

# Periódico Mensaje

HERALDO DE LA REGIÓN CHOROTEGA



ISSN: 1659-4975



Fundado en 1950



Setiembre-Octubre 2015

Año LVII  
Edic. 338

www.periodicomensaje.com



Periódico Mensaje



@PMensaje

## VALORES GUANACASTECOS



**Leonardo Chacón,**  
triatlonista liberiano

"El deporte en su mejor esplendor encierra valores increíbles cuando realmente lo haces de corazón"

Estamos en la mejor temporada

## Ostional, la segunda playa mundial más importante para el anidamiento de tortugas



En esta temporada se espera un promedio de más de 300 000 tortugas.

14

## REGIONALES

2



**Entidades guanacastecas enlistaron temas para solucionar en la provincia**

En el sector productivo, se trabajará en la ampliación de las áreas de riego

## EDUCACIÓN

6



**V Informe del Estado de la Educación**

Baja cobertura de preescolar en las zonas periféricas es uno de los problemas que arrastra el sector

## TURISMO & NEGOCIOS 12



**Aeropuerto Daniel Oduber requiere de mejoras urgentes para atraer mayor inversión**

Terminal de carga continúa a la espera de la aprobación



# MatisS

beach food & drinks

La combinación perfecta para  
**EL DÍA PERFECTO**

*A perfect mix for a perfect day*

Ubicado en  
**EL MANGROVE**  
GOLFO DE PANAPOA, COSTA RICA

Abierto todos los días de 11 a.m. a 6:30 p.m.  
Reservaciones al tel. +506 4701-0000



## REGIONALES

Primera sesión de la Mesa de Trabajo por Guanacaste

# Entidades guanacastecas enlistaron temas para solucionar en la provincia

► En infraestructura se acordó la importancia de realizar mejoras en el Aeropuerto Daniel Oduber

► En el sector productivo, se trabajará en la ampliación de las áreas de riego de Guanacaste

**Melissa Solís Cordero**  
 Periodista Periódico Mensaje



En la primera sesión de la Mesa de Trabajo por Guanacaste el pasado 28 de agosto en Liberia.

Con el fin de buscar el bienestar de la comunidad guanacasteca, se reunieron diferentes entidades de los sectores productivos, diputados, municipalidades, e inclusive asadas, el pasado 28 de agosto, en la primera sesión de la Mesa de Trabajo por Guanacaste, realizada en la Universidad Earth de Liberia.

Juan Marín, diputado por Guanacaste del Partido Liberación Nacional, compartió con Periódico Mensaje los temas en los que se enfocaron, para buscar soluciones; y así rendir cuentas de las acciones avanzadas o ejecutadas, el próximo 25 de julio del 2016, ante el Consejo de Gobierno.

En infraestructura se acordó la importancia de realizar mejoras en el Aeropuerto Daniel Oduber, en especial en el área de carga, pista de aterrizaje, así como en la construcción de la carretera

de acceso; así generando una mayor inversión para la apertura de un horario de 24 horas continuas.

En este tema, también se expuso el proyecto de ampliación y financiamiento de la obra Cañas – Limonal, trayecto que debe unirse y mejorar las condiciones para el tránsito. A parte de ésta, se deben tomar otras rutas como prioritarias que continúan en lastre, pero que ya tienen los estudios técnicos definidos.

En el sector productivo, se trabajará en la ampliación de las áreas de riego de Guanacaste, por lo que se deben definir las acciones concretas en el tema agrícola productivo de la provincia, para la atracción de inversiones.

En innovación y tecnología, se tratará cómo trabajar la formación de jóvenes para las empresas que se van a instalar en Guanacaste, que llegarán a generar

más de 1500 puestos de trabajo para los guanacastecos; así como definir cuáles son los niveles de educación dual o técnica que deben impartir ciertas universidades como la Earth, INA, UNA y la UCR.

En cuanto a la sequía, se dará un seguimiento a todos los recursos de la Comisión Nacional de Emergencias, para identificar cómo va avanzando la aplicación de estos recursos.

“Este es un tema que está latente y requiere de una atención a corto plazo, ya que del total de los 15900 millones de colones que se otorgaron para enfrentar la sequía en el país, 11 mil corresponden a Guanacaste y necesitamos conocer qué se ha hecho”, dijo Marín.

En el tema de los acueductos, se requiere definir una inversión para los más importantes, los cuales deben estar con

financiamiento incorporado a más tardar el 30 de setiembre del 2015. En el caso de Sardinal – El Coco – Ocotal, se requiere de millón y medio de dólares, para Nimboyores \$3 millones aproximadamente; y así sucesivamente para el resto de Liberia, Nicoya y otros.

Para el 2 de octubre, los diferentes grupos de trabajo se reunirán y deberán presentar la información recolectada de las diferentes instituciones sobre los temas a tratar; mientras que la segunda semana de noviembre, será la próxima Mesa de Trabajo para Guanacaste, donde discutirán y definirán los recursos, los tiempos de ejecución, y el modo de trabajo.

Las diferentes mesas de trabajo están representadas por los jefes del Ministerio de Ambiente y Energía (MINAE), Ministerio de la Presidencia, Ministerio de Agricultura y Ganadería (MAG), Ministerio de Vivienda y Asentamientos Humanos (MIVAH), Ministerio de Obras Públicas y Transportes (MOPT), Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (MTSS), Ministerio de Hacienda, Instituto de Acueductos y Alcantarillados (AYA), Instituto Costarricense de Turismo (ICT), Instituto Nacional de Aprendizaje (INA), Instituto Mixto de Ayuda Social (IMAS), Servicio Nacional de Aguas Subterráneas Riego y Avenamiento (SENA-RA), Servicio Nacional de Salud Animal (SENASA), Comisión Nacional de Emergencias (CNE) y el Programa Tejiendo Desarrollo.

Este encuentro se realizó luego de que se firmara un acuerdo por el Gobierno el pasado 25 de julio, en Nicoya.

En Nicoya a sólo 15 m antes de la Cofradía (Casa de la Virgen)

SODA Y RESTAURANTE

**PURA VIDA**



Nos especializamos en jugos y comidas naturales, sin aditivos, para lo cual usamos muchos vegetales, hierbas naturales y poca grasa, sin perder el buen gusto y el delicioso sabor. Aquí podrás encontrar el típico Gallo Pinto para desayunar, almuerzos y por las tardes o a cualquier hora tomarte un café chorreado al momento... ¡todo en un ambiente muy tranquilo y familiar!

*We specialize in natural foods, without additives, with vegetables, natural herbs and low fat, with delicious flavor. Here you will find the typical Gallo Pinto for breakfast, lunch, and afternoons. Stop for coffee anytime, in family-like surroundings and a relaxed environment.*

ABIERTO DE LUNES A SÁBADO DE 7 A.M. A 5:30 P.M.

**TELEFONO: 2685-3017**

*¡Te atenderemos como te lo mereces!*

*We offer the service you deserve!*



Periódico  
**Mensaje**  
HERALDO DE LA REGIÓN CHOROTEGA  
 Decano de la Prensa Guanacasteca

Síganos en: 

Setiembre 2015 Edición No. 338

**Directora General:**  
 Erika Fernández Cordero.  
 Cel: 8388-0812

E-mail:erika@periodicomensaje.com

**Director Comercial:**

Glen Flores.  
 Cel: 8825-4199

E-mail:glen@periodicomensaje.com

**Director Emérito:**

José Joaquín Fernández Castrillo. †

**Diseño y Diagramación:**

Dimention CMYK

**Periodistas:** Melissa Solís, Karen Retana, Luis Diego Coronado, Claro González y Cinthya Bran.

**Colaboradores:** Edwin Arguedas y Joxicyan De La Cruz

**Representación en Nicaragua:** Sharling Gutiérrez  
 sharling@periodicomensaje.com

Oficina de Redacción: Tel: 2273-9808 • Telefax: (506) 2273-9568

Cel: (506) 8825-4199 • (506) 8388-0812

E-mail: periodicomensaje@racsa.co.cr • www.periodicomensaje.com

# PAGUE LA “MUNI” SIN IR A LA “MUNI”



Con el **Banco Nacional**  
elija la opción más cómoda para pagar  
sus servicios municipales de la forma  
más conveniente:



# Continúa la espera para la construcción de un muelle peatonal en Playas del Coco

► Se requiere de una inversión de 500 millones de colones

Melissa Solís Cordero  
Periodista Periódico Mensaje

Ante la ausencia de un muelle peatonal en Playas del Coco, el Concejo Municipal de Carrillo planteó el año pasado la importancia de construir este proyecto, de la mano con el Instituto Costarricense de Turismo (ICT).

Ana Quintero, presidenta del Concejo Municipal, fue enfática en que la obra llegaría a fomentar el turismo de la zona y a generar mayor oportunidades de empleo, gracias a la llegada de nuevas embarcaciones.

Por esta razón, el Concejo Municipal aprobó los recursos en un presupuesto extraordinario para la ejecución del proyecto, y a pesar de que parecía que todo iba por un buen camino, se suspendió, luego de que la Contraloría General de la República lo rebotara, al estipular que los recursos de la zona marítima terrestre debían ser aprobados en primera instancia por la Junta Di-



Foto ilustrativa.

rectiva del ICT, proceso que no se había ejecutado.

Según Quintero, se estima que para la construcción del muelle, se requieran 500 millones de colones; dinero que es otorgado por la Municipalidad de Carrillo.

Además afirmó que ya se han realizado comisiones en conjunto al ICT, para evaluar el proyecto; sin embargo, el Concejo desconoce la etapa de análisis en la que se encuentra esta entidad turística, para avanzar en la obra.

## CARRILLO

30 familias de Filadelfia serán las aprobadas

## Avanza proyecto municipal de vivienda

► Las solicitudes crecen cada vez más y la lista ya va por más de 37 familias

Melissa Solís Cordero  
Periodista Periódico Mensaje

Al inicio del 2015 el Concejo Municipal comenzó con fuerza la labor de dar fin al proyecto de vivienda en Filadelfia, Carrillo, y es por esta razón que ya se encuentra en la etapa de análisis e investigación de los posibles beneficiarios.

Ana Quintero, presidenta del Concejo Municipal precisó que son alrededor de 30 familias exclusivas del distrito las que serán aprobadas por parte del BANHVI.

“Desde el año pasado, se iniciaron las conversaciones, ya están hechos los estudios, se realizó la segregación de los lotes. Sólo queda reunimos en los próximos días con el desarrollador para ver los últimos detalles del proyecto”, dijo Quintero.

Las 30 viviendas ubicadas contiguo al centro de acopio de Filadelfia, en un lote otorgado por la Municipalidad de Carrillo, rondan los 14 millones de colones cada una.

De acuerdo con Quintero, las solicitudes crecen cada vez más y la lista ya va por más de 37 familias; sin embargo, se han rechazado varias, puesto que no cumplen con los requisitos; por ejemplo muchos de ellos, tienen propiedades a nombre de familiares, o el estatus económico no les favorece para ser autorizados.

También se expuso que Mercedes Peña, Primera Dama de la República visitó el proyecto en una gira a Carrillo hace 4 meses y mostró su apoyo a esta iniciativa de bienestar social, puesto que es el único proyecto de vivienda municipal en la zona.

Quintero concluyó que si todo continúa avanzando a paso firme como lo han hecho hasta el momento, se estima que la entrega de las casas se estará realizando entre junio y julio del próximo año.

 **UNIVERSIDAD DE COSTA RICA** Informa

Sede de Guanacaste, Recinto de Liberia, Coordinación de Acción Social | Invitación y Oficina Ejecutora del Programa de Inversiones (OEPI)

**Taller de Consulta Pública del Edificio para la Escuela de Tecnologías en Salud y la Escuela de Tecnologías en Alimentos**

Con la participación del Arq. Kevin Cotter, Coordinador, Unidad Ejecutora del Proyecto de Mejoramiento Institucional (UEPMI); Máster Erick Wong, Sudirector, Escuela de Tecnología de Alimentos; Dr. Horacio Chamizo, Director, Escuela de Tecnologías en Salud; Arq. Alejandra Araya, arquitecta, OEPI; Ing. Gayner Alfaro Mora, Gestor Ambiental, OEPI.

Miércoles 23 de setiembre, 2:00 p. m. | Salón Multiusos, Sede de Guanacaste.

EN EL MARCO DEL PROYECTO DEL MEJORAMIENTO DE LA EDUCACIÓN SUPERIOR

2511-1689 | 2511-9542 | susanne.castro@ucr.ac.cr

Más información en: [www.UCR.ac.cr](http://www.UCR.ac.cr)

**HOTEL JENNY**  
Nicoya, la primera Ciudad Precolombina





**1 Persona €10.000**  
**2 Personas €15.000**  
**Grupo familiar €6.000 por persona**

Internet • Teléfono • T.V. por Cable  
Parqueo privado • Aire Acondicionado  
Dirección: 100 mts. sur Almacén Rodrigo Chan  
Tel.: 2685-5050



# GUANACASTE

## Guanacaste: vamos juntos en la brega

La Administración Solís Rivera está a la par de las oportunidades y los desafíos de Guanacaste e impulsa acciones junto a comunidades, sectores productivos y empresariales, ciudadanos, y universidades para dar respuestas y soluciones en temas como agua, empleo y pobreza

### Obras para resolver la sequía más severa en 78 años

- ₡27.000 millones invierte AyA en atender sequía y obras para abastecer agua potable. Acueducto de Liberia, que beneficia a 69.000 habitantes. Acueducto en Santa Cruz, para atender a 3.000 personas
- ₡9.000 millones en planes de inversión para atender la sequía en acciones coordinadas por Comisión de Emergencias
- Ampliación en el Canal de Riego del Sur, que permitirá regar 8.000 hectáreas adicionales en Cañas, Abangares y Colorado
- Declaratoria de interés público del Programa Integral de Abastecimiento de Agua para Guanacaste (PIAAG), que ejecuta más de 12 proyectos de corto, mediano y largo plazo
- ₡1.000 millones presupuestados para que el ICE inicie, en el 2016, estudios y diseño de la presa y embalse en el río Piedras, para abastecer de agua la cuenca media del río Tempisque

### Apoyo a proyectos productivos que generan empleo

- El ecosistema Empresarial para la Competitividad de la Región Alta de Guanacaste constituye la primera zona franca que tiene como origen una universidad
- Firma del proyecto de ley para el mercado regional mayorista para la región Chorotega, beneficiará a 400.000 personas
- Fortalecimiento del Sistema de Banca para el Desarrollo, para atender pequeños y medianos emprendimientos

### Fortalecer la competitividad de Guanacaste que impulsa el crecimiento económico

- ₡43.020 millones en mejoras de infraestructura, equipos y dotación de personal invertirá la CCSS entre 2015 y 2019
- ₡1.100 millones en ampliación y reconstrucción de plataforma del Aeropuerto Daniel Oduber
- ₡4.000 millones invertidos en mantenimiento en rutas de asfalto y lastre
- Reparación de la ruta 160 Nosara-Sámara
- Arranque de la primera fase de la red de fibra óptica con que CoopeGuanacaste conectará Santa Cruz, Nicoya y Filadelfia

### Reducción de la pobreza

- Puente al Desarrollo atiende a 2.000 familias en la región y a final de este año serán 1.000 más

### Mesa de Trabajo por Guanacaste

El 28 de agosto, un mes después de la gira se instaló la Mesa de Trabajo por Guanacaste. De manera conjunta, 20 instituciones del Gobierno, comunidades, sectores productivos, cámaras, empresarios, legisladores, municipalidades y Asadas trabajan para aportar soluciones en los temas de: provisión de agua e infraestructura hídrica / Proyectos productivos / Infraestructura vial y transportes / Investigación e innovación sobre medidas de adaptación a la sequía y el cambio climático / Proyectos de inversión pública y privada en la provincia / Vivienda, educación y salud.

## EDUCACIÓN



Foto ilustrativa.

### V Informe del Estado de la Educación

# Baja cobertura de preescolar en las zonas periféricas es uno de los problemas que arrastra el sector

► **Hojancha y la Cruz unos de los cantones más afectados en la provincia, según el informe**

**Melissa Solís Cordero**  
 Periodista Periódico Mensaje

El Programa Estado de la Nación reveló el pasado 25 de agosto, el V Informe en Educación, el cual, brinda una visión sobre la situación actual y las principales tendencias del sector en Costa Rica.

Isabel Román, socióloga y coordinadora de investigación del Programa Estado de la Nación, subrayó que algunos resultados del informe, revelan la baja cobertura de preescolar en las zonas periféricas que concentran hogares con baja escolaridad.

“Un conglomerado de 75 cantones muestran esta incidencia, ubicados principalmente en: Hojancha, La Cruz, Buenos Aires, San Carlos, Pérez Zeledón, Gatuso, Los Chiles, Talamanca y Sarapiquí;

donde en promedio los niveles de asistencia son de un 61.7%”, dijo Román.

Otro de los temas abordados fue la formación desactualizada de los docentes en preescolar, a causa de que las universidades que imparten esta carrera no actualizan los planes de estudio.

En el caso de los centros universitarios privados (Hispanoamericana, Latina, católica, La Salle, etc.) que se utilizaron en el estudio, al menos seis, realizaron sus últimas actualizaciones ante el CONSEUP entre 1999; mientras que las públicas (UCR-UNA-UNED) datan del 2007 al 2013.

También se anunció que en un 70,5% de las escuelas se redujo la matrícula, entre el 2009 y el 2014. Según el informe, sólo el año pasado, hubo un impacto fuerte en casi el 39% de las escuelas existentes en el país.

Por otro lado, se destacó que la mitad de los repitentes del sistema educativo tradicional está en el III ciclo.

De acuerdo con el informe, séptimo y octavo son los grados con mayor número de casos, 13.378 y 10.433 respectivamente; así representando un 62.3% del total en

secundaria, un problema serio entre la población de 13 a 16 años.

En este sentido, la repitencia incide directamente en el porcentaje de estudiantes con sobreedad, un problema que se arrastra y agrava en la secundaria. Uno de cada cinco estudiantes del colegio tiene dos años o más de la edad con la que deberían graduarse.

De este modo, sólo el 50% de estudiantes entre los 18 y 22 años, logran ganar la secundaria; así generando una preocupación para el país.

#### Errónea idea para auxiliar la educación guanacasteca

Román hizo énfasis a Periódico Mensaje que el informe no revela la situación específica de la educación en la provincia guanacasteca, sino a nivel país; sin embargo, sí aseguró dos de los conflictos que acarrea la educación de la zona.

En primer lugar, expuso que al ser una región turística, se asume de una forma errónea que ciertos centros educativos públicos ubicados cerca de grandes hoteles o zonas en auge económico, no tienen la necesidad de ser auxiliados, como por ejemplo con la mejora de la infraestructura.

También manifestó que en las zonas alejadas, como Guanacaste, es donde envían los docentes con menos experiencia o con títulos inferiores, en comparación a los que ejercen en el Área Metropolitana; así calificándolo como una desigualdad para la población estudiantil.

#### Pequeñas mejoras en el sector educativo

Román reconoció que tras casi nueve años de que se publica este informe, “se han desatado varios nudos” del sistema educativo costarricense.

Entre los avances dio a conocer: el incremento en la inversión en educación, se redujo la deserción, se reformaron programas de estudio y se hizo obligatorio el cuarto ciclo educativo (décimo y undécimo).

Asimismo, la redirección de la infraestructura de los centros educativos es un resultado positivo de las políticas educativas nacionales, mencionó Román cuando se le solicitaron los mayores cambios positivos, quien hizo la advertencia “esos logros son relevantes para salir de la parálisis, pero no corremos al ritmo que debemos correr”.

# Cien mil estudiantes se han beneficiado con CONAPE

► En los últimos años, el 62.1% de los préstamos son dirigidos a zonas de bajo desarrollo

**Melissa Solís Cordero**  
Periodista Periódico Mensaje

En honor a sus 38 años de trayectoria, CONAPE otorgó el préstamo número cien mil, el pasado miércoles 26 de agosto, en sus instalaciones en San Pedro, a un estudiante vecino de Upala.

El acto contó con la participación de Ana Helena Chacón, vicepresidenta de la República; Sonia Marta Mora, Ministra de Educación y Adrián Blanco, secretario ejecutivo de la Comisión Nacional de Préstamos para Educación.

El favorecido en esta ocasión fue Jeremmy Vindas, quien cursa la carrera de ingeniería mecatrónica en INVENIO, Guanacaste. A él se le desembolsarán 11



Jeremmy Vindas prestatario del préstamo cien mil junto a Ana Helena Chacón Vicepresidenta de la República y Adrián Blanco, Secretario Ejecutivo de CONAPE.

millones de colones para lograr su meta académica.

“Desde niño siempre quise ser astronauta, por eso me incliné por algo que tenga que ver con procesos de automatización. Es un sueño que quiero hacerlo realidad”, mencionó Vindas.

Según informó Blanco, en los últimos años, el 62.1% de los préstamos son dirigidos a zonas de bajo desarrollo.

“Sabemos que ayudándolos, los estudiantes podrán ayudar al crecimiento económico de su comunidad y el país en un futuro próximo. Este año CONAPE dispone de 27 000 millones de colones, de los cuales,

ya se han colocado 20 000 millones y se espera colocar los 7000 millones restantes en los próximos meses del año”, dijo Blanco.

Los estudiantes que más solicitan préstamos rondan entre los 22 años, siendo un 62.1% de estos recursos para la población femenina, un 93.4% corresponden a estudios de grado, y ¾ partes provenientes de colegios públicos.

Según el último informe del Estado de la Educación, el 80 % de los beneficiados de CONAPE estudian en universidades privadas.

## CONAPE baja la tasa de interés al 6% anual

En el evento donde se otorgó el préstamo 100 000, también se anunció que CONAPE bajó la tasa de interés, al pasar de un 8% al 6%.

La decisión sobre esta baja, aplica tanto para nuevos estudiantes, como para quienes ya tienen un préstamo. Este acuerdo lo tomó el Consejo Directivo en la sesión del 24 de agosto del 2015.





## En Guanacaste nos identificamos con usted

Bagaces | Cañas | Carmona-Nandayure | Cóbano | El Coco | Filadelfia | Hojancha | Jicaral | La Cruz  
Las Juntas - Abangares | Liberia | Nicoya | Nosara | Nuevo Arenal | Sámará | Santa Cruz | Tilarán | Tamarindo

ENVÍOS

TRÁMITES

LOGÍSTICA

- Documentación y Paquetería (EMS Courier)
- Encomiendas
- Notificaciones Judiciales y Papel Notarial
- Trámites de: Certificaciones Registrales, Pasaportes,
- Cédulas de Residencia y Placas Digitales
- Pago de Servicios Públicos y Privados
- Servicio de Mensajería
- Compras por Internet (Box Correos)



Descarga la nueva App **CorreosCR**  
Compatible con:  
iOS • Android

[www.correos.go.cr](http://www.correos.go.cr) • [www.boxcorreos.com](http://www.boxcorreos.com)



Línea gratuita 800-900-2000 • [f](https://www.facebook.com/CorreosdeCostaRica) CorreosdeCostaRica • [i](https://www.instagram.com/CorreosCR) CorreosCR

## VALORES GUANACASTECOS

# Leonardo Chacón, triatlonista liberiano

*“El deporte en su mejor esplendor encierra valores increíbles cuando realmente lo haces de corazón”*



**Melissa Solís Cordero**  
 Periodista Periódico Mensaje

A tan sólo sus diez años, Leonardo Chacón comenzó su andar en el deporte, motivado por sus padres Rafael Chacón Arrieta y Eugenia Corrales Arce, todos vecinos de la Ciudad Blanca.

“Mis papás lo vieron como una forma de guiarnos en el camino del trabajo duro, la disciplina y creación de carácter. Ellos siempre percibieron el deporte como la mejor forma de descargar toda esa energía que como niños traíamos y poco a poco se fue formando entre mis hermanos y yo, siendo ahora luchadores a muerte por alcanzar nuestras metas”, dijo Chacón.

Lo que inició como una necesidad se convirtió en su pasión y en su diario vivir; al meterse a clases de natación con el fin de aprender y no ahogarse, pero luego ingresó al equipo de natación de Liberia, donde dio sus primeros pasos como atleta.

Su decisión de inclinarse al triatlón se concretó cuando vio a sus hermanos ganar las primeras medallas de oro.

“Cuando fui a juegos nacionales en natación de Puntarenas y mis hermanos se traían medallas de Oro y yo con las manos vacías en natación, decidí darme la oportunidad de hacer lo que ellos hacían y saber si tenía el mismo talento. Gracias a Dios mis papás con lo poco que teníamos siempre me apoyaron y pude crecer en el triatlón”, indicó el liberiano.

Éste le permitía entrenar tres disciplinas, le gustó y se dedicó de lleno a él. Además Leo practicó el ciclismo de ruta y el ciclismo de montaña con mucho éxito, por sugerencia de quien era su entrenador en ese momento, con la intención de mejorar su capacidad en el ciclismo.

En ciclismo ganó medalla de oro en la etapa de Ruta y medalla de plata en contrarreloj de los Juegos Nacionales San Carlos 1999. Un año más tarde obtuvo medalla de plata en Pococi 2000, y después en los Juegos Nacionales de Nicoya 2004.

Su primer triatlón fue en el Hotel Fiesta en Puntarenas, donde lo ganó y lo califica como una experiencia increíble.

Su motivación para crecer en este campo deportivo ha sido la disciplina. “Si te lo propones y trabajamos duro pero muy duro y con disciplina inigualable, así todos los sueños se pueden cumplir”, afirmó.

El deporte está 100% presente en su vivir, a pesar de que considera que no es el más talentoso ni el mejor en este campo. “Mientras los otros duermen yo entreno, mientras van de fiesta yo entreno, mientras se quejan yo entreno. Un calendario diferente, todos los días son lunes, disposición 24/7 para cumplir con lo establecido; sin conocer de festivos ni cumpleaños, sino pertenecer a mi objetivo”, enfatizó.

Los premios alcanzados han sido numerosos, desde medallas, trofeos y experiencias inigualables. “Han sido muchos gracias a Dios pero para mí esas cosas son efímeras, mueren con el tiempo. Mi mayor premio, mi medallita de oro es ser feliz”, manifestó.

Sin embargo, su gane más significativo fue su primera Copa Panamericana en México. “Fue ahí, cuando nadie creía en mí, donde nadie apostaba por el tico. Ese día me demostré que podía ser tan grande como trabajara”, expuso.

Entre los mayores desafíos en este andar, Chacón apuesta por vencerse a sí mismo, reconocer sus

errores y seguir en la búsqueda eterna de su mejor versión, no sólo como deportista, sino como amigo, hijo, esposo y ser humano.

El liberiano afirma que entrena entre 4 a 7 horas diarias, no piensa en esquemas ni en horarios, sólo sabe que debe cumplir con lo establecido porque es su trabajo.

Más allá de representar a su país en los diferentes encuentros nacionales e internacionales, el triatlonista representa a su tierra natal.

“Liberia es mi esencia, la llevo eternamente en mi sangre, en mi lenguaje y mis costumbres. El destino me ha alejado de mi Ciudad Blanca pero añoro con volver lo más pronto posible y morir en ella”, dijo.

Entre sus proyectos deportivos está prepararse para participar en los próximos Juegos Olímpicos Río de Janeiro 2016. Su asistencia se confirmó luego de quedar en el puesto 16, su mejor resultado en una Súper Serie de Mundial de Triatlón, en Edmonton, Canadá, el pasado 6 de setiembre.

A parte del deporte, Leo es administrador de empresas, y labora para su empresa de varias tiendas deportivas.

En sus tiempos libres, le gusta disfrutar de la playa, ojalá desolada y pasar el día sin interrupción. “Me gusta dedicarme sólo a contemplar la inmensidad en la que vivimos.

Además disfruto mucho estar con mi esposa, me hace sentir que le pertenezco y eso me llena inmensamente”, concluyó el atleta.

Río 2016 ya es una realidad para el triatleta Leonardo Chacón, tras una gran actuación en la Súper Serie Mundial en Edmonton, Canadá

Periódico Mensaje  
HERALDO DE LA REGIÓN CHOROTEGA

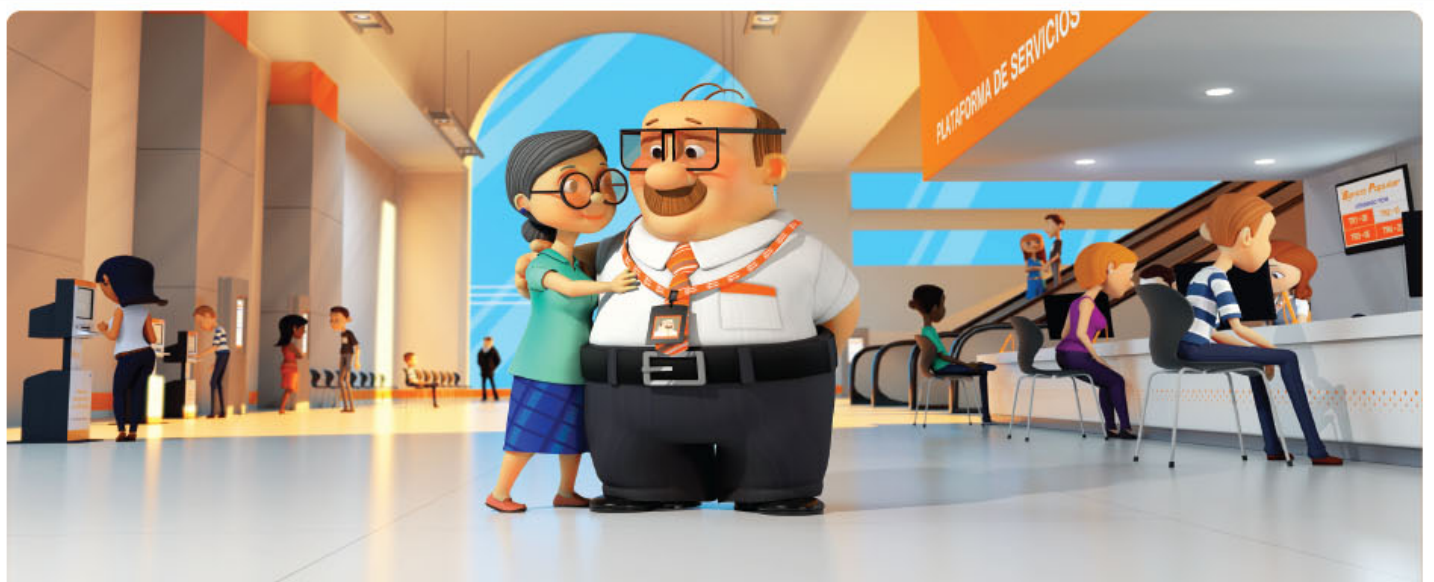
El Decano de la prensa guanacasteca

Síguenos

f Periódico Mensaje  
@PMensaje

170 años de hacer el bien

Muchas gracias por ser parte de la inversión en programas de ayuda a menores en abandono y riesgo social. Más de €1,344 millones invertidos.



NO SOLO MEDIMOS LOS INTERESES CON PORCENTAJES,  
**LOS MEDIMOS CON EL CORAZÓN.**

Por eso, destinamos gran parte de nuestras utilidades al desarrollo social.

**Banco Popular**

[www.bancopopular.fi.cr](http://www.bancopopular.fi.cr)



## TURISMO &amp; NEGOCIOS

# Llegadas internacionales reflejan crecimiento sostenido de la vía aérea



La vía aérea representa el principal puerto de entrada de turistas al país, ya que concentra casi el 70% de las llegadas internacionales.

## ► Cifras demuestran repunte en todos los mercados prioritarios para Costa Rica

En los primeros seis meses del año, nuestro país recibió 1 415 046 llegadas internacionales; es decir, 23 429 turistas más que ingresaron por todos los puertos, de acuerdo con los datos proporcionados por la Dirección General de Migración y Extranjería (DGME) y analizados por el Instituto Costarricense de Turismo (ICT).

Asimismo, la vía aérea mostró un comportamiento muy positivo, ya que en el primer semestre creció un 4,4% con respecto al mismo periodo del año anterior.

Mauricio Ventura, Ministro de Turismo, destacó que las cifras turísticas de estos primeros seis meses del año evidencian crecimientos sostenidos, característicos de un destino como el nuestro basado en un Modelo de Desarrollo Turístico Sostenible y que con el paso del tiempo ha adquirido madurez.

La cantidad de llegadas internacionales se desglosa por puertos de entrada de la siguiente manera:

Según Ventura, el porcentaje de crecimiento por todos los puertos (1,7%) es producto de la desaceleración de la vía terrestre y al mismo tiempo se genera un mayor crecimiento en la vía aérea, siendo el puerto principal de entrada para nuestro país.

Además, las cifras de llegadas internacionales continúan sobrepasando los registros históricos de la institución.

### Dinamismo de la vía aérea

La vía aérea representa el principal puerto de entrada de turistas al país, ya que concentra casi el 70% de las llegadas internacionales. Asimismo, el dinamismo en los principales aeropuertos evidencia resultados positivos de la Estrategia para la Atracción de Líneas Aéreas desarrollada por el ICT en conjunto con los concesio-

narios de los aeropuertos internacionales y los asesores en líneas aéreas de la empresa IOS Partners.

Según Ventura, en lo que llevamos de este año, de forma inédita cinco nuevas aerolíneas confirmaron sus operaciones hacia Costa Rica, lo cual se suma a la incorporación de nueve rutas que conectan a nuestro país con destinos de gran importancia y que anteriormente carecían de una conexión aérea.

Esta situación se complementa con el aumento de frecuencias por parte de seis aerolíneas, fortaleciendo las conexiones ya existentes y que han generado réditos importantes para las líneas aéreas y para nuestro país. Según Ventura, como resultado del desarrollo de dicha estrategia, se esperarían incrementos importantes en la vía aérea, para los próximos meses.

### Repunte en mercados prioritarios

Las cifras turísticas del primer semestre del 2015 demuestran que todos los mercados prioritarios para Costa Rica crecieron en comparación con el mismo periodo del año anterior.

Los crecimientos a destacar son México- siendo el principal mercado emisor de turistas de Latinoamérica, así como los mercados más relevantes de Europa como Francia, Alemania y Reino Unido, destino que sin duda se dinamizará con el nuevo vuelo directo de British Airways entre Londres y San José.

Además, en el periodo analizado se presentó un incremento en el gasto promedio diario del turista que visita nuestro país, principalmente los que ingresan por el Aeropuerto Internacional Juan Santamaría, los cuales permanecen en el país alrededor de 12,4 noches, siendo una de las estadías más altas del mundo.

Asimismo, un dato muy relevante es que para el I semestre 2015 la estimación de divisas fue de 1 614 millones de dólares; es decir 161 millones de dólares más que en el primer semestre del 2014, lo que refuerza la importancia del turismo como actividad dinamizadora de la economía nacional.



Foto ilustrativa.

## Nature Air despegua con nuevos aviones

► Aerolínea regional que opera en Costa Rica anunció la inversión de \$2,5 millones en flotilla compuesta por cuatro aeronaves que le permitirá abrir vuelo hacia nuevos destinos

**Karen Refana**

Periodista Periódico Mensaje

Con la promesa de ofrecer al turista nacional y extranjero una experiencia de aventura en cada uno de sus vuelos, la empresa Nature Air decidió ampliar su oferta de destinos fuera de Costa Rica.

Managua y Bocas del Toro en Panamá se suman a los 15 destinos tradicionales en los que vuela la compañía. También se prevé la apertura de rutas hacia Ometepe y Costa Esmeralda en Nicaragua así como David en el país canalero.

Para atender la demanda que se generará como resultado de los nuevos vuelos, Nature Air también dio a conocer una inversión de US\$2,5 millones en cuatro nuevos aviones procedentes desde Sudáfrica.

Los modelos LET L410 UVP-E20 se complementarán junto a las cuatro aeronaves que ya tiene la empresa. Estos se caracterizan por tener mayor espacio en cabina, son más rápidos con lo cual el tiempo de vuelo se reduce sustancialmente.

Los aviones con capacidad para 19 pasajeros se utilizarán para los destinos ubicados en Costa Rica, Panamá y ahora Nicaragua y entrarán en operación en temporada alta, en el mes de diciembre.

Con la incorporación de las aeronaves, la empresa contará con 200.000 sillas disponibles.

Parte de los factores que impulsaron tanto la inversión como también la decisión de crear nuevas rutas obedeció al buen comportamiento en las cifras de turismo el cual se proyecta crecerá en un 4%, aseguró Gustavo Chinchilla, gerente general de Nature Air.

El ejecutivo sostuvo que existe además un clima favorable en los mercados emisores de turistas, lo cual contribuye a que las proyecciones de ocupación en sus vuelos.

# ESPACIOS *Multifuncionales* para satisfacer tus necesidades



Hilton Garden Inn Liberia Airport proporciona la ubicación, el personal y las instalaciones para sus reuniones de negocios y eventos sociales en Liberia.

Le ofrecemos:

- Cómodas salas de reuniones
- Equipo audiovisual de última tecnología
- Espacios de eventos hasta para 100 personas con 110 m<sup>2</sup> de área de salones
- Exquisito servicio de gastronomía
- Acceso a WiFi gratuito
- Habitaciones y suites confortables
- Ubicado convenientemente cerca de las atracciones turísticas de Guanacaste



[liberiaairport.hgi.com](http://liberiaairport.hgi.com)  
Reserve: 800 444-7474 | Hotel: +(506) 2690-8888

 **Hilton  
Garden Inn™**  
Liberia Airport

 /HGLiberia

HILTON  
HHONORS

 **Hilton**  
HOTELS & RESORTS

 **WALDORF  
ASTORIA**  
HOTELS & RESORTS

 **CONRAD**  
HOTELS & RESORTS

 **canopy**  
BY HILTON

 **CURIO**  
COLLECTORS BY HILTON

 **DOUBLETREE**  
BY HILTON

 **EMBASSY  
SUITES**  
BY HILTON

 **Hampton**  
BY HILTON

 **HOMWOOD  
SUITES**  
BY HILTON

 **HOME2**  
HOTELS BY HILTON

 **Hilton  
Grand Vacations**

# Aeropuerto Daniel Oduber requiere de mejoras urgentes para atraer mayor inversión



Foto ilustrativa.

► Terminal de carga continúa a la espera de la aprobación

► Construcción de nueva ruta de acceso al Aeropuerto está paralizada

**Melissa Solís Cordero**  
Periodista Periódico Mensaje

Luego de la primera Mesa de Trabajo realizada en Guanacaste a finales del mes de agosto, se determinó la urgencia de atraer mayor inversión a la provincia, a través de mejoras importantes en la infraestructura del Aeropuerto Daniel Oduber.

En primera instancia continúa la apuesta por crear la terminal de carga, la cual les permitirá a los empresarios de la zona exportar sus productos al exterior, sector que se está desaprovechando en gran medida.

Según Juan Marín, diputado por Guanacaste, la apertura de la carga aérea, no sólo permitirá conectar a Guanacaste con el mundo a través del turismo, sino también con exportaciones de productos costarricenses.

“Debemos aprovechar la producción de tilapia, las carnes para el mercado europeo, así como nuestros productos marinos a mercados potenciales para el desarrollo de la provincia y del país”, dijo Marín.

Cada vez hay un mayor número de empresarios interesados en llegar a operar a Guanacaste. Por ejemplo ya hay una empresa textilera con terrenos aprobados que llega a generar 1500 puestos de trabajo a la provincia; quienes tienen entre sus proyectos la exportación.

De acuerdo con Aviación Civil, la compañía presentó el 10 de junio del año pasado, la propuesta de construcción, pero aún está en revisión.

Además sigue en la agenda la construcción de la segunda carretera de acceso al Aeropuerto, obra que se encuentra paralizada hace meses.

Julio Viales, director regional de Guanacaste del MOPT, manifestó que no se ha avanzado debido a que se encuentran a la espera de que la Municipalidad de Liberia contrate un tractor para iniciar con la ampliación de la ruta Liberia – Rodeito, la cual, facilitará el acceso al aeropuerto.

“Este es un proyecto que lo ejecutará el BID, pero un 15% de la inversión le corresponde a la municipalidad. Una vez que se realice la ampliación el BID actúa de inmediato con la contratación de la empresa constructora y compra de materiales”, indicó Viales.

El trayecto completo consiste en unos 12 kilómetros y de estos, seis corresponden a la ruta Rodeito-Aeropuerto.

Según Viales el costo de la obra a nivel de asfaltado ronda los 600 millo-

nes de colones, y lo califica como un proyecto de mediano plazo.

“El BID tiene año y medio de estar a la espera de la municipalidad, pero esperamos que en diciembre de este año se inicie este proyecto”, aseguró el director regional.

Por otro lado, pese a que recién se realizó una inversión de \$2.133 millones en la pista de aterrizaje, se deben realizar otras mejoras pendientes, para las cuales se realizará una licitación para contratar una empresa que realice los estudios de mejoramiento integral. Esto con el objetivo de permitir un aumento en las operaciones; y de esta forma, el Aeropuerto tendrá una jornada continua las 24 horas; lo cual no está sucediendo hasta el día de hoy.



## Liberia Travel S.A.

**Venta y emisión inmediata de tickets electrónicos a cualquier destino con todas las aerolíneas. Reservaciones y reconfirmaciones de vuelos a través de nuestros sistemas directos de reservaciones on-line. Entrega de documentos express sin costo alguno. Preparación y organización de paquetes con todo incluido fuera y dentro del país. Asesoramiento en obtención de visas americanas. Tarifas juveniles y grupales. Cruceros. Trámites migratorios. Servicio Corporativos.**

Tels. (506) 2666-4772 • (506) 2666-4383 • (506) 2665-3146 • Cel. 8842.8783 • Fax: (506) 2666-4772  
 Dirección: Costado Oeste de Supercompro 25 de Julio, Liberia, Guanacaste, Costa Rica.  
 E-mail: ventas@liberiatravelcr.com

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

Durante septiembre el Pacífico Sur de Costa Rica le dió la bienvenida al VII Festival de Ballenas y Delfines

# Saltos y coletazos, un espectáculo en su máximo esplendor



► Todos los años, la ballena jorobada y los delfines nariz de botella recorren miles de kilómetros hasta llegar a las cálidas aguas del Parque Marino Ballena para aparearse y concebir sus crías

**Karen Retana**  
Periodista Periódico Mensaje

Miles de kilómetros de mar para escoger, pero es en el Pacífico Sur de este pequeño país donde uno de los mamíferos marinos más grandes del mundo encuentra cada septiembre su segunda morada para aparearse y traer al mundo sus crías.

El Parque Marino Ballena se viste de fiesta en estas fechas al abrazar en sus aguas cálidas y tranquilas a las decenas de ballenas jorobadas y los delfines nariz de botella que surcan el mar en busca de su destino seguro y que les promete una temperatura entre 25 y 28 grados apta para sus labores reproductivas.

La danza de estas imponentes especies en mar costarricense se ha convertido en un motor económico para diversas comunidades del Sur, las cuales han encontrado en el avistamiento de las ballenas una forma de subsistir aprovechando el potencial que ofrece el recurso marino.

“El 95% del distrito de Bahía Ballena se dedica al turismo y es un modelo

distinto al de otras zonas del país, pues nos hemos enfocado en promocionarlo como un destino ecológico, dirigido a un perfil de visitante amante de la naturaleza”, explicó Ulises Ramírez quien forma parte de la Comisión Turística de la zona.

Y es por esta razón que por séptima vez consecutiva se realiza el Festival de Ballenas y Delfines durante los días 4,5,6,12,13,19 y 20 de septiembre. Tres fines de semana donde nacionales y extranjeros podrán estar de cerca ante la belleza e imponencia de estas hermosas especies, así como disfrutar de actividades culturales y deportivas.

Desde la capital San José, son tan sólo tres horas y media de viaje para llegar al Parque Marino Ballena donde le espera una experiencia jamás vivida. Saltos, coletazos y otras formas de movimiento corporal son parte del espectáculo que comparten las ballenas jorobadas frente a sus espectadores. Las crías usualmente socializan más y por ello se les puede divisar en algunas ocasiones cerca de las embarcaciones.

La Asociación de Operadores de Turismo (ASOTU), en conjunto con la Asociación de Guías de Bahía Ballena (ASOGUIBA), la Cámara de Turismo de Costa Ballena (CACOBA), la Asociación de Desarrollo Integral de Uvita (ADI) con el apoyo del Instituto Costarricense de Turismo (ICT) esperan no sólo continuar impulsando el desarrollo en el Sur, sino también crear conciencia entre la población sobre la importancia de proteger la riqueza marina.

Las ballenas se han convertido en una “bendición” para esta zona del país pues precisamente es en la temporada baja del turismo de Costa Rica cuando hacen su

llegada. Con ello se genera un impulso a actividad turística, encadenamientos productivos y un efecto derrame del dólar turístico que no se presenta en otros modelos de turismo.

La convicción por preservar su mayor tesoro ha propiciado el establecimiento de procedimientos de buenas prácticas marinas, reunidas en un estándar llamado el Sea Star System el cual otorga una acreditación dependiendo del grado de compromiso de las empresas en esta materia.

Asimismo la Fundación Keto realiza un monitoreo de las ballenas por medio de la cola, mediante una fotografía a fin de determinar cuáles ya han venido y cuáles son nuevas visitantes.

Dentro de las cosas que se están trabajando es la distribución espacial de los avistamientos, lo cual permite conocer los puntos calientes de avistamiento que ocurren en el área marina del parque nacional y donde es más frecuente encontrar ballenas. Para ello se desarrolló una aplicación para mejorar la toma de datos en este sentido, llamada Collector y es de gran utilidad en el monitoreo.

Este año la Asociación de Operadores en el Parque Nacional Marino Ballena, adquirió un tractor de llantas para usarlo en la parte de embarque y desembarque de lanchas, lo que ayuda a evitar problemas de contaminación y facilita la carga y descarga de las embarcaciones con mejores condiciones.

Avistamiento de ballenas y al igual que sus compañeros de batalla lucha por preservar antes que vender. Prueba de ello es que junto con otros empresarios unió fuerzas para crear el parque nacional.

## Belleza imponente

Algunas de las principales particularidades de las ballenas jorobadas son:

- Miden entre 15 y 18 metros.
- Son de los animales más grandes del mundo.
- Pesan alrededor de 40.000 kilos cuando son adultas.
- Pueden saltar completamente fuera del agua.
- Se les considera las ballenas más acrobáticas del mundo.
- Su nombre proviene de su manera de arquearse en la superficie antes de profundizarse.
- Tienen el record mundial en migración de un mamífero marino 18.000 km entre Península Antártica y la Costa del Pacífico de Costa Rica.
- Los ballenatos aumentan de peso alrededor de 40 kilos por día.
- Solo se amamantan de su madre en los primeros meses.
- El canto de la ballena es únicamente emitido por los machos, cada año agrega una nueva melodía a su canción.
- Época de avistamiento: En el Sur de Julio a octubre y en el Pacífico Norte de diciembre hasta finales de marzo, o también mediados de abril.

Según *National Geographic*, ocupamos el lugar número siete del mundo entre los 10 lugares más importantes a nivel mundial, en avistamiento de ballenas.

## AMBIENTE

Setiembre, octubre y noviembre es la mejor época para visitar

# Ostional, la segunda playa mundial más importante para el anidamiento de tortugas

► Las artes de pesca son las que más intervienen en la afectación de las especies

► Las visitas deben ser mejor coordinadas y deben respetar las áreas restringidas

**Melissa Solís Cordero**  
Periodista Periódico Mensaje

Costa Rica continúa apostando por ser uno de los destinos preferidos por muchos, gracias a sus bellezas naturales, y esta época del año no es la excepción para atraer más turistas nacionales y extranjeros a deleitarse con un espectáculo natural e impresionante en playa Ostional, la cual es catalogada como la segunda más importante del mundo para el anidamiento de tortugas.

Laura Brenes, guardaparque del Sistema Nacional de Áreas de Conservación (SINAC), enfatizó que de setiembre a noviembre, es la mejor época para disfrutar del anidamiento de estas especies.

“Se espera un promedio de más de 300 000 tortugas, esto por el cambio climático, que en temporada de invierno son más favorecidas para el desove”, dijo Brenes.

Aunque no se ha realizado hasta el momento ninguna investigación formal para conocer las características que presenta playa Ostional al recibir miles de tortugas anuales, expertos han identificado que se asocia a las corrientes marinas, los componentes de la arena, así como de los mismos ríos que desembocan en esta playa.

Quizás otros de los aspectos que la benefician la zona es el manejo sostenible que realizan los miembros del Área de Conservación Tempisque, así como la Asociación de Desarrollo Integral de Ostional, como la misma comunidad de la zona; quienes en conjunto realizan campañas de limpieza, reciclaje, construcción de calles, puentes, entre otras obras.

Según Brenes, a nivel mundial Playa Escobilla en México es la que se ubica



En esta temporada se espera un promedio de más de 300 000 tortugas.

en el primer lugar de las playas más importantes para el anidamiento de tortugas, mientras que seguido de Playa Ostional en Costa Rica, está en tercer lugar Playa Uvita en la India.

En cuanto a Centroamérica se refiere, Nicaragua y Panamá están creciendo en este sentido, sin embargo, no alcanza los números de llegadas que presenta Ostional.

El Refugio de Vida Silvestre Ostional, cuenta con una extensión de 320 hectáreas terrestres y 8000 marinas; siendo su temperatura promedio los 25 grados centígrados. Se creó con el propósito de proteger los sitios de anidación de la tortuga lora.

Por lo general, una vez al mes durante 5 y 6 noches consecutivas llegan a desovar a esta playa durante todo el año. Sólo en una noche las tortugas pueden depositar entre 80 y 120 huevos.

## Principales amenazas

La tortuga lora, es la más conocida en la zona, y es la que está siendo más amenazada por causas antropocéntricas.

Según Brenes, hablar de amenaza hace referencia a cuando una población de más de 10 años ha bajado de una manera significativa.

Las artes de pesca son las que más intervienen en la afectación de las especies, por ejemplo los trasmallos están prohi-

bidos en el Refugio de Ostional, al quedarse las tortugas enredadas y mueren ahogadas.

En este sentido, la pesca de arrastre, es aún peor, ya que la dieta de las tortugas se basa en los camarones y quedan atrapadas por los camarones.

Otro de los factores que ha incidido con frecuencia, es el saqueo ilegal de huevos, siendo ésta una lucha del Área de Conservación Tempisque.

El informe anual del 2014 reportó que hubo un 30% de nidos robados, según un monitoreo biológico realizado por la Universidad de Costa Rica.

Brenes manifestó que en el SINAC realizan patrullajes marinos para vigilar y quitarles los anzuelos a las tortugas afectadas, pero que la falta de recursos y un equipo capacitado les dificultan realizar acciones eficientes para el rescate de las especies.

“No sólo es parte de nosotros, también se deben realizar más retenes en las carreteras, vigilancia en bares y restaurantes para disminuir o acabar con el saqueo de huevos, ya que sí se puede identificar si lo están haciendo de forma legal o ilegal”, indicó la guardaparque.

Asimismo, el cambio climático afecta, puesto que de la temperatura depende el éxito de la anidación; es decir, 30 grados indica que el 50% son hembras y el 50%

son machos, pero si asciende a los 35 grados, el huevo se pierde.

“En Guanacaste por las temperaturas actuales con el Fenómeno del Niño, se están perdiendo grandes cantidades de huevos”, aseguró Brenes.

Por el momento, el Refugio de Ostional cuenta con sólo 4 guarda parques y alrededor de 10 vigilantes de la Asociación de Desarrollo Integral de Ostional.

## Requerimientos para visitantes

Si visita Ostional en temporada de desove de tortugas, debe acudir a las casetillas donde se encuentran los guías turísticos, quienes le acompañarán en el trayecto. Se encuentran debidamente identificados con una camiseta y un carné.

Ciertas entradas a la playa no se pueden cerrar pero se debe tener precaución, por lo que la gente desconoce del camino por donde debe transitar.

El guía les mostrará un video con las indicaciones, donde sólo se permiten grupos de 10 personas, no se permiten luces blancas sino sólo rojas, etc.

Brenes concluyó indicando que los guías turísticos no han terminado su capacitación profesional con el INA, sin embargo, ya se encuentran listos para atender a los visitantes.



# AyA está realizando más de 100 proyectos de infraestructura en:



La inversión total supera los **¢500 mil millones**



- **ACUEDUCTOS**
- **ALCANTARILLADO**
- **TRATAMIENTO DE AGUAS RESIDUALES**

*Porque el acceso al agua potable y al saneamiento es un derecho humano fundamental*

**El agua es vida ¡ Cuidémosla !**

## CANTONALES

## SANTA CRUZ

AYA recibió nuevo pozo

## Tamarindo cuenta con más caudal de agua



Panorámica de Tamarindo, Santa Cruz.

### ► Contribución del Grupo Diríá inyecta 5 litros por segundo adicionales de líquido a la cañería local

El préstamo de un pozo de agua perteneciente al Grupo Diríá epermite desde el pasado 8 de setiembre que la comunidad de Tamarindo reciba 5 litros por segundo adicionales de líquido durante los próximos 14 meses.

La medida fue confirmada por Cámara de Comercio y Turismo de Tamarindo (CCTT) en una consulta realizada por el Instituto Acueductos y Alcantarillados (AYA).

“El préstamo del pozo ubicado en las cercanías del Aeropuerto de Tamarindo se concretó luego de que AYA llevó a cabo la interconexión a la red de abastecimiento”, ratificó Hernán Imhoff, Presidente de la CCTT.

De acuerdo con el dirigente de la Cámara en la actualidad esta comunidad tiene un déficit de agua de unos 7,5 litros por segundo; de

modo que, el aporte del Grupo Diríá reduce ese faltante a 2,5 litros por segundo.

Imhoff manifestó que “está buena noticia cae muy bien a la comunidad de Tamarindo porque durante los últimos meses hubo mucha problemática con el servicio público de distribución de agua.

Si bien aún no se termina de encontrarse la solución final, este nuevo caudal representa el 70 por ciento del faltante, que sin duda alguna, es de gran ayuda”.

“Hemos tenido mucho apoyo del AYA; los dos camiones cisterna que han estado operando en Tamarindo de las 06:00 am hasta las 6:00 pm, continuaran su labor”, manifestó el señor Imhoff.

El Presidente de la CCTT reveló que el Grupo Diríá prestará un segundo pozo que se espera solvente el abastecimiento de los restantes 2.5 litros de agua por segundo; sin embargo, aún se están realizando las últimas negociaciones pertinentes, más el necesario acondicionarlo de la infraestructura para este segundo pozo.

### Aporte de ideas

Trevor Bernard, Fiscal de la CCTT, recomendó que el abastecimiento de agua se lleve a cabo mediante un tanque plástico de suficiente capacidad colocado en la entrada a Tamarindo donde bombearía el líquido a la red principal para evitar que los cisternas entren al lugar por la única calle principal que existe y; de ese modo, prevenir un posible congestionamiento vehicular especialmente durante la temporada alta.

Los representantes de la CCTT se comprometieron a desarrollar una campaña entre los afiliados para promover el uso racional del agua y evitar el desperdicio.

“Tomaremos acciones para que cada una de las empresas del sector expliquen a sus trabajadores la importancia de emplear de manera inteligente el agua, si esa meta no se logra los primeros afectados serán los empleados porque los negocios podrían cerrar”, añadió Jiménez.

**HOTEL**  
**Diríá**  
En Santa Cruz la Ciudad Folclórica de Costa Rica

- 50 Habitaciones estandar
- Aire Acondicionado
- Televisor por Cable
- Internet inalámbrico
- Piscina
- Areas Verdes
- Parqueo frente a su habitación

*Precio especial en habitación por mes*

TELEFONOS: 2680-0080 • 26800402 • FAX: 2680-0442  
Dirección: Contiguo a MegaSuper, Santa Cruz, Gte.

**¡CONTRATA YA!**



Tendrás acceso a la nueva tecnología de Televisión Digital (IPTV) de Coopeguanacaste, R.L.

**Más interactiva**

**Más aplicaciones en tu televisor**

**Mejor calidad en las imágenes**

**RECUERDE**

Comprando en COOPEGUANACASTE, R.L.  
Usted colabora con el desarrollo de nuestras comunidades

Al ser nuestra Cooperativa SIN FINES DE LUCRO en Coopeguanacaste, R.L. destinamos gran parte de los excedentes de las recargas celulares, la venta de electrodomésticos y materiales eléctricos a la INVERSIÓN SOCIAL en nuestras comunidades, tales como:

**Programas de Becas para estudiantes de secundaria con bajos recursos económicos.**

**Préstamo de sillas de ruedas, andaderas, camas y demás equipo ortopédico.**



Coopeguanacaste, R.L.

**Donaciones a Centros Educativos, Asociaciones de Desarrollo y muchas otras organizaciones comunales.**

## SOCIAL

Eventos Resp. Social Cumpleaños

## El acto protocolario se realizó el pasado 28 de agosto Sueños Coopenae llegó a Guanacaste



De izquierda a derecha: Egidio Esquivel, beneficiado de una vivienda; José Eduardo Alvarado, Gerente General de COOPENAE; Sr. Luis Ángel Montoya, Gerente General BANHVI; Johnny Leiva, Diputado por Guanacaste; Rosa María Canales, beneficiada de mamografías; Grace Badilla, Presidenta COOPENAE posan en el acto protocolario, el pasado 28 de agosto en las instalaciones de COOPENAE, Liberia.

► 300 mujeres de la provincia se realizaron una mamografía de manera gratuita

► 7 familias guanacastecas cumplen el sueño de tener una vivienda digna gracias a Coopenae y al BANHVI

Con el objetivo de incidir directamente en el bienestar de las personas, Coopenae entregó a siete familias de Guanacaste, una vivienda amueblada y obsequió 300 mamografías a mujeres de la provincia.

Las casas otorgadas forman parte del Programa "20 Impulsores 20 Recompensas", que se financia con el bono que concede el Banco Hipotecario de la Vivienda (BANHVI). La Cooperativa les adició cielo raso, piso cerámico y enchapado de baños, para que sean casas más completas, gracias a estos acabados.

Además, como parte de dicho Programa se entregan las viviendas amuebladas, es decir, con camas, colchones, cocina, refrigeradora, juego de sala y de comedor.

Las madres jefas de hogar, en una condición de extrema pobreza, son las principales beneficiarias de "20 Impulsores 20 Recompensas". Adicional, a las siete entregas en Guanacaste (Nicoya, Santa Cruz y Carrillo), la Cooperativa otorgará este año 13 viviendas más en el resto del país.

Según explicó el gerente general de Coopenae, José Eduardo Alvarado, este es un Programa que desean mantener en el tiempo, para continuar impactando positivamente a más familias a lo largo y ancho del territorio nacional.

"Nuestro objetivo es apoyar el progreso del país, porque creemos que todas las personas debemos sumarnos a la construcción de la Felicidad Interna Bruta en Costa Rica y generar mejores condiciones de vida para quienes más lo necesitan" señaló el jefarcarca.

### Programa "Prevenir es Vivir"

Coopenae también otorgó a 300 mujeres (asociadas de la entidad) de la provincia guanacasteca una cita para realizarse la mamografía, que es un examen recomendado para detectar, tempranamente, el cáncer de mama.

Las mamografías se hicieron del 31 de agosto al 11 de setiembre en Liberia, en una móvil de la Clínica Bíblica, con personal de ese centro médico.

Esta acción de la Cooperativa toma especial importancia dado que, según datos del Ministerio de Salud y del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) de 2012, la tasa de mortalidad por cáncer de mama más alta de Costa Rica se encuentra en Guanacaste.

"Coopenae en conjunto con la Clínica Bíblica decidió llevar el equipo médico hasta mujeres de la provincia, que se encuentran en edad de riesgo, para favorecer la detección de esta enfermedad y colaborar con su prevención", comentó el Gerente general de Coopenae.



Voluntariados Britt en Guanacaste.

## Grupo Britt impulsa el desarrollo de Guanacaste

► Empresa brinda empleo a más de 80 personas, respalda oportunidades laborales para jóvenes

► Britt destaca productos auténticos guanacastecos en sus tiendas Britt Shop

El desarrollo socioeconómico de la provincia de Guanacaste en los últimos años está muy relacionado con el respaldo de empresas visionarias que ven en estas tierras privilegiadas oportunidades de crecimiento, con generación de empleo, impulso a los talentos locales y apegados a una cultura socialmente responsable.

Grupo Britt, es una empresa desarrollando su modelo de negocios en Guanacaste con 24 tiendas de regalo Britt Shop en los principales lugares turísticos de la provincia y el remozado Aeropuerto Daniel Oduber en Liberia. Hoy Grupo Britt es fuente de empleo para más de 80 personas, oriundos de 12 diferentes zonas de Guanacaste, principalmente de Liberia.

Desde el año 2013, más de 35 jóvenes se han visto beneficiados con esta iniciativa de pasantías profesionales que se implementan en alianza con la Universidad Nacional, sede en Liberia, con resultados personales y corporativos importantes, pues un porcentaje de esas personas pasaron a formar parte oficialmente del equipo Britt. "Cada año la cantidad de prácticas profesionales se incrementan, de la mano con el crecimiento de la empresa en la provincia", reseñó Echandi.

Para desarrollar talento guanacasteco, Grupo Britt respalda el trabajo de siete artistas destacando sus obras en las tiendas Britt Shop de todo el país, un caso de éxito es el reconocido escultor liberiano Tony Jiménez, quién ha visto cómo sus exclusivas obras son adquiridas por turistas nacionales e internacionales. Adicionalmente la empresa sostiene relaciones comerciales con 35 empresas locales.

# Luis Molina, nuevo director técnico de la ADG



La ADG entrena con sus nuevas técnicas propuestas por su nuevo Director Técnico.

► “Estamos apostando por un entrenamiento con mayor velocidad, movimiento y fuerza, al estilo americano, pero respetando la idiosincrasia de los jugadores”

**Melissa Solís Cordero**  
Periodista Periódico Mensaje

Aunque lleva sólo tres meses dirigiendo la Asociación Deportiva Gunacasteca (ADG), Luis Molina, nuevo director técnico, enfatizó que van a paso lento pero seguro, siempre con el objetivo de subir a primera división.

De origen venezolano, Molina llegó a asumir este puesto, luego de que se hiciera una selección de técnicos residentes en Estados Unidos; y gracias a su experiencia y años de servicio, fue elegido.

A sus 60 años, Molina ha dirigido al DWF Tornados FC de Estados Unidos, Tucanes de Amazonas FC en Venezuela, AC Mineros de Guayana y a la Selección Sub 15 Venezolana, entre otros.



Luis Molina, nuevo director técnico de la ADG.

Pero Molina no trabaja solo, sino de la mano de Ramiro Viales, un especialista en acondicionamiento físico, egresado de la Universidad de Missouri. “Vinimos a hacer el trabajo tratando de poner nuestro granito de arena, para hacer el cambio positivo del ADG”, indicó el venezolano.

Ambos se encontraron un equipo justo como se lo habían descrito, pero con ciertos aspectos por mejorar; siendo el principal, la alimentación de los jugadores.

“Un jugador que no está bien alimentado o que está alimentado de forma diferente a lo que se llama alto rendimiento, se le dificultará alcanzar el objetivo. Por lo que estamos trabajando en una dieta específica, basados en la voluntad de los jugadores, y así se irá percibiendo poco a poco los resultados”, dijo el entrenador.

En cuanto al entrenamiento, se trabaja con un sistema al estilo americano, con la esperanza de mejorar el rendimiento.

“Estamos apostando por un entrenamiento con mayor velocidad, movimiento y fuerza, al estilo americano, pero respetando la idiosincrasia de los jugadores. Desde ahora hacerles entender que es importante para llegar a competir con equipos del exterior”, aseguró Molina.

Además afirmó que una de las proyecciones después de pasar a primera división, será jugar partidos amistosos en Estados Unidos, a través de intercambios, e inclusive en Suramérica, gracias a su país de origen.

Otro de los puntos a trabajar es la mentalidad, la aspiración y ambición del equipo para que cumplan con los compromisos que tienen por alcanzar. “En cuanto al aspecto técnico hay mucho talento, sólo hay que depurarlo, porque muchos de ellos son menores”, expuso el entrenador.

Una de las deficiencias que encontraron los profesionales es la falta de patrocinadores para que los jugadores tengan un salario digno.

La respuesta de los jugadores de la ADG ante el cambio ha sido positiva, por lo que no se han presentado desacuerdos. “Mantenemos una buena armonía y amistad, siempre respetando los lineamientos profesionales, pese a que ya han pasado siete entrenadores antes de que yo llegara”, indicó Molina.

## SALUD

Recomiendan monitorear la salud mínimo una vez al año

# Los exámenes de laboratorio son pruebas primordiales en la medicina



► Las pruebas solicitadas con mayor frecuencia son: hemograma completo, glicemia, perfil de lípidos, ácido úrico, pruebas de función renal, orina general y heces

Melissa Solís Cordero  
Periodista Periódico Mensaje



Maureen Navarro Vallejos, Microbióloga de la Universidad de Costa Rica.

Aunque muchos no suelen visitar al médico con frecuencia para conocer su estado de la salud, deben de tener presente que con o sin solicitud médica pueden acercarse a un laboratorio clínico para un chequeo general, y de esta forma descartar cualquier padecimiento, que sólo a través de un examen se puede diagnosticar.

Maureen Navarro Vallejos, microbióloga de la Universidad de Costa Rica, fue enfática en que estas pruebas son primordiales en la medicina, para monitorear y curar una enfermedad; y recomienda realizar un test de Perfil básico mínimo una vez al año.

“Los exámenes de laboratorio en conjunto con la historia clínica y el examen físico, aportan una valiosa información sobre el estado del paciente”, dijo Navarro.

En este sentido, a partir de los 6 meses es cuando las personas inician los exámenes clínicos de manera preventiva para el control del niño sano, que incluye pruebas como el hemograma para determinar los niveles de hemoglobina principalmente. A partir del año y en los siguientes, se deben realizar estudios de acuerdo a la edad.

Los exámenes también sirven para dar seguimiento a enfermedades crónicas como: la diabetes, hipertensión, enfermedades renales, cardiovasculares, entre otras.

De acuerdo con Navarro, las pruebas de laboratorio más recomendadas son: el hemograma completo, que consiste en un recuento de las células sanguíneas (leucocitos, glóbulos rojos y plaquetas), además incluye la cuantificación de hemoglobina y otros índices relacionados dentro de los glóbulos rojos. De esta forma, brinda información general del

estado del organismo en cuanto a las defensas, conocer si hay un estado infeccioso bacteriano, viral o inflamatorio y se pueden determinar enfermedades tales como anemias, leucemias o relacionados al recuento de plaquetas.

Otro test es el perfil lipídico, el cual incluye la determinación de colesterol total, lipoproteínas HDL (colesterol bueno) y LDL (colesterol malo) y los Triglicéridos. El colesterol total elevado es un factor de riesgo en las enfermedades cardiovasculares y aterosclerosis, de manera que con este análisis se puede evaluar los factores de riesgo coronarios.

Asimismo, se encuentra la determinación de glucosa, que permite la medición del azúcar en la sangre y así detectar y monitorear la población con riesgo de desarrollar diabetes. Esta enfermedad, tiene el riesgo de afectar órganos como el corazón, los riñones y los ojos.

Luego están las pruebas de función renal, que incluye la determinación de nitrógeno ureico u creatinina, ambas ayudan a evaluar la función de filtración del riñón, para identificar enfermedades renales.

Uno de los más conocidos es el de orina general, que da información acerca del sistema urinario como: infección bacteriana, diabetes, alteración en el funcionamiento de los riñones, cálculos o piedras renales.

Otro popular es el de heces generales, el cual busca parásitos que puedan ser causantes de malestares estomacales y diarrea, además de determinar la presencia de infección bacteriana e incluso problemas de malabsorción intestinal.

Según Navarro, para las personas que ya tienen un padecimiento crónico, las

pruebas de laboratorio son más específicas para su enfermedad y se deben monitorear más seguido cada 4 ó 6 meses, de acuerdo al estado del paciente y las recomendaciones de su médico.

## Exámenes importantes para mayores de 30 años

También existen otras pruebas importantes que deben realizarse además de las anteriores, para un estudio más completo en los adultos mayores de 30 años, como: las pruebas de función, las cuales incluyen en primera instancia la determinación de dos enzimas del hígado TGP(ALT) y TGO (AST). Ambas proteínas se utilizan para valorar posibles daños o enfermedades en el hígado.

Otras prueba identifica el Antígeno Prostático Específico (PSA) Total, una sustancia producida por las células de la glándula prostática, se encuentra principalmente en el semen pero también en pequeñas cantidades en sangre. Se considera un marcador tumoral porque su concentración en sangre se eleva cuando las células cancerosas en próstata, producen gran cantidad de esta sustancia. Se recomienda realizar esta prueba una vez al año en los hombres mayores de 40 años.

Además está el perfil de hormonas tiroideas, fundamental para descartar o confirmar padecimientos de la glándula tiroidea. Incluye la medición de 4 hormonas: TSH, T3, T4 Total y T4 libre. La determinación de estas hormonas ayuda a descartar la presencia de enfermedades de la tiroidea, ayuda al médico especialista (endocrinólogo) a valorar el tratamiento del paciente y la evolución de la enfermedad.

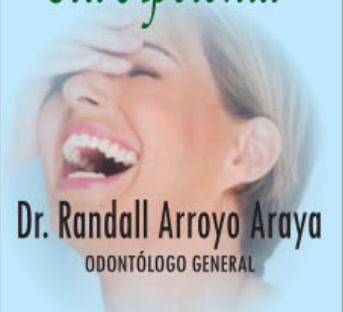
Actualmente se recomienda incluir en el chequeo médico preventivo anual, un análisis de las hormonas tiroideas.

La mayoría de las pruebas se pueden hacer sin un estado o condición de ayuno. Las pruebas que requieren una condición estricta de ayuno de 10 a 12 horas son la determinación de glucosa y el perfil de Lípidos.

La doctora Navarro asegura que si el paciente no es asesorado por el médico, igual puede recurrir a un microbiólogo que le sugiera las pruebas de acuerdo al padecimiento que deseen descartar.

Además expuso que los pacientes deben asegurarse que el laboratorio que les realiza los análisis cuente con procesos y procedimientos de calidad, equipos y tecnología actualizada y por su puesto bajo la supervisión de un profesional en microbiología. Con esto se garantizan resultados precisos, reproducibles y confiables.

Clínica Dental  
Sta Apolonia



Dr. Randall Arroyo Araya  
ODONTÓLOGO GENERAL

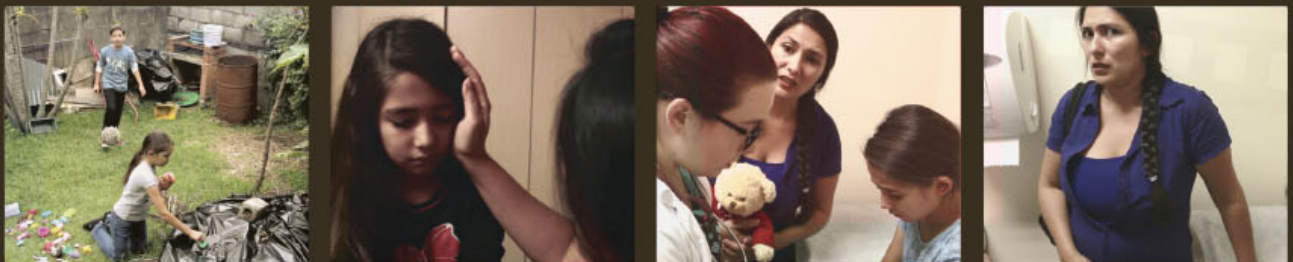
- Equipos y materiales de la más alta calidad  
- Excelente atención a niños y adultos  
- Estrictas normas de higiene

- Highest-quality equipment and materials  
- Caring attention for children and adults  
- Aseptic environment

**HORARIO:**  
De Lunes a Viernes  
de 8:30 a.m. a 12 md.  
y de 2:00 p.m. a 6 p.m.  
Sábados de  
8:30 a.m. a 12 md.

**TEL. 2686-6695**  
75 NORTE DEL HOSPITAL  
DE NICOYA

# Usted puede cambiar la historia



Evitemos el Dengue y  
el Chikungunya

Si no lo hace por usted,  
hágalo por su *familia*



UNIVERSIDAD DE  
COSTA RICA



Ministerio  
de **Salud**

# Hospital de Liberia eleva rendimiento quirúrgico y agiliza atención



Hospital de Liberia.

▶ Casi duplica número de intervenciones quirúrgicas

Hospital incrementa las cirugías en la modalidad ambulatoria y realiza ajustes para optimizar recursos

Las personas que reciben atención médica-quirúrgica en el hospital Enrique Baltodano Briceño, han experimentado la reducción de los plazos de espera, en virtud de que el centro médico ha incrementado su rendimiento quirúrgico.

La doctora Seidy Herrera Rodríguez y el doctor Ramiro Ulises Batista, directora y jefe de quirófanos, respectivamente, afirmaron que han logrado casi duplicar el número de cirugías en los últimos años.

Este centro médico pasó de realizar 2700 a 5000 cirugías anuales, lo que representa un rendimiento de las salas de operaciones de un 96%, uno de los más altos del país. Esto quiere decir que en 100 días de trabajo quirúrgico, 96 de ellos los quirófanos se emplean más de cinco horas del tiempo ordinario tal y como lo establecen las normas institucionales.

Tanto la doctora Herrera como el doctor Batista informaron sobre esta situación a las autoridades de la CCSS, encabezadas por la doctora María del Rocío Sáenz Madrigal, presidente ejecutiva, el viernes último en una sesión del Consejo Técnico, donde estuvieron presentes la doctora Sáenz y todos los gerentes de la institución.

Las autoridades locales explicaron que para cumplir con las exigencias institucionales de impactar los tiempos de espera y agilizar la atención hicieron una evaluación para determinar a dónde estaban los cuellos de

botella y en ese análisis encontraron varios puntos de mejora.

Con esa información efectuaron varios ajustes tendientes a mejorar la programación, reducir el ausentismo de los pacientes y los tiempos muertos que se detectaron en el área de quirófanos.

Otras de las decisiones adoptadas fue centralizar la actividad quirúrgica y poner un responsable de sala de operaciones que tuviera una visión macro de su funcionamiento y programación.

El doctor Batista afirmó que dentro de los ajustes que se realizaron es que los exámenes preoperatorio se realizan en forma ambulatoria y los pacientes únicamente se hospitalizan para el proceso de recuperación.

También se hicieron modificaciones tendientes a reducir los tiempos muertos de manera que ahora todos los pacientes que se programan diariamente para ser operados, se concentran en un solo salón, cerca de los quirófanos, para evitar la pérdida de tiempo originada para el desplazamiento de los pacientes entre una cirugía y otra.

De acuerdo con el doctor Batista, el hospital Enrique Baltodano realiza prácticamente todo tipo de cirugía de baja, mediana y alta complejidad, pues lo único que no se hace son operaciones cardíacas.

Tanto Herrera como Batista dijeron que el problema más serio lo tiene ahora con los pacientes de ortopedia y cirugía general, donde requieren mayor apoyo externo para ampliar la cirugía en horario extraordinario.



Hospital de La Anexión, Nicoya.

# CCSS abre servicio de dermatología en Nicoya

▶ Se reducirán listas de espera y traslados de pacientes y se fortalecerá el programa de teleconsulta con las áreas de salud

La Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) abrió, en días pasados, el servicio de dermatología en el hospital de La Anexión en Nicoya, con la llegada de un especialista de servicio social.

El doctor Anner Angulo Leiva, director general del hospital, explicó que con este especialista, los pacientes serán atendidos

en este centro hospitalario y no serán referidos ni al Enrique Baltodano en Liberia ni al Hospital México.

Angulo afirmó que también habrá reducción en las listas de espera, puesto que muchos pacientes con enfermedades dermatológicas son atendidos, en estos momentos, en cirugía, pediatría y medicina, por lo que ahora los atenderá dermatología.

Adicionalmente, el director informó que se fortalecerá el programa de telemedicina con las áreas de salud adscritas al hospital, pues se podrá resolver patologías dermatológicas desde el primer nivel de atención.

**Depilación Láser**  
Las mejores precios y garantías de resultados con la última tecnología

**4 SESIONES AXILAS \$164**

**Tratamientos Faciales**  
Adios a las manchas, arrugas, deshidratación y piel sin brillo

**3 SESIONES EN \$182**

**Tratamientos Corporales**  
Ultratratamiento, Reducción de celulitis, Reducción de

**2 SESIONES EN \$300**

**Financiamiento a su medida**  
puedes pagar en cuotas y en efectivo

**CARRILLO : Torre Médica de Pacific Plaza contiguo Hospital CIM+ 206 2667-0767**  
**TAMARINDO: Edificio AOUA tercer piso +206 2286-9440**

# Lactancia materna el mejor alimento para su bebé

► La leche materna debe ser exclusiva durante los primeros seis meses

► Sólo dos de cada diez niños reciben lactancia materna después de los seis meses

La Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) lanzó la campaña "Dele de mamar: es más sano": una serie de mensajes emitidos en diferentes plataformas multimedios, con el objetivo de promocionar una lactancia materna durante el primer año de vida, comenzando en la primera hora de nacido.

Según los expertos, esa primera hora es clave para afianzar la lactancia. El amamantamiento en los primeros sesenta minutos de vida es indispensable para lograr el inicio y la continuación adecuada de la lactancia en los primeros años.



Foto ilustrativa.

## Leche materna: el único alimento completo

La lactancia materna exclusiva quiere decir que el infante recibe únicamente leche materna sin ningún tipo de líquidos o sólidos, ni siquiera agua, con la excepción de solución de rehidratación oral, gotas o jarabes de suplementos de vitaminas o minerales o medicamentos.

Una de las preocupaciones de autoridades y especialistas de la CCSS es que solo el 21.8% de la población infantil es alimentada exclusivamente con leche materna durante los primeros seis meses de vida.

La leche materna brinda todos los nutrientes al lactante durante los primeros seis meses de vida, proporcionándole grasas, carbohidratos, proteínas, vitami-

nas, minerales y agua. Se asimila fácil, lo protege de infecciones, fortaleciendo su sistema inmunológico, favoreciendo la digestión y absorción de los nutrientes.

## La importancia de la continuidad.

A los seis meses de edad, se debe comenzar con la introducción de alimentos en cantidades pequeñas mientras se mantiene la lactancia materna: purés y alimentos semisólidos.

La introducción de los alimentos debe de ser gradual, en porciones pequeñas y paulatinamente, ir en aumento conforme el niño o niña crece. Se recomienda iniciar el consumo con un mismo alimento durante tres a cinco días, para poder determinar cuáles alimentos le producen alergias o intolerancias.

La variedad y aumento de los alimentos apropiados dependerán de la edad del menor, y su desarrollo. A los 8 meses, la mayoría puede consumir alimentos en trocitos que toman con sus propios dedos bajo la supervisión de un adulto. A los 12 meses, la mayoría de los niños consume el mismo tipo de alimentos del resto de la familia.



## ALIMENTACION

complementaria

Quando los pequeños cumplen 6 meses, es el momento de iniciar la alimentación complementaria.

Debe darles un alimento a la vez, cada tres o cinco días, para vigilar reacciones alérgicas.

Comience con pequeñas cantidades y aumente progresivamente. Májelos con un tenedor. No le agregue ni sal ni azúcar.

Continúe además con la lactancia materna.

**Leche materna, el único alimento completo**



www.ccss.sa.cr

ES MÁS QUE LLEVARTE A LOS  
EE.UU. CON DELTA, ES INVITARTE A  
**NUESTRA CASA.**

Delta te lleva a más de 160 destinos en los EE.UU.

Consulta con tu agente de viajes o visita [Delta.com](http://Delta.com)



KEEP CLIMBING

 DELTA 