JUNIO 2019
AÑO #14 - Nº 109

Aula Magna

PUBLICACIÓN MENSUAL DE LA UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

¿Qué beneficios conlleva consumir lácteos para mantener un óptimo estado de salud?
NUTRICIÓN

Los graduados en la comunidad
TENDENCIAS EDUCATIVAS

Fitminow busca unir el día a día con el deporte
ALUMNI

¡YELLOW DAY!
un día para sonreír y ser feliz

EDITORIAL

El tema central trata sobre 'Yellow Day', así como existe el día más triste del año también existe un día en el que la felicidad se desborda. En el reportaje central te explicamos.

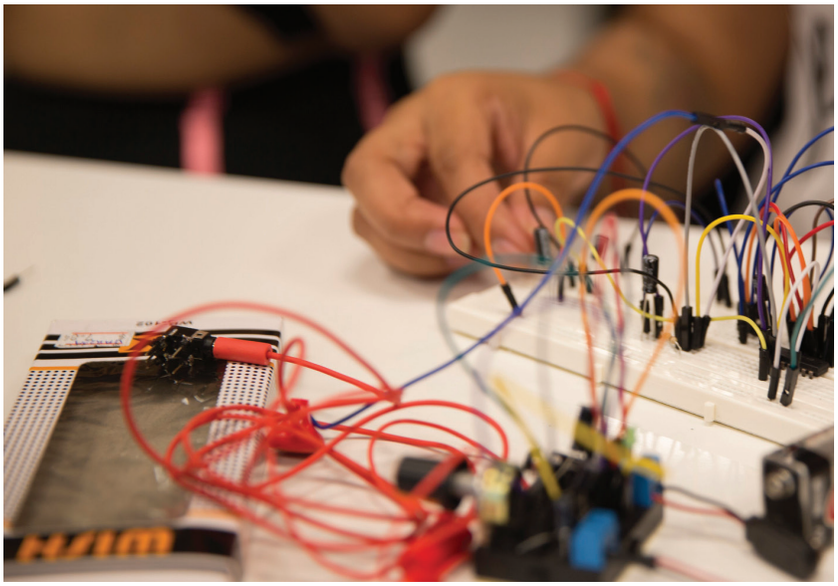
Por otro lado, DLab es un espacio en la USFQ donde el diseño y las ciencias aplicadas se unen en este lugar para hacer realidad proyectos innovadores y sostenibles. Asimismo, Espacio Fundación Telefónica rinde homenaje al ilusionista Harry Houdini. En la sección de Nutrición, expertos explican los beneficios de consumir lácteos dentro de una dieta saludable. Además, te contamos que en el mundo gastronómico ha crecido la ola de utilizar deliciosas láminas de oro en alitas de pollo. En la sección "Tendencias Educativas", un experto habla sobre los graduados de la USFQ quienes son promotores de nuevos programas y proyectos para el mejoramiento continuo en el Ecuador.

También, ex pacientes cuentan cómo es sobrevivir con cáncer. Además, te compartimos emprendimiento Fitminow que nace para ayudar a las personas a encontrar el equilibrio entre su cuerpo y la mente. En la columna de opinión, como editora de esta revista y Alumni de la USFQ, me despido de mi querida universidad relatando mi experiencia en este puesto y agradeciendo a quiénes fueron una mano amiga.

Continuando con el espíritu de la universidad, Aula Magna es un espacio libre de prejuicios, estereotipos o discriminación de cualquier índole

¿Tienes alguna idea o tema que te interese y quieres publicarlo?

Escríbeme: **smabaroa@usfq.edu.ec**
Besos y abrazos,
Stephy A.



LA CREW

Editora
Stephanie Abaroa

Redactores
Camila Villacrés
Susana Rubio

Fotógrafo
Juan J. Sebastián Fuertes

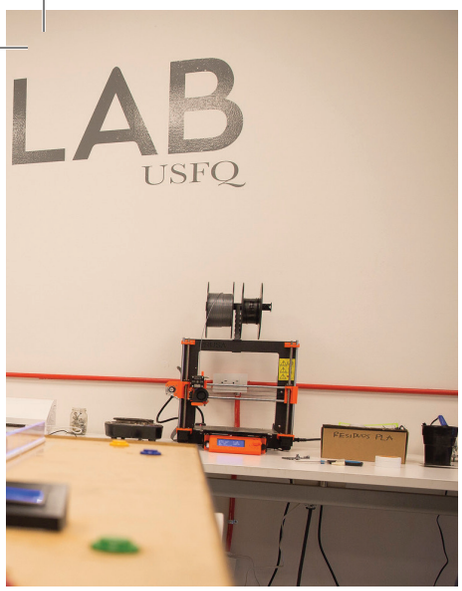
La web
aulamagna.usfq.edu.ec

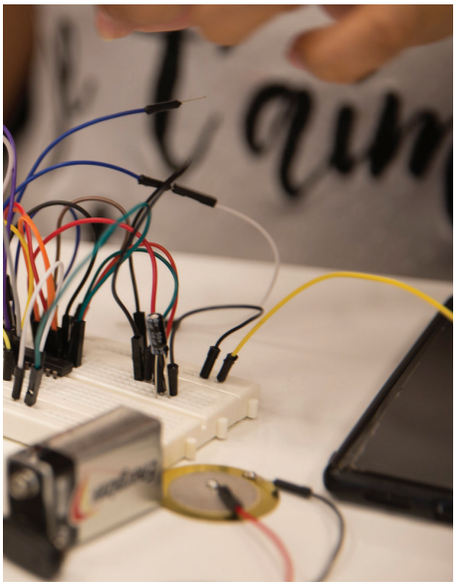
Fotografía de portada
Ekaterina Montalvo

Diseño y diagramación
Departamento de Diseño, USFQ

AULA MAGNA

Aula Magna es un periódico democrático y liberal, sin fines de lucro, comprometido con la defensa de los derechos y libertades de los ciudadanos. Las opiniones vertidas en el medio no comprometen a la Universidad San Francisco de Quito como institución, ni a sus autoridades. Los puntos de vista de la página de opinión y el contenido de todos los artículos son exclusiva responsabilidad de sus autores y no representa necesariamente la posición del medio.





Conoce el DLab USFQ

Camila Villacrés

El DLab forma parte de la Oficina de Innovación y Sostenibilidad de la USFQ y puede ser utilizado por cualquier persona que presente la idea de su proyecto. Este espacio junta proyectos interdisciplinarios o transdisciplinarios (empresa- academia); un ejemplo de este último es "Arte en el Pasaje", el cual, estudiantes de la clase de Proyectos de Innovación Socio Ambiental (PISA) y el DLab con el apoyo de la empresa "Konkretus" diseñaron y plasmaron arte en el Pasaje del Barrio Santa Lucía (Cumbayá).

Cristina Muñoz, encargada del DLab, explica que este laboratorio es muy "versátil", puesto que además de funcionar como un espacio de ensamblaje también se lo utiliza para "dictar clases, talleres de innovación y exposiciones". Están ubicados en el Maxwell 113, donde mantienen un espacio para la idealización, debate y su taller equipado de maquinaria de punta. Poseen una impresora 3D, una cortadora láser, CNC, entre otros implementos tecnológicos.
Actualmente este espacio se ha enfocado, más que todo, en proyectos de profesores y estudiantes de la USFQ. Han trabajado con los ganadores de la clase de Emprendimiento, artistas, ingenieros, arquitectos o con personas que simplemente se quieren sumar a la ejecución de ideales sociales y dar soluciones viables. Muñoz cuenta que se han tomado forma proyectos "increíbles" en el DLab, algunos de ellos son: la creación de biotextiles creados mediante filamentos de yuca, generación de energía mediante pisadas o la fabricación de un foco que recoge luz a través de paneles solares, entre otros.

Es un espacio para la investigación y creación de proyectos multidisciplinarios a través de la experimentación en materiales, fabricación digital y prototipado. El mismo que nació en septiembre de 2018 al satisfacer una necesidad de tener un sitio para plasmar la creatividad y la inventiva.

Houdini: Las leyes del asombro

"La mente es la llave que me libera"
– Harry Houdini

Espacio Fundación Telefónica rinde homenaje al ilusionista Harry Houdini. Un proyecto que traza la historia de la magia moderna y su evolución.

Susana Rubio

La inauguración del Espacio inició lleno de trucos utilizando 'Las leyes del asombro'. Houdini es un ícono de la magia, dado que incorporó en sus trucos conceptos futuristas. Utilizando la fuerza física, la velocidad, la tensión y el reto para divulgar las bases científicas y racionales en las que sustentaba su magia. De esta forma el mago desenmascaraba a los que defendían el espiritismo y la brujería.

"Houdini llegó desde Budapest en 1878 a Nueva York como tantos de miles europeos para buscar una mejor vida. Llegó desde lo más bajo hasta los más alto, gracias a su esfuerzo, su permanente búsqueda de innovación y al buen uso de las tecnologías a su alcance", relata María Santoyo, curadora de la muestra.

La exhibición cuenta con una serie de elementos interactivos que representan los conceptos del mago. Una cabina color negro se destaca en una esquina. La persona que entre en ella escuchará sonidos acuáticos hiperrealistas que harán que experimente las vivencias de Houdini cuando hacía su truco en el agua. Un cuarto en el que se puede poner en juicio la ilusión óptica, video mapping, realidad virtual y realidad aumentada, plasman lo que fue el ilusionista húngaro. "Yo creo que este evento ha representado muy bien lo que fue Houdini en su época", dijo Edit Bucsi, embajadora de Hungría.

La exposición cuenta con el apoyo del Museo Interactivo de Ciencia (MIC). "Desde su apertura en Quito el Espacio ha sido una fuente permanente de buenas noticias, para la vida cultural, social y artística de la ciudad. Así como en el ámbito de desarrollo, divulgación científica, tecnológica y también histórica", dijo Andrés Palma, director Fundación Museos de la Ciudad.

Alrededor del mundo hay varios espacios en los que se busca desarrollar el debate, la reflexión y la comunicación entorno a la cultura digital, la innovación, las ideas y la tecnología. Uno de ellos está en Quito y desde el 2017 han presentado una serie de exposiciones sobre personajes icónicos y poco convencionales de la historia. Como Nikola Tesla, Julio Verne, Isadora Duncan, Theo Jansen y esta vez Harry Houdini.

Cada cuatro meses se inaugura una nueva exhibición. La muestra de Houdini estará abierta al público de forma gratuita hasta el 14 de septiembre de este año.

¿Qué beneficios conlleva consumir lácteos para mantener un óptimo estado de salud?

La muerte prematura causada por enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) corresponde más del 75% de las muertes en total a nivel mundial, y sigue siendo uno de los principales desafíos de salud que enfrentamos en el siglo XXI.

Carla Sofía Valencia Chávez,
estudiante de la carrera de Nutrición y Dietética.
Tutora: Nancy Castro Morillo, profesora de la carrera.

La mayor parte de dichas enfermedades sostienen una relación directa e indirecta con los distintos regímenes alimentarios. El Comité Asesor de Pautas Alimentarias de los EE. UU. informa que muchos de los nutrientes no se consumen correctamente con respecto a los requisitos promedio establecidos por el Instituto de Medicina.

Los productos lácteos deben formar parte de una dieta equilibrada ya que cumple con los requisitos nutricionales de proteínas, calcio, magnesio, fósforo, potasio, zinc, selenio, vitamina A, riboflavina, vitamina B-12 y ácido pantoténico. En relación a otras enfermedades, el consumo total y bajo en grasa de productos lácteos se asocia con un riesgo reducido de desarrollar síndrome metabólico y contra ciertas patologías cardiovasculares.

También, su consumo se asocia a un menor riesgo de desarrollar cáncer colorrectal y de vejiga. En sujetos mayores puede reducir el riesgo de fragilidad, disminuir el riesgo de sarcopenia y de fractura vertebral. En la niñez, el consumo de productos lácteos aumenta significativamente el contenido mineral óseo.

Sin embargo, es importante mencionar que los beneficiosos de los productos lácteos se deben probablemente a las interacciones entre los nutrientes y no solo a la acción de cada uno de estos nutrientes por separado. Finalmente, es importante resaltar que el consumo de lácteos sobre la salud puede ser diferente entre individuos con diferentes características y condiciones metabólicas.

Una experiencia de 24 quilates

El resplandor y la belleza del oro ya forma parte de varios menús alrededor del mundo. Bebidas, postres o incluso pizza son algunos de los platillos que se han sumado a la tendencia. Sin embargo, en Ecuador este precioso metal se incorpora en uno de los platos favoritos para compartir entre amigos: las alitas de pollo.

Camila Villacrés

Para el chef mexicano Ángel Fabila la innovación dentro de la gastronomía debe "estar constituida de tres partes". La primera es la identidad del restaurante, con esto el platillo es lo que la institución quiere transmitir a los comensales. En segundo lugar, la técnica con la que se crea el plato. Es decir, cómo los ingredientes van interactuar entre sí. Por último, el estilo del chef.

"La competencia en el mundo de las alitas es complicado; es necesario innovarse e invitar a nuestros clientes a una experiencia diferente", explica Alex Badillo, administrador del restaurante The Rib Co. Las láminas de oro comestible son la base de este platillo. Sin embargo, para implementarlo en la salsa se somete a un proceso de triturado. Las alitas deben estar bañadas bajo la receta de la casa y después freírlas durante varios minutos. El polvo dorado se utiliza para cubrirlas y embellecerlas.

Michelle junto a su novio Eduardo encontraron este lugar por recomendación de uno de sus amigos. El primer mordisco los dejó boquiabiertos, no podían encasillar el sabor en uno solo. "He probado muchas salsas en muchos lugares, pero nunca heconocido un sabor como este", manifestó Eduardo. Muchos pensarían que es un plato costoso por el alto valor adquisitivo del oro; pero el valor adicional a la venta de alitas por libras es de $2.99.

"Nuestro target, es no tener un target específico, todos pueden disfrutarlas por su precio accesible", explica Badillo. Los comensales terminan con su boca y sus manos brillantes de un color dorado intenso. Ese detalle gastronómico que parecía solo ser parte de los restaurantes más costosos de Europa, se puede deleitar en las calles de Quito.

Los graduados en la comunidad

Martin Dassum
Presidente de Alumni USFQ

La comunidad universitaria representa un edificio soportado por varias columnas: la de los profesores, alumnos, padres de familia, autoridades y graduados. Esta última columna tiene la responsabilidad de imprimir el prestigio de la USFQ en el país y en el extranjero.

La comunidad de graduados está integrada por individuos formados académicamente en un entorno de libertad, que acumulan experiencias y sabiduría en su ejercicio diario bajo la filosofía de la Universidad y que conservan y promueven dicha filosofía en todas las actividades que cada uno desempeña.

Además de ser los responsables de mantener el reconocimiento de nuestra universidad, los graduados son también promotores de nuevos programas y proyectos, pues su interacción con la universidad y su retroalimentación acerca de los ámbitos laborales, profesionales y académicos son esenciales para los procesos de mejoramiento continuo. La cercanía de los graduados a la USFQ es constante; al ser personas que aprecian el aprendizaje y la actualización de conocimientos, se mantienen vinculados con la universidad participando en seminarios, programas de postgrado y charlas que la USFQ permanentemente ofrece.

Los graduados de la USFQ están en permanente contacto y quieren estar aún más cercanos a la comunidad universitaria, para continuar viviendo la magia de la San Pancho; magia que no descansa y que se mantiene presente en sus mentes y corazones en distintos momentos de su ciclo de vida. La presencia de los graduados es vital; ellos son corresponsables de lo que hoy en día es la Universidad San Francisco de Quito: un lugar que te enseña a enfrentar la vida sin miedos y con franqueza de pensamiento.

Susana Rubio

¡Yellow Day! un día para sonreír y ser feliz

Según una fórmula creada por meteorólogos y psicólogos el 20 de junio es el día más feliz del año. También existen otros días para sonreír. Como es el caso del día internacional de la felicidad, el cual se celebró el 20 de marzo.

Si has escuchado sobre el 'Blue Monday' sabrás que, así como existe el día más triste del año también existirá un día en el que la felicidad se desborde. La idea de declarar al 20 de junio como el día más feliz del año fue del equipo meteorológico del diario eltiempo.es. Ellos buscaban contrarrestar al día más triste del año que se celebra el tercer lunes de enero desde 2005.

El psicólogo Cardiff Cliff Arnall fue quién propuso el 'Blue Monday'. Al igual que el equipo del diario, él creó una fórmula que incluía el tiempo, las deudas, el salario, los días que pasaron desde Navidad, los propósitos del año que aún no se cumplen por falta de motivación y la necesidad de comenzar nuevas cosas.

La fórmula es la siguiente: temperatura más los días de vacaciones, más la paga extra, dividido para las horas diarias de trabajo y multiplicado por el incremento de las horas de luz. Según algunos especialistas el inicio de la calidez del clima y la presencia de más horas de luz solar en el mes de junio hace que las personas se sientan mentalmente mejor.

Daniella León, egresada de psicología explica que existe un tipo de depresión que ciertas personas susceptibles pueden desarrollar y que se asocia a la llegada del invierno donde no hay tanta luz solar. Por lo cual si podría ser posible que con mayor luz solar las personas se sientan mejor.

"El pensar que en ese mes acabamos clases nos hace sentir obviamente más felices. Porque se vienen las vacaciones y estas mucho más tranquila sin ninguna presión", explica Paula Vaca, quién está cursando su último año en el colegio. En la universidad muchos estudiantes dejan sus hogares para tener una educación de calidad. Según el reporte de este año del de World Happiness Reporte (WHR) ubicó al Ecuador en el puesto número 50 de los países más felices.

Finlandia es el más feliz y Dinamarca es el segundo. El más triste es Sudán del Sur. De acuerdo a los informes emitidos por el Instituto Nacional de Meteorología e Hidrología (INAMHI) en el mes de junio en el Ecuador hubo mayormente precipitaciones. No hay que esperar un día para sonreír y ser feliz. Cada mañana es el inicio de una nueva aventura y tú eres el encargado de decidir cómo lo disfrutas ¿Cómo te sentiste en el 'Yellow Day'?

Mi vida con el cáncer

Camila Villacrés

"Estoy muy agradecido. Tuve compañeros en la misma sala del hospital que no tuvieron mi misma suerte"

Gustavo Tulipa un día fue a una clínica cercana a su casa para donar sangre. Unos días después se enteró que tenía hepatitis C. Después de un año, le diagnosticaron cirrosis, una enfermedad que lo posicionaba como un candidato para el cáncer, y en efecto 6 meses después este "monstruo" invadió su hígado mediante un tumor en el hígado. Gustavo entró en lista de espera para un trasplante de hígado y 7 meses después lo operaron. A cuatro meses con su nuevo hígado, el virus de la hepatitis lo contagió y volvió a causarle cirrosis.

Defraudado, con mucho dolor y pesando 38 kilos, Gustavo perdió todas las esperanzas. "Estaba muy débil y ya no quería seguir las quimioterapias. Pero lo que realmente me ayudó a seguir luchando es pensar en lo que podía perder", refiriéndose a su esposa e hijos. Después de 1 año y medio, recibiría un segundo trasplante y una vez que despertó en terapia intensiva se enteró que sería abuelo por primera vez. "Fue el broche de oro", aseguró. "El cáncer me ayudó a valorar lo que tengo y abrazo gustoso la vida", reflexionó.

"Ella decía déjenme morir, pero sabía que debía luchar por sus hijos y sus nietos"

La historia de María Maldonado es narrada en la voz de su hija Elva Pozo. Ella cuenta que su madre a los 78 años de edad, presentaba un cuadro anémico. Sin embargo, era muy raro porque su alimentación era muy buena. Al realizarse exámenes exhaustivos descubrieron que tenía un tumor en el colon. "Para nosotros fue un shock súper grande", reflexiona.

Su cirugía fue todo un éxito; sin embargo, María recibió 1 año y medio de quimioterapia, erradicando el cáncer. En la actualidad María es disciplinada tanto en la comida y medicamentos, porque está segura que esta enfermedad puede "reaparecer en cualquier momento". Además, que esta situación inculcó a sus hijos y nietos a realizarse chequeos continuos y mantener un control sobre su salud.

Los sobrevivientes de cáncer batallaron contra una de las enfermedades catastróficas más letales. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en la actualidad más de 32 millones de pacientes viven con cáncer. Existen por lo menos 200 tipos, cada uno tiene síntomas distintos y formas de diagnóstico y tratamiento únicas. Sin embargo, es bien sabido que esta patología provoca deterioro físico y emocional en las personas que lo padecen. Dos ex pacientes nos comparten su historia.

goodbye

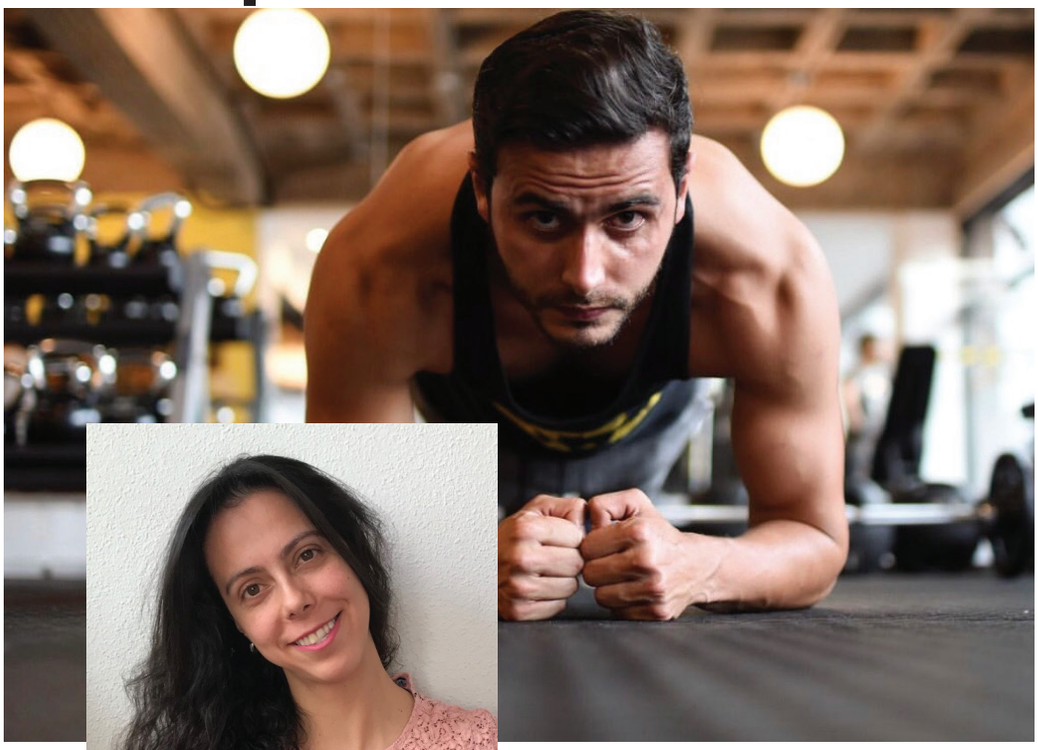
Tiempos de despedidas

En estos dos años y medio trabajando en la USFQ, he logrado reflejar mis ideales y mi lucha en esta revista. Desde mi primer año de periodismo, cuando cada alumno elegía su horario, tomé la clase de Raza y Etnicidad con Michael Hill. Además de ser un gran aprendizaje académico, crecí como persona. Esto abrió una puerta a la posibilidad de un mundo del que no era consciente o que no me había cuestionado. Años más tarde, me convertí en feminista cuando en el 2015 tomé la clase de Temas de Comunicación y Arte: Género y Raza con un espectacular profesor y decano, Santiago Castellanos. La profesora Liseth Estévez y Eric Samson, de periodismo, tal vez no se den cuenta, pero sus palabras acompañadas de sus acciones impactaron mi vida. Al profesor/a y compañero/a de trabajo que esté leyendo esto, que tenga un buen recuerdo de mí, que me haya dedicado una conversación o su tiempo, muchas gracias. Esta universidad me cambió la vida. Mis ideales se vieron reflejados en las 25 revistas de las que estuve a cargo. Yo lucho por la igualdad e inclusión social, por las personas que buscan una respuesta para sus familiares desaparecidos; para que los niños/as sean niño/as y no sufran violencia en las calles o en sus casas; para que más personas se informen sobre las diferentes enfermedades, tanto mentales como físicas y sean más conscientes de su realidad; para que los refugiados sean bienvenidos y respetados; para que nuestra historia indígena ecuatoriana no sea olvidada; para que las familias diversas sean reconocidas por el estado; para que las mujeres decidamos sobre nuestro cuerpo; y para que aprendamos que si queremos vivir más tiempo en este planeta, lo hagamos con conciencia. Espero haya dejado una pequeña semilla en los corazones de mis lectores. Voy a continuar creciendo junto a las personas que conozca y los lugares que visite.

Stephanie Abaroa
Editora de esta revista y Periodista graduada en la USFQ

Fitminow busca unir el día a día con el deporte

USFQ Alumni



Rodrigo Rivadeneira estudió arquitectura en la Universidad San Francisco. Su conexión con el deporte le hizo emprender en el mundo del deporte y el estilo de vida sano.

Susana Rubio

Fitminow nace para entender que se puede tener un equilibrio entre el trabajo y un estilo de vida saludable. Su hermana y su padre forman parte del emprendimiento. Daniela estudió coaching y nutrición en España. Su padre ha realizado algunos cursos de coaching y fue entrenador de la Concentración de Pichincha. Rodrigo actualmente está en proceso de obtener una certificación en personal training y coaching.

"Nosotros somos personas que trabajamos diariamente y nos hemos preparado para darles una guía tanto nutricional como de ejercicio para las personas que necesitan saber cómo empezar", aclara Rodrigo. En sus redes sociales se puede encontrar contenido interesante para quienes desean un empujón y empezar a ejercitarse. Entre las publicaciones hay consejos para tener un mejor estilo de vida, menús alimenticios y guías para realizar bien diferentes ejercicios físicos.

Además, cuentan con una serie de paquetes. Entre ellos el 'one to one' que es un entrenamiento personal. Mientras que el paquete online incluye rutinas de ejercicios y seguimiento en menús alimenticios. Fitminow muestra como día a día se puede complementar nuestra rutina diaria con un poco de deporte. Rodrigo espera que su emprendimiento sirva como una guía deportiva para los ecuatorianos.

BANCO GUAYAQUIL
NUEVA IMAGEN
BANCO GUAYAQUIL
débito
5144 4008 9716 5123
mastercard
VIVE TU VIDA
FULL
Con la Mastercard Debit
de Banco Guayaquil
Usa FULL débito para:
• COMPRAS ONLINE en cualquier página o App
• Compras en TUS VIAJES
• Pagar todo más FÁCIL Y RÁPIDO
BANCO