

# TORRIMAR JOGGERS

BOLETÍN NO. 10

OCTUBRE 2009

## MENSAJE DE LA PRESIDENTE

Por Carmen I. Ortiz

Hola a todos. Ya se nos fue el mes de las brujas y gracias a Dios tuvimos un mes muy ocupado. Como todos saben la Fiesta de Navidad de Nuestro Club se celebra este año en conjunto con el Club de Westro. Será un "parison" Hemos celebrado varias reuniones, pulido nuestro programa y les prometemos sorpresas. Prontamente estaremos haciéndote llegar la invitación. En adición comenzamos la planificación de una Fiesta de Clubes para las octavitas, y de la misma te informaremos mas adelante.

En medio de las fiestas también hemos trabajado. Se celebró la segunda reunión de Clubes con la Administración del Parque Central. En la misma continuamos la planificación de un Festival Deportivo para el 2010. Tan pronto se confirme la fecha en que celebraremos la Carrera 5k y se tenga finalizado el programa lo publicaremos aquí para que planifiquen con tiempo. Si todo se da como se planifica, nuestro Parque tendrá muchas actividades y lograremos la integración de todos los deportes para el bien de la comunidad de los usuarios del Parque Central. Les adelanto que este Festival cerrará para el mes de Octubre con un Fin de Semana de Fiesta. Esperen mas noticias.

Pensarán, y solo hablaron del Festival? No, aprovechamos la oportunidad para plantear varios puntos de relevancia para nuestro club y estaremos haciendo llegar las cartas correspondientes a la Administración para presentar formalmente nuestra solicitud de mejores facilidades. Tan pronto se envíen las publicaremos para conocimiento de todos.



El mes cerró con broche de Oro. El Sábado, 31 de octubre, día de las Brujas celebramos nuestra carrera de fin de mes. Carrera en la cual conmemoramos los 30 años de Incorporación del Club. Y para celebrarlo en grande, ofrecimos premios en metálico para la categorías de mujeres y varones, socios y no socios. Por los varones llegó primero José Hernández con tiempo de 17:34 y por las damas

Irmalyn Falcón cronometró 18:59. Muchas felicidades a los Ganadores y gracias a todos por su participación.

Bueno ahora los dejo con una invitación a nuestra tradicional Carrera del Pavo el ultimo sábado de Noviembre. Te esperamos! Hasta la próxima.

P.O. Box 190403  
San Juan Puerto Rico 00919-0403  
[www.torrimarjoggers.com](http://www.torrimarjoggers.com)

## LA JUNTA INFORMA

### REUNIONES CON LA ADMINISTRACIÓN

La administración del Parque Central ha invitado a todas las organizaciones que realizan actividades a una serie de reuniones con el fin de crear actividades de carácter recreacional y competitivo. En la primera reunión que se celebró a principios de octubre de 2009, se determinó celebrar las actividades recreacionales en todas las disciplinas que se permiten en el Parque Central separadas de las competitivas. También el administrador nocturno nos habló que la pista va a ser reconstruida y las canchas de tenis entre otras más.

La primera reunión estuvo representada por los distintos clubes y organizaciones que celebran distintas disciplinas. Entre estos estuvieron los líderes que están a cargo de los deportes de pista y campo, los que están a cargo del tenis, los de balompié y los clubes de correr. También hubo representación de personas que no están afiliadas a ninguna organización. Torrimar Joggers estuvo representado por Roberto Herrera, Carmen I. Ortiz y Gilberto Padilla. La próxima reunión está programada para el miércoles 28 de octubre de 2009.

### CAMBIOS DE FECHAS Y LOCALIZACIÓN DE CARRERAS

El Medio Maratón Modesto Carrión que se daba para el último domingo del mes de noviembre, fue movido del 29 de noviembre para el 22 de noviembre en el mismo lugar y a la misma hora. La Milla del Jibarito que estaba pautada para el 1ro. de noviembre de 2009 en Morovis, fue movida para Jayuya y se cambió para el 8 de noviembre de 2009. El 5K, Paso a Paso Por La Artritis está reasignado para el 7 de nov. de 2009.

### SUSPENDEN OTROS MARATONES

Los 10K del Río Encantado que se iba a dar en el pueblo de Florida el domingo 15 de noviembre de 2009 fue suspendido, debido a la situación económica del municipio y del país. No se reasignará este evento en lo que queda de año. El 5K Jorge Rivera que se celebra en Levittown también fue suspendido. Estas carreras se suman al 10K de Amigo que ya había sido cancelado.

### NOVIEMBRE, EL MES QUE MAS CARRERA CELEBRA

El mes de noviembre es el mes que más actividades de fondo celebra. La mayoría de las competencias que se celebran son de 5K. Le sigue los 10K y hay un medio maratón. Algunas carreras se celebran en honor al día de Acción de Gracia. Los meses que menos competencia celebran son los meses de enero y febrero, tal vez por los maratones de Coamo y Puente Teodoro Moscoso.

## FIESTA DE NAVIDAD

El sábado 5 de diciembre de 2009, el Club de Torrimar Joggers celebrará su fiesta de navidad. La misma será en el salón de actividades de Méndez & Co. En Guaynabo. La actividad debe comenzar a las 7:00 pm hasta las 12:00 am. La actividad es por invitación y su vestimenta es "casual elegante". La fiesta es gratis para los socios activos y un acompañante. Habrán invitaciones para los presidentes de otros clubes y amigos del Club. La fiesta tendrá música en vivo, comida, bebidas y entremeses. Participa!

### PRÓXIMAS ACTIVIDADES

El 25 de octubre es el 10K del Chango en Naranjito sobre el Puente Atirantado. El sábado 31 de octubre son los 5K de fin de mes de Torrimar Joggers en el Parque Central de San Juan. Esta carrera celebra el aniversario 30 de Torrimar como corporación sin fines de lucro. El domingo 1ro. de noviembre se celebran los 8K de AEELA (Asociación de Empleados del Estado Libre Asociado) en Hato Rey y las 2 Millas Capilla Cristo Salvador en Trujillo Alto. Ese día hay un 5K por una causa benéfica en Juana Díaz. El sábado 7 son los 10K Agustín Reyes en San Lorenzo y los 5K Paso a Paso por la Artritis en Levittown. El domingo 8 son los 5K Plaza Paris en Hato Rey y La Milla del Jibarito en Jayuya. Ese día hay en Ponce el 10K de la Escuela de Medicina de Ponce. El sábado 14 son los 5K del Pavo de Trujillo Alto. El domingo 15 son los 10K Caguitas Bairoa en Aguas Buenas y el 5K Caminata Impulso Dorado a las 9:30 am. El sábado 21 tenemos los 10K del Mangotín en Guaynabo y el 5K Salvando Vidas Una Milla a la Vez, en el Parque Central. El domingo 22 es el 5K Por la Diabetes a las 8:00 am, el 6K de Roosevelt en la Placita Roosevelt en Hato Rey, el 5K La Providencia en Caguas y el medio maratón Modesto Carrión que incluye un 10K para damas. El sábado 28 de noviembre son los 5K del fogueo de fin de mes de Torrimar. Esta es una carrera festiva y el Club la dedica al día de acción de Gracias. El domingo 29 es el 10K y 5K del Pavo de Aibonito. El evento de 10K es para varones y el de 5K es para damas.

En el mes de diciembre están los 10K Del Sureste en Patillas con una carrera de 5K para damas. Ese día se celebra en Manatí el 5K de Atenas College y el 5K de Turey el Taíno en Bayamón. El domingo 13 de diciembre es el maratón de la Guadalupe en Ponce. Según se nos ha informado, este es el último maratón de 42K que se celebra en Puerto Rico. Ese día se celebra el 8K El Junqueño en Juncos. El 20 de diciembre hay una carrera en Vega Alta que no sabemos si será de 10K o 5K. La misma se llama Inmaculada Concepción. Ese día hay un 5K en Coamo llamado Mariano Morales Soto. El sábado 26 de diciembre es la carrera de fin de año de Torrimar Joggers. Se sortearán perniles. El domingo 27 es el 10K Fin de Año en el pueblo de Isabela. Para más información visita nuestro website en : [www.torrimarjoggers.com](http://www.torrimarjoggers.com).

## CAMINATA EN RECORDACIÓN DE MIKE FORTE

El Club de Torrimar Joggers, al igual que otros clubes se unieron a la caminata de recordación de Mike Forte. Esta caminata coincidió con la carrera de fin de mes de Torrimar Joggers, por lo que se canceló la carrera de fin de mes varios días antes, para el Club unirse a la caminata en recordación de Mike Forte. Pedimos disculpa a un grupo de corredores que se presentó a correr ese día.

Esta caminata se dio el sábado siguiente a la muerte de Mike Forte (26 de septiembre de 2009), porque él había dejado escrito en su testamento su deseo que de que el sábado siguiente a su muerte le dedicaran una caminata a su memoria con todos los clubes que participan en el Parque Central, mientras dejaban caer sus cenizas por la vereda donde se corre y camina.

La caminata fue un éxito, ya que llegó a reunir sobre 200 personas ese día. Allí se pudo ver el respeto que todos le tenían a Mike. Se pudo cumplir con su deseo dejado en su testamento y a la misma vez lograr uno de sus sueños de unir a todos los clubes deportivos.

El Club de Torrimar da las gracias a todos los socios que participaron y a otros corredores que vinieron a participar del 5K y caminaron juntos por la vereda.

Solo nos queda pedirle al Todopoderoso que le de resignación a la familia y amigos de Mike. Descanse en paz Mike Forte.

### EL CLUB WESTRO SE UNE A LA FIESTA DE NAVIDAD

El Club de corredores Westro se unió a la fiesta de navidad de Torrimar Joggers desde enero de este año. Westro está haciendo una aportación para la fiesta.

Esta fiesta se dará en el salón de actividades de Méndez & Co. el sábado 5 de diciembre de 2009 y en el contrato que se firmó con Méndez & Co. existen unas cláusulas sobre las bebidas alcohólicas. Las condiciones expuestas indican que toda la bebida con alcohol tienen que ser compradas a esta compañía. Por ejemplo: las cervezas tienen que ser de la marca Miller o Heneken. Los vinos también se le comprarán a Méndez. A los socios e invitados se les pide que no traigan bebidas de afuera y mucho menos que no sean las marcas que vende Méndez & Co.

## BENEFICIOS DE LOS LACTOBACILOS EN TU DIETA DIARIA

Tomado de la Internet

Con los lactobacilos equilibran la flora intestinal, se favorece la buena digestión y se refuerza el sistema inmunológico.

Los Lactobacilos son microorganismos con poder antibiótico que se encuentran principalmente en el yogurt, el jocoque, los quesos y la leche, ayudan a evitar diarrea, gripe y alergias e incluso enfermedades de la piel como dermatitis y eczemas (enrojecimiento, comezón, descamación y costras).



Los lactobacilos se adhieren a la pared intestinal e impiden el asentamiento de bacterias dañinas, lo que favorece que se regule la flora que ahí se encuentra, así como el tránsito de los alimentos y la evacuación de excremento acumulado.

Recordemos que la flora intestinal esta compuesta por un grupo de bacterias que cambian con el transcurso de los años y con el uso de antibióticos o medicinas en general , así como con el estrés la alimentación y los estados de ánimo. Esto ocasiona que se pierda el equilibrio bacteriano en el sistema digestivo y crea condiciones para la aparición de enfermedades.

Aunque en el mercado es posible encontrar una amplia gama de productos con lactobacilos tambien nosotros podemos producirlos en casa.

# LAS VITAMINAS

Tomado de la Internet

Desde su descubrimiento en 1906 el uso de las vitaminas ha estado rodeado de controversias. A principios del siglo veinte se conocía que los alimentos contienen grasas, carbohidratos y proteínas. Sin embargo también se había podido comprobar que estas sustancias por si solas eran incapaces de mantener la salud e incluso la vida por lo que se pensaba que debían existir otras sustancias esenciales para la vida.

Por medio de una serie de procedimientos químicos complejos para aquella época se logró al fin identificar una de dichas sustancias.

Al principio se pensó que todas las vitaminas pertenecían a un tipo de compuesto químico conocido como "amino" por lo que se acuñó el término vitamina que significa literalmente amino vital. Con el correr de los años se vio que esto no era así pero ya el nombre impreso en la mente del público.

## ¿Qué son las Vitaminas?



Las vitaminas son compuestos orgánicos (es decir compuestos que contienen al menos un átomo de carbono) que cumplen diversas funciones en nuestro organismo. Todavía no sabemos la totalidad de las funciones de las vitaminas en nuestro cuerpo. Sin embargo, sabemos que algunas de estas tienen que ver con el metabolismo. Otras con la manufactura de hormonas, neurotransmisores del sistema nervioso, células de la sangre y material genético. Muchas veces las vitaminas actúan acelerando las reacciones químicas normales del organismo. Reacciones que sin la presencia de las vitaminas no se producirían o de producirse se llevarían a cabo demasiado lentamente para servir de apoyo a la vida. La casi totalidad de las vitaminas deben obtenerse a través de la alimentación ya que el cuerpo humano no las produce. Una excepción es la vitamina D que se forma en la piel a partir de la exposición a los rayos solares. La flora intestinal humana también puede producir vitamina K al igual que B1, B12 y ácido fólico pero por lo general las cantidades producidas así son demasiado pequeñas para satisfacer la necesidad de estos nutrientes.

En la actualidad existen 13 sustancias que se clasifican como vitaminas. Estas se dividen en dos grupos, las solubles en agua y las solubles en grasa. Las vitaminas solubles en grasa son las vitaminas A, D, E, y K, se almacenan en el cuerpo y se consumen con alimentos que contienen grasas. Las vitaminas solubles en agua no se almacenan en el cuerpo por lo que deben consumirse con mayor frecuencia.

Se ha dicho con frecuencia que una dieta balanceada suple todas las vitaminas que necesitamos. En los Estados Unidos, cortesía de un panel gubernamental, se nos ofrecen recomendaciones en cuanto a la cantidad de cada vitamina y mineral que debemos consumir diariamente (los llamados RDA o Cantidades Diarias Recomendadas). No obstante dichas recomendaciones han sido criticadas por ser demasiado genéricas y por no ir dirigidas a un óptimo estado de salud sino meramente a prevenir enfermedades causadas por deficiencias.

## ESTOS SON LOS NOMBRES DE LAS VITAMINAS (oprime cada una para ver su función)

<a href="#">Vitamina A</a>	<a href="#">Complejo B</a>	<a href="#">Vitamina B1</a>	<a href="#">Vitamina B2</a>
<a href="#">Vitamina B3 (niacina)</a>	<a href="#">Vitamina B5</a>	<a href="#">Vitamina C</a>	<a href="#">Acido fólico</a>
<a href="#">Vitamina B6</a>	<a href="#">Vitamina B12</a>	<a href="#">Vitamina D</a>	<a href="#">Vitamina E</a>