

ACOMPÑA
AL EJEMPLAR
DE EL DIARIO.
PROHIBIDA
SU VENTA POR
SEPARADO

REVISTA

Bien!

de Entre Ríos

Año III-N°182/Domingo 2 de junio de 2024

ALFONSO BEKES

Viajero de pentagramas

Es guitarrista, compositor, productor y docente. Comenzó a tocar la guitarra en su niñez, emulando a los Guns N' Roses. Ha integrado proyectos de distintos géneros y estilos desde hace más de veinte años. Un apasionado de la música, que se ha destacado interpretando folclore, tango, rock, clásico, jazz y fusión. "Si tuviera que quedarme en un solo lugar, me sentiría incómodo", dijo a BIEN!

SALUD Y BIENESTAR

Cuáles son los alimentos fundamentales para una dieta sana y equilibrada

Mantener hábitos saludables a la hora de comer permite el desarrollo adecuado del organismo y es clave en la prevención de enfermedades.



Redacción Bien!
coordinacion@eldiario.com.ar

BIEN!

El pasado 28 de mayo se celebró el Día Mundial de la Nutrición, conmemorado con el objetivo de concientizar sobre uno de los pilares fundamentales de la salud del organismo.

Los componentes resultantes de procesos realizados dentro del cuerpo son insuficientes para mantener el buen funcionamiento de todos los sistemas y sus órganos, por eso es necesario ingerir

alimentos que aporten los nutrientes que hacen falta. De esta manera, una buena alimentación promueve el desarrollo adecuado, y juega un papel clave en la prevención de enfermedades.

Sin embargo, cabe destacar que no todas las comidas tienen los mismos valores nutricionales, ni brindan suficientes beneficios a la salud como para ser consideradas "saludables". Es más, el consumo de algunas recetas altas en grasas saturadas o azúcares puede devenir en complicaciones como colesterol alto o diabetes tipo 2. Por eso, es importante hacer hincapié en los mejores alimentos que se deben agregar al plan alimentario

para lograr tener una dieta equilibrada y nutritiva.

Ajo

El ajo es más que simplemente un condimento sabroso en la cocina. Este bulbo aromático es una potente fuente de compuestos sulfurados, como la alicina, que confieren propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

Consumir ajo regularmente puede ayudar a fortalecer el sistema inmunológico, combatir infecciones y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Al mejorar la salud del corazón y los vasos sanguíneos. Especialistas explican que el consumir ajo puede disminuir los riesgos de padecer de arteriosclerosis, hipertensión, colesterol alto y diabetes tipo 2, ya que ayuda a regular la cantidad de azúcar en sangre.

Además de sus beneficios medicinales, el ajo es un ingrediente versátil en la cocina, utilizado en una variedad de platos en todo el mundo.

Manzanas

Con una amplia gama de variedades

que pueden satisfacer tanto paladares dulces como ácidos, las manzanas son una excelente fuente de fibra. La cáscara contiene fibra insoluble, mientras que su pulpa está compuesta de una clase de fibra soluble que se convierte en gel al recorrer los intestinos.

Estas fibras, tanto la soluble como la insoluble, ayudan a mantener el sistema digestivo en buen funcionamiento y pueden reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer y de enfermedades cardiovasculares.

Además, las manzanas están llenas de fitonutrientes, como la vitamina C y los flavonoides, que parecen proteger las células del cuerpo.

Brócoli

Contiene fitonutrientes relacionados con la salud del sistema inmunológico y la desintoxicación del cuerpo. Entre estos se encuentran los glucosinolatos, la luteína y la vitamina A. Estos últimos dos compuestos que pueden mejorar la salud ocular. También aporta ciertos niveles de calcio.

Incorporar brócoli en las comidas con cereales, legumbres o huevos aumenta su valor nutritivo, ya que la vitamina C de esta verdura mejora la absorción de hierro de estos alimentos.

En el refrigerador, el brócoli se mantiene fresco por más tiempo que muchos otros vegetales. Su sabor se puede disfrutar crudo o cocido, ya sea asado, rallado en ensaladas o en sopas.

Almendras

Consideradas una fuente de proteína al igual que las semillas, carnes y huevos, también pueden ser procesadas para obtener aceite. Además de aportar proteína y grasa, están llenas de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, lo que las convierte en un alimento muy completo.

Debido a eso, las almendras son un buen ejemplo de frutos secos versátiles, utilizables enteras, molidas en manteca o de diversas maneras. Aportan magnesio, calcio y folato, y solo una onza cubre gran parte de la necesidad diaria de vitamina E.

Su grasa predominante es monoinsaturada, beneficiosa para el corazón cuando reemplaza a las grasas saturadas. Aunque son nutritivas, su alto contenido calórico requiere moderación en las porciones. Se debe optar por variedades sin sal ni azúcar añadida para una dieta equilibrada.

Salmón

El salmón es ideal para reemplazar carnes con mayor contenido de grasa. A partir de los ácidos grasos omega-3, como el EPA y el DHA, puede contribuir a la salud del corazón y del cerebro. Además, es una excelente fuente de proteínas de alta calidad, vitaminas del complejo B y minerales como el selenio, que son esenciales para el funcionamiento óptimo del cuerpo.

Consumir salmón regularmente puede contribuir a mantener la salud cardiovas-



cular, promover una piel sana y fortalecer el sistema inmunológico.

Además de sus beneficios nutricionales, también es versátil y delicioso, lo que lo convierte en una excelente opción para incluir en una dieta equilibrada. Ya sea asado, a la parrilla, ahumado o en crudo como sushi. Incorporar este pescado nutritivo en las comidas puede ser una forma rica y fácil de mejorar el bienestar general y disfrutar de una vida más saludable.

Algas

Repletas de vitaminas, minerales, proteínas, aminoácidos y antioxidantes, las algas ofrecen una amplia gama de beneficios para la salud.

Su alto contenido de yodo las convierte en un aliado poderoso para la salud de la

tiroides, mientras que su abundancia en vitaminas del grupo B y hierro promueve la energía y la vitalidad. Además, las algas contienen compuestos bioactivos como los polifenoles, que tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

Se pueden incorporar fácilmente en una variedad de platos, desde ensaladas y sopas hasta licuados y sushi. Además, están disponibles en diversas formas, como nori, wakame y kombu, lo que permite experimentar con diferentes sabores y texturas.

Arándanos

Los arándanos poseen antocianinas, un pigmento vegetal que, según estudios, puede ayudar a mantener una buena memoria. También contienen vitamina K y magnesio, responsables de contribuir

a la buena circulación. Son una fuente baja en calorías de fibra y vitamina C.

Yogur orgánico

Este producto lácteo contiene grandes cantidades de calcio. Además, está repleto de probióticos, que son bacterias beneficiosas para el intestino.

Consumir yogur regularmente puede ayudar a mantener un equilibrio saludable de la microbiota intestinal, y, en consecuencia, mejorar la digestión, fortalecer el sistema inmunológico y reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con el intestino.

Además de estos beneficios, el yogur es una excelente fuente de proteínas y vitaminas del grupo B. Estos nutrientes son fundamentales para la salud ósea, la reparación muscular y el mantenimiento general del cuerpo.

Porotos

Se caracterizan por tener una alta cantidad de proteína y fibra, mientras mantienen un perfil graso bajo. También aportan tiamina, magnesio, hierro, zinc, folato, fósforo y potasio a la dieta. Además, agregarlos a la dieta es fácil debido a la amplia variedad de porotos que existen, y a su adaptabilidad a distintos perfiles de sabores y preferencias.

Soja

La soja es un alimento extraordinario que ofrece una variedad de beneficios para la salud debido a su perfil nutricional único. Es rica en proteínas de alta calidad, y una fuente importante de isoflavonas, compuestos vegetales que han demostrado tener efectos beneficiosos para la salud, como la reducción del riesgo de enfermedades cardíacas y óseas y disminuir los niveles de colesterol.

Además de sus beneficios nutricionales, la soja es increíblemente versátil en la cocina, y se puede encontrar en una variedad de formas, incluyendo tofu, tempeh, leche de soja y edamame.



NOTA DE TAPA

Musiquero andariego

Alfonso Bekes es guitarrista, compositor, productor y docente. Un virtuoso, que se ha destacado como solista y en distintas grupalidades, interpretando diferentes géneros y estilos.

Gabriela Gómez del Río
ggomez@eldiario.com.ar

BIEN!



Foto: Juliana Faggi

El concordiense Alfonso Bekes descubrió la guitarra en la niñez. El instrumento era de su padre, estaba en malas condiciones y trató de arreglarla para emular a solas en su habitación, a los Guns N' Roses, que en 1992 se presentaban en Argentina. Pasaron algunos años hasta que una tarde de juegos con su primo, descubrieron una guitarra en perfecto estado y comenzaron a tocar. La experiencia lo llevó a tomar clases particulares. Dedicaba horas y horas al estudio en soledad, que pronto comenzó a dar frutos. A los 14 años, participó del concurso La Tocata, que reunía a jóvenes talentos de la provincia y ganó. El reconocimiento lo motivó aún más, y planeaba dónde podría continuar sus estudios de música. El destino final fue Santa Fe, en la Universidad Nacional de Litoral, y más tarde, Paraná, donde está radicado desde hace veinte años. El músico que se destaca como solista y en distintas grupalidades, interpreta de la mejor manera el folclore, tango, rock, clásico, jazz y fusión. Durante el diálogo con BIEN! dijo: "Me gustaría irme a Buenos Aires y explotar mi perfil multifacético".

—¿Qué recordás de tu infancia en Concordia?

—Una infancia con bisabuelos, con quienes pude compartir bastante, que es algo raro por ahí y está bueno porque te da como una perspectiva de los ancestros, del pasado, de dónde venimos. Crecí como hijo único y con mis primos muy cerca, haciendo rancho. De hecho, pasaba más tiempo en la casa de ellos que en mi propia casa, y empecé a tocar la guitarra en lo de mi tía y con mi primo.

—¿Había música en tu familia?

—La música formaba parte de mi casa y de mi ambiente, y mis viejos tenían amigos músicos. Mi viejo se dedica a la literatura y toca el piano. Y la guitarra la descubrí en lo de mi tía, la que estaba en mi casa estaba hecha pedazos, con el mástil roto. Pero cuando vienen los Guns en el 92 a Argentina, yo tenía ocho años y

fue impactante verlos y sonando con un parlante que tenía conectado. Eso fue el primer impacto grueso, recuerdo que busqué la viola de mi viejo, le ensarté un clavo en el mástil, pero era imposible de tocar porque no se podía encordar nada. Entonces, la usaba para hacer toda la mímica, ponía unos casetes de los Guns y hacía como que tocaba, con la música al palo. Recuerdo que un día, abre la puer-

ta mi vieja y me pregunta si no quería empezar guitarra, me daba vergüenza, eso era algo privado para mí. Para mí, ahí empezó la relación con la guitarra. Incluso, a veces pienso que quiero volver a eso, ese instrumento no tenía cuerdas, yo simplemente bailaba y era feliz. La música sonaba pero yo no tenía que hacer ningún esfuerzo para tocar, no había presiones ni ninguna cuestión para que

no salga bien. Era todo felicidad, y ese es como mi punto de referencia para decir las cosas tienen que salir como cuando la guitarra no tenía cuerdas, así de bien.

—¿Cuándo empezás a tocar la guitarra?

—A los 12 años, con mi primo en la casa de mi tía, la hermana mayor de mi vieja, encontramos una guitarra y empezamos a querer tocar. Era una casa grande, el ambiente propicio para empezar a tocar, probar y escuchar música. Había un equipo de música que sonaba increíble, y lo sentías en la piel. El vínculo con la música y con el arte, en general, es constante a lo largo de mi vida.

—¿Hubo una conexión con ese instrumento?

—Sí, creo que con la guitarra encontré un punto de conexión con la música que fue más fuerte que el piano, que era el instrumento que tocaba mi papá. Pero con la guitarra se dio otra conexión y llegó en el momento de la adolescencia. A los doce estaba con la guitarra en la casa de mi tía, y a los catorce ya estábamos grabando un demo con una primera banda. Fue muy fuerte.

—¿Cómo continúa tu preparación en la adolescencia?

—Me mando a tocar con toda. En el 97, gané el primer concurso de jóvenes músicos, que organizaba Daniel Rochi, La Tocata. Se hizo en Concordia, en el auditorio de una escuela. Me presenté con un tema que venía repitiendo desde el día anterior, lo había sacado de oído porque me encantaba. Era un tema de Yes, que era la banda favorita de Daniel y no podía creer que un chico de 13, 14 años la haya elegido para presentarse. Después fuimos al teatro de Concordia, en un gran escenario y yo toqué solo. Siempre supe



que lo mío con la guitarra iba en serio, pero cuando te llega la confirmación de afuera, te impulsa.

El estudio

Alfonso Bekes mientras completaba la escuela secundaria en su ciudad natal,

Concordia, analizaba dónde podría realizar los estudios universitarios de música.

“En un principio, pensaba en irme a estudiar a Santa Fe y continuar la escuela secundaria allá, mientras hacía la preparatoria de la facultad de música. Pero, bueno, no lo hice hasta los 17. Me iba a ir a Montevideo, pero terminé la escuela en el 2001 y pasé de tener todos los avales y las cartas de recomendación a los federa-

taban más o menos en la misma que yo. En ese momento, la Facultad de Música de la UNL atraía mucha gente de lugares lejanos y tenía compañeros de Ushuaia, Jujuy, Corrientes, Misiones. Fue una época de gran efervescencia”, comentó el artista.

—Tu formación también continúa en Paraná...

—En el 2004, un amigo de Chaco que vivía en Santa Fe, me dice que Eduardo Isaac había vuelto a Paraná, que estaba dando clases, que él iba a anotarse. Así fue que me anoté en la Uader, y estudiaba en Santa Fe y en Paraná. Y la primera clase con él me marcó. Yo me pongo a tocar y noto que él cambia la actitud, termino, agarra la partitura y ve que le había hecho mil anotaciones. Y me dice: “Está buenísimo el trabajo, ahora dejá que fluya”. Fue una tremenda primera clase para mí.

Y en diciembre, rindo en Santa Fe y los profes se enteran que también estaba estudiando en Paraná, y me dicen que no podía seguir en los dos lugares, que no podía estar escuchando dos campanas. Fue muy gracioso porque acá en Paraná, estudiábamos con cinco profesores a la vez, era rotativo. Pero lo de allá era muy triste, y nos fuimos prácticamente todos los compañeros porque era mucho hablar sobre la música, pero nada de tocar música.

En Paraná

Hace veinte años que Bekes vive en Paraná, donde ha subido a escenarios como solista en distintas grupalidades, interpretando diferentes géneros y estilos.

“Llegué a Paraná a seguir estudiando y porque el “Negro” (Aguirre) me había convocado para tocar en su grupo. Acá había una movida muy importante de

Sigue en la página 6

Abrí tu cuenta 100% online.

Banco Entre Ríos Acá. Para vos.

VÁLIDO PARA CARTERA DE CONSUMO. EXCLUSIVO PARA EMPLEADOS EN RELACIÓN DE DEPENDENCIA DEL SECTOR PRIVADO QUE REALICEN SOLICITUD DE APERTURA DE UNA NUEVA CUENTA SUELDO EN FORMA ONLINE DESDE [HTTPS://WWW.BANCOENTRIEROS.COM.AR/PERSONAS/CIENTA-SUELDO](https://www.bancoentrieros.com.ar/personas/cuenta-sueldo). APERTURA SUJETA AL CUMPLIMIENTO DE LAS CONDICIONES NORMATIVAS Y LEGALES DISPUESTAS POR EL BANCO. LA PRESENTE PROPUESTA NO RESULTA VINCULANTE PARA EL BANCO, CONFORME LO DISPUESTO EN EL ARTÍCULO 974 DEL CÓDIGO CIVIL Y COMERCIAL DE LA NACIÓN. PARA MÁS INFORMACIÓN, INGRESA A [WWW.BANCOENTRIEROS.COM.AR](https://www.bancoentrieros.com.ar). NUEVO BANCO DE ENTRE RÍOS SA - CUIT 33-7079951-9 - MONTE CASEROS 128, PARANÁ, ENTRE RÍOS.



Viene de la página 5

—¿Cómo se afrontaba ese difícil momento?

—Empecé a urdir el plan para irme del país, a estudiar alemán. Había conocido en un viaje a Europa a un guitarrista español que vivía en Alemania, que conocía por discos, y me había hecho una carta de recomendación.

Empecé a armar ese programa y me despedí del grupo del “Negro”. Y mientras me preparaba toda esa cuestión, algo se movió adentro mío y me di cuenta que no quería eso, seguir con guitarra clásica. En esa movida me recibí en la facu, y me di cuenta que quería hacer mis temas, componer, tener una banda de rock. De hecho, grabé un primer disco de guitarra clásica que nunca publiqué porque no quería que mi primer disco sea como intérprete, quería que sea como compositor con una propuesta propia. Hoy, sí podría sacar ese disco porque ya tengo mis discos propios.

—¿En qué estilo te sentís más a gusto?

—Creo que me gusta mucho el ir y venir entre una cosa y otra. Ahora estoy muy conectado con el jazz, pero lo hago también a mi manera, no me considero un purista de ningún estilo. He hecho folclore, tango, rock, clásico, jazz, cosas de fusión, cosas sin guitarra. Si tuviera

que quedarme en un solo lugar, me sentiría incómodo, o sea la comodidad para mí está en esa suerte de calesita que va pasando por distintas estaciones. Me encanta tocar jazz, guitarra clásica, rock, y tengo mis momentos en los que me meto en el tango y en el folclore. Si tuviera que quedarme en un solo lugar, me sentiría ahogado o triste por haber resignado lo otro que me gusta tanto. Mi búsqueda es la síntesis de los distintos géneros.

La Rifa del Viento

Bekes organizó en 2012, la banda La Rifa del Viento. “Confluimos en un homenaje a Spinetta y empezamos tocando algunos covers y a meter nuestros temas. Esa banda grabó dos discos y una sesión de video con un colectivo de Buenos Aires”. El músico señala que la banda reunía distintos públicos. “Iba a escucharnos gente de distintas ondas”. Luego añadió que “la banda pasó por varias formaciones en un período corto de tiempo y se agotó. Nos agarró la pandemia con la banda medio desarmada”, expresó.

Luego, admitió: “Siempre estoy metido en muchas cosas, pero como que en los últimos años lo colectivo se me ha hecho cada vez más difícil y eso me

Breve bio

Alfonso Bekes nació en Concordia, el 1 de mayo de 1984. Es hijo de Alejandro Bekes y de Lucrecia Lessa. Cursó la escuela primaria y secundaria en Concordia. Se formó en Santa Fe y en Paraná, en la Universidad Autónoma de Entre Ríos. Ha grabado y participado en nueve discos, entre ellos, el disco homónimo de La Rifa del Viento; “Flores de la noche” y “Raíz Spinetta” con Silvia Salomone; y “Violeta” y “Orillania” con Carlos Aguirre. Ha musicalizado cuatro películas del colectivo Rutenberg. Ha sido premiado en concursos nacionales e internacionales. Actualmente es docente en el profesorado de Música de la Universidad Autónoma de Entre Ríos y en la Universidad Nacional del Litoral. “Soy docente en las dos costas”, dijo. Actualmente integra un trio de jazz con José Luis Viggiano y Lisandro Sánchez.

angustia mucho. Me produce una suerte de pérdida de la esperanza”.

Pensando en Buenos Aires

“Nuestra actividad te lleva a ir a Buenos Aires constantemente, y cada vez que voy para allá siento que lo que hago tiene sentido. Hace poco estuve tocando en la Filiberto, en la Orquesta Nacional de Música Argentina, y fue como una confirmación absoluta de que tengo que estar allá. Acá tuvo sentido estar durante mucho tiempo porque había una movida cultural muy interesante”, resumió.

Con respecto a su posible partida dijo que “me gustaría hacer allá lo que ya hago, tocar un día en un dúo con una cantante lírica y al otro día hacer jazz o un recital de folk. Poder explotar ese perfil multifacético”.

Sobre la situación en la capital provincial dijo que “es como que se ha como perdido un poco el hábito de la curiosidad, de ir a escuchar algo nuevo. Hay como una pérdida de la identidad”.

—Llegaste hace veinte años a Paraná, ¿dónde quisieras estar en los próximos veinte años?

—Qué buena pregunta. Creo que me gustaría en veinte años, estar, así como estoy hoy cosechando algunas semillas que planteé hace mucho, cuando era adolescente. Seguir un poco en esa cosecha y estar compartiendo la música con gente cercana, haciendo un laburo que es parte de nuestra de nuestra identidad y moviéndonos por distintos lugares del país y del mundo para que eso siga creciendo. Me crié con el discurso de que acá estaba todo mal, que había que irse del país. Y con el tiempo, por mi propia experiencia creo que, a pesar de los quilombos que tenemos acá, quizás vivimos en el mejor país del mundo y no nos damos cuenta.

QUÉ HAY PARA VER

Netflix estrenó el documental sobre Leonardo Cositorto y Generación Zoe

El escandaloso caso llegó a la plataforma de streaming con una producción que no tardó en volverse tendencia.

Luego de varias semanas de expectativas, recientemente Netflix estrenó el documental sobre el escandaloso caso de Generación Zoe, y su fundador, Leonardo Cositorto; y la producción argentina no tardó en volverse de lo más visto de la plataforma.

“El vendedor de ilusiones: El caso Generación Zoe” es un documental que se adentra en la historia de la organización financiera argentina que captó miles de inversores con promesas de altos retornos y un estilo de vida lujoso, pero que resultó ser una estafa piramidal.

Sinopsis de “El vendedor de ilusiones: El caso Generación Zoe”

El documental, dirigido por Matías Gueilburt, explora el ascenso y la caída de Generación Zoe, desde sus inicios como una empresa de coaching y desarrollo personal hasta su transformación en una plataforma financiera que ofrecía inversiones en criptomonedas y otros activos.

A través de entrevistas a ex inversores, víctimas, empleados, periodistas e investigadores, el documental reconstruye los hechos que llevaron al colapso de la organización, dejando a miles de personas con pérdidas millonarias.

Personajes

—Leonardo Cositorto
El fundador y CEO de Generación Zoe, una figura carismática y persuasiva que



logró captar a miles de seguidores con su discurso motivacional y promesas de riqueza.

—Silvia Chiara

La mano derecha de Cositorto en Generación Zoe, quien también participó activamente en la captación de

inversores y la promoción de la organización.

—Las víctimas

El documental da voz a las personas que invirtieron en Generación Zoe y perdieron sus ahorros, exponiendo el impacto devastador que la estafa tuvo en sus vidas.

“El vendedor de ilusiones: El caso Generación Zoe” obtuvo críticas positivas, destacando su valor informativo y su capacidad para exponer los mecanismos de las estafas piramidales y el impacto que estas tienen en las personas. El documental ha generado gran interés en el público, especialmente en Argentina, donde el caso de Generación Zoe conmocionó a la sociedad.

Qué fue Generación Zoe

Generación Zoe nació en 2017, expandiéndose rápidamente a 17 países con 65 oficinas y más de 80.000 miembros. Al principio, la plataforma ofrecía cursos de coaching y habilidades blandas a través de Zoom.

Leonardo Cositorto, principal acusado y fundador de la organización, comenzó su carrera en los negocios en 1991 en Es-

Ficha técnica

“El vendedor de ilusiones: El caso Generación Zoe”

Fecha de estreno: 23 de mayo de 2024

Plataforma: Netflix

Duración: 1 hora y 49 minutos

País de origen: Argentina

paña, vendiendo libros en la calle. Con el tiempo, reclutó equipos que vendían productos puerta a puerta en España, Argentina, Perú, México y Chile. Sus charlas motivacionales eran una pieza clave antes de que sus equipos salieran a vender.

Generación Zoe se transformó así en un emporio que incluía su propia criptomoneda, locales de hamburguesas, un equipo de fútbol en Argentina (el Deportivo Español), inversiones en bienes raíces y minas de oro. Incluso, hicieron su propia iglesia llamada Aviva Zoe.

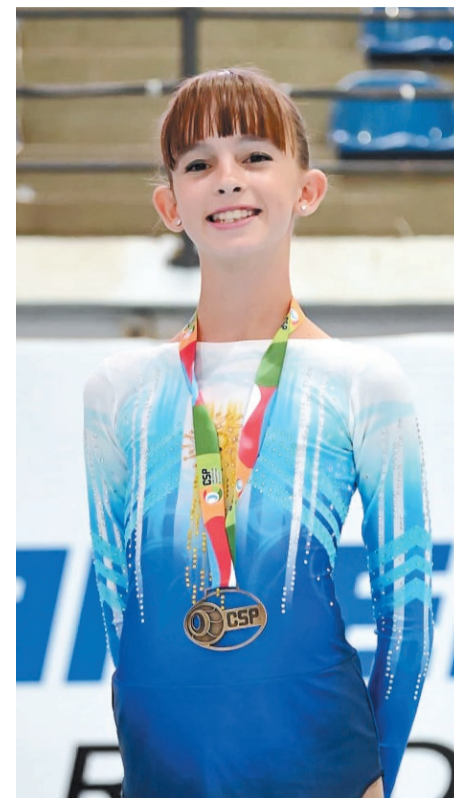
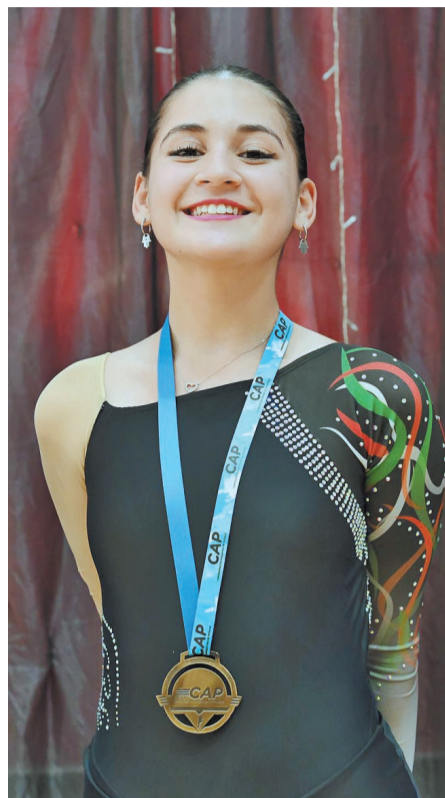
La pandemia de Covid-19 potenció el modelo de Generación Zoe. Cositorto explicaba que el negocio ofrecía membresías inteligentes de u\$s400, con un retorno de hasta el 50% del dinero invertido.



HISTORIAS DE DEPORTES

Tres historias, una misma pasión sobre ruedas

Hanna Niderhaus, Julieta Cati y Manuela Borghello Pacher se preparan para competir en el Panamericano de Patín Artístico, que se llevará a cabo del 8 al 14 de julio en Ibagué, Colombia. En una charla con BIEN! contaron cómo vivencian el sueño que las tiene como protagonistas, pero que comparten con tanta gente.



Hanna Niderhaus, Julieta Cati y Manuela Borghello Pacher se preparan para el Panamericano de Patín Artístico de Colombia.

Spa RECOMENDADOS

MARAN SUITES & Towers Spa

Alameda de la Federación y Mitre, Paraná. WTS: 3435 210440

Natalia Strack
coordinacion@eldiario.com.ar

BIEN!

Durante la adolescencia, la persona atraviesa cambios, crece, realiza actividades variadas, asiste a fiestas de cumpleaños e incorpora nuevos compromisos. En un momento, lo que era un hobby pasa a ser una responsabilidad. El deporte genera disciplina, implica tiempo y trabajo; y el club se vuelve el refugio en el que los deportistas pasan largas horas de sus vidas.

Tres jóvenes entrerrianas se preparan para representar al país en el Panamericano de Patín Artístico de Ibagué, Colombia. Hanna Niderhaus tiene 15 años y asiste al Club Atlético Sarmiento de Crespo desde los dos años. Sus entrenadoras son Lucía Kindebaluc, Fabiana Müller y Micaela Pirola. “El patín marcó mi vida, mi forma de ser. Significa disciplina, constancia y trabajo”, expresó la joven que entrena todos los días durante la semana. Para la organización de los tiempos cuenta con la ayuda de una psicóloga deportiva. “Creo que te tenés que adaptar y te tiene que gustar mucho, no creo que sea para cualquiera. Todos los patinadores que compiten, sueñan con representar al país y es un orgullo. El año pasado obtuve el 5to puesto en el Sudamericano de Patín en Paraguay. Era la primera vez que competía en esa categoría”, finalizó.

Julieta Cati tiene 14 años, empezó a

patinar a los siete, y a los nueve comenzó a competir. La deportista recordó su primer torneo: “Fue en Victoria en 2018. Estaba nerviosa y emocionada, bailaba una canción de la película Coco. Cuando patino siento una mezcla de libertad y euforia. Cada caída es un aprendizaje sobre la importancia de volver a levantarme y seguir”. Julieta fue Campeona Nacional y dos veces Subcampeona. Viajó a Misiones, San Luis, Mendoza, Córdoba, Mar del Plata; y la próxima semana viajará a San Juan para competir.

Manuela Borghello Pacher tiene 11 años y patina desde los cinco en el Atlético Echagüe Club. El año pasado fue Campeona Sudamericana en Paraguay. Competirá en la disciplina “figuras obligatorias” en el Panamericano de julio. Como se trata de un viaje costoso, para recaudar fondos realizaron una venta de fideos y prevén otra durante junio.

“**Todos los patinadores que compiten, sueñan con representar al país y es un orgullo”, dijo Hanna**

El aspecto económico

Hanna detalló cuáles son los costos que deben afrontar para poder practicar la disciplina: “Necesito dos pares de patines: uno para círculo grande y otro para chico. Para clasificar a los torneos internacionales, debo asistir a todos los provinciales y nacionales; además del gasto de las mallas. El viaje cuesta 3.280 dólares. Ya tengo el conjunto de la Confederación Argentina de Patinaje, pero necesitamos pagar el viaje de mi técnica y el hospedaje”.

Para colaborar, las patinadoras comparten sus alias: juli.cati y hanna.panamericano