



Por Mauricio Conde Olivares

American Airlines está lista para cerrar el 2024 dando la bienvenida a casi 12.7 millones de clientes a través de más de 118 mil vuelos durante la temporada navideña. En México, esto incluirá la programación de 770 vuelos semanales desde 28 destinos, marcando un aumento del 4% con respecto al año anterior.

“El equipo de American Airlines en México está listo para recibir a nuestros clientes en el inicio de sus viajes vacacionales”, comentó José María Giraldo, director general para México, Centroamérica y el Caribe de American. “Buscamos ofrecer un desempeño líder en la industria, con una operación de hasta 137 vuelos diarios a 18 destinos en Estados Unidos, y más allá”.

La operación invernal de American en México incluirá hasta 204 vuelos semanales desde Cancún (CUN) y hasta 81 vuelos semanales desde Los Cabos (SJD). Desde Ciudad de México (MEX), la aerolínea operará hasta 90 vuelos semanales.

Le participo algunos datos sobre la operación navideña de American: El periodo vacacional de American comprende del 18 de diciembre de 2024 al 6 de enero de 2025. El día con más viajes será el viernes 27 de diciembre, mientras que el segundo día con más viajes será el viernes 20 de diciembre. 1,500 aviones, tanto de línea como regionales, recorrerán más de 102 millones de millas durante este periodo. Eso equivale a casi 1.1 billones de bastones de caramelo colocados de punta a punta.

Durante las vacaciones de invierno, American servirá más de 6.6 millones de bolsas de pretzels. El momento máximo: 1,074 aviones, tanto de línea como regionales, están programados para estar en ruta a las 12:40 p.m. CT del domingo 22 de diciembre, el mayor número de vuelos gestionados

en un momento determinado durante este periodo.

Durante las fiestas del año pasado, los clientes de American vieron casi 20 millones de minutos de películas y programas de televisión navideños durante su vuelo. La aerolínea volverá a ofrecer una colección de los mejores contenidos navideños para que los clientes disfruten durante sus viajes.

Ya que hablamos de fiestas decembrinas, ¿sabía usted que entre mil y mil 500 calorías podría estar consumiendo una persona en la cena navideña y de fin de año?

El caso es que las fiestas decembrinas se caracterizan por la ingesta extra de alimentos con denso contenido calórico, lo que puede provocar no solo un incremento de peso, sino también afectaciones en la salud de las personas, principalmente aquellas con enfermedades crónico-degenerativas como la diabetes y la hipertensión.

Al respecto, el jefe del Departamento de Nutrición del Hospital General de Zona (HGZ) No. 3 de Cancún, Jorge Daniel Camelo Pech, señaló que normalmente en estas fechas hay mucho consumo de alimentos y aunque no se puede determinar cuánto puede subir de peso una persona en esta temporada, (pues eso depende de varios factores), lo que es un hecho es que la ingesta calórica es a veces del triple del consumo común.

“Va a depender también de las circunstancias que tú tengas atrás, no es lo mismo el aumento que va a tener una persona que ha tenido un moderado consumo de alimentos, que hace ejercicio, que lleva algún tipo de régimen alimentario y se puede dar ciertos gustos en estas fechas, a alguien que tenga una mala alimentación, que ya venga con cierto hábito, no tan adecuado y adicionalmente aumente esta cantidad de frecuencia de alimentos”, afirmó el nutriólogo.

El especialista en nutrición destacó que, es muy importante tener un adecuado control con los alimentos, pues las calorías de las cenas navi-

deñas que, además se consumen hasta por 3 días después de la fecha, incluso como desayuno, pueden causar afectaciones a la salud.

En ese contexto, aprovechó, para hacer recomendaciones con alternativas saludables en las cenas de esta época, como el pavo horneado o asado acompañado de vegetales, espagueti integral sin uso de salchichas o utilizar el arroz, servido con medidas considerables.

Refirió que, es importante dejar a un lado o reducir alimentos como: el jamón, queso, tocino, todos los embutidos, pastas, postres, refrescos y el alcohol, así como aquellos platillos que tengan un exceso de aceite, pues en una sola cena se podría estar consumiendo las entre mil y mil 500 calorías antes referidas.

Camelo Pech hizo un llamado a la población en general a realizar actividades físicas, incluso quienes laboran en oficinas y a acudir con el nutriólogo a lo largo del año para llevar una dieta más saludable, en el caso del IMSS lo pueden hacer de lunes a sábado en las Unidades de Medicina Familiar, a partir de las 7:00 horas.

También, le comento que durante la temporada navideña se producen el 53 por ciento de los incendios en el país. Resulta que es en las casas habitación, donde más se registran y más daños y víctimas dejan.

Cada año, por estas fechas, los bomberos y cuerpos de emergencia atienden más de ocho mil incendios en el país. De estos, casi siempre son en los hogares en donde se originan cortos circuitos provocados por series de luces de dudosa procedencia o en mal estado.

Las salas de emergencias de los hospitales tienen un incremento de hasta el 25 por ciento de personas que han sufrido algún accidente a causa del fuego y que pudo haberse evitado de haber tomado sencillas medidas de prevención.

Es por ello que el Consejo Nacional de Prevención Contra Incendio (CONAPCI) y la Asociación Mexicana de Rociadores Automáticos Contra Incendios (AMRACT) hizo

un llamado a la población para extremar precauciones y seguir algunas recomendaciones para evitar accidentes en esta temporada navideña.

Víctor Espinola Llaguno, director general de ambos organismos, que integran a la sociedad civil conformada por fabricantes, diseñadores, distribuidores y colocadores de equipos para la prevención y combate del fuego, dio las siguientes recomendaciones para evitar accidentes en las casas: Verificar que la instalación eléctrica de su casa se encuentre en buenas condiciones. De preferencia recurrir a un especialista; Comprar las series de luces en una tienda segura y elegir aquellas que tengan certificado de seguridad NOM. Lo barato siempre sale caro; Si compra un árbol natural, asegurarse que se haya cortado recientemente y que aún se encuentre fresco; Si compra un árbol artificial, adquirirlo en tiendas establecidas; No colocarlo cerca de chimeneas o fuentes de calor.

Al decorar el árbol o la casa, se recomienda tomar las siguientes medidas preventivas: Revisar todas las series de luces, que los cables no estén enredados, gastados, ni expuestos; los enchufes deben estar completos y en buen estado; Utilizar un máximo de tres juegos de luces normales por cada extensión y por enchufe, sin sobrecargar los tomacorrientes.

Evitar usar velas encendidas en el árbol de Navidad o cerca del mismo; así mismo, evitar adornos fabricados con material fácil de quemarse; Mantener las extensiones lejos del suministro de agua del árbol y de las mascotas; No colocar regalos o bolsas cerca de chimeneas o sitios flamables, así como de conexiones eléctricas; Apagar las luces y los distintos adornos, en el árbol y a lo largo de la casa, antes de acostarse o salir; Evitar el uso y la manipulación de pólvora; Tener mucho cuidado en la cocina, nunca dejar los alimentos sin supervisión.

Siga estas sencillas recomendaciones, a fin de disfrutar de estas fechas en compañía de sus seres que-

ridos de forma segura.

En otro orden, déjeme comentarle que las misceláneas, popularmente conocidas como “tienditas de la esquina”, son pilar fundamental del consumo y la economía en México. A pesar de los retos que enfrentan frente al crecimiento del canal moderno —autoservicios, tiendas de conveniencia, farmacias y tiendas de descuento—, estas pequeñas empresas representan una red de más de 1 millón 68 mil puntos de venta en el país, generando alrededor de 4 millones de empleos.

“Las tienditas son mucho más que un canal de distribución: son un motor de empleo, una opción de consumo cercana y confiable para millones de mexicanos, y una tradición profundamente arraigada en nuestra cultura,” señaló Pedro Fernández, director de Expo Tendero.

El entorno económico actual ha sido desafiante para las misceláneas. En 2024, aunque las ventas crecieron un 4% en valor, el volumen de productos vendidos se ha mantenido prácticamente estancado debido al poder adquisitivo limitado de las familias. A pesar de esto, el sector muestra signos de recuperación hacia el cierre del año, y las perspectivas para 2025 son alentadoras.

“Este ha sido un año de cautela para muchas tienditas, pero en los últimos meses hemos visto un resurgimiento en el consumo y una renovada intención de invertir en la modernización de estos negocios. Sin duda, 2025 será un año clave para el sector con una perspectiva de crecimiento de 4%”, concluyó Fernández.

Por lo pronto, le adelanto que con el objetivo de impulsar la transformación y el crecimiento del sector, se realizará la 4ta edición de Expo Tendero los días 28 y 29 de enero de 2025 en Expo Reforma, Ciudad de México.; empero, lo anterior será motivo de otro análisis en posterior entrega de HORA 14.