



Futsal

El Elkhart Community Soccer Complex tiene equipos de futsal para niños y adolescentes. Futsal es como fútbol, pero con mayor rapidez y técnica. Ver Deportes, página B1

Con cualquier compra de pizza ENTREGAMOS gratis Cheesecake o Cinasquares
Elkhart solamente - menciona el anuncio al llamar
LLAME: 206-8888

\$15,000 recaudado para a víctimas en Tabasco

Por Kurt Ackerson
ESPECIAL PARA EL NOTICIERO

Los habitantes de Elkhart County han donado casi \$15,000 para las víctimas de inundaciones en el estado de Tabasco, México. La estación de radio WKAM 1460 AM en Goshen comenzó un recaudador de fondos el viernes el 9 de noviembre, y de allí las donaciones subieron progresivamente a lo largo del fin de semana.

Con la ayuda de la comunidad y los dueños de negocio, el recaudador de fondos fue más exitoso de lo esperado.

“Tuvimos esta idea de ganar dinero para las víctimas e iba creciendo y creciendo. Pensamos que íbamos a ganar unos \$1,500 o \$3,000, pero acabamos con casi \$15,000,” dijo Abel Vázquez, gerente de la estación.

Unos negocios donaron servicios y cosas que vender. El Gallo Auto Sales, 2644 Sterling Ave., Elkhart, donó un 2002 Chevy Cavalier, el cual les trajo en una rita \$4,000 de boletos a \$20 cada uno.

Los clubs El Camaleón en Elkhart y 7 Segundos en Goshen donaron \$1,000 cada uno.

“Tuvimos chiquitas que rompieron su chanchitos para las víctimas. Fue un fin de semana muy exitoso,” dijo activista político Miguel Millán de Goshen.

En total la estación tiene \$14,321 para mandar. Vázquez dijo que la fundación mexicana La Luz El Árbol de la Esperanza en México ayudará con la entrega de ayuda. También dijo que habitante de Elkhart County José Vecerra ha quedado de ir a Tabasco el 16 hasta el 19 de noviembre para asegurar que el dinero llegue a las víctimas.

La tormenta en Tabasco sucedió a los fines de octubre.

Pequeños cambios, gran compensación



Foto por Jodi Magallanes | EL NOTICIERO

Las comidas sanas no tienen que faltar el sabor. María Elena Castillo de Goshen ha perdido peso y bajado su nivel de colesterol y triglicéridos por caminar y comer comidas como esta, pollo con verduras, que se hace sin aceite. El jugo de naranja y el sazón le da un sabor delicioso sin agregar calorías vacías.

Madre de Goshen modifica su estilo de vida y ahora está más sano

Por Jodi Magallanes
JMAGALLANES@MINOTICIERO.COM

Das semanas atrás El Noticiero publicó uno de los resultados de una reciente feria de salud hispana que mostró un número muy alto de participantes con sobrepeso u obesidad. Esta semana nos gustaría contarles una historia de éxito acerca de los cambios de estilo de vida.

María Elena Castillo es una madre, casada, con una hija de 11 años, una de 9 años y un niño de 2 años de edad. Como muchos de nosotros, ella también estaba con un poquito de sobrepeso hace un año.

Para Castillo, la situación se convirtió en un asunto de salud. Cuando fue al doctor para un chequeo médico en mayo, dijo ella, su nivel de triglicéridos fue de 474 mg/dL. El nivel normal es de 150 mg/dL. Su colesterol también fue bastante alto. La combinación a menudo conduce a enfermedades cardíacas, ataques de corazón, derrames cerebrales o diabetes.

Aunque ella recientemente había perdido ocho libras, para entonces estaba en un peso de 149 libras, todavía un poquito alto para su estatura. Si bien sus hábitos de comida no estaban particularmente mal, ella decidió hacer algunos cambios para evitar tener un problema severo de salud.

Con el apoyo del programa de Alfabetización Familiar en la escuela Chamberlain, el cual también se enfocó en la nutrición esta primavera pasada, su doctora y Arely Perez de Maple City Health Care Center, ella se puso como meta de bajar su peso a 140 libras.

“Tomo mucho agua ... la dieta ... si como pan, trato de comer el pan de trigo entero. Cuando iba a la tienda, leía las tiquetas, tomamos leche rebajada ... seguí todo lo que Arely me dijo,” Castillo dijo. En vez de sentirse privada, ella estaba contenta con los resultados.

“Tienes más energía,” dijo. Ella también empezó a caminar para hacer ejercicio alrededor de tres veces por semana por su vecindario al sur de Goshen, y piensa que esto fue la clave para la pérdida de peso.

Castillo también dejó de tomar refrescos por la mayor parte, debido a las calorías. Aunque ella todavía se permite un refresco esporádico.

“Es como lo que dicen de las bebidas alcohólicas — todo con medida,” dijo con una risa.

No contaba con galletas como una de sus alimentos favoritos, así que dejarlas no fue mucho sacrificio; pero ¿qué tal su familia?

Parece no haberles molestado. Al contrario, sus hijas la mantienen en línea en cuanto a las comidas sanas.

Ambas han estudiado salud

Ver SALUD página A6

Incendio destruye taquería en Goshen

Dueño piensa que el motivo fue robo

Por Jodi Magallanes
JMAGALLANES@MINOTICIERO.COM

Alfredo Ponce, dueño de la San Marcos, llegó de México el domingo pasado después del incendio.

Estaba ansioso de entrar a la tienda calcinada, tirar la carne pudrida y rescatar para la venta las botellas de refresco.

“Estábamos esperando el día más pesado. Se quemó el jueves en la noche y el viernes se vende mucha. Teníamos rachero, pollo, menudo, todo listo,” dijo Ponce de la carne con la que la tienda estaba repleto en el momento desafortunado.

Poco después que El Noticiero habló con Ponce, la organización

Ver INCENDIO página A3

Bomberos mantienen el fuego fuera de los negocios vecinos

Por Justin Leighty
ESPECIAL PARA EL NOTICIERO

GOSHEN — Una llamada temprana en la mañana destruyó mucho de la Taquería y Tienda San Marcos el pasado viernes en el centro de Goshen, pero los bomberos lograron contener el fuego para que no se esparciera y probablemente salvaron varios negocios.

“Hubieramos perdido esa mitad de la cuadra,” dijo Jim Ramer, el jefe asistente de incendio del Departamento de Bomberos de Goshen.

Los negocios comparten paredes con negocios vecinos, y múltiples remodelaciones a lo largo de

los años agregaron paredes y techos interiores adicionales donde el fuego se esparce y es difícil para los bomberos alcanzar, dijo él.

“El turno B hizo un trabajo sobresaliente,” dijo Ramer. Algo de humo se esparció hacia Goshen Antiques Mall y a Michaels Insurance, pero el daño de ambos negocios fue relativamente menor. Nadie salió lastimado. La causa del incendio permanece bajo investigación.

La llamada del 911 fue recibido alrededor de las 5 a.m., y los bomberos llegaron al edificio, ubicado en 113 S. Main, a la misma hora que el primer

Ver SAN MARCOS página A6



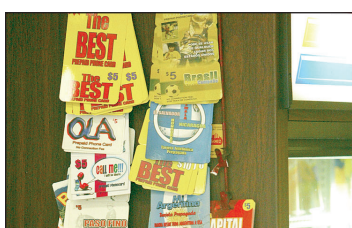
Foto por Justin Leighty | ESPECIAL PARA EL NOTICIERO Los bomberos salen de la Taquería y Tienda San Marcos después de un incendio el viernes pasado en Goshen. Los bomberos no están seguros qué causó el incendio pero lo están investigando.

Qué hay en el interior

Amor y Cólera

La película “Amor en el Tiempo de Cólera” abre en teatros hoy. La película es basada en el libro del mismo nombre por Gabriel García Marquez. También es distinta a las películas tradicionales de Hollywood.

Ver Página B3



Tarjetas telefónicas

Miles de inmigrantes hispanos usan tarjetas telefónicas para llamar a sus familias en los países nativos. Mientras las tarjetas son bastante baratas, los que las usan están perdiendo dinero.

Ver Página B5

Venados

Con el clima cambiante, más venados y otros animales están en los áreas urbanas y calles. El tiempo mejor para ver venados y posiblemente chocar un venado con su coche es el atardecer y el amanecer.

Ver Página A3

Veteranos

Este domingo pasado fue el Día de los Veteranos en los Estados Unidos. Es un día que honramos a nuestra veteranos de guerra y varios grupos por el área realizaron ceremonias.

Ver Página A2



DishLATINO, Campeón mundial del entretenimiento!!!

En DishLATINO, TODO EL FÚTBOL...TODO EL AÑO.

DishLATINO con más clientes hispanos que cualquier otro proveedor de televisión vía satélite o cable en los Estados Unidos. Mas De 60 Canales Por Solo

\$19⁹⁹ al mes

Instalador: Francisco Rodriguez



Somos El Unico Dealer Autorizado

Elige tu paquete de películas favorito



por 3 meses

Incluye instalación en hasta 4 habitaciones

DVR sin costo adicional



¡MÁS DE 35 CANALES EN ESPAÑOL!

(574)875-8527 (574)320-0864

(574)226-1536 (269)357-1728

