



CLUB ROTARIO ENCARNACIÓN DE DÍAZ, JAL.

ACTA DE REUNIONES

AÑO ROTARIO 2008 - 2009

FECHA: 10 DE OCTUBRE DEL 2008.

ORDEN DEL DÍA

1. BIENVENIDA POR EL PRESIDENTE DEL CLUB, M.SC. FERNANDO RAMOS GOURCY.
2. HONORES A LA BANDERA.
3. PRESENTACIÓN DE SOCIOS E INVITADOS.
4. PASO DEL MAZO Y CAMPANA AL DIRECTOR DE PROGRAMA.
5. LECTURA Y APROBACIÓN EN SU CASO, DEL ACTA DE LA REUNIÓN ANTERIOR.
6. INVOCACIÓN ROTARIA.
7. OBJETIVO DE ROTARY.
8. PRUEBA CUÁDRUPLE.
9. TEMA DEL DÍA: CONFERENCIA
TEMA: OBESIDAD.
EXPOSITOR: DR. ENRIQUE OCAMPO SÁNCHEZ.
10. TIEMPO DEL PRESIDENTE.
11. TIEMPO DEL TESORERO.
12. TIEMPO DEL MACERO.
13. ASUNTOS GENERALES.
14. CLAUSURA DE LA SESIÓN.
15. PRÓXIMA REUNIÓN.

1.- Siendo las 21:45 horas del día 10 de Octubre del 2008, se procedió al comienzo de la sesión ordinaria del Club Rotario Encarnación. La apertura de la reunión estuvo a cargo de Fernando Ramos Gourcy, Presidente del Club.

2.- En el segundo punto del orden del día, no se procedió a llevar a cabo los Honores a nuestro Lábaro Patrio.

3.- Se reunieron en el Jardín propiedad del Dr. José Manuel Sáenz Gutiérrez, los siguientes socios e invitados

Nombre del socio
Manuel Alba Hernández
Juan Ramón Araiza Villalpando
Adrián García Narváez
Carlos Guillermo Hernández Álvarez
Jesús Hernández Martínez
Ramiro Hernández Pérez
Alfonso Martín González
Jaime Pedroza Hernández
José Luis Ramírez de Santos
Fernando Ramos Gourcy
Tomas Romo Rodríguez
Sergio Ruvalcaba Sandoval
José Villalobos López
Nombre del invitado
Jaime Torres Romo
Salvador Crespo Chávez
J. Refugio Eudave E.

Se registra un 87% de asistencia (13 socios presentes de un total de 15).

4.- A continuación Fernando Ramos (Fer) hizo entrega del mazo y campana a Jaime Pedroza Hernández (Jimmy), Director de Programa de la reunión ordinaria.

5.- El secretario del Club dio lectura al acta correspondiente a la reunión del 10 de Octubre. Se hicieron las correcciones y observaciones pertinentes por los miembros del Club. Se

aprobó por unanimidad, quedando pendiente su impresión, firma y disposición en el Libro de Actas.

6.- Invocación rotaria. Luigui da lectura a la Invocación Rotaria del Boletín.

7.- Objetivo de Rotary International. Jimmy solicita a nuestro invitado Jaime Torres de lectura al Objetivo de Rotary.

8.- Prueba Cuádruple. Muelas da lectura a la prueba cuádruple.

9.- Tema del Día. Conferencia.

Tema: Obesidad

Expositor: Dr. Enrique Ocampo Sánchez.

El Dr. Ocampo reparte una hoja donde se muestra información relacionada al cálculo del Índice de Masa Corporal. Señala que este Índice es muy importante que lo tengamos en cuenta, ya que es un parámetro muy significativo para nuestra salud. Señala que, él, sin tener obesidad aparente, el cálculo de su propio Índice le indica sobrepeso. Hace algunos comentarios acerca de las posibles enfermedades que podemos sufrir por causa de la obesidad (problemas de corazón, diabetes, depresión, ansiedad, baja autoestima, etc.). Presenta el video: “La dieta de los asteriscos”, el cual presenta en principio los riesgos potenciales que una persona obesa puede tener al estar en una condición de sobrepeso. El video es muy interesante y muestra las necesidades de nutrientes por parte del cuerpo y los alimentos que pueden satisfacer esas necesidades. Hace énfasis que el cuerpo requiere un balance de los siguientes contenidos: Proteínas, azúcares (energía), grasas y vitaminas. Es necesario complementar una buena alimentación, practicando algún deporte y dormir las 8 horas (sueño profundo) para lograr estar despierto al día siguiente, con buen estado de salud y excelente ánimo. Recomienda también reducir el consumo de café, ya que es un estimulante que propicia que una persona duerma menos horas por la noche. Es tal vez más importante dormir que comer. Finalmente, el video recomienda consumir carnes rojas (aunque en menor cantidad), carnes blancas (pollo), muchas frutas y verduras, combinar con frecuencia los pescados y mariscos (fuente de omega3), cereales, huevo, queso panela y leche, etc. Al concluir el video, los socios del Club Rotario hicieron algunos comentarios y preguntas sobre la conferencia expuesta. Amablemente el Dr. Ocampo contestó todas y cada una de las interrogantes y concluyó su exposición señalando y reiterando que cuidemos nuestra salud y sobre todo la obesidad. Repartió un folleto de información que es editado y publicado por el IMSS y que se titula: “Cartera de Alimentación Saludable y Ejercicio”. El folleto presenta algunas dietas y otra información relevante. Los socios agradecen al Dr. Ocampo su participación en el programa de conferencias del Club y reconocen la importancia de cuidar la salud a través de un mejor control del peso. Finalmente, el Dr. Ocampo agradeció al Club en lo general y a Jimmy en lo particular, lo hayan invitado para exponer este tema tan interesante.

10.- En tiempo del Presidente Fer no trae ningún tema para tratar.

11- El Tesorero, Luigui pide a los socios se pongan a mano con sus cuotas y todos los compromisos económicos que tienen los socios ante el Club. Cobra a los deudores y pide se pongan al corriente en sus adeudos.

12.- Tiempo de Macero (Jefe de Protocolo). Alfonso Martín González aplica las multas respectivas (llegada tarde de socios, bromas, etc.). Multa a Fer por no suavizar el acta de la sesión anterior.

13.- Asuntos generales: Salvador y Rufugio, socios del Club Rotario San Francisco de los Romo de Aguascalientes, agradecen al Club Rotario de Encarnación por haberles permitido la visita. Vienen por la campana que Ram había robado hace más de tres años, sin embargo, al estar en otra sede fuera del Club, no se pudieron llevar su campana, quedando de volver para la sesión del 17 de Octubre. Felicitan al Club por el Boletín y por el programa de actividades que están desarrollando. Se despiden agradeciendo una vez más las atenciones brindadas por los socios. Fer agradece a ellos su visita, agradece también al Dr. Enrique Ocampo por su excelente conferencia. Agradece a Jaime Torres por su visita. Le recuerda que no necesita una invitación para venir a la sesiones del Club. Pide un aplauso para Jimmy por la conferencia, la cena y el desarrollo de toda la sesión. Memo entrega las copias firmadas de las cartas de respuesta de las solicitudes de apoyo dirigidas al Club.

14.-Siendo las 11:45 pm del día 10 de Octubre se dio por terminada la reunión ordinaria.

15.- Próxima reunión: 17 de Octubre del 2008 (Conferencia). Director de programa Carlos Guillermo Hernández Álvarez (Memo).