

Cuando la constancia y disciplina rinden frutos.



Evelyn Zamora Lara | Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud.

Paola y Andrea son alumnas de la carrera Licenciado en Nutrición y Bienestar Integral (LNB) de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud (EMCS) Región Occidente (Guadalajara), ambas están desarrollando su potencial al máximo gracias a su dedicación y esfuerzo. Actualmente se destacan por ser **disciplinadas y perseverantes**, ya que han mostrado una madurez impresionante, a pesar de su corta edad.

A continuación te presentamos a las 2 alumnas de LNB que gracias a su perseverancia, compromiso y entrega **ponen en alto el nombre del Tec de Monterrey.**

Paola Morán Errejón es alumna de **quinto semestre**, miembro de la **selección mexicana, ganadora de la medalla de plata en la Universiada Mundial en Taipéi China 2017** por competir con su equipo en el relevo de 4 x 400 metros, es **atleta de alto rendimiento desde hace 8 años** y ha **competicionado internacionalmente** desde 2014, a partir de ahí la constancia y disciplina forman parte de su vida.

Y es que con apenas 21 años la joven tapatía **ha logrado combinar el deporte con su carrera:** *“Es algo que me encanta desde chiquita; muchos me decían que no lo dejara cuando entrara a la*

universidad, sí lo pensé, pero lo intenté y sí he podido bien, es solo administrar bien tus tiempos y organizarte. Es algo que me gusta; competir, viajar y conocer” señaló Paola.



/>>

Paola logró **ingresar el año pasado a la Universiada Nacional**, a través del proceso de selección en donde fue elegida por ser **ganadora de la medalla de oro** y a partir de ahí permaneció durante el mes de julio de 2017 en un campamento de concentración, con entrenamientos en la mañana y en la tarde. Y fue gracias a ese campamento que lograron un excelente desempeño y **obtuvieron la medalla de plata en la Universiada Mundial, realizada en agosto 2017 en Taipéi, China** y no solo eso sino que también fue **finalista en la prueba individual por los 400 metros**.

Aunque por el momento no tiene definido la rama de la nutrición por la que se decidirá, últimamente se ha enfocado más en lo deportivo como **dietas para atletas de alto rendimiento**, Paola mencionó al respecto: *“Me gustaría abrir más ese campo para los atletas de aquí porque sé que es una parte vital y es como una forma de continuar en el deporte”*.



/>>

Los planes de Paola son llegar a las **olimpiadas de 2020** y **representar al Tec de Monterrey**.

“Es ponerme metas a mí misma, poderlas lograr; si te propones algo y trabajas en ello se puede lograr todo. Es lo que más me ha enseñado el atletismo”.



/>>

Andrea Ruiz Martínez, tiene 21 años es originaria de **Aguascalientes**, y a su corta edad es una **emprendedora social**. Ha asistido a varios **campamentos nacionales e internacionales** en donde ha logrado **desarrollar sus habilidades para incubar proyectos sociales**, es miembro del grupo estudiantil **Change Makers**, además es **fundadora de Clínica Nutrición y Energía Vital**, una **clínica de nutrición y bienestar integral** ubicada en **Aguascalientes**.

“Vi que el emprendimiento es un área en donde a través de acciones muy concretas, tú puedes impactar a muchas personas al mismo tiempo”

Su **habilidad de emprendimiento y liderazgo para influir con propuestas innovadoras** la llevaron a ganarse una **beca** por parte del gobierno para asistir a su **primer campamento a los 19 años en University of Texas at San Antonio (UTSA)** en donde representó a Aguascalientes. La duración del campamento fue de un mes, y aunque la mayoría de los participantes con los que asistió eran hombres desarrolladores de software, se mantuvo fiel y **propuso un proyecto en área de salud**.

La alumna de octavo semestre **ha desarrollado grandes proyectos en materia de emprendimiento social e innovación, fomentando siempre el bienestar y la sana alimentación**. Un ejemplo de esto fue el proyecto **Dispensa** el cual desarrolló para el **Premio Emprendedor de COPARMEX**, el cual buscaba mejorar nutrición de mexicanos con salario mínimo.

Andrea Ruiz Martínez />>

“La alimentación es parte de nosotros, se tiene que disfrutar, es saludable, fácil, rica y puede ser económica”, mencionó la alumna de LNB.

En 2017 aplicó a una beca en **Global Entrepreneurship Summer School (GESS)**, el cual es un **programa de emprendimiento académico social organizado en Munich, Shangai, Ciudad de México y Cape Town**, en donde los alumnos tienen 7 días para desarrollar soluciones emprendedoras e innovadoras. Andrea aplicó en la sede de **Ciudad de México**; en donde fue **seleccionada de un total de 2,000 participantes de todo el mundo**, a través del proceso de ingreso **eligieron a 27 personas**, entre ellos 3 mexicanos para desarrollar un proyecto con el **tema central de alimentación en general**.

Durante este campamento realizado en septiembre de 2017, el **equipo de Andrea conformado de 5 personas de la India, Luxemburgo Turquía, Taiwán** y ella representando a México, construyeron un **proyecto validado por SAGARPA y agricultores** en donde la propuesta fue **utilizar drones para detectar riesgo de plagas, principalmente en las cosechas de maíz**; el **proyecto resultó ganador del concurso mundial de emprendimiento** y gracias a este proyecto tuvieron contacto con inversionistas internacionales.

Para Andrea quien su **modelo a seguir es la Dra. Daniela Gordillo Bastidas** –Directora del Departamento Licenciado en Nutrición y Bienestar Integral de la Región Occidente del Tecnológico de Monterrey-, **ser emprendedora le brinda una completa satisfacción**, asimismo menciona lo que más le agrada de este ambiente: *“Rodearme de un ecosistema de personas tan proactivas, humildes, analíticas, y con ganas de crecer ellas mismas y hacer crecer al prójimo”*.

Los planes de Andrea son trabajar en una institución de salud pública tomando decisiones importantes sobre la salud de México, además le gustaría abrir otra sucursal de su clínica de nutrición y bienestar integral.

Los jóvenes son **pieza clave para la transformación positiva de sus entornos**, ya que no solamente marcan tendencias políticas, sociales y culturales a nivel nacional e internacional, sino que además **juegan un rol estratégico en el desarrollo y bienestar de las sociedades en el mundo**.