



Pres. Pedro Castillo

**La Fiscalía de
Perú presenta
denuncia consti-
tucional contra
Pedro Castillo**

—por los servicios de cable de
El Reportero
Vía RT

La titular del Ministerio Público, Patricia Benavides, presentó una imputación ante el Congreso por los presuntos delitos de organización criminal, tráfico de influencias y colusión agravada.

El Ministerio Público de Perú presentó este martes una denuncia constitucional contra el presidente Pedro Castillo ante el Congreso nacional, por presuntos actos de corrupción que se investigan en el marco de las causas Puente Tarata III y Petroperú.

La fiscal de la nación, Patricia Benavides, le imputa a Castillo los supuestos delitos de organización criminal y tráfico de influencias en el primer caso, y de colusión agravada y tráfico de influencias agravado en el segundo.

La denuncia también apunta contra los exministros Juan Silva (Transportes y Comunicaciones) y Gein-

Ver BREVES LATINOS página 3

**The Prosecutor's
Office of Peru
files a constitu-
tional complain
against President
Pedro Castillo**

—by the *El Reportero* wire
services
Via RT

The head of the Public Ministry, Patricia Benavides, presented an accusation before Congress for the alleged crimes of criminal organization, influence peddling and aggravated collusion.

The Public Ministry of Peru presented this Tuesday a constitutional complaint against President Pedro Castillo before the National Congress, for alleged acts of corruption that are being investigated in the framework of the Puente Tarata III and Petroperú cases.

The nation's prosecutor, Patricia Benavides, charges Castillo with the alleged crimes of criminal organization and influence peddling in the first case, and aggravated collusion and aggravated influence peddling in the second.

The complaint also targets former ministers Juan

See LATIN BRIEFS page 3

GRATIS FREE
San Francisco • Peninsula • East Bay •

El periódico bilingüe
The bilingual newspaper
Since 1991

www.elreporteroSF.com Vol. 32, Edition No. 29, October 14 - 21 , 2022

México apelará luego de que juez estadounidense desestimara demanda contra fabricantes de armas

En su demanda, el gobierno estimó que el 2.2 por ciento de casi 40 millones de armas que se fabrican anualmente en Estados Unidos se introducen de contrabando en México

—por Mexico News Daily

3 de octubre de 2022 - El gobierno federal anunció que apelará la deses-

timación de su demanda contra los fabricantes de armas de Estados Unidos.

El gobierno presentó una demanda de \$10 mil millones de dólares contra los fabricantes de armas, incluidos Smith & Wesson y Barrett Firearms en agosto de 2021, acusándolos de prácticas comerciales que violan las leyes federales de armas.

Ver MÉXICO página 5

Mexico to appeal after US judge dismisses lawsuit against gun manufacturers

In its lawsuit, the government estimated that 2.2 percent of almost 40 million guns manufactured annually in the United States are smuggled into Mexico

—por Mexico News Daily

October 3, 2022 - The federal government has announced it will appeal the dismissal of its lawsuit against United

States gun manufacturers.

The government filed a US \$10 billion lawsuit against gunmakers, including Smith & Wesson and Barrett Firearms in August 2021, accusing them of negligent business practices that have led to illegal arms trafficking and deaths in Mexico, where U.S.-sourced firearms are used in a majority of high-impact crimes.

In a claim filed in Massachusetts, it alleged that the companies have undermined Mexican gun laws by designing, marketing and selling high-powered weapons that appeal to criminal organizations in Mexico.

Chief Judge F. Dennis Saylor dismissed the claim in federal court in Boston on Friday, saying that U.S. law "unequivocally" prohibits lawsuits that seek to hold gun manufacturers responsible when people use their products for their intended purpose.

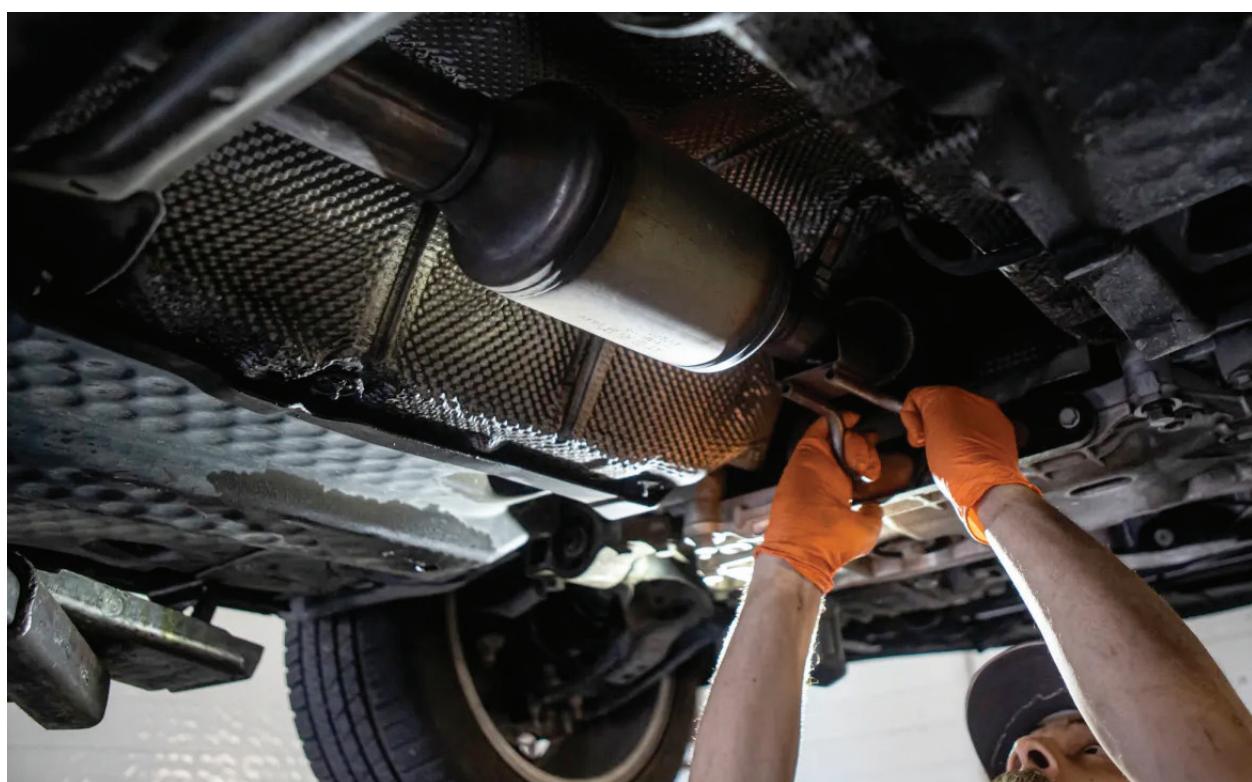
The judge said there were some narrow exceptions in U.S. law but none applied in Mexico's case against the gunmakers.

Saylor explained that Mexico's case couldn't surmount a provision in the Protection of Lawful Commerce in Arms Act (PLCAA) that protects gun manufacturers from lawsuits over "the harm solely caused by the criminal or unlawful misuse of firearm products ... by others when the product functioned as designed and intended."

In a 44-page ruling, the judge wrote that "while the court has considerable sympathy for the people of Mexico, and none whatsoever for those who traffic guns to Mexican criminal organizations, it is duty-bound to follow the law."

The Ministry of Foreign Affairs (SRE), which filed the suit, said that the government would challenge the ruling.

See MEXICO page 2



California es epicentro del robo de convertidores catalíticos. ¿Las nuevas leyes harán un diferencia?

—by Grace Gedye
CalMatters

Oct. 10, 2022 - Una parte desproporcionada de los robos de convertidores catalíticos ocurre en California. Esto es lo que los legisladores están tratando de hacer al respecto, y por qué un enfoque respaldado por las fuerzas del orden público no logró salir de Sacramento

Era la segunda vez que robaban el convertidor catalítico de Agyeman, un dispositivo que limpia las emisiones de un automóvil para hacerlas menos tóxicas y contiene metales preciosos. Esta vez, lo captó todo

en una mañana de agosto.

Una persona está debajo del auto tipo 'hatchback', otra está a su lado y una tercera está estacionada cerca. Despues de unos cuantos ruidos mecánicos y una salida rápida de debajo del auto, los tres se alejan rápidamente.

Un rayo de luz brilla debajo del Prius 2009 de Isaac Agyeman, mientras está estacionado afuera de su casa en Temecula,

Ver CATALÍTICOS página 3

California is the hotspot for catalytic converter theft. Will new laws make a difference?

—by Grace Gedye
CalMatters

Oct. 13, 2022 - A disproportionate share of catalytic converter thefts happen in California. Here's what lawmakers are trying to do about it, and why one law-enforcement backed approach didn't make it out of Sacramento

A beam of light glints beneath Isaac Agyeman's 2009 Prius, parked outside his Temecula home early one August morning. One person is under the hatch-

back, another by its side and a third is stationed nearby. After a few mechanical roars and a quick scoot out from under the car, all three hurry away.

It was the second time Agyeman's catalytic converter — which scrubs a car's emissions to make them less toxic and contains precious metals — had been stolen. This time, he caught the whole thing on camera.

"I was upset. I was really frustrated," he said.

See CATALYTICS page 5

Dietas para controlar el peso: ¿Puede una dieta rica en proteínas ayudar a perder peso?

—por Joanne Washburn

Una dieta alta en proteínas es exactamente lo que parece. Es un plan de alimentación que hace hincapié en consumir mayores cantidades de proteínas que de carbohidratos, que generalmente representan entre el 45 y el 65 por ciento de la ingesta calórica diaria.

La proteína es un componente importante de los huesos, músculos, cartílagos, piel y sangre. Por lo tanto, necesita consumir grandes cantidades de proteína para mantenerse saludable. La proteína también apoya la recuperación muscular saludable, asegura



una función inmunológica saludable y ayuda a mantener una buena salud intestinal, entre otros beneficios.

Recientemente, los entusiastas de la salud han estado buscando proteínas por su

papel potencial en la pérdida de peso. Estudios previos muestran que la proteína puede hacer que sea más fácil controlar el apetito porque

Ver SALUD página 3

Diets for weight management: Can a high-protein diet help you lose weight?

—by Joanne Washburn

A high-protein diet is exactly what it sounds like. It's an eating plan that emphasizes consuming larger amounts of protein than carbohydrates, which generally make up about 45 to 65 percent of your daily calorie intake.

Protein is an important building block of your bones, muscles, cartilage, skin and blood. Therefore, you need to consume large amounts of protein to stay healthy. Protein also supports healthy

muscle recovery, ensures healthy immune function and helps maintain good gut health, among other benefits.

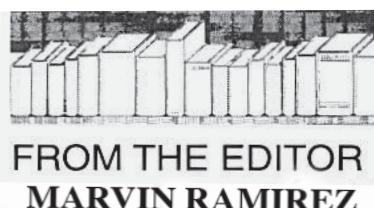
Recently, health enthusiasts have been looking into protein for its potential role in weight loss. Previous studies show that protein can make it easier for you to curb your appetite because it can keep you feeling full for longer. As such, protein could help you lose weight or maintain a healthy weight.

Read on to learn more

See HEALTH page 3

Editorial & Comentarios

Editorial & Commentaries



Este artículo fue publicado en la edición anterior

¿Por qué hay ultra derecha y ultra conservadores, y no ultra izquierda y ultraliberales?

Han notado que la mayoría de los medios escritos, televisivos, o radiales, donde Uds. se informan cada día de 'lo que está pasando', las palabras 'extrema derecha' o 'ultra conservativo' son martillados una y muchas veces en la mayoría de los reportajes políticos - especialmente durante los últimos años después del ascenso de Donald Trump a la presidencia de los EE.UU.?

Sin embargo, nunca se oyen lo opuesto a esas palabras, como 'extrema izquierda' o 'ultra liberales', lo que indicaría que el extremismo sólo existe en la 'extrema derecha'.

Y con esto surge la pregunta, según un ex congresista y personalidad de la TV: ¿quien decide que es ser de la derecha, de la izquierda o del centro, o quien es ultra conserva-

dor o de extrema derecha? Dice, que para decir que alguien es de la derecha o de la extrema, debes de saber donde es el centro, así que, ¿quien decide eso? Y cuando se refieren a algún político que es de extrema derecha, contra quien lo comparan? ¿quién llega a definir eso?

¿Por qué los políticos liberales nunca describen la extrema izquierda? Siempre hay jueces ultra conservadores, pero nunca jueces ultra liberales, explica.

Y en realidad no hay presentadores de la televisión que definan o etiqueten a la extrema izquierda ni describan lo que es centro liberal.

Se le junta en la entrevista el miembro del Instituto Hoover, quien responde a estas preguntas.

¿Por qué siempre

hay extrema derecha o ultra derecha y nunca extrema izquierda o ultra izquierda, de acuerdo a la prensa convencional?

"Debes de empezar con la premisa de que la izquierda se considera moralmente superior porque ellos creen en la fuerza del igualitarismo, usando el poder del gobierno para hacer que todos sean iguales, no al frente de las oportunidades, sino al final, y que ellos al mismo tiempo lo consideran contrario a la naturaleza humana y al sentido común, por lo que se requiere un grado de fuerza para forzar a la gente, ya que eso es contrario a nuestra Constitución, y no creen en la mayoría del 51 por ciento, por lo que no confían en la democracia. Eso los ha

Ver EDITORIAL página 7

This article was published on the previous edition

Why are there ultra-right and ultra conservatives, and not ultra-left and ultra-liberals?

Have you noticed that most of the written, television or radio media, where you get informed every day of 'what is happening', the words 'extreme right' or 'ultra-conservative' are hammered out many times in most political reporting - especially during the last few years after the rise of Donald Trump to the US presidency?

However, you never hear the opposite of these words, such as 'far left' or 'ultra liberal', which would indicate that extremism only exists on the 'far right'.

And with that comes the question, according to a former congressman and TV personality: who decides what it is to be right, left or center,

or who is ultra conservative or extreme right?

He says that to say that someone is from the right or from the extreme, you have to know where the center is, so who decides that? And when they refer to a politician who is from the extreme right, against whom do they compare him? Who gets to define that?

Why do liberal politicians never describe the far left? There are always ultra-conservative judges, but never ultra-liberal judges, he explains.

And there are really no TV presenters who define or label the extreme left or describe what a liberal center is.

He is joined in the interview by the member of the Hoover Institute, who

answers these questions.

Why is there always an extreme right or ultra conservative and never an extreme left or extreme liberal, according to the conventional press?

"You have to start with the premise that the left considers itself morally superior because they believe in the force of egalitarianism, using the power of government to make everyone equal, not at the forefront of opportunity, but at the end, and that they at the same time consider it contrary to human nature and common sense, so it takes a degree of force to force people, as that is contrary to our Constitution, and they

See EDITORIAL page 6

Del 14 al 21 de octubre de 2022

El propósito de *El Reportero* es informar sobre lo que afecta a los latinos en los Estados Unidos. También contiene artículos políticos y de interés general sobre cultura y eventos sociales. Lo que se publica en *El Reportero* no necesariamente refleja el punto de vista y la línea ideológica del periódico. El personal que labora en el periódico es voluntario, siendo la mayoría estudiantes de colegio con deseos de aprender periodismo o asuntos relacionados.

Para más información y para enviar artículos, ideas, anunciar sus eventos o negocio en *El Reportero*, por favor llámenos al (415) 648-3711 o envíenos un correo electrónico a: Lreportero@aol.com, o escríbanos a: 2601, Mission Street, Suite 105, San Francisco, California [94110]. www.elreporteroSF.com.

El Reportero's aim is to cover people and issues that affect Latinos in the U.S. It also contains political and general interest articles on cultural and social events. What is printed in *El Reportero* does not necessarily reflect the views and opinions of the newspaper. Our staff is volunteer, being mainly students wanting to learn journalism or office skills.

For more information and to submit articles and story ideas, announce your events, or advertise your business in *El Reportero*, please call us at (415) 648-3711 or e-mail: Lreportero@aol.com or write to: 2601 Mission St., Suite 105, San Francisco, California [94110]. www.elreporteroSF.com.

El Reportero
El periódico bilingüe
The Reporter The bilingual newspaper

EDITOR IN CHIEF & PUBLISHER
Lic. Marvin Ramírez
Maynard Institute
for Journalism Education Fellow

EMERITUS ADVISOR

Lic. José Santos Ramírez Calero
12/24/16 to 6/12/04

Business Media

Consultant

MARISA PORTO

Accounting

MEL LEE

Distribution

JUAN BARRERA

JUANA

RAMIREZ

Graphic Design

JOSÉ MANUEL REYES

Advertising Sales

JUAN BAARRERA

Horas de oficina: L-V: 10 a.m.-5 p.m.
Office Hours: Mon-Fri: 10 am-5 p.m.

Member of the National Association
of Hispanic Journalists and
National Association of Hispanic Publications

El aborto es un tema preeminent en las elecciones de medio término

por el padre Shenan J. Boquet

10 de octubre de 2022

1 - Las elecciones de mitad de período de 2022 en los EE.UU. se perfilan como las elecciones más importantes en los temas bioéticos relacionados con la dignidad de la vida humana en la memoria viva, específicamente la vida antes de nacer.

Esto no es sorprendente, dada la decisión de la Corte Suprema a principios de este año de revocar *Roe v. Wade*. Mientras *Roe* fuera la ley del país, los estados individuales se vieron severamente obstaculizados en cuanto a las leyes que podían aprobar para restringir el aborto. Con *Roe* eliminado, los estados ahora son libres de aprobar todo tipo de leyes que protejan la vida antes de nacer.

Naturalmente, esto ha galvanizado a las personas en ambos lados del problema. Los políticos y ciudadanos pro-vida están aprovechando la oportunidad de aprobar leyes que protejan a más niños no nacidos de la violencia del aborto. Sin embargo, por otro lado, los estrategas a favor del aborto están buscando todas las oportunidades disponibles para endurecer o expandir las leyes a favor



del aborto en los estados liberales

particularmente a la luz de un informe reciente de que sesenta y seis centros de aborto han dejado de realizar abortos desde que se revocó *Roe*.

Como lo expresó el

New York Times en un análisis reciente, con la partida de *Roe*, "todas las elecciones tienen implicaciones para el acceso [al aborto]". Ese mismo análisis señala que los votantes en al menos siete estados están listos para votar en iniciativas electorales o en elecciones para gobernador o legislativas que podrían tener implicaciones masivas para el aborto.

Iniciativas y Car

eras Importantes

En varios estados, los votantes tendrán la oportunidad de votar sobre iniciativas electorales críticas, algunas a favor del aborto y otras a favor de la vida.

En California, Michigan y Vermont, se les preguntará a los votantes si deben colocar el "derecho" al aborto, a pedido, en las constituciones estatales.

En California, los votantes votarán sobre la Proposición 1, una enmienda constitucional profundamente destructiva que prohibiría a los legisladores estatales aprobar cualquier legislación pro-vida. Como

Ver COLUMNA página 6

Abortion es a preeminent issue in midterm elections

by Fr. Shenan J. Boquet

Oct. 10, 2022 | - The 2022 midterm elections in the U.S. are shaping up to be the most important elections on the bioethical issues concerning the dignity of human life in living memory, specifically preborn life.

This is hardly surprising, given the Supreme Court's decision earlier this year to reverse *Roe v. Wade*. So long as *Roe* was the law of the land, individual states were severely hampered in what laws they could pass to restrict abortion. With *Roe* cleared out of the way, states are now free to pass all sorts of laws protecting preborn life.

Naturally, this has galvanized people on both sides of the issue. Pro-life politicians and citizens are jumping at the opportunity to pass laws protecting more preborn children from the violence of abortion. However, on the flipside pro-abortion strategists are seeking every available opportunity to tighten, or expand, pro-abortion laws in liberal states, particularly in light

of a recent report that sixty-six abortion facilities have ceased performing abortions since *Roe* was reversed.

As the *New York Times* put it in a recent analysis, with *Roe* gone "every election has implications for [abortion] access." That same analysis notes that voters in at least seven states are set to vote on ballot initiatives or in governor or legislative races that could have massive implications for abortion.

Important Initiatives and Races

In several states, voters will have the opportunity to vote on critical ballot initiatives, some pro-abortion and some pro-life.

In California, Michigan, and Vermont, voters will be asked on whether to place the "right" to abortion, on demand, into the state constitutions.

In California, voters will vote on Proposition 1, a profoundly destructive constitutional amendment that would prohibit state legislators from passing any pro-life legislation. As the state's official summary

See COLUMNA page 5

MEXICO from page 1

"The government of Mexico will appeal the decision of the federal judge and continue insisting that the weapons trade must be responsible, transparent and with accountability," it said in a statement.

The SRE also said the government would continue to argue that "the negligent way in which ... [firearms] are sold in the United States facilitates criminals' access to them."

The ministry said that the filing of the lawsuit was an "unprecedented and brave action of the Mexi-

can government to prevent firearms, many of which are high-powered, causing violence in our country."

It also said that its lawsuit has received "worldwide recognition and has been considered a watershed in the discussion about the gun industry's responsibility for the violence in Mexico and the region."

Lawrence Keane, the general counsel of the National Shooting Sports Foundation, a U.S. trade association for the firearms industry, approved of the dismissal of the "baseless" lawsuit.

"The crime that is devastating the people of Mexico

See MEXICO page 3



La demanda va a la corte alegando que los teléfonos celulares causan tumores

por Suzanne Potter
California News Service

Esta semana se están llevando a cabo audiencias probatorias en un tribunal de Washington, D.C., para decidir si se permitirá que una demanda masiva contra la industria de teléfonos celulares vaya a juicio.

Varias familias están demandando a la mayoría de las principales compañías inalámbricas y su asociación comercial, solicitando cientos de millones en daños, alegando que el uso de teléfonos celulares causa tumores cerebrales.

Monique Solomon Martinazzi, una demandante

cuyo esposo Andy falleció a los 43 años, dijo que tenía un tumor cerebral que se desarrolló justo donde solía sostener su teléfono celular.

"Cuando aparecieron los teléfonos celulares, compró uno de los Motorola originales con batería", relató Solomon Martinazzi. "Y se lo acercaron a la oreja de 6 a 7 horas al día. Estaba en un negocio de bienes raíces comerciales. Y sentimos tan fuertemente que esa era la razón por la que el tumor cerebral se desarrolló donde lo hizo".

La asociación comercial de la industria y Motorola no respondieron de inmediato a una solicitud de co-

mentarios, pero dijeron que sus productos son seguros y cumplen con todos los estándares gubernamentales.

Evidentiary hearings are underway in a Washington, D.C., courtroom this week, to decide if a massive lawsuit against the cellphone industry will be allowed to go to trial.

Multiple families are suing most of the major wireless companies and their trade association, asking for hundreds of millions in damages, claiming cellphone use causes brain tumors.

Monique Solomon Martinazzi, a plaintiff whose husband Andy passed away at age 43, said he had a brain tumor which

HEALTH from page 1

about how a high-protein diet can aid in weight loss.

A high-protein diet for weight loss

There are no hard and fast rules as to what goes into a high-protein diet. Generally, it includes different protein sources like beef, lean pork, poultry, fish, seafood, dairy products, eggs and healthy oils. A high-protein diet also usually restricts carbohydrates, such as bread, pasta, rice, lentils and starchy fruits and vegetables.

A high-protein diet can help you lose weight

See HEALTH page 6

in many ways. For starters, protein affects levels of certain hormones that influence how full you feel after eating, like ghrelin and glucagon-like peptide 1 (GLP-1). Ghrelin is the hormone that triggers hunger, while GLP-1 is an appetite-reducing hormone.

With protein, your body also burns more calories. For example, if you eat 100 calories of protein, your body will burn 20 to 30 percent of those calories while processing the protein. But if you eat 100 calories of carbohydrates, your body will

ignar en octubre de 2021 a Hugo Chávez Arévalo como gerente general de la compañía estatal petrolera.

"Nuevamente modalidad de golpe de Estado"

Horas después de hacerse pública la denuncia constitucional en su contra, Pedro Castillo, junto al jefe del Gabinete Ministerial y ministros, aseveró que "se ha iniciado la ejecución de una nueva modalidad de golpe de Estado en el Perú".

Asimismo, rechazó las acusaciones en su contra.

"Hoy se está haciendo una acusación constitucional sabiendo que la propia Constitución le da prerrogativas al Gobierno para conducir el país", expresó en una conferencia con la prensa internacional.

Además, condenó la persecución no solo "a los líderes políticos" si no al entorno más cercano "de quienes cumplen funciones en este Gobierno".

"No nos van a amedrentar. Estamos más firmes."

En el caso PetroPerú, se investiga si el jefe de Estado peruano habría recibido sobornos para des-

BREVES LATINOS de la página 1

BREVES LATINOS de la página 1

er Alvarado (Vivienda, Construcción y Saneamiento).

La fiscalía de Perú alcanzó el martes viviendas de legisladores, funcionarios y de amigos y la hermana del presidente Pedro Castillo en medio de investigaciones por casos de presunta corrupción en el Gobierno.

Un equipo de fiscales, junto a la policía judicial, inició el operativo en Lima y otras ciudades del país "por el presunto delito de organización criminal", una de las investigaciones en la que está involucrado el mandatario izquierdista Castillo.

La investigación conocida como Puente Tarata

MEXICO from page 2

In an interview with news magazine *Proceso*, Foreign Affairs Minister Marcelo Ebrard said that the government knew from the outset that the dismissal of its case was a possibility.

"The judge's argument is that the PLCAA law, which took effect in 2005, provides immunity to the firearms industry in the United States with respect to civil lawsuits ...

but he recognizes the impact of the negligence of the firearms industry in our territory," he said.

Ebrard said that the government didn't agree with Saylor's extension of immunity beyond U.S. borders.

"... What we're saying is that the damage occurs outside the United States and therefore PLCAA doesn't apply. We will appeal saying that outside the territory of the United States that law doesn't apply," Ebrard said.

Ebrard said that Mexico's appeal will be filed soon and that the govern-

BREVES LATINOS de la página 6

The judge "is interpreting the law in favor of the firearms industry saying, 'it isn't responsible [for people's actions with their weapons] anywhere, not in the United States or outside the United States,' but that's his interpretation, not that of the [U.S.] Congress," he said.

Ebrard said that Mexico's appeal will be filed soon and that the govern-

See MEXICO page 6

Breves Locales & Estatales Local & State Briefs

Lawsuit goes to court alleging cell phones cause brain tumors

by Suzanne Potter
California News Service

Evidentiary hearings are underway in a Washington, D.C., courtroom this week, to decide if a massive lawsuit against the cellphone industry will be allowed to go to trial.

Multiple families are suing most of the major wireless companies and their trade association, asking for hundreds of millions in damages, claiming cellphone use causes brain tumors.

Monique Solomon Martinazzi, a plaintiff whose husband Andy passed away at age 43, said he had a brain tumor which

developed right where he used to hold his cellphone.

"When cellphones first came out he got one of the original battery-held Motorolas," Solomon Martinazzi recounted. "And it was held to his ear 6-7 hours a day. He was in commercial real estate. And we just felt so strongly that was the reason the brain tumor developed where it did."

The industry trade association and Motorola did not immediately respond to a request for comment, but they have said their products are safe and comply with all government standards.

The lawsuit claims the Federal Communications

Commission standards are outdated and pointed to a government study showing exposure to cellphone radiation can cause brain and heart tumors in rats.

Industry lawyers argued in court if cellphones caused cancer, we'd be seeing an epidemic of tumors.

Ellie Marks, founder of the California Brain Tumor Association and another plaintiff whose husband Allan has had two brain surgeries so far, said the in-

terest experts, el principal problema de las dietas ricas en proteínas es que suelen restringir los carbohidratos, incluso los saludables.

Si no consume suficientes carbohidratos, sus niveles de azúcar en la sangre podrían caer por debajo del rango normal. Esto puede hacer que te sientas más hambriento, lo que te llevará a comer bocadillos o comer en exceso. Podría terminar aumentando de peso en lugar de perderlo.

La mayoría de los alimentos ricos en carbohidratos también son ricos en fibra soluble e insoluble. La fibra soluble se disuelve en agua. Se transforma en una sustancia similar a un gel, que bloquea las grasas que de otro modo serían digeridas y absorbidas.

Además, un alto consumo de proteínas puede acelerar tu metabolismo, haciendo quemar más calorías incluso mientras duermes.

Una dieta rica en proteínas puede ayudarlo a perder peso de muchas maneras. Para empezar, la proteína

afecta los niveles de ciertas hormonas que influyen en la sensación de saciedad después de comer, como la grelina y el péptido 1 similar al glucagón (GLP-1). La grelina es la hormona que provoca el hambre, mientras que el GLP-1 es una hormona que reduce el apetito.

Con la proteína, su cuerpo también quema más calorías. Por ejemplo, si come 100 calorías de proteína, su cuerpo quemará del 20 al 30 por ciento de esas calorías mientras procesa la proteína. Pero si comes 100 calorías de carbohidratos, tu cuerpo solo quemará del 5 al 10 por ciento de esas calorías mientras procesa los carbohidratos.

Siga leyendo para obtener más información sobre cómo una dieta rica en proteínas puede ayudar a perder peso.

Una dieta rica en proteínas para bajar de peso

No existen reglas estrictas y rápidas en cuanto a lo que implica una dieta alta en proteínas. En general, incluye diferentes fuentes de proteínas como carne de res, carne magra de cerdo, aves, pescado, mariscos, productos lácteos, huevos y aceites saludables. Una dieta rica en proteínas también suele restringir los carbohidratos, como el pan, la pasta, el arroz, las lentejas y las frutas y verduras ricas en almidón.

Una dieta rica en proteínas puede ayudarlo a perder peso de muchas maneras. Para empezar, la proteína

que provoca el hambre, mientras que el GLP-1 es una hormona que reduce el apetito.

Además, un alto consumo de proteínas puede acelerar tu metabolismo, haciendo quemar más calorías incluso mientras duermes.

En pocas palabras, puede perder peso con una dieta alta en proteínas. Pero hay una advertencia. Según

CATALÍTICOS de la página 1

con una cámara de video.

"Estaba enfadado. Estaba realmente frustrado", dijo. Presentó un informe policial, les envió las imágenes y llamó a su compañía de seguros. Además de todo, sucedió en la fecha de su cumpleaños.

Agyeman pagó \$500 por la reparación y su seguro cubrió el resto. Gastó otros \$150 para instalar una puerta protectora sobre su convertidor, con la esperanza de disuadir a futuros ladrones, y entre \$6,000 y \$8,000 en un sistema de seguridad para el hogar mejor.

Silva (Transport and Communications) and Geiner Alvarado (Housing, Construction and Sanitation).

Peru's prosecutor's office raided the homes of legislators, officials and friends and the sister of President Pedro Castillo on Tuesday amid investigations into cases of alleged corruption in the government.

A team of prosecutors, together with the judicial police, began the operation in Lima and other cities in the country "for the alleged

crime of criminal organization," one of the investigations in which leftist president Castillo is involved.

The investigation known as Puente Tarata III investigates alleged acts of corruption in the public tender for the construction of the Tarata vehicular bridge over the Huallaga River, in the province of Mariscal Cáceres.

In the PetroPerú case, it is being investigated whether the Peruvian head of state would have received bribes to appoint Hugo Chávez Arévalo as general manager of the state oil company in October 2021.

"New type of coup d'état"

Hours after the constitutional complaint against him was made public, Pedro Castillo, together with the head of the Ministerial Cabinet and ministers, asserted that "the execution of a new form of coup d'état has begun in Peru."

See LATIN BRIEFS page 6

Tarata III Consortium, made up of the companies Tableros y Puentes, from Spain, H. B. Metallic Structures and Termirex, from China.

In the PetroPerú case, it is being investigated whether the Peruvian head of state would have received bribes to appoint Hugo Chávez Arévalo as general manager of the state oil company in October 2021.

"New type of coup d'état"

Hours after the constitutional complaint against him was made public, Pedro Castillo, together with the head of the Ministerial Cabinet and ministers, asserted that "the execution of a new form of coup d'état has begun in Peru."

See LATIN BRIEFS page 6

Arte & Entretenimiento Arts & Entertainment



Explorando las pinturas del excéntrico y siempre sorprendente Dr. Atl de México

Este excéntrico artista de Guadalajara le enseñó a Diego Rivera, pudo haber pintado el primer mural moderno de México e inventar su propio color

por Juan Pinto

El 3 de octubre es el cumpleaños de un mexicano que fue llamado "una de las personalidades más curiosas nacidas en el Nuevo Mundo moderno" por el muralista Diego María de la Concepción Juan Nepomuceno Estanislao de la Rivera y Barrientos Acosta y Rodríguez —hoy más conocido como Diego Rivera.

Sabía que el Dr. Atl era pintor y vulcanólogo y que había nacido en Guadalajara, pero no mucho más que eso. Entonces, aunque tengo más de 80 años, decidí seguir la costumbre de Gen Alpha cuando quieren aprender sobre cualquier tema: ir a buscar un video a YouTube.

Me encontré con lo que pensé que era un documental

Exploring the paintings of Mexico's eccentric, ever-surprising Dr. Atl

This eccentric Guadalajara artist taught Diego Rivera, may have painted Mexico's first modern mural and invented his own color

by John Pinto

October 3 is the birthday of a Mexican who was called "one of the most curious personalities born in the modern New World" by muralist Diego María de la Concepción Juan Nepomuceno Estanislao de la Rivera y Barrientos Acosta y Rodríguez — today more commonly known as Diego Rivera. I knew Dr. Atl was a

painter and a volcanologist and that he had been born in Guadalajara — but not much more than that. So, although I am over 80, I decided to follow the custom of Gen Alpha when they want to learn about any subject: go find a video on YouTube.

I came upon what I thought was a 25-minute documentary on Dr. Atl by Mexican cinematographer Jaime Kuri Aiza.

To my surprise, I got far more than I bargained for. That short film turned out not to be a typical documentary at all. I can only call it "an experience." Kuri used camera work and music to plunge me into Atl's paint-

ings, to force my eye to look where I wouldn't ordinarily look. It was an extraordinary voyage and I strongly recommend you take the trip.

In this little film, narration plays almost no role at all, so you will appreciate the effect even if you don't speak a word of Spanish.

Watch Kuri's *Dr. Atl* and, like me, you will then be curious to know more about the man whose paintings you have so delightfully explored.

But why did Diego Rivera consider Dr. Atl such an unusual character?

The man who called himself Dr. Atl was born Gerardo Murillo, in Guadalajara, Jalisco, on October 3, 1875. His biography states that he was a painter, a writer, an explorer, a geologist, a philosopher, a historian, an art critic, a stylist, a doctor, a professor, a political commentator, a journalist, a statesman, a novelist, a cartoonist, a poet and a chef. Need I say more?

As for his curious *nom de plume*, it is said that Murillo survived a shipwreck at some point in his life and told a friend that he felt reborn and had decided to change his name. I can only imagine the conversation that ensued:

**Solamente con Cita
We Speak English**

 Mission District Therapy
Orthopedic Rehabilitation



Raúl Caimanque, PT

Terapia Manual | Terapia de Movimiento

Especializado en Rehabilitación de:

Cirugías Ortopédicas
Cuello
Hombros
Espalda Baja
Rodillas

Lunes - Viernes
8 a.m. - 5 p.m.
LAS ÚLTIMAS CITAS SON A LAS 3 P.M.
+1 415 824 4228
MissionDistrictTherapy.com

Aceptamos:

Seguro de Accidentes de Trabajo
Medicare/Medi-Cal
Accidentes automovilísticos
Seguros Privados
Pago en Efectivo

See ARTS page 7

Calendario & Turismo Calendar & Tourism



8 preguntas sobre la vida y obra de Diego Rivera

Compiled by the equipo de *El Reportero*

América de Diego Rivera: experimente los años más ricos de la prolífica carrera de Rivera a través de 150 obras de arte desde la década de 1920 hasta mediados de la década de 1940

James Oles habla sobre la curaduría del examen más profundo del trabajo de Rivera en más de dos décadas.

América de Diego Rivera, en exhibición hasta el 2 de enero de 2023, revisita a uno de los artistas más ambiciosos estéticamente, social y

políticamente del siglo XX. La exposición comienza con el regreso de Rivera a México en 1921, luego cubre su ascenso a la fama internacional por sus pinturas de realismo social enfocadas en la cultura tradicional mexicana y la clase trabajadora, sus viajes a San Francisco en 1930-31 y 1940, y concluye con obras realizadas en el comienzo de la Guerra Fría.

Organizada por temas, la exposición incluye galerías dedicadas a lugares como Tehuantepec y Manhattan que capturaron su imaginación, y a sus temas favoritos, como

mercados callejeros, celebraciones populares e imágenes de trabajo e industria. En esta entrevista, el curador invitado James Oles comparte ideas sobre la audaz visión de Rivera, los temas y las obras expuestas. "En cada galería estarás rodeado de pinturas y dibujos relacionados que son como miniexposiciones que muestran la mente de Rivera en acción", dice Oles.

En SFMOMA, 151 Third St, Piso 4, San Francisco. Cierre el 3 de enero de 2023.

Tour de Parks California

Ver CALENDARIO página 5

8 questions on the life and work of Diego Rivera

Compiled by the *El Reportero's* staff

Diego Rivera's America - Experience the richest years of Rivera's prolific career through 150 artworks from the 1920s to mid-1940s

James Oles discusses curating the most in-depth examination of Rivera's work in over two decades.

Diego Rivera's America, on view through Jan. 2, 2023, revisits one of the most aesthetically, socially, and politically ambitious artists of the twentieth century. The exhibition opens with Rivera's return to Mexico

in 1921, then covers his rise to international fame for social realist paintings focused on Mexican traditional culture and the working class, his trips to San Francisco in 1930-31 and 1940, and concludes with works done at the beginning of the Cold War.

Organized thematically, the exhibition includes galleries dedicated to places like Tehuantepec and Manhattan that captured his imagination, and to his favorite subjects, such as street markets, popular celebrations, and images of labor and industry. In this interview, guest curator James Oles shares insights

into Rivera's bold vision, and themes and works on view. "In each gallery you'll be surrounded by related paintings and drawings that are like mini-exhibitions that show Rivera's mind at work," Oles says.

At SFMOMA, 151 Third St, Floor 4, San Francisco. Closing Jan. 3, 2023.

Tour de Parks California from Candlestick Point State Recreation Area to Big Basin Redwoods State Park

A group of over 40 bicycle riders will travel a two-day, 70-mile journey

See CALENDAR page 5

CATALÍTICOS de la página 3

una presentación de 2021 de la Oficina de Reparación Automotriz del estado.

Los Honda y Toyota, en particular los Prius más antiguos, son los objetivos más frecuentes, según los datos de reclamos proporcionados por el el Automobile Club of Southern California (AAA).

Los híbridos tienen dos convertidores y las piezas tienden a desgastarse menos, lo que las hace más valiosas, según la Oficina Nacional de Delitos de Seguros. Los ladrones venden los convertidores, que se pueden quitar en minutos con una sierra eléctrica, por \$50 a \$250, escribió la oficina en un comunicado.

El robo del convertidor catalítico es difícil de investigar. Gente de todo el estado ha sufrido.

Este verano, la Policía recuperó 112 convertidores

y arrestó a 28 personas en el Inland Empire. En septiembre, cuatro vehículos marcados del Departamento de Policía de San Francisco fueron despojados de sus convertidores.

En abril, el personal del Yolo Food Bank en Woodland se dio cuenta de que le habían robado un convertidor catalítico de un Prius que usan para hacer pequeñas entregas. El personal usó sus propios autos para dejar comida mientras el Prius estaba fuera de servicio, dijo María Segoviano, directora de comunicaciones de marketing del banco de alimentos.

La organización pagó alrededor de \$400 por un escudo para proteger el convertidor y comenzó a estacionar el automóvil dentro de su almacén.

Y, debido a que esta no era la primera vez que alguien rompía una cerca de alambre para llegar a su estacionamiento, de-

cidieron invertir en una cerca resistente de 8 pies.

Les costó \$69,200, lo que se traduce en alrededor de 81,000 libras de frutas y verduras, dijo Segoviano.

"Obviamente, los convertidores catalíticos han existido desde siempre y se los han estado robando desde siempre, pero nunca tanto", dijo Jared Cabrera, redactor de servicios en Art's Automotive en Berkeley.

Antes de la pandemia, era casi inaudito, dijo. Ahora estima que ve cuatro o cinco autos a la semana a los que les han robado sus convertidores.

El valor de los metales preciosos en los convertidores, particularmente el rodio, se ha disparado desde fines de 2019, lo que podría impulsar el aumento de los robos. El rodio se valora actualmente en alrededor de 14,000 dólares la onza troy, unas ocho veces

Ver CATALÍTICOS página 6

CALENDARIO de la página 4

fornia desde el área recreativa estatal Candlestick Point hasta el parque estatal Big Basin Redwoods

Un grupo de más de 40 ciclistas realizará un viaje de dos días y 70 millas por la costa de California para explorar cómo la reconstrucción de un parque no es solo infraestructura, sino también una comunidad para revitalizar los parques estatales locales. Organizado por Parks California, el grupo explorará cómo los esfuerzos de reconstrucción se ven diferentes para los parques urbanos, costeros y silvestres. Los pasajeros partirán del área rec-

reativa estatal de Candlestick Point y pasarán la noche en la playa estatal de Half Moon Bay, antes de viajar al parque estatal Big Basin Redwoods.

El grupo se detendrá en tres parques estatales diferentes que reflejan las diversas comunidades de California y, al mismo tiempo, destacará el amplio conjunto de desafíos que enfrentan los parques estatales de California: desde brindar acceso equitativo hasta enfrentar el cambio climático, el viaje mostrará a los muchos socios y al personal que se aseguran de que los parques continúen ser vibrante para todas las personas.

Sábado 9-10 a. m.: Área recreativa estatal de Candlestick Point En el vecindario de

Ver CALENDARIO página 6

dijo que la ley de EE.UU. prohíbe "inequívocamente" las demandas que buscan responsabilizar a los fabricantes de armas cuando las personas usan sus productos para el propósito previsto.

El juez dijo que había algunas excepciones limitadas en la ley estadounidense, pero ninguna se aplicaba en el caso de México contra los fabricantes de armas.

Saylor explicó que el caso de México no podía superar una disposición de la Ley de Protección del Comercio Legal de Armas (PLCAA, por sus siglas en inglés) que protege a los

Ver MÉXICO página 6**MÉXICO de la página 1**

ciales negligentes que han llevado al tráfico ilegal de armas y muertes en México, donde las armas de fuego de origen estadounidense se utilizan en su mayoría en delitos de alto impacto.

En una demanda presentada en Massachusetts, se alegó que las empresas han socavado las leyes mexicanas sobre armas al diseñar, comercializar y vender armas de alto poder que atraen a las organizaciones criminales en México.

El juez principal F. Dennis Saylor desestimó el reclamo en la corte federal de Boston el viernes y

CALENDAR from page 4

down California's coast to explore how rebuilding a park isn't just infrastructure - but building community to revitalize local state parks. Hosted by Parks Califor-

nia, the group will explore how rebuilding efforts look different for urban, coastal, and wilderness parks. Riders will set off from Candlestick Point State Recreation Area, and stay overnight at Half Moon Bay State

into the constitution will extend the danger of coercive abortion to babies with unquestioned viability.

In response to this grave threat, the bishops are calling upon the state's 12 million Catholics "to work to raise awareness and vigorous opposition." Prop 1 must be defeated!

Certainly, the stakes this November couldn't be higher. Pro-abortion Democrats and advocates for abortion are hoping to win enough seats on both state and federal levels to enshrine abortion "rights" into law, and to

Beach, before riding to Big Basin Redwoods State Park.

The group will stop in three different state parks that reflect California's diverse communities while highlighting the broad set of challenges California State Parks face: From delivering equitable access to dealing with climate change, the journey will showcase the many partners and staff making sure parks continue to be vibrant for all people.

Saturday 9-10 a.m.: Candlestick Point State Recreation Area
In the Hunters Point/Bayview neighborhood, the park is a hidden gem being revitalized through

See CALENDAR page 7

stop pro-life state legislatures from passing pro-life laws, or from allowing those laws to go into effect. It is critical that Catholics and committed pro-life Americans show up to the polls and volunteer their time to get out the vote for pro-life initiatives and candidates.

Lives depend on it!

CATALYTICS from page 1

He filed a police report, sent them the footage and called his insurance company. On top of everything, it was his birthday.

Agyeman paid \$500 for the repair and his insurance covered the rest. He forked over another \$150 to get a protective gate installed over his converter, hoping to deter future would-be thieves, and between \$6,000 to \$8,000 on an upgraded home security system, he estimates. As of September, he still hadn't heard anything from the police, he said.

Catalytic converter theft has spiked across the country in recent years, from 1,298 reported thefts in 2018 to 52,206 in 2021, according to claims data from the National Insurance Crime Bureau. The bureau sampled member company claims data to identify catalytic converter theft trends, and a spokesperson wrote in a statement that the numbers don't represent all thefts.

California hasn't been immune.

Nationally, 37% of catalytic converter theft claims tracked by the bureau in 2021 were in the Golden State — a disproportionate share, even accounting for California's large population.

About 1,600 are stolen per month in California, per

a 2021 presentation from the state's Bureau of Automotive Repair. Hondas and Toyotas, particularly older Priuses, are most often targeted, according to claims data provided by the AAA Automobile Club of Southern California. Hybrids have

two converters and the parts tend to get less wear, making them more valuable, according to the National Insurance Crime Bureau. Thieves sell the converters, which can be removed in minutes with an electric saw, for \$50 to \$250, the bureau wrote in a statement.

Catalytic converter theft is hard to investigate

Folks all over the state have suffered.

This summer, police recovered 112 converters and arrested 28 people in the Inland Empire. In September, four marked San Francisco Police Department vehicles were relieved of their converters.

In April, staff at Yolo Food Bank in Woodland realized a catalytic converter had been stolen from a Prius they use to make small deliveries. Staff used their own cars to drop off food while the Prius was out of commission, said Maria Segoviano, director of marketing communications at the food bank.

The organization paid about \$400 for a shield to protect the converter and began parking the car inside its warehouse. And,

because this wasn't the first time they'd had someone break through a wire fence to get to their parking lot, they decided to invest in an heavy-duty, 8-foot fence.

It set them back \$69,200 — which translates to about 81,000 pounds of fruit and vegetables, Segoviano said.

"Catalytic converters obviously have been around forever, and they've been getting stolen forever, but never this

bad," said Jared Cabrera, a service writer at Art's Automotive in Berkeley.

Before the pandemic, it was almost unheard of, he said. Now he estimates he sees four or five cars a week that have had their converters stolen.

The value of the precious metals in converters, particularly rhodium,

has skyrocketed since late 2019, potentially driving the surge in theft. Rhodium is currently valued around \$14,000 per troy ounce, about eight times the current price of gold.

"It's so incredibly difficult to investigate these cases, to charge them, and to hold anybody accountable," said Tamar Tokat, a Los Angeles County deputy district attorney.

It's rare that people are caught by police while they're taking the converter, since it happens so quickly. And if law enforcement finds someone with hundreds of converters, it might be suspicious but, said Tokat, because converters are unmarked, they can't be traced back to a particular car.

"How can we disprove a claim that it came from a junkyard, or disprove a claim that they [were] given it by some other auto mechanic?" said Greg Totten, CEO of the California District Attorneys Association. It's very difficult under those circumstances to prove to a jury of 12 — beyond a reasonable doubt — that it was stolen, he said.

States take action

Lawmakers across the country have scrambled to curb the catalytic converter crime spree.

Amanda Essex of the National Conference of State Legislatures said remedies have mainly fallen into three categories:

Regulating the sale of converters (for example, requiring more documentation).

Increasing or creating new criminal penalties.

Labeling the converters in some way so they can be traced back to owners.

States have passed at least 37 laws, according to Essex. But the laws are so recent there's little evidence yet which, if any, are effective.

California lawmakers also produced their own pile of 11 bills this most recent session. Many died early, but four wound their way through several layers of committees and votes. They are:

AB-1653, which adds theft of vehicle parts to the list of crimes the California Highway Patrol's Regional Property Crimes Task Force should prioritize.

SB 1087, which limits legal sellers of catalytic converters to people who can prove it came from their own vehicle, and to businesses including licensed auto dismantlers and repair dealers. Fines for breaking the law start at \$1,000, and escalate for repeat violations.

AB 1740, which requires people or businesses who buy catalytic converters to document the purchase by recording the year, make, model, and VIN number of the car that the converter came from.

SB 986, which would require car dealers to etch a car's unique VIN number onto its catalytic converter if the converter is "readily

EL TOMATE RESTAURANTE
+1 415 401 8766
2904 24th Street, San Francisco, California

Fish tacos, Crab enchiladas (in red or green sauce), Mole, Chile relleno, Chimichanga, deliciosos platillos de carne, pollo y puerco y ricos Caldos

UNIVERSAL Bakery and restaurant guatemalteco

Exquisitos platillos de la cocina Guatemalteca
PAN FRESCO SALIDO DEL HORNO TODOS LOS DÍAS

Universal
PROVIDENCIA BAKERY

dos localidades
3458 Mission St San Francisco 415-821-4971
2803 Geneva Ave Daly City 415-656-1592
universalbakeryinc.com

PANCHO VILLA TAQUERIA
HECHO FRESCO
HANDCRAFTED QUALITY MEXICAN FOOD
SFPANCHOVILLA.COM

3071 - 16TH ST., SF ENTRE VALENCIA Y MISSION PANCHO VILLA EN SAN MATEO 'B' STREET 4TH AVE.

EL TORO TAQUERIA
HECHO FRESCO
COMIDA MEXICANA DE CALIDAD PREPARADA A MANO

ESQUINA DE: 17TH Y VALENCIA STREETS TLF. 415-431-3351

CORAZÓN Del Pueblo

WE HAVE EVERYTHING FOR YOU TO DECORATE YOUR OFRENDA!
¡TIENEMOS TODO PARA QUE DECORES TU OFRENDA!

- SUGAR SKULLS
- CANDELS
- PAPEL PICADO
- CATRINAS
- CEMPASUCHIL
- FLORES SKULLS
- COPAL
- INCENSE

4814 INTERNATIONAL BLVD.
OAKLAND, CA 94601
+1 510 532 6733
www.corazondelpueblo.com

ORDER YOUR SUGAR SKULLS, BY DOCEN, NOW!
ORDENA TUS SUGAR SKULLS, POR DOCENA, AHORA!

Visite elreporteroSF.com

CATALYTICS from page 7

COLUMN from page 2

dice el resumen oficial del estado, la Propuesta 1 enmendaría la constitución del estado, "para incluir expresamente el derecho fundamental de un individuo a la libertad reproductiva, que incluye el derecho fundamental de elegir tener un aborto y el derecho fundamental de elegir o rechazar anticonceptivos".

Al resumir los argumentos en contra de la Propuesta 1, el sitio web de la guía del votante del estado afirma: "La Propuesta 1 es una ley extrema que permite los abortos tardíos a expensas de los contribuyentes hasta el momento del nacimiento, incluso si el bebé está sano y la salud de la madre no lo es. amenazado. La ley actual de California ya garantiza el derecho de la mujer a elegir, lo que hace innecesaria esta propuesta extrema y costosa".

Esta es una enmienda

asombrosamente extrema que haría imposible que los legisladores de California aprobaran incluso las restricciones al aborto más leves. Si se aprueba, la Proposición 1 cambiaría radicalmente la política de atención médica al otorgar aún más poder a los políticos. Representa una amenaza existencial para miles de niños no nacidos cada año.

La Conferencia de Obispos de California, desde el primer día, ha sido muy abierta en su oposición a la Proposición 1:

[La Conferencia] se opone con vehemencia a la Proposición 1 (SCA 10), que busca consagrar las formas más extremas de aborto en la Constitución de California. Creemos en proteger la vida a todas las edades y en todas las etapas... La consagración del lenguaje de esta enmienda en la constitución extenderá el peligro del aborto coercitivo a los bebés con

viabilidad incuestionable.

En respuesta a esta grave amenaza, los obispos hacen un llamado a los 12 millones de católicos del estado "a trabajar para crear conciencia y una oposición vigorosa". ¡La Proposición 1 debe ser derrotada!

Ciertamente, lo que está en juego este noviembre no podría ser mayor. Los demócratas a favor del aborto y los defensores del aborto esperan ganar suficientes escaños tanto a nivel estatal como federal para consagrarse los "derechos" al aborto en la ley y evitar que las legislaturas estatales pro-vida aprueben leyes pro-vida, o permitan que esas leyes entrar en vigor. Es fundamental que los católicos y los estadounidenses comprometidos con la vida se presenten en las urnas y ofrezcan su tiempo como voluntarios para votar por iniciativas y candidatos a favor de la vida.

¡Vidas dependen de ello!

veat. According to experts, the main issue with high-protein diets is they usually restrict carbohydrates, even the healthy ones.

If you don't get enough carbohydrates, your blood sugar levels could drop to below the normal range. This may cause you to feel hungrier, prompting snacking or overeating. You could end up gaining

weight instead of losing it.

Most foods high in carbohydrates are also rich in soluble and insoluble fiber. Soluble fiber dissolves in water. It is transformed into a gel-like substance, which blocks fats that would otherwise be digested and absorbed.

Insoluble fiber, on the other hand, is the indigestible material that attracts water to your stool, making it easier to pass. As such, insoluble fiber helps prevent gastrointestinal blockage and constipation, among other digestive issues.

If you don't get enough fiber because you're too busy focusing on protein, it could lead to serious health problems, such as colon cancer and high blood sugar and cholesterol levels.

Some studies also found that a high-protein diet can put stress on your kidneys and cause dehydration. A high-protein diet that includes fatty cuts of meat can also raise your risk of heart disease and other chronic diseases.

If you plan to go on a high-protein diet, make sure to include lean sources of protein and healthy carbohydrates like whole grains, beans and sweet potatoes. Don't forget about your vegetables, too. *Food.news*

ment would "look for all the precedents" in U.S. law to support its case. "We think we have a good case," the foreign minister added.

In its lawsuit, the government estimated that 2.2 percent of almost 40 million guns manufactured annually in the United States are smuggled into Mexico. As many as 597,000 firearms that flow into Mexico each year are believed to be made by the defendants, among whom were also Colt's Manufacturing

CALENDARIO de la página 5

Hunters Point/Bayview, el parque es una joya escondida que se está revitalizando a través de una amplia participación de la comunidad con grupos locales y una programación creativa. El sábado por la mañana, escuche a un artista local, miembros del equipo de parques estatales y líderes comunitarios que ayudan a transformar Candlestick en un centro comunitario vibrante.

Company and Glock Inc. In addition to the violence generated by the use of U.S.-sourced guns, the SRE argued that the trafficking of weapons has harmed Mexico in other related ways. Among those cited were a decline in investment and economic activity here and the requirement to spend more on public security measures.

Mexico also alleged that U.S. gun companies are aware that their business

Domingo del mediodía a la 1 p.m.: Parque estatal Big Basin Redwoods, Centro de visitantes de Rancho del Oso

El parque estatal Big Basin Redwoods se quemó por completo en el incendio del CZU Lightning Complex de 2020. Los objetivos de Reimagine Big Basin incluyen

MÉXICO de la página 5

fabricantes de armas de juicios por "el daño causado únicamente por el mal uso delictivo o ilegal de productos de armas de fuego... por parte de otros cuando el producto funcionó según lo diseñado y previsto."

En un fallo de 44 páginas, el juez escribió que "si bien el tribunal tiene una simpatía considerable por el pueblo de México, y ninguna por los que trafican armas a las organizaciones criminales mexicanas, tiene el deber de cumplir con la ley".

La Secretaría de Relaciones Exteriores (SRE), que presentó la demanda, dijo que el gobierno impugnará el fallo.

"El gobierno de México apelará la decisión del juez federal y seguirá insistiendo en que el comercio de armas debe ser responsable, transparente y con rendición de cuentas", dijo en un comunicado.

La SRE también dijo que el gobierno continuaría argumentando que "la forma negligente en que... [las armas de fuego]

SALUD de la página 3

otros problemas digestivos.

Si no obtiene suficiente fibra porque está demasiado ocupado concentrándose en las proteínas, podría provocar problemas de salud graves, como cáncer de colon y niveles altos de azúcar y colesterol en la sangre.

Algunos estudios también encontraron que una dieta rica en proteínas puede ejercer presión sobre los riñones y causar deshidratación. Una dieta rica en proteínas que incluya cortes grasos de carne también puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas y otras enfermedades crónicas.

Si planea seguir una dieta alta en proteínas, asegúrese de incluir fuentes magras de proteínas y carbohidratos saludables como granos integrales, frijoles y batatas. No te olvides de tus verduras también. *noticias.alimentarias*

practices caused illegal arms trafficking in Mexico.

Colt's, for example, manufactured a pistol embellished with an image of Emiliano Zapata, a hero of the Mexican revolution. That weapon was used in the 2017 murder of Chihuahua-based journalist Miroslava Breach.

The government argued that other arms manufacturers also design weapons to appeal to criminal organizations in Mexico, among which are drug cartels such as the Sinaloa Cartel and the Jalisco New Generation Cartel.

With reports from Reuters and Proceso

garantizar que el parque se reconstruya para promover el acceso equitativo y prácticas innovadoras en torno a la resiliencia climática. Conozca los planes de los parques estatales y los miembros del equipo de Parks California.

9 a. m., 15 de octubre de 2022 - 1 p. m., 16 de octubre de 2022.

Advertise your business in
El Reportero and help build a free
press. Call us at 415-648-3711.

se venden en los Estados Unidos facilita el acceso de los criminales a ellas".

El ministerio dijo que la interposición de la demanda fue una "acción valiente y sin precedentes del gobierno mexicano para prevenir que las armas de fuego, muchas de las cuales son de alto poder, causen violencia en nuestro país".

También dijo que su demanda ha recibido "reconocimiento mundial y ha sido considerada un parteaguas en la discusión sobre la responsabilidad de la industria de las armas en la violencia en México y la región".

Lawrence Keane, el abogado general de la Fundación Nacional de Deportes de Tiro, una asociación comercial de EE.UU. para la industria de armas de fuego, aprobó la desestimación de la demanda "sin fundamento".

"El crimen que está devastando al pueblo de México no es culpa de los miembros de la industria de las armas de fuego, que bajo la ley de los EE.UU. solo pueden vender sus productos legales a los estadounidenses que ejercen sus derechos de la Segunda Enmienda después de pasar una verificación de antecedentes", dijo Keane.

Sin embargo, la SRE dijo que no se da por vencida con la demanda. "... El gobierno de México seguirá tomando medidas para acabar con el tráfico ilegal de armas. La demanda civil por daños y perjuicios contra quienes se lucran con la violencia que sufren los mexicanos pasa a una segunda etapa", dijo.

LATIN BRIEFS de la página 3

He also denied the accusations against him. "Today a constitutional accusation is being made knowing that the Constitution itself gives the Government prerogatives to lead the country," he said at a conference with the international press.

In addition, he condemned the persecution not only of "political leaders" but also of those closest to "those who perform functions in this government." "They are not going to intimidate us. We are stronger than ever," he added.

The president denied that he is going to request political asylum or leave the nation. "I am not going to leave the country and, as we have always said, we submit to all kinds of investigation, they have done it in the family environment, they

En entrevista con la revista Proceso, el canciller Marcelo Ebrard dijo que el gobierno sabía desde un principio que el sobreseimiento de su caso era una posibilidad.

"El argumento del juez es que la ley PLCAA, que entró en vigencia en 2005, otorga inmunidad a la industria de armas de fuego en Estados Unidos con respecto a demandas civiles... pero reconoce el impacto de la negligencia de la industria de armas de fuego en nuestro territorio", dijo. Dijo.

Ebrard dijo que el gobierno no estaba de acuerdo con la extensión de la inmunidad de Saylor más allá de las fronteras de Estados Unidos.

"... Lo que estamos diciendo es que el daño ocurre fuera de los Estados Unidos y por lo tanto no aplica PLCAA. Vamos a apelar diciendo que fuera del territorio de los Estados Unidos esa ley no aplica", dijo Ebrard.

El juez "está interpretando la ley a favor de la industria de las armas de fuego diciendo, 'no es responsable [por las acciones de las personas con sus armas] en ningún lado, ni en los Estados Unidos ni fuera de los Estados Unidos', pero esa es su interpretación, no esa del Congreso [de los Estados Unidos]", dijo.

Ebrard dijo que la apelación de México se presentará pronto y que el gobierno "buscará todos los precedentes" en la ley estadounidense para respaldar su caso. "Creemos que tenemos un bue-

are doing it in the ministerial environment because we know that there is no real foundation," he declared. .

An "abusive act"

"Today, there are constitutional complaints, persecution, and they don't mind messing with your own mother. But here I am, and if my blood has to run down the street for the benefit of this town, I have to do it, and if I have to deliver I'm going to do it with life," Castillo said during a meeting with representatives of the National Coordinator of Workers CAS COVID.

Earlier, the president described the raid by the Prosecutor's Office on the house of his sister Gloria Castillo Terrones as an "abusive act", and accused the institution of putting the health of his mother, Mavila Terrones, at risk. address at the time of the operation.

BREVES LATINOS de la página 3

es que nunca", agregó.

El mandatario desmintió que vaya a pedir asilo político o abandonar la nación. "No voy a salir del país y, como siempre hemos dicho, nos sometemos a todo tipo de investigación, lo han hecho en el entorno de la familia, lo están haciendo en el entorno ministerial porque sabemos que no hay ningún fundamento real", declaró.

Un "acto abusivo"

"Hoy, hay denuncias constitucionales, persecución, y no les importa meterse hasta con tu propia

madre. Pero acá estoy, y si tiene que correr mi sangre por la calle en beneficio de este pueblo, lo tengo que hacer, y si hay que entregar la vida lo voy a hacer", expresó Castillo durante una reunión con representantes de la Coordinadora Nacional de Trabajadores CAS COVID.

Más temprano, el mandatario calificó de un "acto abusivo" el allanamiento de la Fiscalía a la casa de su hermana Gloria Castillo Terrones, y acusó a la institución de poner en riesgo la salud de su madre, Mavila Terrones, en el momento del operativo.

Visite elreporteroSF.com

CALENDAR from page 5

extensive community engagement with local groups and creative programming. On Saturday morning, hear from a local artist, state parks team members, and community leaders helping to transform Candlestick into a vibrant community hub.

Sunday noon-1 p.m.: Big Basin Redwoods State Park, Rancho del Oso Visitors Center

Big Basin Redwoods State Park was completely burned in the 2020 CZU Lightning Complex fire. The goals for Reimagining Big Basin include ensuring that the park is rebuilt to promote equitable access and innovative practices around climate resiliency. Learn about the plans from state parks and Parks California team members.

9 a.m., Oct. 15, 2022

- 1 p.m., Oct. 16, 2022.

ARTS from page 4

Friend: So what's your new name?

Murillo: A gua

Friend: You're going to call yourself Agua? Just Agua?

Murillo: Yes.

Friend: Er, how about agua in another language?

Murillo: Hmm, maybe eau.

Friend: Eau doesn't have much punch. What is agua in Nahuatl?

Murillo: Atl. I am Atl!

Friend: That's kind of short.

Murillo: OK, Dr. Atl.

NOTICIA PUBLICA
PUBLIC NOTICE

NOTICIA PUBLICA
PUBLIC NOTICE

NOTICIA PUBLICA
PUBLIC NOTICE

**Request for Proposals**

The Peralta Community College District (PCCD) is seeking proposals from qualified firms to provide Geotech & CEQA Services, 2118 Milvia Street, Berkeley City College West(RFP No. 22-23/06). Proposals are to be delivered to the Purchasing Department, 501 5th Avenue, Oakland, CA 94606 or electronically (via Vendor Registry), until 4:00 P.M. on October 26, 2022.

The project involves the demolition of an existing three story building and the construction of a new six story 60,000 sq. ft. building.

A Mandatory Pre-proposal video conference meeting will be held on October 17, 2022 at 11:00A.M. via Zoom: Conference Meeting ID 884 0214 0248. Register in advance here:

https://peralta-edu.zoom.us/meeting/register/tZwpd-upqjsoHtyNU-VZNy9HcNw5Dp4uAhcF_

After registering, you will receive a confirmation email containing information about joining the meeting.

Copies of the pre-proposal documents may be obtained by clicking on the following link: <https://vrapp.vendorregistry.com/Bids/View/BidsList?BuyerId=4d041f6c-7568-4c8a-8878-c82684292a3c> or, by contacting the Peralta Community College District, Purchasing Department, 501 5th Avenue, Oakland, California, 94606, Phone (510) 466-7225, Office Hours: 8:30 a.m. to 4:30 p.m.

Governing Codes:
GC 53068
EC 81641

CATALÍTICOS de la página 6

Los estados han aprobado al menos 37 leyes, según Essex. Pero las leyes son tan recientes que todavía hay poca evidencia de que, si es que hay alguna, sean efectivas.

Los legisladores de California también produjeron su propia pila de 11 proyectos de ley en esta sesión más reciente. Muchos murieron temprano, pero cuatro se abrieron paso a través de varias etapas en comités y votaciones. Estas son:

AB 1653, que agrega el robo de piezas de vehículos a la lista de delitos que la Fuerza de Tarea Regional de Delitos contra la Propiedad de la Patrulla de Carreteras de California debería priorizar.

CATALYTICS from page 5

accessible." It would also require a traceable method of payment for converters.

The first three bills were signed into law while the fourth failed to pass a late August vote in the Assembly. That bill was sponsored

a los vendedores legales de convertidores catalíticos a las personas que pueden probar que provienen de su propio vehículo, y a las empresas, incluidos los desmanteladores de automóviles y los concesionarios de reparación autorizados. Las multas por violar la ley comienzan en \$1,000 y aumentan por violaciones repetidas.

AB 1740, que requiere que las personas o empresas que compran convertidores catalíticos documenten la compra registrando el año, la marca, el modelo y el número VIN del automóvil del que proviene el convertidor.

SB 986, que requeriría que los concesionarios de automóviles graben el número VIN único de un automóvil en su convertidor catalítico si el convertidor

by the Los Angeles district attorney's office and was aimed at making it easier for law enforcement to investigate and prosecute catalytic converter theft.

Due to lack of space, this article cut. See the complete article in www.elreporterosf.com

Admitted in California and New York
Habla Español

Julio J. Ramos

ATTORNEY AND COUNSELOR AT LAW

TEL: 4159483015
FAX: 4154699787
ramoslawgroup@yahoo.com

35 Grove Street, Suite 107
San Francisco, CA 94102

NOTICIA PUBLICA
PUBLIC NOTICE

NOTICIA PUBLICA
PUBLIC NOTICE

NOTICIA PUBLICA
PUBLIC NOTICE

es "fácilmente accesible". También requeriría un método de pago rastreable para los convertidores.

Los primeros tres proyectos de ley se convirtieron en ley, mientras que el cuarto no logró pasar una votación a fines de agosto en la Asamblea. Ese proyecto de ley fue patrocinado por la oficina del fiscal de distrito de Los Ángeles y tenía como objetivo facilitar que las fuerzas del orden público investiguen y procesen el robo de convertidores catalíticos.

Debido a la falta de espacio, este artículo se cortó. Ver el artículo completo en www.elreporterosf.com.

dustry and the government are ignoring the evidence.

"There is a rise in primary brain tumors, especially gliomas, especially in the younger population," Marks pointed out. "These tumors used to only be seen in those over 65. Now we're seeing people in their 20s, 30s, 40s, 50s, perishing from this."

The families are claiming wrongful death, personal injury and loss of consortium.

Dr. Joel Moskowitz, director of the Center for Family and Community Health in the School of Public

EDITORIAL de la página 2

hecho utilizar las instituciones, especialmente en el inicio de la globalización, controlando la mayor cantidad de dinero en los EE. UU. durante los últimos 30 años. Esto ha hecho que la izquierda haya agregado sistemáticamente su control del *NY Times*, *The Chicago Tribune*, *LA Times*, *NPR*, *PBS* y ahora controlan las redes sociales, dijo.

En conclusión entonces es esta la razón por lo que ellos controlan el lenguaje político, y sucesivamente a la población? Humm, muy interesante.

Health at the University of California-Berkeley, said if a U.S. court rules cellphone use leads to brain cancer, the implications are huge.

"It probably would lead to many additional cases being filed by brain cancer victims," Moskowitz explained. "It also may force our government to finally take this issue seriously." In related news, a judge in Canada recently ruled a class-action lawsuit can go forward against Apple and Samsung. The plaintiffs claimed cellphones emit more than the allowable levels of radiation, and the defendants knowingly harmed users.

BREVES LOCALES de la página 3

marios, especialmente en los gliomas, especialmente en la población más joven", apuntó Marks. "Estos tumores solían verse solo en personas mayores de 65 años. Ahora estamos viendo personas de 20, 30, 40, 50 años que mueren a causa de esto".

Las familias reclaman muerte por negligencia, lesiones personales y pérdida de consorcio.

El Dr. Joel Moskowitz, director del Centro de Salud Familiar y Comunitaria de la Facultad de Salud Pública de la Universidad de California-Berkeley, dijo que si un tribunal de EE. UU. dictamina que el uso de teléfonos celulares conduce al cáncer cerebral, las implicaciones son enormes.

"Probablemente llevaría a que las víctimas de cáncer cerebral presentaran muchos casos adicionales", explicó Moskowitz. "También puede obligar a nuestro gobierno a finalmente tomar este tema en serio".

En noticias relacionadas, un juez en Canadá dictaminó recientemente que una demanda colectiva puede avanzar contra Apple y Samsung. Los demandantes afirmaron que los teléfonos celulares emiten más de los niveles permitidos de radiación, y los demandados dañaron a sabiendas a los usuarios.

Los Clasificados trabajan.

El Reportero
415-648-3711

CUIDADO DE PERSONAS MAYORES

Tengo más de 20 años de experiencia en el cuidado de personas mayores. Tengo carro, soy responsable. SF, San Mateo. Llamar al 415-573-5923.

Mission Council on Alcohol for the Spanish Speaking**Concilio de la Misión sobre abuso de Alcohol**

Ofendedor DUI Habitual
DUI for Multiple Offender
Open 6 days a week

DUI PROGRAM FOR MULTIPLE OFFENDERS

Do you have multiple offenses of DUI (2 or more)?
Have you lost your driver license for more than one DUI?
Call DRY ZONE to help you to recover your license back.

415-920-0722 or 415-920-0721

* Mission Council has been providing substance abuse / alcohol treatment to the Latino community for over 30 years
Services provided:

- * Spanish Speaking bilingual professional staff
- * Confidential services
- * We offer family, individual, and group treatment
- * Assessments and evaluations for dual diagnosed clients.

No one is turn away for lack of funds

Mission Council recibe sus fondos de**Department of Public Health,****Community Behavioral Health****Services**

*

Mission Council is funded by the

Department of Public Health,

Community Behavioral Health Services

Mission Council**Adult Services****Servicio para adultos**

154-A Capp St.

(entre las calles 16 y 17)

San Francisco, CA 94110

Tel. 415-826 6767

Fax: 415-826 6774

* **Nuestras horas de oficina son:**
de Lunes a Viernes de 9:00 a.m.
a 9:00 p.m.

y sábado de 8:30 a 4 p.m.

*** Office Hours:**

Monday through Friday

from 9:00 a.m. to 9:00 p.m.

*** Nuestras horas de oficina son:**

de Lunes a Viernes de 9:30 a.m.
a 7:30 p.m. y los Sábados

de 7:00 a.m. a 1:00 p.m.

*** Office Hours:**

Monday through Friday
from 9:30 a.m. to 7:30 p.m. and
Saturday from 7:00 a.m. to 1:00 p.m.

EL PODER ECONÓMICO DE LOS HISPANOS Y LATINOS

Lo que debemos saber y hacer para asegurar su crecimiento



Silvana Montenegro

Patrocinado por
JPMorgan-Chase

No tiene que mirar demasiado lejos para ver el impacto que los hispanos y latinos tienen sobre la economía de los Estados Unidos. Conformando más del 20 % de la población de los Estados Unidos, los hispanos y latinos contribuyen con \$2.7 billones en el producto interno bruto (PIB) a la economía y poseen \$1.9 billones en poder adquisitivo, un aumento del 212% durante la última década.

Para celebrar el Mes de la Herencia Hispana, hablamos con Silvana Montenegro, líder global de Advancing Hispanics & Latinos en JPMorgan Chase, para hablar sobre las numerosas contribuciones de los latinos a la economía estadounidense y cómo JPMorgan Chase está ayudando a la comunidad a expandir sus oportunidades de crecimiento.

¿Qué le inspira a hacer este trabajo?

SILVANA: Nací y crecí en São Paulo, Brasil.

Desde una temprana edad, mi padre y mi abuela me enseñaron la importancia del trabajo duro, tener curiosidad y procurar crear un mundo más justo para todos. Me inculcaron valores que han definido mi carrera profesional, incluyendo la importancia de la educación y dar alentar a los demás. Para mí, apoyar a nuestras comunidades a través de nuestro trabajo con Advancing Hispanics & Latinos en JPMorgan Chase es una pasión. Todos los días, me despierto con un fuerte

SILVANA: Es crucial seguir contando la historia completa de la comunidad: somos contribuyentes fundamentales a la economía de la nación y el grupo demográfico más joven. Aunque reconocemos nuestro poder e influencia, es importante que contemos una historia positiva. Dicho esto, los empresarios hispanos son el sector de negocios de más rápido crecimiento en el país. Representamos casi una cuarta parte de todos los negocios en los Estados Unidos y crecimos un 140% en

través de nuestro programa de Advancing Hispanics & Latinos, nos comprometemos a impulsar un cambio significativo y sostenible para nuestras comunidades al centrarnos en cuatro áreas clave: carreras profesionales, salud financiera y creación de riqueza, crecimiento de negocios y emprendimiento y desarrollo comunitario.

Como compañía, JPMorgan Chase se ha comprometido a invertir \$30,000 mil millones hasta finales del 2025 para ayudar a abordar las diferencias de riqueza raciales y romper las barreras sistémicas.

es el mayor desafío para los negocios de propiedad hispana y latina. ¿Cómo podemos cambiar esto?

SILVANA: El mayor desafío para la mayoría de los negocios de propiedad latina es el acceso al capital. Mientras que los aceleradores sin fines de lucro como Accion Opportunity Fund, financiados en parte por JPMorgan Chase, están dando pasos para financiar negocios diversos antes de que sean elegibles para el financiamiento convencional, es importante que los propietarios de negocios hispanos y latinos se conecten con un experto en negocios para

solicitud de préstamo. ¿Cómo está avanzando JPMorgan Chase en el crecimiento de las carreras profesionales para los talentos hispanos y latinos?

SILVANA: JPMorgan Chase está ampliando las asociaciones externas y los esfuerzos de reclutamiento, mientras desarrollamos recursos que promueven el avance y la movilidad en las carreras profesionales. También estamos trabajando con Instituciones de Servicios para Hispanos (HSI, por sus siglas en inglés) y con organizaciones para profundizar las relaciones de los campus universitarios, incrementar las pasantías de estudiantes y empoderar a los futuros líderes comunitarios.

Este año, lanzamos el Programa de becas de Advancing Hispanics & Latinos. Este programa brinda a los estudiantes experiencia práctica, asesoría y un plan de estudios basado en proyectos para crear oportunidades futuras. Este verano, dimos la bienvenida a casi 200 estudiantes universitarios de segundo año para ser parte del programa de seis semanas duración y así obtener experiencia para sus futuras carreras profesionales en banca y finanzas.

Visita nuestro programa de Advancing Hispanics & Latinos para obtener más información sobre cómo JPMorgan Chase está impulsando un cambio significativo y sostenible para las comunidades hispanas y latinas.

Contenido patrocinado
de JPMorgan Chase & Co.



sentido de responsabilidad de hacer cosas para nuestras comunidades.

¿Cuáles son algunas oportunidades a las que se enfrentan las comunidades hispanas y latinas?

la última década. Los propietarios de negocios hispanos, 4.37 millones en total, han impulsado un tremendo crecimiento.

Cuéntanos más sobre el programa que dirige.

SILVANA: A

Esta inversión nos permite apoyar y elevar el potencial de nuestras comunidades y promover una vía hacia la propiedad de vivienda, vivienda asequible, emprendimiento y más.

El acceso al capital

obtener asesoramiento. Ellos pueden asegurarse de que esté aprovechando las herramientas adecuadas para administrar el flujo de efectivo, navegar por las interrupciones de cadena de suministro y completar el proceso de

THE ECONOMIC IMPACT OF HISPANICS AND LATINOS

Sponsored by JPMorgan Chase

What we should learn and do to secure their growth

You don't have to look too far to see the impact Hispanics and Latinos have on the U.S. economy. Comprising over 20% of the U.S. population, Hispanics and Latinos contribute \$2.7 trillion in GDP to the economy and hold \$1.9 trillion in purchasing power, up 212% over the last decade.

To mark Hispanic Heritage Month, we sat down with Silvana Montenegro, Global Head of Advancing Hispanics & Latinos at JPMorgan Chase, to discuss the many contributions of Latinos to the American economy and how JPMorgan Chase is helping the community expand its growth opportunities.

What inspires you to do this work?

MONTENEGRO: I was born and raised in São Paulo, Brazil. From an early age, my father and grandmother taught me the importance of hard work, curiosity and creating a world that is fairer for all. They instilled in me the values that have defined my career,

including the importance of education and the value of lifting others. Supporting our communities through our Advancing Hispanics & Latinos work at JPMorgan Chase is a passion for me. Every day, I wake up with a strong sense of responsibility to get things done for our communities.

What are some opportunities facing Hispanic and Latino communities?

MONTENEGRO: It's crucial to continue to tell the community's full story: we are major contributors to the nation's economy and the youngest demographic.

While we recognize our power and influence, it is important that we tell a positive story. All told, Hispanic entrepreneurs are the fastest growing business segment in the country. We represent nearly one-quarter of all U.S. businesses and grew 140% over the last decade.

Hispanic business owners – all 4.37 million – have fueled a tremendous amount of growth.

Tell us more about the program you lead?

MONTENEGRO: Through our Advancing Hispanics & Latinos program, we are committed to driving meaningful and sustainable

change for our communities by focusing on four key areas: careers and skills, financial health and wealth creation, business growth and entrepreneurship and community development.

As a firm, JPMorgan Chase has committed \$30 billion by the end of 2025 to help address the racial wealth gap and break down systemic barriers. This investment empowers us to support and elevate our communities' potential and promote a pathway to homeownership, affordable housing, entrepreneurship and more.

Access to capital is the biggest challenge for Hispanic and Latino-owned businesses. How can we change this?

MONTENEGRO: The biggest challenge for most Latino-owned businesses is access to capital. While non-profit accelerators like Accion Opportunity Fund – funded in part by JPMorgan Chase – are making strides to fund diverse businesses before you're eligible for conventional financing, it's important for Hispanic and Latino business owners to connect with a business expert to get advice. They can make sure you're leveraging the right tools to manage cash flow, navigate supply chain

disruptions, and complete the loan application process.

How is JPMorgan Chase advancing career growth for Hispanic and Latino talent?

MONTENEGRO: JPMorgan Chase is expanding external partnerships and recruiting efforts while developing resources that promote career advancement and mobility. We're also working with Hispanic

Serving Institutions (HSIs) and organizations to deepen college campus relationships, increase student internships and empower future community leaders.

This year, we launched the Advancing Hispanics & Latinos Fellowship Program. This program gives students hands-on experience, mentorship and a project-based curriculum to create future opportunities. This summer, we welcomed nearly 200 col-

lege sophomores for a six-week program to gain experience for their future careers in banking and finance.

Visit <https://www.jpmorganchase.com/impact/people/advancing-hispanics-latino> for more information about how JPMorgan Chase is driving meaningful and sustainable change for Hispanic and Latino communities.

Sponsored content from JPMorgan Chase & Co.

