



TIENDA VIRTUAL NEIVA



Tú lo quieres, tú lo tienes...

OPIFY STORE

322 7683920



Síguenos...



tsmnoticias.com

EL PODER DE LA INFORMACIÓN, ESTÁ EN SUS MANOS



Inicio Actualidad Política Entrevistas Opinión Mundo Aló

ACTUALIDAD

# Grupo **Ecopetrol** generó cerca de 130 mil empleos en 2022 a través de contratistas

por TSM Noticias · 17 febrero, 2023 · 86 views · 1 min read



Facebook

Twitter



## #CápsulasEcopetrol

Grupo **Ecopetrol** generó cerca de 130 mil empleos en 2022 a través de contratistas. En el año 2022 un total de 129.006 personas trabajaron con dedicación exclusiva en obras y proyectos que desarrolla el Grupo **Ecopetrol** en el país a través de contratistas.

La cifra representa un incremento del 20% con respecto al balance del 2021.

Este resultado, que contribuye a la prosperidad económica de las regiones del país, se debe al **incremento de las operaciones y planes de inversión por parte de Ecopetrol**, principalmente en las actividades de construcción, mantenimiento y servicios administrativos.

La región Central (que incluye operaciones en los departamentos de Santander, Norte de Santander, Antioquia, Boyacá, Cundinamarca, Bolívar y Cesar) registró el mayor número de ocupaciones con un total de 41 836 que

ÚLTIMAS NOTICIAS



### Denuncian que obra priorizada en recién aprobado endeudamiento por \$25 mil millones tiene presuntas anomalías

Lo que inició como una promesa de tener un acueducto



### Comunidades del Huila se graduaron como brigadistas de gestión del riesgo

Los participantes del curso, ofrecido por la CAM y los



### «narco mosca», nueva modalidad de transporte de drogas

Tropas de la Novena Brigada.



### «narco mosca», nueva modalidad de transporte de drogas

Tropas de la Novena Brigada, a través de soldados del



### Grupo **Ecopetrol** generó cerca de 130 mil empleos en 2022 a través de contratistas

#CápsulasEcopetrol Grupo **Ecopetrol** generó cerca de 130 mil empleos



### ¿Quiere ser vegetariano? Conozca los principales consejos para cambiar sus hábitos alimenticios

Las dietas son un cambio en la vida de las

COVID19 EN COLOMBIA

6.36M

+0 today confirmed

142.6K

+0 today death

Country	Cases	Deaths
USA	105M	1.1M
India	44.7M	530.8K
France	39.6M	164.7K
Germany	38M	167.3K
Brazil	37M	698K
Japan	33.1M	71.4K
S. Korea	30.4M	33.8K

Source: Johns Hopkins University, New York Times.

cedir, registro el mayor número de ocupaciones, con un total de 11.000, que corresponde al 32% del total.

Por su parte, la región Andina Oriente (Puerto Gaitán, Huila, Putumayo y Tolima) sumó 28.921 vinculaciones (22%), seguida de la regional Orinoquía (Meta, Casanare y Arauca) que reportó 25.217 plazas (20%). En Caribe (Bolívar, Sucre, Magdalena y La Guajira) hubo 24.007 vinculaciones (19%) y en Bogotá se reportaron 9.025 empleos (7%).

Worldometers

ADVERTISEMENT



Facebook

Twitter

LinkedIn



TSM Noticias



SHOW COMMENTS

MUNDO

## ¿Quiere ser vegetariano? Conozca los principales consejos para cambiar sus hábitos alimenticios

por TSM Noticias · 17 febrero, 2023 · 117 views · 3 mins read



ÚLTIMAS NOTICIAS



**Denuncian que obra priorizada en recién aprobado endeudamiento por \$25 mil millones tiene presuntas anomalías**

Lo que inició como una promesa de tener un acueducto



**Comunidades del Huila se graduaron como brigadistas de gestión del riesgo**

Los participantes del curso, ofrecido por la CAM y los



**«narco mosca», nueva modalidad de transporte de drogas**

Tropas de la Novena Brigada, a través de soldados del



Grupo **Ecopetro** generó cerca de 130 mil empleos en 2022 a través de contratistas

#Cápsulas**Ecopetro** Grupo **Ecopetro** generó cerca de 130 mil empleos



¿Quiere ser vegetariano? Conozca los principales consejos para cambiar sus hábitos alimenticios

Las dietas son un cambio en la vida de las

Facebook

Twitter

LinkedIn

**L**as dietas son un cambio en la vida de las personas, no solo en la alimentación sino en su estilo de vida pues puede generar alteraciones de la cotidianidad pasando por los vínculos sociales y emocionales.

Convertirse en vegetariano debe ser una decisión consciente ya que los cambios en el organismo son bastante fuertes.

La transición se debe hacer con ayuda de un profesional en la salud para evitar repercusiones a futuro pues la fuente de proteína de mejor biodisponibilidad se encuentra en los tejidos animales, al igual que el hierro y la vitamina B12. “Reemplazar estos nutrientes con proteína que no proviene de animales debe ser una tarea consciente y responsable” comentó Carolina Pinzón, coordinadora de nutrición de la Clínica Universitaria Colombia.



#### COVID19 EN COLOMBIA

**6.36M**

+0 today  
confirmed

**142.6K**

+0 today  
death

Country	Cases	Deaths
USA	105M	1.1M
India	44.7M	530.8K
France	39.6M	164.7K
Germany	38M	167.3K
Brazil	37M	698K
Japan	33.1M	71.4K
S. Korea	30.4M	33.8K

Source: Johns Hopkins University, New York Times, Worldometers

#### ADVERTISEMENT

**Para cuidar su salud, Pinzón recomienda seguir estos cinco consejos para cambiar sus hábitos alimenticios:**

- 1. Consulte un profesional: el cambio puede generarle un desbalance nutricional. Los especialistas en esta rama deben guiarlo por una práctica sana. No siga las recomendaciones de un profesional que le obligue a mantener un régimen alimenticio; esto no funciona por sí solo, debe estar acompañado de otras prácticas saludables.*
- 2. Tenga una transición: debe ser gradual; en un inicio puede desligarse de las carnes rojas ya que la proteína que esta tiene demora más tiempo en descomponer para metabolizarse. Sin embargo, mantenga por un tiempo las carnes blancas ya que estas contienen muchos nutrientes y su digestión es mucho más sencilla.*
- 3. Encuentre suplementos con altos nutrientes: las leguminosas como el*

frijol, el garbanzo y la lenteja aportan altos nutrientes que pueden sustituir las carnes animales. Alimentos como la soya, champiñones y frutas y verduras de color rojo, son una fuente de proteína de origen vegetal y contribuyen al buen funcionamiento de la sangre.

4. Evite los embutidos: estos alimentos tienen altos niveles de aditivos, sal y químicos que no tienen mayor aporte nutricional.
5. Inove en la cocina: el ojo humano puede generar cansancio y desinterés de continuar con el propósito de vegetarianismo pues considera que las porciones de comida son menores y siente no generará mayor satisfacción. Explore nuevas recetas, inspírese e intente platillos diferentes que tenga los beneficios y nutrientes necesarios.

Recuerde que el cambio de hábito influye mucho en usted y sus allegados. Tenga paciencia que es un proceso largo y no suele estar en las costumbres y culturas cercanas. Cuide su proceso y tenga seguridad de lo que está haciendo.

 Facebook

 Twitter



#### PRINCIPALES

#### YOU MIGHT BE INTERESTED IN



17 febrero, 2023

**Denuncian que obra priorizada en recién aprobado endeudamiento por \$25 mil millones tiene presuntas anomalías**



17 febrero, 2023

**Comunidades del Huila se graduaron como brigadistas de gestión del riesgo**



17 febrero, 2023

**«narco mosca», nueva modalidad de transporte de drogas**



TSM Noticias



SHOW COMMENTS

MUNDO

# Un niño genio colombiano, de apenas 12

ÚLTIMAS NOTICIAS



**Denuncian que obra priorizada en recién aprobado**

# años, recibe una beca para estudiar Ingeniería Aeronáutica



por TSM Noticias · 17 febrero, 2023 · 144 views · 1 min read



Facebook

Twitter

LinkedIn

**J**uan Pérez, un joven oriundo de Yopal, Casanare, terminó su bachillerato a los 12 años; ahora la Fundación Universitaria Los Libertadores, le concedió una beca para iniciar sus estudios en Ingeniería aeronáutica, algo que Juan siempre ha soñado.

La beca fue posible, gracias al esfuerzo de su madre por hacer hasta lo imposible por darle un buen futuro académico a su hijo, ya que desde muy pequeño demostró tener grandes habilidades y amor por los estudios.



envejecimiento por 520 mil millones tiene presuntas anomalías

Lo que inició como una promesa de tener un acueducto



Comunidades del Huila se graduaron como brigadistas de gestión del riesgo

Los participantes del curso, ofrecido por la CAM y los



«narco mosca», nueva modalidad de transporte de drogas

Tropas de la Novena Brigada, a través de soldados del



Grupo Ecopetrol generó cerca de 130 mil empleos en 2022 a través de contratistas

#CápsulasEcopetrol Grupo Ecopetrol generó cerca de 130 mil empleos



¿Quiere ser vegetariano? Conozca los principales consejos para cambiar sus hábitos alimenticios

Las dietas son un cambio en la vida de las

## COVID19 EN COLOMBIA

6.36M

+0 today confirmed

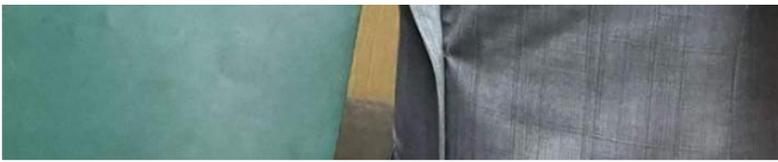
142.6K

+0 today death

Country	Cases	Deaths
USA	105M	1.1M
India	44.7M	530.8K
France	39.6M	164.7K
Germany	38M	167.3K
Brazil	37M	698K
Japan	33.1M	71.4K
S. Korea	30.4M	33.8K

Source: Johns Hopkins University, New York Times, Worldometers

ADVERTISEMENT



 Facebook

 Twitter



#### PRINCIPALES

#### YOU MIGHT BE INTERESTED IN



17 febrero, 2023

**Denuncian que obra priorizada en recién aprobado endeudamiento**



17 febrero, 2023

**Comunidades del Huila se graduaron como brigadistas de gestión del**



17 febrero, 2023

**«narco mosca», nueva modalidad de transporte de drogas**

aprobado endeudamiento por \$25 mil millones  
tiene presuntas anomalías



TSM Noticias



SHOW COMMENTS

MUNDO

## Shakira sí factura: este es el precio de su nueva sudadera en su tienda virtual

ÚLTIMAS NOTICIAS



Denuncian que obra priorizada en recién aprobado endeudamiento por \$25 mil millones tiene