

**BUENAS** *Nuevas* **gt**



## **Edición Semanal**

**Semana del 22 al 28 de mayo de 2023**

**“Y nosotros anunciaremos las Buenas Nuevas en Guatemala y celebraremos todo lo bueno, agradable y perfecto”**





# Internet de STARLINK en Guatemala



## Los centros de votación que se habilitarán en Guatemala para las Elecciones 2023

Designados 3 mil 478 centros de votación para las Elecciones Generales 2023 que funcionarán en todo el país.

El (TSE) confirmó la ubicación de los 3 mil 478 centros de votación que habilitará en todo el país

La distribución final de los puntos de votación se les entregó a los fiscales de los partidos políticos, según la magistrada presidenta, Irma Elizabeth Palencia. Y que falta por incluir los puntos para la votación en el extranjero.

Hasta la fecha son 9.3 millones de guatemaltecos inscritos en el padrón electoral para elegir a más de 4 mil 300 cargos de elección popular entre presidente, vicepresidente,

32 diputados al Congreso por Lista Nacional y 128 por Distrito Electoral También 40 diputados al Parlacén entre titulares y suplentes y 340 corporaciones municipales.

El 25 de junio las votaciones inician en todas las juntas receptoras de votos a las 7:00 horas, y el cierre del centro de votaciones será a las 18:00 horas, con derecho a ejercer el sufragio las personas que en ese momento estén en la fila de cada mesa receptora.



## Esta es la vitamina a consumir para perder grasa y ganar masa muscular



Se trata de la vitamina D, la cual se obtiene naturalmente por la exposición al sol, pero existen fuentes suplementarias.

Hacer ejercicio físico, sea en la casa o en un gimnasio, es importante para mantener un buen estado de salud y prevenir enfermedades. Sin embargo, no hay que descuidar la alimentación ni los componentes que ofrece, debido a que el gasto energético y muscular necesita recuperarse. Uno de estos compuestos vitales es la vitamina D,

La fuente que proporciona esta vitamina no son los alimentos. Esta se obtiene naturalmente por los rayos del sol, lo cual implica que los huesos y piel se mantengan sanos. No basta con la exposición al sol, también se tiene que consumir suplemento de vitamina D.

El suplemento de la vitamina influye en el organismo de las personas con una rutina de actividad física. Al consumir pastillas con la vitamina, se obtiene la pérdida de grasa y un gran desarrollo muscular. la vitamina D aumenta la sensibilidad a la insulina. Por lo tanto, permite que el cuerpo emplee las reservas de energía de un modo más eficaz.

Con respecto al suministro esta vitamina que proporciona el sol, en primer lugar, al despertar en la mañana, abrir las cortinas para que la luz solar impregne todo el hogar y que genere una mayor producción de melatonina y cortisol en el cuerpo

Como se mencionó anteriormente, cuando una persona tiene hábitos de actividad física; el suplemento de vitamina D es vital para la recuperación del cuerpo. los cuales impiden que la persona sea vulnerable ante enfermedades; de la gravedad de la obesidad, osteoporosis, hipertensión e infecciones.

### Estos alimentos proporcionan vitamina D:

Leche, incluyendo la de soja, almendras y avena.

Zumos de naranja u otras frutas.

Pescados grasos, trucha, salmón, atún y caballa.

Hígado de ganado vacuno.

Margarinas.

Yogurt deslactosado

## ¿A QUIÉNES PICAN LOS MOSQUITOS?

Hay más de 2.500 variedades de mosquitos distribuidas en todas las partes del mundo, a excepción de la Antártida. Su presencia es notable no solo por su omnipresencia, sino también por su potencial mortalidad. Este insecto, de hecho, es considerado el ser vivo más mortífero que hay, siendo responsable de la muerte de más de 725.000 personas anualmente.

Sin embargo, son solo las hembras las que pican, pues necesitan sangre para que sus óvulos crezcan y maduren. Los mosquitos hembra pican a todo el mundo, Más allá de mitos y leyendas, básicamente todo estriba en el tipo de sustancias químicas que exuda nuestra piel.

Los mosquitos se sienten más atraídos por aquellos con niveles más altos de ácido láctico en la piel, Esto es porque el ácido láctico les ayuda a identificar a las personas con sangre tipo O, la cual les proporciona una mejor nutrición comparada con los tipos A o B.

individuos con otros tipos de sangre. El 85% de ser picado por un mosquito se debe a este factor: el tipo de sangre determinado por las sustancias químicas naturales que liberamos. Aunque los demás factores son casi insignificantes, es útil conocerlos si ello nos ayuda a evitar la próxima picadura

### OLOR CORPORAL

Cuando dejamos de lado la higiene personal, los niveles bacterianos de nuestra piel se disparan, pero a su vez nos hace menos atractivos para los mosquitos. Además, estos insectos se sienten atraídos por los desodorantes, perfumes, jabones y otras fragancias.



No obstante, evitar la ducha no es una solución infalible para repeler a estos insectos. Si nuestros pies desprenden un olor desagradable, esto es como un imán para los mosquitos, pues en los pies sucios se desarrolla una bacteria similar a la que madura ciertos quesos y produce su corteza. Además, si sudamos, liberamos sustancias como el ácido láctico, atrae a los mosquitos.

Otro factor que nos hace irresistibles a los mosquitos es la cantidad de dióxido de carbono (CO2) que emitimos. Las hembras de mosquito pueden detectarlo a más de 60 metros de distancia. Así que, cuanto más cantidad de CO2 exhalamos, más nos convertimos en un blanco atractivo.

### COLORES VIVOS

Los mosquitos cazan valiéndose de la visión. En ese sentido, los mosquitos tienden a sentir más atracción por la ropa de colores vivos. Estos son sus colores predilectos: negro (el más atractivo), rojo (muy atractivo), gris y azul (neutral), verde y amarillo (menos atr

## Internet de STARLINK en Guatemala



Durante el Día Mundial de las Telecomunicaciones el CIV informó que el servicio de Internet vía satelital por medio de la empresa STARLINK, era un hecho y que pronto se tendría en operaciones, luego de varias reuniones y consultas para dar certeza jurídica a este nuevo servicio en la era digital.

Esto marca un hito significativo en el panorama de las telecomunicaciones del país y promete un acceso confiable a Internet en áreas remotas y de difícil acceso.

Starlink utiliza una red de satélites en órbita baja para proporcionar una cobertura global y una conexión de alta velocidad, superando las limitaciones geográficas y permitiendo que las zonas rurales más alejadas estén conectadas al mundo digital. Con este nuevo servicio, Guatemala se une a la vanguardia de la conectividad global y se abre un más de oportunidades en diferentes sectores.

El Gobierno de Guatemala, por medio del Ministerio de Comunicaciones, Infraestructura y Vivienda, y la Superintendencia de Telecomunicaciones, ha trabajado arduamente para hacer posible la introducción de Starlink en el país. Esta iniciativa busca brindar igualdad de oportunidades a todos los guatemaltecos, eliminando las barreras que existen en el acceso a Internet y fomentando el desarrollo socioeconómico.

La llegada de Starlink también promete una mayor estabilidad y velocidad en la conexión a Internet, lo que mejorará la experiencia de navegación para todos los usuarios del país. Esto se traduce en una mayor eficiencia en el trabajo, la educación y el entretenimiento en línea, así como en una mayor interconexión entre las comunidades.



## Torneo Clausura 2023 cuándo y a qué hora es la final de ida en el estadio Pensativo

Antigua GFC y Xelajú MC jugarán la final del torneo Clausura 2023, en una final inédita que definirá al campeón de la Liga Nacional.

El pasado sábado, el equipo que dirige Amarini Villatoro se impuso a Guastatoya por 2 a 1 (global 3-2) y avanzó a la cita final, en donde buscará conseguir su tan ansiada sexta luna.

El equipo de Quetzaltenango, que llegó a estas instancias después de clasificar en el tercer lugar de la tabla (superado por Comunicaciones y Municipal), fue uno de los cuadros más constantes durante las 22 jornadas de la fase regular.

En los cuartos de final, Xelajú MC había dejado en el camino a Deportivo Mixco, en una llave que se definió con un marcador global de 2 a 1.

El otro finalista es Antigua GFC, que sorprendió a Comunicaciones, el ganador de la fase regular. El equipo colonial se impuso en la tanda de penaltis, al igual que lo hizo en los cuartos de final contra Municipal.

Durante los 90 minutos disputados el sábado por la noche en el estadio Guamuch Flores, cremas y coloniales finalizaron sin goles; ya en los tiempos extras, el marcador se movió, pero de igual manera terminó en empate (1 a 1). En los penales, Antigua GFC se impuso por 3 a 2 a Comunicaciones, y se apuntó para enfrentar a Xelajú MC en una final inédita.

## Mundial sub-20



La selección de Guatemala sub20 se enfrenta a Argentina con la necesidad de sacar la victoria si quiere pasar a la siguiente ronda del torneo.

La Bicolor dirigida por Rafael Loredó cayó en su debut ante Nueva Zelanda 1-0 en la recta final del juego debido a un error en la defensiva.

Los argentinos se impusieron 2-1 a Uzbekistán, selección que empezó ganando el encuentro y puso en aprietos a los dirigidos por Javier Mascherano.

La selección recupera al portero Jorge Moreno, que tuvo que salir luego de un golpe en la cabeza en un choque con un jugador de Nueva Zelanda

El partido se disputará a partir de las 3:00 de la tarde, hora de Guatemala.



## Guatemala cae 0-3 ante Argentina y complica su clasificación

Crean zapato que se expande a medida que los niños crecen



## Pakka Inc. presenta proyecto de inversión en Guatemala



## Pakka Inc. presenta proyecto de inversión en Guatemala

El Ministro de Economía, Janio Rosales y el fundador de Pakka Inc, Ved Krishna; participaron en la presentación del proyecto de inversión estimada en alrededor de US\$250 millones, con potencial para generar entre 900 a 1,200 empleos.



La compañía, originaria de India, que eligió a Guatemala para instalar una planta de empaques con residuos agroindustriales, principalmente utilizando bagazo de caña de azúcar, construirá una línea de pulpa con capacidad para procesar 400 toneladas por día (TPD) con instalaciones de empaque y materiales de transporte cerca de los campos de caña de azúcar alrededor de la costa sur.

En los últimos tres años la Inversión Extranjera Directa, producto de la estrategia de Relocalización o Nearshoring que ha puesto en marcha el Gobierno, a través del Ministerio de Economía, supera ya los US\$5,700 millones, en tanto que entre 2022 y lo que va de este año, más de 700 empresas extranjeras han sido atendidas.



## Prevenga la influenza durante la temporada de lluvias

Durante el invierno, las enfermedades respiratorias pueden afectar a los niños y adultos, en especial la influenza o gripe, que, aunque es común se puede complicar, es por eso que el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social - MSPAS-, le recomienda tomar las medidas de prevención adecuadas.

“La influenza es una enfermedad causada por un virus respiratorio, tienen la capacidad de transmitirse de persona a persona. Según la Organización Panamericana de la Salud -OPS-, los síntomas de la influenza duran generalmente una semana, pero para los niños, personas de la tercera edad y quienes padecen de algunas enfermedades crónicas, la enfermedad puede causar graves complicaciones respiratorias como neumonía, o incluso puede llegar a ser mortal.

### Síntomas generales

La influenza afecta principalmente la nariz, garganta, bronquios y ocasionalmente los pulmones. Los síntomas son: fiebre y dolor muscular, malestar general, tos seca, dolor de garganta y congestión nasal.

Buscar atención médica si los niños presentan algunos de los siguientes signos o síntomas:

- La respiración se acelera.
- Cambio en la coloración de los labios o la cara
- Convulsiones
- Deshidratación: boca y lengua secas, llora sin lágrimas, no moja los pañales durante tres horas, ojos y mejillas hundidos, irritabilidad.
- Dolor de pecho.
- Se expande el pecho al respirar
- Fiebre
- Tos
- Dolor muscular



Los síntomas de alerta en los adultos son debilidad o fatiga intensa, fiebre y tos que no mejora con nada o mejora momentáneamente, pero después vuelve con mayor intensidad. También dolor o presión constante en el pecho y abdomen, mareos, confusión, dificultad para estar alerta, hay deshidratación y la dificultad para respirar”, detalló el Gobierno.

### Medidas de prevención

- Al estornudar o toser, cubrir la boca y la nariz con pañuelos o utilizar mascarilla.
- Lavado frecuente de manos.
- Utilización de alcohol en gel antes de tocarse la cara, boca y ojos.

## Crean zapato que se expande a medida que los niños crecen



Los innovadores elementos superiores de tejido del nuevo zapato Aretto están diseñados con todas las cualidades que un padre querría que tuvieran los zapatos de sus hijos: durabilidad, flexibilidad y facilidad de lavado.

“Los niños no usan los zapatos adecuados durante los primeros diez años”, dijo Mittal, quien diseñó los zapatos Aretto consultando a podólogos infantiles.

Mittal, indica que, entre los cero y los tres años de edad, el tamaño de los pies de los niños cambia cada tres meses, y se necesitan aproximadamente 15 tamaños entre los cero y los nueve años, antes de alcanzar el tamaño final del pie a los 13 años.

Lo que le explicaron los podólogos fue que los niños tienen una pisada más ancha que los adultos, debido a que no han usado zapatos la mayor parte de su vida como los adultos.

¿Cuántos zapatos necesita un niño desde que es un niño pequeño hasta que pasa a ser adolescente? Al menos 15 pares de zapatos. Pensando en este gasto, un emprendedor ha diseñado un nuevo zapato que se expande a medida que los niños crecen.

Un empresario indio de Pune ha diseñado una línea de zapatos que se agranda y expande lentamente a medida que el niño crece. De esta forma, se resuelve el problema de manera intuitiva y reduciendo el desperdicio de fabricación innecesario. Llamados Aretto, los zapatos fueron diseñados por Satyajit Mittal y su amiga de la infancia Krutika Lal.

Decenas de miles de terminaciones nerviosas brindan la información necesaria para que los niños entiendan cómo usar la musculatura milagrosa de sus pies para caminar y correr. “Queríamos darles a los niños el ajuste adecuado para todos los ciclos. Elegimos un zapato para cubrir tres tamaños que permiten un crecimiento de 18 mm. Nos inspiramos en cómo florece una flor desde la etapa de capullo hasta la etapa de floración completa. La transición ocurre orgánicamente todos los días. Aplicamos este concepto al zapato”, dijo Mittal.

“Comenzamos a trabajar en un nuevo zapato que se flexiona según los pies. En pocas palabras, a medida que los pies crecen desde la parte delantera, trasera o lateral, y cuando un niño usa este zapato, se expande en consecuencia y toma la forma y el contorno de sus pies. Por eso los niños se sienten cómodos con este tipo de calzado”.

## Spatz3, el único balón gástrico sin cirugía



Esto ayuda a lograr resultados óptimos de pérdida de peso mientras cambia su actitud hacia la comida.

Los efectos beneficiosos para la salud que conlleva elegir el balón intragástrico no son un secreto. Es un tratamiento efectivo para reeducar sus hábitos de alimentación y actividad física para que, una vez finalizado el tratamiento, haya cambiado y mejorado su estilo de vida.

Que sea un balón gástrico sin cirugía es importante en términos de seguridad y tiempo de recuperación. Este tipo de dispositivo no requiere ningún tipo de cirugía invasiva (a diferencia de los métodos alternativos, como la manga gástrica o la banda gástrica estándar).

Las opciones de pérdida de peso no invasivas podrían ser la única opción para aquellos que sufren de enfermedades subyacentes.

Y esta es otra razón por la que el Spatz3 ha demostrado ser uno de los productos más populares en el mercado actual. No solo es una alternativa segura a la cirugía invasiva, sino que los procedimientos en sí son claros y sencillos.

### El único balón ajustable del mundo

Uno de los problemas asociados a los balones gástricos son los efectos secundarios, como el reflujo gástrico severo o incluso daños en el revestimiento del estómago.

El Balón Gástrico Ajustable Spatz3 tiene estos efectos secundarios como todos los balones, pero gracias a su característica de ajuste, puede aliviar algunos de los efectos secundarios dándole el tratamiento más cómodo del mercado.

El balón gástrico es muy seguro. Y el precio del balón gástrico lo convierte en una alternativa asequible para todos.

### Mantenimiento de peso

Al ser el único balón gástrico ajustable del mercado, que ayuda a nuestros pacientes a lograr resultados de pérdida de peso más efectivos. Esto permite que los pacientes aprendan a leer las señales de su cuerpo y desarrollen hábitos alimenticios más saludables que mantengan la pérdida de peso después de que se retire el balón.



SPATZ  
ADJUSTABLE GASTRIC BALLOON

ARG S20



3



F

0



Guatemala

## Argentina golea a Guatemala y está obligada a ganarle a Uzbekistán



La Selección de Guatemala debe ganarle a Uzbekistán y esperar que finalice la fase de grupos para saber si tiene opción de clasificar a los octavos de final de la Copa del Mundo Sub-20 de la FIFA Argentina 2023.

Esto luego de caer 3-0 ante el anfitrión Argentina, en la segunda jornada del Grupo A. La Bicolor se entregó rápidamente, atacó muy poco ante una selección favorita y esto es muy difícil, Carlos Santos fue expulsado al minuto 57.

Argentina no fue ampliamente superior, hasta antes de la expulsión. Si bien tuvieron la pelota y controlaron el juego, les costó llegar a la portería de Jorge Moreno con propiedad. Guatemala les cedió la iniciativa, procuró defenderse bien y apelar al contragolpe para hacer daño.

No le funcionó al técnico mexicano Rafael Loredo y decidió morirse con la suya. Guatemala no se animó, no arriesgó y dejó esa sensación de poder haber hecho más. La banda izquierda fue la preferida para intentar esas transiciones rápidas con Figo Montaña, pero faltó intensidad. Por la otra banda, Andy Domínguez estuvo más preocupado de Valentín Barco, y no pudo ir al ataque. Rudy Muñoz y Jefry Bantes no mostraron nada.

Al final, los goles de Alejo Véliz (17'), Luka Romero (65') y Máximo Perrone (98') sentenciaron el partido en el que la Bicolor apenas si luchó

### Mañana



Antigua GFC

19:00



Xelajú MC

### Horarios de la gran final del Clausura 2023 entre Xelajú MC y Antigua GFC

JUEGO DE IDA: Antigua vs Xelajú MC, miércoles 24 de mayo a las 19:00 horas en el Estadio Pensativo.

JUEGO DE VUELTA: Xelajú MC vs Antigua GFC, sábado 27 de mayo a las 20:00 horas en el Estadio Mario Camposeco.

El campeón del Torneo Clausura 2023, estará avanzando como el tercer equipo guatemalteco a la Copa Centroamericana de la Concacaf y se unirá a Cobán Imperial y Comunicaciones como los representantes guatemaltecos en el torneo internacional.



## Peores hábitos que dañan la vista

**La Anona fruta que  
frena el  
envejecimiento y el  
cansancio**



## Esta fruta frena el envejecimiento y el cansancio

Se trata del superalimento tropical llamado comúnmente anona o chirimoya. Tiene muchas cualidades, ya que frena el envejecimiento y el cansancio. Es originario de América, se consume crudo

Es una medicina natural, es una fruta usada para atender afecciones en la piel.

Entre las sustancias beneficiosas que posee esta fruta tenemos: vitamina A, vitamina C, vitamina B y tiene condiciones antioxidantes. Su consumo logra que las personas tengan cabello brillante y una piel muy sana. Al ser antioxidante, su consumo regular logra retrasar el proceso de envejecimiento, aumenta la elasticidad de la piel, ya que estimula la producción de colágeno



Además, ayuda a mejorar el metabolismo. posee tiamina, es un nutriente que ayuda a procesar el azúcar de modo correcto. Es así como permite obtener energía rápidamente del azúcar. Una manera eficaz de dotar de energía en caso de sensación de cansancio. Es una fruta que está dotada de magnesio. Y esto ayuda a desentumecer los músculos del corazón.

Previene infartos y afecciones similares en el órgano cardíaco. es una solución para prevenir el cáncer de piel y en otras zonas del organismo. Esto sucede gracias a que tiene alcaloides y acetofenona. Toda esta suma de virtudes convierte al anón en superalimento



## Para estar saludable cuantos pasos al día se deben hacer



### Inicie con dos mil o 3.800 pasos al día

Pero si tu tiempo es muy limitado, 3.800 pasos al día son suficientes para reducir un 25 por ciento el riesgo de tener un deterioro cognitivo.

Aunque otros estudios indican que las personas que caminan al menos siete mil pasos diarios cuentan con un riesgo menor de muerte, lo importante es comenzar con dos mil pasos e ir aumentando. Es importante destacar que, si realiza otros ejercicios, como ejercicios pesados, trotar o ejercicios aeróbicos, los beneficios ya están cubiertos y es posible que no necesite contar sus pasos. a llegar a 10 mil pasos.

El gran beneficio de caminar es que, además de ayudar a perder peso, no causa lesiones en las articulaciones, los músculos o las rodillas.

Caminar 10 mil pasos podría mejorar notablemente la salud cardiovascular, reducir el riesgo de cáncer y demencia., personas dedicadas a la vida fitness intentan llegar a los 12 o 15 mil pasos diarios.

### **Caminar reduce el riesgo de hipertensión, la diabetes y la tiroides**

Si pasa la mayor parte del tiempo sentado, en el automóvil, en cama o sofá, unos pasos al día pueden solucionar su estilo de vida y complementar su bienestar. Para revertir enfermedades como la hipertensión, la diabetes y la tiroides, es necesario que realice unos cuantos pasos diarios.

### **Caminar mejora la presión arterial**

También “mejora la regulación de la presión arterial y los niveles de azúcar en la sangre, alivia la depresión, reduce el colesterol malo y reduce el contenido total de grasa en el cuerpo.

## Los peores hábitos que dañan la vista



Los ojos son uno de nuestros órganos sensoriales más importantes y valiosos. Nos permiten ver el mundo que nos rodea y acceder a información vital para nuestra vida cotidiana. Sin embargo, algunos malos hábitos pueden afectar negativamente a la salud de nuestros ojos y comprometer nuestra visión

La vista es uno de los sentidos más necesarios en la sociedad en la que vivimos, ya que casi todo lo que hacemos requiere de la visión. Por ello, es absolutamente necesario cuidar de los ojos y de todo el sistema visual, incluido el cerebro.

### Ver tele a oscuras

es nocivo para nuestros ojos, puesto que tienen que trabajar más para tratar los cambios rápidos de luminosidad en el televisor. Esta práctica puede causar dolores de cabeza, sequedad ocular, ojos rojos y malestar ocular.

### No parpadear

¿Cada vez que trabajas delante de un ordenador sientes dolor en la frente, cerca de las cejas? ¿Sientes una sensación de quemazón cuando cierras los ojos? Estos son algunos síntomas de fatiga ocular. La solución es hidratar los ojos

### No usar gafas de sol

Es un poco como la crema solar. Las gafas de sol son indispensables en el exterior, sobre todo en época de verano.

### Sentarse demasiado cerca o lejos de la tele

Para disminuir el riesgo de sufrir fatiga ocular, no debemos sentarnos ni demasiado cerca, ni demasiado lejos de la pantalla.

### Leer los pequeños caracteres de los teléfonos inteligentes

Aunque las pantallas de los teléfonos inteligentes son cada vez más grandes, todavía utilizan caracteres muy pequeños. A menudo es necesario forzar los ojos para leerlos,

### No usar gafas protectoras

¿Trabajas en un taller? ¿Haces reparaciones o pequeños trabajos en casa? ¿Te bañas en piscinas en la que se usa cloro?

### Abusar de las gotas para los ojos

Hay que ser muy prudente con las gotas para los ojos sin receta. Se recomienda utilizarlos durante periodos cortos.

### Leer un libro o la Tablet demasiado cerca/lejos

Sujetar un libro o la Tablet demasiado cerca de los ojos aumenta los riesgos de padecer fatiga ocular.

### Frotarse los ojos demasiado fuerte

Frotarse los ojos es normalmente un signo de fatiga, independientemente de la edad. Hay que hacerlo suavemente o utilizar una compresa con agua fría. Frotar los ojos muy fuerte puede romper los vasos sanguíneos de los párpados.



## Policía de los Angeles pone a prueba un robot con forma de perro

El Ayuntamiento de Los Ángeles autorizó el uso de un robot con forma de perro por parte del Departamento de Policía de la ciudad para hacer frente a situaciones de emergencia o potencialmente letales.

La utilización de este "vehículo cuadrúpedo terrestre no tripulado", como fue definido por las autoridades

De acuerdo con la información facilitada por el ayuntamiento angelino, el "perro robot"

cuesta casi 278.000 dólares, que serán sufragados en su totalidad por la Fundación de la Policía de Los Ángeles, una organización sin ánimo de lucro dedicada a apoyar a los agentes en la urbe californiana.

El uso de "perros robot" ya ha causado polémica en otras ciudades como San Francisco, donde, pese al rechazo de la sociedad civil, también se aprobó a finales del año pasado que la policía pudiera operarlos a control remoto en situaciones de alto peligro.



## Guatemala jugara amistoso ante México previo a Copa Oro

El próximo 7 de junio, México y Guatemala se enfrentarán en un emocionante partido amistoso en el estadio Kraken de Mazatlán. El encuentro servirá de preparación para ambos países de cara a la Copa Oro 2023,

México, buscará aprovechar este amistoso para probar tácticas y afinar su estrategia de juego. El equipo mexicano cuenta con un talentoso grupo de jugadores que buscará tener un buen desempeño bajo las órdenes del técnico argentino Diego Cocca.

La Bicolor ha estado trabajando arduamente para fortalecer su equipo y mejorar su desempeño en los torneos internacionales. El enfrentamiento contra México será un desafío importante para evaluar su progreso para el técnico azteca Luis Fernando Tena.

A lo largo de la historia se han registrado 36 enfrentamientos entre ambas selecciones. En 23 ocasiones ha ganado México, se tienen 9 empates y solamente 4 veces ha ganado Guatemala. EL último choque fue el 27 de abril de 2022 en Orlando, Florida, y se empató 0-0, ya durante la etapa de Luis Fernando Tena como técnico.

La Copa Oro 2023 es un torneo muy competitivo que reúne a las mejores selecciones de la región. México y Guatemala están comprometidos en prepararse adecuadamente para afrontar este desafío.



## Final Juego de ida Antigua derrota a Xela

El equipo de los panzas verdes toma ventaja en la serie final con un triunfo en los últimos minutos del juego contra Xelajú

Con anotaciones de Cristian Hernández (87') y Carlos Mejía (90'), los aguacateros dieron el primer golpe en la serie y se encaminan a ganar su quinto título de Liga Nacional.

El enfrentamiento decisivo se llevará a cabo el próximo sábado a las 20:00 horas en el estadio Mario Camposeco. Será un duelo intenso en el que los jugadores dejarán todo en el campo para levantar el trofeo de campeón del Torneo Clausura 2023.



## 4 formas de 'hackear' tu cerebro para ser más productivo y rendir mejor

Foto shop ahora más rápido



## Porque los perros de razas grandes viven menos

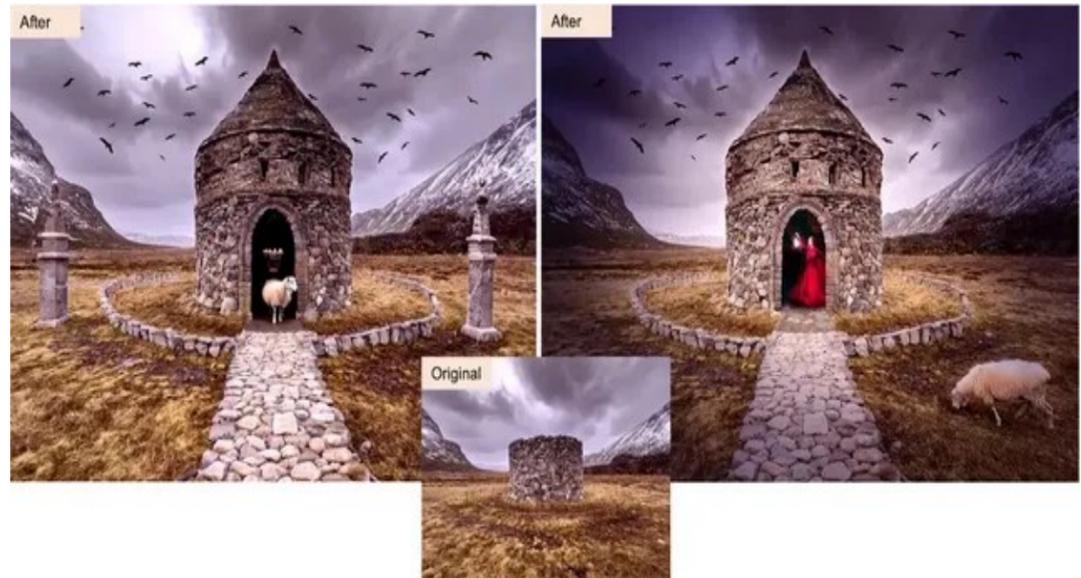


## Nueva herramienta de IA generativa de Photoshop hace en segundos lo que antes llevaba horas

Adobe ha lanzado en Photoshop una herramienta de IA generativa.

Generative Fill es capaz de añadir o eliminar elementos de una imagen o meter elementos a partir de una orden textual al instante.

Generative Fill es capaz de cambiar el cielo de una foto de la noche al día o incluso cambiar el lazo de un vaquero por un poco de pasta con una orden textual al instante. Además, es capaz de permitir al usuario añadir o eliminar detalles a las fotografías en unos pocos segundos. Las nuevas herramientas de IA de Photoshop pueden añadir, eliminar o sustituir un elemento concreto de una imagen, pero también puede ampliar una imagen basándose en una indicación de texto dada por el usuario.



Aunque se supone que las nuevas herramientas no pueden usarse con fines comerciales mientras esté en fase beta, Adobe afirma que las imágenes deberían estar libres de problemas de derechos de autor una vez que las funciones se pongan a disposición de todo el mundo.

La IA generativa Firefly de Adobe se entrenó con la propia biblioteca de imágenes de archivo de Adobe, así como con otras imágenes con licencia y de dominio público.

## Bajo la lluvia sin paraguas: ¿Es mejor andar o echarse a correr?



¿Quién no ha vivido esa incómoda situación en la que sales a la calle y, para tu sorpresa, se ha puesto a llover a cántaros de repente? Sin paraguas y con un largo trayecto a recorrer a pie por delante te preguntas si será mejor ir andando o corriendo hasta tu lugar de destino. ¿Qué te mojará menos?

El primer impulso, en la mayoría de los casos, será echarte a correr, pero, ¿es realmente la mejor opción? Corriendo te encuentras menos tiempo bajo la lluvia, pero chocas constantemente con las gotas que vienen de frente, aumentando el área mojada. Por otro lado, andando, solo te mojas encima de la cabeza y las áreas superiores, pero, pasas más tiempo bajo la lluvia. ¿Qué debes hacer entonces?

### ¿ANDAR O CORRER?

Pues bien, la cantidad de lluvia que te golpea en un periodo de tiempo determinado es constante. Es decir, el agua que cae sobre ti en 1 minuto bajo la lluvia será la misma, corras o andes. Pensemos en ello como si la lluvia fuese un muro de agua: da igual si trotas o andas, para llegar de un punto a otro tendrás que atravesar el muro, sí o sí.

Por lo tanto, que te mojes más o menos no dependerá de tu velocidad, sino del tiempo que pases bajo la lluvia y la longitud del trayecto que recorras. ¿Y cómo minimizas esto? Pues fácil: escogiendo el camino más corto y pasando el menor tiempo posible bajo la lluvia, es decir: corriendo. Y es que, aunque la cantidad de lluvia que atraveses sea la misma, corriendo estás un tiempo menor bajo ella y, por lo tanto, puedes llegar antes a tu destino. Eso sí, cuidado de no resbalarte.

## Porque los perros de razas grandes viven menos



Los perros de razas muy grandes – como el San Bernardo o el gran danés – tienen una vida más corta que los de razas pequeñas, como el chihuahua. Estos pueden alcanzar los 20 años, los perros de gran tamaño – las llamadas razas gigantes, que superan los 50 kilos – no suelen pasar de los 10 años.

La razón de esto es que los perros de raza gigante envejecen más rápido. Pero un nuevo estudio apunta a que esto no es exactamente así:

lo que sucede es que son más vulnerables a las enfermedades asociadas a la vejez y por esto pueden padecerlas a edades más tempranas.

Un estudio ha examinado las diferencias en la esperanza de vida de 164 razas caninas. Los investigadores han observado que la principal causa de muerte natural en perros ancianos es el cáncer y que las razas de gran tamaño tienden a sufrir esta enfermedad a edades más tempranas.

A medida que el peso corporal medio aumenta, las tasas de cáncer también lo hacen. “la relación entre el tamaño del cuerpo de un perro y su esperanza de vida puede deberse a un retraso evolutivo en las defensas contra el cáncer del cuerpo, que no pueden seguir el ritmo de la rápida y reciente cría selectiva de perros más grandes”.

Los perros de razas gigantes tienen un sistema inmunitario insuficiente para su tamaño o, dicho de otra manera, que es el propio de un perro de tamaño mediano-grande. La razón es que su sistema inmunitario se ha forjado a lo largo de su historia evolutiva.



## 4 formas de 'hackear' tu cerebro para ser más productivo y rendir mejor

Existen tácticas para que tu cerebro sea más productivo, y no se trata precisamente de hacer más y forzar la máquina, sino de todo lo contrario.

El dolor, el estrés y la fatiga producen neurotransmisores que te desconectan de tu función ejecutiva.

Prueba la regla del 15, aprende a medir tus horas de mayor productividad y simplifica tus listas de tareas.

En la agotadora era de la hiperproductividad, querer hacer más y más sin ninguna clase de descanso provoca que el cerebro se fatigue y agote. La multitarea, las excesivas horas frente al ordenador, el sedentarismo, el exceso de reuniones o las notificaciones de decenas de apps colapsan la atención y elevan el estrés laboral, hoy considerado problema de salud pública.

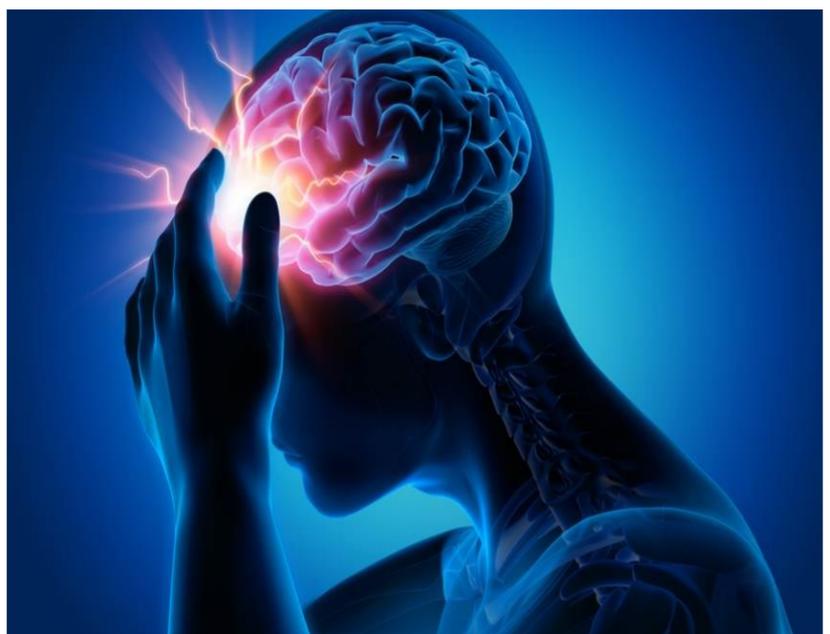
En el ámbito de la salud mental, una cultura que premia constantemente el trabajo duro y la productividad sin límites provoca que las personas se sientan culpables o avergonzadas cuando no hacen muchas cosas en el trabajo, descansan los fines de semana o pasan un rato en el sofá.

### Deja siempre un margen del 15%

Es poco probable que una empresa funcione al 100% de su capacidad, por lo que se considera óptimo un 85%. El margen del 15% blinda a cada compañía de contratiempos y posibles obstáculos como el mal funcionamiento de los equipos o la escasez de recursos. Para tu cerebro sucede lo mismo: es mejor funcionar al 85% toda la jornada que empezar al 100% y caer en picado.

### Vigila tu productividad (y atiende a tu cuerpo)

La productividad no es la misma en todas las franjas horarias del día, y también depende del cronotipo que tengas. Probablemente, conforme avanza la jornada laboral



percibirás que tu energía mental desciende, que aparecen las distracciones, la concentración baja y te sientes más ansioso o fatigado.

### No alargues tus reuniones más de 25 minutos

Las reuniones interminables no ayudan a tomar decisiones ni líneas de acción claras, sino que pueden ser contraproducentes y provocar fatiga mental a los empleados. Acortárlas a 25 minutos, de forma que se puedan tratar 2 o 3 puntos importantes

### Simplifica tu lista de cosas pendientes

Añadir cosas, hacerlos más complejos. En lugar de añadir, prueba a reducir y simplificar, reduce las redes sociales y el email en horario laboral, y especialmente,



**Estas son las posibilidades de Guatemala para avanzar a octavos de final**

La selección Sub-20 depende de los resultados en los otros grupos para pasar a los octavos de final de Argentina 2023

La Bicolor debe vencer a Uzbekistán para mantener vivas las posibilidades de clasificar a los octavos de final de la Copa del Mundo Sub-20 de la FIFA Argentina 2023. Los uzbekos llegan con 1 punto tras empatar contra Nueva Zelanda en la segunda fecha del Grupo A.

Los dirigidos por Rafael Loredo necesitan de una victoria por un marcador amplio en la última jornada para tener una esperanza de ser uno de los cuatro mejores terceros de la fase de grupos

Si logra ese objetivo se puede hablar de posibilidades y de los resultados que se deben dar en el resto de grupos para que la Bicolor logre uno de los cuatro boletos para los terceros lugares. Pero si no le gana a Uzbekistán será la primera selección en despedirse del Mundial.

La Azul y Blanco se medirá al campeón de Asia este viernes, a las 15:00 horas, en la última jornada del Grupo A. El anfitrión Argentina y Nueva Zelanda definirán el primer lugar del grupo en el otro partido.



**¿tiene Xelajú posibilidades de remontar el 2 a 0 contra los coloniales?**

Los Super Chivos reciben a los Panzas Verdes en la final de vuelta del torneo Clausura 2023, con desventaja de 2 a 0 pero con el apoyo de su afición en el Mario Campseco.

Xela sufrió en su visita a la Ciudad Colonial el pasado miércoles 24 de mayo, y cuando el encuentro ya estaba por finalizar y parecía que retornarían a casa con un empate sin goles, los aguacateros les marcaron dos goles.

Las anotaciones de Checa Hernández (minuto 87) y Cuilapa Mejía (90+3) tienen contra las cuerdas a un equipo que no es campeón desde el Clausura 2012



## Vista cansada: síntomas y tratamientos

No es lo mismo  
alimentarse que  
nutrirse



## ¿Por qué los perros Shar Pei son arrugados?





## No es lo mismo alimentarse que nutrirse

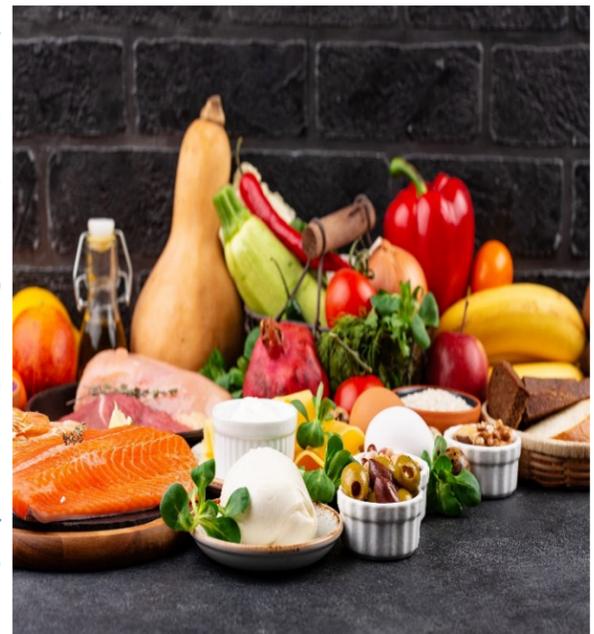
A partir del 28 de mayo del 2002, la Organización Mundial de la Salud (OMS) instituyó el Día Mundial de la Nutrición, con la finalidad de crear conciencia en la población para que lleve una alimentación sana y adecuada que beneficie al buen estado de salud de las personas en las diferentes regiones en el mundo.

En la actualidad, la rutina y la falta de tiempo conducen a que la gente consuma alimentos chatarra y no coma convenientemente con la cantidad de nutrientes necesarios para fortalecer el funcionamiento del organismo, lo cual podría ocasionar enfermedades como la obesidad, diabetes, hipertensión y dificultades cardiovasculares.

Según la OMS, son cinco los pasos que deben seguirse para una buena nutrición, consumir al menos cinco porciones de frutas y verduras diarias,

El ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS), se suma a la conmemoración en la cual se busca sensibilizar a la sociedad, en relación con tener una vida en óptimas condiciones por medio de una apropiada nutrición que coadyuve a mejorar la actividad del cuerpo humano.

mantener una dieta variada, que incluya diversos tipos de alimentos, equilibrar las calorías ingeridas con la actividad física. Así como evitar el consumo de grasas saturadas, azúcar y sal y el consumo de alcohol, cigarrillos y productos envasados.



## Vista cansada: síntomas y tratamientos

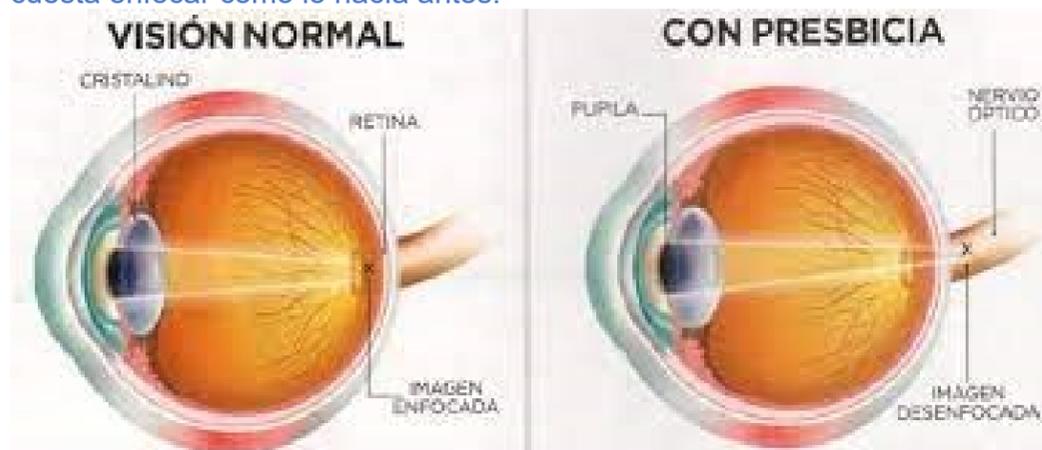
Si intentas leer una etiqueta e instintivamente te sorprendes alejando el brazo para poder ver bien, es posible que estés experimentando los primeros signos de presbicia o vista cansada.

¿Qué es la presbicia?

El 90 % de las personas mayores de 45 años padecen presbicia o vista cansada, una anomalía visual que se produce principalmente porque el ojo envejece. Hay personas que la perciben antes y otras después, es un proceso natural que va unido a la edad.

Síntomas de la vista cansada  
 Dificultad para enfocar de cerca  
 Necesidad de mayor iluminación  
 Problemas con la lectura  
 Las tareas cotidianas se complican  
 Fatiga ocular  
 Dolor de cabeza

Es el efecto del paso del tiempo en el ojo, por eso es una alteración visual de envejecimiento directamente asociada a la edad, con el paso de los años, el cristalino, la lente natural del ojo, así como los ligamentos y los músculos que lo envuelven, van perdiendo flexibilidad, y al estar más rígidos, al cristalino le cuesta enfocar como lo hacía antes.



### Tratamiento para corregirla

#### Corrección óptica

##### Gafas o lentes monofocales:

Si solo es vista cansada y no hay ninguna otra alteración visual como miopía o hipermetropía, se pueden usar gafas para lectura

##### Lentes bifocales:

Son las que combinan dos tipos de cristal en una misma lente. Esta combinación hace que no haya una visión total en la zona intermedia, ya que la zona inferior es para ver de cerca, y la superior para ver de lejos.

##### Gafas o lentes de contacto

progresivas: son las más adecuadas para corregir la vista cansada cuando también se padece de miopía o hipermetropía, ya que no dividen la lente y son más estéticas y cómodas.

## ¿Cuáles son los tipos de paellas más populares?



### La Paella Valenciana

la paella valenciana. Este plato auténtico y tradicional es una celebración de los ingredientes básicos y sabrosos que se encuentran en la región de Valencia. Preparada con arroz bomba, pollo, conejo, judías verdes, garrofón, tomate, azafrán y caldo de pollo, esta paella encarna la esencia de la cocina valenciana.

### La Paella de mariscos

la paella de mariscos es una elección perfecta. Llena de camarones, mejillones frescos, calamares y otros tesoros del océano, esta paella es una explosión de sabores marinos. El arroz absorbe los jugos y sabores de los mariscos, creando un plato rico y delicioso.

### La Paella mixta

Si te resulta difícil decidir entre carne o mariscos. Combina lo mejor de ambos mundos al agregar pollo, conejo y mariscos a la paella. El resultado es una combinación perfecta de sabores, donde la carne aporta su jugosidad y los mariscos añaden su toque marino. Esta paella es ideal para aquellos que buscan una experiencia culinaria variada y completa.

### La Paella de verduras

la paella de verduras es una opción fabulosa. Llena de color y sabor, esta paella incluye una variedad de verduras de temporada, como alcachofas, pimientos, judías verdes y tomates. Se trata de una opción más ligera y sana, e igualmente deliciosa.



## Clima: temperaturas y pronóstico de lluvia para este 27 y 28 de mayo

El Insivumeh comunico por medio de un boletín de las condiciones del clima en Guatemala para.

Se prevé entrada de humedad de ambos litorales, áreas con niebla o neblina en primeras horas del día, ambiente cálido y húmedo durante el día, lluvias dispersas con actividad eléctrica en la tarde y noche.

Las condiciones meteorológicas imperantes son favorables para que se registren tormentas locales severas en lugares altos. Para la Meseta Central. Las temperaturas máximas para la capital serán de 27.0 °C a 29.0 °C, para el Altiplano Central y Occidental de 24.0 °C a 29.0 °C.

## ¿Por qué los perros Shar Pei son arrugados?

El Shar Pei es una raza de perro originaria de China, que se destaca por su apariencia única y su temperamento distintivo. Con su piel arrugada y su cuerpo compacto, estos perros atraen la atención y cautivan a los amantes de los animales en todo el mundo.

Hay registros de su existencia desde el año 206 a.C y alguna vez fueron el símbolo de la dinastía Han. Lo que más se distingue en ellos es que los perros Shar Pei son arrugados, pero también llaman la atención por su temperamento. Son conocidos por ser perros leales, independientes y protectores de su familia.

### ¿Por qué son arrugados?

Un grupo de investigadores de la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB) ha descubierto el origen de la mucinosis presente en los perros de Shar Pei: un trastorno hereditario es el responsable de las arrugas características de esta raza.

El estudio detalla la alteración genética en estos perros que multiplica la actividad de una enzima responsable de una producción excesiva de ácido hialurónico, una sustancia que se reúne bajo la piel y produce arrugas.

Los Shar Pei son arrugados y se ven adorables por ello. Sin embargo, esto tiene consecuencias para su salud. Este aumento en el grosor y la formación de arrugas excesivas son la causa del trastorno cutáneo hereditario mucinosis cutánea, en el que hay una acumulación de mucina en las capas de la piel. El mecanismo que produce este exceso de mucina y esto a su vez las arrugas.



# Gran Final



## **Xelajú MC recibe a Antigua GFC en el Mario Camposeco este sábado 27 de mayo a las 20:00 horas en la final de vuelta del torneo Clausura 2023, con marcador adverso de 2 a 0**

Xelajú MC y Antigua GFC se enfrentarán este sábado, a partir de las 20:00 horas, en el Estadio Mario Camposeco, en el partido de vuelta de la gran final del Torneo Clausura 2023. Los aguacateros ganan la serie 2-0.

Ambos equipos tienen jugadores talentosos y estrategias bien definidas. Los aficionados pueden esperar un duelo táctico en el medio campo.

El primer encuentro entre ambos equipos dejó a Xelajú en una situación difícil. Antigua marco dos veces en los minutos finales, gracias a los goles de Cristian Alexis Hernández en el minuto 88 y Carlos Mejía, de penal, en el minuto 94. Estas anotaciones dejaron a los Chivos con la tarea de revertir una desventaja de dos goles en la final de vuelta. Tienen que ganar por tres o más goles ya que el empate alarga el partido a tiempos extras y si prevalece el empate en los 120 minutos, se definirá en los tiros desde el mancho de penalti.

Antigua ha sorprendido a la mayoría de los seguidores del campeonato con su destacado rendimiento en esta fase final del torneo. A pesar de haberse clasificado en el séptimo puesto, el equipo demostró que quiere el título y se encuentra a un paso de coronarse campeón. Dejando en el camino primero a Municipal y luego a Comunicaciones a través de los tiros de los 12 pasos. Su sólido desempeño en el partido de ida le otorga una ventaja considerable, pero es consciente de que debe mantenerse concentrado y no subestimar a su rival en la vuelta.



**Mario Escobar designado para la final**

Luego de las serias acusaciones que se produjeron contra el arbitraje por la actuación de Christopher Corado durante el encuentro entre Antigua y Xelajú (2-0), en la final de ida del Torneo Clausura 2023, la Comisión de Árbitros designó a Mario Alberto Escobar para la final de vuelta que se disputará este sábado en Xela.

Escobar es el árbitro que más nombramientos ha recibido en el Clausura 2023 20 en total, 19 como principal y 1 como cuarto árbitro. Lo van acompañar de asistentes Luis Ventura y Raúl Jiménez. Waldemar Ramírez será el cuarto árbitro.



Descubren una forma de obtener energía  
limpia e ilimitada solo del aire

**Como ven los  
perros la  
televisión**



**Queso Ricota para  
desarrollar  
músculo, fuerza y  
perder grasa**



## Un equipo de investigadores desarrolla técnica para extraer energía limpia a partir de la humedad del aire

Un equipo de ingenieros de la Universidad de Massachusetts ha logrado un avance formidable: extraer energía limpia a partir de la humedad del aire.

el equipo desarrolló un método para extraer energía del vapor de agua que consiste en una nube artificial a pequeña escala que produce electricidad de manera predecible y continua, así como un dispositivo recolector de esa energía que responde al nombre de Air-gen.

Este dispositivo es capaz de recolectar la energía del ambiente gracias a diversos nanoporos de 100 nanómetros de grosor que dejan pasar las moléculas de vapor de agua y, en su interior, genera las condiciones químicas necesarias para convertirla en electricidad.

Lo más interesante de todo esto es que estas nanobaterías de Air-gen podrían diseñarse en cualquier tipo de material, por lo que se podría generar energía en cualquier parte, algo que abre un sinfín de posibilidades.

"Podrías imaginar cosechadores de energía hechos de un tipo de material para ambientes de selva tropical y otro para regiones más áridas",

Por ahora, estos dispositivos Air-gen pueden alimentar dispositivos electrónicos pequeños, como monitores de salud y relojes inteligentes, según el equipo de ingenieros, y pronto se probará en smartphones.

Lo más interesante de todo esto es que, al existir siempre humedad en el entorno, el equipo tiene claro que este proceso de captación de energía podría funcionar de manera continua las 24 horas de los 7 días de la semana.

"El aire contiene una enorme cantidad de electricidad",



Por ejemplo, si aparece un perro ladrando les llamará mucho más la atención que si aparece una persona hablando. Igualmente, si un perro se queja, o es un cachorro, se sienten mucho más fascinados. Y qué decir de los juguetes que pueden hacer ruido, ¡eso les enloquece! Si aparece gente chillando, gritando o riéndose, también puede resultarles llamativo

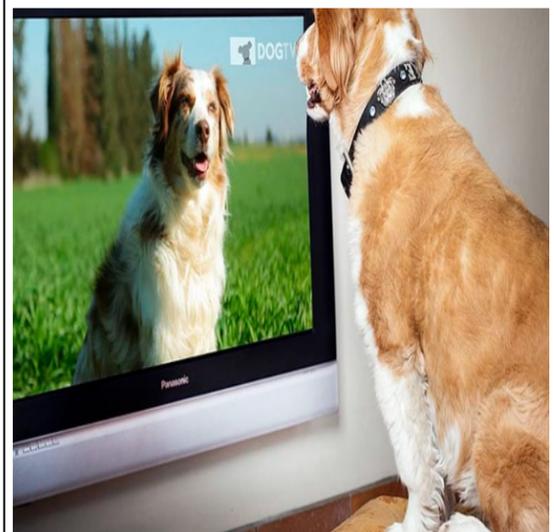
## ¿Cómo ven los perros la tele?

Los canes si son capaces de reconocer imágenes dentro de la pantalla, llegando incluso a distinguir animales que nunca habían visto.

Sin embargo, la tendencia es que no lleguen a prestar atención completamente a lo que ven, esto se debe a que el sentido visual de los perros puede captar imágenes con mayor rapidez que el ojo

La raza o la personalidad del perro también influye en gran medida. Un ejemplo es la estirpe Terrier puede tener una conducta distinta ante las imágenes del televisor en comparación con los Sabuesos, donde estos últimos son más propensos a reaccionar al olor y no tanto a la vista.

De igual forma, no es nada inusual que tu compañero esté completamente concentrado en algún programa de televisión. Hasta cierto punto pueden considerarse buenos o malos para ellos, pero todo se resume a que es un tipo de entretenimiento que no están hechos para ellos.





## 10 trastornos y enfermedades tecnológicas o Adicción a los dispositivos

Debemos reconocer que la tecnología ha transformado nuestra vida y es un factor decisivo en la evolución. Y sus efectos se han dejado sentir desde hace mucho. Si viajamos un siglo atrás nos daremos cuenta de cómo el uso de maquinaria industrial y de motores, representó una absoluta revolución para la época. Lo mismo pasa en la actualidad con los dispositivos electrónicos, cada vez más integrados en nuestras actividades diarias.

la presencia de trastornos tecnológicos que afecten nuestra salud, nuestra visión del mundo y nuestras relaciones interpersonales.

En primer lugar, debemos ubicar en el origen de internet todos estos cambios. La posibilidad de acceder a una central universal de información y comunicación, ha permitido que el concepto de globalización se asuma como una realidad. Pero más allá de ello, la psicología humana se ha vuelto cada vez más dependiente de los dispositivos que acompañan su día a día,

### El síndrome de la llamada imaginaria

el usuario de teléfono móvil cree que ha timbrado o vibrado su dispositivo.

### La nomofobia

Esta se materializa como una angustia excesiva por no tener acceso al teléfono móvil

### La depresión del Facebook o Instagram

Este trastorno se pone de manifiesto cuando la persona se siente afectada o deprimida por tener muchos contactos en las redes sociales o por la falta de ellos.

### La dependencia de internet

Ocurre cuando la persona siente una necesidad enfermiza de estar todo el tiempo conectado a la Red.

### La dependencia de videojuegos en línea

Se trata simplemente de una manía obsesiva a estar jugando todo el tiempo.

### El efecto Google

El cerebro se niega a recordar información como consecuencia de la posibilidad de acceder a ella en cualquier momento.

### La Cibercondria

Se trata de un trastorno donde la persona se convence de que padece alguna o varias enfermedades de cuya existencia se ha enterado en internet.

### El Cibermareo

Se trata de un mareo que sienten algunas personas cuando viajan en un medio de transporte

### El síndrome de Hikikomori

Se trata de un término con el que se define a las sociedades que pasan del uso de las pantallas, al abuso. Y del abuso, a la adicción.

**El Phubbing** necesidad incontrolable de tomar el celular para revisar cualquier cosa, sin ningún objetivo en particular.

## Ricota el queso para desarrollar músculo, fuerza y perder grasa

Aunque está cargado de nutrientes como el calcio o proteínas de alta calidad, también supone un buen aporte de calorías y grasas, los expertos aconsejan la ricota, rica en proteínas y baja en grasas.

¿El queso es saludable o no? De lo que nadie duda es de que está delicioso, pero en cuanto a su impacto en el organismo, las cosas no están tan claras. Tiene calcio y también es rico en fósforo o vitaminas como la A, la B12 o la niacina. Además, como derivado de animal sus proteínas son de alta calidad ya que aportan todos los aminoácidos esenciales.

Pero el queso también tiene un alto contenido en grasas saturadas y sal. Ganar peso, tener problemas intestinales o aumentar el colesterol pueden ser algunos de los efectos de comerlo en exceso.

Estudios recientes han apuntado a que, en contra de lo que se pensaba, las grasas lácteas podrían suponer un beneficio para el corazón frente a ciertas afecciones cardiovasculares y en general las directrices son reducir en lo posible el consumo de grasas saturadas. "Lo único que hay que hacer es comerlo sin pasarse, porque las calorías se acumulan rápidamente". Expreso Lourdes Castro, dietista y directora del NYU Good La.

En este medio la especialista ha revelado cuál es el queso más saludable. La respuesta depende de tu cuerpo y sus necesidades nutricionales, pero según la especialista hay una variedad que se impone queso ricota como uno de los quesos más aconsejables cuando se trata de salud. Respecto al resto



"La proteína de suero es una de las formas de proteína más absorbibles y contiene una gama muy amplia de aminoácidos. Así que esta es la mejor apuesta para alguien que busca desarrollar músculo, desarrollar fuerza y al mismo tiempo perder grasa y peso"

tiene aproximadamente 4 veces más proteínas que la misma cantidad de leche entera,

En comparación con la mayoría de los quesos, la ricota es una opción más saludable porque contiene menos sal y grasa: 10 % de grasa, de la cual 6 % está saturada.



## Xelaju MC, se corona Campeón del Torneo Clausura 2023 al remontar y derrotar a 3 a 0 a Antigua FC

Con un final agónico Xelaju hace la remontada y vence a Antigua FC por 3 a 0 y consigue la tan anhelada sexta luna.

Finalmente llegó la sexta luna, Xelajú MC le remontó la serie a Antigua GFC y se coronan campeones del futbol guatemalteco once años después,

El cuadro "Chivo" logró remontar la serie que perdía 2-0 y en 90 minutos consiguió su "Sexta Luna" con un doblete de Frank De León y otro gol de Óscar Villa. La última final de Xelajú fue en el clausura 2018 ante Guastatoya, quedando subcampeón.

Mientras que, su último título fue en 2012 ante Municipal. Además de ser campeón, Xelajú clasifica a la Copa Centroamericana acompañando a Cobán, campeón del Apertura 2022; y a Comunicaciones,

### Los goles

Los goles llegaron por medio de Óscar Villa al minuto 36 de la primera parte.

La segunda anotación llegó por medio de Frank de León a los 72 minutos en una jugada adentro del área.

Y al minuto 86, otra vez Frank De León puso el definitivo 3-0 al marcar su doblete con un tiro desde adentro del área. Por su parte Antigua intento atacar y empatar el partido y lo hizo por medio de Bradley, pero el asistente marco un fuera de lugar inexistente y con lo cual se empataba el partido y se iba al alargue, Escobar repuso 8 minutos y finalizo el encuentro.



Domingo,  
28 de mayo

2023



## Alberto Gonzales gana la Media maratón de Cobán

### Nuevas Tecnologías



## 8 Curiosidades sobre la Gran Muralla China





## Alberto Gonzales gana la Media maratón de Cobán

### Nuevas Tecnolgias



## 8 Curiosidades sobre la Gran Muralla China



## Elecciones 2023: Misión de Observación de la Unión Europea despliega observadores a los 22 departamentos

Este domingo 28 de mayo La Misión de Observación Electoral de la Unión Europea (MOE UE) en Guatemala, inicio el despliegue de 40 observadores en los 22 departamentos del país.

“Nuestros observadores hablarán con interlocutores de todo el entorno político, con todos los involucrados en el proceso electoral, con las comunidades y con la gente. Sus aportaciones constituirán la base que nos permitirá profundizar en nuestro análisis de las elecciones”, agregó el jefe de misión, Además, han tenido reuniones con los magistrados del Tribunal Supremo Electoral (TSE).

Siguiendo la metodología de observación electoral de la UE, la MOE UE emitirá una declaración preliminar y ofrecerá una conferencia

de prensa en Ciudad de Guatemala dos días después de la jornada electoral, donde presentará conclusiones y hallazgos.

Realizará un informe final, que incluirá las recomendaciones para mejora de futuras elecciones, esto será presentado y publicado después de la finalización de todo el proceso, después de la segunda vuelta, si se diera.

Los observadores observan y no opinan, nosotros opinaremos cuando presentemos los informes provisional y final nuestro, expreso Cañas al ser cuestionado sobre si existen temas que les preocupe de la coyuntura política del país.

“Estamos siguiendo los acontecimientos políticos del país”,

quien aseguró que también visitarán diferentes municipios para conocer cuáles son las condiciones en el interior de cara a las elecciones.

Según la misión, también buscarán observar las condiciones para el ejercicio de los derechos en materia electoral para las mujeres, pueblos indígenas y afrodescendientes; personas con discapacidad y jóvenes.



## Curiosidades de los Osos Pardos

Masivos, veloces y excelentes cazadores, los osos pardos son depredadores agresivos que están listos para defender a sus crías. Los colosales osos pardos habitan en los bosques del norte, posicionándose como la especie de oso más común en el mundo. Pueden encontrarse en Asia, Europa y Norte América. Son omnívoros solitarios, caracterizados por ser uno de los depredadores más grandes que hibernan durante los meses helados de fin de año.

### Comen 40 kilos de comida al día

En los meses de otoño, a manera de preparación para las precariedades de invierno, se les encuentra en los mejores puntos de pesca de Alaska. Es la época cuando el salmón remonta el río para desovar, los osos aprovechan para comer todo lo que no podrán durante la hibernación. docenas de osos se enfilan a lo largo de los ríos para comer un aproximado de 40 kilogramos por día. antes de hibernar, aumentando el doble de su peso

### Las madres se reúnen con sus cachorros a cenar

Las hembras están muy cerca de sus oseznos, incluso cuando son adultos. Este comportamiento se ha observado particularmente a la hora de la cena, cuando tienen que pescar salmón, Dependiendo de la edad de las crías, éstas aprenden de sus madres a cazar o la ayudan en el proceso.

### Las hembras sólo se reproducen cada tres años

sólo se reproducen una vez cada vez dos o tres años. Los cachorros de oso son muy demandantes con sus madres, y necesitan de su compañía durante aproximadamente dos año y medio. Cuando cae el invierno, las hembras cavan espacios para hibernar, los cuales recubren a sus crías con una cubierta de hojas para resguardarlos del frío.



### Mamíferos masivos y veloces

Son animales muy rápidos, pueden alcanzar velocidades de 50 kilómetros por hora. Por esta razón, representan un gran peligro para los seres humanos. Las hembras son agresivas, cuando perciben una amenaza para sus crías.

### Visión reducida

No tienen una vista aguda. Por el contrario, compensan su falta de campo de visión con un sentido auditivo muy fino, así como un olfato desarrollado. De estos dos sentidos se valen para poder pescar y encontrar lugares óptimos para su descanso en invierno. son animales muy resistentes al frío por su gruesa mata de pelaje. En libertad, pueden vivir cerca de 25 años,



## Nuevas tecnologías



Las nuevas tecnologías son en parte una causa de la aparición del concepto 'revolución digital' y se pueden destacar como las principales:

**Inteligencia artificial (IA):** La inteligencia artificial es una tecnología que implica replicar o imitar razonamientos, procesos o acciones consideradas hasta ahora exclusivamente de origen humano. Esta tecnología se puede aplicar a dispositivos como las pulseras, TVs, o móviles, de forma que puedan ser 'inteligentes'. Incluso, puede aplicarse hasta a la propia ciudad, denominándose el concepto como 'smart city' (ciudad inteligente).

**Cadena de bloques (Blockchain):** El blockchain es una tecnología que posibilita el intercambio de información y datos de forma anónima e ineludible. Pudiendo ser aplicada en criptoactivos, contratos inteligentes, entre otras aplicaciones.

**Internet de las cosas:** Esta tecnología aún todas aquellas tecnologías que favorecen la conectividad entre dispositivos, Un ejemplo del fuerte avance en este sector tecnológico es el auge del Internet de generaciones, tales como el 4G, 5G o 6G.



**Realidad aumentada y virtual (VR):** Llevar nuestras experiencias sensoriales hasta su máximo exponente de forma artificial es una de las grandes bazas de la revolución digital: Es decir, dejar de lado el plano 2D para profundizar en experiencias más allá del 3D. Un ejemplo de las posibilidades de esta tecnología es su aplicación a la cirugía, pudiéndose realizar una operación a distancia mediante la combinación de robótica y realidad aumentada.

**Vehículos voladores no tripulados (drones):** Esta clase de artefactos está siendo una de las grandes novedades del cambio social que promete la revolución digital. Hasta ahora solo las aves y los aviones comerciales surcaban el espacio aéreo, pero con la llegada de los drones el escenario ha cambiado por completo. Tal es su juventud como tecnología, que aún hay lugares de Europa en el que no se ha regulado su uso.



## 8 curiosidades sobre la Gran Muralla China

La Gran Muralla china es una de las edificaciones más espectaculares del mundo.

### ¡Mide 21.000 kilómetros!

Aunque en un principio se creía que la muralla medía unos ocho mil kilómetros de longitud, su longitud exacta es de más de 21.000 kilómetros atravesando hasta 15 provincias y regiones distintas,

### Tardaron 2000 años en construirla

Fue obra de varias dinastías, La construcción comenzó alrededor del año 200 antes de Cristo Y finalizó en el año 1.644 con el derrocamiento de la dinastía Ming. participaron entre 500.000 y un millón y medio soldados en su construcción.

### ¿Está construida con huesos humanos?

Esto es un mito se expandió en su construcción. Se utilizaron tanto piedras como granitos, ladrillo, cal, arcilla o incluso escombros, dependiendo de la época y la dinastía

### Su nombre no fue siempre Muralla China

Esta construcción ha tenido varios nombres tales como «Barrera», «Rampante» o «Fortaleza». aunque la muralla estuvo ahí durante siglos, nadie fuera de China sabía de su existencia, fue hasta el siglo XVII, en 1.605 cuando el primer europeo, un portugués llamado Bento de Gois. La vio por primera vez.

### ¿Se puede ver la muralla desde el espacio?

Es otro de los grandes mitos de la Muralla, pero es falso. Ninguna edificación puede ser vista desde el espacio ya que, aunque la muralla tiene una gran longitud, su anchura no es más que la de un riachuelo.

### ¿Para qué se usaba?

Siempre se ha dicho que la función de la muralla era la protección contra los invasores, pero la verdad es que tenía muchas más funciones como controles de frontera o cobrar impuesto sobre el transporte de mercancías.

### Es una de las 7 maravillas del mundo

Forma parte de las maravillas del mundo junto al Coliseo Romano, Chichén Itzá, Machu Picchu, Cristo Redentor, Taj Mahal y Petra y fue nombrada Patrimonio de la Humanidad en 1987 por la UNESCO.

### Visitas de Récord

La Gran muralla china es el lugar más visitado del mundo, tiene el récord de 8 millones de persona en un solo día fue el 1° de octubre de 2014, durante una festividad nacional.



## Messi alcanza 43 títulos en su carrera profesional, convirtiéndose en el más ganador

El argentino Lionel Messi consiguió este sábado el título 43 de su carrera profesional al ganar la Ligue 1 con el París Saint-Germain. Con el gol anotado por Messi y el empate final ante el Racing de Estrasburgo en la penúltima fecha del torneo, el PSG consiguió el título.

Al ganar este campeonato, el rosarino se convierte en el segundo jugador con más títulos en la historia del fútbol, solo detrás del brasileño Dani Alves.

Lionel Messi ganó 35 trofeos cuando jugó con el Barcelona, cinco con la selección de su país, y tres con el PSG.

A lo largo de su carrera, la "Pulga" ha disputado mil 206 partidos, ha anotado 806 goles, ha dado 357 asistencias y ganó 53 títulos individuales, incluyendo siete Balones de Oro.

Messi con (496 goles) supera a Cristiano Ronaldo (495 goles) y se convierte en el máximo goleador de la historia de las cinco grandes ligas europeas. Otro récord para el mejor jugador de la historia. La historia dirá que Lionel Messi tuvo un paso exitoso por Paris Saint Germain. Al menos desde los números. Jugó dos Ligue 1 y ganó las dos. Además, obtuvo una Supercopa de Francia. Esta temporada 2022/2023 que se cierra será, al menos el propio Messi, la más recordada, ya que fue el ciclo en el que se consagró campeón del mundo.



## Alberto González gana el Medio Maratón de Cobán para Guatemala

Este domingo 28 de mayo Alberto González le puso fin a 33 años sin que un guatemalteco ganara en el Medio Maratón de Cobán y también a 21 victorias consecutivas de corredores de Kenia.

El tiempo oficial de González fue de 1 hora, 3 minutos y 4 segundos, en segundo lugar, le acompañó Robert Gaiho con 01:04:32 y cerró el podio Daniel Muindi en 01:04:51.

Fue en la edición 47 el guatemalteco González volvió a darle una victoria a Guatemala, el último nacional en lograrlo fue Alberto Paredes en 1990.

Alberto se une al selecto listado de fondistas nacionales que han finalizado en lo más alto del podio del Medio Maratón de Cobán, el nombre de González aparecerá junto al de Victoriano López (76), Virgilio Herrera (79 ,83 ,87), Eulalio Herrera (82), Hugo García (86) y Alberto Paredes (90).