

Errores que se comenten al adquirir las plantas

Consejos para evitar el desperdicio de alimentos



Oportunidad de inteligencia artificial para América Latina y el Caribe



Oportunidad de inteligencia artificial para América Latina y el Caribe

Para fortalecer la capacidad de desarrollar, consolidar y supervisar los sistemas inclusivos de ciencia, tecnología e innovación y proporcionar información de CTi para la toma de decisiones, Ana Chan, secretaria nacional de Ciencia y Tecnología, participó en el Foro Abierto de Ciencias de América Latina y el Caribe (CILAC) en donde expuso sobre las acciones que la Senacyt realiza para abordar la inteligencia artificial. El encuentro virtual fue dirigido por la Oficina Regional de la UNESCO en Montevideo, Uruguay.

En el encuentro participaron las máximas autoridades nacionales de ciencia, tecnología e innovación de los países miembros, quienes fueron convocados a través de la Secretaría Ejecutiva que ejerce UNESCO.

La inteligencia artificial ha demostrado su potencial transformador en diversos ámbitos, desde la salud y la educación hasta la industria y la gobernanza. Su capacidad para mejorar la eficiencia, la toma de decisiones basada en evidencia y datos; y su impacto potencial en la calidad de vida de las personas es innegable. Pero su implementación trae desafíos y riesgos.

Se coincidió con los países participantes que en Latinoamérica se cuenta con recursos naturales, talento humano, costos competitivos, datos abundantes y desafíos específicos que pueden convertirse en ventajas competitivas para la adopción efectiva de los beneficios de la inteligencia artificial.

Al aprovechar estas ventajas y superar los desafíos, la región puede avanzar hacia un futuro impulsado por la innovación y la tecnología, mejorando la calidad de vida de sus habitantes y fomentando el desarrollo sostenible.



Errores que se comenten en el cuidado de las plantas sin saberlo

El cuidado de las plantas es toda una ciencia. con un poco de práctica, se puede mejorar día a día. estos son algunos errores que deberías evitar.

El cuidado de las plantas es una verdadera ciencia, aunque muchas veces lo consideramos algo menor. Es cierto que hay algunas especies que son más fáciles de mantener sanas que otras, pero la verdad es que todas necesitan atención para poder vivir.

Errores más comunes que no se deben de cometer para tener plantas mas fuertes y sanas

No comprar la planta solo porque se ve bonita

Si una planta te parece muy bonita, preguntar primero por el nombre de la especie, averiguar los cuidados que necesita, cuánta luz y agua.

Cambiar la planta de lugar

Si una de tus plantas se ha adaptado bien a cierto espacio, es porque las condiciones allí son buenas para ella. No la muevas, pues puede que no responda igual en otro sitio.

Regar todas las plantas de la misma forma

No todas las plantas tienen las mismas necesidades de riego. Las plantas de interior, por lo general, llevan mucha menos agua que la que están expuestas al sol. Debes conocer cada planta y saber qué necesidades de agua tiene, de otro modo puedes pudrirles o secarlas.

No darles la luz que necesitan

Cada planta tiene diferentes necesidades lumínicas. Algunas necesitan estar expuestas directamente al sol, mientras que otras viven más si solo son expuestas a la luz de forma indirecta.

Cercionarse de que cantidad de luz necesita la planta al comprarla.



Utilizar fertilizantes

Es muy importante para que las plantas crezcan sanas y fuertes que utilizar diferentes fertilizantes para la tierra.

Limpiarlas Las plantas necesitan aseo para estar saludables y libres de plagas. Esto implica quitar las hojas secas, usar abrillantadores naturales y limpiarle las hojas con agua.

No solo se verán hermosas, sino que también estarán saludables

Consejos para evitar el desperdicio de alimentos



La crisis sanitaria producida a nivel mundial ha hecho que las familias deban cambiar sus hábitos de desplazamiento, educación, trabajo y uno muy urgente: la alimentación. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación (FAO), al menos 1300 millones de toneladas de alimentos al año se pierden o desperdician. Casi un 40% de toda la comida que se produce termina desechada.

Por eso te dejamos unos consejos para que no desperdices los alimentos y los utilices de una forma más eficiente.

Revisa las frutas y verduras: Si las hojas de las verduras están algo oscuras o lacias, se pueden utilizar para realizar sopas o guisos. Las frutas se pueden usar para hacer jugo, postres cocidos o mermeladas.

Congelar porciones: Una forma de hacer durar más tiempo los alimentos es congelándolos. Una forma eficiente de hacerlo, es crear porciones de vegetales que podrían servir para una preparación o guardar un plato para días posteriores. Hay muchas cosas que se pueden congelar.

Compartir o intercambiar: si tienes mucho de un alimento, consulta con tus pares si lo necesitan e intercámbialo por otros. Organizar tu despensa con la ayuda de tus vecinos, podría significar un ahorro de dinero y reforzar los lazos de comunidad de tu barrio.



Clima: Insivumeh pronóstica lluvia para el fin de semana y aviso sobre la tormenta Beatriz

EL Insivumeh informó cuál es el pronóstico de clima para este fin de semana, entre el 1 y 2 de julio de 2023.

Según el boletín, durante los primeros dos días de julio seguirán presentándose las lluvias de la temporada y adelantó que estas condiciones podrían extenderse a inicio de la próxima semana debido al paso de una nueva onda del Este.

También informó que el ambiente en la mayor parte del territorio nacional seguirá entre cálido en horas de la mañana, registrando nubosidad y lluvias con descargas eléctricas, en horas de la tarde y noche.

Respecto a la tormenta tropical Beatriz, informó que, en la noche del jueves 29 de junio, se ubicaba sobre el Pacífico, cerca de las costas de México y su trayectoria era en dirección al Oeste.

Adiós al papel higiénico; esta es la nueva alternativa que se está empezando a utilizar

En la vida diaria, el papel higiénico juega un papel fundamental al proporcionar higiene y bienestar personal. Aunque a veces no le prestamos mucha atención, es un invento práctico que ha mejorado nuestra calidad de vida, pero en los últimos años este se ha visto sustituido por otras alternativas.

El papel higiénico actual está hecho de materiales suaves y resistentes que aseguran una limpieza efectiva y cómoda. Es importante tomar en cuenta que el papel higiénico se fabrica principalmente a partir de pulpa de madera, que proviene de árboles cultivados especialmente para este propósito. Estos árboles crecen rápidamente y se cosechan de manera sostenible para garantizar la conservación de los bosques. Además de la pulpa de madera, algunos fabricantes también utilizan fibras recicladas de papel y cartón en la producción del papel higiénico.

La nueva alternativa al papel higiénico el bidé.

Este artefacto se ha convertido en una opción que cada vez más personas utilizan. Al igual que el papel, está diseñado para limpiar la zona después de usar el baño haciendo uso de una corriente de agua dirigida a través de boquillas. Este enfoque proporciona una limpieza profunda y una sensación de frescura revitalizante.

Al brindar una higiene más completa, el bidé ofrece una alternativa más eficiente al papel higiénico tradicional. Su popularidad se debe a los beneficios que proporciona en términos de comodidad, limpieza efectiva y frescura duradera.



El uso del bidé tiene ventajas para aquellos que tienen piel sensible o condiciones cutáneas. Al contrario del papel higiénico, el bidé no causa fricción ni irritación en la piel, lo que lo convierte en una opción más suave y delicada.

tiene un impacto positivo en el medio ambiente al reducir el consumo de papel higiénico. Al optar por el bidé, se disminuye la necesidad de utilizar grandes cantidades de papel, lo que a su vez reduce la cantidad de residuos generados. Esta reducción en el uso de papel contribuye a conservar los recursos naturales, como los árboles y el agua, que se utilizan en la producción de papel higiénico.



¿Cuántos refrescos podemos tomar a la semana sin dañar nuestra salud?

El consumo excesivo de refrescos ha sido motivo de preocupación en la salud pública debido a sus efectos negativos en el organismo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha emitido advertencias sobre los riesgos asociados con el consumo de refrescos, y ha hecho recomendaciones para limitar su ingesta.

Los refrescos, especialmente los que contienen altos niveles de azúcar, contribuyen a un consumo excesivo de calorías, lo que puede llevar al aumento de peso y a la obesidad.

La obesidad, a su vez, está relacionada con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

La OMS recomienda limitar la ingesta de azúcares libres, incluidos los presentes en los refrescos, a menos del 10% de la ingesta calórica diaria total. Para una dieta de 2000 calorías al día, esto equivale aproximadamente a 50 gramos de azúcares añadidos.

Sin embargo, es importante destacar que los refrescos a menudo contienen mucho más azúcar de lo recomendado en una sola porción. Cuantos refrescos son recomendables beber a la semana

Es importante destacar que el contenido de azúcar en los refrescos puede variar entre marcas y tipos. Algunos refrescos pueden contener hasta 40 gramos o más de azúcar en una sola porción de 600 ml.

Considerando que la OMS y otras organizaciones enfatizan la importancia de reducir el consumo de azúcares añadidos, sería prudente limitar el consumo de refrescos a no más de 2 a 3 porciones por semana

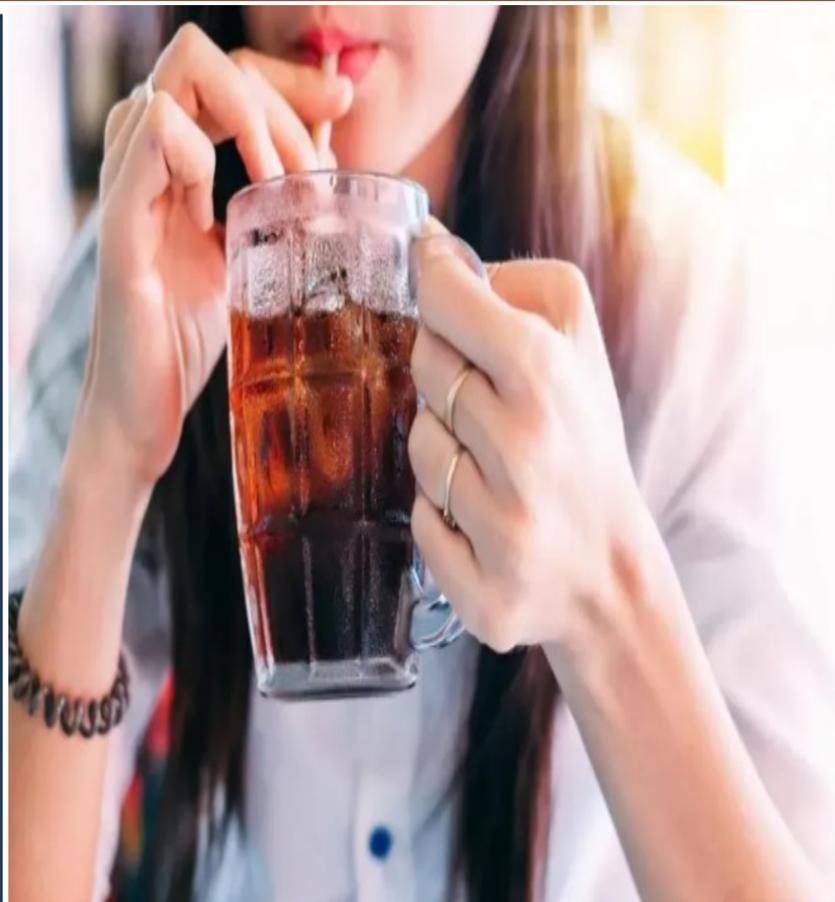
¿Qué le sucede a mi cuerpo si consumo refresco frecuentemente?

El alto contenido de azúcar en los refrescos provoca un rápido aumento de los niveles de glucosa en sangre, lo que lleva a una liberación excesiva de insulina por parte del páncreas.

el consumo regular de refrescos puede contribuir a la descalcificación de los huesos debido a la presencia de ácido fosfórico, lo que puede aumentar el riesgo de osteoporosis.

Hay una asociación entre el consumo de refrescos y un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular, incluida la hipertensión y los niveles elevados de triglicéridos.

No solo los refrescos regulares son perjudiciales para la salud, s también los dietéticos que contienen edulcorantes artificiales.



Copa Oro 2023

Intenso final de partido

Panamá derrota 2-1 a Martinica con anotaciones de José Murillo (57') y Michael Murillo (69'). Los caneleros sufrieron ante la tardía reacción caribeña, pero se llevaron el triunfo que los mantiene como líderes del grupo C.

Con este resultado, Panamá se aseguró su boleto a los cuartos de final de la Copa Oro. La selección panameña lidera el grupo C con seis puntos, seguida de cerca por Martinica con tres punto.

Costa Rica y El Salvador empatan y complicando su pase a cuartos de Copa Oro

A segunda hora El Salvador y Costa Rica empataron sin goles en Nueva Jersey, complicando su pase a cuartos de final de Copa Oro, el beneficiado con este empate es Panamá, que asegura un boleto para la próxima ronda del torneo las selecciones

El Salvador y Costa Rica protagonizaron un empate sin goles que complicó sus aspiraciones de avanzar a los cuartos de final de la Copa Oro. Ambas selecciones se encuentran en la tercera y cuarta posición del grupo C, respectivamente, siendo superados por Panamá y Martinica.