



¡NO TE DEJES
ENGAÑAR!
Piénsalo
2 veces

Lanzan Campaña “No te dejes engañar, piénsalo dos veces”

Impuesto de
Circulación 2023: PMT
instalara controles

Alimentos con mayor contenido de proteína

 Calcomanía Electrónica de Circulación (Web) <small>Guatemala Centro América</small>		DATOS DEL VEHICULO Tipo de vehículo: MOTO Marca: ITALIKA Línea: TRN150 Color: AZUL Y BLANCO Número de tarjeta de circulación vigente: 4001-5875809 Número de certificado de propiedad: 4053-4840380 <small>Portar esta calcomanía al circular con el vehículo, las autoridades competentes podrán solicitarla.</small>	Código del vehículo 2017 - 261889 - 8 Fecha de Impresión 14/06/2023
Año 2023	Placa <input type="text"/>		
Nombre del propietario: <input type="text"/>			



Lanzan campaña para reducir estafas: “No te dejes engañar, piénsalo dos veces”

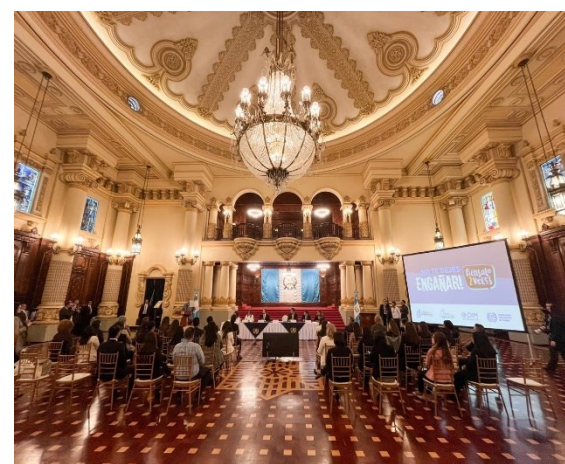
“No te dejes engañar, piénsalo dos veces”, es el nombre de la campaña interinstitucional que lanzó el Grupo de Trabajo de Movilidad Laboral (GTML), con el fin de evitar que la población guatemalteca sea víctima de estafas por falsas ofertas laborales en el extranjero.

El GTML, integrado por el Ministerio de Trabajo y Previsión Social (Mintrab), el Ministerio de Relaciones Exteriores (Minex), el Instituto Guatemalteco de Migración (IGM), la Secretaría Ejecutiva contra la Violencia Sexual (SVET), la Organización Internacional para las Migraciones (OIM) y la Organización Internacional del Trabajo (OIT), encontró como obstáculo común desinformación y estafas sobre trámites relativos a la migración laboral regular, por lo que campaña busca informar sobre la gratuidad de los servicios públicos que ofrece cada una en el marco de sus competencias

como un mecanismo para contrarrestar los intentos de estafadores que buscan cobrar por servicios públicos.

La campaña “No te dejes engañar, piénsalo dos veces”, a través de piezas de comunicación en distintos formatos, tendrá un alcance a nivel nacional, haciendo énfasis en los departamentos de Guatemala, Quetzaltenango, San Marcos y Quiché, que son los de mayor índice de migración irregular. Con el apoyo de la OIT, las oficinas de las instituciones que conforman el GTML tendrá información impresa sobre la campaña, en las sedes ubicadas en áreas fronterizas.

los servicios que presta el Ministerio de Trabajo y Previsión Social son gratuitos, agendar una cita para tramitar el pasaporte en el IGM no se paga, tampoco cuesta nada descargar el formulario de carencia de arraigos. Busquen información en las fuentes oficiales, confíen en los servicios públicos comunicarse con las instituciones si tienen duda.



Aviso de EE. UU. sobre la ampliación de visados de trabajo H-2B



Estados Unidos anunció el incremento las visas temporales para trabajadores no agrícolas (H-2B) para los países del triángulo norte de Centroamérica: Guatemala, Honduras y El Salvador, además de Haití.

El Departamento de Estado de los EE. UU. Comunico este lunes 31 de julio de 2023, que para este año 2023 puso a disposición cerca de 65 mil visas adicionales H2-B para que trabajadores temporales no agrícolas viajes a los Estados Unidos, asignando 20 mil para los países de Centroamérica y Haití. Y según describe el documento, ya se han expedido 57 mil.

Las empresas estadounidenses de varios sectores como hotelería, turismo, paisajismo, procesamiento de peces y mariscos y otros dependen de los trabajadores estacionales, y los visados de trabajo temporal permiten a los trabajadores no ciudadanos entrar a los Estados Unidos para cubrir esa necesidad.

A partir del 20 de julio de 2023, los visados H-2B reservados a los nacionales de El Salvador, Guatemala, Honduras y Haití siguen estando disponibles

El programa H-2B permite a las empresas contratar temporalmente a trabajadores extranjeros para realizar trabajos o servicios no agrícolas en los EE. UU. Este tipo de empleos son por un período de tiempo limitado, para cubrir una necesidad temporal de la mano de obra o servicios a realizar.

Alimentos con mayor contenido de proteína

Alimentarnos de forma correcta es importante para preservar una buena salud y tener energía suficiente para realizar nuestras actividades de manera cotidiana.

Una de las biomoléculas más importantes para nuestro cuerpo son las proteínas, estas son indispensables porque son las que componen a nuestras células. Tienen muchas funciones vitales, como constituir las paredes de nuestras células, realizar actividades enzimáticas, forman parte del sistema inmunológico, funciones de transporte de otras moléculas, almacenamiento del material genético y constituyen nuestro cabello, uñas y cartílagos.

es importante consumirlos en buena cantidad. Si las personas tienen deficiencia de proteínas, pueden tener bajo volumen muscular, enfermarse con frecuencia, tener cansancio y fatiga, y verse enfermiza.

¿Qué son las proteínas?

Largas cadenas conformadas por aminoácidos que tienen estructuras simples o complejas, dependiendo de su tamaño y complejidad en su composición. Pueden tener actividad estructural o catalítica (funcionan como enzimas) y son de suma importancia para la vida, ya que todos los seres vivos las necesitamos.

¿Qué alimentos tienen mayor cantidad de proteínas?

Los de origen animal y algunos productos de origen vegetal. Te compartimos los alimentos ricos en proteínas:

Carnes magras: Pollo, pavo, res, cerdo, cordero, el pollo y pavo suelen ser opciones más bajas en grasas saturadas.

Pescados: Salmón, atún, trucha, bacalao y otros pescados son ricos en proteínas contienen ácidos grasos omega-3 beneficiosos para la salud.

Huevos: Son una fuente completa de proteínas y contienen todos los aminoácidos esenciales.

Productos lácteos: Leche, yogur griego, queso cottage, queso.

Legumbres: Garbanzos, lentejas, frijoles, guisantes, para los que siguen dietas vegetarianas o veganas.

Frutos secos y semillas: Almendras, nueces, semillas de chía, semillas de girasol

Productos de soja: Leche de soja, tempeh, edamame

Espinacas y verduras de hoja verde,

Impuesto de Circulación 2023: PMT instalara controles

 Calcomanía Electrónica de Circulación (Web)		DATOS DEL VEHÍCULO Tipo de vehículo: MOTO Marca: ITALIKA Línea: TRN150 Color: AZUL Y BLANCO Número de tarjeta de circulación vigente: 4001-5875809 Número de certificado de propiedad: 4053-4840380 Portar esta calcomanía al circular con el vehículo, las autoridades competentes podrán solicitarla.	Código del vehículo: 2017 - 261889 - 8 Fecha de Impresión: 14/06/2023 
Año 2023	Placa <input type="text"/>		
Nombre del propietario: <input type="text"/>			

Además, indico que no pueden presentar el recibo del impuesto porque no es un documento autorizado para poder circular. La calcomanía, como tal, es la que se debe presentar físicamente, porque según el reglamento de tránsito así se establece. La modificación para que tenga validez solo de manera virtual, no se ha hecho aún en la ley de tránsito", advirtió.

Henry Quevedo, portavoz del departamento de tránsito de Villa Nueva, informó que, en esa jurisdicción, durante los operativos de rutina, se estará solicitando, la calcomanía impresa.

La policía municipal de tránsito PMT, comunico que a partir del 1 de agosto iniciaran operativos para verificar que los conductores hayan cumplido con el pago del Impuesto de Circulación 2023, cuyo plazo vence este lunes 31 de julio.

Si no se realiza el pago en la fecha establecida, según el reglamento, se deberá pagar una multa del 100% sobre el valor del impuesto, además de intereses.

El departamento de Tránsito de la Policía Nacional Civil (PNC) informó que, tanto en operativos móviles como de rutina, los agentes estarán requiriendo el documento "impreso" de la calcomanía, la tarjeta de circulación y licencia de conducir vigente.

La vocera de la institución Brenda Santizo, informó que los operativos se llevarán a cabo en el área Metropolitana, Chimaltenango, autopista Palín-Escuintla, Sanarate, El Progreso, Petén y Totonicapán.



Los rivales de Cobán Imperial, Xelajú y Comunicaciones, en la Copa Centroamericana



Este 1 de agosto, inicia el nuevo certamen de la Concacaf con la participación de tres equipos chapines.

20 equipos iniciarán este 1 de agosto la Copa Centroamericana de la Concacaf 2023 en busca de ganarla y asegurar una de las seis plazas para la Copa de Campeones de la Concacaf 2024 donde los representantes de Guatemala, El Salvador, Honduras, Costa Rica, Nicaragua y Panamá, medirán fuerzas en cuatro grupos de cinco equipos.

De esta forma llegan los rivales de los clubes guatemaltecos para la primera semana de competencia.

Grupo A - Cobán Imperial

El primer encuentro de Los Príncipes Azules será ante Jocoro de El Salvador, el partido está programado para este martes 1 de agosto a partir de las 18:00 horas en el Estadio Olímpico de San Pedro Sula. El equipo se presentará sin haber tenido actividad en la liga local, ya que el torneo salvadoreño inicia el sábado 12 y domingo 13 de agosto.

En la segunda semana, Cobán Imperial jugará de local ante CD Universitario en el Estadio Doroteo Guamuch Flores. El 15 de agosto recibirá la visita del Club Sport Cartaginés de Costa Rica y cerrará la fase de grupos ante Deportivo Saprissa el 30 de agosto en suelo tico.

Grupo B – Xelajú MC

El flamante campeón del fútbol guatemalteco viajó a Nicaragua para su primer compromiso del grupo ante Real Estelí. Partido que se disputará este 1 de agosto a las 16:00 horas.

En la segunda fecha, Xelajú MC se medirá ante CD FAS de El Salvador, luego se medirá al CAI de Panamá y cerrará en condición de visita ante Olimpia de Honduras el 29 de agosto.

Grupo C – Comunicaciones FC

Comunicaciones iniciará la Copa Centroamericana 2023 ante el Real España de Honduras en condición de local en el Estadio Doroteo Guamuch Flores el miércoles 2 de agosto, a las 18:00 horas local. El 10 de agosto, Comunicaciones visitará al Diriangén de Nicaragua. El 23 de agosto visitará al CD Águila y cerrará el grupo jugando de local ante CS Herediano de Costa Rica.



Jordi Alba realiza su primer entrenamiento en el Inter Miami

Jordi Alba, después de anunciarse su fichaje por el Inter Miami, participó en su primer entrenamiento con su nuevo club y comenzó a trabajar bajo la dirección del técnico Gerardo 'Tata' Martino este lunes.

La llegada de Jordi Alba al club de las garzas generó una gran expectación entre los seguidores de la MLS. Su talento y experiencia, respaldados por años de éxito en el FC Barcelona, convierten su fichaje muy prometedor para el Inter Miami, que actualmente está jugando en la Leagues Cup.

El debut de Jordi Alba en el Inter Miami aún no tiene fecha debido a que parece poco tiempo para que pueda jugar ante Orlando City en los dieciseisavos de la Leagues Cup este miércoles. Se reencontrará con dos ex compañeros del FC Barcelona, Messi y Busquets.