



Dermatólogos aconsejan como hidratar y cuidar la piel

Recomendaciones para adelgazar mientras se camina



La bicicleta solución al sedentarismo y la contaminación



DIACO monitorea Precios de la Canasta Básica

La Dirección de Atención y Asistencia al Consumidor La Diaco realiza monitoreos de Precios de la Canasta Básica Alimentaria en mercados, supermercados y tiendas de barrios, cada semana se monitorean los 34 productos de la canasta mencionada.

El resultado del monitoreo de precios de la presente semana, en comparación con los de la semana anterior, se observó lo siguiente. La cantidad de productos que han tuvieron variaciones al alza de precios son diez y estos son: Queso fresco, leche fluida (pasteurizada), carne de res con hueso, carne de res sin hueso, carne de cerdo sin hueso, frijol negro, tomate, cebolla blanca, sandía y café (tostado y molido). Presentando una variación entre **Q0.12 a Q1.00**.

Los productos que presentan precios estables o variaciones no relevantes son quince y son estos: Embutidos

(salchichas), arroz blanco, pan dulce, pan francés, avena, azúcar, güisquil, papas, hierbas, banano, plátanos, aguacate, sal, bebidas carbonatadas (gaseosas) y atol vitaminado. La variación estable se encuentra en un rango de **-Q0.09 a Q0.08**.

Los productos que muestran variaciones favorables a la economía familiar son un total de nueve y son estos: Crema fresca, leche en polvo, pollo sin menudos, huevos, tortillas de maíz, pastas alimenticias, aceite vegetal, piña y sopas instantáneas.

Por lo que, no se considera que se esté dando la especulación de precios o el acaparamiento de productos

En relación a los precios de los combustibles, según la información del Ministerio de Energía y Minas, En

la semana actual, el comportamiento de los precios de las gasolinas y el diésel se debe al incremento del precio del petróleo, durante la semana del 10 al 14 de julio de 2023



Los Gorilas



Estos enormes primates son los más grandes del mundo habitan en reducidas zonas de África central y están en grave peligro de extinción. Los machos pueden llegar a medir 1,80 metros y pesar más de 200 kilos. Usan los brazos para caminar, pues son más largos que sus piernas, y cuentan con pulgares oponibles en ambas extremidades.

Son herbívoros y su esperanza de vida es de d 30 y 50 años. Su gestación dura 8 meses y las crías viven junto a la madre hasta los 4 años. Los gorilas de espalda plateada son los machos dominantes y pueden llegar a ser agresivos si se sienten amenazados. Se trata de uno de los primates más cercanos al ser humano y se le considera un animal muy inteligente, capaz de usar diferentes herramientas para conseguir sus objetivos.

Se calcula que apenas quedan unos pocos cientos de gorilas en todo el mundo. Los gorilas de montaña tienen un pelaje largo que les aísla de las temperaturas, mientras que los gorilas de tierras bajas tienen un pelo más corto y suave.

También se diferencian por el tamaño. El gorila de tierras bajas mide aproximadamente 1,7 metros cuando está sobre las dos patas. El gorila de montaña presenta la misma altura, pero pesa entre 130 y 220 kilos.

Son herbívoros, alimentándose en su mayoría de hierbas, ramas, frutos, cortezas de árbol, bayas y brotes. los gorilas ingieren 18 kilos de vegetación al día, aunque algunos machos pueden alcanzar incluso los 30 kilogramos.



Recomendaciones para adelgazar mientras se camina



Existen muchísimos casos de personas las que no pueden realizar ejercicios físicos entre semana por la abultada agenda de trabajo o estudios académicos que les limita el tiempo para realizar dichas actividades, por ello, aunque no se quiera, muchas veces se recurre al tan negativo sedentarismo.

Una característica que más se incentiva en sacar provecho es tratar de adelgazar mediante la caminata común que se realiza a diario. Caminar y saber hacerlo puede generar pérdida de peso. Por ejemplo, realizar 8.000 pasos al día pueden ser suficientes para quemar calorías y así adelgazar.

Técnicas para adelgazar

Los expertos indican que 30 minutos a paso ligero ayuda a perder 150 calorías diarias. Estos son los tres consejos de los expertos para hacer la caminata más efectiva:

Ponerse peso. Añadir unas pesas en los tobillos o cargar con una mochila o un abrigo pesado en la espalda es una buena forma de obligar al cuerpo a gastar más calorías. Se debe incrementar el peso un 15% para quemar un 12% más de calorías. O sea, trabajar con movimientos naturales, pero aumentando nuestro peso corporal.

Aumentar la velocidad. No se trata de correr, pero sí de aumentar el ritmo de forma que el cuerpo note el incremento del esfuerzo.

Caminar cuesta arriba. Si en nuestro entorno existen algunas calles algo elevadas, se aumentará hasta en un 13% la quema de calorías. Así, se está realizando más fuerza y lo que conlleva a acelerar nuestro ritmo cardíaco.



Dermatólogos recomiendan las siguientes cremas para una piel hidratada

Hidratarse la piel de manera sencilla puede ocurrir con una ducha de agua tibia y colocarse ropa de algodón, esto calmará tu piel, pero es importante utilizar cremas en el cuerpo, ya que, además de humectar el cuerpo, mejora la salud de la piel, reduce la resequedad y se elimina la descamación y las grietas.

Los dermatólogos recomiendan tomar en cuenta las siguientes características: entre sus ingredientes busca humectantes como el ácido hialurónico, emolientes como ceramidas y oclusivos como el petróleo, que le ayudará a su piel a mantener la humedad y evitar la resequedad.

Además, recomiendan saber qué tipo de piel se tiene y para eso las cremas se clasifican de esta manera dependiendo del tipo de pie que se tenga.

Saber su tipo de piel

Si su piel es muy seca, busque cremas formuladas con aceites.

Si su piel es sensible, busque cremas sin olor.

Si su piel es grasa o acnéicas, busque una crema más liviana y no comedogénica.

La bicicleta solución al sedentarismo y la contaminación



La bicicleta es un medio de transporte muy ecológico y con múltiples beneficios, tanto para la salud de las personas como para el medio ambiente. Se dicen muchas críticas, sobre todo en relación a su uso en las grandes ciudades y su intromisión en la circulación. Es un medio de transporte ecológico y saludable que ofrece muchos beneficios a sus usuarios. Actualmente muchas de las grandes ciudades europeas apuestan por este tipo de movilidad como principal método de transporte.

5 ventajas de utilizar la bicicleta como medio de transporte

1. Mejoras para la salud

- Reduce los niveles de colesterol en la sangre
- Es una excelente forma de combatir la obesidad
- Ayuda a mejorar la coordinación motriz
- Mejora el sistema respiratorio y cardiaco
- Reduce el riesgo de sufrir infarto o problemas cerebrovasculares
- Protege del riesgo de padecer diabetes tipo 2
- Tonifica los músculos
- Ayuda a mantener la densidad de los huesos

2. Un medio ambiente más limpio

- La bici no produce gases tóxicos.
- Ocupa menos espacio: 16 bicicletas ocupan lo mismo que un vehículo.

3. Beneficios de utilizar la bicicleta para la economía familiar

- Su coste de inversión es mucho menor que el de cualquier transporte privado.
- Su mantenimiento es muy económico: el 5 por ciento de lo que cuesta el mantenimiento de un coche.
- No requiere gastos en combustible, peajes, seguros o impuestos.
- Sus repuestos son económicos y fáciles de conseguir.

4. Ventajas de utilizar la bicicleta en ahorro de tiempo

Utilizando la bicicleta llegamos antes a nuestro destino, puesto que evitamos los atascos en hora pico.

5. La bici te hace feliz

El uso continuo de la bicicleta como medio de transporte aumenta la felicidad en los usuarios. Esto sería extensible a la práctica cualquier actividad física, que produce una sensación de bienestar por la segregación de endorfinas.

Pero en este caso, hay que añadirle la eliminación del estrés por los tiempos de desplazamiento, la mejora de la salud en general, la mejora de la economía y que permite conocer más la ciudad y el entorno.



Estas con las contrataciones del campeón Xelaju MC

Xelajú MC se reforzó con las incorporaciones de Gerson Tinoco, Jorge Vargas, Harim Quezada, Carlos Julián Santos Y Wilber Rentería Colombia, por lo que ya no tendrán más contrataciones para encarar los dos campeonatos de la mejor manera posible, tomando en cuenta que son los últimos campeones del balompié guatemalteco y el rival a vencer.

Xelajú MC debutará en el Torneo Apertura 2023 ante el Deportivo Malacateco en condición de visita. Partido programado para el viernes 28 de julio.