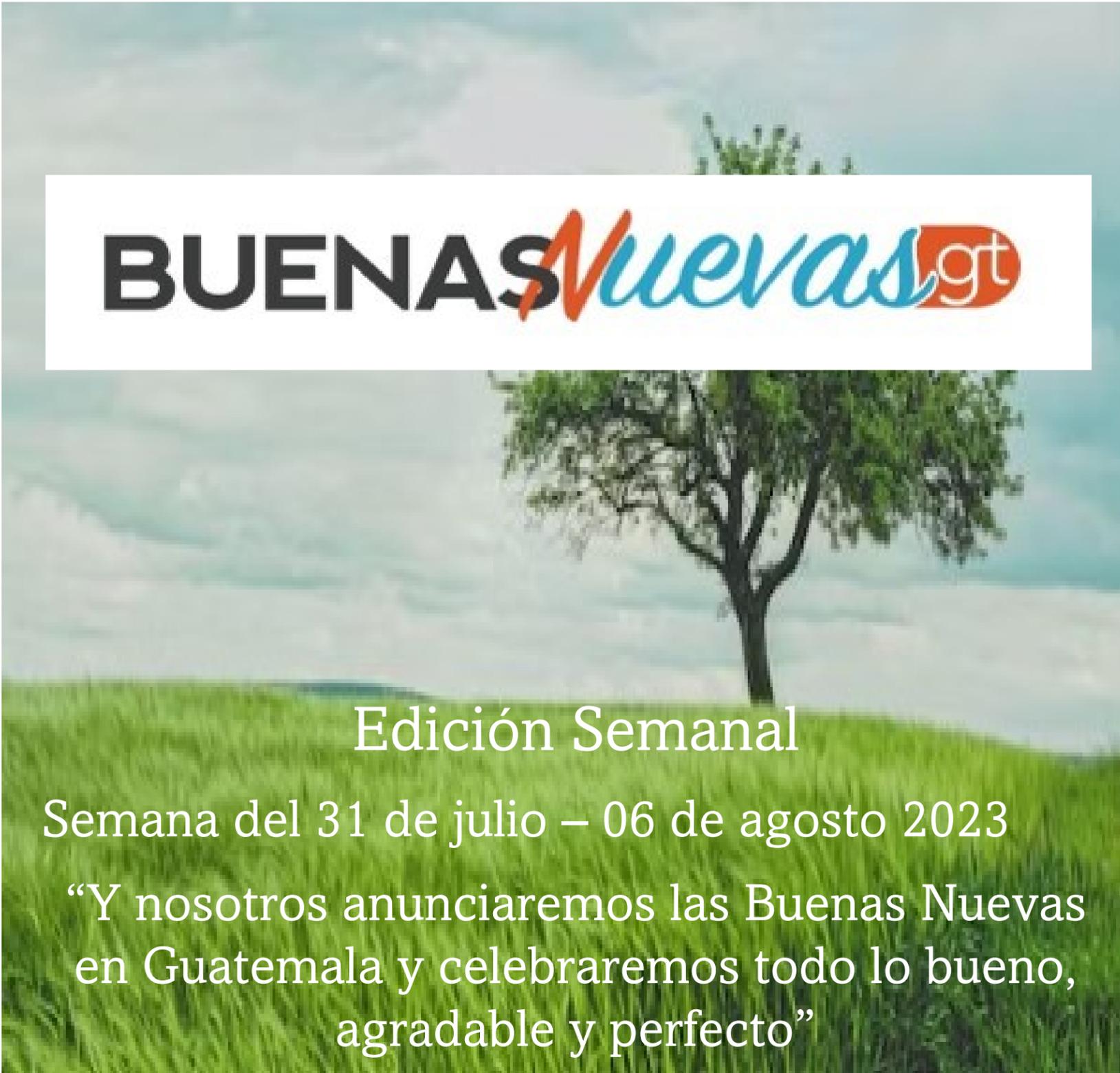


The logo for 'BUENAS Nuevas .gt' is displayed in a white rectangular box. 'BUENAS' is in a bold, black, sans-serif font. 'Nuevas' is in a blue, cursive script font. '.gt' is in a white, sans-serif font inside a red rounded square.

**BUENAS** *Nuevas* .gt

A photograph of a single, full-canopied tree standing in a vast, green field under a cloudy sky. The text is overlaid on the lower portion of the image.

Edición Semanal

Semana del 31 de julio – 06 de agosto 2023

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



¡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

 <b>Calcomanía Electrónica de Circulación (Web)</b> Guatemala Centro América		<b>DATOS DEL VEHICULO</b> 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 <b>2023</b>	Placa <input type="text"/>		
Nombre del propietario: <input type="text"/>			



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

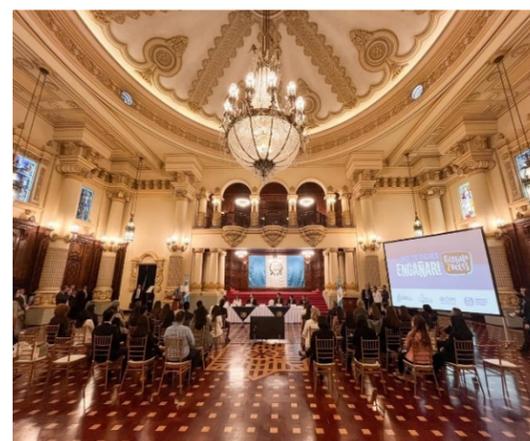
“No te dejes engañar, piénsalo dos veces”, es el nombre de la campaña interinstitucional que lanzó el Grupo de Trabajo de Movilidad Laboral (GTML), con el fin de evitar que la población guatemalteca sea víctima de estafas por falsas ofertas laborales en el extranjero.

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

 <b>Calcomanía Electrónica de Circulación (Web)</b>		<b>DATOS DEL VEHÍCULO</b> 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 <b>2023</b>	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 entreno 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.



## ¿Cómo detectan los zancudos a sus víctimas?

**Copa Centroamericana  
Cobán golea a domicilio**



## Seis alimentos clave contra el riesgo cardiovascular



## TSE informa de los avances en los preparativos para elecciones del 20 de agosto

Ante representantes de organizaciones nacionales e internacionales que se dieron cita en el foro "Misiones de Observación Electoral", el Pleno de Magistrados del Tribunal Supremo Electoral (TSE), dio a conocer la preparación que se realiza para las elecciones del próximo 20 de agosto.

La magistrada presidente del TSE, Irma Elizabeth Palencia, expuso que la impresión de las papeletas para elección del binomio presidencia inició el viernes pasado y se reciben desde este día en la sede del Centro de Operaciones del Proceso Electoral, lugar en el que preparan las cajas electorales, luego se hará la distribución a los diferentes departamentos del país, lo más pronto posible con la finalidad de evitar cualquier atraso, explicó.

También indicó que se enfocó al apoyo y preparación de los integrantes de los Órganos Electorales Temporales. La magistrada Palencia comentó que desde el 19 de julio se realizan jornadas que refuerzan las capacidades de todas las Juntas para que tengan mayor preparación el 20 de agosto.

Los representantes de la Asociación Política de Mujeres Mayas MOLOJ, de Jóvenes Artistas por la Justicia Social, del Instituto Nacional Demócrata y la Misión de Observación Electoral de la Unión Europea, de la Misión de Observación Electoral de Guatemala MOE-GT, la Plataforma de Mujeres Indígenas PMI, Moelkat' y del Programa de Observación Electoral del Comité Coordinador de Asociaciones Agrícolas, Comerciales,

Industriales y Financieras, Entre otras instancias presentes, externaron apoyo al trabajo del TSE, asimismo, que darán seguimiento a las diferentes acciones dadas a conocer en el foro.



## ¿Cómo detectan los zancudos a sus víctimas?



Estos pequeños artrópodos chupasangre son los responsables de hacer una agradable noche de verano en un auténtico calvario. Seguramente ya hayas caído en la cuenta de que nos referimos a los mosquitos, de los cuales existen más de 3.500 especies en todo el mundo.

Los mosquitos son los responsables de algunas de las enfermedades más temibles del planeta, como la malaria, el dengue, el zika o la fiebre amarilla, y son los responsables de más de un millón de muertes cada año. Esto ha llevado a los científicos a tratar de averiguar que atrae verdaderamente a los mosquitos, y por qué, mientras que algunas personas son la diana predilecta de estos diminutos dípteros,

En este sentido, uno de los primeros estudios publicados al respecto data del año 1968. En él los científicos llevaron a cabo varios experimentos tras los cuales concluyeron que los mosquitos se sentían fuertemente atraídos por el ácido láctico.

Las personas con un grupo sanguíneo O tienen un 85% más de probabilidad de ser picadas por los mosquitos.

Los mosquitos son capaces de discriminar el tipo de sangre de sus víctimas gracias al ácido láctico que emana de su piel, la sangre de tipo A y B les resulta mucho menos nutritiva que la de tipo O. Un mosquito puede detectar el dióxido de carbono emitido por la respiración de una persona a una distancia de hasta 60 metros. A unos 15 metros, ya son capaces de distinguir a sus víctimas como siluetas oscuras al contraluz, y cuando están suficientemente cerca, se sienten atraídos por aquellas zonas del cuerpo en las que la temperatura es ligeramente mayor.



## Alimentos clave contra el riesgo cardiovascular

Estos son los seis alimentos clave para prevenir el riesgo cardiovascular. Con ellos, se reducen las posibilidades de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares, entre otros.

En un estudio dirigido por investigadores de la Universidad McMaster y Hamilton Health Sciences en el Instituto de Investigación de la Salud de la Población (PHRI) se ha descubierto como el consumo de seis alimentos resulta clave para reducir el riesgo cardiovascular, incluyendo ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

El consumo de frutas, verduras, legumbres, nueces, pescados y productos lácteos enteros es clave para reducir el riesgo cardiovascular. En investigaciones similares llevadas a cabo en el pasado se habían centrado en los países occidentales y en aquellas dietas que combinaban alimentos nocivos ultra procesados con los alimentos ricos en nutrientes. La investigación actual se hizo a nivel global, centrándose en alimentos habitualmente considerados como saludables.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud, 18 millones de personas murieron en 2019 de enfermedades cardiovasculares. Representando el 32% de muertes en el mundo. Y el 85% fueron de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.



El consumo de frutas, verduras, legumbres, nueces, pescados y productos lácteos enteros es clave para reducir el riesgo cardiovascular. Los investigadores detrás del estudio hacen hincapié en que no comer una cantidad suficiente de estos alimentos está asociado con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.

## Debemos saber diferenciar lo que realmente es inteligencia artificial

Inteligencia artificial (IA), son términos bastante comunes en la actualidad, pero ¿qué significan para el futuro? Durante el evento de Convergencia 2023, organizado por la Secretaría Nacional de Ciencia y Tecnología (Senacyt), Leonel Enrique Aguilar, investigador senior explicó como la IA aporta a la ciencia de datos.

Compartió detalles sobre el desarrollo de un software basado en inteligencia artificial diseñado específicamente para ayudar en estimulación temprana infantil, que se utiliza para interactuar con madres para instruir las sobre los juegos, canciones y actividades que pueden hacer con sus hijos y basados en la respuesta de la madre pueden dar recomendaciones para la estimulación del desarrollo en áreas motoras, lenguaje y socioemocionales de los niños, de 2,400 familias en áreas de escasos recursos en Perú.

Explicó cómo la IA le ha permitido desarrollar proyectos de tecnologías del futuro, como la simulación de vehículos y personas en ciudades recolectando los datos y se obtienen correlaciones de la interacción para entrenar modelos para diseñar las ciudades. Otro de los proyectos en los que ha participado es en el desarrollo de técnicas y herramientas para la identificación de cáncer en muestras de tejido mamario e imágenes 3D de tiroides con ejemplos de invasiones capsulares. Además, el desarrollo en proyectos arquitectónicos con el procesamiento de señales de sensores para la estimulación de la ocupación en edificios.



La inteligencia artificial puede desempeñar un papel fundamental al proporcionar herramientas y capacidades avanzadas para organizar grandes conjuntos de datos, acelerar la identificación de patrones y facilitar el descubrimiento científico”, puntualizó el experto en su disertación.

## Copa Centroamericana: Real Esteli derrota a Xelaju MC 1-0

El encuentro finalizó con una victoria de 1-0 a favor de los nicaragüenses, el resultado pudo ser mayor de no ser por el portero panameño Chepo Calderón.

Los Super Chivos no pudieron ganar en su debut en el plano internacional. El gol que marcó la diferencia en el partido en el estadio Independencia, en la ciudad de Estelí, fue anotado por Arlen Bonilla, al minuto 18, con un certero cabezazo, entre los centrales, de un centro de tiro de esquina.

El equipo chivo contó con la jugada de mayor peligro al minuto 21, con un tremendo cabezazo de Lom, pero el balón se fue por un costado. Finalizando así el primer tiempo con asedio del Real Estelí el arco de Xela.

La parte complementaria continuó siendo un dolor de cabeza para el cuadro "Súper Chivo". No se encontraba con su mejor versión, y poco a poco terminó inclinándose la balanza a un partido para el olvido.

Finalizando el partido, fue expulsado Fabián Monserrat, al 90+4, del Real Estelí, por reclamarle al árbitro.

Real Estelí fue mejor en la cancha en base a velocidad, donde Bonilla fue fundamental al igual que Juan Barrera.



## Cobán Imperial golea al Jocoro FC 4-1



El estadio Olímpico Metropolitano de San Pedro Sula fue la sede elegida por el Jocoro FC de El Salvador al no poder utilizar ningún estadio de su país,

Fue el Jocoro quienes tomaron iniciativa, pero los Príncipes Azules no tardaron en tomar el control del juego, lo que también significó ponerse adelante en el marcador, Luis Martínez convirtió el 0-1 al minuto 7. El juego estaba controlado, por los cobaneros y necesitaban aumentar el marcador y tener mayor tranquilidad, y esto llegó al 42, y el gol llegó por medio de Anthony López con un tremendo tiro colocó el 0-2, cifra con la que terminó el primer tiempo.

Inicio del complemento, y se marcó un penal a favor de Xela, ejecutado por Janderson Pereira después de una falta contra Luis Martínez a los 51.

Thales Moreira provocó un penal a los 65, siendo expulsado el brasileño por doble amarilla. Luis Acuña descontó para los cuscatlecos, a pesar de eso no pudieron descontar más a pesar de la inferioridad numérica Cobán Imperial que siguió siendo superior en el partido.

Cobán siguiendo atacando y Debido a eso llegó la recompensa con el 1-4 definitivo en un tiro de esquina que ganó Anyel Porras al 71, logrando así una gran victoria en su deber en la Copa Centroamérica.

Cobán Imperial jugará sus dos siguientes partidos de local en el estadio Doroteo Guamuch Flores ante Universitario de Panamá y Cartaginés de Costa Rica, antes de la última fecha en la que tendrá que visitar al Deportivo Saprissa en San Juan de Tibás.



## INGUAT y AgroProgreso unen esfuerzos para la conservación de los bosques de Guatemala

Copa Centroamericana  
cremas derrotan 3-1 a  
Real España



## Semana Mundial de la Lactancia Materna



**LACTANCIA MATERNA**  
CLAVE PARA EL DESARROLLO SOSTENIBLE



## INGUAT y AgroProgreso unen esfuerzos para la conservación de los bosques de Guatemala

El Instituto Guatemalteco de Turismo - INGUAT- Consciente de la importancia de la naturaleza y la necesidad de conservar los bosques, ha establecido una alianza estratégica con la División Agro Forestal del Grupo Progreso, AgroProgreso. Quienes se sumaron a la iniciativa “Lo mío es preservar los bosques”.

Ambas entidades líderes en sus respectivos sectores, decidieron asumir el compromiso de convertirse en agentes de cambio de la sostenibilidad y el cuidado del medio ambiente.

Representantes de AgroProgreso expresaron su satisfacción por ser parte de iniciativa, teniendo como objetivo la recuperación boscosa de Guatemala.



por medio de la reforestación de los principales destinos turísticos del país, realizando la donación de 20,000 árboles de diferentes especies como: Aripín, Madrecacao, Cedro, Matiliguat, Caoba, Pino y Aliso. Esto contribuirá a la reforestación de diferentes regiones, promoviendo la conservación del paisaje natural.

Autoridades del INGUAT expresaron que la preservación del paisaje y su sostenibilidad son una parte fundamental de las actividades turísticas y recreativas que se practican al aire libre. Los viajeros buscan aventuras en la naturaleza, como el senderismo y la observación de aves, encontrando en los bosques el escenario propicio para desarrollarlas. La riqueza de la flora y fauna asociada a los árboles crea oportunidades únicas para el ecoturismo y el turismo de naturaleza, generando empleo y desarrollo local.



las especies donadas serán sembradas en los siguientes destinos:

- Monumento Natural Semuc Champey en Alta Verapaz.
- Parque Nacional Yaxhá Nacum Naranjo en Petén.
- Parque Regional Municipal Chuiraxamoló en Sololá.
- Parque Nacional Rio Dulce en Izabal.
- Parque Nacional Cerro Miramundo en Zacapa.
- Cerro del Merendón en Chiquimula.
- Alotenango, Sacatepéquez
- Finca El Pilar, San Juan Sacatepéquez, Guatemala

La campaña de reforestación finalizó el domingo 30 de julio, en la Finca El Pilar en San Juan Sacatepéquez, donde fueron sembrados más de mil árboles, con la colaboración de invitados y gente de la comunidad.

## Osos polares



Los osos polares tienen la capacidad de caminar y nadar grandes distancias a través del hielo y sus aguas heladas. Son nadadores muy fuertes y hábiles debido a las palmeadas y grandes patas delanteras que utilizan como remos.

Los osos polares viven en uno de los ambientes más fríos del planeta y dependen de una gruesa capa de piel aislante que cubre a su vez la capa de grasa que les mantiene calientes. Esta piel crece incluso en la parte inferior de sus patas, lo que les protege contra las superficies frías de hielo. Su blanco pelaje también actúa como un camuflaje en la nieve y el hielo circundantes ocultándoles ante sus presas. Bajo su tupido manto de pelo blanco, un eficaz aislante del frío, tiene una gruesa capa de piel negra que atrae y mantiene mejor la radiación solar, que contribuye a mantener el calor del cuerpo.

Cazan focas, los osos polares también consumen cadáveres, como los de ballenas muertas. Estos gigantes árticos son los dueños de su entorno y no tienen enemigos naturales.

Las hembras de oso polar dan a luz en invierno, por lo general gemelos, de adultos pueden llegar a pesar 700 kilos y medir más de 2,5 metros, viven con sus madres durante unos 28 meses para aprender las habilidades de supervivencia necesarias en el extremo clima ártico.

Los osos polares son animales atractivos, elegantes y que suelen despertar una gran simpatía, sin embargo, no hay que olvidar que se trata de poderosos depredadores que no suelen temer a los humanos, lo que los puede hacer tremendamente peligrosos

## Semana Mundial de la Lactancia Materna

Del 1 al 7 de agosto se celebra en más de 170 países la Semana Mundial de la Lactancia Materna, cuyo objetivo es fomentar la lactancia materna, o natural, y mejorar la salud de los bebés de todo el mundo.

Esta Semana Mundial de la Lactancia fue proclamada oficialmente por la OMS y UNICEF en 1992 coincidiendo con el Aniversario de la Declaración Innocenti, formulada por altos cargos de estas dos organizaciones en agosto de 1990 con el fin de proteger, promover y respaldar la lactancia materna.

### ¿Por qué se celebra?

Esta fecha se eligió porque, si un embarazo empezara el 1 de enero, la fecha probable del parto y el comienzo de la lactancia serían en la semana 41 del año, en octubre. Así que se ha elegido para celebrar la Semana Mundial de la Lactancia Materna, el primer domingo de octubre.

Estos días se hacen actividades al aire libre dedicadas a fomentar la lactancia en todo el mundo, En 2023, la Semana Mundial de la Lactancia Materna se centra en el empleo / trabajo, y en cómo todos los actores sociales deben involucrarse en conseguir un entorno óptimo para la lactancia y que permita empoderar a las familias.

la lactancia materna exclusiva es el mejor alimento que se puede dar a un bebé recién nacido y hasta los 6 meses de vida, cuando se inicia la alimentación complementaria.



**LACTANCIA MATERNA**  
CLAVE PARA EL DESARROLLO SOSTENIBLE

La OMS la recomienda como modo exclusivo de alimentación durante los 6 primeros meses de vida. A partir de entonces se recomienda seguir con la lactancia materna hasta los 2 años, como mínimo, complementada adecuadamente con otros alimentos.

Protege al bebé de infecciones como gastroenteritis, infecciones de las vías respiratorias, otitis, infecciones urinarias y otras, sobre todo las inmunitarias. También está demostrado que protege frente al Síndrome de Muerte Súbita del Lactante.

Pero además tiene efectos beneficiosos para el organismo de la madre. Hace que la recuperación después del parto se más rápida e incluso está demostrado que reduce el riesgo de cáncer de mama y de ovario.

## Copa Centroamericana: Comunicaciones derrota a Real España 3 - 1

Comunicaciones y Real España, se enfrentaron en la primera jornada de la Copa Centroamericana de Concacaf. Los aficionados disfrutaron de partido lleno de acción y emoción, donde los cremas se llevó la victoria con un contundente marcador de 3-1.

Desde el pitazo inicial, los albos demostraron su determinación para hacer respetar su localía lanzándose al ataque en busca de la primera anotación. Y en el minuto 17, Aparicio sorprendió a la defensa rival con un potente disparo que fue desviado por un defensa, desde fuera del área que se coló en la portería de Real España, poniéndose los cremas en ventaja. Real España respondió rápidamente. Y en el minuto 35, Daniel Carter logró el empate tras una excelente jugada colectiva que dejó sin opciones a Fredy Pérez portero de comunicaciones. Así con el marcador empatado se fueron al descanso.

### Etapa de Complemento

Ambos equipos iniciaron buscando la victoria. El partido se mantuvo reñido en la segunda mitad, pero en el minuto 64. Con una genialidad y gran habilidad, Jesús 'Chucho' López, recibió un balón y se hizo un espacio afuera del área grande y sacó un potente remate que se coló en el arco de Real España, poniendo el 2 - 1 a favor de los albos. El encuentro continuo con dominio del medio campo por ambos equipos, pero en el 89', Erik González con un remate de taquito tras un centro de 'Chucho' López en un tiro de esquina colocó el definitivo 3-1 en el marcador. Finalizando de esta manera con victoria el debut de los cremas en el torneo de Copa Centroamericana.

El próximo encuentro para Comunicaciones será el jueves 10 de agosto, cuando visite al Diriangén en Nicaragua. El equipo buscará mantener el ritmo ganador y sumar otra victoria que los acerque a la siguiente fase del torneo.



## Juventus derrota al Real Madrid 3 - 1



La Juventus derroto al Madrid en Orlando (3-1) en el último partido de pretemporada de los blancos, que se van de Estados Unidos con muchas dudas tras un balance de dos victorias y dos derrotas consecutivas. Esta hace suponer que es una necesidad tener en el equipo a Mbappe, porque tuvieron muchas oportunidades de gol, pero no pudieron definir, ahora comienza la liga.



## Feria de Jocotenango: tradiciones y cultura Guatemala

Pasear frecuentemente podría curar casi todo



## Consumir aceite de oliva ayuda a reducir el riesgo de demencia



## Llega la Feria de Jocotenango

Regresa una de las actividades favoritas de los guatemaltecos, la Feria de Jocotenango 2023, que traerá diversión, comida y muchas más actividades. La Dirección de Comercio Popular de la Municipalidad de Guatemala anuncia el inicio de la tradicional Feria de Jocotenango, que se celebra en honor a la patrona de la ciudad, la Virgen de la Asunción. La cual se ubicará sobre la Avenida Simeón Cañas, Hipódromo del Norte, 7ª avenida, entre 5ª y 6ª calles de la zona 2, desde el 5 de agosto, en horario de 12:00 a 22:00 horas, hasta el día principal de la festividad, el 15 de agosto, en un horario de 10:00 a 22:00 horas, con el propósito de resaltar las tradiciones y la cultura de la ciudad, para disfrutarlas con la familia y amigos. Donde disfrutaras de comida, juegos mecánicos y otras actividades. Este año se instalarán 317 puestos de ventas, en lo que encontrarás dulces típicos, torrijas, atolitos, chupetes, garnachas, y muchos más.



La antigua Feria de Jocotenango, que se celebra incluso desde antes que se trasladara la ciudad a este valle, tomó más auge e importancia, cuando la Virgen de la Asunción fue nombrada patrona de la metrópoli. Aunque con variaciones, siempre ha sido un conjunto de actividades religiosas, culturales y de entretenimiento que reúne a gran cantidad de familias, quienes asisten a venerar a la Virgen y a disfrutar de las delicias típicas de las ferias y de los juegos mecánicos para niños y adultos.

### Transporte gratuito

se tendrá el servicio gratuito de la Municipalidad TrolleyBus y Turibus. Estos serán los domingos 6, 13 y el martes 15, que es cuando se espera que lleguen más guatemaltecos y para las personas que vayan a asistir a la actividad y lleguen en automóvil se podrán parquear en los lugares privados.



## Pasear regularmente podría curar casi todo



Diferentes ensayos clínicos y experimentos han llegado a la misma conclusión: pasear puede curar casi todo. El caminar nos aporta beneficios no solo físicos, sino también mentales.

Al día de hoy casi no necesitamos caminar para llegar a nuestro destino: coches, motocicletas, bicicletas, patinetes eléctrico. Sin embargo, piénsalo mejor la próxima vez que quieras hacer uso de estos métodos de transporte para un trayecto corto. Y es que pasear de forma regular puede curarlo casi todo.

El lugar por dónde paseamos también juega un papel muy importante. No es lo mismo deambular por un bosque o una zona con vegetación que hacerlo por la ciudad. Pasear tiene dos fuentes, cuando se hace por sitios conocidos y cuando es por lugares nuevos. Si pasea por sitios que ya conoce, los primeros efectos positivos son los de activación cardiovascular: quien mueve las piernas, mueve el corazón. Mientras pasea, gira la cabeza: el campo visual va cambiando y se encuentran estímulos visuales a la derecha y a la izquierda. De esta manera, se activan ambos hemisferios cerebrales,

el paseo los pone a hablar entre sí. Esto es un excelente ejercicio, pues en el cerebro, un hemisferio suele dominar sobre el otro

Entre los beneficios de pasear también se encuentra un aumento en la creatividad. El lugar por dónde paseamos también juega un papel muy importante. No es lo mismo deambular por un bosque o una zona con vegetación que hacerlo por la ciudad, al pasear por una zona arbolada, se obtienen mejores resultados en pruebas de memoria que si se camina por la ciudad.

Si se quieren conseguir beneficios cardiovasculares y efectos positivos en enfermedades crónicas, se pueden hacer paseos que no tienen ser muy largos, son suficientes 75 minutos semanales para lograr prevenir hasta 10 muertes prematuras.

## Consumir aceite de oliva ayuda a reducir el riesgo de demencia

Un nuevo estudio sugiere que el consumo de aceite de oliva podría ayudar a reducir el riesgo de demencia. Incorporarlo a la dieta reduciría en un 28% las probabilidades de padecerla.

Incluir el aceite de oliva en nuestra dieta podría ayudar a reducir el riesgo de demencia hasta en un 28%, de acuerdo con los resultados de un nuevo estudio. Este trabajo, presentado en NUTRITION 2023, la reunión anual de la Sociedad Americana de Nutrición, plantea la posibilidad de que factores como la dieta dentro de un estilo de vida saludable pueden ayudar a prevenir o ralentizar la progresión de afecciones como la demencia o el Alzheimer.

Optar por el aceite de oliva, un producto natural, en lugar de grasas como la margarina y la mayonesa comercial es una elección segura y puede reducir el riesgo de demencia mortal, dentro de la demencia se encuentran una serie de enfermedades en las que las alteraciones del pensamiento o la memoria afectan en gran medida la vida cotidiana de aquellas personas que la sufren.

Este estudio es el primero enfocado en investigar la relación entre la dieta y la muerte asociada con la demencia. Los investigadores involucrados analizaron cuestionarios dietéticos, así como registros de defunción de más de 90 mil personas durante tres décadas.

Los resultados del estudio indicaron que las personas que consumían más de media cucharada de aceite de oliva al día tenían un 28% menos riesgo de morir a causa de la demencia.



### Consumo de aceite

Los compuestos antioxidantes del aceite de oliva pueden atravesar la barrera hematoencefálica, lo que podría tener un efecto directo en el cerebro, además es posible que el aceite de oliva tenga un efecto indirecto sobre la salud cerebral al beneficiar la salud cardiovascular. Para probar que realmente el aceite de oliva reduce el riesgo de demencia son necesarios más estudios, así como ensayos controlados

## Servicios del Doctor móvil serán gratuitos en la zona 1 este fin de semana

Este viernes 4, sábado 5 y domingo 6 en la jornada integral del plan Doctor móvil en el barrio, En la 6 avenida y 8 calle, frente a la Empresa Eléctrica, zona 1, el personal de Salud atenderá y los servicios serán gratuitos en horario de 9:00 a 14:00 horas.

Esta estrategia ha permitido llegar a diversos barrios y colonias de la Ciudad de Guatemala, acercando la atención de calidad a todos aquellos que por diversas circunstancias no pueden llegar a los servicios de Salud. Estas son coordinadas por la Dirección Departamental de Redes Integradas de Servicios de Salud –DDRIS- Guatemala, Área Central.

Para los servicios del Doctor móvil en el barrio se tiene el apoyo de autoridades municipales, Ministerio de Gobernación –Mingob-, por medio de la Policía Nacional Civil –PNC-, así como el Ministerio de la Defensa –Mindef- con Salud Militar.



Los servicios que estarán a disposición son los siguientes:

### Consulta médica general

- Inicio y complemento de esquema de vacunación para niñas, niños, adultos y embarazadas
- Salud reproductiva
- Salud bucal
- Salud mental
- Entrega de vitaminas
- Desparasitantes
- Vacunación contra el COVID-19
- Hisopados
- Vacunación antirrábica canina

La atención que se brinda en estos servicios es totalmente gratis, se les recuerda a los usuarios llevar su carnet de inmunización para continuar con los complementos de esquemas de vacunación.





## La Selección Sub 15 de Guatemala competirá en el Campeonato Sub 15 Masculino de Concacaf República Dominicana

La Selección Sub 15 Masculina de Guatemala competirá en el Campeonato Sub 15 Masculino de Concacaf, que tendrá como sede la República Dominicana, durante las fechas del 6 al 13 de agosto del 2023.

La Selección Sub 15 que dirige el director técnico Yahir García, enfrentará en la fase de grupos a Panamá, Canadá y República Dominicana. Guatemala se presenta al torneo como campeona de Centroamérica, luego de haber obtenido el título en el Torneo Sub-15 UNCAF FIFA Forward 2023, doblegando al anfitrión Costa Rica en la gran final.

Guatemala debutará ante Panamá, este domingo, luego jugará ante Canadá, el lunes, y cerrará ante República Dominicana, el martes. Todos los partidos serán al mediodía, en el Estadio Félix Sánchez, de Santo Domingo.

Liga A: 16 equipos

\*Los 14 equipos con el ranking más alto de Concacaf Sub-17 y 2 invitados

- Grupo A: México, Jamaica, El Salvador y Arabia Saudita
- Grupo B: Estados Unidos, Haití, Cuba y Catar
- Grupo C: Canadá, Panamá, Guatemala y República Dominicana
- Grupo D: Honduras, Costa Rica, Puerto Rico y Trinidad y Tobago

**NÓMINA OFICIAL SELECCIÓN GUATEMALA SUB15**  
CAMPEONATO MASCULINO SUB15 DE CONCACAF  
REPÚBLICA DOMINICANA DEL 6 AL 13 DE AGOSTO 2023

<b>JOSE DE LEÓN</b> PORTERO CLUB: SVC NILES NEXT ACADEMY	<b>FERNANDO AVELAR</b> PORTERO CLUB: CD JUTUPA	<b>NELSON RAMÍREZ</b> DEFENSA CLUB: CSO MUNICIPAL	<b>MATTHEW QUIC</b> DEFENSA CLUB: LOS ANGELES FOOTBALL	<b>SAMUEL CAMACHO</b> DEFENSA CLUB: COMUNICACIONES F.C.
<b>BRYAN GUERRA</b> DEFENSA CLUB: LA ACADEMIA F.C.	<b>IAN TORRES</b> DEFENSA CLUB: SHARKS F.C.	<b>PAOLO ARREGA</b> DEFENSA CLUB: CSO MEXICO	<b>ORLANDO RODRÍGUEZ</b> MEDIOCAMPISTA CLUB: CSO MUNICIPAL	<b>JOSEPH FOLGAR</b> MEDIOCAMPISTA CLUB: COMUNICACIONES F.C.
<b>ANDONI JIMÉNEZ</b> MEDIOCAMPISTA CLUB: DMS	<b>LORENZO TUCH</b> MEDIOCAMPISTA CLUB: INKCA RESIDENCY ACADEMY	<b>DAVID PATZÁN</b> MEDIOCAMPISTA CLUB: LA ACADEMIA F.C.	<b>JOSÉ IBÁÑEZ</b> DELANTERO CLUB: COMUNICACIONES F.C.	<b>ROBERT MEJIA</b> DELANTERO CLUB: LA GALAXY ACADEMY
<b>JULIO RAMOS</b> DELANTERO CLUB: NASTIC SOCCER ACADEMY	<b>JUAN MONTERROSO</b> DELANTERO CLUB: CSO MUNICIPAL	<b>MARVIN AVILA</b> DELANTERO CLUB: SANTO LUISA COTZAMALGUANA	<p>CALENDARIO FASE DE GRUPOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>PANAMÁ vs GUATEMALA</li> <li>GUATEMALA vs CANADÁ</li> <li>GUATEMALA vs REPÚBLICA DOMINICANA</li> </ul>	



## Guatemala y FAO unen esfuerzos para prevenir la Peste Porcina Africana

**Porque no se debe lavar el pollo antes de cocinarlo**



## La Junta Electoral Departamental de Guatemala se prepara para la segunda vuelta electoral



## Segunda vuelta 2023: TSE ya cuenta con las papeletas para las elección del 20 de agosto

El TSE informó que ya dispone de las papeletas para elección del binomio presidencial y las de los seis municipios en los que se repetirá la elección de Corporación Municipal, el próximo domingo 20 de agosto. Se trata de aproximadamente 9.2 millones de documentos que serán distribuidos a nivel nacional, siguiendo los lineamientos establecidos en la ley, las agrupaciones políticas y autoridades electorales definieron la posición que ocuparán los partidos políticos en las papeletas. para el periodo 2024-2028.

Las papeletas fueron impresas en ocho días y se entregaron a la Dirección Electoral. El trabajo para el embalaje de las cajas está previsto que comience a

partir del 9 de agosto, para dotar de los insumos a más de 24 mil juntas receptoras de votos.

Los lotes de papeletas empezaron a llegar días atrás al Centro de Operaciones del Proceso Electoral (COPE), instalado en el Parque de la Industria, zona 9 capitalina. Y en horas de la mañana de hoy se completó la entrega.

Así como en la primera vuelta, las cajas viajan en vehículos con sistema satelital GPS), custodiados por la Policía Nacional Civil (PNC) y una empresa de seguridad privada.

Faltan 16 días para que más de 9.3 millones de ciudadanos puedan acudir

a las urnas y voten entre los candidatos presidenciales

Sandra Torres, de la Unidad Nacional de la Esperanza (UNE), y Bernardo Arévalo, del partido Movimiento Semilla

El TSE en esta segunda vuelta habilitara en Guatemala 3 mil 464 centros de votación y 17 en los Estados Unidos



## Guatemala y FAO unen esfuerzos para prevenir la Peste Porcina Africana



En la ciudad de Santiago de Chile, el Fondo de las Naciones Unidas para la Alimentación (FAO por sus siglas en inglés), reunió a comunicadores y periodistas de la región latinoamericana y del Caribe con el fin de fortalecer las estrategias de comunicación que permitan prevenir y contener la Peste Porcina Africana (PPA) reportada en 2021 en Haití y posteriormente en República Dominicana.

La PPA es una enfermedad que únicamente afecta a los cerdos, sin representar un riesgo para la salud humana. Sin embargo, según expertos, sí constituye una amenaza para el sector productor tanto tecnificado como de traspatio, porque al momento de que se presente la enfermedad, la única solución es el aislamiento y el sacrificio entero de las unidades porcinas.

Guatemala, a la fecha se mantiene libre de Peste Porcina Africana y de Peste Porcina Clásica, esto gracias al trabajo intenso de control fronterizo, capacitación e implementación de medidas de bioseguridad que impulsan las autoridades

Guatemala es uno de los mayores productores porcinos de Centroamérica. con 1 millón 500 mil cerdos y genera aproximadamente 10 mil empleos directos y 60 mil indirectos.

Nicolás Winter, coordinador regional del Proyecto de Peste Porcina Africana para América Latina y el Caribe, dijo que un componente clave es el control de las mercancías comerciales y de las personas que ingresan por las diferentes fronteras a fin de evitar que sean portadores del virus. En Guatemala, en lo que va del 2023, los binomios caninos utilizados en el Aeropuerto Internacional La Aurora, han permitido 5 mil 451 incautaciones que representan más de 1 mil 940 kilogramos de carne cruda de cerdo, salchicha, salami, jamón, tocino y otros embutidos de origen porcino procedentes de dominicana. El encuentro concluyó con la firme convicción de que la comunicación es clave para trasladar el mensaje de que todo deben fortalecer el trabajo preventivo como la mejor estrategia para evitar el ingreso de la enfermedad y reducir el impacto en el sector productor de la región.

## La Junta Electoral Departamental de Guatemala se prepara para la segunda vuelta electoral



La Junta Electoral Departamental de Guatemala (JEDG) está llevando a cabo diversas acciones para garantizar la coordinación y ejecución exitosa de las próximas elecciones, programadas para el domingo 20 de agosto. Hasta la fecha, la JEDG ha conformado 16 mesas técnicas de seguridad a nivel municipal y una a nivel departamental, ha brindado apoyo y asesoría a las Juntas Electorales Municipales para la capacitación

de las Juntas Receptoras de Votos (JRV) y ha llevado a cabo evaluaciones de las condiciones de cada uno de los 344 centros de votación, de manera que los ciudadanos puedan ejercer su derecho al voto.

La Junta Electoral Departamental de Guatemala (JEDG) tiene la responsabilidad, de acuerdo con la Ley Electoral y de Partidos Políticos, de facilitar y proteger el voto de los ciudadanos en los 16 municipios de su demarcación territorial. Esto implica coordinar el montaje, la administración y la atención en más de 344 centros de votación. Para cumplir con esta importante responsabilidad, cuentan con un equipo de trabajo comprometido y dedicado a proteger el derecho al voto de los ciudadanos y asegurar el adecuado desarrollo del proceso electoral. La JEDG se compone de 9 coordinaciones, destacando entre ellas la Coordinación de Juntas Electorales Municipales (JEMs), la Coordinación de Logística de Centros de Votación y la Coordinación del Centro de Operaciones Electorales, las cuales son fundamentales para llevar a cabo el proceso electoral con eficiencia.

La Coordinación de Juntas Electorales Municipales (JEMs) asume la importante tarea de brindar acompañamiento y asesoría a las 16 Juntas Electorales Municipales del Departamento de Guatemala, asegurando la adecuada coordinación y planificación de las elecciones en cada municipio. La Coordinación de Logística de Centros de Votación tiene la responsabilidad crucial de evaluar y garantizar que todos los centros de votación estén debidamente equipados y en condiciones óptimas para recibir a los votantes el día de las elecciones. Finalmente, la Coordinación del Centro de Operaciones Electorales asume el rol de supervisar y coordinar todas las actividades en el día de las elecciones. Esto incluye la entrega y recepción de cajas con enseres electorales en cada centro de votación y asegurarse de que todo el proceso se desarrolle eficientemente.

## razón por la cual no se debe lavar el pollo antes de cocinarlo

Lavar el pollo puede ser perjudicial para la salud e incluso te mantengas escéptico ante este hecho, ya que nuestros buenos hábitos de limpieza nos indican que el lavado de los productos que se van a consumir propiciará la eliminación de la suciedad o contaminantes que tengan en sus superficies, lo cual es indiscutible para muchos de los casos, sin embargo, no es así para ciertos alimentos de origen animal, como el pollo o los huevos.

Cuando usted lava o enjuaga el pollo, pone en riesgo su salud al exponerse a contraer una intoxicación alimentaria.

Es importante saber que al lavar o enjuagar el pollo en realidad no se logra la eliminación de estas bacterias y, aunque podría descartar la suciedad aparente, lo único que se propicia es que los microorganismos en la superficie del alimento se propaguen a las áreas circundantes del lavabo o utensilios de cocina y, al no realizar una limpieza y desinfección realmente meticulosa de los sitios contaminados, el riesgo de intoxicación alimentaria aumenta.

tenga la seguridad de que el calor del proceso adecuado de cocción del pollo eliminará cualquier bacteria contenida, permitirá propiamente la descontaminación de estos productos y los volverá seguros para consumirlos sin el riesgo de contraer alguna enfermedad transmitida por los alimentos.



**Liga Nacional: Estos son los partidos de la segunda jornada 2023**

 <p>agosto 5, 2023 (Jornada 2) <b>2:00 pm</b></p> <p><b>Cobán Imperial vs Malacateco</b></p>	 <p>agosto 6, 2023 (Jornada 2) <b>11:00 am</b></p> <p><b>Guastatoya vs Zacapa</b></p>
 <p>agosto 5, 2023 (Jornada 2) <b>4:00 pm</b></p> <p><b>Mixco vs Antigua GFC</b></p>	 <p>agosto 6, 2023 (Jornada 2) <b>3:00 pm</b></p> <p><b>Achuapa vs Municipal</b></p>
 <p>agosto 5, 2023 (Jornada 2) <b>8:00 pm</b></p> <p><b>Xelaju MC vs Comunicaciones</b></p>	 <p>agosto 6, 2023 (Jornada 2) <b>5:00 pm</b></p> <p><b>Xinabajul vs Coatepeque</b></p>

La segunda jornada del Torneo Apertura 2023 del fútbol chapín. La actividad dará inicio el sábado a las 14:00 horas con el enfrentamiento entre Cobán Imperial y Malacateco. Cobán no participó en la primera jornada debido a su compromiso en la Copa Centroamericana, por lo que este será su primer partido en el torneo. Por otro lado, Malacateco intentará seguir sumando puntos tras su victoria en la primera fecha ante Xelajú MC.

Deportivo Coatepeque, También no vio acción en la primera fecha, cerrará la actividad de la segunda jornada enfrentándose a Xinabajul en el estadio Los Cuchumatanes. Comunicaciones y Municipal, intentarán conseguir su primera victoria en el torneo. Los cremas empataron 1-1 en su primer partido contra Xinabajul, pero ahora les toca enfrentarse a Xela. Los rojos sufrieron una derrota en su primer encuentro, por lo que querrán reivindicar se ante sus seguidores y lograr una victoria frente a Deportivo Achuapa.

Así se jugará la segunda jornada del Apertura 2023:

Sábado 5 de agosto

Cobán Imperial vs Deportivo Malacateco, 14:00 horas,

Deportivo Mixco vs Antigua GFC, 16:00 horas,

Xelajú MC vs Comunicaciones, 20:00 horas,

Domingo 6 de agosto

CD Guastatoya vs Deportivo Zacapa, 11:00 horas

Deportivo Achuapa vs Municipal, 15:00 horas,

Xinabajul Huehue vs Deportivo Coatepeque, 17:00 horas,



**Inter Miami jugara contra el FC Dallas por Leagues Cup**

Continua este fin de semana La Leagues Cup con los octavos de final que comenzarán con el duelo del Inter Miami de Messi contra el FC Dallas en el Toyota Stadium en Texas.

El Inter ganó sus últimos tres juegos, desde la llegada de Messi al equipo no conoce la derrota y con las incorporaciones de Sergio Busquets y Jordi Alba, el equipo puntea alto en la temporada, a a pesar de no tiene un buen momento en la MLS

El Dallas clasificó a los octavos de final al vencer al Mazatlán por 2 goles a 1.



## Curiosidades del agua que no sabías

Curiosidades de los  
caballos



## Formas en las que la inteligencia artificial cambia el mundo laboral



## Curiosidades del agua que no sabías



### El 70% de la superficie de la Tierra es agua

Solo un 30% es tierra firme en nuestro planeta. De este porcentaje de agua, aproximadamente un 96% se corresponde con los mares y océanos y poco más del 3% con agua dulce, que se encuentra en ríos, lagos, arroyos y acuíferos subterráneos además de la que permanece congelada. El 69% corresponde al agua en estado de congelación. Aunque esta cifra va disminuyendo debido a las consecuencias del cambio climático.

### Entre el 50 y 60% del peso del cuerpo humano es agua

Las mujeres tienen un 50 y un 55% y los hombres un 60%. El agua está presente por todo el cuerpo y en todos los órganos y realiza funciones imprescindibles en nuestro organismo. Por esto es vital que bebamos, como mínimo, unos 2 litros de agua cada día.

Los animales de agua dulce se están extinguiendo más rápido que los animales terrestres

Se necesitan unos 5.680 litros de agua para producir un barril de cerveza

El agua embotellada no caduca

Solamente un 0,007% del agua que hay en la Tierra es potable

En una ducha gastamos cerca de 100 litros de agua y en una descarga de cisterna se puede llegar a los 10.

Te mueres antes de sed que de hambre

El excesivo consumo de agua puede matar

El agua es una de las mayores fronteras naturales

Gastamos unos 200 litros diarios

## Formas en las que la inteligencia artificial cambia el mundo laboral

La inteligencia artificial está cambiando el mercado laboral de forma impredecible y, aunque las empresas y los trabajadores están empezando a incorporarla en sus procesos, algunos se preocupan por los riesgos que plantea.

En la actualidad, algunas compañías están adoptando la inteligencia artificial conforme los líderes empresariales empiezan a darse cuenta de las impresionantes capacidades de esta tecnología.

No obstante, los trabajadores y las compañías están empezando a usar la IA con fines empresariales de múltiples formas. Aquí puedes ver 10 maneras en las que la inteligencia artificial está cambiando la fuerza de trabajo:

1. Los empleados emplean ChatGPT para realizar su trabajo
2. Las compañías buscan que sus trabajadores tengan experiencia con ChatGPT
3. Los empresarios están animando a la plantilla a aprender a emplear la IA
4. Los candidatos la utilizan para redactar sus currículums y mejorar sus solicitudes de empleo.
5. La inteligencia artificial se emplea para tomar decisiones de contratación
6. Las empresas están utilizando inteligencia artificial para elaborar sus evaluaciones de rendimiento
7. La IA podría hacer posible la semana laboral de 4 días
8. Las empresas restringen a sus trabajadores el acceso a la inteligencia artificial
9. Muchos se preguntan si la inteligencia artificial les sustituirá en el trabajo
10. El personal está en huelga contra el uso de la IA



Pero no todos los empleados están preparados para utilizar la IA. En ese mismo informe, el 57% de los ejecutivos manifestó tener ciertas dudas acerca de la seguridad de los datos, mientras que el 48% indicó que también le preocupaba la parcialidad de los mismos.

Otros han utilizado el generador de texto para redactar listados de propiedades inmobiliarias de lujo, colaborar en la selección de personal, redactar publicaciones en redes sociales o programar código fuente.

## Caballos



Los caballos y los humanos tienen una relación muy antigua. Se cree que los nómadas asiáticos fueron los que probablemente domesticaron a los primeros caballos hace unos 4.000 años, momento desde el cual estos animales siguieron siendo esenciales para muchas sociedades hasta el advenimiento del motor. De hecho, los caballos todavía tienen reservado un lugar de honor en muchas culturas, y a menudo se encuentran vinculados a multitud de hazañas bélicas.

Los caballos son animales mamíferos que pertenecen a la familia de los équidos. Son herbívoros y el periodo de gestación de las hembras es de 11 meses, después del cual nace tan solo una cría. Existe únicamente una especie de caballo doméstico

sin embargo, podremos encontrar alrededor de 400 razas diferentes que se especializan en todo tipo de tareas, desde fuertes y resistentes animales usados para tirar de los aperos del campo hasta los más veloces empleados en las carreras.

Los caballos salvajes por lo general se reúnen en grupos de 3 a 20 animales. Un semental lidera el grupo, conformado por varias yeguas y ejemplares jóvenes. Cuando los machos jóvenes se convierten en potros, alrededor de los dos años de edad, el semental los expulsa. Desde entonces estos vagan con otros machos jóvenes hasta que pueden hacerse con su propio harén. Los caballos viven alrededor de 25 años y el color de su pelaje o capa puede ser muy variable. Se desplazan de tres formas diferentes: al paso, al trote y al galope. Los caballos duermen de forma fraccionada y son capaces de hacerlo de pie, aunque para descansar profundamente siempre lo harán sentados en el suelo.



## Realizan la Juramentación y capacitación de las 24 Juntas Receptoras de Voto en el Municipio de San José del Golfo

Este sábado, la Junta Electoral Municipal (JEM) de San José del Golfo llevó a cabo la juramentación y capacitación de 120 voluntarios que formarán parte de las Juntas Receptoras de Votos (JRV) en el municipio. Esta actividad fue realizada en colaboración con la Junta Electoral Departamental de Guatemala (JEDG) y contó con el apoyo del Instituto Electoral del Tribunal Supremo Electoral (TSE). Durante el evento, los miembros de las JRV expresaron su compromiso de actuar con transparencia e imparcialidad en el desempeño de sus funciones, además de resolver cualquier duda relacionada con sus responsabilidades durante el día de las elecciones.

El licenciado Álvaro Bravo, presidente de la Junta Electoral Departamental de Guatemala (JEDG), enfatizó la importancia de la labor honorable llevada a cabo por las Juntas Receptoras de Voto durante el proceso electoral.

El trabajo de las JRV contribuye significativamente a garantizar la transparencia y la validez de las elecciones en Guatemala. Según la Ley Electoral y de Partidos Políticos de Guatemala, las JRV tienen la responsabilidad de recibir, contar y registrar correctamente los votos emitidos por los ciudadanos. Sus principales funciones incluyen: 1) verificar que la papelería y el mobiliario electoral estén completos; 2) garantizar la secretividad del voto; 3) asegurarse de que los votantes depositen sus papeletas en las urnas correctas, y 4) completar el escrutinio y registro de las votaciones de su mesa.

Para garantizar un desempeño efectivo de las JRV en la Segunda Vuelta Electoral, se llevó a cabo una capacitación integral, organizada por la JEM de San José del Golfo, con el apoyo de la JEDG y el Instituto Electoral del TSE. Se brindaron instrucciones detalladas sobre los procedimientos a seguir el día de las elecciones, se realizaron ejemplos prácticos para poder atender adecuadamente las necesidades de cada votante, se organizó una simulación acerca del llenado de las Actas No. 4, en la cual se explicó detalladamente cada una de las casillas que se deberán completar y se brindaron recomendaciones puntuales.

Esta actividad resultó fundamental para proporcionar a los integrantes de las JRV de San José del Golfo la información y habilidades necesarias para desempeñar su función de manera efectiva y precisa durante la Segunda Vuelta Electoral.

## Comer sano y evitar el alcohol: consejos para cuidar tu salud cerebral

Aunque en vacaciones tendemos a relajarnos y dejar a un lado los buenos hábitos, es recomendable mantener algunos de ellos, como llevar una dieta equilibrada y evitar el consumo de alcohol. Manteniéndolos lograremos cuidar la salud cerebral.

Comer sano y evitar o moderar el consumo de alcohol son solo algunos de los buenos hábitos que ayudan a cuidar tu salud cerebral.

En la sociedad actual existe una dinámica social arraigada que ha llevado a nuestro cerebro a asociar alimentos procesados y bebidas alcohólicas como la cerveza o refrescos, con una mayor sensación de disfrute veraniego. Por eso, debemos recordarle que existen alternativas saludables que pueden brindarnos el mismo placer y que, al mismo tiempo, nos ayudan a cuidarlo diversos estudios han llegado a demostrar que una alimentación basada en la dieta mediterránea puede reducir el riesgo de sufrir enfermedades cerebrales.



Para adoptar una dieta equilibrada, rica en alimentos que favorezcan la salud cerebral, ésta debe caracterizarse por un consumo habitual de frutas, verduras, legumbres, frutos secos o semillas naturales y aceite de oliva virgen extra, un consumo moderado de carnes blancas y pescado y bajo en carnes rojas, dejando para un consumo puntual y ocasional los alimentos procesados ricos en azúcares simples y las grasas saturadas.

El alcohol actúa como un depresor del sistema nervioso central, lo que significa que ralentiza la actividad cerebral y afecta negativamente nuestras funciones cognitivas y motoras



Y esto puede verse reflejado, por ejemplo, en una disminución de la coordinación, la alteración de la percepción y de la visión, el deterioro de la concentración y la atención, así como en un aumento de la somnolencia o fatiga.

Existe la necesidad de buscar alternativas a las bebidas alcohólicas, teniendo en cuenta los riesgos asociados a su consumo. Opciones como Agua con rodajas de fruta o la Kombucha pueden ayudar a mantener a raya el calor y conseguir una hidratación adecuada. Todo sin poner en peligro nuestra salud cerebral.

## Beneficios del Mamey



Es rico en minerales como hierro y fósforo, necesarios para la generación de glóbulos rojos. También contiene vitaminas A, C y carotenos, que ayudan al cuidado de la vista, fortalecen el sistema inmune y son poderosos antioxidantes. El consumo de mamey ayuda a prevenir el daño celular, proteger a los tejidos y al organismo de enfermedades degenerativas, así como prevenir enfermedades crónicas, problemas cardiovasculares, cáncer, Alzheimer, además de retardar el proceso de envejecimiento, contribuyendo a la vitalidad del organismo.





## Ahorra dinero en gasolina con funciones del celular

Vamos a la feria de  
Jocoteando



## Cuerpo de Bomberos Municipales de Ciudad Guatemala celebró su 68 Aniversario.



## Ahorra dinero en gasolina con funciones del celular

Cómo ahorrar dinero en gasolina con las funciones ocultas de los mapas de tu teléfono. Esta es una pregunta a la que muchos conductores quieren tener la respuesta.

### Ahorrar dinero en gasolina planificando la ruta más eficiente en Apple Maps

Se puede establecer una hora a la que desea salir o una hora de llegada en función de las condiciones de la carretera y el tráfico. Como ver el tráfico en función de su hora de salida:

Abra la aplicación Mapas y toque el campo "Buscar mapas".

Escriba su destino y selecciónelo de los resultados.

Tocar "Indicaciones" y, a continuación, en "Salir ahora".

Presionar en "Salir en", seleccionar una fecha y hora y, a continuación, pulsar "Listo".

Puede ver el tráfico, la distancia y el tiempo de su viaje.

Tocar "Ir" junto a la ruta deseada.

### Ahorrar tiempo y gasolina con Google Maps

Google Maps funciona de manera similar. Puede planificar un viaje futuro, la aplicación analiza el tráfico, las rutas y las condiciones de la carretera predichas a lo largo del camino. A continuación, le indicamos cómo establecer una hora y una fecha planificadas para un viaje:

Abra Google Maps y toque el campo "Buscar aquí".

Introduzca un destino y selecciónelo entre los resultados.

Tocar "Indicaciones" y, a continuación, pulsa el botón de tres puntos situado a la derecha del campo de ubicación.

Hacer clic en "Establecer hora de salida o llegada".

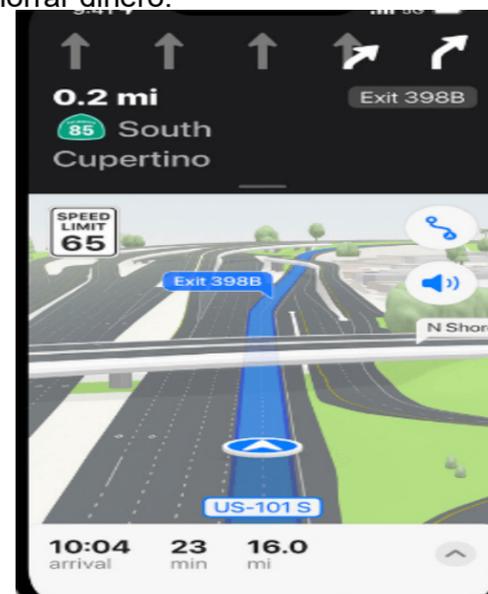
Selecciona "Salir en" e introduce una fecha y hora y, a continuación, pulsa "Listo".

Obtendrá varias opciones de ruta y detalles como el tiempo y la distancia.

Seleccione una ruta y tocar "Inicio".

### Conclusión

Lo mejor para ahorrar gasolina es saber en tiempo real, cuánto combustible tiene en cada momento. Existen sistemas que le pueden ayudar al control de combustible en tiempo real, así podrá mejorar la eficiencia y ahorrar dinero.



## Aplicaciones que utilizan los adolescentes y cuáles son sus funciones

Para muchos puede ser una interesante pregunta qué aplicaciones para el uso de los adolescentes y jóvenes son las más descargadas. Facebook ya no es la única aplicación que los jóvenes pueden utilizar. Ahora, publican sus fotos en Instagram, comparten momentos en las historias de Snapchat, o envían mensajes a sus amigos por medio de WhatsApp.

La gran variedad de sitios web y aplicaciones están siendo cada vez más usadas por adolescentes e incluso niños. Esto resulta sumamente útil para los expertos de marketing digital que desean conocer cuáles son las tendencias de uso de las redes sociales. Así que conozcamos este top de diversas aplicaciones que usan actualmente los dilleniales.

**GroupMe:** Es una novedosa aplicación que no cobra y no tiene límites para enviar mensajes directos. Los usuarios pueden agregar contactos a través de su número de teléfono o dirección de correo electrónico.

**Kik Messenger:** permite que los niños y adolescentes puedan enviar mensajes de texto gratuitamente, solo usando nombres de usuario y filtrando contactos con quienes se desea iniciar conversación.

**WhatsApp:** más usada por los adolescentes, ya que permite hacer llamadas y videollamadas, enviar mensajes de texto, audio, videos, fotos y otros documentos a varias personas, a cualquier hora, sin restricciones.

**Messenger de Facebook:** es gratuita e incluye múltiples funciones llamadas, videollamadas, salas de chat, videos en grupo.

**Telegram:** Es gratuita y sin anuncios, para enviar mensajes de texto, permite enviar todo tipo de archivo que desee, sin importar el tamaño.



**Twitter:** Pueden incluir imágenes, vídeos, gifs y retweets de otros perfiles, además de segmentar temas según hashtags.

**Snapchat:** Permite publicar fotos y vídeos en cualquier momento. Tiene un acceso directo a la cámara para que los usuarios puedan producir fotos y vídeos con filtros y efectos divertidos que se pueden compartir de inmediato en Snapchat.

**TikTok:** permite crear vídeos divertidos y con contenido viral. En esta aplicación se producen millones de vídeos cortos al día que se comparten en todo el mundo.

## Cuerpo de Bomberos Municipales Ciudad de Guatemala celebró su 68 Aniversario.



En el transcurso del desfile, los Bomberos Municipales presentaron la nueva unidad S-02, dicha unidad I servirá para realizar rescate o combatir incendios en edificaciones de gran altura.

gradecemos a los guatemaltecos por depositar su confianza en el personal de nuestra institución que fue fundada en el año de 1,955 y continuará sirviendo al vecino de la Ciudad de Guatemala y si lo quiere el pueblo, continuaremos apoyando en el interior de la república. Nuestra trilogía Disciplina, Honor y Abnegación; ha sido por estos 68 años nuestras bases para brindar un servicio profesional.



Hoy domingo 6 de agosto, el Cuerpo de Bomberos Municipales llevó a cabo un desfile en conmemoración del 68 aniversario de su fundación. Los integrantes de distintas estaciones dieron inicio al recorrido en el Parque Jocotenango, ubicado en la zona 2, fue el punto de partida del recorrido de los integrantes de las distintas estaciones. Para después avanzar a lo largo del Paseo de la Sexta, culminando su desfile frente a la Municipalidad de Guatemala. Por segundo año consecutivo se lleva cabo este evento en el que los bomberos realizan el desfile, que fue suspendido debido a la pandemia del Covid-19.



**¡Felicidades por su Aniversario Bomberos Municipales!**



## Edificios vacíos convertidos en granjas verticales



Aprovechando las oficinas tradicionales en desuso cerca de Washington D.C., convierten edificios vacíos en granjas verticales, cultivando así productos frescos en interior.

Arlington, Virginia, es como una puerta de entrada a la ciudad de Washington D.C., es un área concurrida y no es el tipo de lugar en el que esperarías poder obtener productos frescos de granja en minutos. Sin embargo, están aprovechando edificios vacíos para crear granjas verticales.

Area2Farms está cultivando verduras, hierbas y tubérculos en granjas verticales gracias a la escasez de inquilinos de oficinas tradicionales. Dado que el espacio de oficinas de gran altura permanece vacante incluso después del final de la pandemia, los propietarios están abiertos a ideas.

Jackie Potter y Tyler Baras propusieron la idea de granjas verticales bajo techo y obviamente fue buena porque Area2Farms ya está bien establecida en el área de Arlington. Ahora ofrecen entrega de verduras frescas por suscripción a otros habitantes de la ciudad a partir de 40 dólares a la semana.

Utilizan un sofisticado sistema de cinta transportadora llamado Silo para reducir las horas más laboriosas de la agricultura en interiores. No es un sistema hidropónico: hay tierra dentro de Area2Farms, lo que significa que pueden cultivar tubérculos como patatas, zanahorias y rábanos.

Las ciudades están cambiando todos los días, dice Potter. También hay una gran oportunidad económica. Nuestras fincas crean nuevos empleos verdes, embellecen los espacios y brindan alimentos frescos a las comunidades locales. Eso es algo realmente precioso.



**Vuelve la feria más grande de la ciudad FERIA de Jocotenango, para disfrutar de gran variedad de comida y vivir emocionantes momentos en los juegos mecánicos y de lotería**



Ven a disfrutar de un tiempo maravilloso con tu familia y amigos del 5 al 15 de agosto de 10 a 22 horas en el Hipódromo del Norte, zona 2

Ven a convivir en familia de las diferentes actividades llenas de tradiciones y diversión. Como parte de la Feria de Jocotenango 2023, varias actividades estarán disponibles en Guatemala