



Grupo Salinas Guatemala lanza campaña Arriba Guate, Arriba los Chapines

Alimentos que ayudan
a tener una piel
radiante



Qué es la creatina,
para qué sirve y por
qué es tan usada en
el deporte



Qué es la creatina, para qué sirve y por qué es tan usada en el deporte

Utilizada en el deporte, la creatina es una sustancia involucrada en la producción de energía en los músculos y en el ejercicio de alta intensidad. La creatina se sintetiza dentro del cuerpo humano, en el hígado y en el riñón.

La creatina es un aminoácido descubierto en el año 1832. El protagonista de este hallazgo fue el químico francés Michel Eugène Chevreul, quien concluyó que la acumulación de creatina en el organismo está directamente relacionada con el trabajo muscular.

la creatina es una sustancia presente en el propio organismo, que llega al cuerpo a través de determinados alimentos, como las carnes rojas, el marisco y ciertos pescados, o que se

puede ingerir mediante suplementos alimenticios de creatina artificial. Su objetivo es el de suministrar energía a los músculos, ayudándolos en el desarrollo de actividades deportivas y en los ejercicios de alta intensidad.

¿CÓMO SE PRODUCE?

La creatina se sintetiza dentro del cuerpo humano, en el hígado y en el riñón. Desde esos órganos, se transporta en la sangre hasta los músculos, donde se acumula hasta su utilización durante los momentos de ejercicio físico.

De hecho, el 95 % de la creatina total del cuerpo se acumula en el músculo esquelético, es decir, el músculo pegado a los huesos y que se controla voluntariamente. Así, los científicos

estiman que la cantidad de creatina acumulada en una persona con un peso de 70 kg, es de 120 g.



Alimentos que ayudan a tener una piel radiante

Los mejores aliados en la rutina de belleza y, sobre todo, para el cuidado de la piel, son unos superalimentos que benefician como por arte de magia a las propiedades naturales de la piel.

A continuación, te diremos cuáles son:

Semillas de chía

Hay pocos ingredientes más de moda que la chía, tanto que ha empezado a formar parte de recetas tan tradicionales como las galletas o los batidos, es un ingrediente clave para los cuidados de la piel gracias a su poder hidratante, porque reduce los signos del envejecimiento y mejora la elasticidad de la piel. Es muy rica en ácidos grasos, que reducen la inflamación, mejoran la cicatrización, la elasticidad y la barrera cutánea. Contiene ácido linoleico, que ayuda a proteger a la piel de la contaminación o los rayos UV y es un gran antioxidante, es un ingrediente clave para prevenir los signos de la edad: flacidez, manchas y arrugas.

Habas

Son muy populares y ahora han pasado de ser un alimento esencial cargado de proteína, hidratos de carbono, fibra, micronutrientes y muy poca grasa, a formar parte de uno de los ingredientes para el cuidado de la piel, usado hasta en cosméticos. Las habas son muy características por las saponinas con las que cuentan. Esa espuma que crean ayuda a descongestionar los poros y eliminar las células muertas.

Kiwi

Es rico en ácidos como el químico -astringente-, ácido málico -que mejora la hidratación y luminosidad-, o el ácido succínico -antimicrobiano y bueno para prevenir procesos de acné-. Además, contiene vitamina C, el kiwi ofrece una fuerte protección al organismo ante agentes externos: la contaminación o la radiación solar.

Bayas de Saskatoon

son ricas en vitamina C, un nutriente esencial para la producción de colágeno en la piel. El colágeno, a su vez, es una proteína importante para mantener la elasticidad y la firmeza de la piel y nos ayudará a rejuvenecer la piel. las bayas de Saskatoon contienen una buena cantidad de agua, son ideales para mantener la piel hidratada y prevenir la sequedad y la descamación



Con la nueva actualización de WhatsApp se pueden enviar videos HD

Con la nueva actualización de WhatsApp se pueden enviar vídeos en calidad HD, lo que permite a los usuarios compartir vídeos con más resolución en su versión de la ‘app’ para Android y iOS.

La plataforma de mensajería lanzó la semana pasada una opción para enviar fotografías en calidad HD, con la que los usuarios pueden escoger compartir las imágenes con mayor resolución, manteniendo además la protección del cifrado de extremo a extremo.

La red social propiedad de Meta detalló que implementaría una opción para enviar vídeos en alta definición que llegara muy pronto.

la plataforma ha comenzado a lanzar esta función de envío de vídeos en calidad HD que, al igual que con el envío de imágenes de alta resolución, se muestra en un icono situado en la parte superior de la pantalla al enviar el vídeo.

Pinchando en dicho icono de HD, WhatsApp permitirá al usuarios escoger entre el envío con la calidad estándar, que comprime el vídeo a una resolución de 476 x 848, o la calidad HD que lo envía con una resolución de 718 x 1.280.



Pero la opción de la calidad estándar envía el vídeo con menor resolución, por lo que ocupa menos espacio de almacenamiento y se envía más rápido. Por lo tanto, el usuario tendrá que escoger entre ambas opciones.

La función para enviar vídeos en HD se ha comenzado a lanzar con las últimas actualizaciones de WhatsApp para Android iOS, disponibles en Google Play y en App Store respectivamente.

cabe destacar que, aunque se escoja la opción de envío con calidad HD no significa que el vídeo se vaya a compartir en su calidad original.

Fatiga visual como evitarla

En la actualidad se utiliza la computadora, celular y otras pantallas digitales, por largos periodos de tiempo esto produce Astenopia, más conocida como Fatiga Visual y por esta razón se siente cierta incomodidad en los ojos. Muchas veces se descuida la salud ocular, provocando enfermedades e incluso pérdida de la visión.

La Fatiga Visual produce molestias en los ojos como pesadez, dolor, sensación de cuerpo extraño, visión borrosa, ardor, picazón, ojo seco o lagrimeo y dolor de cabeza. Los síntomas también se pueden presentar después de leer, escribir y bordar por mucho tiempo.

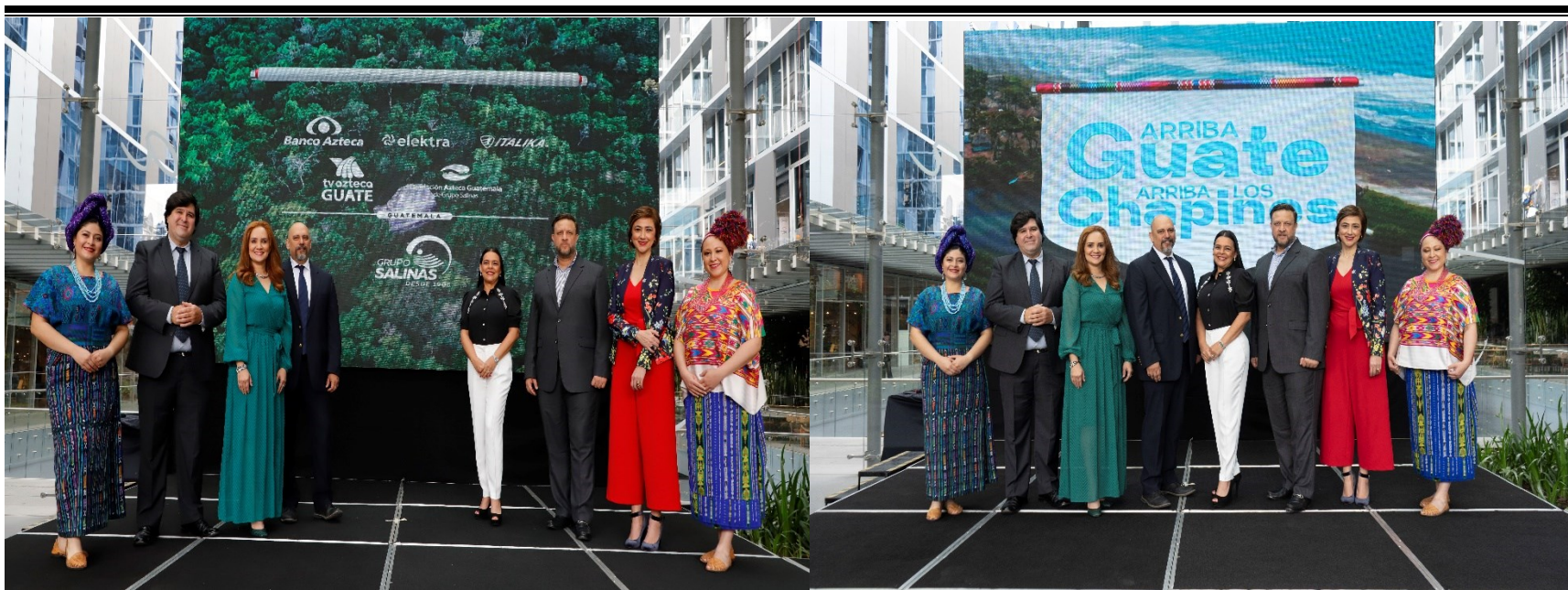
Regla 20 20 20

Para prevenir la fatiga visual es importante aplicar la regla 20 20 20. Esta técnica es fácil de recordar y de aplicar, consiste en que cada 20 minutos se haga una pausa y se retire de las pantallas por 20 segundos, viendo a 20 pies de distancia de esa forma descansará la vista.

Es recomendable que en este tiempo que se va a descansar, se tome un poco de agua, ir al baño, levantarse, estirar las piernas, etc. Es una técnica muy efectiva no solo para disminuir la fatiga visual, sino que incluso otros síntomas de cansancio laboran

Y en caso persistan los síntomas, acudir a un especialista, no se recomienda el uso de gotas sin receta médica.





Grupo Salinas Guatemala lanza campaña Arriba Guate, Arriba los Chapines Realizando una actividad ecológica en las playas de Monterrico

En conmemoración de la independencia patria y por segundo año consecutivo, todas las unidades de negocio de Grupo Salinas Guatemala, Fundación Azteca Guatemala, anunciaron el lanzamiento de la campaña ¡Arriba Guate, Arriba los Chapines!, que busca transmitir un mensaje de motivación y alegría a todos los guatemaltecos.

Esta campaña es parte de un concepto que nació en el 2015 en Tiendas Elektra Guatemala, como parte de sus actividades en el mes de septiembre. Debido al gran éxito alcanzado, desde el año pasado, todas las empresas de Grupo Salinas Guatemala se unieron a la iniciativa, aportando cada una su perspectiva, según el giro de negocio y motivando a los guatemaltecos a sentirse orgullosos y proponerse metas para enaltecer a nuestro país.

Orientado su mensaje en distintas temáticas resaltando la cultura, turismo y costumbres de los guatemaltecos.

El corazón de la campaña es llenar de ánimo a los guatemaltecos, por ello, que dentro de las acciones que forman parte de la iniciativa y reafirmando el compromiso social de las diferentes unidades de negocio, se tendrá a la disposición una amplia variedad de promociones, créditos y descuentos en cada una de las Tiendas Elektra, Banco Azteca e Italika.

El 14 de septiembre se organizará un concierto de Independencia en el Obelisco y también se apoyará en las actividades de independencia en Quetzaltenango.

La actividad principal la llevará a cabo Fundación Azteca Guatemala realizara la actividad principal a través de la iniciativa “Limpiemos Nuestra Guatemala”, con una jornada de limpieza el 21 de septiembre en las playas de Monterrico en el marco del Día Internacional de Limpieza de Playas, con el objetivo de sensibilizar a la comunidad sobre el problema de la basura, sus soluciones y los efectos negativos que produce en el medio ambiente, así como la necesidad de implementar procesos de reciclaje. Hasta la fecha Fundación Azteca Guatemala ha movilizado más de tres millones de voluntarios y recolectado 25,821 toneladas de basura.



Durante todo el mes de septiembre, la campaña, promociones exclusivas y actividades, serán transmitidas a través de la señal abierta de TV Azteca Guate.

Estas acciones se suman a la plataforma de comunicación de cada una de las empresas de Grupo Salinas Guatemala y que mejor que celebrándolo con la limpieza de una de las playas más visitadas del país.