



**BUENAS** *Nuevas* **gt**

## **Edición Semanal**

**Semana del 04 al 10 de septiembre de  
2023**

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





## Becarios guatemaltecos viajan a Taiwán para estudiar diversas especialidades académicas

Llega a Guatemala el Mega Tuk Tuk “Minidor”

Regeneran de células de la retina que es la principal causa de ceguera



## Junta Electoral Departamental de Guatemala agradece a todos los voluntarios que participaron en el proceso electoral



La Junta Electoral Departamental de Guatemala (JEDG) reconoce y valora el trabajo de los más de 16,645 ciudadanos guatemaltecos que participaron como voluntarios en las Juntas Electorales Municipales (JEMs) y Juntas Receptoras de Votos (JRV). Cada uno de los voluntarios demostró un compromiso admirable a lo largo de todas las etapas del proceso electoral, convirtiéndose en pilares fundamentales para la eficiencia y transparencia de las elecciones.

Durante los últimos meses, las JEMs asumieron la responsabilidad de coordinar, ejecutar y supervisar el proceso electoral en los 16 municipios bajo la demarcación territorial de la JEDG. Tanto en la primera como en la segunda vuelta electoral, las JRV desempeñaron un papel crucial al salvaguardar los votos de los ciudadanos y velar por la integridad del proceso electoral.

"En nombre de la Junta Electoral Departamental de Guatemala, extendemos nuestro más sincero agradecimiento a todos los voluntarios que participaron de manera activa y comprometida como miembros de las Juntas Electorales Municipales y Juntas Receptoras de Votos en este proceso. Su dedicación, esfuerzo y amor por Guatemala fueron fundamentales para fortalecer nuestra democracia y culminar exitosamente las Elecciones Generales de 2023" subrayó Álvaro Bravo, Presidente de la Junta Electoral Departamental de Guatemala.

## Señales que indican que tu auto ya necesita un cambio de aceite



El aceite es esencial para el funcionamiento correcto del motor de un automóvil por varias razones, Este actúa como un lubricante esencial en el motor, reduciendo la fricción entre las piezas móviles, como los pistones, las bielas y el cigüeñal.

La fricción en el motor produce calor, y un aceite adecuado ayuda a reducir la fricción y, por lo tanto, a controlar la temperatura del motor. Un motor que funcione a una temperatura óptima tiene un rendimiento mejor y una vida útil más larga. El aceite del motor también cumple una función importante al limpiar el motor de partículas y residuos que se acumulan con el tiempo. Contiene aditivos detergente y dispersante que ayudan a evitar la acumulación de depósitos de carbono y lodo en las partes internas del motor.

También mantiene un sello adecuado entre los anillos de los pistones y las paredes del cilindro, evitando fugas de compresión y pérdida de potencia. Ayuda al enfriamiento del motor al llevar el calor lejos de las partes más calientes hacia el radiador.

De acuerdo con las normas del fabricante estas son las señales que indican que el auto necesita un cambio de aceite.

**Kilómetros recorridos:** Cuando tu auto haya recorrido 5 mil kilómetros o cada 7 mil 500 km.

**Luz de advertencia:** muchos vehículos ya traen una luz que advierte sobre esta necesidad de tu auto, a veces dice la palabra "oil" o muestran un símbolo de grifo.

**Estado del aceite:** si el aceite del auto están malas condiciones que sea muy oscuro y con partículas, será necesario hacer el cambio.

**Ruidos en el motor:** si el motor del automóvil hace ruidos extraños al ponerlo en marcha o movilizarte, es posible que no esté bien lubricado.

**Alto consumo de aceite:** si el nivel del aceite disminuye drásticamente y en un menor tiempo de uso, es posible que ya necesite un cambio y una revisión para buscar posibles fugas.

## Becarios guatemaltecos viajan a Taiwán para estudiar diversas especialidades académicas

Cuarenta jóvenes guatemaltecos viajaron en fecha reciente a la República de China (Taiwán) para realizar estudios de licenciatura y maestría en prestigiosas universidades de ese país, luego de haber sido beneficiados con becas completas por el país asiático.

La entrega de las becas por la República de China (Taiwán) y el Gobierno de Guatemala, es resultado de la Feria Nacional de Becas 2022, organizada por SEGEPLAN, en la que cooperantes nacionales e internacionales brindaron la oportunidad a miles de personas.

Los becados realizarán estudios de licenciatura de: Comercio y Negocios Internacionales, Diseño de Interacción e Innovación, Filosofía, Ciencia y Tecnología Bioquímica, Gestión de la Moda e Innovación, Administración de Empresas, Relaciones Internacionales, Ciencias de la Computación e Ingeniería de la Información, Marketing, Imágenes Biomédicas y Ciencias Radiológicas y Tecnología de Ingeniería Marina. Además, también estudiarán las maestrías de: Administración de Empresas, Comercio y Negocios Internacionales, MBA, Arquitectura y planificación electrónica sustentable, Ciencia y Tecnología de Teledetección.

Son becas completas, que incluyen pago de matrícula, transporte, alojamiento, alimentación, seguro médico y en el caso de las licenciaturas el aprendizaje del idioma chino mandarín. Durante 15 años, la República de China (Taiwán) ha entregado becas de estudio de pregrado y posgrado a más de 400 guatemaltecos



Para el próximo año se espera, un número similar de guatemaltecos viaje a continuar estudios en la República de China (Taiwán), como producto de la promoción que se realiza por medio de SEGEPLAN, principalmente las Expo Becas, la Feria Nacional de Becas y este año la Expo Becas Tour 2023.

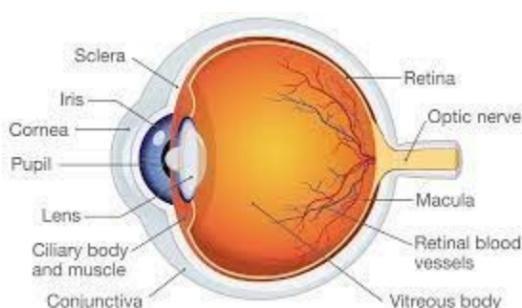
## Regeneran de células de la retina que es la principal causa de ceguera

Científicos regeneran células de la retina para abordar la degeneración macular, principal causa de ceguera en países desarrollados, mediante el uso de nanotecnología.

La degeneración macular es la principal causa de ceguera en los países desarrollados, pero la regeneración de las células humanas perdidas a causa de esta afección fue la característica de un nuevo tratamiento exitoso que aprovechó los avances de la nanotecnología.

La nueva regeneración de las células de la retina humana en un contenedor de material sintético similar a un tejido mostró mejoras sustanciales con respecto a materiales utilizados anteriormente, como la celulosa. Los científicos esperan poder pasar a probar su método en personas que ya son ciegas.

Los humanos no tienen la capacidad de regenerar células pigmentarias de la retina, pero los científicos han averiguado cómo hacerlo in vitro utilizando células madre pluripotentes. Científicos cultivaron las células en superficies planas en lugar de en una que se pareciera a la membrana de la retina. Esto limita la eficacia de las células trasplantadas.



La prevalencia de la degeneración macular está aumentando en el mundo desarrollado. Es la principal causa de ceguera y se debe a la pérdida de células en una parte importantísima del ojo la cual es la retina.

La retina es la capa más interna del globo ocular. Su misión es transformar la luz que recibe, en un impulso nervioso que viaja hasta el cerebro a través del nervio óptico, y se convierte en las imágenes que percibimos. La luz llega a través de la córnea, cruzando la pupila y el cristalino hasta que llega a la retina.

## Llega a Guatemala el Mega Tuk Tuk “Minidor”



Alpha Motors presenta su nuevo vehículo de 3 ruedas El Mega Tuk Tuk Minidor, llega al mercado nacional con el objetivo de innovar en la industria y garantizar mayores ganancias a los guatemaltecos, que ofrecen este tipo de transporte en todo el país.

Importado desde La India. El Tuk Tuk Minidor llega a Guatemala posicionándose en este tipo de transporte gracias a los diversos aspectos que lo diferencian de otros modelos que hay en nuestro país, ya que cuenta con mayor capacidad de persona por viaje 5 en total, y un motor de doble rendimiento lo hacen como una mejor opción para invertir y tener mayores ganancias.

El Mega Tuk Tuk Minidor de Alpha Motors, garantiza larga vida, fácil mantenimiento, conducción sin fatiga, incluso en el intenso tráfico; frenado a prueba de fallas y además de un precio competitivo y asequible.

### Características del vehículo:

- Transmisión mecánica caja de 4 velocidades y reversa.
- Palanca al piso y timón tipo volante para mayor comodidad.
- Motor 500cc diésel que garantiza mejor rendimiento y ahorro de combustible.
- Cabina de conductor tipo vehículo para mayor visibilidad del piloto.
- Panel de control.
- Guantero con cerradura para objetos de valor.
- Pedales de pie y freno de mano tipo carro.
- Luces frontales de alta potencia.
- Amplio espacio interior para capacidad de por lo menos 5 personas.

El Mega Tuk Tuk Minidor cuenta con el respaldo de Force Motors, marca fabricante de motores BMW, Rolls Royce y Mercedes Benz,

## Los convocados a la Bicolor para los partidos ante El Salvador y

Luis Fernando Tena, director técnico de la selección mayor de Guatemala dio a conocer los convocados para los partidos oficiales de la Liga de Naciones de la Concacaf ante El Salvador (7 de septiembre) y Panamá (10 de septiembre) en busca del boleto hacia la Copa América 2024.

la Federación Nacional de Fútbol de Guatemala compartió por medio de las redes sociales

la lista oficial de los convocados y se compone de la siguiente manera:

Porteros: Nicholas Hagen, Fredy Pérez, Ricardo Jérez

Defensas: Steven Robles, José Morales, José Pinto, Nicolás Samayoa, Gerardo Gordillo, José Ardón, Cristian Jiménez y Kevin Ruiz

Medios: Óscar Castellanos, Jorge Aparicio, Antonio López, Rodrigo Saravia, Alejandro Galindo, Pedro Altán y Renato Sequén

Delanteros: Esteban García, Carlos Mejía, Nathaniel Méndez-Laing, Darwin Lom, Óscar Santis y Rubén Rubín.



## Tribunal Supremo Electoral entrega credenciales a Presidente y Vicepresidenta electos

**5 de septiembre  
día Nacional del  
Quetzal**



## La iniciativa de voluntariado corporativo de Henkel celebra su XXV aniversario



## 5 de septiembre día Nacional del Quetzal

El 5 de septiembre se conmemora el Día Nacional del Quetzal, símbolo patrio según lo establecido en el Decreto No. 33 del 18 de noviembre de 1871, donde fue declarado como Ave Nacional de Guatemala. El quetzal es reconocido por su largo plumaje. Las plumas de la cola del macho llegan a medir hasta 90 centímetros mientras que la hembra carece de ellas y de cresta.

En la actualidad el Quetzal es mucho más que el Ave Nacional, forma parte de la moneda nacional, misma que lleva su nombre; también sobresale en el Escudo Nacional de Guatemala.

En el pasado, esta especie se consideraba divina por los Mayas. Los Aztecas creían que esta ave era el “Dios de Aire” y lo veían como símbolo de bondad y luz. Su larga cola llena de plumas verdes era venerada simbólicamente en primavera para el crecimiento de la flora. Vive en ecosistemas ubicados en lo alto de las montañas, incluyendo bosques de niebla.

Una de las máximas condecoraciones que entrega el Gobierno de Guatemala lleva el nombre de “Orden del Quetzal”, establecida en el año de 1936 por el entonces Presidente de la República, Jorge Ubico, se otorga como reconocimiento a la labor artística, cívica, humanitaria, cultural, educativa, científica y política que merezca el máximo señalamiento oficial del Gobierno de Guatemala.



## Bernardo Arévalo y Karin Herrera reciben credenciales como presidente y vicepresidenta de Guatemala



Este martes 5 de septiembre los Magistrados del Tribunal Supremo Electoral (TSE) hicieron la entrega oficial de las credenciales a Bernardo Arévalo de León y Karin Herrera que los acreditan como presidente y vicepresidenta electos, en un acto en el que reconocieron la labor de los magistrados del Tribunal Supremo Electoral (TSE) al defender la voluntad popular.

Arévalo expresó “Recibo esta credencial con el agradecimiento a un TSE que ha cumplido con sus funciones, y donde los magistrados han sido elemento central en el proceso de la defensa de la democracia”.

También Agregó que los magistrados se han constituido “en un baluarte para impedir los intentos de asalto a la autoridad electoral desde otros poderes del Estados y en ese sentido su acción ha constituido una defensa central de los valores democráticos de nuestro país”.

Irma Palencia, presidenta del TSE, indicó que con la entrega de las credenciales a Arévalo y a Herrera se dio cumplimiento al calendario electoral trazado para el presente proceso y que es necesario recuperar la confianza y respetar el estado de derecho.

## La iniciativa de voluntariado corporativo de Henkel celebra su 25 aniversario



Durante 25 años Henkel a logrado por medio de su voluntario lo siguiente:

Más de 10 mil empleados y jubilados de todo el mundo ya se han sumado a un compromiso social con el apoyo de Henkel.

El programa incluye donativos económicos y en especie, así como tiempo libre remunerado para proyectos sociales en diversas áreas.

Se han apoyado más de 17 mil 300 proyectos sociales en más de 100 países

La iniciativa de voluntariado de Henkel "Make an Impact on Tomorrow" (Haz un Impacto en el Mañana - MIT por sus siglas en inglés) celebra su 25 aniversario. El objetivo del programa es promover el compromiso voluntario de empleados y jubilados en proyectos sociales. A lo largo de estos años se han financiado más de 17 mil 300 proyectos en más de 100 países de todo el mundo.

La iniciativa MIT se lanzó en 1998, convirtiendo a Henkel en una de las primeras compañías alemanas en hacer del compromiso social voluntario un elemento clave de sus actividades de sustentabilidad.



## SESAN y UNICEF lanzan campaña "Dale un giro a tu alimentación"

Para promover hábitos saludables entre adolescentes y jóvenes del país

La Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional, SESAN, junto al Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF, lanzaron hoy la campaña "Dale un giro a tu alimentación" con el objetivo de fomentar el cambio de comportamiento en la alimentación de las y los jóvenes guatemaltecos.

"Estamos muy contentos de lanzar esta iniciativa junto a la SESAN, la cual busca que las y los adolescentes y jóvenes conozcan y adopten hábitos saludables y acciones prácticas para mejorar su alimentación diaria. Los jóvenes pueden prevenir graves problemas de nutrición y salud; y también gozar de una vida plena y productiva", dijo Vincenzo Placco, Representante Adjunto de UNICEF en Guatemala

El sobrepeso y la obesidad son una tendencia creciente que predispone al padecimiento de enfermedades crónicas no transmisibles en la edad adulta y que está afectando especialmente a adolescentes y jóvenes. Según la Encuesta Nacional de Salud Materno Infantil (ENSMI) la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes de 13 a 15 años es del 38% (29.4% de sobrepeso y 8.4% de obesidad).



"Dale un giro a tu alimentación" es una campaña digital que brindará información sobre una alimentación saludable y motiva a la juventud a adquirir cambios positivos en su estilo de vida, incluyendo recetas fáciles y accesibles de preparar, escritas y en video, en español e idiomas mayas, video podcast, consejos, infografías y muchos otros materiales gráficos que se difundirán a través de plataformas digitales y las principales redes sociales. También cuenta con el apoyo de influencers y amigos de UNICEF.

# Según la IA están serán las profesiones del futuro

Como se ha podido observar hasta el momento, las posibilidades que ofrece la IA parecen ilimitadas. Ahora bien, la generación de empleo también figura entre sus potenciales beneficios.

La lista de empleos relacionados con la IA es amplia y sigue creciendo a medida que la tecnología avanza. Además, la IA también tendrá un impacto en la transformación de empleos existentes, lo que significa que las personas en diferentes campos pueden necesitar adquirir nuevas habilidades relacionadas con la IA para mantenerse relevantes en el mercado laboral. Estos empleos podrían crearse gracias a la IA:



**Desarrollador de IA:** La creación y el mantenimiento de sistemas de IA requerirá profesionales altamente capacitados en programación, aprendizaje automático y ciencia de datos.

**Ingeniero de robótica:** A medida que la robótica y la IA se fusionan, los ingenieros de robótica serán necesarios para diseñar, construir y mantener robots inteligentes.

**Científico de datos:** La IA se basa en datos, por lo que los científicos de datos serán fundamentales para recopilar, procesar y analizar datos para entrenar modelos de IA.

**Especialista en ética de la IA:** Con la creciente preocupación por la ética en la IA, habrá una demanda de profesionales que puedan garantizar que los sistemas de IA se utilicen de manera justa y responsable.

**Especialista en seguridad de la IA:** A medida que la IA se integra en sistemas críticos, se necesitarán expertos en seguridad cibernética que puedan proteger estos sistemas de amenazas y ataques.

**Analista de datos de salud:** La IA se está utilizando cada vez más en la atención médica, lo que crea demanda para analistas de datos de salud que puedan trabajar con datos médicos y sistemas de IA.

**Asistente virtual de IA:** Estos asistentes virtuales inteligentes pueden usarse en el servicio al cliente, el soporte técnico y muchas otras áreas.

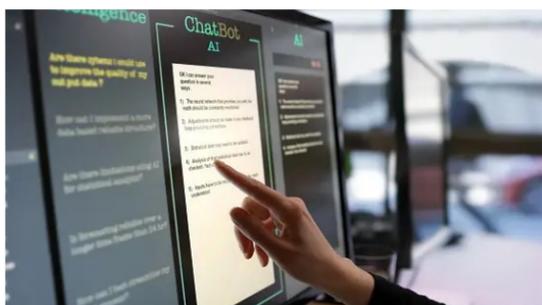
**Entrenador de IA:** Los modelos de IA deben ser entrenados con datos adecuados, lo que requiere expertos en la selección y preparación de conjuntos de datos.

**Abogado de propiedad intelectual de la IA:** A medida que se desarrollan nuevos algoritmos y tecnologías de IA, habrá una creciente necesidad de abogados especializados en propiedad intelectual para proteger los derechos de propiedad de estas innovaciones.

**Ingeniero de automatización industrial:** La IA se utiliza en la automatización de procesos industriales, por lo que los ingenieros de automatización serán esenciales para implementar y mantener sistemas de producción automatizados.

**Consultor de IA:** Profesionales que pueden asesorar a empresas y organizaciones sobre cómo aprovechar la IA para mejorar sus operaciones y alcanzar sus objetivos.

**Ingeniero de vehículos autónomos:** Con la evolución de la IA, habrá oportunidades en el desarrollo de vehículos autónomos y sistemas de transporte inteligentes.



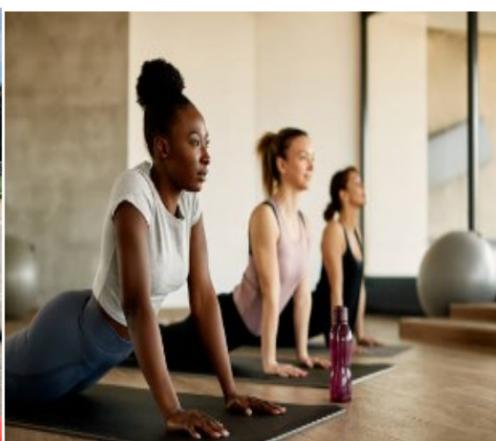


## Bi Organiza la Séptima Edición de la Fiesta de la Vivienda

Porque los perros y gatos NO deben comer de la misma comida



## En Alemania inicia el primer tren propulsado 100% por hidrogeno



## En Alemania inicia el primer tren propulsado 100% por hidrogeno

El Primer tren del mundo 100% propulsado por hidrógeno, el Coradia iLint, llegó a Baja Sajonia, Alemania.

Este tren regional solo emite vapor y agua condensada mientras opera con un bajo nivel de ruido. Con este avance, contribuye a ser la red ferroviaria más ecológica del mundo, ya que con solo 1 kg de combustible de hidrógeno puede hacer lo mismo que alrededor de 4,5 kg de diésel.

Los trenes son libres de emisiones y silenciosos, con solo vapor y agua condensada saliendo del escape. Tienen un alcance de 1.000 kilómetros. Es decir, cada tren puede funcionar todo el día con un solo tanque de hidrógeno. Incluso, los trenes pueden ir a un máximo de 140 kph, aunque las velocidades regulares en la línea son mucho menores, entre 80 y 120 kph.

Además de ser el primer tren 100 % hidrógeno del mundo, el Coradia iLint también presenta muchos avances:

- Conversión de energía limpia
  - Almacenamiento de energía flexible en baterías
  - Gestión inteligente de la fuerza motriz y la energía disponible
- El tren viaja a velocidades de 80 a 120 kph, con una velocidad máxima de 140 kph.



## Ejercicios para mejorar la salud de los pulmones



Entrenamientos basados en yoga, prácticas de respiración y ejercicio aeróbico pueden ayudar a mejorar la salud de los pulmones.

Hace años, no se recomendaba el ejercicio a las personas asmáticas, al considerarse un factor de riesgo y desencadenante de ataques de asma. Sin embargo, los últimos estudios revelan cómo el entrenamiento con ejercicios puede mejorar la función respiratoria y la salud de los pulmones en adultos.

Una investigación indica cómo los entrenamientos basados en una combinación del yoga y prácticas de la respiración con ejercicio aeróbico, puede ayudar a mejorar la salud de los pulmones.

La combinación del yoga y prácticas de control de la respiración con un entrenamiento aeróbico es clave para mejorar la salud de los pulmones y la función pulmonar de las personas asmáticas.

El asma es una enfermedad pulmonar crónica que afecta a aproximadamente 339 millones de personas alrededor del mundo. Entre los síntomas que provoca se encuentran la tos, sibilancias, falta de aliento y opresión en el pecho



## Bi Organiza la Séptima Edición de la Fiesta de la Vivienda



Una de las mejores opciones para invertir los ahorros personales o familiares es adquirir una vivienda, pues es una excelente oportunidad para que las personas puedan iniciar su hogar con seguridad, estabilidad y sentido de pertenencia.

Por séptima ocasión, Banco Industrial organiza la Fiesta de la Vivienda, un evento dedicado para que los guatemaltecos en un solo lugar, conozcan más de 100 proyectos para escoger su próximo hogar. Desde su inicio, la Fiesta de la Vivienda ha ayudado a miles de familias a encontrar su hogar ideal.

En el año 2022, asistieron más de 1,800 personas. Este año se espera superar esa cifra durante los 3 días del evento, el cual estará abierto al público del viernes 22 al domingo 24 de septiembre, de 8:30 a. m. a 6:00 p. m. en vía 5, 5-34 zona 4, Torre 3, nivel 3 de Banco Industrial.

El evento es abierto a todo público, la entrada es completamente gratuita y se contará con amplio parqueo.

En esta ocasión participarán más de 35 inmobiliarias, entre ellas: Hogares ISN, Inmobiliaria Grid, Spectrum, Intepro, Milésimo, Sur Desarrollo, Íntegro, Nempresa, Urbana Desarrollos, Multiproyectos, entre otros.

Estará un equipo personalizado de asesores de vivienda que estarán precalificando a los interesados y ofreciendo múltiples opciones de financiamiento que se adapten a las necesidades de los clientes para poder adquirir su nuevo hogar, expreso Heidi Rodríguez, Jefa del Departamento de Vivienda de Banco Industrial.

**Todos los asistentes podrán tener acceso a:**

- Exposición de proyectos de viviendas de alta calidad.
- Asesoría financiera y opciones de financiamiento asequibles.
- Información sobre el proceso de compra de viviendas.
- Descuentos y promociones exclusivas para los asistentes.
- Oportunidades de networking con profesionales de la industria.

## Crean de la Brigada Humanitaria y de Rescate dentro del Ejército de Guatemala



Y para cumplir la misión en territorio guatemalteco, La Brigada Humanitaria y de Rescate del Ejército se incorpora al plan de la Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres (CONRED) en Cumplimiento al Plan Nacional de Respuesta (PNR). El personal que ahora integra la Brigada Humanitaria y de Rescate, cuenta con diversas capacidades como Primeros auxilios básicos y avanzados, Manejo y gestión de cadáveres, Materiales Peligrosos QBRN, rescate horizontal y vertical, rescate aéreo, acuático y subacuático, Búsqueda y Rescate en Estructuras Colapsadas (BREC), entre otros.



Con fecha 01 de septiembre de 2023, por medio de Acuerdo Gubernativo Número 204-2023, se crea la Brigada Humanitaria y de Rescate, como Comando Militar Especial, la cual estará bajo las órdenes de la Jefatura del Estado Mayor de la Defensa Nacional

Creada el 01 de septiembre de 2023 la Brigada Humanitaria y de Rescate, y la cual tendrá jurisdicción en todo el territorio nacional. Dicha Brigada, estará bajo las órdenes de la Jefatura del Estado Mayor de la Defensa Nacional. Tendrá por objeto coadyuvar en caso de desastres o emergencias causadas por suceso natural o provocado por la actividad humana y en materia de asistencia humanitaria, a nivel nacional e internacional, por solicitud de cualquier Estado.

## beneficios de consumir papaya en el desayuno



El desayuno es la primera comida del día y la más importante, por lo que es sumamente importante ingerir en esta comida alimentos que nos aporten grandes beneficios y en cantidades suficientes para tener la energía adecuada para todo el día.

La papaya es un fruto suave y carnoso, con una pulpa de tonalidad naranja- rojiza y semillas redondas de color negro, que se encuentran abundantemente en su interior. A continuación, te indicamos los beneficios que obtendrás si consumes papaya en el desayuno,

beneficios que obtendrás si consumes papaya en el desayuno:

**Refuerza tu sistema inmunológico.** La papaya contiene altos niveles de vitamina C, la cual ayuda a reforzar el sistema inmunológico y se puede aprovechar mejor si la consumes en el desayuno. también tiene antioxidantes, los cuales ayudan a desintoxicar el cuerpo de una manera natural.

**Ayuda a la salud del corazón.** Contiene una gran cantidad de fibra, vitamina C, los antioxidantes y el potasio, elementos que trabajan en conjunto para mantener la salud de nuestras arterias y promover el flujo sanguíneo. Esto es un factor importante para reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, presión alta o accidentes cerebrovasculares.

**Reduce y regula el azúcar en la sangre.** Es una perfecta opción para las personas que padecen diabetes, pues este fruto produce un efecto hipoglucemiante en el cuerpo, lo que ayuda a reducir el nivel de azúcar en la sangre.

**Es una gran aliada en la salud digestiva.** La papaya contiene altos niveles de fibra. Es bien sabido que la fibra es un excelente regulador del tránsito intestinal, pues es beneficioso para limpiar los intestinos y prevenir el estreñimiento. Otra ventaja de esta fruta es que tiene un efecto diurético, lo que ayudará a deshinchar el cuerpo naturalmente.

**Te ayuda a lucir una piel bonita.** Gracias a la vitamina C y los antioxidantes que contiene, la papaya produce un efecto increíble en la apariencia de la piel, ya que promueve la reparación de las células de la piel. También es una gran aliada a la hora de proteger nuestra piel de los dañinos radicales libres, causantes del envejecimiento prematuro y las manchas. Reducir el acné.

“Video provided a powerful

## Porque los perros y gatos NO deben comer comida juntos

Los gatos son animales carnívoros, es por esto que siempre están en busca de proteína, además de ácidos grasos, por ello la dieta de los gatos está basada en carnes y pescados. Por otro lado, los perros son un tipo de carnívoros facultativos, es decir, se encuentran en un punto intermedio entre los carnívoros y los omnívoros. Los perros pueden comer diferentes tipos de carnes, entre ellas el pollo y el pescado y hasta vegetales.

**¿Qué le puede pasar a un perro si come comida de gato?**

Si existiese el caso que tu perro ingirió comida de gato o que por cuenta propia decidiste darle de comer a un perro comida de gato, no lo hagas ya que esto puede afectar su salud de una manera alarmante.

La ingesta constante de un perro para con la comida de gato es algo que hará que el canino sufra deficiencias nutrimentales y puede provocar diversos problemas en órganos como los riñones y el tracto intestinal, pues como lo mencionamos anteriormente, los gatos, al necesitar una mayor cantidad de proteína, su alimento contiene eso, una mayor cantidad de proteína.



# EXPO BECAS TOUR 2023

## SEGEPLAN Inicia la Expo Becas Tour 2023 nivel nacional

Curiosidades de los  
Koalas



Septiembre llega  
con lluvia de  
estrellas, donde y  
cuando poder  
verlas



## SEGEPLAN Inicia la Expo Becas Tour 2023 nivel nacional



Programación de la Presidencia (SEGEPLAN), evento que durante más de un mes recorrerá el país, para acercar a más guatemaltecos las oportunidades de superarse académicamente, estudiando con beca en el país y el extranjero.

Durante la Expo Becas Tour 2023, jóvenes y adultos tendrán la posibilidad de conocer todas las oportunidades de becas que ofrecen las fuentes cooperantes en diversas áreas educativas, para estudiar en los niveles de Licenciaturas, Maestrías, Doctorados y Cursos Cortos de Especialización.

Para obtener información sobre como aplicar y los requisitos para cada beca, según la fuente cooperante, deberán asistir a los quioscos informativos instalados en diferentes lugares, en los departamentos.

La Expo Becas Tour 2023 visitará esta semana los cuatro departamentos del oriente del país: Zacapa, Chiquimula, Jutiapa y Jalapa.

La Expo Becas Tour 2023 forma parte de las diferentes estrategias de divulgación de las oportunidades de becas que SEGEPLAN, impulsa para que más guatemaltecos continúen su educación superior.

Este año ya se han realizado dos Expo Becas, que han contado con la asistencia de más de diez mil personas interesadas, y ahora la Expo Becas Tour 2023, que durante septiembre y octubre se realizará en los departamentos de Guatemala. Y en noviembre se realizará la Feria de Becas 2023.

Con esta actividad se busca aumentar las becas otorgadas por la cooperación nacional e internacional, que durante el periodo 2020-2023 ascendió a 23,010,

SEGEPLAN se encargada de administrar el banco de becas que ofrece la comunidad internacional e instituciones académicas nacionales.

En la Expo Becas Tour 2023, del 7 de septiembre al 22 de octubre, los visitantes serán atendidos por representantes de la cooperación internacional, personal de las delegaciones departamentales y de la Dirección de Administración de Becas de SEGEPLAN.

Más información en [www.segeplan.gob.gt](http://www.segeplan.gob.gt)

### Recorrido de Expo Becas Tour ; 2023

#### Expo Becas Tour: Oriente

Del 7 al 10 de septiembre, en los departamentos de Zacapa (inicia día 7), Chiquimula, Jalapa y Jutiapa (día 8), de 9 a 17 horas.

#### Expo Becas Tour: Occidente

Del 21 al 24 de septiembre en los departamentos de Quetzaltenango y Huehuetenango (día 21), Totonicapán (22) y San Marcos y Sololá (23), de 9 a 17 horas.

#### Expo Becas Tour: Norte

Del 5 al 8 de octubre, en los departamentos de Petén y Quiché (día 5), Alta Verapaz y Baja Verapaz e Izabal (6), de 9 a 17 horas.

#### Expo Becas Tour: Sur

Del 12 al 15 de octubre, en los departamentos de Escuintla, Retalhuleu, Suchitepéquez y Santa Rosa (inicia día 12), de 9 a 17 horas.

#### Expo Becas Tour: Centro

Del 19 al 22 de octubre, en los departamentos de Sacatepéquez, Chimaltenango y El Progreso (inicia día 19), de 9 a 17 horas.

## Estos alimentos que NO se deben congelar por ningún motivo



El cuidado de los alimentos representa una parte fundamental para el cuidado de nuestra salud el hecho de mantenerlos en conservación por medio de la congelación. Esta práctica es muy recurrida cuando queremos que los alimentos duren más tiempo de lo normal y no se echen a perder. A pesar de esto, existen alimentos que no deben congelar, y estos son los siguientes:

Al congelar de una manera adecuada los alimentos, obtenemos grandes beneficios, como estos:

Se aprovechan los nutrientes del alimento, siempre y cuando su conservación no haya sido alterada y su proceso de descongelación haya sido la correcta.

Las bajas temperaturas suelen eliminar ciertos tipos de bacterias y parásitos, un ejemplo son los pescados; de los cuales con el congelamiento se garantiza su frescura y es una forma de impedir el crecimiento microbiano.

Con el congelamiento de alimentos evitas que se echen a perder y con ello no solamente evitas desperdiciar comida, sino también hacer un gasto innecesario. A pesar de todo lo anterior, existen alimentos que no deben congelar, y porque y estos son los siguientes:

**Alimentos fritos o empanizados:** pierden su textura y lo crujientes que pueden llegar a ser al momento de cocinarlos, por lo tanto, no deben ser congelados.

**Comida con alto contenido de grasa:** cuando se congelan se vuelven aceitosos, estos productos son la crema batida, la mayonesa y/o el queso azul, se vuelven incomedibles.

**Productos lácteos:** la crema o el yogur, su sabor cambia volviéndose más ácidos.

**Huevos con cáscara:** cuando están en congelación el contenido se expande logrando con ello que la cáscara se quede quieta y de esta manera empieza a crearse contaminación bacteriana.

**Frutas o verduras con pulpa blanda:** estos alimentos también pierden su textura cuando se descongelan, ya que se vuelven blandas y acuosas.

**Vegetales con un gran contenido de agua:** pueden ser el pepino, apio, lechuga y/o tomate, a los cuales con la congelación se les daña su estructura molecular, al igual que su textura, la cual se vuelve deforme al descongelarse.

## Curiosidades de los Koalas

Conocido como el "oso koala", lejos de ser un oso este animal es un marsupial. Después de dar a luz, al igual que los canguros, las hembras de koala portan a sus crías en la bolsa - o marsupio- del que están dotadas durante unos seis meses. Pasado este tiempo el pequeño se encarama en la espalda de su madre o se aferra a su vientre, acompañándola a todas partes hasta alcanzar alrededor del año de edad.

Naturales del este de Australia, y eso porque aquí es donde abundan más los eucaliptos, cuyas hojas son su principal fuente de alimentación.

Duermen unas 18 y comen aproximadamente un kilo de hojas de eucalipto al día. Poseen un estómago especial que evita que el veneno de los eucaliptos les afecte.

Es una especie en extinción. Durante los primeros años del siglo veinte la caza hizo disminuir considerablemente su población y, a pesar de que se consiguió detener su desaparición e incluso aumentar los ejemplares, sigue siendo una especie vulnerable y protegida. La reproducción del koala es muy similar a la del resto de los marsupiales. Tras una corta gestación de apenas 35 días, el bebé koala nace ciego, sin pelo, con la piel rosada, apenas 2 centímetros de longitud y medio gramo de peso.

En cuanto nace, trepa por el pelaje de su madre hasta el marsupio, el saco que todas las hembras de marsupiales presentan en el vientre y que contiene dos pezones en su interior; se aferra a uno de ellos y comienza a alimentarse. No abandonará el marsupio hasta los seis meses de edad. Desde ese momento, vive encaramado a su madre, y ella comienza a prepararlo para comer hojas de eucalipto, predigiéndole la comida y aportándole una especie de papilla.



En la lengua aborígen australiana, el nombre del koala significa «el que no bebe». El koala no suele acercarse al agua, y la mayor parte de los ejemplares no beben ni una sola gota de agua remansada a lo largo de toda su vida.

EL agua que necesitan para vivir lo obtienen directamente de las hojas del eucalipto —a pesar de que son bastante coriáceas y no precisamente suculentas—. Excepcionalmente, lamen el agua que escurre por los troncos o que se deposita en las hojas tras la lluvia o la niebla. La mayoría de los koalas que se acercan a masas de agua a beber lo hacen porque están enfermos.

## Septiembre llega con lluvia de estrellas: ¿cuándo y cómo poder verlas?



Las lluvias de estrellas, también conocidas como meteoros, son eventos astronómicos en los que una serie de partículas de polvo y escombros espaciales, generalmente dejados por cometas, ingresan a la atmósfera de la Tierra a gran velocidad. A medida que estas partículas chocan con la atmósfera, se calientan y se incendian, creando destellos brillantes en el cielo nocturno.

Esta espectacular exhibición celeste se produce cuando la Tierra pasa a través de la órbita del cometa, C/1911 N1 Kiess, descubierto en 1935 por Carl Clarence Kiess. Al chocar las partículas con la atmósfera de la tierra se genera este impresionante espectáculo de las lluvias de estrellas.

La gran mayoría de meteoritos que ingresan se queman por completo en la atmósfera antes de tocar la superficie terrestre. Esto se debe a la tremenda fricción y calor generados durante su entrada, lo que los convierte en pequeñas partículas de polvo inofensivas. Esta lluvia se puede observar del 5 al 21 de septiembre, podrás presenciar otra lluvia de estrellas, y el día 9 de septiembre será el punto culminante de este espectáculo cósmico.

## Selección de Guatemala derrota 2 -0 a el Salvador por la Liga de Naciones de la Concacaf

Con goles de Carlos el Cuilapa Mejía al minuto 14 remate de cabeza desde muy cerca por bajo, junto al palo izquierdo. Asistencia de Alejandro Galindo. Y el segundo gol llegaría al minuto 78 por medio de Pedro Altan que ingreso al segundo tiempo, con un remate por la izquierda desde fuera del área por el lado derecho de la portería. Asistencia de Jorge Aparicio. En el minuto 30 Rubio Rubin fallo un penal, marcado por falta cometida a Nathaniel Méndez-Laing.

Con este resultado Guatemala toma la segunda posición del Grupo A y espera hacer un buen partido ante Panamá en el segundo duelo.

El próximo encuentro de Guatemala frente a Panamá, será el domingo 10 de septiembre a partir de las 18:00 horas en el estadio Doroteo Guamuch Flores.





## Guatemaltecos presentarán proyectos espaciales en foro regional

Las exportaciones de Guatemala siguen en crecimiento



## Vecinos de sectores de zonas 3 y 17 son atendidos en jornadas del Doctor móvil en el barrio

Protocolo salvador de vidas



Donación médica estadounidense a Guatemala



## Guatemaltecos presentarán proyectos espaciales en foro regional



Alrededor de cinco proyectos desarrollados por guatemaltecos serán presentados en el primer Congreso Espacial Centroamericano (CEC) que se realizará en Costa Rica del 12 al 14 de septiembre. El evento busca potenciar el ecosistema y el desarrollo de capacidades; así como la ciencia y la tecnología espacial en la región.

Los impulsores por Guatemala para la realización de este encuentro son Luis Zea, quien se ha destacado por su investigación aeroespacial desde la óptica biológica que le permitió ser incluido en la misión Artemis I, de la Nasa y Katherinne Herrera, presidente de la Asociación Guatemalteca de Ingeniería y Ciencias Espaciales (AGICE) y Heroína de la Ciencia de la Secretaría Nacional de Ciencia y Tecnología (Senacyt).

El primero constituye un prototipo de rover lunar, un vehículo inteligente que puede movilizarse por terrenos rocosos y superar diferentes obstáculos, dicho vehículo tendrá tareas específicas utilizando un brazo robótico para cargar y transportar cargas útiles, el cual realizará sus experimentos en terrenos de lava seca del Volcán de Pacaya para determinar su funcionamiento y posible aplicación en futuras actividades espaciales y de emergencias nacionales.

El desarrollo de un motor de cohete espacial, utilizando combustible sólido, es otro de los proyectos que se presentará. Este es realizado por el Programa Aeroespacial Guatemalteco y tiene como objetivo construir un cohete que pueda llegar a la órbita baja del planeta Tierra, para que Guatemala pueda enviar tecnología espacial en cohetes desarrollados en el país.

Se presentará el desarrollo del sistema de seguimiento satelital que surgió de un proyecto estudiantil, sobre el monitoreo de la Estación Espacial Internacional y los satélites NOAA con simulaciones y equipo de bajo costo, que ahora se realiza a mayor escala con un sistema de adquisición de datos, obteniendo un alcance útil para el desarrollo aeroespacial y de sistemas de telecomunicaciones en órbita.

La investigación sobre el diseño de un generador de metano como combustible líquido para cohetes en el espacio, utilizando energía renovable y fomentando la reutilización de los gases específicos generados. El proyecto tiene avances en el diseño de un módulo experimental de tecnología espacial que utilice los desechos orgánicos producidos en el espacio y alimente un biodigestor para generar metano en microgravedad

Más de 20 guatemaltecos entre estudiantes y profesionales de las universidades de San Carlos, Galileo, Rafael Landívar y del Valle de Guatemala serán los encargados en presentar los proyectos relacionados a las ciencias espaciales desarrollados en Guatemala.

El CEC será un foro para que personas centroamericanas puedan informar a la comunidad regional y global sobre los proyectos en los que trabajan, y tiene el objetivo de servir como plataforma para encontrar oportunidades de colaboración entre instituciones y personas en Centroamérica y a nivel global, intenta servir como punto de reunión para que space start ups de la región puedan discutir potenciales sinergias.

El CEC será un foro para que personas centroamericanas (dentro y fuera de Centroamérica) puedan informar a la comunidad regional y global sobre los proyectos en los que trabajan, y tiene el objetivo de servir como plataforma para encontrar oportunidades de colaboración entre instituciones y personas en Centroamérica y a nivel global.

Adicionalmente, el CEC intenta servir como punto de reunión para que space start ups de la región puedan discutir potenciales sinergias.



## Un protocolo salvador de vidas

Salvar a los niños o a los jóvenes que enfrentan problemas de salud mental y reintegrarlos a sus familias, a la sociedad y a la vida misma, son actos de humanidad que beneficiarán el desarrollo de un país libre de estigmas.

En ese sentido, el ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS), juntamente con el Fondo de las Naciones Unidas Para la Infancia (UNICEF), presentaron un "Protocolo de Prevención de la Conducta Suicida en Niñez y Adolescencia" para que los proveedores de salud del MSPAS conozcan de su aplicación.

Para ello, se debe identificar la conducta suicida, los mecanismos de prevención y la forma de tratamiento y, sobre todo, contar con una ruta a seguir en el momento de prestar atención a un paciente con esos padecimientos para impedir algún desenlace fatal. En el país existen alrededor de 59 mil casos diagnosticados por el sistema de salud con desorden mental. De ellos más de la mitad corresponde a adolescentes y jóvenes entre 11 a 30 años. Santa Rosa, Jutiapa, Huehuetenango, Petén norte y Guatemala central, son los departamentos con mayor número de personas con trastornos de esa naturaleza.



Manuel Rodríguez Pumarol, representante de UNICEF, felicitó a la cartera salubrista por el lanzamiento por primera vez de un protocolo para prevenir el suicidio en la niñez y adolescencia. Al tiempo de acercar los servicios de prevención y respuesta para promover la salud mental y el bienestar psicosocial de ese conglomerado y sus familias.

El instrumento exhibido será utilizado por las Redes Integradas de Servicios de Salud en el país, tanto en el primero como en el segundo nivel de atención de casos, lo cual permitirá aumentar las competencias de los funcionarios para la identificación y prevención.

*"En nombre del presidente de la república, Alejandro Giammattei, quiero agradecer por esa presentación del "Protocolo de Prevención de la Conducta Suicida en Niñez y Adolescencia", pues es una herramienta para la salud mental de enorme valor para identificar, prevenir y tratar aquellas conductas suicidas en niños y jóvenes, apuntaló Leslie Samayoa, viceministra de Regulación, Vigilancia y Control de la Salud del MSPAS.*

## Vecinos de sectores de zonas 3 y 17 son atendidos en jornadas del Doctor móvil en el barrio

Este viernes 8 de septiembre y el fin de semana salubristas designados a las jornadas integrales del plan Doctor móvil en el barrio se encuentran atendiendo a familias capitalinas de sectores de las zonas 4 y 17, en horario de 9:00 a 14:00 horas.

**El plan Doctor móvil en el barrio atiende en los siguientes lugares:**

- 11 calle 11-01, zona 17, a un costado de la alcaldía
- Salón comunal San José Buena Vista, zona 3

La coordinación está a cargo de la Dirección Departamental de Redes Integradas de Servicios de Salud -DDRIS- Guatemala, Área Central, quien da cumplimiento a los compromisos del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social -MSPAS- de acercar los servicios a los guatemaltecos, en este caso, a aquellos que por razones laborales u otras se les complica asistir a los puestos o centros de Salud.

Estas acciones por el bienestar de los guatemaltecos cuentan con el apoyo de autoridades municipales y el trabajo conjunto entre 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.

La DDRIS Guatemala, Área Central, reitera el llamado a las personas que continuarán o finalizarán sus esquemas de vacunación llevar su respectivo carnet para el control correspondiente, lo cual forma parte de los protocolos que mantiene el personal de Salud asignado.



**Los servicios que se brindan son los siguientes:**

- Consulta médica general
- Vacunación para niños, adultos y embarazadas
- Salud reproductiva
- Salud bucal
- Salud mental
- Entrega de vitaminas
- Desparasitantes
- Hisopados
- Vacunación antirrábica canina, entre otros

# Donativo de EE. UU. Pacientes de Occidente se benefician con innovador equipo de Rayos X



Usuarios del Hospital Regional de Occidente (HRO) tendrán acceso a un innovador equipo de Rayos X donado por el Ejército y la Embajada de los Estados Unidos.

El equipo, valorado en aproximadamente Q. 64,000, consiste en una máquina de radiogramas y digitalización de imágenes que beneficiará a aproximadamente 600 pacientes que, cada mes, acuden a la Clínica de Odontología del HRO.

El doctor Robert López, director del HRO, manifestó que esta donación será de mucha utilidad para hacer un mejor diagnóstico a los pacientes que consultan esta clínica.

*"En algunos casos es necesario hacer una radiografía panorámica y esto nos ayuda a dar un mejor tratamiento. No hemos contado con este servicio desde que el hospital está en estas instalaciones. Este es un método de diagnóstico innovador para nosotros y para el Departamento de Odontología",* manifestó el director.

El profesional también hizo énfasis en que al enterarse la población de que *"Contamos con un mejor equipo aumentará la cantidad de pacientes"*.

La adquisición de equipamiento ha sido una de las prioridades del Hospital Regional de Occidente pues fortalece el trabajo que se brinda a los pacientes que acuden a este centro asistencial desde distintos departamentos como Quetzaltenango, Totonicapán, Huehuetenango, Suchitepéquez, San Marcos, Sololá, Retalhuleu, Quiché y Escuintla.

## Las exportaciones de Guatemala siguen en crecimiento

De acuerdo con el más reciente informe de la Dirección de Política y Análisis Económico del viceministerio de Integración y Comercio Exterior, del Ministerio de Economía, aunque la balanza comercial del comercio bilateral de Guatemala con el mundo ha reportado déficit en los últimos años, en 2022 las exportaciones totales de bienes sumaron US\$15,684.3 millones, lo que significa un crecimiento del 15.2% respecto al 2021.

De acuerdo con el más reciente informe de la Dirección de Política y Análisis Económico del viceministerio de Integración y Comercio Exterior, dentro del mapa de los principales cinco productos de exportación de Guatemala figuran en primer lugar los artículos de vestuario con US\$1,846.62 millones (11.77%), seguidos de las grasas y aceites comerciales con US\$1,182 (7.54%), el café con US\$1,112.73 millones (7.09%), banano con US\$942.01 millones y azúcar con US\$796.67 millones (5.08%).



Fuente: Dirección de Política y Análisis Económico con datos del Banco de Guatemala





## Entre Hermanos nos damos la mano: iniciativa de DUCAL, MASECA e Incaparina, para Combatir la Desnutrición Crónica

¿Qué sucede si deja un cargador conectado?



## 9 de septiembre Día Mundial de la Agricultura



## Según la ciencia estos son los 5 hábitos para ser feliz



Qué es la felicidad?, es el resultado de satisfacer necesidades acumuladas que han alcanzado un nivel elevado de tensión, también es la combinación de los bienes externos, del cuerpo y del alma.

la felicidad se puede resumir en una fórmula que tiene en cuenta las temperaturas, la socialización, el contacto con la naturaleza y las vacaciones, entre otras cosas. Las emociones tienen su origen en estímulos que provocan reacciones químicas en nuestro cerebro y, por lo tanto, pueden ser manejadas a pesar de las condiciones externas.

Los neurotransmisores son mensajeros químicos que transportan, impulsan y equilibran las señales entre las neuronas. La dopamina es uno de ellos y participa en la regulación de diversas funciones como la conducta motora, la emotividad y la afectividad. Y estos son algunos de los y si se le ponen nombre van a ser de mas utilidad para alcanzar la felicidad.

### 1. Ponerle nombre a las emociones

el etiquetado de los sentimientos frena la actividad de la amígdala, la zona del cerebro que se activa cuando nos emocionamos. Los psicólogos recomiendan escribir o hablar sobre lo que nos sucede, este hábito puede ayudarnos a tomar distancia de algunos problemas, mirarlos con perspectiva y gestionarlos mejor.

### 2. Socializar

Los humanos somos animales sociales por naturaleza. No podemos evolucionar correctamente sin un entorno social que nos apoye. Es por ello que dedicar unas horas al día, o incluso minutos, a la socialización es una de las claves para irnos a dormir más felices.

### 3. Hacer ejercicio físico

El deporte se ha asociado a una mejor calidad de vida. Practicar ejercicio proporciona más felicidad que la riqueza. Los deportes de fondo, como correr, nadar o remar, son los que más endorfinas producen. Esta hormona se encarga de aliviar la sensación de dolor y anula las emociones negativas.



### 4. Abrazar

El contacto físico reduce la segregación de cortisol en nuestro cerebro y ello permite que se libere oxitocina y serotonina, recibir o dar un abrazo se asocia con la atenuación del estado de ánimo negativo que aparece cuando experimentamos un conflicto personal. desde bebés estamos predispuestos a abrazar para garantizar nuestra supervivencia. Lo que, de adultos, nos condiciona a asociar esta manifestación de afecto con un sentimiento de protección que nos conduce a reducir el estrés y, de esta forma, ser mucho más felices.

### 5. Hablarse a uno mismo en positivo

Del mismo modo que las relaciones con los demás son fundamentales para desarrollar una vida feliz, el vínculo con uno mismo también lo es. Frecuentemente, y más cuando nos encontramos en situaciones en las que no nos ajustamos a nuestras propias expectativas, nos lanzamos mensajes negativos: "soy un desastre", "soy muy torpe" o "siempre me equivoco", entre otros. Cómo nos tratamos influye directamente en la narrativa que creamos sobre nosotros mismos y condiciona nuestro comportamiento futuro.



## Entre Hermanos nos damos la mano: iniciativa de DUCAL, MASECA e Incaparina, para Combatir la Desnutrición Crónica

Este proyecto humanitario tiene como meta abordar una de las crisis humanitarias más apremiantes en Guatemala, la desnutrición crónica que afecta profundamente al Corredor Seco.

"Entre Hermanos" es ejecutado por las marcas DUCAL, MASECA e Incaparina, Su objetivo Este es brindar esperanza a quienes enfrentan la desnutrición crónica en el Corredor Seco de Guatemala. La iniciativa enfoca la colaboración, donde tanto las marcas como los guatemaltecos donan productos, con el fin de lograr un cambio duradero en la salud y el bienestar de las personas afectadas.

El proyecto "Entre Hermanos" tiene como objetivo proporcionar acceso a tres alimentos clave que combaten el hambre en las comunidades más afectadas: Frijoles Ducal, MASECA e Incaparina. También busca promover la educación sobre la nutrición y la atención médica preventiva, capacitar a estas comunidades para que puedan cultivar sus propios cultivos de granos básicos.

Este año 2023, "Entre Hermanos" hace un llamado a la solidaridad nacional. Necesitamos el apoyo de todos para lograr un impacto significativo en la vida de las personas en el Corredor Seco de Guatemala. Para que unidos se cambie esta situación y brindar esperanza a quienes más lo necesitan.

La mecánica para la recaudación durante el mes de septiembre de 2023 es la siguiente en tiendas Walmart, Paiz y Maxi Despensas estarán carretas de acopio ubicadas después de las cajas donde se estará recibiendo la donación de los productos participantes DUCAL, MASECA e Incaparina. Al finalizar este acopio todo lo recaudado en esas carretas será igualado en donación por las 3 marcas participantes y llevado a las familias en necesidad por medio de la asociación Desarrollo en Movimiento.



Además, durante los meses de octubre y noviembre, se estará en las cadenas Supermercados Suma, Mi Super Fresh, Super del Barrio, Oasis, Gran Gallo y La Perla, por la mecánica de donación al adquirir vales en caja por Q.5.00. DUCAL, MASECA e Incaparina duplicaran la donación en producto siendo entregada por medio de la asociación Desarrollo en Movimiento.

## 9 de septiembre Día Mundial de la Agricultura

Hoy rendimos homenaje a una de las actividades más antiguas para la subsistencia de la humanidad.

Hoy 9 de septiembre se celebra el Día Mundial de la Agricultura, una actividad de gran importancia para el desarrollo sostenible de las naciones en el mundo.

Mención especial merece el esfuerzo de los pequeños, medianos y grandes productores del campo, dedicados al cultivo de la tierra para la producción de alimentos de calidad para la población.

La creación de esta fecha sirve para divulgar los retos que debe enfrentar el sector agrícola ante el cambio climático en el planeta y los factores ambientales, y también los nuevos patrones de consumo. Además, promover el estudio, desarrollo e innovación de la agricultura y su impacto en el medio ambiente, para el beneficio de futuras generaciones.

LA agricultura se originó durante el periodo del neolítico, constituyendo una evolución de las actividades de recolección, caza y pesca. Se evidenciaron en los primeros cultivos de trigo y cebada, esto realizado por las familias para su propio sustento.

Durante la edad media se aplicaron algunas innovaciones, nuevas formas de producción, incrementando las cosechas y la variedad de productos agrícolas.

Actualmente, la agricultura dispone de maquinaria y tecnología de punta que facilita las labores de labranza, cultivo y cosecha, aumentando considerablemente los niveles de producción y la calidad de sus productos, satisfaciendo las necesidades de consumo a nivel mundial



En la celebración del Día Mundial de la Agricultura se llevan a cabo actividades, eventos y conferencias para exponer los cambios, avances y aportes de la agricultura en el mundo.

Es de vital importancia aunar esfuerzos para el desarrollo de tecnologías flexibles que permitan incrementar la productividad de la tierra para la mejora continua de los productos cultivados, minimizando el impacto ambiental, así como apoyar la mejora de las condiciones laborales y económicas de campesinos y pequeños productores.

## ¿Qué es el selenio y para que le sirve en nuestro cuerpo?

El selenio es un elemento químico que desempeña un papel importante en la salud humana. Es un oligoelemento esencial, lo que significa que el cuerpo humano requiere selenio en cantidades pequeñas pero necesarias para funcionar correctamente. Importancia del selenio para el cuerpo y en qué alimentos se puede encontrar.

### ¿Para qué sirve el selenio en nuestro cuerpo?

**Antioxidante:** El selenio es un componente esencial de varias enzimas antioxidantes, como la glutatión peroxidasa, que ayudan a proteger las células del daño oxidativo causado por los radicales libres.

**Sistema inmunológico:** El selenio es importante para el sistema inmunológico saludable y ayuda a combatir infecciones y enfermedades.

**Función tiroidea:** El selenio es necesario para la producción de hormonas tiroideas. Ayuda a convertir la hormona tiroidea inactiva (T4) en su forma activa (T3), lo que regula el metabolismo y la función general de la glándula tiroides.

**Reparación del ADN:** El selenio ayuda en la reparación del ADN, fundamental para prevenir mutaciones y el desarrollo de enfermedades relacionadas con el ADN.

El selenio se encuentra en una variedad de alimentos, aunque la cantidad puede variar según la región y la calidad del suelo.

### Estos son los alimentos ricos en selenio:



**Nueces de Brasil:** Son una de las fuentes más ricas de selenio. Unas cuantas proporciona la cantidad diaria recomendada de selenio.

**Pescados y mariscos:** Atún, salmón, sardinas y camarones.

**Carne:** La carne de res, el pollo y el pavo.

**Huevos:** Los huevos contienen selenio en la yema.

**Granos enteros:** la avena y el arroz integral,

**Productos lácteos:** La leche y el yogur

**Vegetales:** Las verduras como el brócoli y la espinaca contienen pequeñas cantidades de selenio, pero la cantidad puede variar según la calidad del suelo en el que se cultivaron.

**Legumbres:** Los frijoles y las lentejas contienen selenio, aunque en cantidades moderadas.

## ¿Qué sucede si deja un cargador conectado?

El cargador es un elemento fundamental en la vida diaria de las personas. Este es un componente esencial para mantener los dispositivos tecnológicos cargados y funcionando de manera correcta.

en la vida diaria es de suma importancia, puede que usted en algún momento haya dejado su cargador enchufado a la toma de corriente sin tener conectado ningún dispositivo, ya sea porque se le olvidó quitarlo de la fuente de energía o porque simplemente prefiere mantenerlo allí para mayor comodidad; sin embargo, no ha tenido en cuenta los efectos negativos que esta práctica puede tener.

**Consumo de Energía:** Uno de los efectos más evidentes de dejar un cargador conectado sin usar es el consumo de energía eléctrica. Aunque no esté conectado a un dispositivo, sigue utilizando una pequeña cantidad de electricidad. Este consumo de energía, conocido como "consumo en espera"

**Riesgo potencial de incendio:** si un cargador está defectuoso o en mal estado, dejarlo enchufado sin supervisión podría aumentar el riesgo de un cortocircuito o un incendio.



**Duración del cargador:** El flujo constante de electricidad a través de un cargador podría, en teoría, tener un impacto en su vida útil, aunque este efecto suele ser mínimo

**Calentamiento del cargador:** Cuando un cargador está conectado a la corriente eléctrica, genera un poco de calor, incluso si no está cargando un dispositivo. si el cargador está defectuoso o dañado, podría causar problemas de seguridad.

**Impacto ambiental:** El consumo de energía innecesario contribuye a la agotación de los recursos naturales y a la emisión de gases de efecto invernadero.



## Estos son de los animales con mejor vista

Como eliminar un nido  
de cucarachas del  
refrigerador



## 6 consejos para que los niños hagan un buen uso del teléfono móvil



## Estos son de los animales con mejor vista

**Águila:** Las aves rapaces tienen una visión superior, pero entre todas ellas el águila es la reina. Los grandes ojos de las águilas, casi tan grandes como los de los humanos, son la clave de sus capacidades visuales. Uno de los elementos que permiten a estas aves ser flechas en la caza son las foveas. Las foveas son dos puntos en los ojos que permiten a las águilas ver al frente y a los lados simultáneamente. Su campo de visión es de 340°, a pesar de que su fuerte es la visión diurna, su visión nocturna también es mejor que la de los humanos.



**Búho:** Jugar a las tinieblas es pan comido para los búhos. Los ojos de estas aves tienen un número de bastones muy superior al de otros animales. Esta condición les permite tener una perfecta visión nocturna. La posición de los ojos de los búhos, siempre hacia delante, les permite tener una excelente visión binocular. Los búhos pueden mover la cabeza en todas las direcciones, su campo de visión es de 270°.

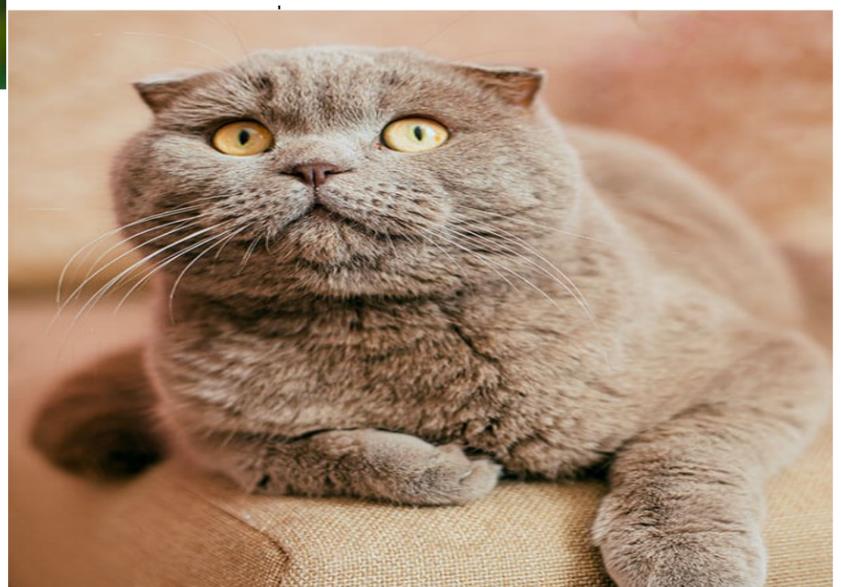
**El camarón mantis:** Si hay que nombrar a un campeón entre los campeones de la vista, este es el camarón mantis. Este artrópodo es capaz de ver la luz ultravioleta, polarizada e incluso la infrarroja. Como si se tratara de un superpoder, puede percibir elementos imposibles para el ser humano. Su cerebro está desarrollado de tal manera que posee cualidades que le permiten ver casi hasta lo invisible.



**Camaleón:** A primera vista pueden parecer perezosos y poco avisados, ya que casi siempre tienen los ojos cerrados. Sin embargo, tienen una cualidad que los hace plenamente merecedores de estar en esta lista. Los camaleones son capaces de mirar a un lado con un ojo y a otro diferente con el otro.



**Gatos.** Los gatos, sobre todo los domésticos, pueden tener una vida más tranquila en comparación con los otros animales de esta lista. Sin embargo, nuestros amigos felinos disfrutan de la visión nocturna, ya que sus pupilas se dilatan mucho más que las de los humanos. Son capaces de absorber más luz gracias a una capa de células llamada tapetum lucidum. Los ojos de los gatos tienen un campo de visión de 240°.



## Como eliminar un nido de cucarachas del refrigerador

Mantener la casa limpia y ordenada no es una tarea fácil, a pesar de que nos esforcemos al máximo para erradicar las hormigas, moscas, moscos y cucarachas es difícil, el sitio donde más atacan y se reproducen estos indeseados visitantes es en la cocina, porque encuentran fuentes de alimento del desperdicio de comida o de la basura directamente.

Por esta razón, es importante que tengamos especial cuidado con las superficies y electrodomésticos de nuestra cocina para evitar que estos bichos se propaguen. Y por eso te diremos cómo eliminar un nido de cucarachas de tu refrigerador, las enfermedades que transmiten estos insecto y otras recomendaciones de limpieza. Las cucarachas son consideradas peligrosas por varias razones, la principal su capacidad para transmitir enfermedades y contaminar los alimentos y el entorno en el que se encuentran.

Son portadoras de enfermedades, porque transportan una variedad de microorganismos patógenos en sus cuerpos, patas y heces. Estos microorganismos pueden incluir bacterias, virus y protozoos que causan enfermedades en los seres humanos. Como la salmonela, E. coli y diversas infecciones gastrointestinales.

Además de ser un riesgo para la salud, las cucarachas pueden dañar las estructuras de los edificios al masticar materiales como papel, cartón y telas. Esto puede llevar a problemas estructurales y costosos reparaciones.

### ¿Cómo eliminar un nido de cucarachas?

Te compartiremos una serie de recomendaciones que, son muy efectivas para exterminar un nido de cucarachas.



1. Limpieza constante en las superficies de cocina, así como del refrigerador, en la parte de abajo y parte trasera de este electrodoméstico. Trapear con esencia de lavanda, ya que este aroma en particular es muy molesto para las cucarachas.

2. Revisar y sellar los accesos, si has visto cucarachas o huevecillos de estos insectos, debes revisar que la goma que sella las puertas de tu refrigerador funcione correctamente, además de revisar que no tengan otros accesos.

3. Trampas con ácidos bórax, este producto ha sido ampliamente recomendado para erradicar las cucarachas y se ha reportado que no es tan peligroso para las personas

## 6 consejos para que los niños hagan un buen uso del teléfono móvil

El beneficio y perjuicio del mundo de la sobre conexión, dos caras de una misma moneda. La era digital esconde un gran potencial, pero cruzar la frágil y estrecha línea que separa ambas realidades es tan fácil que puede llegar a convertirse en nuestro enemigo potencial.

Estas son las recomendaciones para conseguir que los pequeños hagan un uso correcto del teléfono móvil.

Psicoeduca a tu hijo sobre el uso del móvil! Antes de que comience a utilizarlo es necesario y que comprenda los beneficios y riesgos que conlleva.

Pactar las normas de uso: horario, gastos, contraseñas...

Que aprenda a hacer un buen uso de las redes sociales no hablar con extraños, no subir fotos ni compartir información de la vida privada, no acosar ni molestar a otros niños.

Los padres también tenemos que respetar el espacio personal de nuestro pequeño, limitándonos a comprobar su buen uso sin invadir su intimidad.

Consejos para que los niños hagan un buen uso del teléfono móvil:

Los trece años es la edad que recomiendan los expertos para comprar el primer teléfono móvil, siempre y cuando los jóvenes hayan alcanzado un grado de responsabilidad, madurez, buenos hábitos de vida y respeto por las normas sociales. Antes de esa edad, el uso debe ser limitado y controlado por los padres.



Descubre aplicaciones educativas. El mercado de las aplicaciones ofrece una amplia variedad de posibilidades adaptadas a la edad y áreas que se desea entrenar como la atención, la concentración, el cálculo numérico, el lenguaje, el razonamiento, etc.

Limitar el tiempo para evitar la dependencia. Se debe hacer un uso restringido, por ejemplo, en horario escolar y nocturno no debe ser utilizado.

Parking de móviles. Crear un espacio en casa en el que se deposite el móvil en determinados momentos del día.

El uso excesivo del teléfono puede acarrear algunos problemas secundarios, como adicción a las nuevas tecnologías, ansiedad, fracaso escolar, obesidad, problemas de visión o sueño entre otros.

## Cómo reconocer a una araña violinista y qué hacer ante una mordedura

Es sumamente importante distinguir a las arañas violinistas para mantener las precauciones adecuadas, en caso de encontrarnos con alguna, y, ante un ataque, su identificación es crucial, ya que los tratamientos para mordeduras por arañas son específicos.

las características más importante para su identificación son:

En la parte de su cabeza (cefalotórax) tiene una mancha que simula la forma de un violín (de ahí su peculiar nombre común)

Normalmente son de color marrón o gris con marcas de color verde, amarillo o rojizas

Tienen seis ojos dispuestos de a pares

Puede medir entre 2 a 3 centímetros de largo

Tiene patas esbeltas y largas



¿Dónde podemos encontrarlas?

Las arañas violinistas son nocturnas y se reporta que se suelen introducir en las casas especialmente durante el otoño. Les gusta alojarse en zonas oscuras y tranquilas, en donde no se han hecho cambios por un buen tiempo, como debajo de los muebles, grietas, rincones de difícil acceso, almacenes, áticos, cocheras, bajo los tanques de gas e incluso en los pliegues de la ropa que está guardada por mucho tiempo.

¿Qué hacer ante una mordedura?

Pese a su estigma, en realidad estas arañas se consideran "tímidas", no son agresivas para el ser humano y solo producen mordedura cuando se sienten amenazadas.

qué hacer ante una mordedura; ante la mordedura de esta araña, aplicar hielo y vendaje compresivo frío sobre la herida y, lavar la zona con agua y jabón, y acudir al Centro de Salud más cercano.

## Nations League empate entre Guatemala 1- 1 Panamá

Con un golazo de Óscar Santis, Selección Nacional de Guatemala empató 1-1 con Panamá en el Estadio Doroteo Guamuch Flores, por la Nations League.

Al minuto 5, una falta en el área nacional fue sancionada como penal. En la segunda parte, Tena envió al campo a Óscar Santis en lugar de Nathaniel Méndez-Laing.

El cambio tuvo su efecto tras un cañonazo en un tiro libre ejecutado al minuto 70 que el Santis cobró para empatar al minuto 70.

Las dos selecciones tienen 4 puntos y se mantienen en lo alto del Grupo 1

El próximo juego de Guatemala será ante Trinidad y Tobago el 13 de octubre en condición de visita, y cerrará en Panamá el 17

