



BUENAS *Nuevas* **gt**

Edición Semanal

Semana del 13 al 19 de noviembre de 2023

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



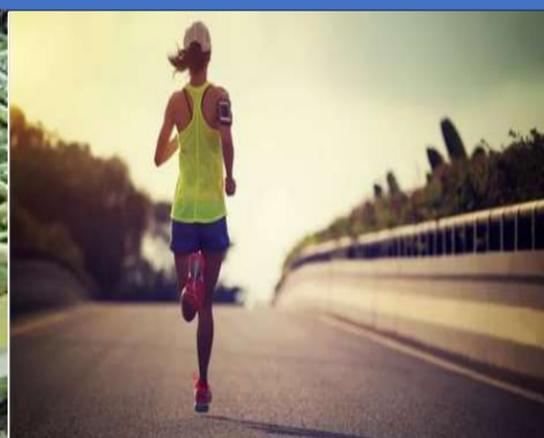


Guatemala participa en la feria "El Mundo de la Marca de Distribuidor" realizada en Chicago EE.UU.

Beneficios del pepino para cambiar tu vida



Suplementos para prevenir el resfriado en época de fin de año



Como convertir un documento de PDF a Word sin descargar aplicaciones

Un archivo en formato PDF puede ser tanto una bendición como un desafío. Aunque el PDF es ampliamente utilizado para preservar la apariencia original de un documento, a veces necesitamos realizar cambios y modificar su contenido. La búsqueda de aplicaciones de terceros para este propósito suele llevarnos a opciones pagas que no siempre cumplen nuestras expectativas. Sin embargo, existe una solución gratuita y sencilla al alcance de todos, utilizando una herramienta que muchos ya conocemos: Google Drive.

cómo convertir un PDF a Word sin tener que descargar aplicaciones adicionales. Google Drive, una herramienta de almacenamiento en la nube ampliamente utilizada, ofrece una solución simple y gratuita para este propósito.

Pasos sencillos para convertir un PDF a Word:

Accede a tu Cuenta de Google Drive: Ingresa a tu cuenta de Google Drive, una plataforma que muchos utilizamos para almacenar y compartir documentos en la nube.

Sube el PDF que Quieres Modificar: Dirígete a la carpeta deseada y haz clic con el botón derecho del ratón. Selecciona la opción "Subir archivo" y elige el archivo PDF que necesitas modificar. Google Drive se encargará de cargar el archivo en pocos segundos, dependiendo de tu conexión a Internet.



Edita tu Documento en Formato Word: Una vez cargado, el archivo estará disponible en formato editable. Puedes acceder al documento para llenar información, corregir datos incorrectos o realizar cualquier cambio necesario.

Después de realizar todas las modificaciones, es posible que desees guardar el documento en tu Google Drive o descargarlo para enviarlo por otros medios. La opción de descarga te permite elegir entre diferentes formatos, como Word o PDF, según tus necesidades futuras.

Guatemala participa en la feria "El Mundo de la Marca de Distribuidor" realizada en Chicago EE.UU.

La feria, cuenta con la presencia de más de dos mil expositores de distintas regiones, incluyendo Oceanía, Asia, Europa y América, promociona productos de las siguientes categorías: alimentos y bebidas, niños y bebés, salud y dieta, belleza, cuidado personal y bienestar, limpieza, productos domésticos, productos de mascota y productos de cocina. De esta forma, se atraen a más de cinco mil visitantes interesados en descubrir las últimas tendencias y novedades en el mundo de las marcas privadas.

"El principal objetivo del Pabellón Guatemala en este evento de renombre mundial es exhibir sus productos y establecer contactos estratégicos con compradores, representantes de supermercados, cadenas farmacéuticas, comercializadores masivos, cadenas especializadas y otros actores clave de la industria", aseguró Giovanni Cardona, Presidente del Comité de Cosméticos de AGEXPORT.

"La participación del Pabellón Guatemala en esta feria reviste una importancia estratégica, ya que brinda la oportunidad única de establecer contactos



personalizados con los principales retails de Estados Unidos. Es un ambiente propicio para el intercambio comercial, los representantes de Guatemala pueden mostrar la calidad y diversidad de sus productos, abriendo las puertas a nuevas oportunidades de negocio", mencionó Cardona.

La feria PLMA se destaca como un evento único que reúne a cientos de experimentados fabricantes de marcas de distribuidor en un solo lugar y al mismo tiempo. Para el Pabellón Guatemala, esta feria representa una plataforma inigualable para destacar la excelencia de sus productos y fortalecer la presencia de la oferta guatemalteca en el mercado internacional.



Beneficios del pepino para cambiar tu vida



Esta fruta crujiente está repleta de vitaminas, minerales, antioxidantes, fitonutrientes y electrolitos con beneficios para el rendimiento deportivo, la mente o la vista. Quizá solo te parezca un ingrediente más de la ensalada, un contraste de sabor para la hamburguesa, un alimento inofensivo, pero esta maravillosa verdura ofrece más que una simple hidratación para los corredores, está repleto de vitaminas, minerales, antioxidantes, fitonutrientes y electrolitos, y la mayoría se concentran en su cáscara y semillas.

EL pepino es un alimento sabroso, técnicamente es una fruta. Pertenece a la familia de las cucurbitáceas, que incluye la sandía, el calabacín y la calabaza. El pepino es bajo en calorías, carbohidratos, sodio, grasas y colesterol, convirtiéndolo en un extra valioso para las ensaladas, pero tiene un alto contenido nutricional, además los nutrientes del pepino proporcionan mayor hidratación, pérdida de peso, digestión y salud intestinal, cuando se combinan, los nutrientes que se encuentran en el pepino brindan beneficios como una mayor hidratación, pérdida de peso, digestión y salud intestinal.

También contribuyen a regular la presión arterial y tienen propiedades antiinflamatorias y fortalecedoras de los huesos.

Estos son los beneficios saludables que demuestran que el pepino es más que un simple complemento para ensaladas.

Estos son los beneficios saludables que demuestran que el pepino es más que un simple complemento para ensaladas.

- 1- Son altos en nutrientes
- 2- son hidratantes
- 3- Son un gran aperitivo
- 4- ayudan a la digestión
- 5- son saludables para el intestino
- 6- reducen la presión sanguínea
- 7- son antiinflamatorios
- 8- fortalecen los huesos
- 9- mejoran la visión
- 10- mejoran la salud del cerebro

] Suplementos para prevenir el resfriado en época de fin de año



Con la llegada del del frío de fin de año también llegan los resfriados, pero existen algunos suplementos que pueden prevenir el padecer de los mismos.

el resfriado común es muy rutinario durante la época de fin de año, esto debido a las bajas de temperatura y cambios bruscos de clima, frío por la mañana, calor al mediodía y parte de la tarde y nuevamente frío por la tarde noche. Afortunadamente, existen suplementos que pueden ayudar a acortar la duración de esta molestia y acelerar la recuperación para volver rápidamente a la acción.

Vitamina C

También conocida como ácido ascórbico, es un antioxidante poderoso que contribuye al buen funcionamiento del sistema inmunológico. La vitamina C puede reducir la duración y la gravedad de los resfriados. Se sugiere una ingesta diaria de 200 a 500 miligramos para mantener una salud óptima. Incorporar alimentos ricos en vitamina C, cítricos, fresas, kiwis y brócoli, así como suplementos de vitamina C.

Zinc

El zinc es otro mineral esencial que desempeña un papel crucial en la función inmunológica y la recuperación del cuerpo. Tiene propiedades antivirales que pueden ayudar a reducir la duración y la gravedad de los resfriados comunes. Además, este mineral es vital para la reparación y el crecimiento celular. Se recomienda una dosis diaria de zinc, idealmente entre 15 a 30 miligramos. Sin embargo, es importante no exceder la dosis recomendada, ya que un consumo excesivo de zinc puede tener efectos adversos.

Equinácea

Es una planta conocida por sus propiedades medicinales, ha sido utilizada durante siglos para fortalecer el sistema inmunológico y acelerar la recuperación de enfermedades leves. Este suplemento herbal está disponible en varios formatos, como tabletas, cápsulas o té. Los resfriados pueden ser un obstáculo molesto en su camino hacia el éxito. Sin embargo, incorporar estos suplementos, como la vitamina C, el zinc y la equinácea, puede ayudar a acortar la duración del resfriado y mejorar la recuperación.



Cómo optimizar tu cuerpo para empezar a correr

El cuerpo acaba adecuándose a la vida que llevamos, pero existen formas para optimizar nuestro rendimiento. Correr es una actividad que no solo beneficia la salud cardiovascular, sino que también puede ser una experiencia gratificante y desafiante. Para sacar el máximo provecho de tus sesiones de carrera y lograr un rendimiento óptimo, es esencial preparar adecuadamente tu cuerpo.

De esta forma se debe optimizar tu cuerpo y obtener un desempeño exitoso en tus carreras

Planificación y Objetivos Claros

Es crucial establecer tus objetivos de carrera. ¿Estás entrenando para una carrera competitiva, o simplemente quieres mejorar tu resistencia? Definir tus metas te ayudará a adaptar tu entrenamiento y preparación corporal de manera eficiente.

Acondicionamiento Físico General

Es importante tener una base de acondicionamiento físico general. Incorpora ejercicios de resistencia y fortaleza muscular para prevenir lesiones y mejorar tu rendimiento.

Entrenamiento Cardiovascular Gradual

Inicia con sesiones más cortas y de baja intensidad, y gradualmente aumenta la distancia y la velocidad.

Nutrición y Hidratación

Una dieta equilibrada y la hidratación adecuada son fundamentales para optimizar el rendimiento en la carrera. Consume carbohidratos saludables para proporcionar energía a tus músculos y proteínas para la recuperación.

Descanso y Recuperación

El descanso es igual de importante que el entrenamiento. Dale a tus músculos el tiempo necesario para recuperarse y fortalecerse.

Vestimenta y Calzado Adecuado

Utiliza ropa transpirable y que absorba la humedad para mantenerte fresco. Elige un par de zapatillas diseñadas para tu tipo de pisada y que ofrezcan un buen soporte y amortiguación.



Técnica de Carrera

Una técnica de carrera adecuada puede marcar la diferencia en tu eficiencia y reducir el riesgo de lesiones. Mantén una postura erguida, los hombros relajados y el brazo en un ángulo de 90 grados.

Optimizar tu preparación corporal para salir a correr implica una combinación de entrenamiento inteligente, nutrición adecuada y cuidado personal. Al establecer objetivos claros, seguir un plan de entrenamiento rutinario, mantener una dieta equilibrada y darle importancia al descanso, estarás en el camino correcto para alcanzar un rendimiento óptimo



Alimentos que debes incluir en tu dieta para cuidar tus riñones

Por ello debemos acudir a distintos alimentos para asegurar su bienestar, especialmente por la importancia que tiene para nuestra vida, cuáles debes añadir a tu dieta para eliminar las piedras que se acumulan en el riñón.

Los riñones tienen una función esencial para la salud, debido a que eliminan los desechos y el exceso de líquido de la sangre a través de unas estructuras llamadas nefronas. Este órgano también es capaz de regular el equilibrio del organismo y controlar el volumen de los líquidos extracelulares. Al mismo tiempo, son los responsables de fabricar hormonas que regulan la producción de glóbulos rojos de la sangre.

Los alimentos que debes consumir para eliminar las piedras de los riñones?

Las piedras en el riñón son masas duras que se forman a partir de cristales que se pueden presentar en la orina, produciendo un dolor agudo. Es importante saber que los compuestos químicos de la orina pueden llegar a detener la formación de cálculos, pero hay veces que no logra hacerlo debido a la acumulación de sustancias. Según especialistas, resultará esencial consumir grupos específicos: legumbres, frutos secos, verduras y aves. Los mismos, pueden ser los siguientes:



Frijoles
Chícharos
Lentejas
Pechuga de pollo
Tomate
Papa
Zanahoria
Cebolla
Almendras
Pistachos
Semillas de girasol

Además de estos alimentos, los cuales debemos añadir a la dieta sana, encontramos otras recomendaciones: yogur natural, miel, té verde, mariscos o cacao.



Arranca la Construcción del Puente Belice II

**Tienes Insomnio
Alimentos que te
Ayudarán a Dormir
Bien**



Día Mundial de la Diabetes



CIV Inicia la Construcción del Puente Vehicular Belice II

El Ministerio de Comunicaciones, Infraestructura y Vivienda -CIV- inicio los trabajos del Puente Vehicular Belice II y Aproximaciones, el cual consiste en la construcción de una nueva alternativa de ingreso y salida a la ciudad de Guatemala desde y hacia la carretera Centroamericana CA-09 Norte; incluye la elaboración de una nueva estructura de puente de aproximadamente 250 metros y la construcción de infraestructuras denominadas aproximaciones, consistentes en viaductos e infraestructura complementaria de acceso y funcionamiento. Dicha obra tendrá una inversión de Q1 mil 735 millones. la misma podría concluir en el 2026

El proyecto tiene como objetivo unir vialmente las zonas 1, 2, 6, 17 y la zona 18, buscando dar alternativas de transporte en forma adecuada teniendo además una salida alterna para la carretera al Atlántico, mostrando facilidades de transporte y seguridad al conducir.

Esta nueva estructura establece un medio de ordenar y de descargar el complejo sistema actual de tránsito de la ciudad y así liberar áreas complejas como el periférico y la calle Martí, proveyendo un segundo nivel de tránsito para todos los usuarios.



Con la implementación del proyecto, se beneficiarán de manera directa alrededor de 374 mil habitantes, ya que dará fluidez y seguridad al tránsito cotidiano, reduciendo riesgos, tiempos de recorrido, tiempos de espera en cruces y costos de operación vehicular.

Se está trabajando de manera coordinada con la Policía Municipal de Tránsito de la Ciudad de Guatemala, para evitar el congestionamiento vehicular en las áreas donde se construye el puente. Este proyecto es un logro de país, que generará desarrollo económico y competitividad

Implantan Microelectrodos en el Cerebro de Personas Ciegas con ayuda de un Robot

Un equipo de investigadores desarrolla una nueva técnica pionera para implantar microelectrodos en el cerebro de personas ciegas con ayuda de un robot. El objetivo de la nueva técnica es acceder a la superficie del cerebro de forma segura. Para ello, esta técnica pionera en la medicina hace uso del robot 'Stealth Autoguide' de Medtronic.

Gracias al robot y un sistema avanzado de neuronavegación, esta técnica pionera permite implantar microelectrodos en el cerebro de forma mínimamente invasiva. A pesar de que se han obtenido resultados esperanzadores, es una investigación en progreso, y todavía no está lista para el público en general. Los implantes de microelectrodos en el cerebro humano sirven para estimular de forma controlada la corteza visual de aquellas personas que han perdido la visión, ya sea total o parcialmente, debido, por causas como el glaucoma o la retinosis.

EL equipo de investigadores ha realizado con éxito la primera implantación de microelectrodos en una persona ciega utilizando este nuevo procedimiento en el Hospital IMED Elche.



Tienen la esperanza de poder utilizar esta nueva técnica pionera en los próximos voluntarios ciegos que colaboren en la investigación. El proyecto con esta nueva técnica consiste en desarrollar un nuevo implante cerebral que, a través de microelectrodos, pueda ayudar a personas ciegas, o con baja visión residual, a mejorar su movilidad.

Es la primera vez que se lleva a cabo un implante de este tipo con ayuda de un robot quirúrgico. esta técnica permite realizar la implantación de una manera más precisa y menos invasiva, lo que mejora los resultados clínicos y reduce los riesgos de complicaciones.

el sistema robótico permite guiar la inserción de los electrodos. Realizando la cirugía a través de un pequeño orificio milimétrico. Esto evita tener que realizar una craneotomía o apertura del cráneo.

La Cofradía de los Vinos anuncia la llegada de Vinos LAN a Guatemala

La Cofradía de los vinos trae directamente desde España una selección única de sabores aromas y colores de exquisitos vinos que vendrán a satisfacer los más exigentes gustos.

LAN es más que un vino, es una experiencia de sabor y calidad, ahora al alcance de los clientes de La Cofradía de los Vinos. España en el Mediterraneo europeo, ha escrito su historia siempre acompañada con vinos de las más altas calidades



Vinos LAN vienen a Guatemala a satisfacer los gustos más exclusivos y los paladares más exigentes de los conocedores de un buen vino español. La Cofradía de los Vinos, fundada desde hace 20 años, ha buscado tener una selección de vinos única en Guatemala y de este proceso de selección internacional basado en la regiones suramericanas se une a su cava la "bodega de vinos españoles tintos y blancos LAN" a partir de este 14 de noviembre del 2023

Las Bodegas LAN en la región de La Rioja, está presente en el paladar de los conocedores desde 1972 la marca ha impulsado el máximo respeto por la fabricación de vinos los cuales hoy destacan por su sabor originalidad y calidad. La Viña Lanciano es la esencia y el origen de la marca LAN, y el cordón umbilical que vincula los vinos a la tierra Los sabores de calidad de estos vinos representan el compromiso y apuesta por el respeto a la materia prima con la práctica activa de una viticultura sostenible En cada una de las 22 parcelas de la fábrica se asientan cepas de Tempranillo, Mazuelo, Graciano y Garnacha añejamientos de edades comprendidas entre los 40 y 60 años.

Por estas razones para La Cofradía de los Vinos es un verdadero placer traer a Guatemala vinos de las Bodegas LAN pues sus sabores y su calidad de fabricación y el cuidado al detalle desde la nave de crianza hasta el sistema automatizado de apilado trasiega y climatización los hacen únicos en el mundo.

Curiosidades sobre los pelícanos



Los pelícanos son unas aves marinas que se caracterizan por su pico alargado. En el pico, poseen un gran saco que utilizan para capturar sus presas y filtrar el agua antes de tragarse el alimento. Además, estas aves se encuentran en todo el mundo, especialmente cerca del agua y de las zonas de pesca más pobladas.

Existen varias especies diferentes de pelícanos. Estas enormes aves tienen una envergadura de más de tres metros. La especie más pequeña es el pelícano pardo, ya que no suelen pesar más de tres kilogramos y miden alrededor de un metro de longitud. En cambio, el pelícano ceñudo puede llegar a pesar 15 kilogramos y mide aproximadamente dos metros.

Es un animal omnívoro, por lo que suelen comer peces, crustáceos cangrejos o camarones y pequeñas especies de calamares y tortugas. Además, el tamaño de las presas puede variar en función de la especie del pelícano y su hábitat. Para cazar, sumergen el pico en el agua y después desechan el agua sobrante, quedándose únicamente con las presas que capturan.

Cuánto vive un pelícano?

Existen hasta 8 especies de pelícanos en el planeta (pelícano blanco americano, pelícano pardo, pelícano peruano, gran pelícano blanco, pelícano australiano, pelícano de lomo rosado, pelícano dálmata y pelícano de pico manchado) y todas comparten una característica familiar: ese enorme pico por el que los pelícanos son tan famosos. Los pelícanos viven entre 10 y 43 años en libertad y mucho más tiempo si se encuentran en cautiverio. Existen datos de un pelícano australiano llamado Percy sobrevivió hasta los 62 años en el zoológico de Wellington.



Día Mundial de la Diabetes

Qué es la diabetes

La diabetes se produce cuando el páncreas no produce suficiente insulina, o el organismo no utiliza eficazmente la que produce. La insulina es una hormona que regula el azúcar en sangre. Si no se controla puede dar lugar a hiperglucemia, que es el aumento del azúcar en la sangre.

El 14 de noviembre se conmemora el Día Mundial de la Diabetes, una enfermedad que no muestra signos de disminución y que, con la prevención adecuada, buenos tratamientos y educación a los pacientes puede controlarse satisfactoriamente.

La diabetes es una enfermedad que si no se controla puede provocar graves complicaciones e incluso la muerte. Por ello es tan importante dar a conocer las causas de la enfermedad, los síntomas y las posibles complicaciones, así como los tratamientos. Se debe actuar a todos los niveles, desde los profesionales de la sanidad hasta los pacientes y sus familiares.

La Diabetes, una enfermedad que afecta cada vez a más personas, según datos de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) 1.5 millones de las muertes alrededor del mundo son producto de esta condición¹.

La Federación Internacional de Diabetes (IDF por sus siglas en inglés) destaca que, 537 millones de adultos alrededor del mundo viven con esta condición. Ante estas cifras es importante conocer e identificar a tiempo sus síntomas.

Tipos de diabetes

Existen dos tipos principales de diabetes, además de la diabetes gestacional:

Diabetes tipo 1: el cuerpo no produce suficiente insulina. Las causas y los factores de riesgo de este tipo de diabetes son desconocidas. Las estrategias de prevención tampoco han resultado eficaces hasta el momento.

Diabetes tipo 2: el cuerpo no gestiona correctamente la insulina que produce. Cuanto mayor es el perímetro de cintura y más elevado en Índice de Grasa Corporal (IGC) mayores posibilidades de desarrollarla. Este tipo de diabetes puede prevenirse y es mucho más frecuente que el tipo 1.

Diabetes gestacional: es un tercer tipo de diabetes y se caracteriza por el aumento de azúcar en sangre (hiperglucemia) durante el embarazo con valores superiores a los normales, pero no tan elevados como para diagnosticar la enfermedad. Las mujeres que la desarrollan corren más riesgo de sufrir complicaciones durante el embarazo y el parto. Y además tanto el bebé como la madre tienen más posibilidades de desarrollar diabetes del tipo 2 a lo largo de su vida.



Síntomas de la diabetes

Sed excesiva y acudir con más frecuencia a orinar: el exceso de glucosa en sangre provoca que los riñones tengan que trabajar más para eliminar el exceso y cuando no pueden seguir el ritmo, la glucosa sobrante se elimina en la orina, provocando una deshidratación, que te provocará sed.

Cansancio: la diabetes deteriora la capacidad del cuerpo para usar la glucosa en las necesidades energéticas, así que probablemente te sentirás fatigado.

Pérdida de peso rápido: con la pérdida de glucosa por la orina, también se pierden calorías. La glucosa de los alimentos también tiene dificultades para llegar a las células, lo que provoca un hambre constante. La combinación de estos dos factores puede causar un adelgazamiento.

Otros síntomas son visión borrosa, llagas de curación lenta, infecciones frecuentes, hormigueo en manos y pies y encías rojas y sensibles.

Insomnio Alimentos que te Ayudarán a Dormir Bien

Dormir bien permitirá que tu cuerpo recupere energía, reduzca el estrés, ayudará a que te sientas de buen humor y que las células funcionen correctamente. Por eso es indispensable que dormir 8 horas diarias.

Una de las sustancias necesarias para que puedas dormir bien es la melatonina, la cual se sintetiza de manera natural en una glándula ubicada en el cerebro. La melatonina se produce a partir de la serotonina, cuyo precursor es un aminoácido esencial presente en la alimentación, el triptófano. El triptófano aportado en forma libre o unido a una proteína es capaz de aumentar la concentración plasmática de este aminoácido, por lo que consumir alimentos con triptófano o melatonina, ayudará a que tener un buen descanso.

La melatonina es una hormona que se produce en la glándula pineal del cerebro. Su función principal es regular el ciclo del sueño, ayudando a conciliar el sueño y a mantener un sueño reparador. La melatonina también tiene otras funciones, como proteger las células del daño oxidativo y reducir la inflamación.

La producción de melatonina se ve afectada por la luz. La exposición a la luz brillante durante el día suprime la producción de melatonina, mientras que la oscuridad estimula su producción.



Por eso, es importante exponerse a la luz natural durante el día y crear un ambiente oscuro para dormir por la noche. Los alimentos que pueden ayudar a aumentar la producción de melatonina incluyen:

Estos alimentos ayudan a aumentar la producción de melatonina incluyen:

Frutas: Las cerezas, los plátanos, los arándanos y las fresas son ricas en melatonina.

Verduras: Las espinacas, la lechuga, el brócoli y el tomate también contienen melatonina.

Legumbres: Los guisantes, las lentejas y las alubias son una buena fuente de melatonina.

Cereales: El arroz integral, la avena y la quinua son ricos en melatonina.



INTECAP realizara las Competencias Tecnológicas WorldSkills Nacionales

**15 de noviembre
Día Mundial sin
Alcohol**

**McDonald's
celebra su
McDía Feliz 2023**



McDonald's celebra su McDía Feliz 2023

McDonald's celebra con los guatemaltecos el McDía Feliz en todos sus restaurantes del país. Este es un evento que se ha convertido en una tradición y que tiene como objetivo contribuir al bienestar de la niñez.

Convertida ya en una tradición de cada año McDonald's celebra en todos sus restaurantes su McDía Feliz por los niños, El evento esperado por miles de familias guatemaltecas teniendo como objetivo contribuir al bienestar de la niñez Guatemalteca.

El acto de inauguración se realizó en el restaurante McDonald's No. 100 con la venta del "primer Big Mac" a cargo de Álvaro Cofiño, presidente de McDonald's y Patty Cofiño, Directora de Cultura Organizacional, ambos acompañados del personaje de Ronald McDonald. A representantes del Banco Industrial quienes realizaron la primera compra adquiriendo 34 mil 483 hamburguesas para apoyar esta causa. En Quetzaltenango también se llevó a cabo esta primera venta realizada por Rodrigo Cofiño, director de operaciones McDonald's Guatemala.

El 100% de la venta de Big Mac de ese día se destinará a cuatro causas que benefician a los niños de Guatemala:



“En nombre de McDonald's quiero agradecer a los guatemaltecos que año con año confían en el McDía Feliz. Un día en el que nos solidarizamos con mucho entusiasmo para convertir Big Mac en sonrisas, ayudando a miles de niños y sus familias”, expresó Álvaro Cofiño, Presidente de McDonald's Mesoamérica.

15 de noviembre Día Mundial sin Alcohol

El 15 de noviembre se celebra el Día Mundial sin Alcohol, una efeméride que tiene como finalidad concienciar a la población mundial acerca de los daños físicos y psicológicos que ocasiona el consumo de este tipo de sustancias en nuestro organismo. Es de vital importancia fomentar la responsabilidad en el consumo de alcohol, especialmente en los jóvenes.

¿Por qué se celebra el Día Mundial Sin Alcohol?

En el siglo XX el alcoholismo fue declarado como enfermedad, siendo la principal causa de las 3 millones y media de muertes cada año, debido a los accidentes de tráfico que ocasionan, así como los traumatismos y discapacidades que afectan a unas 50 millones de personas. El consumo excesivo de alcohol ocasiona los siguientes riesgos y consecuencias para la salud, generando más de 200 enfermedades y trastornos físicos y mentales:

- Dificultades de memoria.
- Enfermedades cardíacas y del hígado.
- Cáncer de mama, boca, garganta, colon, hígado, laringe y recto.
- Daño en las mucosas del aparato digestivo.
- Aumento de la tensión arterial.
- Accidentes cerebrovasculares.
- Violencia, irritabilidad.
- Dificultades de erección en los hombres.
- Sensación de hormigueo en brazos y piernas.
- Daños al feto durante el embarazo. Síndrome de Alcoholismo Fetal

El consumo de alcohol desde una edad temprana es una práctica social permitida e incluso exigida en ciertos círculos, propiciando que cada persona beba en promedio 8,4 litros de alcohol puro al año, lo que equivale a 2,2 litros por encima del promedio mundial.

Los factores que inciden en el hábito del consumo de alcohol son diversos: depresión, baja autoestima, necesidad de autonomía, evasión de la realidad, aceptación, presión social, entre otras causas.



En el año 2005 la OMS aprobó una resolución, la cual exhorta a los Estados Miembros a tomar medidas para reducir el consumo nocivo de alcohol, comprometiéndose a fortalecer su capacidad de respuesta ante los problemas de salud pública generados por el alcoholismo.

Algunas recomendaciones a aplicar son las siguientes:

Regular la venta y comercialización de bebidas alcohólicas.

Restringir la venta de bebidas alcohólicas a menores de edad.

Promulgar leyes y normas acerca de la conducción de vehículos en estado de ebriedad.

Aplicar mecanismos tributarios y de fijación de precios para disminuir la demanda de bebidas alcohólicas.

AGEXPORT realiza el Agro encuentro Occidente



El Agroencuentro se presenta como un evento trascendental que no solo celebra la riqueza y diversidad de los productos guatemaltecos, sino que también desempeña un papel central en la configuración del futuro del sector agroexportador. Al reunir a agroexportadores, asociaciones y expertos del campo, este evento se convierte en una plataforma dinámica donde las ideas, innovaciones y mejores prácticas convergen para impulsar el crecimiento sostenible”, concluyó Teo.

Organizado por AGEXPORT, el Agro encuentro, se realizará en Chimaltenango el 16 de noviembre, representando una oportunidad para fomentar la conexión entre agroexportadores, asociaciones y casas comerciales de gran relevancia en el sector agrícola.

Los productos a presentar serán café, vegetales, aguacate, frutas, flores y productos diferenciados, ofreciendo una variedad representativa de la riqueza agrícola guatemalteca. Se exhibirán múltiples variedades de estos productos, indico Luis Teo, Presidente de la Plataforma AGRITRADE de AGEXPORT.

Una colaboración estratégica entre AGEXPORT y DIFOPROCO del MAGA, ha permitido la participación de 38 asociaciones, sometidas a un proceso de verificación y validación. Este esfuerzo conjunto asegura una oferta de calidad y confianza para los participantes del Agro encuentro, el evento facilitará la creación de vínculos comerciales entre agroexportadores y las 38 asociaciones participantes, contribuyendo al crecimiento y fortalecimiento del sector.

AGEXPORT invita a todos los interesados, productores Y empresarios, a participar en el Agro encuentro. Este evento promete ser una plataforma única para aprender, conectar y colaborar en busca del progreso del sector agroexportador guatemalteco.



INTECAP realizara las Competencias Tecnológicas WorldSkills Nacionales



Los conocimientos y habilidades técnicas en el ámbito laboral, son fundamentales para desempeñar eficientemente un puesto de trabajo, y es aquí donde el INTECAP se presenta como aliado estratégico al sector empresarial en la capacitación del talento humano. En base a lo anterior, INTECAP se ocupa en capacitar e incorporar a sus participantes en buenas prácticas y competencias que impulsan el desarrollo y la aceptación de nuevos retos en un mundo empresarial que presenta cambios constantes. Intecap realizará del 13 al 17 de noviembre 2023 a las Competencias Tecnológicas WorldSkills Nacionales. Certamen en donde 117 participantes, de las cinco regiones del INTECAP, tendrán la oportunidad de demostrar sus destrezas y competencias técnicas y blandas dentro de un proceso establecido. Los competidores participarán en la especialidad que le corresponde y bajo la supervisión de instructores calificados. Las competencias se realizarán a nivel nacional en los diferentes Centros de Capacitación del INTECAP.

Las especialidades que competirán son: Mecatrónica, Control Industrial, Instalaciones Eléctricas, Gastronomía, Diseño de Ingeniería Mecánica CAD, Diseño Web, Sistema de Redes IT, Tecnología de Diseño Gráfico, Refrigeración y Tecnología del Automóvil, este año se incluyeron nuevas ocupaciones entre ellas: Energías Renovables, Construcción, Tecnología de la Moda e Instrumentación de Procesos Industriales.

La clausura para dar a conocer los resultados y ganadores de este torneo, se llevará a cabo el 17 de noviembre a las 11:00 horas, en el Aula Magna del Segundo Nivel del Edificio TIC'S del INTECAP.

Información sobre las competencias Tecnológicas y WorldSkills Guatemala, Sera en intecapoficial y en la web <https://intecap.edu.gt/worldskillsguatemala/acerca>



Realiza tus Compras con confianza en estas navidades con tus tarjetas de crédito o debito

Las tarjetas y credenciales de crédito, débito y prepago son una forma segura para pagar por tus compras ya sea en establecimientos, con emprendedores, en línea, o enviando y recibiendo dinero por transferencias digitales. Visa te ayuda a que compres con confianza y tú también puedes tomar las siguientes siete acciones y precauciones para amplificar la seguridad de pagos presenciales, por internet y en aplicaciones móviles.



1. Regístrate con tu banco o institución financiera emisora de la credencial para recibir alertas por texto o email de tus compras en tiempo casi real, es decir, de manera casi instantánea. Si tu banco no ofrece un servicio de alertas de compras, te puedes suscribir en el sitio de Visa para recibir alertas por email. Además, inscríbete con tu emisor para recibir tu estado de cuenta por email. Y acuérdate de contactar a tu banco si no reconoces o no autorizaste transacciones en tu cuenta.
2. Usa tu tarjeta con chip sin contacto acercándola a la terminal o inserta la tarjeta en la terminal. Las compras realizadas con la tecnología sin contacto o con las tarjetas con chip insertadas en la terminal de pagos generan un código único que se manda de manera segura por la red de Visa a tu emisor para autenticar y autorizar la transacción.
3. Compra en sitios en línea con candado. Este símbolo indica que el sitio tiene un certificado válido y significa que la información (como contraseñas o tarjetas de crédito) se enviarán de forma segura a este sitio. Siempre asegúrate de estar en el sitio web deseado antes de ingresar tu información personal.
4. No caigas en la trampa de estafadores que envían ofertas que suenan demasiadas buenas para ser verdad. Los estafadores crean sitios, llaman por teléfono, envían mensajes de texto o comparten en redes sociales ofertas que suenan increíbles con el motivo de obtener tus credenciales y contraseñas para hacer pagos fraudulentos o vender tu información sensible.
5. No compartas tus datos con alguien que te llame por teléfono. Tu banco o emisor nunca te va a llamar y pedir que compartas información sensible, incluyendo tu credencial, número de cuenta, detalles de tu tarjeta u otra información sensible.

5. No compartas tus datos con alguien que te llame por teléfono. Tu banco o emisor nunca te va a llamar y pedir que compartas información sensible, incluyendo tu credencial, número de cuenta, detalles de tu tarjeta u otra información sensible.
6. No muerdas el anzuelo. Toma precaución con emails sospechosos de personas o compañías no reconocidas, o que se disfrazan de empresas conocidas para pescar tu atención. No hagas clic en un enlace de un email o sitio sin antes confirmar el domicilio del sitio, poniendo tu cursor sobre la dirección de internet (url) para ver el nombre del sitio web. Igualmente, verifica la dirección desde la que te envían un correo electrónico, ya que muchas veces incluyen nombres parecidos a empresas conocidas para captar tu atención y que caigas en trampas.
7. No mandes dinero a alguien desconocido, sospechoso o que insiste que le mandes dinero inmediatamente por transferencia, por una cuenta prepagada o a través de alguna aplicación móvil. Dedícale tiempo y confirma primero que la persona sea conocida y no te dejes llevar por pedidos urgentes de envíos de dinero, incluyendo a personas que indican que son familiares o amigos. Estas simples acciones y precauciones te pueden ayudar a comprar con más confianza ahora que nos acercamos a la temporada de fiestas de fin de año y durante todo el año.

Restaurante Los Cebollines ahora Chimaltenango

Los Cebollines inaugura su nuevo restaurante, ubicado en el Km. 50.4 Carretera al libramiento, el Tejar, Chimaltenango, para degustar las delicias de la gastronomía mexicana, en Guatemala. Con capacidad para 130 personas, cómodo acceso y parqueo y la nueva propuesta "El Mercadito", donde podrás encontrar y comprar, productos para llevar a casa, listos para calentar y servir; se convierte a partir de hoy, en el lugar perfecto para compartir con familia y amigos.

El restaurante ha sido ambientado con decoraciones del México contemporáneo, que ofrece un espacio cómodo, platillos elaborados, y especialidades de la cocina mexicana. Destacando un variado menú que incluye carnes, mariscos y gran variedad de recetas propias y muy mexicanas, para el deleite de sus visitantes.

Los Cebollines en Chimaltenango tendrá un horario de atención de 06:30 am a 21:00 pm, de domingo a jueves y los días viernes y sábados hasta las 22:00 pm. Este restaurante contará con servicio de desayuno buffet: 06:30 am a 11:30 am, los días viernes, sábados y domingos.





McDía Feliz convierte 405,611 Bic Mac en sonrisas para miles de niños y sus familias

Como eliminar las arrugas de las manos y generar colágeno natural

Municipalidad de Guatemala anuncia el Festival Navideño de la Ciudad 2023



McDía Feliz convierte 405,611 Bic Mac en sonrisas para miles de niños y sus familias

McDonald's celebró nuevamente el McDía Feliz el pasado 15 de noviembre, logrando convertir 405 mil 611 Big Mac en sonrisas recaudando un total de Q11,762,719.00.

Los fondos recaudados por la venta de Big Mac de este día se entregaron a las siguientes fundaciones:

Fundación Infantil Ronald McDonald (FIRM) - Q6,837,719.00

Operación de cuatro Casas Ronald McDonald, de las cuales tres están ubicadas en la ciudad capital y una en Cobán, beneficiando a más de 4 mil 800 niños guatemaltecos y sus familias.



Techo – Q1,450,000.00

Implementación de iniciativas de vivienda y hábitat a través de la construcción de viviendas progresivas con sistemas de captación de agua de lluvia, ubicadas en los departamentos de Quetzaltenango, Alta Verapaz y Guatemala.



Fundación Aldo Castañeda - Q.2,575,000.00

Operaciones de corazón para niños guatemaltecos de escasos recursos.



Puente – Q900,000.00

Construcción de Centros Nútreme en Santa María Cahabón, Alta Verapaz. El objetivo es brindar capacitación a las madres y acompañarlas en el desarrollo integral de sus hijos para que crezcan sanos.



Bayer y Vitamina Angels lanzan 'Cada Nuevo Latido' apoyando a mujeres en comunidades desatendidas

En Guatemala nacen más de 500 mil niñas y niños al año, siendo la tasa de atrofia del crecimiento la más alta de América Latina con un 46.5%.

Bayer y Vitamin Angels comparten la misión de asegurar que cada bebé tenga un comienzo de vida óptimo. Es por eso que hoy anuncian el lanzamiento en Guatemala de 'Cada Nuevo Latido', un programa global dedicado a mujeres que residen en comunidades vulnerables y desatendidas, con el objetivo de mejorar el acceso a micronutrientes esenciales para ellas y sus hijos en gestación.

El programa 'Cada Nuevo Latido' se centra en las mujeres embarazadas y sus bebés, porque son un sector de población vulnerable a las deficiencias de micronutrientes. Facilitar el acceso a vitaminas y minerales esenciales resulta de vital importancia para la salud y bienestar de la sociedad.

Con este programa se busca ayudar a miles de mujeres en Guatemala y así aumentar el acceso a micronutrientes esenciales para la preconcepción del embarazo y lactancia.



La nutrición antes, durante y después del embarazo es fundamental para el presente de las mujeres y el futuro de sus hijos. Bayer busca cerrar esta brecha nutricional en mujeres embarazadas; y como líderes en suplementación nutricional para la etapa del embarazo y la lactancia, con nuestra marca Natele y a través de esta alianza, podremos llegar a aproximadamente 11 mil mujeres, con más de 68 mil dosis de multivitaminas de Vitamin Angels, comentó Cintia Castejón - Brand Manager de Natele para Centroamérica y Caribe.

Aproximadamente el 15.2% de la población total en Guatemala experimenta inseguridad alimentaria severa con un alto porcentaje de mujeres embarazadas con deficiencia de vitaminas y minerales clave durante esta etapa, la mayoría de las cuales viven en comunidades rurales.

Mitigar los riesgos y prevenir las deficiencias de vitaminas y minerales durante las etapas del embarazo son claves. Por ello debemos trabajar como un equipo y crear este tipo de alianzas que nos permita transformar esta realidad para beneficiar a las mujeres y niños de este país.



Esta planta es buena para atraer el dinero y la abundancia



Las plantas juegan un papel importante en muchos hogares. Se tienen por decoración, con la idea de mejorar los ambientes, pero también están muy relacionadas con las energías. Según el Feng Shui, algunas de ellas, influyen en el estado de ánimo, protegen frente a las energías negativas y otras atraen cosas positivas como prosperidad y buena suerte.

Una de ellas es la albahaca. Conocida no solo por su sabor aromático sino por su relación con la abundancia. Tiene la posibilidad de atraer la energía positiva al hogar. Según el Feng Shui, tener esta planta en casa es bueno porque atrae el dinero y la fortuna.

Pero en este proceso juega un papel clave el lugar en el que se ubique para que se activen sus beneficios. Uno de los sitios planteados es la entrada de la casa. Para atraer dinero debe estar a la entrada de la vivienda y la albahaca. Es muy importante que en este lugar la planta reciba mucha luz.

Otra opción para poner esta planta, que se caracteriza por ser muy energética, es en sitios abiertos, para que pueda liberar la negatividad que absorba. Por ello, el jardín es uno de los sitios recomendados para ubicarla, porque desde allí también genera prosperidad.

Otra alternativa para atraer prosperidad económica, es la planta del dinero, también llamada hiedra sueca, que es una de las más preciadas para interiores por la facilidad para cultivarla y los pocos requerimientos para su cuidado.

Una alternativa más es la Flor de Loto, la cual es por excelencia considerada la planta de la fortuna y la buena suerte. Según el feng shui, se puede colocar en el área este o noreste del hogar para promover la abundancia espiritual y material, equilibrio financiero, atracción de riqueza, estabilidad económica y abundancia.

Como eliminar las arrugas de las manos y generar colágeno natural



Las arrugas en las manos son uno de los signos de la edad que más pueden llegar a generar incomodidad en las personas. Por lo general, los adultos mayores tienen estos síntomas en la piel.

Los alimentos contribuyen al aspecto de la piel. En ese sentido, por las características que tienen, el melón, el aguacate, los arándanos, el salmón, la avena, entre otros alimentos, sirven para darle mayor vitalidad al cutis.

Existen recetas que pueden ponerse en práctica, especialmente para eliminar las arrugas de las manos y generar colágeno natural.

Receta para rejuvenecer las manos

Ingredientes: medio pepino cohombro, un manojo de perejil, 50 mililitros de agua de rosas, una yema de huevo y una cucharada de aceite de linaza.

Preparación:

Cortar el pepino en rodajas, picar el perejil en pequeñas partes, agregarle el agua de rosas y poner todos estos ingredientes en un vaso de licuadora.

Mezclar los anteriores ingredientes hasta obtener una combinación homogénea.

Con la ayuda de una gasa o colador, separar el jugo resultante de la pulpa de pepino y perejil.

Luego de esto, poner la pulpa en un recipiente y añadirle la yema de huevo. Por último, agregar una cucharada de aceite de linaza y combinar los ingredientes en totalidad hasta obtener una pasta.

Se procede a realizar masajes circulares durante dos o tres minutos continuos para que la piel absorba toda la mezcla.

Después, dejar reposar la mezcla durante unos 15 minutos. Pasado el tiempo, retirar con abundante agua fría.



Municipalidad de Guatemala anuncia el Festival Navideño de la Ciudad 2023



La Municipalidad de Guatemala ha organizado el Festival Navideño de la Ciudad junto a varias empresas patrocinadoras. Del 25 de noviembre al 23 de diciembre en horario de 10:00 a 22:00 horas, la Plaza de la Constitución se llenará de diversos eventos para niños, jóvenes y adultos.

Este año, el festival trae el espíritu, la magia y la ilusión de la navidad con grandes atracciones como la Pista Granizada, el Tobogán Congelado y la mágica Rueda de Chicago. Además, brindará otras experiencias, ya que los visitantes podrán ingresar a un planetario con animaciones navideñas, tomarse fotos en una villa iluminada con elementos de la época y los más pequeños podrán divertirse en el nuevo juego mecánico con naves espaciales.

El evento permitirá a sus visitantes recordar el verdadero sentido y origen de la Navidad, con un Nacimiento Navideño de la Ciudad, a gran escala el cual se ubicará en las galerías del Portal de La Sexta. Se contará con área de restaurantes, bazares navideños y una gran variedad de presentaciones artísticas y conciertos. El tradicional Mapping iluminará fachada de la Catedral Metropolitana del 14 al 17 de diciembre con tres proyecciones diarias, a las 19:00, 20:00 y 21:00 horas.

La inauguración tendrá un concierto navideño el sábado 25 de noviembre a las 19:00 horas con la participación de la Orquesta Sinfónica Juvenil Municipal y los Coros Municipales, que será transmitido por Canal 11 y en redes sociales de la Municipalidad de Guatemala.

El Festival Navideño de la Ciudad 2023, se realiza gracias al apoyo y patrocinio de empresas e instituciones como PEPSI, Banco Industrial, Cementos Progreso, McDonald's, Seguros El Roble, INGUAT, EEGSA y Canal 11.

Además, también se realizará el desfile navideño 2023, que tendrá 25 recorridos. Estos iniciaran el próximo 22 de noviembre a partir de las 18:30 horas en la sede central Municipalidad de Guatemala

Porque el T-rex tenía los brazos cortos

los investigadores siempre se han planteado las mismas dudas sin resolver: ¿Por qué las extremidades de estos dinosaurios eran tan cortas?,

¿Cuál era la utilidad que les otorgaba esta característica?

Se han planteado diversas hipótesis que buscan responder sobre la pregunta, la de funcionalidad. Se ha mencionado que el tamaño de los brazos pudo servir como:

Apoyo para levantar las patas traseras con mayor facilidad

Característica sexual para abrazar a la hembra durante la cópula

Herramienta para cortar a la presa o sostenerla

Atributo para atraer a las hembras.

la reducción de los brazos se dio para evitar lesiones o amputaciones que pudieran provocar infecciones, hemorragias y, por último, la muerte. Esto sobre todo durante la alimentación grupal en el cual las extremidades anteriores se encuentran vulnerables ante las enormes cabezas, mandíbulas y dientes dispuestos a morder lo que estuviera a su paso con una fuerza tal que podría desprender el brazo de algún compañero.



las extremidades cortas implicarían una ventaja en la depredación, ya que éstas no se utilizan durante dicho proceso y, asimismo, podría resultar provechoso ante confrontaciones entre dinosaurios como estos que contaban con un tamaño y fuerza espectacular, ya que evitaría tener tan expuesta una parte del cuerpo ante un ataque.



Inauguran Ferias Del Pinabete Temporada Navideña 2023

INTECAP premia a competidores en las Competencias Tecnológicas Nacionales WorldSkills

AGEXPORT y Swisscontact realizan alianza para consultorías de pymes



AGEXPORT y Swisscontact realizan alianza para consultorías de pymes

La Fundación Swisscontact entregó de manera formal el Servicio Expertos de Consultoría -SEC-, a la Asociación Guatemalteca de Exportadores -AGEXPORT-, posibilitando así que un mayor número de empresas tengan acceso a asesoramiento y apoyo técnico proporcionado por expertos nacionales e internacionales, mediante el cual las pymes recibirán asesoría y asistencia técnica a la medida, podrán crear una red de colaboración e intercambio de experiencias y conocimientos, a empresas socias y no socias, con el fin de incrementar sus ventas y generar nuevas fuentes de empleo.

Swisscontact Guatemala inició con el proyecto SEC en Guatemala en el 2020, con el objetivo de apoyar a empresas en crecimiento de todos los sectores productivos, a través de la asistencia técnica de expertos, quienes han proporcionado soluciones a problemas de productividad, eficiencia y calidad, con el fin de incrementar las ventas y generar nuevas fuentes de empleo.

También permitirá una mayor flexibilidad para adaptar los servicios a las necesidades específicas de cada empresa, y fomentar la asociatividad mediante la creación de una red de colaboración e intercambio de experiencias y conocimientos entre sí.



“En AGEXPORT, visualizamos el SEC, como un componente esencial de nuestra cartera de servicios que permitirá a nuestros asociados y no asociados fortalecer sus capacidades, mejorar la calidad y promover la competitividad. A través de una alineación estratégica y una colaboración estrecha, proporcionaremos servicios especializados para impulsar el crecimiento y el éxito de las empresas guatemaltecas”, indicó el director de Alianzas para el Desarrollo, Moisés Mérida.

Unicomer Lanza Black Friday, Finde Naranja y Shack Friday

Las Tiendas La Curacao, Ópticas La Curacao, Almacenes Tropigas y RadioShack, presentaron sus promociones BLACK FRIDAY, FINDE NARANJA Y SHACK FRIDAY, donde los guatemaltecos podrán encontrar cientos de productos con descuentos extraordinarios, de hasta el 50%, del 16 al 26 de noviembre 2023, en todo el país.

Las promociones BLACK FRIDAY, FINDE NARANJA Y SHACK FRIDAY aplica para todas las categorías: línea blanca, muebles, tecnología, electrónicos, audio y video, motocicletas, ópticas, entre otros. Estas promociones permitirán adquirir todos los productos que distribuyen y venden en Guatemala, con excelentes planes de financiamiento, con hasta 48 meses, sin enganche y sin fiador; con un crédito extendido de hasta 60 días para pagar la primera cuota y con garantías adicionales para asegurar los productos.



Como pioneros de la promoción BLACK FRIDAY en la búsqueda de brindar a nuestros clientes productos innovadores, de las mejores marcas con los mejores descuentos del año, tendremos descuentos increíbles en todas las marcas, en todas las categorías de productos que ofrecemos al público. En la temporada de fin de año, expreso Juan Manuel de León, Gerente de Mercadeo de Grupo Unicomer de Guatemala



Sostengo Lanza el Primer Seguro 100% Digital para Vehículos en Guatemala



SOSTENGO, pioneros en la digitalización de los seguros en Centroamérica, Inicio operaciones en el 2021 en El Salvador, con una propuesta de seguros amigables, accesibles y ágiles; la plataforma ha permitido que personas que nunca habían tenido un seguro anteriormente (70% de su cartera actual) obtuvieron su primer respaldo de seguridad y protección por medio de su Smartphone y desde la comodidad de sus hogares. Después de menos de 2 años de operación, SOSTENGO ha generado un crecimiento en el mercado salvadoreño del 3.5% en seguros de carros y motocicletas.

Actualmente en Guatemala, el parque vehicular está creciendo significativamente año con año y continúa en incremento. Sin embargo, menos del 10% de los vehículos guatemaltecos cuenta con la opción de un respaldo para su protección al volante. SOSTENGO busca con este nuevo producto ser la nueva opción para la protección al volante con el primer seguro personalizable, accesible en cuanto precio y centrado en el usuario que contempla las necesidades reales de cada persona.

El innovador producto de seguro para carros es de los más accesibles en la región, con primas desde Q77 mensuales y con la opción de personalización de todas sus coberturas y montos. Sus productos permiten escoger protección hasta de Q1MM en caso de siniestros, dependiendo el plan y las coberturas elegidas.

Por medio de la app de SOSTENGO, los guatemaltecos podrán realizar funciones como cotizar, personalizar y contratar sus seguros, reportar accidentes de forma digital, recibir asistencia con personas reales en caso de emergencia y realizar el proceso de pagos. Todo esto dentro de la misma app y en cuestión de minutos.



Inauguran Nuevo Laboratorio del Hospital Centro Médico



En la actualidad, Centro Médico cuenta con 2 Centros de Diagnóstico y 14 Laboratorios periféricos a nivel nacional, basados en su compromiso en brindar servicios de alta calidad se ha acercado a sus pacientes con el fin de que tengan un mejor acceso a centros de diagnóstico completos, especializados y confiables; que puedan obtener los resultados en un menor tiempo, reducir su movilidad hacia puntos lejanos y poder cubrir sus necesidades médicas.

El Hospital Centro Médico se ha caracterizado por contar con tecnología de punta en todas las áreas de servicio que ofrece, orientado siempre en el beneficio de sus pacientes. Con la puesta en marcha de un Sistema Integrado para el funcionamiento de su laboratorio clínico, Hospital Centro Médico se convierte en un laboratorio hospitalario privado completamente integrado y automatizado en Guatemala, lo que se traduce en resultados precisos en menos tiempo y mejora el acceso a la información de pacientes, brindando diagnósticos confiables para la determinación de tratamientos médicos.

El Laboratorio del Futuro el cual está ya en funcionamiento en Hospital Centro Médico, gracias al apoyo y asesoría de Roche Diagnostics, es un sistema de última tecnología que permite conectar los equipos donde se procesan tanto pruebas de rutina, como emergencias y hospitalización. Este sistema funciona de forma automatizada, proporcionando hasta 5000 muestras por hora, lo que permite la entrega de resultados en un menor tiempo, siendo la optimización del tiempo, uno de sus principales atributos.



Inauguran Ferias Del Pinabete Temporada Navideña 2023



El Instituto Nacional de Bosques (INAB) y el Consejo Nacional de Áreas Protegidas (CONAP), junto a las entidades que conforman el Consejo Coordinador de la Estrategia Nacional para la Conservación del Pinabete inauguraron en la ciudad de Guatemala, las Ferias de Pinabete: temporada navideña 2023. En estas ferias las familias podrán adquirir árboles, coronas y guirnaldas de pinabete identificados con el marchamo de INAB/CONAP, que asegura que este producto proviene de una plantación debidamente autorizada.

El pinabete (*Abies guatemalensis* Rehder o Pinabete guatemalteco) se caracteriza por ser un árbol que rebrota, ese mismo árbol asegura la existencia de más árboles; la especie se conserva a través de un manejo sostenible al establecerse plantaciones autorizadas. Actualmente en el país se cuentan 386.42 hectáreas de plantaciones de pinabete, 35 viveros de pinabete registrados con una producción promedio 80,000 plantas, y la comercialización de más de 25,000 árboles navideños, 35,000 subproductos elaborados con ramilla provenientes de plantaciones y sistemas agroforestales, así como 2,500 árboles en maceta. Para la actual temporada se dispone de 80,000 marchamos para atender la demanda de esta especie a nivel nacional.

“Es importante conservar la especie, por ello invitamos a que se acerquen a los puntos de venta legales de pinabete. Entre ellos en el Mercado de Artesanías de la zona 13, más de 20 centros comerciales de la ciudad capital, así como en plantaciones de pinabete. Para mayor información de puntos de venta los invitamos a visitar nuestra página web www.inab.gob.gt”, resaltó el Ing. Rony Granados, gerente del INAB. GRAN VENTA DE PINABETE

Con el fin de apoyar a los pinabicultores que instalan sus ventas en el Mercado de Artesanías zona 13, se estará desarrollando la Gran Venta de Pinabete el sábado 25 de noviembre de 11:00 a 19:00 horas. Donde los visitantes podrán disfrutar de actividades familiares como música en vivo, talleres, show de comedia y luces artificiales. Además de venta de árboles, coronas y guirnaldas de pinabete a precios especiales.



INTECAP premia a competidores en las Competencias Tecnológicas Nacionales WorldSkills

En la semana del 13 al 17 de noviembre del año en curso, 111 participantes fueron integrantes de las Competencias Tecnológicas Nacionales WorldSkills Guatemala en diferentes Centros de Capacitación del INTECAP, ubicados en la Ciudad de Guatemala, Baja Verapaz, Santa Lucía Cotzumalguapa, Suchitúz, Quetzaltenango, Escuintla y Chiquimula.

Estos jóvenes y señoritas estuvieron bajo la observación y evaluación de 41 expertos y 103 evaluadores, quienes brindaron apoyo en Habilidades de Ciencias (Matemáticas y Comprensión Lectora), Habilidades de Talento (Declamación y Oratoria) y Habilidades Técnicas, con fin de superar los retos establecidos durante la competencia. Se evaluaron 28 habilidades técnicas, éstas fueron: Mecatrónica, Mantenimiento Industrial, Instrumentación de Procesos, Refrigeración, Tecnología del Automóvil, Soldadura, Torno CNC, Fresador CNC, Pintura del Automóvil, Reparación de Carrocerías de Vehículos, Electrónica, Pastelería, Cocina, Peluquería Señoras/Hombres, Tecnología de la moda, Torno convencional, Fresador Convencional.

También las especialidades de Construcción, Control Industrial, Instalaciones Eléctricas, Energías Renovables, Diseño de Ingeniería Mecánica CAD, Diseño Web, Sistema de Redes IT, Tecnología de Diseño Gráfico, Desarrollo de Aplicaciones Móviles, Información de Redes de Cableado, Soluciones de Software y Arte del Juego Digital.



El objetivo principal de estas competencias fue fomentar la excelencia en los procesos de formación profesional del INTECAP por medio de la WorldSkills Américas -WSA- institución que reúne establecimientos de Enseñanza Profesional de los países de las Américas y Caribe, con el objetivo de realizar competencias relacionadas con la Formación Profesional, buscando su desarrollo y perfeccionamiento



Expo Becas Tour 2023 inicia en la región Sur del país

Hospital General San Juan de Dios, mas de 50 años impulsando estudios de postgrado

Eventos navideños y cierres viales para este fin de semana en la capital



Curiosidades de los Camellos

El camello de dos jorobas o gibas, habita en el norte de África, en parte de Oriente Medio y Asia central. Las jorobas o gibas son una característica propia de este tipo de mamíferos de las zonas áridas que les sirve para almacenar un tipo de grasa de la que, después de ser metabolizada, pueden extraer agua.

También cuentan con otra serie de adaptaciones a los duros climas en los que habitan. Estos animales rara vez sudan, lo que les ayuda a conservar el agua en el interior de su cuerpo durante largos períodos de tiempo. Además, en invierno, las plantas de las que se alimentan pueden albergar el agua suficiente para mantener a un camello con vida durante varias semanas. Sin embargo, pese a poder resistir a las condiciones más duras, un camello puede comportarse como una auténtica esponja, siendo capaz de beber, hasta 115 litros de agua de una sola vez.

Suelen vivir alrededor de 45 años y miden aproximadamente 1,85 metros. En las zonas donde han sido domesticados se usan como animales de carga en las largas travesías por los desiertos, y son capaces de correr a casi 70km/h. Sus grandes ojos están protegidos por pestañas largas debido al fuerte viento que suele azotar las llanuras desérticas.



Normalmente, los camellos tienen un carácter pasivo. Pero, para su defensa, suelen utilizar las patadas o lanzan saliva, que produce ardor en contacto con los ojos.

Se emplean normalmente como animales de carga, aunque también se aprovecha su piel, leche y carne. Puede ingerir 180 litros de agua de una sola vez y moverse sin volver a tomar agua durante más de 10 días. Tradicionalmente, la leche de las hembras ayudó a sobrevivir al ser humano durante viajes largos por el desierto. El pelo del camello puede hilarse para hacer vestidos y sogas. Con la piel se confeccionan sandalias y cantimploras, y el estiércol es útil como combustible para cocinar.

Hospital General San Juan de Dios, más de 50 años impulsando estudios de postgrado



El Hospital General San Juan de Dios conmemoró las más de cinco décadas apoyando en el fortalecimiento de médicos especialistas a través de estudios de postgrado, contando con el apoyo de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos –USAC–.

Iniciando en 1972, con lo cual se dio paso a la creación de la Escuela de Estudios de Posgrado en ese mismo año, comenzando con la formación en las cuatro especialidades básicas: medicina interna, cirugía, gineco obstetricia y pediatría.

En la actualidad, a través de un programa de integración entre el San Juan de Dios y esta facultad, se cuenta con 23 maestrías. De 1972 a 2022 el centro asistencial ha egresado a más de 1500 especialistas al servicio de la población guatemalteca.

“Durante estos años la Universidad de San Carlos de Guatemala, con dedicación, excelencia y compromiso, ha formado a excelentes profesionales en distintas especialidades de la salud pero, sobre todo, forma excelentes seres humanos, con vocación de servicios a sus pacientes, que contribuye al bienestar de la sociedad guatemalteca”, comentó José Miguel Alfaro, director ejecutivo del Hospital General San Juan de Dios.

Agregó que este centro asistencial es “el primer hospital escuela al servicio de la población guatemalteca. Como director ejecutivo expreso mi sincero agradecimiento, principalmente, a la Universidad de San Carlos de Guatemala, a la Facultad de Ciencias Médicas y a la Escuela de Estudios de Posgrado, por el éxito durante tantos años en impartir la maestría a tantos profesionales”.

Según el doctor Alberto García González, decano de la Facultad de Ciencias Médicas de la USAC, “es importante saber que un hospital escuela siga activo. Este bendito hospital nos ha dado a nosotros la facultad de capacitarnos y mejorar nuestras vidas y las de nuestros seres queridos”.

Durante este acto especial se llevó a cabo la entrega de diplomas y reconocimientos a representantes de



Senacyt participa en Primer Encuentro Binacional de Alto Nivel de Organismos de Ciencia y Tecnología



Con el interés común por promover y fomentar la cooperación, coordinación e intercambio colaborativo para la promoción de la ciencia, la investigación científica, la transferencia tecnológica y la innovación en todas las áreas del conocimiento se realizó el Primer Encuentro Binacional de Alto Nivel de Organismos de Ciencia y Tecnología, en el que participó el vicepresidente de Guatemala, Guillermo Castillo y la secretaria nacional de Ciencia y Tecnología, Ana Chan.

Participaron también el vicepresidente de El Salvador, Félix Ulloa; el viceministro de Educación y de Ciencia y Tecnología ad honorem y presidente de CONACYT, Ricardo Cardona y la directora Ejecutiva del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología de El Salvador, Ana Teresa Vargas.

Los países acordaron de manera conjunta promover los mecanismos que sus Estados les permitan, que contribuyan a la implementación y fomento de estrategias de cooperación, coordinación e intercambio colaborativo en ciencia, tecnología e innovación principalmente en temas de interés entre los que figuran: ciencia abierta, mujeres en la ciencia y diplomacia científica y en apego a las normativas establecidas por cada uno de sus Estados.

Los representantes de El Salvador y Guatemala coincidieron en que el avance de nuestros países solo puede ser posible bajo principios de cooperación y colaboración, reconociendo la importancia de desarrollar agendas conjuntas para posicionar el tema de mujeres en la ciencia, para reducir la brecha histórica en el acceso a los recursos en materia de formación e investigación científica. Para lo cual los líderes en tecnología de ambas naciones firmaron una carta de intención en la cual se comprometen en la identificación plena de los intereses comunes que permita fortalecer las estructuras de colaboración recíproca.

Además de la importancia de cumplir con las recomendaciones de la UNESCO en los temas de ciencia abierta e impulsar una diplomacia científica en la generación de políticas públicas, estableciendo mecanismos conjuntos que contribuyan al logro de mejores indicadores en el campo de la ciencia, la tecnología e innovación que se traduzcan en impactos en sus respectivos países y por ende en la región centroamericana.

Expo Becas Tour 2023 inicia en la región Sur del país



Del 16 al 19 de noviembre se realiza la Expo Becas Tour 2023 en los departamentos de Escuintla, Retalhuleu, Suchitepéquez y Santa Rosa.

La Expo Becas Tour, impulsadas por la Secretaria General de SEGEPLAN, Luz Keila Vilchez, tienen por objetivo, fomentar las oportunidades académicas en el territorio nacional y en el extranjero, la inauguración estuvo a cargo de Franco Martínez, subsecretario de Cooperación y Alianzas para el Desarrollo.

“Es una prioridad de su Política General de Gobierno para materializar su política de desarrollo social y eso significa acceder a educación, ciencia y tecnología, de la mano de socios cooperantes, de la comunidad internacional y de las universidades que creen en un futuro más esperanzador”, expresó el funcionario.

Afirmó que un pueblo con acceso a educación superior permite que se fortalezca el modelo de desarrollo económico, se haga más competitivo el capital humano y se fomente la tecnología y el conocimiento.

Expo Becas Tour 2023 es un espacio de divulgación y socialización de las diferentes opciones educativas en las diversas partes del territorio las opciones de las fuentes cooperantes que pertenecen al banco de becas de SEGEPLAN.

Durante los cuatro días, la región sur del país dispondrá de al menos 600 oportunidades académicas. Estas se suman a las más de 23,000 gestionadas por el Gobierno de Guatemala en el período 2020-2023.

Expo Becas Tour 2023 en la región Sur, se desarrollará en los siguientes lugares:

Escuintla: Centro cultural Arístides Crespo
Retalhuleu: Salón de Honor, Gobernación Departamental
Suchitepéquez: Salón de Honor, Gobernación Departamental
Santa Rosa: Escuela tipo federación Domingo Faustino Sarmiento y Gobernación Departamental.

El jueves 16 y viernes 17 de noviembre, Expo Becas Tour se realizará de 8:00 a 17:00 horas en los cuatro departamentos, mientras que los días sábado 18 y domingo 19 la atención se brindará de 8:00 a 12:00 horas.



Soluciones para mejorar la señal Wi-Fi de casa

Cuando la señal del Wi-Fi de tu casa comienza a fallar, esto puede ocasionarte problemas de diferentes dimensiones, desde no permitirte ver bien una película, hasta imposibilitar que te unas a una reunión online, envíes archivos multimedia o que no puedas enviar siquiera un correo para tu trabajo.

¿Cómo puedo mejorar la señal de Wi-Fi de mi casa?

Puedes resolver los problemas de mala señal de Wi-Fi con esta serie de trucos:

1 Coloca el enrutador en un lugar central y elevado

La mejor ubicación para su enrutador es en un lugar central de su casa, lo más elevado posible. Esto ayudará a que la señal se distribuya de manera más uniforme por toda su casa. Evite colocar su enrutador cerca de electrodomésticos, paredes gruesas u objetos metálicos, ya que estos pueden interferir con la señal.

2 Actualiza el firmware de su enrutador

Los fabricantes de enrutadores suelen lanzar actualizaciones de firmware que incluyen correcciones de errores y mejoras de rendimiento. Las actualizaciones de firmware también pueden incluir nuevas funciones que pueden mejorar la señal de Wi-Fi. Para actualizar el firmware de su enrutador, consulte el sitio web del fabricante de su enrutador.

3 Cambia la configuración de su enrutador

Puede ajustar la configuración de su enrutador para mejorar la señal de Wi-Fi. Por ejemplo, puede cambiar el canal de Wi-Fi a uno que esté menos congestionado. Para cambiar el canal de Wi-Fi, consulte el manual de su enrutador. También puede ajustar la potencia de transmisión de su enrutador. Una potencia de transmisión más alta proporcionará una señal más fuerte, pero también puede causar interferencias con otros dispositivos. Para ajustar la potencia de transmisión de su enrutador, consulte el manual de su enrutador.



4 Usa un extensor de alcance o un repetidor

Un extensor de alcance o un repetidor puede extender la señal Wi-Fi de su enrutador a áreas que no están bien cubiertas. Para usar un extensor de alcance o un repetidor, siga las instrucciones del fabricante.

5 Usa un adaptador Wi-Fi de malla

Un adaptador Wi-Fi de malla crea una red inalámbrica más amplia y estable que un solo enrutador. Los adaptadores Wi-Fi de malla están conectados entre sí, lo que ayuda a crear una señal más fuerte y uniforme. Para usar un adaptador Wi-Fi de malla, siga las instrucciones del fabricante.

Si ha probado todos estos consejos y aún tiene problemas con la señal de Wi-Fi, es posible que debas comprar un nuevo enrutador. Los enrutadores más nuevos suelen tener un mejor rendimiento y pueden proporcionar una señal más fuerte. Así mismo, te aconsejamos contactarte con tu proveedor de internet para averiguar si no es un problema de tu servidor.

Eventos navideños y cierres viales para este fin de semana en la capital

El vocero de la Policía Municipal de Tránsito (PMT), Amílcar Montejo, informó que mantendrán varias acciones operativas por cuatro grandes eventos en la ciudad de Guatemala este sábado 18 de noviembre.

Informó que a partir de las 14 horas se espera la llegada de personas a la Plaza el Obelisco, esto porque a las 19 horas será la inauguración de un árbol navideño en ese sector.

Además, a las 14 horas en el Parque Erick Barrondo, en la zona 7, se prevé llegada de personas al recinto deportivo y esto porque donde una embajada presentará un espectáculo de luces.

Mientras que a las 15 horas aficionados al fútbol también se darán cita en el Estadio Manuel Felipe Carrera "El Trébol" a las 15, porque se estará realizando el encuentro Municipal vs Comunicaciones. Esto por el campeonato de fútbol nacional.

Amílcar Montejo pidió precaución a los automovilistas al circular por la colonia La Reformita, zona 12. Porque también está programado a partir de las 15 horas el baile de Santa Rosita

Hizo un llamado a respetar las normas viales, seguir indicaciones de los agentes de tránsito y ser solidario en el uso de la vía pública.



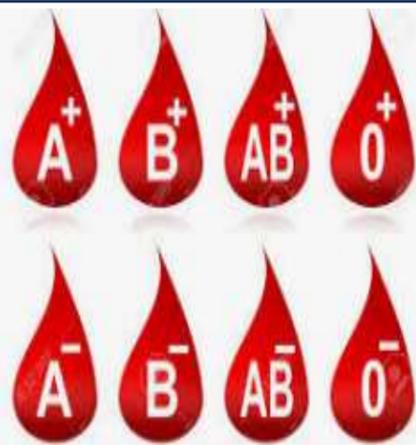


Festival de las flores Antigua Guatemala 2023

Los diversos tipos de sangre y por qué no se pueden mezclar



Con el encendido del Árbol Gallo inicia la temporada navideña en Guatemala



Como aliviar el Dolor en las plantas de los pies

El dolor en la planta de los pies es común. Sobre todo, al caminar en exceso, usar zapatos apretados o hacer cualquier movimiento fuera de lo común.

Nuestros pies soportan nuestro peso y nos permiten movernos. Y a pesar de todo, no les prestamos la debida importancia. Al usar calzado inapropiado como calzado de tacón muy alto.

Por fortuna, gracias a las propiedades de algunos ingredientes naturales, se puede preparar remedios caseros para relajarlos y calmar el dolor.

Según estudios una persona pasa de pie cuatro horas promedio al día, y da de 8 mil a 10 mil pasos. cada paso ejerce un enorme impacto sobre los pies, según los Por lo general un 75 % de las personas sufren dolor de las plantas de los pies.

Remedios para la planta de los pies

Para este malestar en los pies existen varios remedios y soluciones. Un masaje con aceite de oliva puede ayudar a reducir la inflamación y los problemas de circulación que afectan la salud de los p Los masajes relajan los músculos adoloridos, activan la circulación y proporcionan un efecto mental de bienestar.



En particular, el masaje reflexológico equilibra energías, restaura corrientes energéticas, linfáticas y sanguíneas, y libera impulsos nerviosos que activan y vitalizan el tono de los órganos. Él que se realiza en los pies se denomina reflexología podal.

También se pueden hacer baños con sales de Epson. la sal de Epson o sulfato de magnesio es un compuesto mineral natural puro, generalmente usado en caso de dolores musculares. Sus propiedades resultan antagónicas a muchos metales tóxicos que están en nuestro cuerpo, porque repele, elimina las toxina.

Baños con Aceite de almendras y vinagre de manzana. Esta combinación de vinagre de manzana con aceite de almendras sirve para relajar los pies.

La manzanilla Las propiedades antiinflamatorias de la manzanilla son muy útiles para reducir la hinchazón y aliviar el dolor que se centra en la planta de los pies.

Color, arte y belleza en el tradicional Festival de las Flores de Antigua Guatemala



Miles de guatemaltecos visitan este sábado, 28 de noviembre la Antigua Guatemala, que se ha teñido de colores, arte y belleza frente al Festival de las Flores. Desde diferentes lugares del país, viajan las caravanas que exponen sus flores en el tradicional festival; que cada año, se convierte en un punto turístico y de intercambio comercial debido al Festival de la Flores. "El Festival de las Flores inició como un homenaje a la eterna primavera que caracteriza a Guatemala. Por ello, en 2017 Andrea Contreras, fundadora del festival, decidió crear la primera edición del evento, que superó expectativas y llenó de mucho color a la ciudad", informaron los organizadores.

Desde el pasado 28 de octubre, iniciaron las actividades, con exposiciones, charlas, concursos, talleres, entre otras. En este 2023, el evento llega a su séptima edición, donde se muestran los lugares más emblemáticos de la ciudad colonial, entre ellos el arco de correos y el parque central.

Se realizarán exposiciones de arte, de flores y actividades culturales. Aparte la fecha para encender su creatividad y aprender algo nuevo con los talleres gratuitos. Este año el tema es "Guatemala: País de la Eterna Primavera". Otra de las actividades que se hará es un concurso de bicicletas decoradas con premios hasta de mil 500 quetzales al ganador. Según datos del Instituto Guatemalteco de Turismo (Inguat), el Festival de Las Flores atrae cada año alrededor de 500 mil visitantes, en el fin de semana del evento. Convirtiendo a La ciudad colonial de la Antigua Guatemala en más visitada del país.



Con el encendido del Arbol Gallo inicia la temporada navideña en Guatemala



Oficialmente queda inaugurada la temporada navideña en Guatemala con el encendido del Árbol Gallo en la plaza Obelisco.

Miles de guatemaltecos disfrutaron del show navideño que cervecería gallo realizó en el festival Árbol Gallo 2023, con un nuevo sistema de luces led iluminaron el enorme árbol, así como también los nuevos adornos que alumbran la avenida Reforma, Avenida Las Américas y Boulevard Liberación y 15 muñecos gigantes navideños que estarán instalados para que nacionales y extranjeros disfruten de esta temporada navideña en nuestro país.



Los diversos tipos de sangre y por qué no se pueden mezclar



Una persona de 75 kilogramos de masa posee aproximadamente 6 litros de sangre, los cuales fluyen a través de un sistema semejante a una autopista viscosa, conectando todas las células que componen el cuerpo humano a una velocidad de 2 kilómetros por hora.

La sangre está compuesta por un 55% de plasma, un líquido de color amarillento. El restante 45% está formado por glóbulos rojos, blancos y plaquetas. Estos componentes son constantemente renovados, reemplazándose a una impresionante tasa de 3 millones por segundo.

Sin embargo, este líquido vital no es exactamente igual en todas las personas.

DIFERENTES TIPOS DE SANGRE

Existen distintos tipos de sangre debido a las variaciones en las moléculas (antígenos) presentes en la superficie de los glóbulos rojos. Los tipos de sangre A, B, AB y O se refieren a estos antígenos específicos. Además, hay un factor Rh, que puede ser positivo o negativo, lo que da lugar a tipos de sangre como A+, A-, B+, B-, AB+, AB-, O+ y O-.

Si se mezclan tipos de sangre incompatibles durante una transfusión, el sistema inmunológico del receptor identifica los antígenos desconocidos como una amenaza y lanza un ataque, lo que puede llevar a una reacción transfusional que puede ser potencialmente mortal. Este ataque del sistema inmunológico puede causar coágulos y fallo renal, entre otras complicaciones graves.

CUANDO SÍ SE PUEDE MEZCLAR SANGRE

En situaciones de emergencia, cuando no hay tiempo para determinar el tipo de sangre de una persona, se puede administrar sangre del tipo O negativo, que se considera un donante universal. Esto significa que las personas con cualquier tipo de sangre pueden recibir sangre O negativo sin riesgo de una reacción de incompatibilidad. Sin embargo, incluso en situaciones de emergencia, siempre es preferible conocer el tipo de sangre del receptor para minimizar cualquier riesgo potencial.

En otras situaciones, por ejemplo, si se necesita un tipo de sangre específico y no está disponible, los médicos pueden optar por un tipo de sangre compatible. Por ejemplo, si alguien con tipo de sangre A necesita una transfusión y la sangre tipo A no está disponible, la sangre tipo O (si es compatible con el factor Rh) podría usarse porque es compatible.

Los pacientes con sangre AB son considerados receptores universales para las transfusiones de plasma, lo que significa que pueden recibir plasma de cualquier grupo sanguíneo. Sin embargo, los donantes de plasma universales son los de tipo AB, mientras que los donantes de glóbulos rojos universales son los de tipo O negativo.

Curiosidades sobre el Okapi



Con cuello corto, aunque presenta rayas negras en las patas y en la cola idénticas a las de una cebra. Además, el okapi posee un olfato y un oído muy desarrollado y puede alimentarse de más de cien especies de plantas. La naturaleza esquiva del okapi y su hábitat densamente boscoso han hecho que estudiar esta especie sea una tarea bastante desafiante.

Su lengua es de color azul oscuro y mide alrededor de 30 centímetros. De hecho, gracias a su alargada lengua pueden limpiarse las orejas con su punta. Otra curiosidad del okapi es que poseen cuernos y, en caso de lucha, los machos entrecocan sus cuellos. Es similar a una pelea de jirafas, solo que los Okapi son más pequeños.

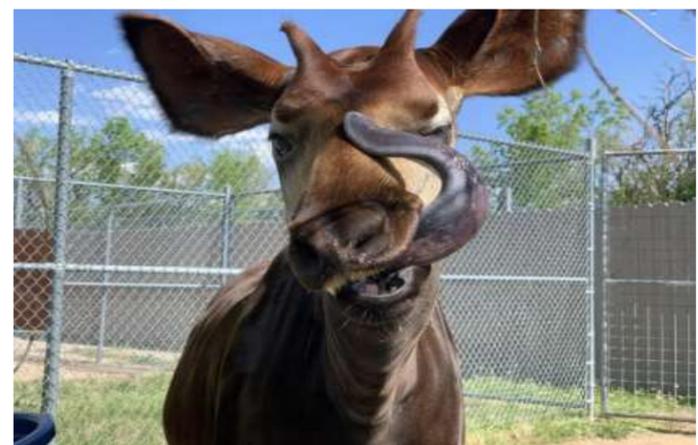
En cuanto a su comportamiento, son unos animales muy tranquilos y asustadizos. Suelen vivir en pareja o en grupos familiares muy reducidos. Además, se encuentran sobre todo en las selvas y bosques frondosos donde la vegetación es frondosa.

De esta manera, los depredadores y los humanos lo tienen más complicado para acceder.

El Okapi se encuentra en peligro de extinción debido a la deforestación y la caza furtiva. Pertenece a la familia de las jirafas. Aunque a primera vista, muchos afirmarían que los Okapi están relacionados con las cebras, lo cierto es que esta especie pertenece a la familia de las jirafas. Los Okapi son los únicos miembros supervivientes de la familia de las jirafas que no son jirafas. Si bien no son tan altos como las jirafas, no necesitan un cuello tan largo, ya que las hojas de los árboles que necesitan para alimentarse son más fáciles de alcanzar en sus hábitats de selva tropical.

Son herbívoros, por lo que se alimentan principalmente de hojas, brotes, tallos y más de 100 plantas diferentes. Asimismo, pueden comer hierbas, frutas, helechos e incluso hongos.

Pueden vivir alrededor de 30 años. Además, solo es posible encontrarlos en los bosques del Congo.



Comunicaciones mantiene la hegemonía sobre Municipal lo derrota a domicilio 2-0

El clásico 327 entre rojos y cremas se disputó la tarde de este sábado. Con goles de José Corena y David Chuc, Comunicaciones alargó la paternidad que mantiene contra Municipal en los últimos duelos directos que han sostenido por torneos cortos del fútbol guatemalteco. Lo que les valió para quedarse, de manera transitoria, con la cima del Apertura 2023.

Fue una victoria por 0-2, que significó la toma del liderato momentáneo para el equipo de Willy Coito. El entrenador blanco había prometido en la previa, que ganarían el clásico 327. En la lucha por la primera posición. Además, Rotondi falló un penal que hubiese cambiado el desenlace del partido.

Este era el primer enfrentamiento entre los técnicos de ambos conjuntos, Sebastián Bini, con los escarlatas, y Willy Olivera, con los blancos.

Este nuevo revés para el cuadro Escarlata significa el octavo clásico consecutivo sin lograr la victoria ante su acérrimo rival. La última vez que los rojos vencieron a los cremas fue el 2 de febrero de 2022, en un partido que culminó con un marcador de 2-0 a favor de Municipal en El Trébol. Desde entonces, el dominio crema ha sido total, con cinco victorias y tres empates.

