



## Lanzan Plataforma Digital de Comercio Centroamericana



## Alimentos japonés que tiene más potasio que el plátano

Como limpiar tus lentes y dejarlos cristalinos



## Como revisar tu auto antes de salir de vacaciones este fin de año

Con la llegada del fin de año y las vacaciones de tus hijos. Planificas salir de viaje para garantizar un viaje seguro y sin contratiempos, te damos cinco aspectos clave que debes revisar para preparar tu auto para la temporada antes de iniciar el viaje.

### Revisa las llantas

Con los cambios de temperatura, tus llantas pueden sufrir desgaste y agrietamiento, lo que afecta su rendimiento en carretera. Asegúrate de que tengan un dibujo de al menos 3 mm para un agarre.

### Checa la batería

Revisa tu batería y considera su reemplazo si es antigua o muestra signos de debilidad. Garantizar una batería en buen estado es clave para evitar problemas de arranque.

### Mantén tus líquidos en niveles óptimos

Los líquidos de frenos, el aceite y el anticongelante, juegan un papel crucial en el funcionamiento de tu carro. Verifica regularmente los niveles y reemplaza cualquier líquido que haya excedido su tiempo de vida útil.

### Cuida tu parabrisas

Asegúrate de que tus limpiaparabrisas estén en buen estado, ya que despejarán la visión de la carretera de manera eficiente.



### Revisa y ajusta tus luces

Asegúrate de que las luces estén bien reguladas y en buen estado, sin grietas ni agujeros. Si tus luces son halógenas, llevar bombillas de repuesto en el maletero es una precaución inteligente para garantizar una iluminación adecuada durante tus desplazamientos

Al seguir estos consejos simples, puedes asegurarte de que tu auto esté listo y garantizando tu seguridad y la de quienes te rodean en la carretera. No subestimes la importancia de un mantenimiento adecuado; puede marcar la diferencia entre un viaje sin problemas y una situación complicada en la carretera.

## Tips para que tu refrigerador no consuma mucha energía

Buscando formas de hacer nuestro hogar más eficiente, ecológico y respetuoso con el medio ambiente, es esencial prestar atención a uno de los electrodomésticos más fundamentales: la refrigeradora. Este electrodoméstico, que trabaja incansablemente para mantener nuestros alimentos frescos, puede tener un impacto significativo en nuestra factura de electricidad y en el medio ambiente si no se utiliza de manera eficiente. Por eso te proporcionaremos consejos prácticos para garantizar que tu refrigerador funcione de manera óptima, reduciendo así tu consumo de energía y contribuyendo al cuidado del entorno.

**1. Limita el tiempo que mantienes la puerta abierta:** Abrir la heladera solo cuando sea necesario. Cada vez que la puerta se abre, el electrodoméstico tiene que trabajar más para mantener la temperatura interna.

**2. Mantén los burletes en buen estado:** Los burletes son las gomas alrededor de la puerta de la heladera. Asegúrate de que estén en buen estado, sin fisuras ni desgaste, para evitar que el aire frío escape y que el electrodoméstico tenga que trabajar más para mantener la temperatura deseada.

**3. No introducir alimentos calientes:** Introducir alimentos o bebidas calientes eleva la temperatura interna de la heladera, lo que provoca que el compresor trabaje más para enfriar el espacio. Dejar que los alimentos se enfríen antes de ponerlos en la heladera ayudará a reducir el esfuerzo del electrodoméstico.

**4. Ajustar la temperatura del termostato:** Regular la temperatura del termostato según la estación del año es esencial. En verano, puedes establecerla ligeramente más baja, mientras que, en invierno, subirla un poco. Esto garantiza un rendimiento eficiente durante todo el año.

**5. Servicio técnico de la marca:** En caso de necesitar reparaciones, contactar con el servicio técnico de la marca de tu electrodoméstico es lo más recomendable. Los profesionales estarán familiarizados con el equipo y podrán realizar reparaciones de manera más eficiente.



Además de los consejos específicos para la refrigeradora, es crucial tener en cuenta otros electrodomésticos que pueden tener un impacto significativo en el consumo de energía en el hogar. Como el microondas, el aire acondicionado, la secadora de cabello, lavadora, cargador de celular, televisión. Entre muchos.

## Lanzan Plataforma Digital de Comercio Centroamericana



La Plataforma Digital de Comercio Centroamericana (PDCC), un catálogo digital de servicios o procesos relacionados con las operaciones de comercio intra y extra regional y diseñada como una infraestructura tecnológica para facilitar las operaciones regionales de comercio y digitalización de procesos, fue presentada la tarde de este lunes en San Salvador, El Salvador.

La PDCC, financiada por la Unión Europea (UE), con fondos administrados por el Banco Interamericano de Desarrollo (BID) y ejecutada por la Secretaría de Integración Económica Centroamericana (SIECA), constituye un paso histórico para la región en la transformación digital de los procesos de comercio intrarregional y la implementación de tecnologías para la facilitación de comercio.

Según se indicó, la PDCC facilitará, además, la interoperabilidad entre el nodo regional que administra la SIECA y los sistemas nacionales de las Ventanillas Únicas de Comercio Exterior, Aduanas, Migración y los ministerios de Agricultura y Ganadería.

Esta plataforma posee 71 funcionalidades las cuales han sido adoptadas por los países de la región de acuerdo con sus necesidades y realidad nacional, lo que permitirá principalmente:

nacionales y a nivel regional a través de la PDCC.

Simplificación de procesos.

Creación de bases de datos estadísticos.

Permite la tramitología en tiempo real.

Por lo anterior, la PDCC es considerada un hito histórico a nivel regional por sus características y su contribución a la mejora de la competitividad en un mundo globalizado, puesto que aportará:

Tecnología de vanguardia al servicio del comercio regional beneficiando a más de 52 millones de centroamericanos que habitan la región.

Información en tiempo real para la toma de decisiones en materia de política comercial.

Índices de competitividad de cada uno de los países y del Subsistema de Integración Económica Centroamericana.

Cumplimiento de los acuerdos internacionales y regionales sobre facilitación de comercio.

Simplificación y sistematización de procesos, así como la adopción de mejores prácticas internacionales en procesos de comercio exterior que abren el mercado regional al mundo.

## Como limpiar tus lentes y dejarlos cristalinos



Los lentes son de los objetos personales más delicados que podemos tener, y cuidarlos es todo un reto. Hoy te diremos cómo puedes limpiarlos sin fallar en el intento para que queden relucientes y sobre todo que se logre sin maltratarlos.

Portar lentes es una situación que requiere paciencia y mucha práctica, pues tu día a día lo vives tratando de evitar que estos se caigan, rayen, rompan y, sobre todo, tratando de mantenerlos limpios, libres de esas molestas manchas de grasa que sin querer dejamos en nuestros lentes cuando los agarramos.

Los lentes de aumento son muy amables con nuestra vista, permitiéndonos tener una visión mucho mejor y de más alcance para quienes cuentan con problemas de este tipo. Y los lentes para exposición a rayos solares son muy buenos protegiendo nuestros ojos cuando estamos fuera de casa, estos pueden ser usados tanto por niños, jóvenes y adultos, sin importar la edad.

A continuación, te damos la solución perfecta para esto, así que prepárate para tener unos lentes relucientes y que no interfieran en tu visión.

Vinagre blanco

Agua

Trapo limpio para lentes (en caso de no tener puedes recurrir al algodón)

Bote atomizador (aquí pondrás el agua)

Tus lentes de aumento o para Sol

Utilizar un trapito, eliminar levemente el exceso de polvo, y agregar vinagre blanco a cada lente por ambos lados. El vinagre puedes agregarlo por gotas, con una cuchara pequeña o con las yemas de tus dedos.

Dejar reposar durante 1 minuto exacto, y una vez haya transcurrido el tiempo necesario, con el atomizador de agua rociar los lentes por cada lado.

Una vez que estén húmedos, empezará a dar pequeños golpecitos con el trapo limpio o el algodón, según sea tu caso, sin tallar. Volverás a agregar agua y posteriormente volverás a secar.

dejarlos al aire libre por al menos 20 minutos, transcurrido este tiempo volverás a darles una pequeña pasada con el trapo limpio para eliminar cualquier rastro de polvo.

Tendrás lentes limpios en cuestión de minutos, listos para usarse.



## Alimentos japonés que tiene más potasio que el plátano

El potasio es un mineral esencial para el funcionamiento saludable de nuestro cuerpo. Desempeña un papel clave en la regulación de la presión arterial, el equilibrio de fluidos y la transmisión de impulsos nerviosos. Contribuye al mantenimiento de la función cardíaca y muscular normal, siendo vital para la contracción y relajación adecuadas de los músculos, incluido el corazón.

La ingesta adecuada de potasio está asociada con la reducción del riesgo de hipertensión y enfermedades cardiovasculares. Además, ayuda a contrarrestar los efectos negativos del sodio, contribuyendo así a un equilibrio electrolítico saludable.

Fuentes ricas en potasio incluyen plátanos, naranjas, espinacas, papas y productos lácteos. La deficiencia de potasio puede manifestarse como fatiga, debilidad muscular, calambres y problemas cardíacos. Es esencial mantener un equilibrio adecuado de potasio en la dieta para garantizar funciones corporales óptimas y promover la salud cardiovascular y neuromuscular. Sin embargo, es importante equilibrar la ingesta de potasio con otros minerales para evitar desequilibrios ¿De cuál superalimento hablamos?

La seta japonesa enoki, también conocida como pie de terciopelo, aguja de oro o seta de invierno, es una seta comestible originaria de Asia. Es una de las setas más populares en la cocina japonesa y se utiliza en una amplia variedad de platos, como sopas, ensaladas, salteados y guisos. Electrolíticos.

El enoki es una fuente rica de nutrientes los principales se enlistan a continuación:

**Fibra:** El enoki es una buena fuente de fibra dietética, que es importante para la salud digestiva.

**Proteínas:** El enoki es una buena fuente de proteínas, que son esenciales para el crecimiento y la reparación de los tejidos.

**Minerales:** El enoki es una buena fuente de minerales, como el potasio, el fósforo y el zinc.

**Vitaminas:** El enoki es una buena fuente de vitaminas, como la vitamina C, la vitamina B6 y la vitamina K.



### Beneficios del enoki para tu cuerpo

**Beneficios para la salud del enoki:**

**Mejora la salud digestiva:** La fibra dietética del enoki puede ayudar a regular el tránsito intestinal y a prevenir el estreñimiento.

**Reduce el riesgo de enfermedades crónicas:** La fibra dietética, las proteínas y los antioxidantes del enoki pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas, como las enfermedades cardíacas, el cáncer y la diabetes.

**Mejora el sistema inmunológico:** Los antioxidantes del enoki pueden ayudar a proteger las células del daño y a mejorar el sistema inmunológico.

El enoki se puede comer crudo, pero es más común cocinarlo.

El enoki se cocina rápidamente, por lo que es importante no cocinarlo demasiado.

El enoki se puede agregar a una variedad de platos, como sopas, ensaladas, salteados y guisos.

## Diferencia entre el pollo Amarillo o blanco, ¿cuál es más saludable?

Según los expertos, se encuentra en la dieta de estas aves antes de llegar a nuestras mesas, ya que tanto el pollo rosado como el amarillo ofrecen una calidad nutricional similar. La clave está en comprender que el color de la carne está vinculado al tipo de alimento que han consumido.

El color amarillo en algunos pollos se debe a la presencia de carotenoides. Estos pigmentos, presentes en alimentos como zanahorias, remolachas o maíz, se disuelven en la grasa y, cuando un pollo se alimenta de maíz, los carotenoides tiñen la grasa subcutánea, haciendo que la piel transparente del pollo parezca amarillenta. Esto también afecta a las yemas de los huevos de gallina. La tonalidad de las yemas depende de los carotenoides consumidos por la gallina ponedora.

Es crucial entender que este proceso no afecta la calidad nutricional de la carne de pollo, ya que tanto el pollo rosado como el amarillo ofrecen los mismos valores nutricionales esenciales.

El pollo es una fuente valiosa de proteínas, ácidos grasos monoinsaturados, fósforo y vitamina B6, independientemente de su color. Por lo tanto, la preferencia entre uno u otro debería basarse en preferencias estéticas en lugar de consideraciones nutricionales.

Los carotenoides, aunque presentes en cantidades relativamente bajas en la carne de pollo amarillo, tienen beneficios para la salud ocular. Aunque la cantidad puede no ser suficiente para influir significativamente,



La gama de colores en la de carne de pollo revela más sobre la dieta de las aves que sobre su calidad nutricional o bienestar. La próxima vez que te encuentres frente a la elección entre el pollo rosado y el amarillo, recuerda que ambos ofrecen beneficios similares y que la preferencia se reduce a una cuestión de gusto estético. La ciencia respalda la diversidad de colores, ofreciendo una gama de opciones sin comprometer la calidad nutricional.