



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

**“Feliz Navidad y Próspero Año 2024”**

## **Edición Semanal**

**del 18 al 24 de diciembre de 2023**

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





## Como pasar la Navidad sin accidentes en familia



## Beneficios del suplemento de extracto de cacao en personas mayores

**Disfrute las festividades de fin de año controlando sus emociones**



## Disfrute las festividades de fin de año controlando sus emociones

Las fiestas de fin de año se caracterizan por la alegría y convivencia, pero algunas personas experimentan una mezcla de emociones que hacen aflorar los sentimientos de tristeza, por lo que el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social -MSPAS- le comparte algunas recomendaciones para sobrellevar esa situación.

Pero no solo la tristeza se hace presente durante estas fechas, también aparecen sentimientos de enojo, frustración, ansiedad, desmotivación, hipersensibilidad y angustia, esto muchas veces se debe a relaciones familiares y sociales conflictivas, las que se convierten en problemas.

“Muchas personas que han perdido familiares o un amigo cercano, y que están atravesando un proceso de duelo reciente, van a sentir tristeza y nostalgia. También hay personas que están lejos de casa o que su familia está lejos”, indicó Fabiola García, del Programa de Salud Mental, del MSPAS.

Agrega que esta situación también afecta a las personas que están en un proceso de recuperación por algún tipo de adicción, así como a aquellas que sufren algún trastorno de salud mental, ansiedad generalizada, social y depresión.

### Alternativas para controlar sus emociones:

- Validar sus emociones.
- Conversar sobre lo que siente.
- Intentar evitar los pensamientos negativos y enfocarse en los positivos.



- Pesar que todas las personas son diferentes y van a sentir emociones contrarias a las suyas.
- Dedicar tiempo para realizar actividades que disfrute y le cause felicidad, además para el cuidado personal.
- Darse permiso para sentir tristeza y enojo sin dañar a los demás, también llorar, reír y gritar, si es necesario.
- Moderar o evitar los excesos en el consumo de bebidas alcohólicas.
- Buscar ayuda con un profesional de salud mental, si experimenta crisis de ansiedad, ataque de pánico, tristeza o frustración.

El Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social tiene el compromiso de brindar servicios de salud física y mental a las personas que lo necesiten, donde un grupo de profesionales, plenamente capacitados los atenderá, ya que su objetivo es llevar bienestar integral a los ciudadanos.

## Curiosidades de los sorprendentes pulpos



Hábiles, ingeniosos, esquivos y extremadamente inteligentes, los pulpos esconden múltiples curiosidades. Por ejemplo, tienen tres corazones, la sangre azul y un extraordinario sistema nervioso.

### Tienen la sangre azul

Para sobrevivir en el fondo del océano, los pulpos desarrollaron un tipo de sangre a base de cobre, en vez de hierro, como nosotros. Por eso, en lugar de hemoglobina, tienen hemocianina, un compuesto más eficaz para transportar oxígeno cuando la temperatura del agua es muy baja. Por eso su sangre es azul.

### La tinta les sirve de mecanismo de defensa

La tinta del pulpo tiene múltiples funciones. Puede servirles de vía de escape, también de arma arrojadiza. Uno de sus compuestos, la tirosinasa, tiene propiedades tóxicas, con lo que puede servir de protección contra depredadores.

### Maestros del camuflaje

Una de las habilidades más conocidas del pulpo es su capacidad de confundirse con el entorno, tienen la particularidad de cambiar de color y de textura para adaptarse al medio, evitando así el ataque de depredadores. Para ello, se valen de unos pigmentos llamados cromatóforos que tienen en su piel, que expanden o contraen a voluntad para cambiar de color.

### Pueden regenerar sus tentáculos

Los pulpos tienen la capacidad de regenerar sus tentáculos si los pierden por algún motivo. Si un depredador ataca a un pulpo y le arranca un tentáculo, este puede volver a crecer en un plazo de unas pocas semanas. Además, el tentáculo nuevo es exactamente igual al anterior en términos de tamaño y función. Gracias a su sistema nervioso centralizado, realizan esta función de un modo rápido y muy eficiente.



## Beneficios del suplemento de extracto de cacao en personas mayores



A todo el mundo es el chocolate. Este alimento, particularmente el chocolate negro, se ha relacionado con posibles beneficios para nuestro organismo, desde retrasar el envejecimiento, reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, y mejorar la memoria a contribuir a una mejor calidad del sueño.

Investigaciones encontraron un posible efecto protector del cacao en la cognición de los adultos mayores. Los resultados del estudio sugieren que la ingesta diaria de suplementos de extracto de cacao que contengan 500 mg de flavanoles de cacao tuvo beneficios cognitivos para los adultos mayores con una dieta habitual de menor calidad. Curiosamente, no se encontraron beneficios mentales entre los participantes con patrones dietéticos saludables.

El extracto de cacao contiene flavanoles y pequeñas cantidades de teobromina y cafeína. El estudio indica que los flavanoles afectan la función cognitiva al interactuar con las vías de señalización intracelular, mediando en la neuroinflamación y la neurodegeneración y mejorando la vasodilatación y la perfusión cerebral.

COSMOS es un ensayo clínico a gran escala y a largo plazo iniciado por investigadores y dirigido por el Brigham and Women's Hospital. Se inscribieron más de 21.000 mujeres y hombres mayores de todo Estados Unidos para participar en este estudio aleatorizado, doble ciego y controlado con placebo, con el fin de comprobar si la ingesta diaria de suplementos de un extracto de cacao o de un multivitamínico común reduce el riesgo de padecer cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, cáncer y otros problemas de salud importantes. Los análisis de los datos de COSMOS siguen aportando información sobre la relación entre los suplementos y la salud humana.

## Tips para pasar una Navidad segura

familia, las fiestas, las celebraciones, los encuentros, la cena y los viajes previstos de las merecidas vacaciones, auguramos y nos preparamos para que estas conmemoraciones nos inunden de buenos recuerdos y felicidad. Es por eso por lo que, desde nuestro lugar de trabajo, queremos proponerte tener en cuenta algunas de estas recomendaciones para tu seguridad y la de tus seres queridos.

### Recomendaciones de Seguridad para tener en Cuenta

#### Uso de pirotecnia

No permitas que los niños pequeños manipulen artículos inflamables (cohetes, estrellitas, fosforitos, velas, etc.). Si vas a asistir a algún evento, verificá que sea bien organizado y que al menos cumpla las premisas básicas de seguridad. Mantenetes y mantén a los tuyos a una distancia prudencial.

#### Seguridad en el hogar

Evitá conectar todos los artículos de iluminación en una sola corriente eléctrica para no sobrecargarla. Evitá ubicar instalaciones navideñas cerca de cortinas o muebles. Antes de salir de casa, verificá que todas las puertas y ventanas queden bien cerradas. Apagá todas las luces navideñas. Evitá que los niños se acerquen a fogones donde se esté elaborando comida. Mantén las llaves de tu casa en un sitio seguro. Tratá de contar con linternas o luces de emergencia y hasta con un extintor.

#### Si vas a salir de la ciudad

Antes de viajar, revisá la seguridad general de tu casa: ventanas, puertas, cerraduras, etc. No comentes con extraños tus planes de viajar. Y recomendales a tus hijos que tampoco lo hagan.



Desconectá los aparatos electrónicos y cerrá bien la llave del gas y del agua. No dejés a la vista objetos de valor. Guardá todo en un lugar seguro y sacalo a tu regreso. Si tenés mascotas y no podés llevarlas contigo, dejalas al cuidado de alguien de confianza. Dejá unas llaves de repuesto con un familiar o alguien de confianza y pedile que haga visitas esporádicas a tu casa, así los extraños sabrán que hay alguien atento en la zona.

#### Conciencia vial

Si vas a tomar, entregá las llaves de tu auto a otra persona que no beba. Asegurate de que TODOS los pasajeros, incluso aquellos que viajan en el asiento trasero, usen su cinturón de seguridad. Antes de salir, revisá completamente tu vehículo (luces, frenos, niveles de combustible, aceite, etc.). Recordá que muchas veces las estaciones de servicio cierran en los horarios de festejos. Tené siempre a la mano el dinero para peajes o imprevistos. Descansá cada dos horas. En caso de sentirte muy fatigado, pedile a alguien que tome tu lugar en el volante. Evitá las distracciones al conducir. En este tiempo, es preferible que controlés tu velocidad, es preferible llegar un poco más tarde a no llegar.

## Utilidad de los Drones para combatir Deforestación

Los esfuerzos de conservación realizados por la humanidad siguen sin ser suficientes para frenar el fenómeno de la deforestación. Factores como la tala ilegal de árboles, la roturación de terrenos y la destrucción de hábitats provocan una pérdida neta de aproximadamente 6 600 millones de árboles cada año a escala mundial. Aunque la deforestación es un proceso complejo que posee numerosas causas y plantea diversos retos, hay un razonamiento muy sencillo de entender: la plantación de árboles es una actividad cara y trabajosa y, en consecuencia, la reforestación, sencillamente, no ha podido realizarse al mismo ritmo que la pérdida de árboles.

Una empresa australiana está desplegando un ejército de drones para combatir la deforestación.

Dotados de inteligencia artificial, estos vehículos autónomos no tripulados se encargan de disparar semillas especialmente seleccionadas para ser compatibles con el hábitat desde el cielo y son capaces de plantar 40.000 árboles al día: en 2024, podrían haberse plantado 100 millones de árboles con este método tecnológico.

En comparación con las metodologías tradicionales, los drones son 25 veces más rápidos, pero también un 80% más baratos.

Las vainas de semillas están especialmente seleccionadas para ser compatibles con el hábitat que los drones van a deforestar. Están fabricadas a partir de biomasa de desecho, lo que proporciona un recubrimiento rico en carbono que protege las semillas de pájaros, insectos y roedores.

En la Cumbre sobre el Clima de las Naciones Unidas celebrada en París se manifestó el compromiso de recuperar 350 millones de hectáreas de terreno degradado y deforestado antes de 2030, pero resulta evidente que las técnicas de plantación tradicionales no bastarán.



Esta técnica posee varias ventajas, aparte de la velocidad y el coste. Su capacidad de cartografiado ayuda a incrementar la tasa de éxito y, por consiguiente, la probabilidad de que se desarrolle un bosque sano. Dado que la plantación corre a cargo de un vehículo aéreo, en adelante se podrá acceder a terrenos inalcanzables hasta ahora con los métodos terrestres.

El dron dispara al suelo una vaina, lo que permite plantar un número elevado de árboles en un periodo breve de tiempo. Cada vaina se puede preparar con semillas germinadas previamente y un hidrogel nutritivo que aporta todos los minerales y la humedad necesaria para empezar a desarrollarse.

## Guastatoya y Comunicaciones empatan en la final de ida del Apertura 2023

El juego de ida de la final del Apertura 2023 entre los Pecho Amarillo y cremas se realizó el domingo por la tarde con un 1-1 en el David Cordón Hichos.

En búsqueda de su cuarta corona, los dirigidos por, Roberto Montoya, salieron dispuestos a marcar el primer tanto, para abrir el marcador. Y a los 30 segundos del inicio del choque Jehú Fajardo, tuvo la primera para los locales en un mano a mano que le ganó a Fredy Pérez, pero llegó el Pelón Robles en una acrobática acción y chocando con el paral derecho del portero evito la anotación, quedando lesionado.

Pero fue al minuto 15 cuando Juan Anangón pudo enviar un centro a Antonio de Jesús López, que se quitó a los rivales de encima y venció al guardameta Adrián de Lemos y así silenciar el graderío. Y en el tiro de esquina producto de esta jugada, Marcelo Ferreira, exigió de nuevo a Pérez tras un córner. A pesar de los ataques de Guastatoya fueron los blancos que tomaron la delantera de en el marcado.

Al I minuto 15 Juan Anangón envió un centro a Chucho López, que se quitó a los rivales de encima y venció al guardameta Adrián de Lemos silenciando el graderío.

A pesar que los Albos tenían la ventaja, era Guasta quien creaba las oportunidades de peligro.

Consiguiendo el empate 1-1 al minuto 40 luego que Jonatan Morán recibiera un pase que era un tiro hacia la portería de Fredy Pérez. Haciendo explotar el Cordón Hichos celebrando el tanto del empate.



En el tiempo complementario, ambos equipos se fueron en busca del gol de la victoria, pero no lograron romper la igualdad del marcador.

Comunicaciones aun tuvo un ultimo chance de ganar tras un desvío en la defensa que el travesaño se interpuso para que la pelota se fuera por la última línea.

La final de vuelta se jugará el domingo 23 de diciembre a partir de las 6:00 de la tarde en el estadio nacional Doroteo Guamuch Flores, donde Comunicaciones esperan su título 32 y los de Guastatoya su cuarto sol.



## **Oficializan incremento al salario mínimo para el próximo año**



## **Porsche 911 Dakar llega a Guatemala**

## **Recomendaciones para esta temporada festiva**



## Oficializan incremento al salario mínimo para el próximo año

El presidente Alejandro Giammattei hizo oficial este martes 19 de diciembre el aumento al salario mínimo para todas las actividades económicas en el país, el cual entrará en vigencia en enero de 2024, luego de un proceso de análisis técnico y de diálogo entre gobierno, trabajadores y patronos que integran la Comisión Nacional del Salario.

"Hoy me permito anunciar un aumento de salario mínimo para todas las actividades económicas en ambas circunscripciones, el cual regirá al 1 de enero de 2024", anunció el mandatario.

### Salario mínimo para el 2024

#### Circunscripción económica 1: Departamento de Guatemala

Agrícola, 6%; salario diario, Q107.11; salario mensual Q3,266.86; bonificación incentivo, Q250; salario total, Q3,516.86

No Agrícola, 6.6%; salario diario, Q110.97; salario mensual Q3,384.59; bonificación incentivo, Q250; salario total, Q3,634.59

Exportadora y de Maquila, 6.6%; salario diario, Q101.41; salario mensual Q3,093.01; bonificación incentivo, Q250; salario total, Q3,343.01



#### Circunscripción económica 2: Todos los departamentos, excepto Guatemala

Agrícola, 4.3%; salario diario, Q102.44; salario mensual Q3,124.42; bonificación incentivo, Q250; salario total, Q3,374.42

No Agrícola, 4.6%; salario diario, Q105.83; salario mensual Q3,227.82; bonificación incentivo, Q250; salario total, Q3,477.82

Exportadora y de maquila, 3.6%; salario diario, Q95.80; salario mensual Q2,921.90; bonificación incentivo, Q250; salario total, Q3,171.90

## Porque es dañino para tus dientes cepillárselos después de vomitar



En algún momento de nuestra vida, hemos pasado por ese mal momento en donde algo nos hace daño, sufrimos náuseas por otros motivos o como parte de alguna enfermedad y vomitamos. Sea cual sea ese motivo, nunca es agradable devolver el estómago, pues por muy natural que sea, el sabor desagradable que deja en la boca, aunado a la sensación de ardor en la garganta y el estómago, provocan una incomodidad tal que lo primero que hacemos es correr a lavarnos los dientes, pero esto es una muy mala práctica y enseguida te contaremos por qué.

El vómito, también conocido como emesis, es un acto reflejo involuntario del organismo que implica la expulsión forzada del contenido gástrico a través de la boca. Si el vómito ocurre de manera frecuente, puede causar complicaciones, tales como la deshidratación, lesiones en el tubo del esófago y caries dentales, ya que el vómito es demasiado ácido y puede corroer el esmalte de los dientes.

Lavarse los dientes inmediatamente después de haber vomitado es peligroso. El esmalte de los dientes puede erosionarse al entrar en contacto con el ácido del vómito, y este, al ser la capa externa que los protege de todo daño exterior,

provoca que aquellas piezas que lo han perdido se vean desgastadas, se astillen con facilidad y se vuelvan sensibles al frío y al calor. Y una vez perdido dicho esmalte, este ya no vuelve a regenerarse.

El esmalte de los dientes se ablanda al momento de suceder un episodio de vómito, y recurrir al cepillado inmediatamente después de vomitar puede ocasionar aún más daño en el esmalte dental, por lo que no es recomendable que llevemos a cabo esta práctica que terminará por arruinar más esta capa protectora de nuestras piezas dental.

Otro motivo por el cual no es recomendable realizar el cepillado de los dientes después del vómito es porque este es capaz de extender el ácido por toda la boca, aumentando considerablemente el riesgo de daño. Aunado a que las cremas dentales tienden a ser demasiado agresivas con el esmalte ablandado de los dientes, propiciando su pérdida.

## Recomendaciones para esta temporada festiva



La temporada festiva de Navidad y Año Nuevo está a la vuelta de la esquina, y con ella llegan las reuniones familiares y las celebraciones en casa. Para asegurar de que estés listo para recibir a tus invitados de la mejor manera posible, es hora de planificar algunas remodelaciones y preparativos. Aquí te presentamos algunos consejos para estos días que se vienen cargados de mucha energía:

### 1. Cuida de ti en esta temporada

Recuerda que lo más importante eres tú. Prepara tu cabello para las festividades para lucir radiante durante las celebraciones, desde tintes, hasta tratamientos nutritivos. Estas fechas son el momento perfecto para que te atrevas a peinarte como siempre lo has soñado.

### 2. Prendas impecables

Previo a que inicie completamente en la temporada festiva, es fundamental asegurarte de que tus prendas de vestir luzcan impecables. Proyectando una imagen candorosa para esta época.

### 3. Regalos especiales

Si quieres sorprender a tus seres queridos, deja volar tu imaginación y crea tarjetas navideñas, así como manualidades especiales con las que les demuestres tu cariño.

Tus familiares quedarán encantados con este hermoso detalle.

### 4. Renovación de espacios

Antes de que lleguen los invitados, considera dar un nuevo aspecto a tus espacios. Si tienes pensado realizar reparaciones en decoraciones navideñas o hacer cambios más significativos en tu hogar, puedes renovar, pintar, reparar y remozar sus muebles y mobiliario, que hará que tu hogar luzca más llamativo y atractivo para estas festividades. Así tu casa estará lista y lucirá lo mejor posible. Recuerda que debes asegurarte de tener todas las herramientas necesarias, antes de iniciar con las reparaciones.

Con un poco de planificación y la elección de productos de calidad, puedes transformar tu hogar en un espacio acogedor y festivo para esta temporada. Los utensilios que utilices para realizar tus remodelaciones, son aliados confiables para hacer

## ÍTEGRO reafirma su compromiso con la sostenibilidad de oportunidades para los emprendedores



En un compromiso continuo con la sostenibilidad y el desarrollo local, ÍTEGRO, la destacada desarrolladora, reitera su apoyo a los emprendedores, proporcionando oportunidades y programas específicos que fortalecen y respaldan su camino hacia el éxito.

La empresa cuenta actualmente con varios centros comerciales en el país, los cuales se posicionan como plataformas clave para el desarrollo de emprendedores. En éstos se ofrecen oportunidades significativas, desde bazares y kioscos hasta locales comerciales, permitiendo a los emprendedores exhibir y vender sus productos a un público más amplio y acorde a su mercado objetivo.

Cada mes, se realizan bazares de emprendedores, con el fin de brindar un espacio para promover sus productos, apoyarles para establecer nuevos contactos y con ello, ampliar su base de clientes. Asimismo, otro de los beneficios a los que pueden acceder son descuentos especiales por el espacio.

ÍTEGRO genera un impacto positivo en las comunidades en las que opera, generando visibilidad, acceso a flujos constantes de clientes y fomentando la economía local al respaldar pequeñas empresas que ofrecen productos únicos y, muchas veces, artesanales. Los bazares no solo ofrecen a los consumidores acceso a artículos exclusivos, sino que también crean un ambiente social que fortalece los lazos entre vecinos y productores.

Para participar activamente en las actividades para emprendedores organizadas por ÍTEGRO, la desarrolladora invita a la comunidad en general y, especialmente a los emprendedores a seguirlos en sus redes sociales para estar al tanto de las próximas convocatorias.

Durante este mes, algunos de los centros comerciales tendrán a disposición bazares para que los visitantes puedan sumarse y conocer el talento y adquirir los productos de distintos emprendedores.



## Porsche 911 Dakar llega a Guatemala

Porsche Guatemala anuncia el arribo del Porsche 911 Dakar al país. Este deportivo todo terreno, reconocido por su elegancia y rendimiento, ofrece el paquete de diseño que evoca al 911 ganador del Rally de París, en 1984. Ya ha conquistado los senderos desafiantes de Dakar y su producción fue limitada a 2,500 unidades en el mundo.

Bajo el marco de celebración de los 75 años de Porsche y el 60 aniversario del legendario 911. Porsche y Grupo Los Tres, distribuidor exclusivo de Porsche en Guatemala, anunciaron el ingreso al país del Porsche 911 Dakar, que combina la elegancia clásica de la línea 9 con la robustez necesaria para enfrentar los terrenos más exigentes. Con esta inédita edición la marca alemana brinda un homenaje al destacado 911 953, el primer vehículo con tracción total, que lo perfiló como ganador indiscutible del Rally Paris-Dakar en 1984.

Su diseño exterior evidencia la esencia deportiva de la marca, mientras que su resistente estructura demuestra su capacidad todoterreno.

El 911 Dakar ha sido probado en las pistas off road del Centro de Desarrollo de Weissach de Porsche superando todo tipo de pruebas en diversas partes del mundo bajo condiciones extremas.

### Velocidad y aventura en cualquier terreno

Equipado con última tecnología en motores y sistemas de tracción, el 911 Dakar ofrece un rendimiento excepcional para cualquier tipo de terreno. El detalle de su sistema de elevación hidráulica, sumado a su altura libre al suelo, hace que supere 50 milímetros a la de un 911 Carrera con suspensión deportiva; y con la función en serie que eleva el chasis del auto, hasta puede aumentar otros 30 mm adicionales en los extremos delantero y trasero.



### Características: Porsche 991 Dakar

Con seis cilindros biturbo de tres litros, con 480 CV de potencia (353 Kw) y un par máximo de 570 nm, ofrece un gran rendimiento acompañado de un contundente sonido bóxer. El deportivo acelera de 0 a 100 km/h en 3,4 segundos; y debido a sus neumáticos alcanza una velocidad máxima limitada de 240 km/h.

El propulsor está unido a la caja de cambios PDK de ocho velocidades y a la tracción integral Porsche. El equipamiento estándar incluye el eje trasero direccional, los soportes de motor del 911 GT3 y el sistema Dynamic Chassis Control (PDCC), que limita el balanceo del chasis. La interacción de todos los componentes permite que el 911 Dakar siga siendo dinámico tanto en el asfalto, terracería, como en superficies resbaladizas.

## Cómo elegir el mejor jabón para lavar tu auto y no dañarlo

La carrocería es uno de los puntos más importantes de un automóvil, por ello debemos ser muy cuidadosos a la hora de darle limpieza, ya que es ahí donde se hace evidente si se hizo un buen trabajo o no. Hay varios puntos que tocar a la hora de realizarle la limpieza a nuestro auto, como el cuidar que no se raye, cuidar que no se desgaste la pintura con cada lavada o que hasta quede opaca y sin brillo. Para ello, es importante un excelente mantenimiento preventivo y una limpieza de forma regular.

Existen una gran variedad de productos en el mercado que te dan excelentes resultados de limpieza, no es tan necesario ir por el más caro esto lo mencionamos ya que hay veces que solamente necesitas una buena barra de jabón que puede hacer de manera excelente el trabajo de limpiar y hasta abrillantar tu auto.

Y por eso cómo elegir el mejor jabón para lavar tu coche y dejarlo como nuevo sin dañarlo.

### 1.- Champú para autos

Este tipo de productos contienen una fórmula específica y equilibrada que es perfecta para quitar la suciedad y demás asperezas sin dañar la pintura ni las capas protectoras de nuestro auto. Recuerda siempre elegir champús de calidad y que le ofrezcan brillo y protección adicionales a tu auto.

### 2.- Detergentes domésticos

Este producto se debe ocupar de manera ocasional, ya que este tipo de productos pueden dañar la pintura de tu auto y eliminar la cera que la protege. Procura no evitarlo y si llegase a ser la ocasión, sólo utiliza una porción muy baja con agua y enjuaga completamente.



### 3.- Jabón neutro

Si cuentas con un jabón neutro en casa, es otra perfecta alternativa para limpiar a tu auto de una manera suave, ya que el nivel de pH que contienen los jabones neutros ayuda a aflojar la suciedad haciendo que se desprenda con facilidad; aparte de ser equilibrados, ayuda a que la pintura de tu auto no se quede opaca.

### 4.- Jabón suave para lavar platos

Un ingrediente que se está volviendo popular entre los que buscan una alternativa al champú de autos. Para poder usarlo a la hora de lavar tu auto es importante que lo diluyas en agua para que baje el nivel de agresividad que pueda tener, solo basta mezclar este jabón en un recipiente de agua tibia y utilizar esponja y después enjuagar muy bien.



## **Recomendaciones para cuidar tus ojos de la pirotecnia en las fiestas de fin de año**



## **Huawei cierra el año con hitos importantes y una visión clara para 2024**

## **Consejos para motociclistas en época de fin de año**



## Elektra y Banco Azteca entregan premios del Mega Finde 2023 por fidelidad de sus clientes

Desde finales de noviembre las empresas pusieron a disposición grandes ofertas y beneficios que fueron aprovechados por la población guatemalteca.

Elektra Guatemala y Banco Azteca Guatemala, unidades de negocio de Grupo Salinas Guatemala, arrancó la temporada de ofertas del Mega Finde en el mes de noviembre, y ahora llegó el momento de entregar los extraordinarios premios a los clientes que aprovecharon las promociones y descuentos de hasta un 50% de descuento.

Los guatemaltecos que adquirieron productos en Tiendas Elektra con el crédito inmediato de Banco Azteca durante el Mega Finde participaron en el sorteo de un MEGA CARRO Y MEGA CHEQUE de Q5 mil. Asimismo, quienes contrataron un crédito efectivo o crédito Mi Negocio Chapín en Banco Azteca, también tuvieron la oportunidad de entrar al sorteo por los MEGA CHEQUES de Q5 mil y el MEGA CARRO.

Banco Azteca también premió la preferencia de sus clientes y para quienes renovaron su crédito durante la temporada de Mega Finde ganaron MEGA BONOS de Regalo de hasta Q1,500, más dinero en su crédito.

Recientemente, Elektra y Banco Azteca Guatemala entregaron a los ganadores los premios a los que fueron acreedores, durante una ceremonia de agradecimiento y reconocimiento por su fidelidad y preferencia al haber adquirido sus artículos durante el Mega Finde 2023:



### 1 Mega Carro Suzuki Alto 2024 3 Mega Cheque Q5 mil

Con gran emoción, los clientes que recibieron sus premios y agradecieron a ambas empresas por su iniciativa y compromiso. Elektra y Banco Azteca felicitan a los ganadores e invitan a los guatemaltecos a visitar sus sucursales abiertas de 8 a 8 todos los días del año y a que estén pendientes de las promociones y ofertas para aprovechar su mejor compra y ser los próximos afortunados.

## Recomendaciones para cuidar tus ojos de la pirotecnia en las fiestas de fin de año



Durante la temporada de navidad y las fiestas de fin de año, la Unidad Nacional de Oftalmología –UNO- le brinda recomendaciones para evitar accidentes que pongan en riesgo sus ojos y los de toda su familia, sobre todo con la quema de juegos pirotécnicos.

Según la UNO, en la clínica de Trauma Ocular se atienden 450 nuevas consultas durante el año, pero durante diciembre, la atención aumenta en un 20%, aproximadamente. De ese porcentaje, el 10% son a causa de la manipulación de fuegos artificiales o pirotecnia.

El trauma ocular ocurre por cualquier fuerza física o química que afecte a los ojos, es decir, un golpe por objeto o cuerpos extraños superficiales. Estas emergencias pueden ocurrir en el hogar, trabajo o en la calle.

Entre las lesiones más graves está la de ojos abiertos, que puedan llegar a un desprendimiento de retina o una infección. Las consecuencias del trauma ocular pueden ser la disminución visual leve, lesiones cosméticas leves, pero también se puede perder la vista definitivamente.

Los ojos son órganos que están expuestos al medio ambiente, y cualquier cosa que pueda brincarles y lastimarlos, ya sea con una fuerza química como la pólvora, les puede producir mucho daño, máxime si es en los dos ojos.

### Medidas de Prevención

Entre las recomendaciones propuestas para no sufrir un trauma ocular están:

- Evitar quemar pólvora.
- Si es una tradición familiar utilizar juegos pirotécnicos, supervisar a los niños en todo momento.
- Usar gafas protectoras.

### Qué hacer en caso de una lesión

- Buscar atención médica de inmediato.
- Evitar tocarse el ojo afectado.
- No manipular el área de la herida.
- No enjuagar los ojos.
- No aplicar ungüentos.
- No automedicarse.



## Como estar Calmado en el Intenso Tráfico por las Fiestas De Fin De Año



Por el incremento del tráfico vehicular, principalmente por las fechas de navidad y año nuevo, los conductores y pasajeros pueden experimentar ansiedad, ira y enojo. Te proporcionamos algunas recomendaciones para hacer frente a esta situación.

¿Cuántos de nosotros hemos pensado seriamente no salir de casa en estas fechas con tal de evitar horas en el espantoso tráfico de la ciudad? Si eres una de esas personas, las fiestas decembrinas pueden dejar de causar el mismo estrés en tus trayectos. Para todos aquellos que necesiten salir de casa estos días, ya sea para realizar compras, ir a cenas con amigos o familia, posadas, y hasta asistir al trabajo, en el caso de aquellos que no salieron de vacaciones.

Las emociones que más se siente a la hora de conducir en horas pico son nerviosismo, ansiedad o sentimientos similares al momento de conducir provocan malestar mental, lo que desemboca en estrés. Lo recomendable es encontrar las formas de evitar estresarte tras el volante y si se aprovecha el tiempo, puede ser hasta para desconectarse de su día a día.

Las formas para relajarse durante las largas filas de vehículos es escuchar música tranquila para calmar la situación, también se sugiere escuchar audiolibros o podcast, estos son educativos y lograrán hacerle sentir comodidad. Lo más importante es controlar la respiración, la que es clave para calmarse, el proceso consiste en tres tiempos, inhalar, mantenerse y exhalar.

La respiración nos va a calmar en ese momento, bajará nuestra presión arterial, el cortisol disminuirá; además, nuestra frecuencia cardíaca también se reducirá y, al finalizar, vamos a tener un momento de más tranquilidad. Es importante organizarse para realizar compras y visitas, ya que no es necesario llevar a cabo todo en un mismo día, pues, con esta medida, se evitará momentos de ira y enojo en el tráfico.

### Consejos para no estresarte en el tráfico

**Calcule su tiempo:** No salir tarde de casa o con el tiempo justo. La tensión del reloj puede generarle preocupación.

**No se presione:** Hay factores externos que no puede controlar. Si tiene que cumplir con un tiempo estipulado la velocidad mínima estresará si no lo consigues.

**Coordinar los pensamientos:** Si siente que la ansiedad o malestar puede salir de control, no tiene nada de malo parar por unos minutos.

**Viaje en buena compañía:** El tiempo pasa volando con una buena conversación. Al salir del trabajo, puede llevar a un compañero y aprovechar de su compañía para desconectarse.

## En navidad donde colocar dentro de casa Clavo de Olor para atraer riqueza, proteccion y suerte



Esta especia brinda diversos beneficios en el hogar. A los clavos de olor se les reconoce por ser grandes aliados en los hogares. Una de sus características es el potencial que tienen para dar sabor y sazón a diferentes preparaciones gastronómicas.

Se dice que esta especia posee propiedades medicinales que ayudan a hacerles frente a algunas afecciones médicas; también es una importante fuente de nutrientes, como vitaminas A, E y betacaroteno. De acuerdo con la técnica china del feng shui, estos ingredientes son capaces de atraer dinero de una manera fácil.

Es importante ubicarlos en sitios específicos con el fin de que abran caminos hacia la abundancia en poco tiempo. La recomendación, de acuerdo con esta técnica milenaria, es colocarlo en una planta, pero no en cualquier especie. Tiene que ser una en específico porque su relación con el feng shui incrementa las energías económicas a favor. Se trata de la lengua de suegra.

se requiere de tres muestras de este ingrediente de cocina. Son en específico esa cantidad porque cada uno tendrá la misión de atraer prosperidad a la vida y la de la familia. De acuerdo con esta filosofía, estos son los significados de los tres clavos de olor que se pondrán en la mencionada planta:

Suerte

Protección

Dinero

Para colocarlos solo se tienen que ubicar en la tierra de la matera en la que está la planta y ponerle energía positiva para atraer la abundancia.



## Huawei cierra el año con hitos importantes y una visión clara para 2024

Huawei Guatemala está concluyendo el 2023 con un impacto local positivo que refuerza su compromiso de llevar lo digital a cada persona, hogar y organización para un mundo totalmente conectado e inteligente. La compañía ha revolucionado los campos de redes de las telecomunicaciones, TI, dispositivos inteligentes, servicios en la nube, soluciones inteligentes de automatización y energía digital, al proporcionar productos, soluciones y servicios competitivos, seguros y confiables.

Huawei continúa reforzando su visión a lo largo de más de 170 países. A nivel local se desarrolla de la mano de más de 300 empleados de los cuales el 90% son guatemaltecos y mediante su programa de pasantías pagadas ha abierto las puertas a estudiantes universitarios de distintas carreras. Asimismo, mediante diversos programas ha contribuido al desarrollo de la economía y vida digital en 2023:

### Seeds for the Future

Con la edición de este año, el programa insignia de Huawei ha alcanzado a beneficiar a más de 100 alumnos de diversas instituciones educativas universitarias del país, desde su implementación en 2018. Además, este año en la edición regional que se llevó a cabo en Costa Rica una de las estudiantes seleccionadas de Guatemala, Karen Alfaro, fue una de las ganadoras de la categoría Best Performance, a nivel Centroamérica y el Caribe.

### Primera ICT Academy en el país

Huawei e Intecap realizaron la inauguración de la primera Academia de Tecnologías de la Información y la Comunicación de Huawei (ICT Academy) en las instalaciones de Intecap, Centro TICS e iniciará operaciones en los primeros meses de 2024. Ofrecerá capacitaciones en tecnologías TIC y certificaciones avaladas por Huawei para que colaboradores, instructores, alumnos y profesionales desarrollen sus habilidades y fortalezcan sus conocimientos en esta área.



Huawei entre las empresas más innovadoras

Este año, Huawei ha consolidado aún más su posición de liderazgo en el campo de las TIC y continúa trabajando arduamente para satisfacer las cambiantes necesidades de los clientes y abordar los puntos débiles de la industria a través de la innovación. Según el último informe del Boston Consulting Group (BCG), Huawei ocupa el octavo lugar entre las empresas más innovadoras de 2023.



## Consejos para motociclistas en época de fin de año

Guatemala enfrenta actualmente un panorama desafiante en cuanto a la seguridad en el uso de motocicletas.

La Asociación de Importadores de Motocicletas (ASIM) hace un llamado a los guatemaltecos a disfrutar las festividades con responsabilidad, respetando las normas de tránsito.

La falta de una cultura de seguridad vial en Guatemala, combinada con la condición desafiante de algunas carreteras y la presencia limitada de señalización, crea un entorno propicio para situaciones peligrosas. Estos retos se vuelven más pronunciados durante las festividades, cuando los motociclistas se ven expuestos a factores adicionales, desde la exposición natural inherente al ser un medio de transporte liviano hasta la amenaza de conductores bajo la influencia del alcohol.

Los datos recopilados durante el año 2022, según el Boletín Estadístico del Departamento de Tránsito de la Dirección General de la Policía Nacional Civil, revelan que los hechos de tránsito se intensifican entre las 17:00 y las 00:00 horas. Estos números enfatizan la necesidad urgente de abordar la seguridad vial durante las festividades y resaltar la importancia de las medidas preventivas.

ASIM destaca 3 consejos cruciales para motociclistas durante las festividades:

1. Equipo de seguridad en buen estado: Siempre utilizar un casco certificado y asegurarse de que el equipo de protección esté en condiciones óptimas. El uso del equipo de protección es esencial para la seguridad del motociclista. En caso de un accidente, el equipo reduce las lesiones y, en el caso del casco puede marcar



la diferencia entre la vida y la muerte. ASIM recomienda seguir estándares internacionales, como DOT, SNELL y ECE, para la elección de cascos.

2.Revisión de la motocicleta: Verificar el buen funcionamiento de la motocicleta, incluyendo luces, frenos y neumáticos. Si van a emprender un viaje es fundamental que los motociclistas revisen exhaustivamente el estado de sus motocicletas mediante una revisión de 360 grados. Además, descansar adecuadamente antes de un viaje largo y tomar descansos durante el trayecto son medidas cruciales para evitar el agotamiento físico al volante.

3.Abstenerse de sustancias: Evitar conducir bajo el efecto de sustancias que afecten la capacidad cognitiva y las destrezas.



## **AGEXPORT apertura de mercados para MiPymes del Sector Hecho a Mano, estrategia que destacó en el 2023**



## **Tránsito en Guatemala: Autoridades anuncian cuáles serán los días más críticos antes de la Navidad**

**Modere el consumo de alcohol en las fiestas de fin de año**



## Curiosidades ¿Es bueno bañarse todos los días?

A pesar de que en varios países se acostumbra a bañarse a diario, también existen algunos en los que apenas y el baño entra en la rutina diaria, pero, será que las personas que se equivocan son las que se bañan a diario o los que se bañan de vez en cuando

En varios países del mundo existe el hábito de bañarse diario, y algunos no solamente lo hacen una vez al día, lo suelen hacer al despertar en la mañana y antes de ir a dormir en la noche. La ducha es algo que nos ayuda a relajarnos, tanto en mente como en cuerpo, también de esta manera estamos cómodos con nosotros mismos, ya que un buen baño nos deja impecables y la autoconfianza aumenta. Sumado a todo ello, al bañarnos activamos el metabolismo, los tejidos de nuestra piel se mantienen limpios y también evitamos la acumulación de bacterias en nuestro cuerpo.

Los baños diarios no garantizan una buena salud, sino todo lo contrario, ya que el baño diario puede ser un factor que perjudique nuestra piel y a nuestro cuerpo en general. Siendo los siguientes síntomas los resultados de un baño excesivo:

- ° Piel seca, irritada o con picazón.
- ° Alteración del pH natural de nuestro cuerpo.
- ° Reacciones alérgicas e infecciones en nuestra piel, ya que se rompe la barrera de protección natural que tiene la piel humana.



Así como aumentan las defensas de nuestro sistema inmunológico, también lo debilitan, pues al ocupar mucho jabón y agua quitan también microorganismos normales, suciedad y otras exposiciones ambientales que son ideales para que nuestro cuerpo cree anticuerpos y memoria inmunológica.

Cuando las personas se bañan a diario lo hacen por varias razones, incluido por la salud, más que por un hábito o costumbre. También lo suelen hacer por algún padecimiento que altere su olor corporal, para mantenerse despiertas, para despejarse o después de realizar alguna actividad física que los hace sudar o algún otro factor social. De otra manera, lo mejor es evitar el ducharse en exceso y que solo dure en promedio 4 minutos y en ese tiempo darle prioridad a partes como las axilas, la ingle el cuello, el rostro e incluso el cabello.

## Apertura de mercados para MiPymes del Sector Hecho a Mano, estrategia que destacó en el 2023



La Comisión de Hecho a Mano de AGEXPORT, compuesta por más de 120 asociados, se posicionó como un actor fundamental en la generación de empleo durante el 2023, siendo el segundo empleador más grande a nivel mundial, después de la agricultura, abarcando segmentos como decoración para el hogar, moda y accesorios, regalos y proveedores de la industria.

“La Comisión Hecho a mano ofrece una amplia gama de productos que incluyen textiles, cerámica, barro, materiales reciclados, cuero, vidrio, hierro, entre otros. Además, con una visión de empoderamiento, especialmente para mujeres, jóvenes y poblaciones rurales, el sector de hecho a mano en Guatemala impacta positivamente el núcleo familiar de muchas comunidades del país”, explicó Stacey Marroquín, Coordinadora de la Comisión de Hecho a Mano de AGEXPORT.

En el marco del éxito continuo de este sector, la Comisión de Hecho a Mano de AGEXPORT llevó a cabo una serie de eventos y alianzas que lograron aún más su presencia en el mercado nacional e internacional, como también el fortalecimiento de artesanos, diseñadores, proveedores y toda la cadena de valor, logrando cerrar el 2023 con una variación neta positiva de US\$9 millones respecto al año anterior, marcando un sólido crecimiento del 13%.

Uno de los eventos fue New World Crafts -NWC-, la feria regional más importante de artículos de decoración para el hogar, regalos, moda y accesorios personales hechos a mano en Guatemala y Centroamérica, la cual fue la plataforma para que pymes de Guatemala, Honduras y El Salvador se convirtieran en proveedores de diseños únicos de hecho a mano para mercados internacionales.

En 2024, se realizará la nueva edición de la New World Crafts los días 5 y 6 de marzo en el Hotel Casa Santo Domingo, Antigua Guatemala, presentando más de 2,500 productos con diseños modernos, contemporáneos e inspirados en las tradiciones artesanales de Guatemala. NWC tendrá la presencia de más de 100 compradores internacionales y nacionales, que buscan hacer negocios B2B y B2C con exportadores del sector artesanal.



## CEMEX Guatemala refuerza su compromiso con el desarrollo sostenible y resiliente



CEMEX Guatemala, reafirma su compromiso con el desarrollo sostenible y resiliente en Guatemala. Se destaca especialmente la consolidación del innovador Cemento de Uso General con Sello Vertua. Este producto representa un avance significativo en la misión de la empresa de reducir el impacto ambiental de la construcción.

En el marco del evento organizado por Guatemala Green Building Council, CEMEX destaca el éxito del Cemento de Uso General con Sello Vertua, este producto ha establecido un nuevo estándar en la industria al ofrecer una reducción de emisiones de CO2 en comparación con cementos convencionales.

José Antonio Rivera, Líder de Comunicación en CEMEX, destaca: "Nuestro cemento con sello Vertua es un claro ejemplo de nuestra dedicación a la construcción sostenible y alineada con las metas frente al cambio climático. Este producto contribuye activamente a construir de manera más responsable con el medio ambiente."

CEMEX también participó con éxito en el prestigioso evento #BOOOM 3, una plataforma clave para profesionales de la industria inmobiliaria y de la construcción en Guatemala

Este evento fue una oportunidad para CEMEX de destacar su liderazgo en la construcción sostenible y reiterar su compromiso en contribuir con soluciones para el desarrollo de proyectos inmobiliarios en el país.

La participación de CEMEX en estos eventos reafirma su compromiso con la innovación y la sostenibilidad, marcando un hito importante en la industria de la construcción en Guatemala y la región.



## Modere el consumo de alcohol en las fiestas de fin de año



En los convivios o en las reuniones familiares de fin de año, es común el consumo de bebidas alcohólicas para celebrar, pero el exceso puede traer consecuencias lamentables y poner en riesgo la salud, sobre todo para quienes no moderan la ingesta de estos productos.

El alcohol puede generar algunas complicaciones en la salud física y mental, tanto a corto como a largo plazo, entonces tenemos que evitar el consumo lo más que se pueda. Las personas que tienen algunos problemas de salud mental, como ansiedad, depresión y fobia social, suelen automedicarse con sustancias, sobre todo con el alcohol, porque les permite relajarse y compartir con los demás. Estos trastornos causan conflictos en el hogar, violencia intrafamiliar, relaciones en crisis, hijos desprotegidos y sin supervisión, angustia, vergüenza y el riesgo de que los adolescentes puedan repetir los patrones de conducta.

### Tips para disminuir el consumo de alcohol

- Los menores de 18 años no deben consumir ningún tipo de bebida alcohólica.

- Los adultos que decidan beber deben hacerlo con moderación.
- Consumir bebidas con el menor porcentaje de alcohol.
- Evitar el licor que tienen sabor dulce, ya que causan más efectos embriagantes.
- Comer durante se consumen alcohol, nunca beber con el estómago vacío, ya que esto aumenta la absorción del alcohol en el organismo.
- No mezclar bebidas alcohólicas con psicofármacos.
- Si evita consumir alcohol, tienen la opción de compartir con la familia y con los amigos de otra forma.

### Recomendaciones para cuando se excede en la ingesta de alcohol:

- Llevar a la persona a un lugar tranquilo y ventilado.
- Si se descompensa o desmaya, ponerlo de costado para que no se ahogue en caso vomite.
- Aflojarle la ropa.
- En ningún momento dejarlo solo.
- Si está despierto darle mucha agua o café.
- Pedir ayuda.
- No permitirle que maneje.



## Soluciones para mejorar la señal Wi-Fi de casa

Hoy te hablaremos sobre una planta muy popular llamada moringa, que seguramente has escuchado más de una vez, te hablaremos sobre sus beneficios para el cuerpo. La moringa es un árbol originario de Asia y África que se ha extendido a otras partes del mundo, incluido México. Es una planta con una amplia gama de propiedades nutricionales y medicinales.

**Aporte nutricional de la moringa** Las hojas de moringa son una fuente rica en nutrientes, los principales se describen a continuación:

-Proteínas: las hojas de moringa contienen más proteínas que la carne, el pescado o los huevos.

-Vitaminas: las hojas de moringa son ricas en vitaminas A, C, E y K.

Minerales: las hojas de moringa son ricas en hierro, calcio, magnesio y potasio.

-Antioxidantes: las hojas de moringa son una fuente rica de antioxidantes, que pueden ayudar a proteger las células del daño.

la planta de moringa, con sus altos valores nutritivos, cada parte del árbol es adecuada para fines nutricionales o comerciales. Las hojas son ricas en minerales, vitaminas y otros fitoquímicos esenciales. Los extractos de las hojas se utilizan para tratar la desnutrición y aumentar la leche materna en madres lactantes. Se utiliza como potencial agente antioxidante, anticancerígeno, antiinflamatorio, antidiabético y antimicrobiano, cura para la diabetes y el cáncer.

### Beneficios de la moringa para el cuerpo

La moringa se ha asociado con una serie de beneficios para la salud, los investigadores siguen caracterizando sus principios activos para conocer sus efectos benéficos. A continuación, se mencionan algunos:

– Mejora la salud cardiovascular: la moringa puede ayudar a reducir el colesterol y la presión arterial, lo que puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

– Fortalece el sistema inmunológico: la moringa es una fuente rica de antioxidantes, que pueden ayudar a proteger el cuerpo de las enfermedades.



– Mejora la digestión: la moringa puede ayudar a mejorar la digestión y a aliviar la indigestión y el estreñimiento.

– Reduce la inflamación: la moringa tiene propiedades antiinflamatorias, que pueden ayudar a aliviar el dolor y la inflamación.

– Mejora la salud de la piel: la moringa puede ayudar a mejorar la salud de la piel y a protegerla del daño solar.

### Cómo consumir moringa

La moringa se puede consumir de varias maneras, incluyendo:

Hojas frescas: las hojas de moringa se pueden usar en ensaladas, sopas o guisos.

Hojas secas: las hojas de moringa secas se pueden usar para hacer té o infusiones.

Polvo de moringa: el polvo de moringa se puede agregar a batidos, jugos o agua.

**Precauciones importantes**

La moringa es generalmente segura para la mayoría de las personas, pero es importante consultar con un médico antes de consumirla si está embarazada, amamantando o tiene alguna condición médica.

## Tránsito en Guatemala: Autoridades anuncian cuáles serán los días más críticos antes de la Navidad

Amílcar Montejo, vocero vial de la Municipalidad de Guatemala indicó que s en las próximas horas aumente el tránsito vehicular con un punto mínimo de 1 millón 100 mil vehículos en la ciudad.

pero serán tres días los más críticos esto debido porque aumentan las fiestas navideñas en Guatemala, provocando que en varias zonas de la capital se registre un aumento en la carga vehicular, esto porque los guatemaltecos visitan diferentes comercios para realizar sus compras navideñas y además asisten a diversas reuniones y convivios.

Por lo tanto, serán tres días que aumentara la actividad comercial y el tránsito en la ciudad, iniciando desde este jueves 21, viernes 22 y el sábado 23 de diciembre.

Además, indicio que se prevé que el viernes 22 de diciembre sea el día más "crítico y con mayor afluencia del tráfico" del fin de semana, Según Montejo, el punto mínimo de automóviles en la ciudad capital será de 1 millón 100 mil a un máximo de 1 millón 200 mil de vehículos particulares en circulación.

Expreso que en las últimas horas se han registrado varios accidentes de tránsito en la ciudad,

Tambien varios automóviles averiados que han provocado que el tráfico se acumule en sectores como Vista Hermosa (zona 15), la Calzada Roosevelt (zona 7) y el Centro Histórico.



Tambien informó que los viajes de transporte pesado y de carga van en aumento en la ciudad esto por la distribución de los productos y mercancías en las diferentes áreas comerciales y mercados.

Además, recomendó que, si los vecinos salen a realizar sus compras, organice su tiempo para hacerlo lo más temprano posible, evitando de esta forma el tráfico que será muy alto.

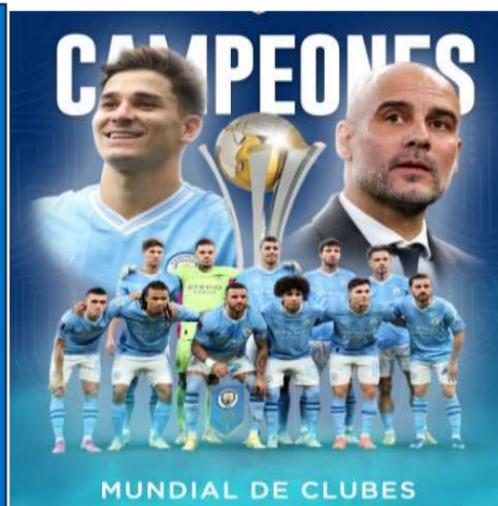


## **AGEXPORT Comisión de Economía Naranja de culmina con éxitos el 2023**



## **El Ministerio de Salud participa en supervisión del Plan Belén**

## **Mundial de Clubes: Manchester City se corona campeón al aplastar al Fluminense 4-0**



## Como hacer papas fritas y que queden crujientes por más tiempo

A todos nos encanta disfrutar de unas deliciosas patatas fritas, pero lograr esa textura perfecta y crujiente a veces puede ser todo un desafío. ¿Te has preguntado alguna vez por qué algunas patatas fritas son más crujientes que otras?

Para obtener patatas fritas crujientes radica en un paso previo poco convencional: hervirlas antes de freírlas. ¿Por qué este método funciona tan bien?

Cuando cocemos las patatas en agua antes de freírlas, estamos llevando a cabo un proceso clave: la gelatinización del almidón. El almidón, presente en las patatas, es una sustancia compleja que se transforma durante la cocción. Al sumergir las patatas en agua hirviendo, los gránulos de almidón se hinchan y absorben agua, rompiendo las paredes celulares y liberando amilosa y amilopectina.

Estos componentes liberados se combinan con el agua, formando una mezcla viscosa que recubre las patatas. Al freírlas posteriormente, esta capa actúa como una barrera, evitando que el aceite penetre en las patatas. El resultado: unas patatas fritas doradas y extraordinariamente crujientes.



### El proceso paso a paso

**Preparación de las patatas:** Comienza pelando las patatas y córtalas en tiras. Lávalas con agua corriente y sumérgelas en agua fría, dejándolas reposar en la nevera durante unos 20 minutos.

**Cocción en agua hervida:** Hierve agua sin sal y escurre las patatas. Enjuágalas para eliminar el exceso de almidón y sumérgelas en el agua hirviendo. Cocínalas durante unos 5 minutos (o hasta 7 minutos si son tiras gruesas). Escúrrelas y déjalas reposar en un colador.

**Freír en aceite caliente:** Lleva el aceite de fritura a la temperatura adecuada (aproximadamente 170°C). Fríe las patatas cocidas, asegurándote de no amontonarlas y dándoles la vuelta con frecuencia. Deben quedar doradas y crujientes. Sácalas del aceite y colócalas sobre papel de cocina.

**Toque final:** Antes de servir, no olvides añadir un toque de sal para realzar el sabor y la textura crujiente.

## El regalo perfecto esta Navidad TCL 40 NXTPAPER



usuarios la flexibilidad de elegir entre una experiencia a todo color o una en blanco y negro para adaptarse a sus preferencias individuales.

El smartphone cuenta con una cámara selfie de 32 MP, para capturar detalles sorprendentes y expresiones únicas, con un solo clic. Además, integra el versátil sistema de triple cámara trasera de 50 MP, con una cámara ultra gran angular de 5MP y un sensor macro de 2MP, que permite a los usuarios tomar paisajes, retratos y detalles complicados con una claridad cristalina.

tomar notas, hacer bocetos o marcar la lista de tareas pendientes, la increíble experiencia de visualización en papel se vuelve aún más auténtica y sencilla cuando se combina con el "T-pen" compatible con el TCL 40 NXTPAPER. Su elegante diseño de 7,89 mm y su cubierta trasera hacen que el dispositivo sea cómodo de sostener.

A nivel interno el dispositivo cuenta con 256GB de almacenamiento y 8GB de RAM con una expansión adicional de 8 GB de RAM virtual, la mayor clase en esta categoría de precio de smartphone, lo que permite al usuario realizar rápidamente múltiples tareas de aplicaciones mejorando la productividad. Integra una batería de 5010mAh, con tecnología de carga ultrarrápida de 33W, puede cargarse completamente en 1 hora aproximadamente.

TCL, marca líder en electrónica de consumo, presentó el TCL 40 NXTPAPER, el primer y el único smartphone del mundo en ofrecer una revolucionaria experiencia visual a todo color similar al papel. Introduciendo los últimos avances en tecnología.

### Especificaciones del TCL 40 NXTPAPER

Este smartphone ofrece un confort ocular líder en el sector y cuenta con la certificación TÜV Rheinland de bajo nivel de luz azul dañina. Los usuarios pueden disfrutar de una experiencia visual más cómoda y a todo color, similar a la del papel. Cuenta con un sensor integrado ajusta automáticamente el brillo de la pantalla y la temperatura del color en función de la hora y el entorno para ofrecer experiencias visuales adecuadas y una luz suave por la noche, lo que aumenta aún más el confort ocular general.

CL 40 NXTPAPER integra una pantalla FHD+ NXTPAPER de 6,78 pulgadas, altavoces duales y sonido boom 3D potenciado por DTS para una experiencia audiovisual envolvente. La pantalla ofrece una función antirreflejos gracias a una textura de efecto mate similar al papel.

Junto con la función antihuellas, hace que leer mientras se disfruta de un día soleado al aire libre sea más cómodo que nunca. La pantalla a todo color viene con una interfaz de usuario NXTPAPER especialmente diseñada, que proporciona a los

## El Ministerio de Salud participa en supervisión del Plan Belén



Con el propósito de prevenir accidentes graves originados por el manejo de juegos pirotécnicos, el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social –MSPAS– participa en la supervisión de distribuidores y vendedores de fuegos artificiales en la avenida Las Américas, zona 14, en cumplimiento al Plan Belén.

Este proyecto se inició en 1999 y funciona como un mecanismo para implementar medidas preventivas por los riesgos asociados al manejo de pirotecnia, que es común en estas fiestas de fin de año.

En el operativo también participa la Dirección de Atención y Asistencia al Consumidor –DIACO–, la Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres –CONRED–, el Ministerio de la Defensa Nacional –MINDEF–, la Policía Nacional Civil –PNC–, la Procuraduría de los Derechos Humanos –PDH– y el Instituto Guatemalteco de Seguridad Social –IGSS–.

Cabe destacar que la función del Ministerio de Salud es monitorear que los comerciantes de juegos pirotécnicos tengan a mano extintores, arena y agua, también que no haya objetos inflamables cerca para prevenir incendios.

Además, verifica que no comercien productos con empaques relacionados con alimentos, como dulces, sopas, poporopos, cereales y refrescos, entre otros, los cuales podrían ser confundidos y causar daño en los niños, ya que se los pueden llevar a la boca.

"El ministerio de Salud verifica que los juegos pirotécnicos no estén empacados con las características de alimentos, como medida de prevención y de esa manera evitar intoxicación en los niños", explicó Lisa Iriarte, de la Dirección de Epidemiología y Gestión de Riesgo.

El MSPAS permanece Alerta Amarilla Institucional, a fin de fortalecer las acciones de vigilancia, control y prevención por las celebraciones de Navidad 2023, Año Nuevo 2024, para resguardar la salud de la población.

## Planifica un nuevo año explorando opciones de vivienda



El 2024 está a la vuelta de la esquina e iniciar un nuevo año nos brinda la oportunidad perfecta para reflexionar sobre nuestros objetivos y establecer planes para el futuro. En este contexto, la planificación cuidadosa de la vivienda se presenta como una decisión estratégica que impacta directamente nuestra estabilidad financiera y bienestar a largo plazo.

Este artículo destaca la relevancia de un enfoque planificado al considerar la adquisición de propiedades y cómo la toma de decisiones informada, especialmente a través de opciones como las ofrecidas por ÍNTEGRO, puede ser la clave para garantizar un futuro residencial sólido y próspero, y ¿por qué no iniciar un nuevo año con una vivienda propia?

### Inversiones con propósito

Planificar tu futuro en vivienda implica más que simplemente buscar un techo sobre tu cabeza. Es una estrategia de inversión a largo plazo, donde la propiedad inmobiliaria se convierte en un activo fundamental que puede generar rendimientos y estabilidad económica avanza.

### Seguridad y estabilidad financiera

Al asegurar propiedades con desarrolladores de renombre, como ÍNTEGRO, se establece una confianza en la calidad de la inversión. La estabilidad de la vivienda se traduce en la estabilidad financiera a largo plazo, proporcionando un ancla ante las variaciones económicas y asegurando un activo tangible que puede apreciarse con el tiempo.

### Seguridad y estabilidad financiera

Al asegurar propiedades con desarrolladores de renombre, como ÍNTEGRO, se establece una confianza en la calidad de la inversión. La estabilidad de la vivienda se traduce en la estabilidad financiera a largo plazo, proporcionando un ancla ante las variaciones económicas y asegurando un activo tangible que puede apreciarse con el tiempo.

### Oportunidades únicas con ÍNTEGRO

En el contexto de planificar tu futuro en vivienda, las oportunidades ofrecidas por ÍNTEGRO destacan como una elección estratégica, ya que, se erige como una desarrolladora comprometida con la excelencia y la creación de comunidades prósperas. Y lo mejor es que cuenta con opciones de financiamiento flexibles.

En esta época, ofrece beneficios de adquisición de vivienda con FHA y crédito directo, con un enganche del 6%. Esto brinda una oportunidad única si tienes interés en invertir en una propiedad. A continuación, te compartimos los proyectos de ÍNTEGRO que ofrecen diseños y acabados exclusivos y de la mejor calidad.

Céntrico: el nuevo corazón de zona 5

Villa Mariscal: un lugar fuera de este mundo

ATARAH: un lugar fantástico

PRANA Lifestyle: un complejo residencial Beyond a Home



## AGEXPORT Comisión de Economía Naranja de culmina con éxitos el 2023

La Comisión de Economía Naranja de AGEXPORT culmina un año 2023 lleno de éxitos, consolidándose como un faro que guía la transformación de ideas, creatividad y talento en emprendimientos, proyectos y negocios vibrantes. En el horizonte del 2024, la Comisión se prepara para desplegar nuevas alas de innovación y crecimiento, marcando un hito en el impulso de la economía naranja guatemalteca.

Además de su destacada presencia en estos eventos, la Comisión de Economía Naranja de AGEXPORT se enfocó en el desarrollo de capacidades, ofreciendo capacitaciones especializadas en temas cruciales para el éxito empresarial. Se abordaron áreas clave como branding personal, comunicación efectiva, storytelling y el arte de hablar en público. Asimismo, se llevaron a cabo talleres enfocados en estrategias de Growth Hacking y técnicas de iluminación para cine y televisión.

Mirando al futuro, los empresarios creativos de AGEXPORT tienen establecidos ambiciosos objetivos para el 2024. Entre ellos, se destaca el impulso del crecimiento de asociados, el fortalecimiento del posicionamiento de la Comisión como referente de las exportaciones de servicios creativos, el desarrollo de capacidades en las empresas socias y la consolidación de alianzas estratégicas con instituciones y aliados clave.

Consciente de los desafíos que se avecinan en el 2024, la Comisión de Economía Naranja de AGEXPORT identifica áreas críticas como el acceso a financiamiento, la transformación del talento y los cambios en la fuerza laboral de auto sustento a empleos fijos y favorables para los empresarios. Asimismo, se reconoce la importancia de adaptarse a los cambios tecnológicos, incluyendo la realidad virtual y aumentada, como elementos clave para el progreso continuo del sector.



"Durante el 2023, la Comisión desempeñó un papel fundamental al organizar y participar en eventos de renombre, tales como el Festival de Cine de Málaga, el Festival de Cine Francófono, la campaña de mujeres creativas "Go Girl", Portafolio Night, el Tercer Foro de Propiedad Intelectual, Conexión Naranja, el Conversatorio con Camilia Selser sobre "El Actor Ante la Cámara", el Fórum Pulso Capital y el FAMTOURGT 2023", mencionó Francisco Salguero, Coordinador de la Comisión de Economía Naranja de AGEXPORT.

Estamos posicionados como un motor de innovación y crecimiento en Guatemala, comprometidos con el desarrollo sostenible y la proyección internacional de la creatividad guatemalteca. En el 2024, continuaremos liderando iniciativas que fomenten la expansión y el éxito de los emprendedores en la economía naranja, concluyó Salguero.

## Mundial de Clubes: Manchester City se corona campeón al aplastar al Fluminense 4-0

El Manchester City se quedó con el trofeo del Mundial de Clubes al enfrentarse al Fluminense.

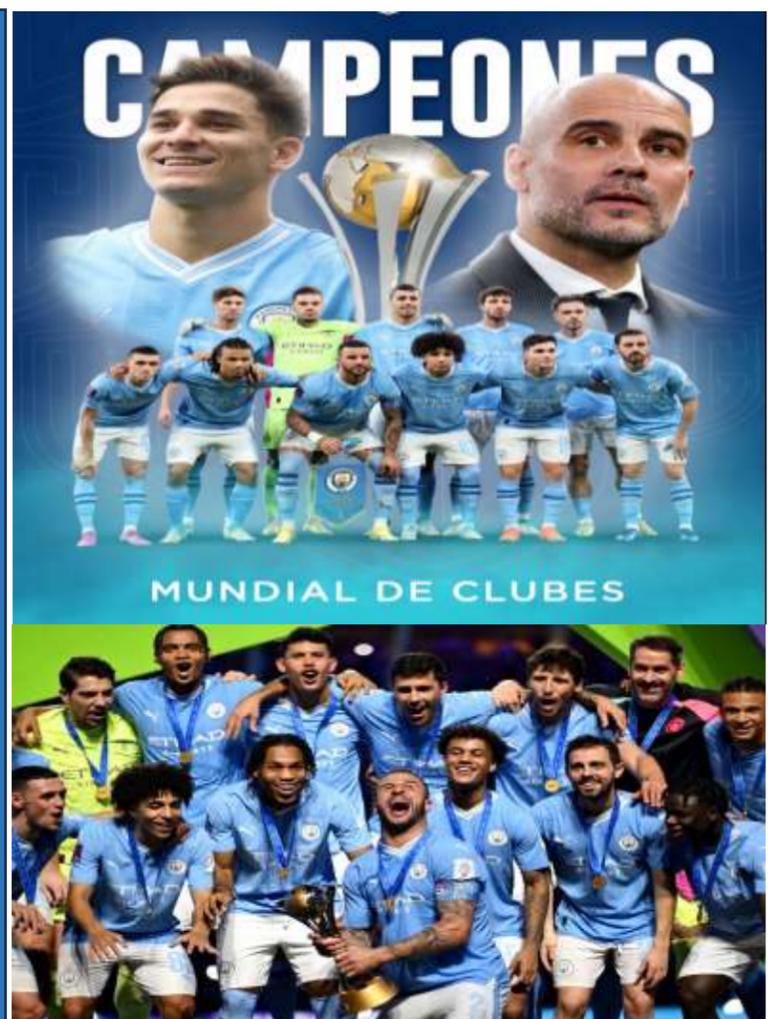
La final del Mundial de Clubes fue una exhibición de fútbol de parte del Manchester City. Los goles de la victoria fueron anotados por Julián Álvarez, el primero gol llegó apenas habían transcurrido 40 segundos del encuentro el segundo llegó cerca del final del partido, las otras anotaciones fueron obra de Nino (en propia puerta) y Phil Foden.

Pep Guardiola, el genio detrás de este éxito, ha alcanzado su cuarto Mundial de Clubes como entrenador. Sus victorias anteriores incluyen dos con el Barcelona, una con el Bayern Munich y, ahora, una con el Manchester City. Este triunfo consolida aún más la posición de Guardiola como uno de los mejores estrategas del fútbol mundial.

Histórico Pep Guardiola

"Para estar en la final del Mundial de Clubes hay que hacer cosas increíbles como ganar la Champions. Puede ser la única vez en la vida en que la juguemos",

Con su cuarto mundial de clubes como entrenador. Una cifra histórica pues se coloca como el técnico con más Mundiales de Clubes de la historia, superando a Ancelotti. Ambos estaban empatados a tres, y ahora Pep suma cuatro.





## **Por estas Razones es bueno tener algo de Oro en Casa**



## **El secreto para no subir de peso en Nochebuena y Navidad**

**El lugar de casa donde colocar la flor de pascua en Navidad para atraer la abundancia**



## El secreto para no subir de peso en Nochebuena y Navidad

Es común que para estas fechas se consuma demás por lo que acá te dejamos unos consejos. Se acerca Navidad por lo que todos nos preparamos para la fiesta. Nuestro cuerpo también se debe ir preparando por lo que te contamos el secreto para no subir de peso en Nochebuena y el 25 de diciembre.

Lo primero es disfrutar y compartir esos momentos, ¡pero con cabeza! Para compensar, al día siguiente de Navidad se recomienda no saltar ninguna comida, pero comer algo ligero, carne magra a la plancha o un pescado al vapor acompañado de verdura sin pan ni hidratos. Y hacer alguna actividad física moderada como caminar, bici o incluso correr para contrarrestar el exceso calórico de la víspera. Para Navidad si nos restringimos con las cantidades, aunque comamos un poco de todo, la aguja de la báscula no debería apenas moverse. Eso sí, te recomendaría no pesarte al menos hasta 3 días después.

no saltar ninguna comida antes ni después. Luego, a la hora de elaborar los menús prever lo justo y necesario para evitar los sobrantes. Preferir platos con marisco, pescado o carne magra como el pavo, por ejemplo, con verdura de temporada para acompañar.



Para finalizar después de la Navidad lo que se recomienda es retomar una dieta sana y saludable acompañado de actividad física, y sueño reparador.

Hay que privilegiar los alimentos ricos en fibra, antioxidantes, vitaminas y minerales. Ya sean los cereales integrales y legumbres, fruta y verdura. Sin olvidarse de las especias que también tienen virtudes depurativas. Y evitar las grasas saturadas, los dulces, el alcohol.

En el norte de África existen "dromedarios danzantes" y de

## ¿Dónde vive Santa Claus? Así es su aldea que puedes visitar



Puerta de entrada al mágico mundo de la Navidad en Finlandia. En el corazón del Círculo Polar Ártico, entre bosques nevados y paisajes de cuento de hadas, se encuentra un lugar que encarna la esencia de la Navidad: la Aldea de Santa Claus en Rovaniemi, Finlandia. Este mágico rincón no solo es el hogar oficial de Santa Claus, sino también un destino encantador que atrae a visitantes de todo el mundo, ansiosos por experimentar la auténtica magia de la temporada festiva.

Rovaniemi, la capital de la región de Laponia, se encuentra estratégicamente ubicada en el Círculo Polar Ártico, creando un escenario mágico con paisajes nevados y las danzas resplandecientes de la aurora boreal durante las noches invernales. Rovaniemi, la capital de la región de Laponia, se encuentra estratégicamente ubicada en el Círculo Polar Ártico, creando un escenario mágico con paisajes nevados y las danzas resplandecientes de la aurora boreal durante las noches invernales.

### Experiencias inolvidables

#### Encuentros con Santa Claus

El momento culminante de cualquier visita es, sin duda, encontrarse con el propio Santa Claus. Los visitantes tienen la oportunidad de expresar sus deseos navideños, tomarse fotografías y sumergirse en la calidez de la temporada.

#### Oficina postal de Santa

La Aldea cuenta con una oficina postal especial donde los niños (y adultos) pueden enviar cartas a Santa Claus. Cada carta recibe una respuesta especial con el sello del Polo Norte.

#### Paseo por la ruta mágica

La Aldea ofrece una ruta mágica a través del bosque ártico, donde los visitantes pueden disfrutar de la naturaleza y descubrir el taller de Santa, donde los elfos trabajan incansablemente.

#### Luces del Ártico

Durante las noches polares, la Aldea de Santa Claus se ilumina con las maravillosas luces del Ártico, creando un escenario mágico perfecto para una experiencia navideña única.

#### Cómo llegar a la aldea de Santa Claus

La Aldea de Santa Claus se encuentra a pocos kilómetros al norte de Rovaniemi. Los visitantes pueden llegar fácilmente en autobús, taxi o incluso en trineo tirado por renos, añadiendo un toque adicional de encanto a la travesía.

**Costo:** Es totalmente gratis la entrada, ya que el costo está relacionado con los artículos que desees adquirir.

**Temporada Navideña:** La magia de la Aldea es especialmente intensa durante la temporada navideña, cuando está decorada con luces festivas y nevadas que aportan un encanto extra.

**Explorar Rovaniemi:** Además de la Aldea de Santa Claus, Rovaniemi ofrece otras atracciones invernales emocionantes, como safaris en motonieve y la búsqueda de auroras boreales.

## Razones por la que es bueno tener algo de Oro



Uno de los elementos más populares y usados por las personas, sin importar el género, a lo largo de los años, es la joyería, también conocida como bisutería, la cual es considerada un símbolo de riqueza y estatus.

Las joyas, específicamente las de oro, han sido valoradas por su belleza y durabilidad, el oro es considerado un metal duradero, extendiendo su vida útil durante muchos años y generaciones, debido a que no suelen oxidarse ni corroerse con el paso de los años.

A su vez, este material es un metal maleable, lo que significa que se puede moldear y trabajar fácilmente en diferentes diseños, permitiéndoles a los diseñadores crear joyas únicas y personalizadas, según sean las necesidades de cada persona.

Una pieza de oro puede representar grandes cosas positivas para la persona. Se trata del significado, porque el oro es 'definido' como ese refugio seguro de valor, especialmente en momentos de inestabilidad económica o incertidumbre.

Son varios los que recurren a invertir en oro como una forma de proteger los ahorros. De hecho, el valor del oro ha aumentado constantemente con el tiempo. Por lo anterior, no está de más colocar en consideración la inversión de ese dinerito con inteligencia y valor. Otro de los aspectos que más sobresalen en la joyería es la versatilidad que pueden llegar a tener, ya que puede ser posible combinar con cualquier atuendo y estilo, según sean las preferencias y elecciones de cada persona.

Desde joyas simples y elegantes hasta piezas elaboradas y adornadas, entre las que destacan el oro blanco y oro rosa, ofreciendo una amplia gama de posibilidades.



## El lugar de casa donde colocar la flor de pascua en Navidad para atraer la abundancia



Con la llegada de la Navidad, además de las luces, los adornos y los colores que adornan las casas, las personas también buscan diferentes métodos para atraer las buenas energías que por estas fechas rondan en el aire.

Para esta temporada, uno de los elementos decorativos más tradicionales es la flor de Pascua, también conocida como flor de Nochebuena o flor de Navidad, y que para muchos no es solo una planta decorativa, sino que llega a ser sinónimo de abundancia.

La flor de pascua o de Navidad se ha convertido en un símbolo icónico de la temporada navideña debido a su belleza y vibrantes colores, que coinciden con la festividad de la época. Sin embargo, a menudo se usa como planta decorativa en hogares, oficinas y espacios públicos durante las fiestas de fin de año.

Para atraer las buenas energías y la abundancia con esta planta, según el feng shui, se debe ubicar en un lugar específico del hogar.

El lugar en el que se coloca la flor de Navidad es de vital importancia para activar sus energías y así empezar el 2024 con buen pie. El feng shui destaca que la flor de pascua fomenta las relaciones armoniosas entre familiares y amigos, por lo que al tenerla al interior de la casa ya se estarían atrayendo las buenas energías, sin embargo, dependiendo su ubicación se puede lograr potenciar su energía.

poner la flor de Navidad en el área de la riqueza, que según explican, suele ser el sureste de la casa, según los principios del feng shui, por lo que, para ubicarlo, solo debe pararse en la entrada de su casa con una brújula en la mano y dirigirse al punto más sur, este o sudeste del hogar. Se cree que esta posición puede ayudar a estimular la prosperidad y la abundancia en la vida de quienes habitan en ese espacio.



MIÉRCOLES, 20 DE DICIEMBRE DE 2023 **LAS NOTICIAS DE HOY** Número 1.788

La familia del



**“Le deseamos Feliz Navidad y Próspero Año 2024”**

Agradecemos que nos haya acompañado durante el 2023, un año histórico y aunque hemos enfrentado situaciones complicadas, una vez más se ha confirmado que Guatemala sigue siendo faro de luz a las Naciones.

Hay tanto que agradecer en el 2023, que deseamos compartir con usted y sus familias, las buenas nuevas de nuestro país a través de Buenas Nuevas GT, pero también mostrarle el acontecer nacional en todas sus esferas de influencia a través de Liberal GT.

Que Dios le bendiga y todo lo bueno, agradable y perfecto sea para su vida, la de su familia y la de su empresa o empleo en esta Navidad y el nuevo año.



*“Porque de tal manera amó Dios al mundo, que dio a su Hijo unigénito, para que todo aquel que cree en Él, no se pierda, más tenga vida eterna. Pues Dios amó tanto al mundo, que dio a su Hijo Único, para que todo aquel que cree en Él no muera, sino que tenga vida eterna.” (Juan 3:16).*

## LA TIERRA DEL GRAN JAGUAR, LA REGIÓN VIII

El departamento más grande Guatemala



El departamento de Guatemala, el más grande del país, es una tierra de gran belleza y riqueza cultural. Su territorio abarca una gran variedad de paisajes, desde las altas montañas de la Sierra de Chuacuzán hasta las vastas llanuras de la zona sur. La región es conocida por su diversidad biológica y su patrimonio cultural, que incluye tradiciones antiguas y modernas. En esta edición especial, exploraremos las maravillas de esta tierra y descubriremos cómo se vive en esta hermosa región.

### GASTRONOMÍA

La gastronomía de Guatemala es una mezcla de sabores y aromas que refleja su rica historia y cultura. Desde los platos tradicionales hasta las creaciones modernas, la cocina guatemalteca es una experiencia única. En esta edición, exploraremos algunos de los platos más destacados de la región, desde los platos típicos hasta las especialidades de la zona.



### FAUNA

El departamento de Guatemala es un paraíso para los amantes de la naturaleza y la fauna. Desde los majestuosos jaguares hasta las coloridas aves tropicales, la región ofrece una gran variedad de especies. En esta edición, exploraremos algunos de los animales más interesantes de la zona y descubriremos cómo se vive en esta hermosa tierra.

### COSECHAS

En Guatemala, la producción agrícola es una actividad fundamental. Desde los cultivos tradicionales hasta las especialidades modernas, la agricultura guatemalteca es una experiencia única. En esta edición, exploraremos algunos de los productos más destacados de la zona y descubriremos cómo se vive en esta hermosa tierra.



EDICIÓN ESPECIAL  
24/12/2023