



## **AGEXPORT: Cumbres Agrícolas transformando el futuro del Sector Agro**



## **Tips para recuperar energía después de Navidad**

**Más de 115 mil servicios brindados a capitalinos con jornadas del Doctor móvil en el barrio**



## Curiosidades sobre 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.

## Cerveza Gallo celebrará el Fin de Año con una fiesta en Ciudad Cayalá

**RECIBE EL 2024**

**Mesa para 8 personas**  
Cena Q4,500.00

**Entrada:**  
Ensalada de hojas verdes con peras, espinaca y reducción de vino.

**Plato Fuerte:**  
Pavo horneado con salsa gravy soufflé de papas y vegetales salteados.

**Postre:**  
Strudent de manzana.

Panadería variada, café, té y leche.

Reservaciones al Tel: 4173-5977

**31** **8:00** **PM** **Los CEBOLLINES** **CAYALÁ**

EN PLAZA PRINCIPAL DE

DISFRUTA DE LA GRAN FIESTA CON:  
BARRILETE • DJ ARIANA • EL TAMBOUR DE LA TRIBU  
SONORA DE MAY VELÁSQUEZ

**"EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO CAUSA SERIOS DAÑOS A LA SALUD" PB-2893-2023.**

Este 31 de diciembre, Cerveza Gallo dará la bienvenida al 2024 de una manera verdaderamente espectacular en la ¡Fiesta de Fin de Año! Una llena de alegría, música vibrante y diversión que contará con la participación especial del Tambor de la Tribu, Sonora de May Velásquez, y otros destacados artistas.

Este evento único será la oportunidad perfecta para despedir el 2023 y recibir el nuevo año con estilo, rodeado de música, deliciosa comida y, por supuesto, en la mejor compañía de Cerveza Gallo.

La cita es en la Plaza Principal de Ciudad Cayalá, el domingo 31 de diciembre a partir de las 20:00 horas. Cerveza Gallo invita a los asistentes a unirse para vivir una noche mágica en compañía de seres queridos, celebrando el fin de año de la mejor manera.

Los asistentes podrán reservar una mesa con capacidad para 8 personas. La reserva incluye una exquisita cena de pavo horneado, acompañada de entrada, soufflé de papas, vegetales salteados, postre de manzana, panadería, café, té y leche del restaurante Los Cebollines. El costo por reserva es de Q4,500.00 y se puede asegurar el lugar llamando al teléfono 4173-5977.

## Tips para recuperar energía después de Navidad



Navidad es una de las festividades que más se esperan en el mundo. Si te has quedado cansado por todo lo que esto conlleva, te contamos 3 tips para recuperar energía después de esta celebración.

Los 3 tips importantes

La importancia de buscar estímulos

El problema fundamental radica en que muchísima gente no tiene una visión, un propósito vital que haga que se levanten motivados por las mañanas. Mucha gente tiene un trabajo que no le gusta, una pareja que no le entusiasma, una vida que no le llena en absoluto.

Cuando tu vida no te llena, necesitas constantemente estímulos externos que te permitan salir adelante, aunque sea un rato. Esos estímulos te dan, pero luego a veces te llevan a un mayor cansancio. Se debe apostar por los hábitos saludables y llegar a amarlos. Para tener más energía vital.

Consejos de nutrición

Para mejorar de forma inmediata nuestros niveles de energía.

1. Mantener una hidratación adecuada, un litro y medio de agua al día como mínimo.

2. Intentar sustituir el café de la mañana por un zumo o un batido verde.
3. Añadir más antioxidantes. La vitamina C de las fresas, los arándanos o los kiwis combate de forma natural la fatiga.
4. Incluir más hojas verdes en las ensaladas para asistir al proceso de depuración natural del cuerpo propio de la primavera.
5. Hacer ejercicio como mínimo tres veces a la semana, para aumentar los niveles de serotonina (la hormona de la felicidad) y mejorar el humor.
6. Tomar una taza de matcha latte a media tarde.
7. Utilizar alguno de estos complementos: maca, polen, jengibre, jalea real o ginseng.

Cuidar de uno mismo

Lo importante es cuidarse de sí mismo. Se debe incluir espacios de cuidado semanales, tener citas con una misma para hacer alguna actividad que no requiera un esfuerzo: pasear, a ser posible en la naturaleza, tomar una infusión en un local bonito y llevarse un libro o una libreta para escribir, ir a un spa, regalarse un masaje, etc. Esto es lo importante para la energía.

## Más de 115 mil servicios brindados a capitalinos con jornadas del Doctor móvil en el barrio

Llevar los servicios a las familias guatemaltecas que por diversas circunstancias no podían acudir a los servicios de Salud entre semana, fue uno de los objetivos de las jornadas integrales de la estrategia del Doctor móvil en el barrio, efectuadas los viernes y fines de semana 2023, en horario de 9:00 a 14:00 horas.

Llegando a diversos sectores de la Ciudad Capital, lo cual dejó como resultado en este año más de 115 mil servicios brindados a niñas, niños, embarazadas, adultos y personas de la tercera edad, donde el personal de Salud demostró su compromiso por atender a cada usuario que se acercó a las unidades móviles instaladas en los sectores estratégicos.

Para la Dirección Departamental de Redes Integradas de Servicios de Salud –DDRIS- Guatemala, Área Central, este es el reflejo del cumplimiento de los compromisos asumidos por el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social –MSPAS- de velar por el bienestar de cada guatemalteco de la región metropolitana.

Esto también es producto de alianzas estratégicas donde se contó con el apoyo de autoridades municipales, Dirección AVE, Servicio de Sanidad Militar y Policía Nacional Civil –PNC-. En ese sentido, la DDRIS Guatemala, Área Central, resalta que este es el reflejo que trabajando conjuntamente se puede obtener resultados en beneficio de las familias guatemaltecas.

Los servicios que se tuvieron a disposición de la población gratuitamente fueron: Consulta médica general:



- Vacunación para niñez, adultos y embarazadas
- Salud reproductiva
- Salud bucal
- Salud mental
- Entrega de vitaminas
- Desparasitantes
- Hisopados
- Vacunación antirrábica canina

La cartera de Salud hace énfasis en que se continúan implementando planes y estrategias para dar una mayor cobertura, especialmente que las comunidades lejanas y de difícil acceso, velando por cada guatemalteco.

## AGEXPORT: Cumbres Agrícolas transformando el futuro del Sector Agro

Con un firme compromiso en la promoción del crecimiento sostenible, la Comisión de Proveedores Agrícolas de AGEXPORT traza su camino para fortalecer aún más el Sector Agro de Guatemala en el año 2024. La Comisión, además de celebrar con satisfacción los logros 2023, proyecta con entusiasmo una agenda proactiva con dos Cumbres Agrícolas que serán llevadas a cabo a principios y finales del 2024.

La Comisión de Proveedores Agrícolas de AGEXPORT lideró distintos eventos, capacitaciones y talleres a lo largo del 2023. Destacó la Tercera Cumbre Agrícola celebrada el 29 de noviembre en Mazatenango, que sirvió como plataforma para conectar a productores agrícolas con proveedores asociados a la Comisión.

Con el propósito de impactar positivamente a agricultores y grupos de productores, la Comisión tiene programadas la Cuarta y Quinta Cumbre Agrícola en el primer y último trimestre del 2024, respectivamente. Estos eventos se enfocarán en proporcionar acceso a capacitaciones que aumenten la productividad y fomenten la economía regional.

En colaboración con aliados estratégicos, la Comisión llevará a cabo parcelas demostrativas a nivel nacional durante el 2024, abordando temas cruciales como protección vegetal, nutrición vegetal, semillas, post cosecha y empaque, riego y agricultura protegida. El objetivo es mostrar los resultados de ensayos de técnicas nuevas y antiguas, proporcionando a los productores herramientas prácticas para mejorar sus procesos.

“Durante el 2023, establecimos alianzas clave con AGREQUIMA y DIFOPROCO, consolidando parcelas demostrativas como modelos de investigación. Estos proyectos, validados por la prestigiosa Universidad Rafael Landívar, tienen como objetivo capacitar a grupos de productores mediante la transferencia de tecnología de vanguardia, brindando un valor agregado a la investigación en curso”, mencionó José Zaruma, Coordinador de la Comisión de Proveedores Agrícolas de AGEXPORT.



La Comisión de Proveedores Agrícolas de AGEXPORT reafirma su compromiso con la excelencia, innovación y desarrollo sostenible, trabajando incansablemente para fortalecer el Sector Agro guatemalteco y posicionar al país como referente en la producción agroindustrial a nivel internacional.

“Nos enfrentamos a retos significativos para el 2024, incluida la sensibilización del agricultor sobre su papel crucial y la necesidad de innovar en técnicas, equipos e insumos para aumentar la productividad sin dañar el medio ambiente. La implementación de prácticas de agricultura inteligente, como maquinaria autónoma, drones, tecnología digital y satelital, realidad aumentada e ingeniería genética, será esencial para alcanzar la agricultura sostenible. Este enfoque permitirá abastecer el mercado local y facilitar la exportación sin comprometer la integridad del entorno, fomentando interrelaciones novedosas en la cadena agroalimentaria y agroindustrial”, concluyó Zaruma.

## Chía: el alimento alto en omega-3, antioxidantes y minerales, para bajar de peso y cuidar tu corazón

La semilla chía es muy nutritiva y es conocida por ser benéfica para muchos aspectos de la salud humana, uno bastante conocido es que resulta bueno para combatir los riesgos vasculares.

También la semilla de Chía, tiene estos otros beneficios para tu dieta, desde bajar de peso

- Por su contenido de fibra, la chía es útil en dietas para tratar el síndrome de colon irritable y favorecer la pérdida de peso.
- Su fracción proteica no contiene gluten, haciéndola apta para personas celíacas.
- Estudios sugieren que el consumo de harina de chía puede reducir el peso corporal y mejorar la saciedad.

El efecto del consumo de semillas de chía en los factores de riesgo cardiovascular en humanos. Se destaca que la chía es rica en nutrientes como proteínas, ácidos grasos omega-3 y antioxidantes. A pesar de los esfuerzos por evaluar su impacto en la reducción de estos factores de riesgo.

La Chía promueve la reducción del peso corporal, y la mejora del perfil lipídico sólo en los valores previos alterados. La incorporación de chía en la dieta durante 12 semanas ha demostrado una pérdida de peso significativa pero discreta.



Aunque los efectos son clínicamente modestos, estos hallazgos sugieren que la chía puede tener un impacto positivo en la composición corporal y la salud cardiovascular, particularmente en individuos con sobrepeso u obesidad. Es importante destacar que estos resultados se obtuvieron en el contexto de una dieta específica y que la chía podría ser considerada como parte de estrategias más amplias para la pérdida de peso y la mejora de la salud.