



Habilitan puente sobre el hundimiento del kilómetro 17.5 de la ruta al Pacífico



Horario de restricción al transporte pesado por Navidad y Año Nuevo

¿Cómo saben los animales cuándo es la hora de comer?



Aceite de oliva para reducir arrugas y producir colágeno naturalmente

El aceite de oliva es uno de los alimentos más saludables que existen.

Con el paso del tiempo y la llegada de la vejez, uno de los órganos que más se ven afectados por la acumulación de los daños celulares y moleculares es la piel. Esta es el órgano más grande del cuerpo humano, seguido del hígado. El envejecimiento hace que la piel pierda colágeno y elasticidad, lo cual estimula la aparición de arrugas.

Las arrugas, una parte natural del envejecimiento, son más prominentes en la piel expuesta al sol, como la cara, el cuello, las manos y los antebrazos. Si bien la genética es la que determina principalmente la estructura y la textura de la piel, la exposición solar es una de las causas principales de la aparición de arrugas, en especial en las personas de piel clara. Los contaminantes y el tabaquismo también contribuyen a la aparición de arrugas.

Las arrugas son de los cambios que se producen en la vejez que más incomodan a muchas personas. Por eso, es muy habitual que muchos individuos recurran a procedimientos estéticos para evitar o retrasar el surgimiento de las arrugas.

Estos procedimientos no son tan recomendados por los especialistas en el tema, ya que, a largo plazo, pueden afectar la calidad de la piel. Por eso, los consejos de los expertos giran en torno al uso de alimentos naturales para reducir las arrugas y producir una sustancia tan importante como el colágeno.



Uno de los mejores alimentos de origen natural que ayuda a disminuir las arrugas y, además, se encarga de producir colágeno, es el aceite de oliva, un ingrediente muy conocido a nivel mundial. El aceite de oliva, por sus características, tiene la capacidad de humectar un órgano como la piel, lo cual es necesario para mantenerla sana y reluciente.

Además, ayuda a eliminar los componentes que la afectan. Aplicar este aceite en el cuello es una forma efectiva de estimular la producción de colágeno. Masajea suavemente con movimientos circulares ascendentes durante tres minutos. Esto ayudará a mejorar la circulación sanguínea y la renovación celular en la zona del cuello.

¿Cómo saben los animales cuándo es la hora de comer?



Los animales tienen sentido del tiempo? Para responder a esta pregunta, un equipo de científicos ha investigado los ritmos de alimentación de las moscas de la fruta. Y esto es lo que han descubierto.

Lo comprobamos a diario todos aquellos que tenemos mascotas. Cuando llega la hora de la comida, nos miran fijamente, protestan o llaman nuestra atención de alguna forma para hacernos entender que ha llegado la hora del almuerzo. Y es que muchos miembros del reino animal se alimentan aproximadamente a la misma hora todos los días pero, ¿cómo saben los animales cuándo es la hora de comer en cada momento?

Los animales no solo poseen el ritmo circadiano, tienen otros relojes, llamados relojes periféricos, que funcionan de manera diferente y pueden verse influenciados por señales externas, como la alimentación. Durante el experimento CAFE también manipularon los genes y proteínas implicados en los relojes de los insectos.

Descubrieron que existen ciertos genes y proteínas que actúan como relojes en otras partes del cuerpo de la mosca, indicándoles cuándo comer y cuándo ayunar. Concretamente, el gen *quasimodo* (*qsm*) desempeña un papel decisivo en la sincronización de la alimentación con el ciclo de luz/oscuridad, pero no es eficaz en condiciones de oscuridad constante.

Los investigadores descubrieron que otro conjunto de genes, que también forman parte del mecanismo del reloj circadiano pero ubicados en las células nerviosas en lugar de en los tejidos metabólicos, desempeñaban un papel muy importante en estas funciones vitales. Estos genes ayudaron a sincronizar los ciclos de alimentación y ayuno con los ciclos de día y noche.



La mejor hora para disfrutar de la fruta y mejorar sus beneficios



La fruta nunca es mala para comerla en cualquier momento del día, pero los nutricionistas rescatan ciertos momentos donde son mejores para disfrutarlas. La fruta es una parte esencial de una dieta saludable y equilibrada. Está llena de vitaminas, minerales y antioxidantes que promueven nuestra salud y bienestar general, hay una mejor hora para disfrutar de la fruta y aprovechar al máximo sus propiedades.

La mayoría de las frutas son ricas en azúcares naturales, especialmente fructosa. Aunque estos azúcares son saludables, es importante consumirlos en el momento adecuado para evitar picos de glucosa en la sangre y aumentar la absorción de nutrientes. La mejor hora para comer fruta es por la mañana, con el estómago vacío.

Comenzar el día con una porción de fruta fresca proporciona a nuestro cuerpo un impulso de energía natural y nutrientes esenciales. Al comer fruta con el estómago vacío, los azúcares se absorben más rápidamente y se utilizan como fuente de energía inmediata. Además, las vitaminas y minerales presentes en la fruta son mejor absorbidos por nuestro organismo en esta etapa del día.

Otra razón por la que por la mañana es el mejor momento para disfrutar de la fruta es que ayuda a activar nuestro sistema digestivo. Las enzimas presentes en la fruta estimulan la producción de jugos gástricos y mejoran la digestión en general. Esto ayuda a evitar problemas digestivos y facilita la absorción de nutrientes a lo largo del día.

La mejor hora para comer fruta y aprovechar al máximo sus beneficios es por la mañana, con el estómago vacío. Comenzar el día con una porción de fruta fresca proporciona energía, nutrientes esenciales y estimula la digestión. Si no es posible hacerlo por la mañana, es recomendable buscar un momento entre comidas principales. Recuerda que la clave está en incluir la fruta en tu dieta diaria para obtener todos sus beneficios para la salud.

Horario de restricción al transporte pesado por Navidad y Año Nuevo



El Ministerio de Comunicaciones publicó el acuerdo en el que detalla las regulaciones de circulación para el transporte pesado durante las fiestas de fin de año 2023.

El acuerdo es de fecha 6 de diciembre de 2023 y fue publicado este jueves en el Diario de Centro América. Según la Dirección General de Transportes de Guatemala del CIV, los horarios quedaron oficialmente en la publicación del Diario de Centro América del jueves 14 de diciembre de 2023, según el Acuerdo Ministerial 1146-2023.

En Navidad, la restricción comienza el domingo 24 de diciembre a las 12 horas y finaliza el lunes 25 de diciembre a las 24 horas.

En Año Nuevo, la restricción comienza a las 12 horas del domingo 31 de diciembre y finaliza el 1 de enero de 2024 a las 24 horas.

Con excepción del transporte de carga de productos perecederos, combustibles, bebidas y alimentos, los cuales no necesitan permisos especiales.

El acuerdo entra en vigor el viernes 15 de diciembre y se menciona que hay excepción para transporte de carga de productos perecederos, combustibles, bebidas y alimentos, los cuales no necesitan permisos especiales para circular en el territorio nacional. La infracción a este acuerdo, que se establezca a través de los controles a aplicar en carreteras o por cualquier otro medio legal será sancionado de conformidad con las leyes vigentes.



Habilitan puente sobre el hundimiento del kilómetro 17.5 de la ruta al Pacífico



Autoridades de Coviial habilitaron este sábado 16 de diciembre el primer puente sobre la CA-9 Sur. Los tres carriles del nuevo puente quedaron habilitados para todo tipo de transporte. No obstante, el puente modular, ubicado en dirección a la ciudad capital, estará habilitado exclusivamente para vehículos livianos.

El portavoz de Coviial, señaló que, debido al aumento del tráfico vehicular durante la temporada de fin de año, se decidió poner en funcionamiento temporalmente el puente modular. Esta medida permitirá ofrecer un total de cinco carriles de circulación para los usuarios de ese tramo.

vehículos livianos y de carga pesada podrán transitar por el puente que se construyó en el kilómetro 17.5 de la ruta al Pacífico; sin embargo, esto solo aplica para quienes se movilizan del norte al sur

Aún queda pendiente la construcción de un segundo puente desde el sur con dirección a la Ciudad de Guatemala. Se prevé que los trabajos de construcción de este segundo puente comiencen a finales de enero, De acuerdo con las autoridades, esta disposición estará vigente de este día hasta las primeras semanas de enero de 2024, cuando se informará sobre la construcción del puente que sustituiría al provisional.

Gran final de ida del Torneo Apertura 2023 Guastatoya vrs Comunicaciones

El estadio David Cerdón Hichos será el escenario del primer capítulo entre Guastatoya y Comunicaciones por la gloria del fútbol nacional.

El domingo 17 en el estadio David Cerdón Hichos, se disputará el primer choque de la final del Torneo Apertura 2023 entre Guastatoya y Comunicaciones. La pregunta es quién de los dos equipos alzará el trofeo que lo consagrará como el campeón de la Liga Nacional de Guatemala, del Torneo Apertura 2023.

Guasta llegó a la final con una contundente actuación, eliminando a Antigua en los cuartos de final y a Zacapa en las semifinales. En ambos encuentros, los pechos amarillos no tuvieron resistencia para eliminar a sus rivales de turno, realizando marcadores globales contundentes para sellar su pase a la final.

Por su parte los albos tuvieron un recorrido más difícil. En los cuartos de final, remontaron el marcador para dejar en la lona a los toros Malacateco, ya en las semifinales superó a Xela en tanda de penales.

Guastatoya, con tres títulos de Liga Nacional en su historial, busca su cuarta corona, mientras Comunicaciones con 31 títulos de Liga Nacional, va por su título 32, para de paso superar a Municipal que tiene la misma cantidad de títulos.

El encuentro está programado para el domingo 17 de diciembre a las 15:00 horas en el estadio David Cerdón Hichos.

LIGA GUATE
BANRURAL

CUARTOS DE FINAL - IDA

CD GUASTATOYA | XINABAJUL

TORNEO CLAUSURA 2023

CD GUASTATOYA VS XINABAJUL

ESTADIO: DAVID CORDÓN HICHOS
MIÉRCOLES 10 DE MAYO
11:00 HRS

UTD, ESP, MINI, Claro, R, SPORTLINE, P