

The logo features the word "BUENAS" in a bold, black, sans-serif font. To its right, the word "Nuevas" is written in a blue, cursive script. Further right, ".gt" is displayed in white text inside a red rounded square.

**BUENAS** *Nuevas* .gt

## **Edición Semanal**

**Del 22 al 28 de enero de 2024**

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





# Qué sucede si el nivel de oxígeno esta bajo en tu cerebro



## Presidente Bernardo Arévalo brinda conferencia en el Patio de La Paz

## Cómo volver a practicar ejercicio después de las vacaciones



## Presidente Bernardo Arévalo brinda conferencia en el patio de La Paz

Presidente Bernardo Arévalo brindó primera conferencia en el patio de La Paz, en el Palacio Nacional de la Cultura.

Algunos de los puntos de los que trató el mandatario son que hasta el momento no ha recibido respuesta sobre la cita que le efectuó a la fiscal General y jefa del Ministerio Público, Consuelo Porrás. Respondió que, al tener información, la hará saber.

Respecto a la conformación de la Junta Directiva del Congreso, el Presidente Arévalo indicó que es una muy buena noticia debido a que es el replanteamiento de los mismos acuerdos con los que se había alcanzado la Junta Directiva que encabezaba el diputado Samuel Pérez.

El mandatario también indicó que lleva a cabo el análisis de perfiles para nombramientos como el de la Dirección General de Aeronáutica Civil y la Comisión contra la Corrupción que anunció que conformará.



Respecto a las auditorías que están solicitando en diferentes instituciones, entre ellas en el Ministerio de Comunicaciones y el INDE, argumentó que en su momento brindará detalles sobre los hallazgos encontrados.

El gobernante comentó que prevén que tendrán una buena relación con el Presidente del Congreso. Asimismo, informó que habrá cambios en la Comisión Portuaria.

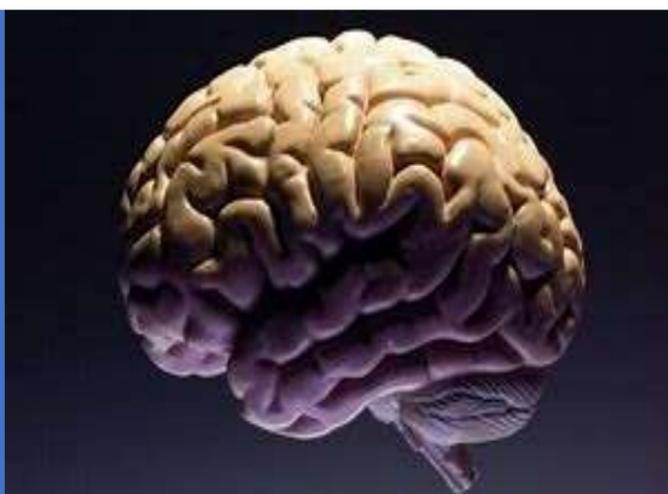
## Qué sucede si el nivel de oxígeno esta bajo en tu cerebro

Presión arterial muy baja, ataque de asma o ahogamiento pueden ser causales del bajo nivel de oxígeno en el cerebro, también conocido como hipoxia cerebral. El cerebro requiere un suministro constante de oxígeno y nutrientes para su buen funcionamiento. Cuando esto no ocurre se pueden presentar graves afectaciones. Una de las causantes de estas afectaciones puede ser la hipoxia cerebral la cual afecta a los hemisferios cerebrales, las partes más grandes de este órgano.

Las situaciones que pueden provocar la falta de oxígeno son la presión arterial demasiado baja, un traumatismo cerebral, ataque de asma extremo, atragantamiento o ahogamiento, ascenso a altitudes muy elevadas, accidentes cerebrovasculares y arritmias, entre otras.

Esta afección también puede darse por complicaciones de anestesia general, sobredosis de medicamentos o drogas, lesiones a un recién nacido que ocurrieron antes, durante o poco después de nacer, así como parálisis cerebral o ataques cardíacos. las células del cerebro son extremadamente sensibles a la falta de oxígeno. Algunas de estas comienzan a morir menos de cinco minutos después de interrumpirse el suministro de éste. Como resultado, la hipoxia cerebral puede causar rápidamente la muerte o daño cerebral grave.

Las personas corren riesgo si tienen una afección médica que restringe la llegada de oxígeno al cerebro. Aquí se encuentra la esclerosis lateral amiotrófica (ELA), una enfermedad degenerativa que afecta los nervios del cerebro, la médula espinal y la hipotensión.



Lo que se debe hacer es restablecer el suministro de oxígeno al cerebro, así será más bajo el riesgo de daño cerebral grave y de muerte. La recuperación depende de la cantidad de tiempo durante la cual el cerebro no recibió oxígeno. El pronóstico es poco favorable para los pacientes que tuvieron bajos niveles de oxígeno en el cerebro durante más de ocho horas, en tanto que quienes estuvieron inconscientes por un breve periodo tienen, en la mayoría de los casos, una recuperación completa.

## Los beneficios de tomar agua de limón con avena



Sentirse con fatiga al despertar es una de las sensaciones más comunes que pueden existir, pues, aunque venimos "recién depurados" después de esas 6 u 8 horas de sueño, la verdad es que no siempre es suficiente y constantemente sentimos que nos falta energía.

Beber licuados se ha vuelto la forma más rápida y efectiva de tomar nuestro desayuno y puede que esta sea la razón, por la que nos sumamos a la masa que juramos destruir, que desayuna rápido. Afortunadamente los hay de todo tipo y para todos los gustos, pero definitivamente la combinación ganadora son los que llevan avena. Sí, este cereal que es uno de los más completos en cuestión de nutrientes y que además sí te da energía después de consumirlo.

Por eso, hoy decidimos compartir contigo una nutritiva, energizante y sabrosa receta que definitivamente puede colarse a una de tus favoritas. Se trata de nada más y nada menos que del licuado de avena con limón. Esta preparación, además de ser muy sencilla, puede ayudarte a bajar de peso, gracias a la fibra que contiene el cereal y además a los carbohidratos de lenta absorción, que no sólo te darán mucha energía, sino que además te harán sentir saciada por más tiempo y mejorará tu proceso digestivo, lo cual permitirá que pierdas peso con mayor rapidez.

La preparación es muy sencilla, rápida y la verdad es que el resultado es sabroso y efectivo. Además, cabe señalar, que el limón, que es nuestro segundo ingrediente es un alimento de los favoritos por las mañanas, gracias a que posee pocas calorías y contribuye al control del hambre, Ingredientes

3 limones  
1 taza de avena  
4 tazas de agua  
Miel al gusto  
¿Cómo se prepara?

Calienta el agua y añade la avena para después dejar reposar durante 5 minutos. Posteriormente cuele la mezcla.

Licúa hasta obtener una mezcla homogénea.

Exprime el jugo de los 3 limones y sírvelo en un vaso para después agregar la mezcla.

Endulza con miel al gusto, que además tiene propiedades diuréticas, que hace que el organismo elimine la acumulación de líquidos, ayudando así a deshinchar.

## Cómo volver a practicar ejercicio después de las vacaciones



Volver a la práctica de ejercicio después de comer y descansar en vacaciones requiere un enfoque equilibrado y gradual. Hacer ejercicio tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente, ya que previene la gestión de enfermedades no transmisibles, como las cardiovasculares, el cáncer y la diabetes, y reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad. Por ello, las recomendaciones son tratar de hacer al menos 150 minutos de actividad aeróbica de moderada intensidad o 75 minutos de alta intensidad cada semana, o una combinación de ambos, pero hay que hacer esta cantidad de ejercicio durante varios días de la semana, porque eso es mejor que hacer todo en solo un par de días.

Retomar o comenzar, es una tarea difícil, pero afortunadamente existen recomendaciones para volver a practicar ejercicio luego de comer y descansar en vacaciones:

1. Encontrar la motivación: La motivación puede permitir que se retome el ejercicio, ya que existe un propósito, como, por ejemplo, adelgazar, dormir mejor, tener una mejor salud.

2. Elegir una actividad física que motive: El ejercicio no debe ser aburrido, y tedioso, y por eso, es importante encontrar deportes que agraden, como nadar, montar bicicleta, correr, o ir al gimnasio y levantar pesas.

3. Empezar poco a poco: Aunque hay unos tiempos establecidos para hacer ejercicio, es importante comenzar gradualmente para evitar lesiones, fatiga, y pereza.

Cuál es la mejor hora para hacer ejercicio, los expertos aseguran que es una cuestión de preferencia, gusto y horarios. Lo importante es cumplir los objetivos diarios.

Ejecutar alguna actividad física en la noche reduce el estrés del día y por tal motivo mejora la calidad del sueño, ya que las personas se duermen más rápido y duran más tiempo en la etapa del sueño profundo, pero para otros entrenadores la mejor hora para entrenar es la mañana, por el hecho de que no existirán excusas porque es la primera actividad del día y no se podrá aplazar por imprevistos como mucho trabajo o cansancio.



## Porque los hombres almacenan grasa en el abdomen y las mujeres en las caderas

Históricamente, las mujeres con formas de pera, con reservas adicionales de grasa en las caderas y los senos, se beneficiaban durante el embarazo y la lactancia. Estas reservas proporcionaban la energía necesaria para el desarrollo fetal y la alimentación infantil.

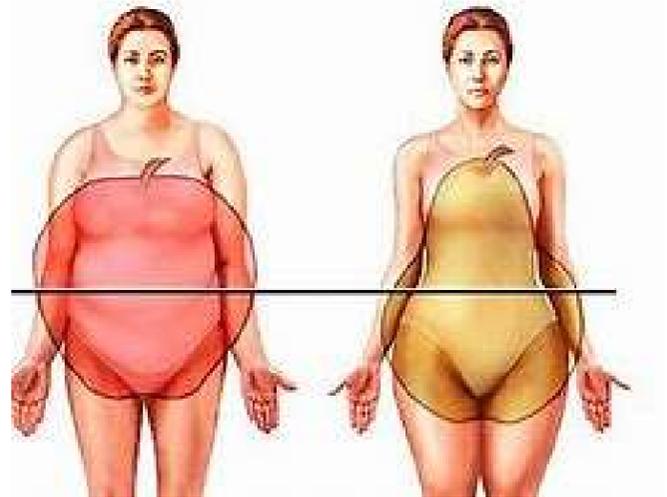
Para los hombres, la acumulación de grasa abdominal se interpreta como una respuesta a las demandas energéticas asociadas con la caza y la actividad física intensa. La forma de manzana, con una reserva de energía fácilmente accesible en el área abdominal, era ventajosa para momentos de necesidad rápida de combustible.

Las hormonas desempeñan un papel crucial en esta dicotomía. Las mujeres, con niveles más altos de estrógeno, tienden a tener cuerpos ginecoides, almacenando grasa en las caderas y los senos. En contraste, los hombres, con niveles más altos de testosterona, tienden hacia cuerpos androides, con una acumulación preferencial de grasa abdominal.

Estos patrones han sido clasificados en términos de "cuerpo de pera" para las mujeres y "cuerpo de manzana" para los hombres, conceptos que no solo describen la forma física, sino que también están vinculados a la distribución única de grasa.

La distribución de grasa puede cambiar con la edad y otros factores. En la menopausia, las mujeres pueden experimentar un cambio hacia un cuerpo más androide debido a la disminución de los niveles de estrógeno. El estilo de vida, la dieta y la actividad física también influyen en cómo se acumula la grasa con el tiempo.

La distribución de grasa tiene implicaciones para la salud. En los hombres, la forma de manzana se ha asociado con un mayor riesgo



riesgo de enfermedades cardiovasculares y resistencia a la insulina. Mientras tanto, en las mujeres, la forma de pera puede tener consecuencias metabólicas menos pronunciadas, pero sigue siendo relevante para la salud general.

La distribución de grasa en cuerpos de pera y manzana refleja una entrelazada explicación entre la evolución, las hormonas y la genética. Comprender estos conceptos no solo arroja luz sobre las diferencias estéticas, sino que también proporciona una visión más profunda de las implicaciones para la salud asociadas con la acumulación de grasa en áreas específicas del cuerpo. Mantener un estilo de vida saludable, adaptado a las particularidades de cada tipo de cuerpo, sigue siendo esencial para promover la salud y el bienestar a lo largo de la vida.

## Este es el potente insecticida casero que aleja a los mosquitos de tu hogar

La simple presencia de mosquitos se convierte en una molestia total, perturbando nuestras actividades al aire libre y afectando la serenidad de nuestros hogares. La capacidad de reproducción acelerada de estos insectos, especialmente en fuentes de agua estancada, los convierte en una plaga tanto en áreas urbanas como rurales.

Las hembras de mosquito, en busca de sangre para alimentar sus huevos, pueden causar picaduras dolorosas y reacciones alérgicas. Frente a esta invasión, solemos recurrir a insecticidas comerciales o hacer que se produzcan gases a partir de la combustión, pero además de ser costosos, contribuyen a la contaminación ambiental. Sin embargo, existe una solución económica y respetuosa con el medio ambiente que todos tenemos al alcance en nuestra cocina: el vinagre de manzana.

El vinagre de manzana se revela como un aliado efectivo para mantener a raya a los mosquitos de forma natural. Su olor, desagradable para estos insectos, lo convierte en una herramienta valiosa para proteger nuestros hogares. La preparación de este repelente casero es simple y accesible para todos. Todo lo que necesitas es mezclar media taza de agua con un cuarto de taza de vinagre de manzana.



La mezcla resultante puede colocarse en pequeños recipientes estratégicamente cerca de las ventanas o en áreas donde los mosquitos suelen ser más molestos. Además, puedes usar un pulverizador para rociar la mezcla en áreas específicas de tu hogar que deseas proteger contra estos insectos.

Es importante destacar que este método no solo se limita a los mosquitos, sino que también puede ser eficaz contra otras plagas domésticas. El vinagre de manzana actúa como un repelente general, proporcionando una solución versátil y asequible para mantener a raya a diversos insectos no deseados.



## **BAC presenta Empresario Pyme del Año, segunda edición Guatemala**



**Píldora contra la obesidad que se digiere, vibra y sacia al paciente**

**Cinco pequeños hábitos para sentirte más feliz y sano**





## **BAC presenta Empresario Pyme del Año, segunda edición Guatemala**



## **Cinco pequeños hábitos para sentirte más feliz y sano**

**Píldora contra  
la obesidad  
que se digiere,  
vibra y sacia al  
paciente**



## ¿Dolor muscular? Prueba con esta fruta para aliviar el malestar

Si después de entrenar empiezas a sentir algo de dolor, prueba con estos alimentos. Después de entrenar, por hacer un movimiento malo, cargar mucho peso o simplemente estrés, el dolor muscular puede hacerse presente y ser muy doloroso. Es algo molesto y demora en eliminarse, por lo que tener un aliado en la dieta diaria como una fruta puede ser vital para evitarlo.

La cereza

Después de entrenar, por hacer un movimiento malo, cargar mucho peso o simplemente estrés, el dolor muscular puede hacerse presente y ser muy doloroso. Es algo molesto y demora en eliminarse, por lo que tener un aliado en la dieta diaria como una fruta puede ser vital para evitarlo.

Es deliciosa y es posible encontrarla en cualquier época del año gracias a las distintas técnicas de cultivo y producción que se han desarrollado. Sin embargo, lo que pocos saben es que es muy buena para eliminar el dolor muscular.

contenedor de vitaminas como la vitamina A y C, así como proteínas, sales minerales y un alto componente de fibras. Es una fruta ideal para comer entre comidas por su baja contenido calórico.



e logró determinar que las antocianinas de las cerezas permiten disminuir la inflamación del cuerpo y, además, ayudar a prevenir enfermedades como la diabetes, artritis y algunas del corazón.

contenedor de vitaminas como la vitamina A y C, así como proteínas, sales minerales y un alto componente de fibras. Es una fruta ideal para comer entre comidas por su baja contenido calórico. ingerirlas luego de hacer ejercicio para evitar tener dolores musculares fuertes e incorporarla a la dieta diaria para mejorar la salud general del cuerpo.

Es posible conseguirlas durante todo el año y es posible conservarlas en el refrigerador congeladas y descongelarlas minutos previos a su ingesta. No se pierden nutrientes en el proceso.

## Píldora contra la obesidad que se digiere, vibra y sacia al paciente

Esta cápsula desarrollada por el Instituto de Tecnología de Massachusetts (MIT) contra la obesidad que se digiere, vibra y sacia al paciente.

Cómo funciona

Cuando comemos, el estómago envía señales al cerebro indicando que estamos satisfechos o saciados, lo que nos hace detener la ingesta de alimentos. Este mecanismo es fundamental para regular nuestra alimentación. Incluso cuando el estómago está lleno de agua, envía estos mensajes de saciedad. Por ello, a menudo se recomienda a las personas que están a dieta que beban un vaso de agua antes de comer para sentirse más llenos y, por ende, consumir menos alimentos. la administración de esta cápsula unos 20 minutos antes de comer no solo estimulaba la liberación de hormonas responsables de la sensación de saciedad, sino que también reducía la ingesta de alimentos en aproximadamente un 40%.

Los investigadores tienen grandes esperanzas en esta tecnología. Si las pruebas posteriores demuestran su seguridad y eficacia en humanos, esta cápsula podría convertirse en una herramienta revolucionaria para el tratamiento de la obesidad.

Control del apetito

Imagina poder tomar esta cápsula antes de cada comida para controlar mejor el apetito y reducir la cantidad de alimentos consumidos, todo sin los efectos secundarios que suelen acompañar a otros tratamientos farmacológicos para el control del peso.



esta cápsula podría ser una opción mínimamente invasiva y potencialmente efectiva para aquellos que buscan perder peso o controlar su apetito.

La investigación abre una puerta emocionante hacia nuevas formas de abordar la obesidad y ofrece una perspectiva prometedora en el campo de la salud y la nutrición.

## Nombran a la Dra. Erika Pérez nueva directora del Hospital San Juan



La Dra. Erika Pérez, se sumó al trabajo del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, como directora ejecutiva del Hospital General San Juan de Dios, uno de los centros asistenciales más grandes de Guatemala y la región.

La nueva directora lleva 16 años laborando en el Hospital San Juan de Dios como jefa del departamento de medicina física y rehabilitación, además estuvo 3 años en el área de la subdirección técnica.

"Es un gran reto y una oportunidad de poder ayudar a las y los pacientes que consultan día a día, a mejorar sus condiciones de salud. También es la oportunidad para mejorar las condiciones para nuestros compañeros de trabajo, para demostrar el gran trabajo que se hace en esta institución para que la salud de nuestro país mejore", expresó la Dra. Pérez.

También expreso que asume este reto con alegría y optimismo. "Vengo con un equipo de trabajo de alto nivel, comprometido, con experiencia y conocimiento del hospital con quienes hemos luchado y denunciado hace algunos años las situaciones anómalas que se han dado. Confío plenamente en las personas que me acompañan. Tengo la certeza que vamos a cambiar para bien de los pacientes y del personal esta institución".

Sobre su plan de trabajo explicó que lo primero será mejorar la atención a los pacientes, pues su visión es tener un hospital asistencial, docente y de investigación, para mejorar el servicio que se da a la población.

Mientras que sobre lo que pueden esperar los pacientes y personal del hospital, expresó: "primero que todo transparencia, honestidad, comunicación, trabajo en equipo y dedicación. Les pido a los colegas, compañeros de trabajo, que demos nuestro mejor esfuerzo, que continuemos luchando. Nos encontramos con un hospital con una deuda muy grande, desabastecido y desmotivado, pero creo que si todos trabajamos juntos podemos sacar adelante esta institución", finalizó.

La Dra. Pérez es médico y cirujano de la Universidad de San Carlos de Guatemala con una especialidad en medicina física y rehabilitación del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, además tiene una especialización en administración y mantenimiento de hospitales y diplomados en cuidados paliativos, oncología y medicinas complementarias.

## Cinco pequeños hábitos para sentirte más feliz y sano



Solo cinco pequeños hábitos como dar paseos o desconectar el teléfono son los que hacen falta en tu día a día para sentirte más feliz y sano según apuntan los expertos.

A raíz de la pandemia nuestras vidas, los problemas de salud mental han aumentado, y duras realidades como la situación económica, el coste de vida, las injusticias y la guerra nos causan preocupación. No obstante, hay cosas que pueden hacernos felices. Una, por supuesto, es leer La Cara Buena del Mundo. Y otra, son los cinco pequeños hábitos que hoy te traemos y que te ayudarán a sentirte más feliz y sano.

La felicidad se construye con pequeños hábitos que nos ayudan a crear una mentalidad fuerte y enfocada en las cosas buenas de nuestro alrededor.

Uno de los secretos de la felicidad es la actitud con la que afrontamos y disfrutamos los buenos momentos, además de cómo enfrentamos los malos.

### Caminar cada día

Es importante realizar una actividad física, como, por ejemplo, andar a buen ritmo y una distancia razonable.

la actividad física aumenta la felicidad. Y no es necesario recurrir al gimnasio, con un paseo se pueden liberar endorfinas y aliviar el estrés.

### Tener una constante

Tener las cosas claras y mantener patrones en nuestro día a día nos quita preocupaciones y estrés. Puede sonar absurdo, pero no tener que preocuparte por qué desayunar o cómo te quedará la ropa cuando salgas por primera vez con alguien te ayudará a tener claridad para resolver problemas más importantes.

### Hacer una lista de prioridades

Ser capaz de organizar tu día y saber qué harás te ayuda a tener estructura y te aporta paz mental, antes de acostarte, escribe una lista de las 3 prioridades del día siguiente.

### No mirar el teléfono por la noche

Al margen de la adicción que pueden llegar a crear las pantallas, los estudios han puesto en evidencia cómo la luz azul de los dispositivos suprime la melatonina. Esto afecta a los ciclos de sueño y al descanso.

## BAC presenta Empresario Pyme del Año, segunda edición Guatemala

Las Pequeñas y Medianas Empresas (Pymes) representan un componente esencial en la economía guatemalteca, generando casi el 80% de empleos en el país. A pesar de sus contribuciones significativas, estas empresas enfrentan diversos desafíos, desde la obtención de financiamiento hasta la adaptación a un mercado cada vez más exigente. Consciente de estos obstáculos, BAC, como empresa socialmente responsable, ha desarrollado programas e iniciativas que buscan impulsar el acceso a capacitaciones, talleres y mentorías para empoderar a los empresarios guatemaltecos. Además, se ofrecen espacios de networking y soluciones financieras diseñadas para potenciar el crecimiento empresarial de las Pymes.

Según datos del Ministerio de Economía, el 90% del parque empresarial está conformado por Micro, Pequeñas y Medianas Empresas (MiPymes). Este sector desempeña un papel crucial en la generación de empleo, la generación de riqueza y la introducción de innovaciones que fortalecen la competencia en los mercados, elevando la competitividad del país. Los emprendedores, al impulsar nuevas ideas, productos y servicios, impactan positivamente en la sociedad y el medio ambiente.

En ese contexto, BAC como el asesor financiero líder de la región, se prepara para llevar a cabo la segunda edición del evento Empresario Pyme del Año, una iniciativa que busca reconocer y premiar el destacado desempeño de pequeños y medianos empresarios guatemaltecos. La premiación programada para el próximo 24 de enero tiene como objetivo resaltar la trayectoria, esfuerzo y contribución al desarrollo sostenible de estas empresas, fundamentales para el crecimiento económico del país.



La premiación del Empresario Pyme del Año no sólo celebra los logros individuales de estos empresarios, sino que también destaca la contribución colectiva de estas empresas al desarrollo económico y social de Guatemala. Y con ello BAC reafirma su compromiso con el crecimiento sostenible de las Pymes en Guatemala, reconociendo la importancia de estos empresarios como impulsores fundamentales de la economía del país.

## El mármol: uno de los materiales más sostenibles y ecológicos del mundo

La sociedad, siempre ha hecho hincapié en que los vehículos resultan altamente contaminantes. Pero pocos tienen en cuenta que los edificios, consumen entre el 20% y el 50% de los recursos físicos y naturales.

El empleo del mármol en nuevas obras arquitectónicas ayuda a encaminar mucho más el sector de la construcción hacia políticas más sostenibles. De hecho, cubre las características básicas que ha de tener un material considerado como sostenible: que procedan de la naturaleza, que sean saludables (no produzcan emisiones o contaminen) y que incluso, duren con el paso del tiempo.

El mármol es un producto procedente de la tierra, no requiere de muchos recursos para su fabricación. Su abundancia es el resultado de millones de años de cambios geológicos y composiciones minerales, y no de tratamientos contaminantes.

Las principales características que hacen de este material uno de los más sostenibles y ecológicos del mercado son diversas. En primer lugar, debemos destacar su durabilidad. Es el material constructivo con mayor vida útil y además necesita poco mantenimiento. Esto conlleva una reducción de uso de materiales a lo largo de los años, aportando longevidad a las construcciones.



En segundo lugar, se trata de un material reutilizable. El mármol usado en obras o construcciones ya obsoletas, se puede reutilizar en nuevas edificaciones. Gracias a su versatilidad se ajusta a las necesidades de cualquier proyecto arquitectónico, tradicional o contemporáneo. Y no hay desperdicio.

Es un material reciclable ya que sus principales aplicaciones pasan por la fabricación de gravas y por su contribución en productos prefabricados. El mármol no contamina al no requerir ningún tipo de producto químico en el proceso de recolección y producción. Incluso, el consumo de agua y energía es mínimo.

Por último y no menos importante, es un material resistente a altas temperaturas, favoreciendo el confort térmico y el ahorro energético en el interior del hogar, reduciendo de forma directa las emisiones de CO<sub>2</sub>.



## Presentan taller sobre el reglamento y las normas, técnicas del uso de etanol en la gasolina de Guatemala



## Bi y Multiverse renuevan su alianza para promover el emprendimientos de los Guatemaltecos

## MASTERTECH elige a Guatemala para lanzar sus nuevos electrodomésticos, a toda Latinoamérica



## MASTERTECH eligió a Guatemala para lanzar sus nuevos electrodomésticos, a toda Latinoamérica

MASTERTECH, realizó el re lanzamiento de toda su línea, a nivel Latinoamérica y el Caribe, ofreciendo más de 50 nuevas opciones, en sus líneas Black and Blue que consta de pequeños electrodomésticos de cocina, a precios accesibles.

Las dos nuevas líneas de productos MASTERTECH que fueron presentadas el día de hoy, con su nueva propuesta, la línea Black y la Línea Blue, las cuales pueden diferenciarse por los siguientes atributos.

**Black:** Durabilidad y eficiencia. Productos con características distintivas, tales como: Materiales más resistentes, mayor potencia, más opciones de uso, mayor comodidad, adicional a que brindan 4 años de garantía. Esta línea Black incluye: arroceras, licuadoras, planchas, sartenes eléctricos y freidoras de aire.

**Blue:** productos con características convenientes y de buena calidad con un toque profesional, peculiaridades como: Materiales estándar, funciones esenciales y 2 años de garantía, los distinguen y los proponen como funcionales y fáciles de utilizar. Esta línea, se podrán encontrar: arroceras, licuadoras, planchas, sartenes eléctricos y freidoras de aire.



Con la visita, en Guatemala, de ejecutivos de más de 23 países, MASTERTECH, re lanza ésta reconocida Marca, asegurando productos de alta calidad, a un precio conveniente. De esta manera brinda una opción flexible para equipar y/o renovar su cocina, conscientes de optimizar su tiempo y tener equipos que faciliten la vida.

“Estamos renovando los productos que hoy en día Mastertech ofrece en pequeños electrodomésticos, tenemos nueva imagen, nuevos productos, nuevo material digital, todo ello dividido en dos líneas de productos Black and Blue” comentó René Colorado, Vicepresidente de Mercancías para Unicomer Latinoamérica.

## Dictan charla sobre Entendiendo el reglamento y las normas técnicas del uso de etanol en la gasolina de Guatemala

El etanol es un alcohol producido de la fermentación de azúcares y que puede ser utilizado en la industria, bebidas y en los vehículos. El Etanol carburante es un combustible que se produce a partir de cultivos renovables, luego se puede mezclar con la gasolina para usarlo en los vehículos., porque su nivel de octanaje es de 112%

El proceso para producir etanol con azúcares, es por medio de la fermentación hasta llegar al proceso de deshidratación para que el etanol pueda ser mezclado con la gasolina.

Actualmente en Guatemala se produce de melaza, un subproducto de la industria del azúcar, es decir, que de primero se produce azúcar, se genera electricidad y luego se produce etanol industrial, carburante y para bebidas. Para realizar una mezcla de 5% de etanol en la gasolina, debe ser deshidratado, es decir sin contenido de agua.

En Guatemala existen cinco destilerías que producen Etanol a partir de la melaza, un subproducto de la industria azucarera, cuentan con una capacidad instalada de 65 millones de galones al año. 90% del alcohol es exportado principalmente a Europa, Estados Unidos y México. El 10% restante es exclusivamente para el mercado de bebidas.

Guatemala es de los pocos países del mundo que produce el etanol y no es utilizado en la gasolina localmente; porque no cuenta con un marco legal actualizado para que exista un programa de mezcla en el país.

Con la producción actual, Guatemala podría utilizar un E10, lo que significa una mezcla del 10% de alcohol y 90% de gasolina, ya que produce 65 Millones de Galones al año y se necesitarían 54 Millones para esta mezcla. Con esta mezcla Guatemala podría reducir anualmente más de 433 mil toneladas de CO2 equivalente cada año y apoyar en la reducción de gases de efecto de invernadero adquiridos en los convenios internacionales.



Más de 33 países en el mundo tienen mandatos de mezcla obligatoria de etanol en la gasolina por las siguientes razones:

- Reducir las emisiones del sector transporte
- Cumplir con los acuerdos internacionales para reducir emisiones
- Independencia energética
- Ahorro de divisas
- Mejorar la calidad del aire y la salud de sus pobladores
- Rectivación agrícola y económica

El proyecto con Bajas Emisiones de USAID priorizó a nivel nacional con 43 estrategias para reducir emisiones en Guatemala en varios sectores y el uso de etanol en la gasolina fue una de ellas, por el impacto de reducción en emisiones y por la capacidad instalada con la que cuenta el país.

Guatemala tiene la oportunidad de:

- reducir en al menos 10% la importación de gasolinas,
- reducir las emisiones de gases de efecto de invernadero,
- mejorando la calidad del aire de los ciudadanos y
- ahorrar divisas.

## Bi y Multiverse renuevan su alianza para promover el emprendimientos de los Guatemaltecos con el programa INHatcher



Desde 2020, Banco Industrial ha sido un aliado clave para Multiverse con el propósito mutuo de promover el desarrollo y crecimiento de emprendimientos a través del programa de INHatcher. Este año, se renueva la alianza con 190 becas a lo largo del 2024 distribuidas entre la Ciudad de Guatemala, Petén, el occidente del país y Escuintla.

INHatcher es un programa que consiste en sesiones de consultoría, módulos personalizados, talleres, eventos y mentorías. Durante cuatro meses, los emprendedores serán formados. El programa está dirigido a proyectos y emprendimientos de alto impacto de todas las industrias.

Uno de los principales beneficios del programa es contar con acompañamiento personalizado que se brindará a cada participante. El resultado de este proceso será un beneficio en crecimiento de emprendimientos y empresas lo cual incluye mayores fuentes de ingreso, más empleos y, por ende, el fortalecimiento del ecosistema emprendedor dentro del país.

El programa será impartido por expertos que forman parte del equipo de Multiverse, una plataforma regional que interconecta el ecosistema emprendedor y apoya a los emprendedores por medio de un proceso de preparación que optimiza la propuesta de valor de su negocio y lo impulsa.

La primera convocatoria del año estará abierta del 15 de enero al 15 de febrero de 2024. Después de recibir las postulaciones, el equipo de Multiverse se comunicará con los candidatos para iniciar el proceso de selección. Posteriormente, se elegirá a 30 empresas finalistas. Para aplicar, es necesario visitar la página oficial de Multiverse: <https://bi.gt/inhatcher2024>. Los emprendimientos que deseen participar deben cumplir únicamente con los siguientes requisitos:

Estar generando ventas por al menos Q50,000 anuales.

Tener al 50% del equipo de su empresa dedicado al proyecto que están presentando

“Para Banco Industrial es crucial contribuir al desarrollo integral de Guatemala, especialmente con el apoyo al ecosistema emprendedor. Creemos que a través de la generación de nuevas empresas es una parte importante del crecimiento de nuestra economía. Invitamos a los emprendedores a sumarse al programa, ya que, a través de los últimos cuatro años, hemos visto el gran impacto que su participación puede tener”, comentó María José Paiz, Gerente de Relaciones Institucionales en Banco Industrial.

## El motorola razr 40 ultra y el edge 40 neo ya están disponibles en Guatemala

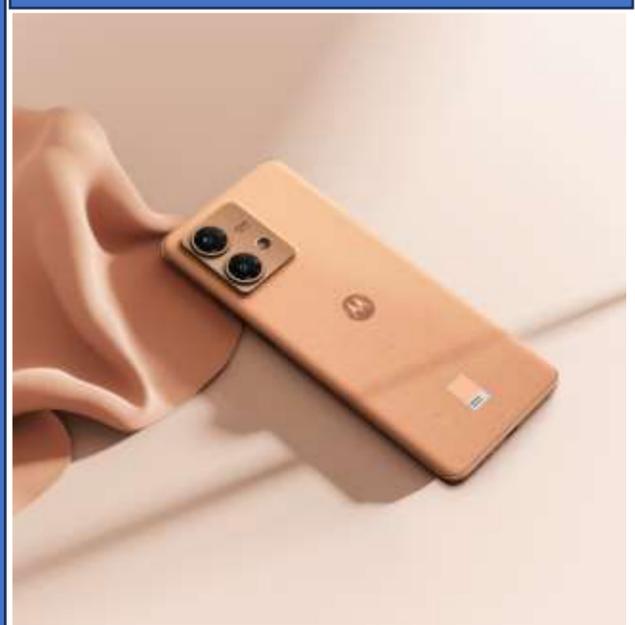


El Peach Fuzz ha sido seleccionado por PANTONE después de un exhaustivo análisis de tendencias. "Buscábamos una tonalidad que expresara el deseo innato de cercanía y conexión, así que escogimos este radiante color que rebosa calidez y elegancia moderna. Es un color que despide empatía, nos arroja en un abrazo que casi podemos sentir y aún con toda naturalidad lo juvenil con lo imperecedero", comenta Leatrice Eiseman; Directora Ejecutiva del PANTONE Color Institute.

Todos los años el PANTONE Color Institute elige el color que nos acompañará durante el año completo, lo veremos en maquillaje, ropa, diseño de interiores, accesorios, calzado y ahora también en la tecnología más avanzada gracias a Motorola, pues por segundo año consecutivo, Motorola y PANTONE articulan una alianza para traer los equipos más emblemáticos y más coquette del año. Estos smartphones son protagonizados por El Color del Año 2024 de Pantone, PANTONE 13-1023 Peach Fuzz.

Motorola y Pantone establecen una tendencia que refleja el entusiasmo por la tecnología y la importancia del color en términos de estilo, cultura y significado. Además, este año se cumple el 25° aniversario en que la firma recoge e integra la dirección y el tono de color que se verá en el 2024.

Este año, factores como la relevancia del estilo de vida y la presencia de la tecnología tuvieron un impacto significativo en el color del año. La necesidad de empatía y el idealismo de un mundo con mucha más conexión, se ve reflejada en la levedad del color que enriquece las imágenes, y hoy lo vemos en los nuevos Motorola que nos brindan un tono de calma, creatividad y reflexión que determina el 2024.



## Carava del Zorro Edición 63 esperan más de 70 mil peregrinos

Este martes 23 de febrero, autoridades de tránsito brindaron una conferencia de prensa para dar a conocer detalles del evento de la Caravana del Zorro nombrado Patrimonio Cultural Intangible de la Nación.

El 3 de febrero se llevará a cabo la Caravana del Zorro, donde miles de guatemaltecos motociclistas se hacen presentes en las calles para hacer un recorrido desde la Ciudad Capital, hacia la Basílica del Cristo Negro de Esquipulas.

Para la edición 63 de este año se estima que habrán más de 70 mil motociclistas para recorrer los 222 kilómetros.

Con el objetivo de contener y evitar accidentes durante la 63 edición de la Caravana del Zorro, autoridades del Departamento de Tránsito de la Policía Nacional Civil presentaron el Plan Operativo de Seguridad Vial, que regirá del 2 al 4 de febrero.

La estrategia contempla una campaña de sensibilización y concientización, puestos de control de velocidad y alcoholemia y cumplimiento de la Ley de Tránsito y su Reglamento.

Según Edgar Mazariegos, jefe del DT-PNC, se espera la participación de más de 70 mil motociclistas, por lo que recomendó no exceder el límite de velocidad, portar el equipo de protección, documentos en orden y no sobrecargar el transporte.



## 3 pequeños hábitos que te acercan a la felicidad

No hay una receta única para la felicidad, ya que varía de persona a persona. Mientras algunos encuentran alegría en el trabajo soñado, para otros, la clave está en el tiempo compartido con la familia.

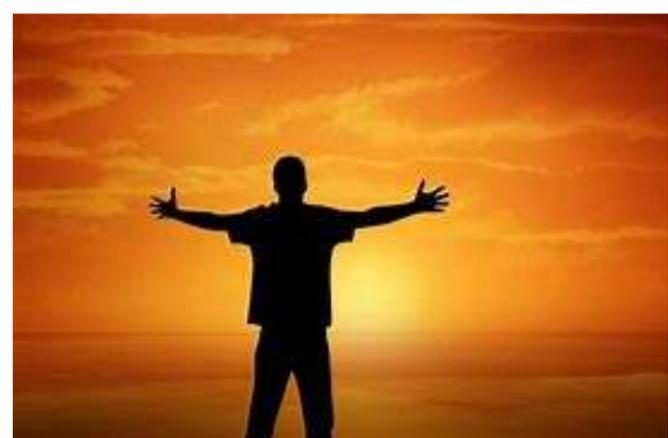
La verdadera clave de la felicidad está en el tiempo libre genuino, según la ciencia. Reserva momentos sin responsabilidades ni tareas, dedicados exclusivamente a actividades que proporcionen satisfacción y bienestar personal.

En un mundo que nos impulsa hacia el éxito, el esfuerzo continuo puede dejarnos exhaustos, la importancia de incorporar hábitos diarios que promuevan la salud física, emocional, mental y social. La ciencia respalda la idea de que encontrar momentos de verdadero tiempo libre y cultivar hábitos de autocuidado son elementos esenciales para aumentar la sensación de felicidad en nuestras vidas.

La ciencia ha explorado la relación de la felicidad con el tiempo libre personal y su adecuado uso. Tres investigaciones resumen cómo el ocio y su gestión diaria están vinculados a la búsqueda de la felicidad en nuestras vidas.

**Priorizar nuestro tiempo libre**

Priorizar el tiempo libre sobre el dinero, se vincula con mayor felicidad. Aquellos dispuestos a renunciar a ingresos extras por tiempo libre experimentan relaciones sociales sólidas y vidas más satisfactorias, indicando que dedicarse exclusivamente al trabajo no garantiza una mayor felicidad.



**Elegir en qué empleamos nuestro tiempo libre**

El aburrimiento surge en quienes no saben cómo aprovechar su tiempo libre, afectando su felicidad. Aunque ver series es agradable, dedicar todo el ocio a ello puede generar una sensación de falta de propósito; se recomienda explorar otros hábitos como leer, hacer deporte o cocinar.

**Debemos dedicarnos tiempo a nosotros mismos para ser felices**

Según un estudio tener demasiado tiempo libre, más de cinco horas al día, puede reducir la sensación de productividad y disminuir la felicidad.



## BAC Premia al Emprendedor del Año Segunda Edición



### Beneficios del jugo de apio

**CentraRSE  
presenta 10  
hitos en la  
sostenibilidad y  
confianza hacia  
las empresas**



## BAC Premia al Emprendedor del Año, Segunda Edición

BAC realizó la segunda edición del prestigioso galardón Empresario Pyme del Año, reconociendo la destacada labor de pequeñas y medianas empresas guatemaltecas que han demostrado excelencia en innovación, expansión y responsabilidad social.

El evento reunió a empresarios destacados y líderes empresariales para honrar y celebrar el impacto positivo que las Pymes tienen en la economía y la sociedad guatemalteca. Los ganadores fueron seleccionados a través de un riguroso proceso de evaluación que abarcó cuatro meses, desde el inicio del proceso de nominación hasta la selección final. Los más de 50 nominados a nivel nacional, fueron evaluados por un comité especializado en BAC, y posteriormente los ganadores fueron seleccionados a partir de criterios de innovación tecnológica, estrategias de expansión efectivas y acciones sobresalientes de responsabilidad social.

### Los ganadores por categoría fueron:

Pyme Innovación Tecnológica y Digitalización: Martha Arias Alvarado / Complejo CETACH – Chimaltenango

Pyme en Expansión: Carlos Heredia / Hotel Grand Caporal - Chiquimula

Pyme Socialmente Responsable: Claudia Gutiérrez y Paulo Pineda / Restaurante Raíces – Petén.

También se reconoció al ganador del título Empresario Pyme del Año. Este prestigioso galardón se otorga al empresario que destaca en los tres criterios fundamentales: innovación,



expansión y responsabilidad social, posicionándolo como un empresario de triple valor.

En esta ocasión, el galardón fue otorgado a un empresario de Zaragoza, Chimaltenango: Moisés Tuctuc Tuyuc, líder de la empresa Disfresh; la cual se especializa en la producción y comercialización de fresas y otros productos, llevando con éxito el sello de calidad guatemalteco al mercado internacional.

Moisés Tuctuc representará a Guatemala en el evento de BAC a nivel regional "Pymes Positivas" que premia a los Empresarios Pyme de Centroamérica, el cual se celebrará en Costa Rica este año.

## Beneficios del jugo de apio

El apio es muy rico en oxalatos, de manera que no debemos abusar de su ingesta en cantidades elevadas, especialmente si padecemos inflamaciones u otras afecciones en la vejiga. El apio es uno de los vegetales ideales para nuestros riñones, al estimular estos órganos a que eliminen aquellos residuos que nuestro cuerpo no necesita. De esta forma, también contribuye a eliminar la retención de líquidos y la celulitis.

Diluye el ácido úrico que afecta las articulaciones, actuando como un antiinflamatorio. Por tal motivo, es conocido como alimento idóneo dentro de las dietas para el reumatismo y la gota. Por su contenido en potasio, el apio es ideal para estimular la producción de orina y ayudar al organismo a prevenir la retención de líquidos. Asimismo, contribuye a eliminar toxinas. El jugo de apio es ideal en este sentido, especialmente cuando se toma en ayunas.

Ayuda a aliviar el estreñimiento de forma completamente natural, sobre todo cuando se produce de manera puntual como consecuencia de nervios o estrés. Este efecto se debe a su elevado contenido en fibra dietética. ayuda a neutralizar la acidez estomacal, a la vez que ayuda en caso de úlcera estomacal e indigestión.

El jugo de apio también ayuda a eliminar los cálculos renales aumentando el volumen de orina, lo que facilita el proceso de eliminar las piedras. El apio también es rico en flavonoides, lo que le otorga la capacidad de desintegrar cálculos renales compuestos de calcio. Un estudio realizado en ratas, demostró que el extracto de apio es más útil que la apigenina a la hora de desintegrar este tipo de cálculos. No obstante, aún es necesario hacer más investigaciones al respecto.



El apio ciertamente tiene beneficios para la salud. En el apio se han descubierto algunos flavonoides beneficiosos que podrían tener que ver con la reducción de la inflamación en el cerebro o con la reducción del deterioro de la memoria relacionado con la edad.

Por si fuera poco, los flavonoides contenidos en el apio también poseen efecto hipolipidémico, hipotensivo y antidiabético. Estos principios activos disminuyen la inflamación cardiovascular y el estrés oxidativo, otorgando así un efecto cardioprotector. Todas estas propiedades son muy beneficiosas para las personas con obesidad y síndrome metabólico.

## Curiosidades de las Águilas



Majestuosas, sigilosas, veloces, inteligentes y hábiles: si el mar es de los tiburones y la sabana de los leones, la hegemonía del reino de los cielos es de las águilas. Pertenecientes a la familia Accipitridae, este tipo de aves sobrevuelan los cielos de todo el mundo excepto los antárticos. Depredadores por excelencia estos pájaros son temibles aves de presa. Cuentan con un pico fuerte y robusto acabado en punta y hacia abajo que les facilita la tarea de separar los pedazos de carne de sus víctimas. También gozan de un sentido de la vista extraordinario con el que pueden divisar a sus presas a grandes distancias y, además, sus potentes y robustas garras les permiten atrapar animales más grandes que ellas y trasladarlos por el aire.

Pese a ser símbolo de numerosas naciones por sus encomiables atributos y su majestuoso porte, y pese a situarse en lo más alto de las cadenas alimentarias de las que forma parte, numerosas especies de águilas se encuentran en la actualidad en peligro de extinción debido a la progresiva pérdida de hábitats, la ausencia de presas e incluso en algunos lugares la actividad de los cazadores.

Las águilas son una de las aves más grandes en todo el mundo (solamente superada en tamaño por el buitre); esto, combinado con sus poderoso pico, afiliadas garras y demás características y habilidades hacen del águila un animal sin dudas interesante y que vale la pena conocer un poco más. Endulza con miel al gusto. que además tiene propiedades diuréticas, que hace que el organismo elimine la acumulación de líquidos, ayudando así a deshinchar.

1. Existen 60 especies de águilas que se distribuyen principalmente en Europa, Asia y África
2. Su tamaño varía dependiendo de la especie;
3. el águila calzada es considerada la más pequeña de toda la península ibérica.
4. El águila no es una especie carroñera
7. La dieta de las águilas en general es muy variada que incluye peces, roedores, reptiles, otras aves e incluso mamíferos.

## Celebran Segunda Edición del Encuentro Gastronómico Ixim Ulew



Centroamericana está experimentando un auge gastronómico que ha captado la atención mundial con su diversidad culinaria, en este contexto se presenta la segunda edición de Ixim Ulew, un encuentro que busca celebrar los logros a nivel internacional de la gastronomía guatemalteca y centroamericana a través de la participación de los restaurantes que figuran dentro de la lista de los Latin America's 50 Best Restaurants, resaltando así la relevancia que la gastronomía representa para el turismo regional en general.

Como parte de la segunda edición, se realizan varias actividades, entre ellas, un conversatorio para medios de comunicación, donde participan:

Sergio Díaz – Restaurante Sublime, Guatemala. Donde el menú de degustación de 12 platos comienza con la inspiración precolombina

Pablo Díaz – Mercado 24, Guatemala. Ofrece una experiencia única al considerarse el mercado “No. 24” de Guatemala, ya que existen 23 mercados locales en la ciudad. Su propuesta es cocina de mercado, guatemalteca no tradicional.

Débora Fadul – Diacá, Guatemala. Convierte su restaurante en un templo culinario donde busca conectar a los comensales con los productores locales y poner sobre la mesa la riqueza gastronómica de Guatemala y el valor del campo.

De El Salvador, Alex Herrera y Gracia Navarro de El Xolo, que rinde homenajes a maíz criollo y al producto local, utilizando ingredientes de comunidades indígenas salvadoreñas, ofreciendo así su versión de la cocina salvadoreña, influenciada por Mesoamérica.

También participan de Costa Rica, Pablo Bonilla del Restaurante Sikwa y representando a Panamá los chefs: Mario Castellón, propietario de Maito, Fulvio Miranda de La Cantina del Tigre, José Olmedo de Fonda Lo Que Hay y el chef Carlos Alba del Restaurante Íntimo.

Esta experiencia se llevará a cabo la noche del 25 de enero a partir de las 19:00 horas en “La Estación Transparente del Deseo”,



## CentraRSE presenta 10 hitos en la sostenibilidad y confianza hacia las empresas

El Centro para la Acción de la Responsabilidad Social Empresarial (CentraRSE), presentó el día de hoy su Estrategia 2024 que incluyó 10 hitos y 5 iniciativas concretas que se llevarán a cabo este año.

CentraRSE es actualmente la coalición de empresas promotoras de la Conducta Empresarial Responsable y Sostenibilidad, más influyente de Guatemala y una de las más importantes en Latinoamérica. La organización cuenta con más de 140 empresas asociadas que pertenecen a más de 20 sectores y subsectores productivos del país, representan el 37% del PIB y son generadoras de más de 200,000 empleos.

Con el objetivo de fortalecer la organización e incrementar la relevancia de la sostenibilidad en los procesos empresariales y sociales, CentraRSE presentó sus hitos e iniciativas dentro de las cuales se incluye la implementación del primer índice en sostenibilidad Empresarial en conjunto con aliados multisectoriales y el programa nacional de Competitividad PRONACOM, para aportar al proceso nacional de calificación país.

Los hitos presentados por CentraRSE son: (1) Formación del comité empresarial en Liderazgo Consciente, (2) creación de la Red de Líderes del Futuro, (3) Iniciativa de normas financieras en Sostenibilidad, en alianza con el IFRS Foundation Alliance (4) Creación del primer grupo de trabajo sobre reputación corporativa y Sostenibilidad, (5) Fortalecimiento del programa Empresas inclusivas, (6) Plataforma Empresarial de Apoyo al Migrante, (7) Avance en nuestro programa sobre Empresas y Derechos Humanos, (8) Programa ambiental con enfoque en procesos de reducción de emisiones y ecoeficiencia, (9) Protocolos sectoriales y (10) Taxonomía en Finanzas Sostenibles.



Los hitos fueron acompañados de 5 iniciativas adicionales: (1) Empresarialidad responsable para la competitividad, (2) Sostenibilidad para la competitividad, (3) Fortalecimiento del gobierno corporativo en Guatemala, (4) Presentación de la Alianza Empresarial por la Salud en Guatemala y (5) la Estrategia de internacionalización de la Sostenibilidad.

Jorge Toruño, presidente de CentraRSE, remarcó que “el impacto de la sostenibilidad en la competitividad no solo es evidente en las empresas, si no en los países; en donde hemos visto que aquellos que actúan de manera responsable y tienen prácticas sostenibles son más estables, atraen más inversión y logran crear un mejor clima de negocios”

## Copa del Mundo 2026 estos serán los rivales de Guatemala

Norteamérica, Centroamérica y el Caribe de Fútbol (Concacaf) rumbo a la Copa del Mundo 2026.

La selección de Guatemala iniciará la aventura por el sueño mundialista a partir de junio 2024, cuando inicie la segunda ronda de las eliminatorias de Concacaf.

Guatemala se ubica en la segunda fase, donde, habrá un total de cinco grupos conformados por seis países, en donde cada equipo jugará 4 partidos, 2 en casa y 2 de visita.

Las selecciones que finalicen en las primeras dos posiciones de cada grupo avanzarán a la tercera y última ronda clasificatoria, donde se asignarán tres grupos de cuatro países cada uno.

Los líderes de cada uno de los tres grupos en la última ronda clasificarán directamente a la Copa Mundial de 2026, y los 2 mejores segundos clasificarán a la ronda del repechaje internacional.



Grupo de Guatemala para la segunda ronda

Guatemala

Jamaica

República Dominicana

Dominica

Islas Vírgenes Británicas o Estadounidenses



## **Bi Presenta la Ruta del Moctel Recorrido por la Gastronomía Líquida de Guatemala**



## **Por Culpa De Los Microplásticos ingerimos una tarjeta de crédito al año**

**26 de enero Día  
Internacional  
de la Energía  
Limpia**



## Bi Presenta la Ruta del Moctel, un Recorrido por la Gastronomía Líquida de Guatemala

La primera vez que se tiene conocimiento el uso de la palabra “mocktail” (o “moctel” en español) fue en 1916. Nacidos de una necesidad de crear bebidas no alcohólicas, pero con un atractivo similar a los cocteles tradicionales, han resultado ser un éxito alrededor del mundo y ahora se inicia a ver dentro de restaurantes guatemaltecos.

En esta ocasión, Banco Industrial presenta La Ruta del Moctel, que busca dar a conocer a todos los guatemaltecos las creaciones únicas de mocteles que existen en los restaurantes para que degusten de las diferentes bebidas preparadas no alcohólicas.

Este es el primer recorrido por restaurantes de su tipo en el país y parte del objetivo es potenciar bebidas divertidas e invitar a las personas a probar algo diferente en 12 restaurantes que han incluido dentro de sus cartas de bebidas los mocteles especializados. En cada uno de estos establecimientos, los tarjetahabientes Bi podrán encontrar sus mocteles insignia y degustar uno de cortesía al pagar cualquier plato fuerte con sus tarjetas de débito o crédito de Banco Industrial.

La ruta dará inicio el 1 de febrero y terminará el 30 de abril. La experiencia estará disponible para los tarjetahabientes en los horarios hábiles de cada restaurante. Los establecimientos participantes son La Maison, Clio's, Ola Azul, Portocampo, Di Gianca, Fridas Mezcalería en Décima Plaza, Meli Melo, Nokiate, La Tavola, Minerva, La Pista y Gracia.



*“Banco Industrial está orgulloso de apoyar iniciativas que promueven la sana recreación, ya que estas experiencias culinarias están abiertas a todo público. Esperamos que nuestros clientes puedan tener experiencias memorables dentro de los establecimientos con quienes tenemos el privilegio de colaborar. Adicionalmente, esperamos que esta sea una oportunidad para promover el desarrollo de la economía a través del apoyo a la industria restaurantera. Estamos comprometidos con el desarrollo de Guatemala a través de iniciativas que potencian a los guatemaltecos y dan paso a la creación de infinitas oportunidades,” comentó José Miguel Coronado, Mercadeo Banco Industrial.*

## MAGA impulsa el Empoderamiento y Promoción de Agricultores de Pequeña

Para fomentar las actividades económicas de las y los agricultores, el Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación (MAGA), con el apoyo de la Agencia de Cooperación Internacional de Japón (JICA), impulsa la metodología “Empoderamiento y Promoción de Agricultores de Pequeña Escala para una Agricultura orientada al Mercado”, conocida como (SHEP), por sus siglas en inglés.

SHEP maneja un enfoque que busca producir y vender hortalizas como emprendedor. La clave es conocer a sus clientes, sus demandas para ajustar la variedad y la calidad de los productos. Para adquirir los conocimientos que se aplican en campo, tres extensionistas del MAGA viajaron a Japón, donde aprendieron a producir sin generar pérdidas. Se tiene contemplado en las próximas semanas, hacer un análisis de la producción, la capacidad de distribución y el mercado, como estrategia de apoyo a pequeños y medianos agricultores.

El MAGA tiene proyectado implementar el método SHEP dentro del Programa de Alimentación Escolar (PAE), con el fin de fortalecer las redes de agricultores para que estos tengan acceso a otros mercados donde puedan ofrecer sus productos. El PAE cuenta con un registro de 2 mil 857 proveedores directos y más de 23 mil indirectos.



La intención es mejorar el estilo de vida de las y los pequeños productores a través de mejores ingresos económicos. Una de las metas es que cada agricultor replique este método para evaluar, en octubre próximo, los beneficios obtenidos.

Junto a la delegación de Guatemala, también participaron enviados de México, Honduras, Nicaragua, Panamá, República Dominicana, la Isla de Santa Lucía en el Caribe, de las islas de Antigua y Barbados, Jamaica, San Vicente y las Granadinas, entre otros.

## 26 de enero Día Internacional de la Energía Limpia



La energía limpia tiene como objetivos proteger el planeta y no dejar a nadie atrás, Al amanecer, el sol se eleva derramando su luz sobre el mundo, y en cada rayo reside una promesa: la promesa de energía limpia y accesible para todos en cualquier rincón del planeta. El viento, la brisa que roza nuestros rostros, alberga el poder que hace girar las gigantes turbinas eólicas en armonía con la naturaleza, generando electricidad sin favorecer el cambio climático. Los ríos, en su eterno fluir, nos hablan de hidroeléctricas que aprovechan su fuerza para encender ciudades enteras e intentar que nadie se quede atrás en el fluir del mundo. Este es el poder de estas y otras fuentes de energía que conmemora el 26 de enero, en el Día Internacional de la Energía Limpia.

### ¿Qué son las energías limpias?

Las energías limpias, también conocidas como energías renovables o energías verdes, son aquellas fuentes de energía que se obtienen de recursos naturales que son inagotables o que se regeneran de forma constante en un período de tiempo corto. Estas fuentes de energía no generan emisiones de gases de efecto invernadero ni contaminantes atmosféricos dañinos, contribuyendo así a reducir el impacto ambiental y el cambio climático.

Algunos ejemplos de energías limpias son:

**Energía solar:** Obtenida del sol a través de paneles solares que convierten la luz solar en electricidad.

**Energía eólica:** Producida por la fuerza del viento mediante turbinas eólicas que generan electricidad.

**Energía hidroeléctrica:** Generada a partir de la fuerza del agua en movimiento, generalmente mediante represas o embalses.

**Energía geotérmica:** Extraída del calor interno de la Tierra, aprovechando el calor natural bajo la superficie terrestre para generar electricidad o calefacción.

**Biomasa:** Derivada de materia orgánica como residuos agrícolas, forestales o desechos orgánicos, utilizada para generar energía térmica o eléctrica.

Estas fuentes de energía limpia son sostenibles a largo plazo y contribuyen a reducir la dependencia de los combustibles fósiles, promoviendo un sistema energético más sostenible y respetuoso con el medio ambiente.

## Por Culpa De Los Microplásticos ingerimos una tarjeta de crédito al año

Se han encontrado micro plásticos en la sangre de personas y los científicos estudian qué consecuencias tienen para nuestra salud y la del medio ambiente

Aunque no las veamos, existen pequeñas partículas de plástico presentes en el aire, el agua, la sal, los animales y, por supuesto, en los seres humanos. Dependiendo de nuestro nivel de exposición, podemos llegar a ingerir hasta más de 100.000 partículas de micro plásticos al día. El equivalente a comernos una tarjeta de crédito al año.

Los micro plásticos son aquellas partículas plásticas de menos de cinco milímetros de largo (el equivalente a una semilla de sésamo) que podemos encontrar en el medio ambiente y que son fruto de la contaminación de este material provocada por los seres humanos y la mala gestión de los residuos. Estas diminutas piezas pueden tardar décadas o más en degradarse por completo.

Todos estos contaminantes tienen algo en común: son partículas muy pequeñas de plástico. Pero no todas tienen el mismo origen. En función de esto, se dividen en dos categorías:

**Primarios:** son plásticos que originalmente fueron fabricados con ese tamaño diminuto y están presentes en productos de consumo diario. Aquí incluimos las microesferas, que se encuentran en productos de cuidado personal como cremas exfoliantes, geles de baño o pastas de dientes.

**Secundarios:** se forman a partir de la descomposición de plásticos más grandes. Es decir, cuando una botella o una bolsa se someten a la intemperie, al desgaste de las olas e incluso a la radiación del sol, ese plástico se va deshaciendo poco a poco, soltando pequeñas partículas de micro plásticos.



No son biodegradables una vez en el medio ambiente, se acumulan y permanecen en la naturaleza durante mucho tiempo. Uno de los mayores problemas es que están presentes en la cadena alimentaria marina ya que se han encontrado desde en el zooplancton y en los peces pequeños hasta en los grandes depredadores marinos.

Los microplásticos son una fuente de contaminación del aire, ya que se encuentran en forma de polvo y partículas fibrosas en el aire. Así que no solo los ingerimos, también los respiramos. Sin darnos cuenta, estamos ingiriendo pequeñas cantidades de plástico cada día.

Están tan presentes en nuestro organismo que ya se han detectado incluso en nuestra sangre. las partículas pueden viajar por el cuerpo y pueden alojarse en los órganos. causan daño a las células humanas. A nivel individual, todos podemos poner nuestro granito de arena para frenar el problema. Reducir el consumo de plásticos, reutilizarlos cuando se pueda y reciclarlos correctamente son pequeños gestos que tienen grandes consecuencias a nivel medio ambiental si todos participamos en ellos.

## Ventajas de tener un Vehículo Eléctrico

Los vehículos eléctricos serán los protagonistas de la movilidad del futuro. Pero ¿cuándo se convertirá nuestro presente en ese futuro? Para muchos conductores, la compra de este tipo de vehículos aún suscita muchas dudas. Sin embargo, a muchos otros ya les han conquistado las ventajas del coche eléctrico. Los cero emisiones supusieron el 10 % de las ventas totales de automóviles nuevos en todo el mundo.

El transporte sigue siendo responsable del 24 % de las emisiones directas de CO<sub>2</sub> de la quema de combustibles. Los vehículos de carretera representan casi las tres cuartas partes de las emisiones del transporte. Por lo tanto, una de las ventajas del coche eléctrico es, sin duda, que contribuye a disminuir la dependencia de los combustibles fósiles, reduce el impacto ambiental del transporte y minimiza las emisiones de CO<sub>2</sub>.

Aunque conviene recordar que un coche eléctrico no es de por sí limpio. Sólo lo es si la electricidad que consume es renovable. Si se produce con carbón, cuanto más eléctricos, más emisiones.

Otra ventaja que destacar son los costes de mantenimiento, que son más bajos porque un automóvil eléctrico es relativamente simple. Aparte de revisar los frenos y las llantas con regularidad, y llenar el lavaparabrisas, hay poco más que mantener: no hay aceites ni filtros, ni turbocompresores ni transmisión que puedan fallar. La autonomía de los coches eléctricos, la distancia máxima que puede recorrer el coche con una sola carga de la batería, ha sido uno de los grandes inconvenientes de este tipo de vehículos. Sin embargo, el avance en este campo ha sido amplio. Ya son varios los modelos disponibles en el mercado que superan los 500 kilómetros de autonomía.

Los vehículos eléctricos presentan una gran ventaja ya que se pueden recargar en cualquiera de los siguientes puntos:

**Recargar el coche eléctrico en casa:** es la opción ideal para aquellos coches que pasen la noche en un garaje propio, donde podrán cargarse tranquilamente durante las horas nocturnas



y así estar listo para circular cuando comience el día.

**Recargar el coche eléctrico en el trabajo:** cada vez son más las empresas que disponen de puntos de recarga en los garajes comunitarios de sus oficinas, tanto para sus empleados como para sus clientes o proveedores.

**Recarga el coche eléctrico en negocios:** lo mismo ocurre en los centros comerciales, hoteles, supermercados, u otros tipos de locales. Ya no se nos hace raro ver que cuentan con instalaciones para movilidad eléctrica.

**Recargar el coche eléctrico en una electrolinera:** si en una gasolinera podemos reponer gasolina, en una electrolinera ya te imaginas qué puedes hacer.

## Los olores que ahuyentan a las cucarachas

Las cucarachas son un fastidio, especialmente cuando el calor llega. No solo son desagradables, sino que también pueden ser un riesgo para la salud. Deshacerse de ellas es complicado, y más aún evitar que vuelvan. La suciedad y la comida que dejamos en la cocina, comedor o cualquier rincón de nuestro hogar son un imán para estos insectos, así que mantener la limpieza es clave.

Con la temporada de calor esta cerca, es momento de prepararse para posibles invasiones de plagas en casa. Las cucarachas son de las primeras en aprovechar este clima. Además del calor, la suciedad en casa es un imán para ellas. La lucha contra estas plagas es difícil, ya que se reproducen rápidamente y se esconden fácilmente.

La opción para enfrentar una infestación es usar insecticidas, pero algunos pueden afectar a la familia. Por eso, encontrar alternativas naturales desde el principio es crucial. Aquí es donde entran los aromas que ahuyentan a las cucarachas. No solo previenen su aparición, algunos incluso las eliminan por completo. A continuación, te presentaremos los 10 olores que las cucarachas detestan:

### Romero

El principal principio activo es el aceite esencial de romero, que contiene compuestos como el 1,8-cineol, el alcanfor y el  $\alpha$ -pineno.

### Albahaca

La albahaca contiene aceites esenciales ricos en compuestos como el linalool, el estragol y el eugenol.

### Pimiento rojo

La capsaicina es el principio activo clave en los pimientos rojos, responsable de su sabor picante.

### Laurel

El laurel contiene aceites esenciales con componentes como el eucaliptol, el linalool y el cineol.

### Lavanda

El aceite esencial de lavanda es rico en linalool, acetato de linalilo y otros compuestos terpénicos.



La alicina es el componente activo principal en el ajo, responsable de su aroma característico y propiedades antimicrobianas.

### Vinagre blanco

El principio activo principal en el vinagre blanco es el ácido acético, que le confiere sus propiedades antibacterianas y desinfectantes.

### Cítricos

Los cítricos contienen aceites esenciales con compuestos como limoneno, citral y linalool.

### Aceites esenciales

Dependiendo del tipo de aceite esencial, los principios activos pueden variar. Por ejemplo, el aceite de menta contiene mentol, el aceite de eucalipto contiene eucaliptol, y así sucesivamente.

### Pepino

Aunque no es un repelente común, el olor desagradable para las cucarachas del pepino puede atribuirse a diversos compuestos, como aldehídos y alcoholes.



## ¿Lobos o perros cual es el mas inteligente?



## Tsunamis, qué son y cómo se forman

## Las siete montañas más altas de cada continente



## Las siete montañas más altas de cada continente

Las cimas de las montañas son un lugar para la reflexión, la belleza y la pureza. Hogar de creencias y divinidades para innumerables culturas, los picos más altos de cada continente sirven como lugar de conexión con la naturaleza en uno de sus estados más puros. Desde la majestuosidad del Himalaya hasta la diversidad de la cordillera de los Andes, las montañas son joyas naturales que han acompañado la historia del ser humano por miles de años. Y son el refugio de numerosas especies de animales.

Entre sus valles y laderas, se posan ecosistemas únicos, como glaciares, bosques, selvas y lagos, que cada vez más se ven amenazados por el cambio climático, la deforestación, la erosión o la sequía. Es por ello que, en el Día Internacional de las Montañas, recordamos la importancia de admirar con respeto el paisaje alpino, el cual está presente en todos los continentes de la Tierra y se corona en cada uno de ellos con estos eminentes picos.

### Monte Everest (8.848 metros): Asia

El techo del mundo, la montaña, uno de los puntos más extremos del planeta. El Everest, en tibetano Chomolungma (o Qomolangma); es decir, la "Madre del universo", es el pico más alto de Asia.

### Aconcagua (6.962 metros): Sudamérica

El cerro Aconcagua no solo es la montaña más alta de la extensa cordillera de los Andes, sino que también es la mayor elevación de los hemisferios sur y occidental. Situado en la Provincia de Mendoza, Argentina.

### Monte Denali (6.190 metros): Norteamérica

El Denali forma parte de uno de los entornos naturales más llamativos del planeta y no está exento de curiosidades. Situado en la cordillera de Alaska, el Monte Denali se erige como un gigante en mitad del estado más septentrional de Estados Unidos.



### Monte Elbrús (5.642 metros): Europa

Situado en Rusia, cerca de la frontera natural con Georgia que marca el Cáucaso, el monte Elbrús se convierte en la montaña más alta de Europa.

### Macizo Vinson (4.892 metros): Antártida

Localizado en la cordillera Sentinel e invisible a los ojos de la humanidad hasta pasada la mitad del siglo XX, el macizo Vinson es la montaña más alta y más prominente del gélido continente antártico.

### Monte Jaya (4.884 metros): Oceanía

En último lugar se encuentra el Monte Jaya, la formación de menor altitud de los Siete Picos pero que guarda muchas particularidades. Situada en la Provincia de Papúa, en Indonesia, también es conocida como la Pirámide de Carstensch, es el punto más alto de Oceanía, la montaña más alta de cualquier isla del planeta y una de las pocas montañas ecuatoriales o tropicales que cuenta con glaciares.

## ¿Son más inteligentes los perros que los lobos?

Los han hecho muy distintos de sus parientes salvajes, los lobos. ¿Pero cuál de las dos es la especie más inteligente?

Numerosos experimentos han tratado de averiguar si los perros son más inteligentes que sus ancestros. Los resultados determinan que depende de para qué. Las teorías más aceptadas por la comunidad científica acerca del origen de los perros determinan que proceden de manadas de lobos grises que fueron domesticadas por el ser humano hace 15.000 años, aproximadamente. Desde luego, a lo largo de todo este tiempo han evolucionado mucho en todos los sentidos.

No solo en lo que respecta a su apariencia física, sino también a sus habilidades cognitivas. Este es el motivo por el que varios equipos de científicos han tratado de averiguar qué animales son más inteligentes. La cognición animal se divide en dos categorías. La cognición no social, que hace referencia a cómo un ejemplar de cualquier especie interactúa con el medio que le rodea. La cognición social, que abarca el conjunto de habilidades que muestra con sus congéneres, esta clasificación es imprescindible para entender si los perros son más inteligentes que los lobos, o viceversa.



todo parece indicar que hay algo innato en la cognición de los perros que les permite comprender la intención tras los gestos de las personas". los lobos son más hábiles a la hora de cooperar entre sí, pero los perros realizan tareas junto a los humanos de forma mucho más eficiente. Algo que es resultado de varios miles de años de domesticación.

Es imposible afirmar que los perros sean más inteligentes que los lobos. Tampoco que los lobos salvajes sean más listos que los perros. Lo que sí pueden garantizar es que ambos son capaces de comprender perfectamente el mundo que les rodea y de adaptarse a él. Una capacidad cognitiva que ha asegurado su supervivencia durante los últimos milenios.

## El truco para limpiar los azulejos y dejarlos como nuevos



Limpiar el hogar es una tarea de todas las semanas e incluso de todos los días, dependiendo de los lugares. Al momento de realizar este quehacer, los azulejos suelen pasar desapercibidos, ya que generalmente se tiende a enfocarse en cosas como los muebles, pisos, el retrete o la estufa, entre otras tantas cosas.

Esto lleva a que la suciedad y mugre, tanto del baño como de la cocina, se adhiera firmemente en cada azulejo que hay en el hogar. Por ejemplo, lo que se cocina en la estufa puede salpicar, cosas como las salsas y comidas repletas de grasa y aceite, y manchar los azulejos. Mientras que, en el baño, por otra parte, los restos de jabón, shampoo y hasta papel higiénico pueden quedarse pegados a la mencionada superficie y dejarlos sucios, sin mencionar otros residuos más perjudiciales como la orina cerca del retrete.

Con esto en mente, venimos a hablarte de un truco infalible que podrá dejar tus azulejos limpios como si fueran nuevos.

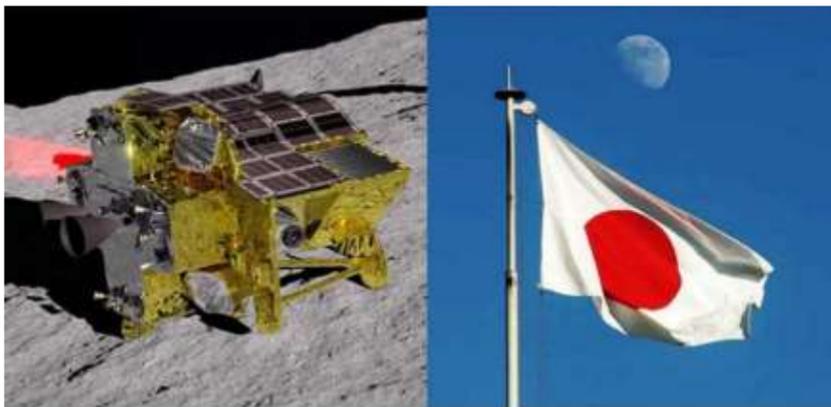
Para realizar este truco, el ingrediente clave es el alcohol. Deberás mezclarlo con agua, un chorro de lavaplatos y el desinfectante de tu preferencia. Una vez hayas mezclado bien los ingredientes, hay que empapar bien el estropajo y frotar los azulejos del hogar que estén sucios, ya sean del baño o de la cocina.

Con este truco conseguirás que los azulejos queden brillantes, aunque también es fundamental hacerse una rutina de limpieza acorde con el tamaño del hogar y, en sintonía, no descuidar las superficies, aunque estas no requieran de un cuidado constante.

Si tienes todo esto en cuenta, tendrás garantizado tener unos azulejos relucientes como espejos, tanto en la cocina como en el baño. Y todo esto sin gastar mucho dinero, ya que estos materiales suelen encontrarse en el hogar, puesto que son de mucho uso para otras cosas.



## Japón el quinto país del mundo en llegar a la Luna



Fuentes oficiales confirmaron el alunizaje de una nave espacial sin astronautas a bordo, aunque indicaron que necesitan más tiempo para evaluar si se cumplió la misión prioritaria de lograr un "alunizaje preciso". Un problema de energía podría, además, acortar la misión.

Japón se convirtió en el quinto país de la historia en llegar a la Luna cuando su nave espacial aterrizó en la superficie lunar la madrugada del sábado (horario de Japón), aunque un problema con el suministro de energía hace peligrar el resto de la misión.

Fuentes oficiales señalaron que necesitaban más tiempo para analizar si la nave espacial, que no llevaba astronautas, realizó un alunizaje preciso, una de las prioridades de la misión.

Hitoshi Kuninaka, director del Instituto de Ciencias Espaciales y Astronáuticas, dijo que creen que se llegaron a lanzar 'rovers' y se transmitieron datos a la Tierra desde el "módulo de aterrizaje inteligente para investigar la Luna" (denominado 'SLIM'). Kuninaka añadió que la batería solar de 'SLIM' no estaba generando energía y que la duración de la batería de la nave espacial solo alcanzaría para unas pocas horas más. La prioridad ahora, indicó, es que la nave recopile la mayor cantidad posible de datos lunares con la batería restante.

Japón sigue a Estados Unidos, la Unión Soviética, China y la India en su camino a la Luna. Kuninaka señaló que cree que el programa espacial de Japón logró al menos un éxito "mínimo".

Para que la misión se considere totalmente exitosa, Japón debe confirmar si 'SLIM' realizó un alunizaje preciso. Kuninaka indicó que, si bien se necesita más tiempo para determinarlo, es probable que se haya logrado, en base a su observación de datos que muestran el movimiento de la nave espacial hasta el alunizaje. El proyecto fue el fruto de dos décadas de trabajo en tecnología de precisión por parte de la Agencia de Exploración Aeroespacial de Japón (JAXA).



## Tsunamis, qué son y cómo se forman



### Qué es un tsunami

La palabra tsunami o sunami, procede las palabras japonesas "tsu", la cual se traduce como "puerto" o "bahía", y "nami", que significa ola. En todo el mundo se ha adoptado este término nipón para referirnos a un fenómeno que consiste en la llegada de una serie de olas que se precipitan hacia la costa y que pueden ser provocadas por grandes terremotos que tienen lugar cerca o debajo del océano, erupciones volcánicas, deslizamientos submarinos de tierra, deslizamientos terrestres de grandes volúmenes de escombros, detonaciones nucleares submarinas e incluso el impacto de un meteorito de grandes dimensiones.

Los tsunamis consisten en una serie de olas que pueden producirse a lo largo de horas e incluso días, y que se precipitan hacia la costa como una marea que crece muy rápidamente, genera poderosas corrientes y se extienden tierra adentro generando grandes daños materiales. A menudo toman la forma de paredes de agua que pueden alcanzar la costa en periodos de entre 5 y 60 minutos.

### Cómo se forma un tsunami

Los tsunamis pueden generarse debido a erupciones volcánicas, deslizamientos submarinos de tierra, deslizamientos terrestres de grandes volúmenes de escombros, detonaciones nucleares submarinas e incluso el impacto de un meteorito de grandes dimensiones, sin embargo, los desencadenante más comunes de un tsunami son los terremotos submarinos formados en los límites convergentes de las placas tectónicas, más del 80 % de los tsunamis registrados han sido producido por terremotos.

### Cuál es la capacidad destructiva de un tsunami

Aunque mar adentro los tsunamis no representan apenas una amenaza para la embarcaciones, los efectos de un tsunami en la costa pueden variar en gran medida, siendo algunos imperceptibles y otros verdaderamente devastadores. Así, los efectos destructivos de un tsunami dependerán tanto de las características del evento sísmico que los generó, entre las que se incluyen la distancia a su punto de origen o su magnitud, así como de las características batimétricas de la costa hacia la que se acerca el tsunami.

### Cómo se miden los tsunamis

Al igual que con muchos fenómenos naturales, los tsunamis pueden variar en tamaño desde microtsunamis detectables solo por instrumentos sensibles en el fondo del océano hasta megatsunamis que pueden afectar las costas de continentes enteros.

### ¿Es posible predecir los tsunamis?

Debido a que la mayoría de los tsunamis están relacionados con la actividad tectónica, y sobre todo con la ocurrencia de terremotos, del mismo modo que en la actualidad resulta imposible predecir cuando se producirá un terremoto, también es imposible saber cuando tendrá lugar un tsunami.

## ¿Qué es la propiocepción y por qué es un sexto sentido?

El nombre "propiocepción" por sí mismo ya nos deja entre ver de qué se trata este sentido: la precepción de uno mismo, de lo propio. La propiocepción es el sexto sentido que complementa a los otros cinco: vista, oído, gusto y tacto, de forma que nos permite sentir nuestro cuerpo como nuestro.

Gracias a este sexto sentido somos capaces de conocer la posición, la velocidad y la dirección de cada parte del cuerpo, la veamos o no. Por esta razón, este sentido es aquel que hace posible que caminemos en la oscuridad, que nos bañemos en la penumbra o que desayunemos aún en un estado de somnolencia con los ojos cerrados.

La propiocepción es completamente inconsciente, lo cual la diferencia aún más de los otros sentidos. El sexto sentido es el responsable de informarle al Sistema Nervioso Central (SNC) sobre qué hace o está haciendo el resto.

### ¿Cómo funciona este sentido?

La propiocepción ocurre gracias a los llamados propioceptores, es decir, los receptores de la propiocepción. Estos receptores son neuronas que se encuentran en los músculos, los tendones, las articulaciones y en la piel, las cuales recopilan constantemente información sobre nuestros movimientos, nuestra postura, la fuerza que realizamos, nuestra posición en el espacio, etc. Y luego esa información se transmite a nuestro sistema nervioso central.

Una vez que las neuronas de la propiocepción envían señales al sistema nervioso central, las neuronas aferentes llevan la información sensorial hacia el cerebro. Una vez que la información es procesada en el cerebro, éste envía una respuesta al cuerpo a través de las neuronas eferentes para realizar macroajustes de modo que podamos realizar con mayor eficiencia nuestras actividades o realizar movimientos específicos.



### ¿Se puede alterar la propiocepción?

Pueden darse casos de disfunciones propioceptivas en circunstancias especiales como las lesiones neurológicas y traumáticas, así como tras una intervención quirúrgica siempre se produce una disfunción propioceptiva en mayor o menor grado.

Estas son algunas consecuencias cuando se daña nuestro sexto sentido:

Pérdida de la coordinación

Incapacidad de sentir los músculos y el cuerpo del cuello hacia abajo

Insuficiencia al medir la fuerza

Incapacidad de realizar movimientos corporales de forma automática (como camina, bailar, escribir en el teléfono, etc.)

El propio cuerpo se siente como muerto, como algo que no es real, algo de lo que no puede apropiarse

**Progreso**  
en todo lo que hacemos



La calidad de  
**Horcalsa**  
alcanza nuevas  
**fronteras.**

## Horcalsa se expande a Perú y República Dominicana



### ¿Cómo conducir una moto? 5 claves para aprender

### Los Beneficios de la papaya para tu cuerpo



## Horcalsa expande horizontes en Perú y República Dominicana



Horcalsa, la empresa guatemalteca líder en la producción y exportación de cal en la región centroamericana, anunció nuevos mercados de exportación. Los dos nuevos destinos que captan la atención de la compañía son Perú y República Dominicana.

Perú destaca como uno de los productores clave de azúcar en América del Sur, albergando más de seis de los ingenios más grandes de la región. Mientras tanto, República Dominicana presenta una interesante cuota de ingenios y una excelente balanza comercial con Guatemala. A pesar de la presencia de competidores locales, la empresa guatemalteca ve estos desafíos como parte importante de su ADN Progreso.

La estrategia de Horcalsa va más allá de simplemente proveer productos; la empresa se enfoca en entender los procesos industriales de sus clientes. Colaborando con el Centro de Investigación y Desarrollo, se aseguran de homologar la calidad de su cal. Horcalsa no solo ofrece productos, sino también un respaldo integral, con certificaciones de sistema, producto y planta que respaldan su compromiso con la calidad y la excelencia.

El valor que ofrece Horcalsa es un trabajo en equipo, consolidando su posición como aliado estratégico en diversas industrias tanto en Guatemala como en el extranjero.

Horcalsa lleva más de 30 años exportando productos de cal y busca constantemente nuevas oportunidades de negocio. La empresa exporta a siete países y, en este caso, ofrecerá hidróxido de calcio de uso industrial a los mercados peruano y dominicano.

Christian Rodríguez, gerente comercial de negocios de cal predosificados y pulverizados de Horcalsa, indica: «Nos llena mucho de satisfacción llegar a nuevos destinos. Esperamos ganar participación con nuestros nuevos clientes. En Perú, esperamos que nos otorguen el 100% de consumo de cal en zafra y que nos abran las puertas para seguir trabajando con sus otros ingenios. En República Dominicana también esperamos avanzar de la misma manera».



## Beneficios de la papaya: todo lo que esta fruta le puede aportar a su cuerpo



Entre los beneficios de comer esta fruta está: “menor riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes, cáncer; ayudar en la digestión, mejorar el control de la glucosa en sangre en personas con diabetes, reducir la presión arterial y mejorar la cicatrización de heridas” ayuda en la prevención del asma, gracias a que es rica en nutrientes como el betacaroteno, un antioxidante que también le puede ayudar a reducir el riesgo de padecer de cáncer.

Contiene vitamina K, que le ayuda a absorber el calcio y, por lo tanto, a prevenir fracturas en los huesos. También es rica en fibra, un componente ideal para la dieta de los diabéticos. En cuanto a consumirla en ayunas, este alimento le puede ayudar mucho a su digestión, gracias a que contiene una sustancia llamada papaína, además de ser rica en agua y, como ya se dijo, en fibra. Por lo tanto, también sería un excelente ingrediente dentro de su desayuno. Además, le puede ayudar a combatir el estreñimiento. Por otra parte, su gran contenido de vitamina E y C le ayudarían a tener una piel luminosa, prevenir enfermedades de la visión y prevenir enfermedades cardiovasculares, en especial si puede consumir las semillas

Su sistema inmunológico se puede ver favorecido, esto es gracias a su alto contenido en vitamina C, que resulta ser mayor que el de la naranja y le permitirá mantener las defensas en su cuerpo.

Está compuesta principalmente por: agua, hidratos de carbono y papaína, la cual es una enzima que ayuda a digerir las proteínas. La papaya es ampliamente reconocida por sus cualidades médico-intestinales y por su gran aporte de vitamina A y C al organismo, así como sus propiedades curativas.



## ¿Cómo conducir una moto? 5 claves para aprender



Hay una primera vez para todo y también para quienes recién están conociendo el mundo de los vehículos de dos ruedas. En Galgo sabemos bien que conducir una motocicleta que requiere atención, técnica y práctica. Por eso, basándonos en nuestra experiencia, hemos recopilado 5 consejos claves para aprender a conducir una moto.

### 1. Tomar un curso de conducción

El primer consejo para aprender a conducir una moto, es realizar un curso básico de conducción. Allí podrás obtener el conocimiento necesario sobre leyes y técnicas para manejar de mejor manera. Este tipo de cursos generalmente incluyen una parte teórica que te prepara para el examen de la licencia y una parte práctica que te prepara tanto para la obtención de la licencia como para conducir acorde a las leyes de tu país.

### 2. Conocer muy bien tu motocicleta

Es importante que, al momento de empezar a conducir una moto, conozcas sobre todo cómo se controla tu vehículo y sus características. En el manillar y en los pedales, vas a encontrar la gran mayoría de los controles para conducir tu motocicleta. Tale como:

Botón o patada de encendido

Acelerador

Freno delantero y trasero

Embrague y Cambios

### 3. Aprender a mover la moto parada/apagada

.Al pensar en mover la moto apagada, lo más sencillo es agarrar de ambos lados el volante, con una mano en cada puño. Sin embargo, a la hora de girar hay modelos en los que, por sus dimensiones se dificultará realizar el giro. Una técnica puede ser sujetar la moto con una mano en el volante y otra mano en la parrilla o asa de la parte posterior. Así mantendremos más control y equilibrio en el peso, permitiendo maniobrar con ella sin inconvenientes.

### 4. Equípate lo mejor posible

Es fundamental que inviertas en un buen equipo de seguridad y protección. Será primordial seleccionar un buen casco, elige uno que esté homologado, certificado y que sea de la medida correcta para ti. Lo siguiente será elegir un par de botas y guantes que te protejan. Las manos es una de las primeras partes del cuerpo que sufre en una caída, por lo que unos guantes de calidad te protegerán y además evitarán la fricción en el agarre al manejar.

Para complementar lo anterior, no olvides comprarte una buena chaqueta para motociclista, su uso no es por estética, es un elemento imprescindible para la protección de brazos y la parte superior del cuerpo, y se recomienda llevarla tanto en invierno como en verano.

### 5. Inicia con tramos sencillos

Al comenzar a manejar una moto, procura hacer tus primeras salidas en tramos más cortos y sencillos, evitando grandes avenidas con exceso de tráfico y autopistas. A medida que te vayas adaptando a la moto, su peso, velocidad y comportamiento podrás ir incorporando mayor complejidad a tus trayectos. Las primeras salidas son claves para reforzar tu seguridad, por lo que debes prestar mucha atención a tu conducción, pero también a elementos fundamentales del entorno, como escuelas cercanas, semáforos, señales de pare y cruce de peatones, por lo que lograr ese «nivel de atención» del conductor puede tomar un tiempo de adaptación.

## El bambú en la construcción un material inmejorable



El bambú en construcción es un material inmejorable usado desde más remota antigüedad por el hombre para aumentar su comodidad y bienestar.

En el mundo de plástico y acero de hoy, el bambú en construcción continúa aportando su centenaria contribución y aun crece en importancia de hecho el bambú en construcción un material inmejorable.

Los programas internacionales de cooperación técnica han reconocido las cualidades excepcionales del bambú y están realizando un amplio intercambio de variedades de esa planta y de los conocimientos relativos a su empleo.

En seis países latinoamericanos se adelantan hoy proyectos destinados a ensayar y seleccionar variedades sobresalientes de bambú recoleccionadas en todo el mundo, y también a determinar al lugar potencial de ese material en la economía locales.

Estos proyectos, que ahora son parte del programa de cooperación técnica han venido realizándose durante varios años y algunos de ellos han llegado ya a un grado de desarrollo en el que la multiplicidad de usos del bambú ha llegado a ser una estimulante realidad

### Características

Propiedades especiales: Ligeros, flexibles; gran variedad de construcciones

Aspectos económicos: Bajo costo

Estabilidad: Baja a mediana

Capacitación requerida: Mano de obra tradicional para construcciones de bambú

Equipamiento requerido: Herramientas para cortar y partir bambú

Resistencia sísmica: Buena

Resistencia a huracanes: Baja

Resistencia a la lluvia: Baja

Resistencia a los insectos: Baja

Idoneidad climática: Climas cálidos y húmedos

Grado de experiencias: Traditional



## Estos electrodomésticos afectan el wi-fi de manera directa



El WiFi es, de los aparatos electrónicos que más uso se le da en el hogar y en especial en el sitio de trabajo. El router nos permite tener conexión a Internet en diversos dispositivos en simultáneo. Pero su uso se puede ver limitado y obstruido dentro de casa, a causa de un aparato que suele estar cerca: se trata del microondas. A continuación, te contamos cómo afecta este electrodoméstico a tu conexión.

El microondas debe estar alejado de cualquier aparato que utilices para conectarte a Internet o bien para conectarte al router de WiFi para que este pueda brindarte un buen servicio de red inalámbrica.

¿Por qué el microondas afecta al router de WiFi?

De acuerdo a expertos en tecnología, esto es problemático debido a que el microondas utiliza la frecuencia de los 2,4 GHz, igual que el WiFi. Eso va a provocar que interfiera y hará que un ordenador o cualquier dispositivo tenga problemas para establecer conexión y pérdida de velocidad.

Sin embargo, hay que tener en cuenta que este inconveniente no siempre afecta por igual. Es que el microondas afecta solo a la banda de los 2,4 GHz.

La mayoría de dispositivos actualmente admiten la doble banda, como puede ser un ordenador o smartphone, por lo que puedes conectarte a los 5 GHz y evitar interferencias.

Por lo tanto, el ordenador como el teléfono, que son de los dispositivos más usados para acceder a Internet a través del WiFi, no estarán afectados, pero sí bombillas y enchufes inteligentes, ya que generalmente funcionan solo en la banda de los 2,4 GHz. En esos casos especialmente sí puede llegar a tener problemas.



## ¿qué dicen las primeras canas sobre tu salud?

por qué algunas personas tienen canas antes que otras

Por lo general, las personas tienen sus primeras canas alrededor de los treinta años. Pero a veces esas primeras canas aparecen antes de lo esperado. El cabello de algunas personas se vuelve completamente gris cuando envejecen, mientras que otras personas solo tienen algunos cabellos y mechones. Descubre por qué algunas personas tienen canas antes que otras y por qué no debes preocuparte cuando esto te suceda.

Pelo canoso

La razón por la que algunas personas se vuelven grises antes que otras, tiene que ver con la melanina. Ese es el pigmento que hace que tu cabello tenga un color determinado. Y cuando tienes menos melanina, tu cabello se vuelve gris antes que las personas que tienen mucha. El cabello gris tiene una cantidad reducida de este pigmento, el cabello blanco carece por completo de melanina. Pero ¿por qué se reduce la cantidad de melanina en el cabello? Cuando envejeces, la cantidad de células madre que se convierten en células de melanina disminuirá. Y eso significa que tu cabello perderá lentamente su melanina con el tiempo. La cantidad de melanina en tu cabello y la forma en que envejece tu cabello están relacionadas con tus genes. Entonces, si tus padres tuvieron canas desde temprano, es probable que tú también.



Otras razones

Si sientes que te están saliendo canas demasiado pronto, es posible que haya otras causas en juego. Fumar influye en el proceso de envejecimiento de tu cabello; si fumas, es posible que tengas canas a una edad más temprana. Otras posibles causas son factores ambientales como la luz ultravioleta o la contaminación. E incluso el estrés puede hacer que tu cabello se ponga gris antes. ¿Las buenas noticias? Según Health, los investigadores descubrieron que cuando se reduce la cantidad de estrés, el cabello puede recuperar su color normal.