



MINECO y ONU suscriben alianza para el desarrollo integral de mujeres en Guatemala



12 de enero llegan Jefes de Delegación para la Transmisión del Mando Presidencial 2024 en Guatemala

Propiedades, Beneficios y Valor Nutricional de la Mandarina



Beneficios que experimenta tu cuerpo si tomas agua fría antes de irte a dormir

A lo largo del día es una práctica recomendada por expertos en salud. Pero, ¿alguna vez te has preguntado qué sucede si decides tomar un vaso de agua fría antes de ir a dormir?

Durante la noche, nuestro organismo atraviesa horas sin recibir hidratación. Una ligera deshidratación, incluso del 2 o 3%, puede desencadenar malestares como dolores de cabeza y dificultades para concentrarse, mantener el cuerpo hidratado se vuelve crucial, y beber un vaso de agua fría antes de dormir puede marcar la diferencia.

Para una hidratación adecuada, las mujeres deben consumir alrededor de 2.7 litros de líquidos, mientras que los hombres necesitan 3.7 litros. Sin embargo, el 20% de esta ingesta proviene de los alimentos.

¿Qué sucede si decides hidratarte antes de dormir?

En primer lugar, evitar calambres durante el sueño es uno de los beneficios clave. Los calambres pueden ser molestos y disruptivos, y la hidratación adecuada es una medida preventiva efectiva. Beber agua antes de dormir ayuda a mantener el equilibrio de electrolitos, reduciendo así la posibilidad de calambres nocturnos.

Además, el agua desempeña un papel fundamental en el funcionamiento del sistema nervioso. Nuestro cuerpo está expuesto a riesgos como derrames cerebrales o infartos si el sistema nervioso o cardiovascular se ve afectado. Hidratarse antes de dormir ayuda a eliminar toxinas del cuerpo, contribuyendo a la salud general del sistema nervioso y cardiovascular.



Uno de los beneficios más sorprendentes es la relación entre beber agua antes de dormir y la resaca. Si eres de los que disfruta de unas copas de más en ocasiones, tomar agua antes de ir a dormir puede ser tu mejor aliado.

La deshidratación es uno de los principales culpables de los síntomas de la resaca, como dolores de cabeza y malestar general. Al asegurarte de estar hidratado antes de acostarte, puedes contrarrestar los efectos negativos del alcohol y despertar sintiéndote más fresco y renovado.

Beber un vaso de agua fría antes de dormir no solo es una buena idea, sino que puede marcar la diferencia en tu bienestar general. Evitar calambres, mejorar el funcionamiento del sistema nervioso y combatir los estragos de la resaca son solo algunos de los beneficios que puedes experimentar con este simple hábito.

La hidratación no es solo una tarea diurna; es un compromiso constante con tu salud. Tomarte un momento para hidratarte antes de ir a dormir puede ser la clave para despertar sintiéndote más enérgico y preparado para enfrentar el día.

MINECO y ONU Mujeres suscriben alianza para el desarrollo integral de mujeres en Guatemala



El Ministerio de Economía (MINECO) y la Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres (ONU Mujeres) suscribieron este jueves una carta de intención de establecer una alianza estratégica entre ambas instituciones con el fin de impulsar acciones para la implementación de planes, políticas, programas y proyectos enfocados al desarrollo integral de las mujeres emprendedoras y empresarias.

Para lograr sus objetivos, la alianza estratégica trabajará sobre las siguientes temáticas:

Desarrollo de programas de empoderamiento económico de las mujeres emprendedoras y MIPYMEs lideradas por mujeres que les permitan comercializar sus productos o servicios.

Facilitar espacios para el fortalecimiento de capacidades y contribuir a ampliar el número de mujeres emprendedoras y MIPYMEs lideradas por mujeres capacitadas en temas de desarrollo empresarial y de educación financiera.

Apoyar a las mujeres emprendedoras y MIPYMEs lideradas por mujeres con procesos de formación técnica que permitan la inserción laboral de las mujeres en la economía formal.

Apoyar el desarrollo de capacidades digitales y uso de la tecnología digital que contribuyan a la inclusión digital de las mujeres que les permita acceder a mejores oportunidades de comercialización, así como el acceso a servicios financieros y no financieros.

Apoyar en procesos de formalización a las organizaciones productivas integradas por mujeres.

Apoyar la participación de las mujeres emprendedoras y MIPYMEs lideradas por mujeres en ferias y encuentros comerciales.

Apoyar la inclusión financiera de las mujeres a través de la implementación de la Estrategia Nacional de Inclusión Financiera, la desagregación de data, la educación financiera, así como con otras acciones que promuevan mayor acceso de las mujeres a productos y servicios financieros.

Apoyar otras acciones para el empoderamiento económico de las mujeres.

La firma del documento, realizada en la sede del Ministerio de Economía, fue llevada a cabo por la ministra de Economía, Luz Pérez, y la representante de País de ONU Mujeres Guatemala, Gloria Carrera.

Las Cinco Verduras que más Colágeno Contienen



El colágeno es una proteína fibrosa que se encuentra en los cartílagos y otros tejidos. Este elemento es uno de los más importantes en la alimentación y se considera esencial para ejecución de varias actividades diarias. Además, está encargada de dar estructura, firmeza y elasticidad a la piel. El colágeno también ayuda al bienestar de los músculos, ligamentos, tendones y articulaciones. En la piel, el colágeno previene la aparición de arrugas y cuando este falta, la piel se hace más flácida, se pueden presentar molestias en las articulaciones o, incluso, se pueden generar enfermedades degenerativas.

El colágeno también se encuentra en numerosos alimentos y consumirlos favorece que el desgaste natural que sufre esta sustancia en nuestro organismo sea más lento.

Estas son las verduras que al consumirlas te proporcionarán más colágeno:

1. Col rizada: se considera excelente para aumentar el colágeno en la piel. Además, aporta fibra y vitamina C, lo que le brinda antioxidantes que previenen enfermedades crónicas y favorecen el rejuvenecimiento. También contiene vitamina A, ideal para favorecer el sistema inmunitario.

2. Tomate: este fruto también posee antioxidantes, el consumo de una dieta rica en antioxidantes naturales es fundamental para reducir la inflamación, reforzar el sistema inmune y prevenir el envejecimiento celular que lo debilita, sobre todo en el caso de los adultos mayores.

3. Remolacha: este alimento ayuda a proteger las células, las proteínas y las enzimas del estrés, lo que puede traer grandes beneficios para la salud de la piel.

4. Brócoli: el consumo de brócoli dota al organismo de una buena cantidad de vitamina C, una vitamina esencial en la producción de colágeno. Para la piel, es especialmente positivo su consumo, pues contiene calcio, ácido fólico, minerales y antioxidantes que ayudan a que se vea sana y tersa.

5. Espinacas: el vegetal aporta vitamina A, encargada de moderar la producción de sebo en los poros y los folículos pilosos. Además, estimula el crecimiento de la piel y el pelo. Y por la vitamina C que contiene, ayuda a la formación del colágeno que brinda flexibilidad, elasticidad y resistencia también a la piel y pelo.

Propiedades, Beneficios y Valor Nutricional de la Mandarina



Es uno de los cítricos más consumidos del mundo, El árbol citrus reticulada empezó a crecer en Asia Oriental hace miles de años, su fruto son las mandarinas, que se popularizaron en Europa en el siglo XIX entre las clases altas de la sociedad. Desde entonces su consumo se ha extendido y la mandarina es uno de los cítricos más consumidos del mundo.

Son unas de las frutas más deseadas del otoño, y sus propiedades y beneficios son ideales para esta época del año, ya que su aporte en vitamina C nos ayuda a prevenir gripes y resfriados, y a lucir una piel y un cabello saludable.

La mandarina es el cítrico más parecido a la naranja, aunque es de menor tamaño, de sabor más dulce aromático y resulta más fácil de pelar. Por lo que resulta una fruta de lo más conveniente para toda la familia.

Entre sus beneficios y propiedades están:

Diuréticas

El principal componente de las mandarinas es el agua, por lo que funcionan muy bien como diuréticos, ayudando a reducir la retención de líquidos.

Ayuda a mantener el peso

Su contenido en fibra y vitamina C favorecen la actividad intestinal (evitando el estreñimiento) y potencian la sensación de saciedad. Una combinación que sumado a un su bajo contenido en azúcares convierten a la mandarina en una buena aliada para perder peso.

Aumentan nuestras defensas

El aporte de vitamina C que nos brindan las mandarinas aumenta nuestras defensas y estimula nuestro sistema inmunológico, lo que nos protege de gripes y resfriados.

Antioxidantes

La vitamina C también es muy buena para la piel y ayuda a lucir una piel libre de imperfecciones. Los antioxidantes presentes en las mandarinas combaten los radicales libres y protegen nuestra piel.



12 de enero llegan Jefes de Delegación para la Transmisión del Mando Presidencial 2024 en Guatemala

Siguiendo con los preparativos de la Transmisión del Mando Presidencial del 14 de enero del 2024, en la cual el señor Bernardo Arévalo y la señora Karin Herrera asumirán como Presidente y Vicepresidente de la República, más países han confirmado su presencia a la ceremonia de investidura.

Altos funcionarios de Reino Unido de Gran Bretaña e Irlanda del Norte, Qatar, Emiratos Árabes Unidos, Japón, Marruecos, Serbia, Bolivia, Canadá, Cuba, Brasil —representado por su Vicepresidente, Geraldo Alckmin—, Argentina, Suecia, Suiza, Uruguay, Israel, Estado del Vaticano, El Salvador, Francia, Corea, Portugal, Alemania e Italia indicaron que estarán presentes en la ceremonia de investidura.

Estas delegaciones se suman a los países que en días anteriores ya habían confirmado su participación: España, México, Honduras, Costa Rica, Panamá, Colombia, Paraguay, Chile, Belice, Aruba, República de China (Taiwán), República Dominicana, Perú y Portugal.

El próximo 12 de enero arribará a Guatemala el Presidente del Paraguay, Santiago Peña, y el resto de países llegará entre el 13 y 14 de enero. La mayoría de los representantes de los distintos Estados vendrán al país por medio del Aeropuerto Internacional La Aurora, mientras que las delegaciones de España, Paraguay; Chile; Colombia; México y Panamá lo harán a través de la Fuerza Aérea Guatemalteca.



Se ha tenido también un alto número de confirmaciones de representantes de Embajadas concurrentes en México* y de Organismos Internacionales como la Organización de los Estados Americanos, la Secretaría General Iberoamericana, la Organización Internacional del Trabajo, el Banco Interamericano de Desarrollo y el Banco Mundial. De igual manera, se contará con la presencia del Cuerpo Diplomático, el Cuerpo Consular, agencias y oficinas de cooperación acreditadas en Guatemala.

Clásico por la Supercopa de España entre Barcelona y Real Madrid

El Barça jugará el domingo la final de la Supercopa ante el Real Madrid después de una difícil victoria sobre el Osasuna, 2-0. Este jueves 11 de enero en el estadio Al Awwal, ubicado en la ciudad de Riad.

Dos goles, uno del polaco Lewandowski y otro del juvenil español, Lamine Yamal permitieron que el Barça sacara la ventaja necesaria para imponerse a Osasuna en la semifinal de la Supercopa de España. El cuadro que dirige Xavi Hernández, hasta el segundo tiempo pudo marcar las anotaciones para sentir tranquilidad y lograr su cometido.

Y con este resultado el Barça gana el derecho de jugar contra el Real Madrid, que se logró su pase el pasado miércoles 10 de enero venciendo 5-3 al Atlético de Madrid en un emocionante choque que tuvo que llegar a los 120 minutos para su definición.



Cuándo es la final

La gran final de la Supercopa de España 2024 será el domingo 14 de enero. El estadio elegido para este choque de gigantes será el Al Awwal Park de Riad. El mismo donde este jueves el Barcelona derrotó al Osasuna.

