



## 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