



BUENAS *Nuevas* **gt**

Edición Semanal

Del 19 al 25 de febrero de 2024

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





Fundación Castillo Córdoba realizó donativo de Kits para Brigadistas a CONRED



Llegan a Guatemala los smartphones HONOR X8b y el HONOR X7

Los Beneficios del consumo de Papaya para nuestro cuerpo



Llegan a Guatemala los smartphones HONOR X8b y el HONOR X7



HONOR anuncia el lanzamiento de los nuevos HONOR X8b y HONOR X7b, dos emocionantes incorporaciones a su extraordinaria línea HONOR X Series. Con capacidades fotográficas únicas, pantalla inmersiva y diseños elegantes, los HONOR X8b y HONOR X7b son smartphones versátiles y repletos de funciones que ofrecen una excelencia visual y estética únicas.

Gracias a las innovaciones con las que cuentan estos nuevos smartphones, HONOR entrega una sólida propuesta para su gama de precio que conjuga la mejor tecnología, con un gran diseño y la hace accesible al público.

El HONOR X8b destaca por sus capacidades fotográficas avanzadas

Por ser un dispositivo versátil y repleto de innovaciones técnicas en su sistema de cámaras. Este dispositivo cuenta con una cámara principal de 108MP, una gran angular y de profundidad de 5MP y una macro de 2MP. Este sistema de cámaras presenta un nuevo sensor que adopta la tecnología Nonapixel Plus para mejorar aún más el rendimiento en condiciones de poca luz.

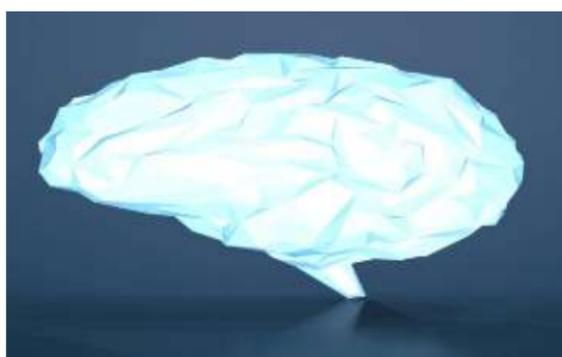
HONOR X7b, conectividad para todo el día

Por su parte, HONOR también presenta el nuevo HONOR X7b, el cual está equipado con una batería ultra grande de 5,330mAh. La celda de la batería de este dispositivo integra una mayor densidad de energía y un grosor reducido. Esto fue posible gracias a las innovadoras tecnologías de HONOR, que contribuyen a la gran duración de la batería del dispositivo y a su delgado cuerpo, lo que permite a los usuarios mantenerse conectados sin recargar constantemente.

Su cámara principal es de 108MP con un sensor de 1/1.67 pulgadas y cuenta con un modo retrato que admite zoom 2X, lo que proporciona una amplia gama de uso, que permite a los usuarios capturar una amplia variedad de momentos con versatilidad y flexibilidad.



Desarrollan un Implante Cerebral Revolucionario que Traduce los Pensamientos en Palabras



Un innovador implante cerebral desarrollado por científicos de la Universidad de Duke promete transformar la comunicación para personas con discapacidades del habla, traduciendo pensamientos en palabras con una velocidad y precisión sin precedentes.

El implante cerebral representa un avance significativo en la tecnología de interfaz cerebro-computadora. Este dispositivo es capaz de traducir señales cerebrales en palabras habladas, ofreciendo una nueva esperanza para personas con discapacidades del habla. Utilizando algoritmos de inteligencia artificial, el implante decodifica los patrones de actividad cerebral asociados con la formación de palabras y frases, convirtiéndolos en señales audibles.

El implante ha sido probado en pacientes con discapacidad del habla, demostrando una capacidad notable para interpretar pensamientos y traducirlos en palabras comprensibles. Con este implante, los pacientes pueden comunicarse de manera más fluida y natural.

El dispositivo utiliza una red de electrodos implantados en el cerebro para monitorear la actividad neuronal. Estos electrodos capturan las señales eléctricas generadas cuando una persona intenta hablar. Luego, un sofisticado sistema de inteligencia artificial analiza estas señales y las traduce en palabras audibles. Este proceso ocurre en tiempo real, permitiendo una comunicación casi instantánea. transformar la comunicación para personas con discapacidades del habla, traduciendo pensamientos en palabras con una velocidad y precisión sin precedentes.

El implante cerebral representa un avance significativo en la tecnología de interfaz cerebro-computadora. Este dispositivo es capaz de traducir señales cerebrales en palabras habladas, ofreciendo una nueva esperanza para personas con discapacidades del habla. Utilizando algoritmos de inteligencia artificial, el implante decodifica los patrones de actividad cerebral asociados con la formación de palabras y frases, convirtiéndolos en señales audibles.

Los investigadores destacan que, aunque el sistema actualmente funciona con un vocabulario limitado, están trabajando para expandirlo y mejorar la precisión y fluidez de la traducción. Este avance abre un mundo de posibilidades para mejorar la comunicación y la interacción social de personas con diversas discapacidades del habla.



Los Beneficios del consumo de Papaya para nuestro cuerpo

La papaya es una fruta que tiene un sinfín de beneficios para la salud, incluso beneficios digestivos.

La papaya es una de las frutas más conocidas por su aporte para la salud del organismo. Debido a su alto contenido de vitaminas y minerales, esta fruta sirve para tratar algunas enfermedades y mejorar la digestión, entre otros beneficios. También se le conoce por ayudar a regular la glucosa en sangre en personas con diabetes, reducir la presión arterial y para mejorar la cicatrización de las heridas.

La zeaxantina, un antioxidante presente en la papaya, filtra los rayos dañinos de luz azul, esta fruta puede tener un papel protector en la salud de los ojos y previene la degeneración macular. La papaya contiene papaína y vitamina A que ayuda a eliminar las células muertas de la piel y es fundamental para descomponer aquellas proteínas inactivas. Por otra parte, este fruto tiene poco contenido de sodio, además sirve para retener poca agua, lo que favorece la hidratación.

La papaína ayuda a reducir las líneas de expresión que aparecen en el rostro al modular el colágeno de la piel y las fibras elásticas de la dermis. Gracias a su contenido de minerales como calcio, el magnesio, el potasio y el fósforo, el consumo de papaya ayuda a restaurar el equilibrio ácido-base del organismo.

uno de los mejores beneficios que ofrece el consumo de esta fruta para la salud, la papaya ayuda a reducir el nivel de colesterol, triglicéridos y glucosa en la sangre. De esta manera, se pueden evitar enfermedades cardiovasculares, reducir la presión arterial y evitar la diabetes.

Otros beneficios de consumir papaya

El riesgo de desarrollar asma es menor en personas que consumen betacaroteno, este nutriente se encuentra en la papaya y por esta razón los expertos aconsejan su consumo para evitar la aparición de esta enfermedad.



La vitamina K mejora la absorción de calcio y puede reducir la eliminación de calcio por la orina, lo que significa que hay más calcio en el cuerpo para fortalecer y reconstruir los huesos.

Para bajar de peso, la papaya es otra de las frutas que sugieren los especialistas para incluir en la dieta. Perder peso con el consumo de papaya es muy positivo, sin embargo, se debe complementar con una dieta adecuada que no solo permita adelgazar, sino que también cuide de la salud en general.



¿Te puedes enfermar si sales sin abrigarte cuando hace frío?



El sistema inmunológico es el escudo protector de nuestro cuerpo contra las enfermedades. Es una red compleja de células, tejidos y órganos que trabajan juntos para defendernos de los microorganismos invasores, como bacterias, virus y hongos, así como de otras sustancias nocivas. Este sistema es esencial para mantenernos saludables y combatir infecciones, ¿Qué pasa cuando se trata de la gripe y el frío? Y peor aún, ¿qué sucede si no te abrigas antes de salir de casa.

La gripe, también conocida como influenza, es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por diferentes virus que infectan las vías respiratorias. Contrario a la creencia popular, salir sin abrigo en el frío no causa directamente la gripe. El virus de la gripe se transmite principalmente a través de gotitas respiratorias que se liberan cuando una persona infectada tose, estornuda o habla. Estas gotitas pueden permanecer en el aire por un tiempo y también pueden caer sobre superficies, donde pueden sobrevivir durante varias horas.

No es el clima frío en sí mismo, sino el comportamiento humano durante esta temporada. Pasamos más tiempo en espacios cerrados y concurridos, lo que aumenta las oportunidades de estar en contacto con personas infectadas o superficies contaminadas.

Además, los cambios bruscos de temperatura pueden debilitar temporalmente nuestro sistema inmunológico, haciéndonos más susceptibles a las infecciones virales.

Es importante comprender que el frío NO causa directamente la gripe, pero puede contribuir al debilitamiento de nuestro sistema inmunológico si no se toman las precauciones adecuadas. Esto significa que, si bien no es necesario abrigarse en exceso para evitar la gripe, sí es importante protegerse del frío para mantenerlo fuerte y saludable, pues la temperatura es clave en el mantenimiento de las defensas.

Una alimentación rica en vitaminas y minerales, especialmente vitamina C, vitamina D y zinc, puede ayudar a fortalecer el sistema inmunológico y reducir el riesgo de contraer la gripe. Estos nutrientes se encuentran en una variedad de alimentos, como frutas cítricas, verduras de hojas verdes, lácteos fortificados, pescado y nueces.

Además de una alimentación saludable, es importante mantenerse hidratado y evitar el consumo excesivo de alcohol y tabaco, ya que pueden debilitarlo. El ejercicio regular también puede mejorar nuestras funciones protectoras al aumentar la circulación sanguínea y promover la producción de células inmunitarias.



Fundación Castillo Córdoba realizó donativo de Kits para Brigadistas a CONRED

Fundación Castillo Córdoba, proyección social de Cervecería Centro Americana, realizó una donación de 1,000 kits para brigadistas a la Secretaría Ejecutiva de la Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres (CONRED), en respuesta a la Temporada de Incendios Forestales en Guatemala.

La donación, entregada como respuesta del programa de atención a emergencias de Fundación Castillo Córdoba: "Guatemaltecos ¡al rescate!", tiene como objetivo brindar apoyo vital a CONRED, aliado estratégico de Fundación, durante la temporada de incendios forestales. Estos kits están destinados a los valientes brigadistas que han estado combatiendo 153 incendios en diferentes puntos del país hasta la fecha.

Desde 2018, la Fundación ha respondido al llamado de CONRED durante la temporada de incendios forestales, proporcionando productos hidratantes para las 15 Brigadas Forestales de Guatemala.

Cada uno de los kits para brigadistas incluyen: 2 unidades de Suero Beberé, 2 unidades de Revive, 2 litros Agua Pura Salvavidas, 4 unidades de Cereal Gran Día y 2 unidades de Incaparina lista para tomar.

Esta donación refleja el compromiso de Fundación Castillo Córdoba con el desarrollo y progreso de Guatemala, especialmente en las áreas de nutrición, educación y medio ambiente. La protección del medio ambiente y la seguridad de las comunidades afectadas por incendios forestales son prioridades fundamentales para la fundación.

Mauricio Hernández, Gerente General de Fundación Castillo Córdoba, comentó: "Nos inspira profundamente el compromiso de apoyar a CONRED en esta causa crítica. Reconocemos la importancia de abordar la temporada de incendios forestales, que resulta en la pérdida de miles de hectáreas de flora y fauna, así como en la amenaza de los guatemaltecos".



Se espera que esta donación tenga un impacto significativo en las operaciones de CONRED y en la seguridad de las comunidades afectadas. Además, Fundación Castillo Córdoba está comprometida con monitorear de cerca las eventualidades causadas por desastres naturales y crisis alimentarias, activando su programa "Guatemaltecos ¡al rescate!" en alianza con CONRED para proporcionar apoyo adicional según sea necesario.

Fundación Castillo Córdoba agradece a CONRED por su incansable labor y se compromete a continuar colaborando en la protección y bienestar de las comunidades guatemaltecas.



Tips para tener espacio en tu Gmail

Gmail es uno de los servicios de correo más populares de la web, a pesar de que brinda un espacio de 15 Gb se considera un almacenamiento generoso en comparación a otras empresas como Microsoft Outlook. Pero este espacio resulta pequeño para la mayoría de las personas debido a los correos que se reciben y los archivos almacenados en las demás apps. Si te estás quedando sin espacio en tu Gmail y quieres seguir recibiendo nuevos correos, pero no tienes dinero para pagar un plan, checa este truco que puede serte de mucha ayuda.

¿Qué hacer si ya no tienes espacio en Gmail y quieres seguir usando tu correo?

El truco consiste en crear una nueva cuenta de Gmail y redirigir todos los correos de tu cuenta actual a la nueva. De esta manera, podrás seguir recibiendo emails en tu dirección habitual, incluso si la cuenta original está llena.

Para hacerlo, sigue estos pasos:

Primero: Crea una nueva cuenta de Gmail. Puedes usar cualquier nombre que quieras para esta cuenta, pero asegúrate de que sea fácil de recordar. Accede a tu cuenta original de Gmail.

Segundo: Ve a la configuración de Gmail. Haz clic en el icono de engranaje en la esquina superior derecha de la pantalla y selecciona «Ver todos los ajustes de Gmail».

Tercero: Busca la sección «Reenvío y correo POP/IMAP». Haz clic en la pestaña «Reenvío». Cuarto: Haz clic en «Añadir una dirección de reenvío».

Cuarto: Haz clic en «Añadir una dirección de reenvío».



Quinto: Introduce la dirección de correo electrónico de tu nueva cuenta.

Sexto: Haz clic en «Siguiente» y luego en «Confirmar».

Esto es todo, a partir de ahora, todos los correos electrónicos que se envíen a tu cuenta original de Gmail también se enviarán a tu nueva cuenta.

Ventajas de usar este truco:

- Sigue usando tu dirección de correo electrónico habitual.
- Evita quedarte sin espacio de almacenamiento.
- No necesitas pagar por almacenamiento adicional.
- Puedes tener una cuenta separada para tus emails personales y profesionales.



Fundación Infantil Ronald McDonald apertura la primera Casa Ronald McDonald en Cobán



AGEXPORT: agroexportaciones guatemaltecas alcanzan un crecimiento anual del 6%

20 de febrero Día Nacional de la Marimba en Guatemala



Fundación Infantil Ronald McDonald apertura la primera Casa Ronald McDonald en Cobán



Con el objetivo de expandir la ayuda de Fundación Infantil Ronald McDonald al interior del país y seguir apoyando a miles de familias guatemaltecas, la Fundación inaugura su primera Casa Ronald McDonald en Cobán.

Situada a un costado del Hospital Regional de Cobán para que miles de padres no tengan la necesidad de alejarse de sus hijos mientras reciben tratamiento médico, brindándoles un respiro en un lugar cómodo, agradable y seguro para descansar.

La Casa Ronald McDonald Cobán es un proyecto de 665 mt² con 2 niveles, con 9 habitaciones y capacidad para 41 camas para padres de familia que tienen a sus hijos en áreas de encamamiento e intensivo. Además, cuenta con área de comedor para brindar los tres tiempos de comida y una sala de lactancia para que las madres tengan un espacio privado donde puedan extraer su leche materna.

Además, cuenta con el programa “Pases de Día”, donde los padres tendrán un espacio para ducharse con agua caliente, lavar su ropa y tomar una refacción nutritiva.

Con la primera Casa Ronald McDonald en Cobán se tiene estimado beneficiar anualmente a más de 1,230 padres, así como a 14,000 personas por medio de los “Pases por Día”, se servirán aproximadamente 30,000 comidas calientes y 4,000 madres se beneficiarán con la sala de lactancia.



BAC Impulsa el Desarrollo Económico en Guatemala con “Visión Perspectivas 2024”



BAC, asesor financiero líder de la región, llevó a cabo con éxito por décima primera ocasión el evento “Visión Perspectivas 2024”. Diez expertos abordaron temas cruciales para el desarrollo económico y empresarial en Guatemala, ofreciendo herramientas e información vital para la toma de decisiones, considerando los cambios coyunturales a nivel nacional e internacional. Los principales aspectos que fueron tratados en el evento fueron:

Enfoque integral en el panorama empresarial: se abordaron temas cruciales, destacando la importancia del sector de las pymes, responsable del 77 % del empleo. Se analizaron obstáculos como el acceso limitado a financiamiento, proponiendo estrategias para impulsar la productividad.

Transformación digital y perspectivas económicas: la realidad del comercio electrónico en el país fue compartida, resaltando su necesidad en la transformación digital.

Además, se ofreció una visión detallada sobre socios económicos, subrayando la necesidad de mejorar la infraestructura para el crecimiento en el 2024.

Empleo, tendencias y análisis integral: fueron compartidas las expectativas de empleo y tendencias laborales, resaltando la escasez de talento. El análisis sociopolítico y económico enfatizó la expectativa positiva y exploró oportunidades de inversión. Se reveló el impacto de las redes sociales en las decisiones de compra, enfocándose en el crecimiento desigual y la importancia de comunidades de consumidores comprometidas.

Los temas fueron impartidos por diez expertos cuidadosamente seleccionados por BAC para brindar información de calidad a toda la comunidad guatemalteca

Eric Campos, Country Manager de BAC Guatemala, indicó: “En BAC, nos enorgullece ser el asesor financiero líder del país, y nuestro compromiso es generar prosperidad para todos los guatemaltecos. Como asesor financiero líder en la región, es de suma importancia ofrecer acceso a información clave que pueda marcar la diferencia en la toma de decisiones, así que les extendemos la invitación a estar atentos a nuestras redes sociales, donde compartiremos de manera abierta y accesible esta valiosa información”, finalizó Campos.

Elektra lanza Disfruta tus “vacaciones sin peros”



Tiendas Elektra Guatemala, unidad de negocio de Grupo Salinas Guatemala, recibe la llegada del verano con la campaña “vacaciones sin peros”, que tendrá un sorteo con cuatro premios en efectivo de Q10 mil para los clientes que compren al crédito productos de las marcas participantes, **del 12 de febrero al 3 de marzo**.

El primer trimestre del año es aprovechado por muchos guatemaltecos para renovar ambientes en el hogar, ya sea para adquirir los electrodomésticos que harán más prácticas las actividades diarias, muebles con mayor comodidad para las áreas de reposo o para innovar con opciones tecnológicas en espacios de entretenimiento. Por lo que, Tiendas Elektra Guatemala busca consentir a sus clientes ofreciendo los mejores precios, diversidad de productos y reconocidas marcas que se unen a la promoción de temporada.

Participan todas las compras realizadas al crédito de las marcas Whirlpool, LG, Mabe, Facenco, Oster y JBL desde Q2 mil en adelante, a través del financiamiento de Banco Azteca Guatemala.

La promoción “vacaciones sin peros” llega a todos los departamentos y está vigente en las 130 sucursales de Tiendas Elektra Guatemala con sus convenientes horarios extendidos o en elektra.com.gt.

En Tiendas Elektra Guatemala, nuestro propósito de “crear momentos felices” nos motiva a generar promociones que sean de beneficio para nuestros clientes y con ello las posibilidades para que disfruten de tiempo compartido y de calidad con sus seres queridos, sobre todo en las fechas en las que se acerca un periodo de descanso y clima apropiado para salir de paseo a sus lugares favoritos o conocer nuevos destinos. El objetivo de la campaña “vacaciones sin peros” es que nuestros clientes ganadores no tengan excusas para salir de casa y tener esos merecidos días para cambiar de rutina, comentó Carlos Alvarado Del Valle, director de Tiendas Elektra Guatemala.

20 de febrero Día Nacional de la Marimba en Guatemala



Cada 20 de febrero Guatemala homenajea a un instrumento musical, considerado como una auténtica manifestación artística de la cultura guatemalteca. Se celebra el Día Nacional de la Marimba. Coincide con la celebración del Día de Tecún Umán, en homenaje a este gran héroe nacional. Es un símbolo de identidad, de unidad nacional y de orgullo patrio. Hablamos de la marimba, el instrumento musical que también tiene su día especial. El 20 de febrero y se celebra en Guatemala,

Esta efeméride se creó mediante la aprobación de un decreto por parte del Congreso de la República de Guatemala, el 17 de octubre de 1978, declarando a la marimba como Instrumento Nacional de Guatemala. Posteriormente, el 31 de agosto de 1999 se aprobó otro decreto mediante el cual se estableció que la marimba es símbolo nacional debido al valor histórico y cultural que representa para Guatemala. La Organización de Estados Americanos (OEA) otorgó a la marimba el reconocimiento de Patrimonio Cultural de Las Américas, el 12 de febrero de 2015.

¿Qué es una Marimba?

La Marimba es un instrumento de percusión idiófono de grandes dimensiones, conformado por láminas de madera dispuestas de acuerdo a su orden de tamaño (de mayor a menor), que tienen una altura de sonido diferente. Estas son golpeadas con mazas para generar sonidos musicales. Cada tecla posee su propia caja de resonancia. El término Marimba proviene del bantú marimba o marimba, conformado por "mi" (muchos) y "rimba" (xilófono de barra única).

Historia y Orígenes de la Marimba

Este instrumento musical surgió como una fusión de diversos elementos culturales provenientes de África, Europa y América, entre los años 1492 y 1680: se agruparon tablillas de manera sucesiva para percutirlas (África), con una escala de 12 tonos asociado a cada tablilla (Europa). Se utilizaba en su fabricación madera de hormigo, proveniente del continente americano.

Posteriormente, las marimbas se fabricaron con doble teclado y con capacidad para producir escalas cromáticas, para la ejecución simultánea por parte de varios músicos. A finales del siglo XIX Sebastián Hurtado y Julián Paniagua diseñaron en Quetzaltenango la primera marimba, de doble teclado o cromática.

¿Cómo se celebra el Día Nacional de la Marimba?

En la celebración del Día Nacional de la Marimba se llevan a cabo diversos eventos y actividades en las comunidades e instituciones educativas, con la participación de agrupaciones marimbísticas.

AGEXPORT: agroexportaciones guatemaltecas alcanzan un crecimiento anual del 6%

En el marco del éxito del sector agroexportador, el sector agrícola de AGEXPORT ha trabajado durante los dos últimos años para preparar la edición No21. de AGRITRADE Expo & Conference, con altos estándares internacionales. Esta feria especializada en agronegocios se realizará del 13 al 15 de marzo en Santo Domingo del Cerro, Antigua Guatemala, y busca impulsar el desarrollo agrícola y aumento de las exportaciones, impactando así al crecimiento económico sostenible, generación de empleo y apertura de nuevas oportunidades comerciales.

Según datos proporcionados por la Unidad de Inteligencia de Mercados de AGEXPORT, entre enero y octubre de 2023, los productos agrícolas más exportados en términos de valor incluyeron café, banano, azúcar, cardamomo, plátanos, melones, arveja, guisantes, semilla de sésamo y esquejes sin erizar e injertos. Asimismo, se identificaron los principales mercados de destino, entre los que destacan Estados Unidos, Japón, México, Canadá, Bélgica, Taiwán, Chile, El Salvador, Países Bajos y Arabia Saudita.

AGRITRADE Expo & Conference, la estrategia clave del Sector Agrícola

En el contexto de AGRITRADE 2024, se establecen objetivos claros que incluyen facilitar la entrada a nuevos mercados, diversificar la oferta exportable con productos de calidad e inocuidad, fortalecer la cadena productiva y fomentar la innovación en el sector agrícola.

En esta feria habrá pabellones dedicados y exclusivos a las flores, plantas ornamentales, frutas, vegetales, productos diferenciados, proveedores agrícolas, entre muchos, y por supuesto, café.

"La feria congregará a toda la Industria Agrícola en un solo lugar, desde pequeños productores hasta empresas de servicios, logística, agroindustria exportadora y compradores internacionales. Se espera la participación de más de 3 mil 500 visitantes, 18 conferencias con panelistas internacionales, 200 expositores, 100 compradores internacionales y más de 2 mil citas de negocios. Invitamos a todos los actores del sector agrícola y comunidad empresarial a participar en AGRITRADE 2024, una plataforma única para el intercambio comercial, colaboración e impulso del sector agrícola guatemalteco en el ámbito internacional", indicó el Director de Junta Directiva de AGEXPORT Estuardo Castro.



La edición 2024 de AGRITRADE Expo & Conference está compuesta de 4 grandes eventos:

1. Ruedas de negocios nacionales e internacionales;
2. Piso de exhibición con 4 plataformas con Pabellones sectoriales y regionales; un programa de conferencias especializadas y magistrales, incluyendo la Cumbre de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.
3. Coffee Trade, el pabellón especializado dentro de AGRITRADE, que reúne exportadores de café tostado y molido con compradores internacionales.
4. Entrega del Reconocimiento a la Innovación Agrícola, Carlos González Asturias, destacando líderes y contribuciones sobresalientes en tres categorías: Producto, Tecnología y Procesos, y Mercado.

Cuando se tiene que cambiar la esponja para lavar trastes

Cuando pensamos en limpiar los trastes, pocas veces consideramos el mundo microscópico que habita en nuestra esponja de cocina. Es fácil pasar por alto que este utensilio, que usamos a diario, puede convertirse en un caldo de cultivo para una variedad de bacterias y microorganismos, algunos de los cuales pueden representar una amenaza para nuestra salud.

Cada vez que pasas la esponja por un plato sucio, estás transportando millones de diminutos seres invisibles a simple vista. Estos microorganismos, alimentados por la humedad y los restos de comida que quedan en la esponja. Aunque no puedas verlos, su presencia puede ser un problema serio. Las esponjas de cocina albergan una sorprendente diversidad de bacterias. Algunas de estas bacterias pueden causar enfermedades, ¡y lo más alarmante es que las esponjas pueden contener más bacterias que un retrete. Esto significa que podríamos estar exponiéndonos a riesgos de infecciones sin siquiera ser conscientes de ello.

Y debido a esto los expertos sugieren, cambiar la esponja al menos cada 15 días es una medida prudente para evitar la acumulación excesiva de bacterias y reducir el riesgo de infecciones.



¿Qué debemos tener en cuenta cuando lavamos los trastes?

Es importante recordar que cada vez que usamos la esponja, estamos entrando en contacto con un caldo lleno de bacterias y microorganismos, aunque muchos de ellos no son tan patógenos, pero si representa un problema serio de falta de higiene. Mantener una esponja limpia y reemplazarla regularmente no solo asegura platos más limpios, sino también un ambiente más seguro y saludable en nuestra cocina.



Fundación Castillo Córdova y Agua Pura Salvavidas realizaron donación a Hospital San Juan de Dios



AGEXPORT: Exportación de la industria creativa de Guatemala supero US\$17 millones en el 2023

Que sucede si te comes todas las Semillas de una Manzana



Fundación Castillo Córdova y Agua Pura Salvavidas realizaron donación a Hospital San Juan de Dios



Fundación Castillo Córdova, proyección social de Cervecería Centro Americana, activó una vez su programa de atención a emergencias “Guatemaltecos, ¡al rescate!, y, en conjunto con Agua Pura Salvavidas, se realizó una donación de 1,000 unidades de 600ml de Agua Pura Salvavidas para cumplir con la demanda de agua embotellada de la Emergencia de Adultos del Hospital General San Juan de Dios, beneficiando a más de 2,550 pacientes, personal administrativo y de apoyo.

“En Fundación Castillo Córdova estamos claros que tenemos un compromiso inalterable con Guatemala. Por ello, siempre que identificamos una necesidad en la que podemos apoyar, lo hacemos. La donación de agua que se hizo al Hospital General San Juan de Dios es el reflejo de ese compromiso. Como Fundación sabemos que estos gestos de solidaridad son los que hacen nuestro trabajo tenga un propósito: servir a los guatemaltecos”, comentó Mauricio Hernández, Gerente General de Fundación Castillo Córdova.

Esta donación surge ante la necesidad de abastecer la alta demanda de agua potable en dicho centro hospitalario. En este contexto, Fundación Castillo Córdova, en conjunto con el Dr. Edwin Bravo y el Departamento de Gestión de Riesgo Hospitalario, mantendrán un monitoreo permanente para garantizar la entrega de las botellas de Agua Pura Salvavidas que servirán para brindar una atención de calidad a los pacientes y personal administrativo de la Emergencia de Adultos.

“Reafirmamos nuestro compromiso continuo con los guatemaltecos, especialmente en momentos de crisis como el presente, y esperamos que esta donación mitigue el impacto de la crisis.”



AGEXPORT: Exportación de la industria creativa de Guatemala supero US\$17 millones en el 2023



La Comisión de Economía Naranja de AGEXPORT se destaca por su dinamismo, visión innovadora y alto crecimiento. Enfocada en diversos sectores como realidad virtual, gestión de crisis, eventos virtuales y videojuegos, ha experimentado un crecimiento de divisas del 47% entre los años 2022 y 2023, según datos proporcionados por la Gerencia de Competitividad de AGEXPORT.

“Durante el 2023, Guatemala exportó servicios de la industria creativa por un total de US\$17 millones, fortaleciendo el posicionamiento del país, en el mercado internacional. Los principales mercados internacionales para la Comisión de Economía Naranja son Estados Unidos, Panamá, Nicaragua, México y Costa Rica, donde sus servicios creativos son altamente valorados y demandados.

Con el objetivo de continuar este crecimiento, para el 2024 se proyecta un incremento del 30% en la cantidad de socios dentro de la Comisión, así como fortalecer y promover los sectores de publicidad, marketing, relaciones públicas, comunicación, música, producción audiovisual y cine”, indicó Pili Mejía, Presidente de la Comisión de Economía Naranja de AGEXPORT. Aspectos destacados del IV Foro de Economía Naranja

Conferencias magistrales: Expertos nacionales e internacionales compartirán conocimientos sobre las últimas tendencias en Economía Naranja, destacando casos de éxito y oportunidades emergentes. Se contará con la presencia de Carlos Sánchez, Vicepresidente Ejecutivo y Director General de Fox Sports, como también, se tendrá la presencia de Juan José Posada, Presidente y Director Creativo de Grey.

Conversatorios: Se abordarán temas clave relacionados con la convergencia de la creatividad, tecnología y negocios, ofreciendo un espacio para el intercambio de ideas y reflexión estratégica.

Talleres interactivos: Los participantes tendrán la oportunidad de participar en sesiones prácticas y dinámicas que promoverán el desarrollo de habilidades y pensamiento creativo.

Oportunidades de networking: El foro es una plataforma para establecer contactos, colaboraciones y alianzas estratégicas, facilitando la construcción de redes profesionales.

La invitación está abierta para emprendedores

Como afecta el consumo de la azúcar agregada



La azúcar agregada en los alimentos no solo añade calorías adicionales, sino que también puede tener efectos tóxicos directos, como la caries dentaria e incluso el riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca. Es importante reducir la cantidad de azúcar agregada en su alimentación. Sin embargo, es posible que no se dé cuenta cuánta azúcar agregada consume. El motivo es que algunos alimentos engañosos que podría pensar que son saludables contienen azúcar agregada.

Qué debe tener en cuenta al intentar evitar la azúcar agregada.

“Cuando se procesan los alimentos, se les añaden ciertos ingredientes. Por lo general, azúcar o sal”,

Para intentar identificar cuánta azúcar agregada hay en un alimento envasado, mire la etiqueta nutricional. Se sorprendería de lo que puede encontrar.

Son muchos alimentos de los cuales nunca sospecharía, como salsas, algunos aderezos y untables; la azúcar agregada está en casi todas las categorías de alimentos del mercado.

Alimentos que pueden ser una sorprendente fuente de azúcar agregada:

- Aderezo para ensaladas
- Condimentos
- Sopa enlatada
- Barritas de granola
- Barritas de proteína

Se ha demostrado que, para muchas personas, la cantidad de calorías que consumen a partir de la azúcar agregada es significativa.

Los especialistas sugieren prestar más atención a las etiquetas nutricionales y tratar de consumir alimentos que contengan azúcares naturales, como las frutas, que son bajos en calorías y contienen vitaminas y minerales.



Un Nuevo Estilo de Vida llega p para los Guatemaltecos con la Primera Edición De Healthy Day



El próximo sábado 9 de marzo, el Hotel Westin Camino Real será el epicentro de la primera edición de un evento diseñado para fomentar el estilo de vida saludable, activo y equilibrado, Healthy Day 2024.

La iniciativa busca contribuir al desarrollo de una cultura de vida saludable en Guatemala, inspirando, informando y proporcionando recursos prácticos para adoptar un enfoque hacia la salud física, mental y emocional.

El evento se realizará de 10:00 a 17:00 horas y contará con conferencias de destacados expertos nacionales e internacionales, que abordarán temáticas de alimentación, fitness, mindfulness, hábitos y bienestar general; en donde también se contará con una expo market de alimentos, de cuidado personal, suplementos, entre otros productos y servicios que aportarán a llevar una vida saludable y activa. Entre los conferencistas principales se encuentran Ingrid Machera, una de las mujeres hispanas más influyentes en salud y nutrición en Latinoamérica, especializada en fitness y nutrición; y el Doctor Bayer, referente destacado de la dieta Keto y alimentación para sanar; quienes nos visitarán

desde Estados Unidos y Colombia, respectivamente, junto con otros expertos nacionales, como Carla Egurrola y Willy Barrios.

“El Healthy Day es un espacio que reconoce la importancia de fomentar un estilo de vida saludable y activo, que contribuya a la salud física, mental y emocional. Además, se destaca por inspirar hábitos positivos que pueden llevar a una vida más larga y plena, contribuyendo así a una sociedad más saludable y productiva” comentó, Alexis Canahui, director del evento.

Este día único ofrecerá a los asistentes una experiencia variada, que incluirá actividades físicas, laboratorios fitness, conferencias, foros inspiradores y opciones gastronómicas donde diferentes marcas podrán dar a conocer sus productos y servicios. Las temáticas incluirán salud física, alimentación, wellness, salud mental y emocional, así como hábitos saludables.

Las entradas para el Healthy Day se encuentran ya disponibles en TodoTicket a un costo de Q690 estándar y Q1,270 entrada VIP. Para obtener más información sobre el evento, visite el sitio web oficial: <https://win.gt/healthy-day-2024/>.

Healthy Day 2024 será un espacio de cambio positivo hacia un estilo de vida más saludable y activo para los guatemaltecos.

Olavida presenta Argireline Innovación Antiarrugas



El uso de Argireline permite recuperar la apariencia juvenil de la piel, atenuando las líneas existentes y previniendo la formación de nuevas arrugas. Este será no solo actúa sobre las consecuencias del envejecimiento, sino que también previene su aparición fusionando ciencia y belleza en un solo producto.

Argireline ya está disponible en Guatemala a través del sitio web oficial www.olavida.com.gt

Olavida invita a todos a descubrir esta nueva tendencia en cuidado facial y a experimentar los cambios transformadores que Argireline puede ofrecer.

Olavida, marca líder en innovación y calidad en el cuidado de la piel, presenta su revolucionario serón facial antiarrugas Argireline ya disponible en Guatemala, dando paso a una nueva era en el cuidado de la piel ofreciendo una alternativa efectiva y no invasiva para combatir las arrugas.

Argireline, el producto estrella de Olavida, ofrece a los consumidores la posibilidad de obtener una piel visiblemente más joven sin la necesidad de procedimientos invasivos como las inyecciones. Este serón de fácil aplicación, es fruto de la última tecnología antiedad y está diseñado específicamente para suavizar las líneas de expresión, dando como resultado un rostro rejuvenecido.

La tecnología avanzada de Argireline, se distingue por ser el primer producto de su tipo en reducir significativamente los signos del envejecimiento. Su fórmula innovadora penetra todas las capas de la piel generando un efecto antienvjecimiento, totalmente comprobado.

Argireline, ha sido reconocida mundialmente como el activo número uno en su categoría y Olavida trae esta innovación a Guatemala para transformar los regímenes de belleza facial de sus consumidores.



Que sucede si te comes todas las Semillas de una Manzana



En la química, el cianuro es una sustancia muy peligrosa. Es tóxica, lo que significa que puede causar daño a los seres vivos, incluso en pequeñas cantidades. Sabías que las semillas de manzana tienen cianuro.

Las semillas de manzana contiene algo llamado amigdalina, que es una sustancia que puede convertirse en cianuro dentro de nuestro cuerpo.

Pero la cantidad de amigdalina en unas pocas semillas no es suficiente para hacernos daño. Necesitaríamos comer muchas semillas para liberar una cantidad peligrosa de cianuro en nuestro cuerpo. No hay que preocuparse si tragas algunas semillas de manzana por accidente.

Aún así, en grandes cantidades, el cianuro puede causar problemas. Puede interferir con la forma en que nuestras células usan el oxígeno, lo que podría provocar síntomas como náuseas o dolores de cabeza.

Pero para llegar a niveles peligrosos de intoxicación, tendríamos que comer una cantidad enorme de semillas de manzana, mucho más de las que normalmente encontrarías en una sola fruta.

Incluso si las semillas se trituran para hacer jugo, el riesgo de intoxicación sigue siendo muy bajo. Los estudios han demostrado que las cantidades de cianuro liberadas en el jugo de manzana son muy pequeñas y no representan un peligro real para nosotros. Para determinar cuántas semillas tendrías que comer para intoxicarte con cianuro, primero necesitamos tener en cuenta la cantidad de cianuro que se libera por cada semilla.

Se necesitan 4,300 semillas, o sea unas 860 manzanas de manera seguida y sin degluciones separadas, solo para tener una dosis amenazante en





Lanzan Gremial de Agencias de Reclutamiento y Empleo en el Extranjero "GAREX"



Lester Martínez Peleará este viernes contra el Colombiano Rubén Angulo.

Campaña Trueque de Kalea, en apoyo al Instituto Neurológico de Guatemala



Lanzan Gremial de Agencias de Reclutamiento y Empleo en el Extranjero GAREX



Este miércoles 21 de febrero, en el auditorium de la Cámara de Comercio de Guatemala (CCG), presento a su nuevo gremio adscrito "Gremial de Reclutamiento y Empleo en el Extranjero GAREX"

Cuyo principal objetivo es ofrecer servicios profesionales, éticos y de calidad para el reclutamiento y colocación de personas en el extranjero.

GAREX está conformado por un grupo de empresarios guatemaltecos, cuya visión es ser un gremio de agencia de reclutamiento y empleo, reconocidas por impulsar la migración laboral regular y ordenada desde lo privado.

Uno de los principales objetivos de esta gremial es el respeto del marco legal vigente del país de origen del trabajador, así como del país de destino, garantizando los derechos humanos de las personas trabajadoras migrantes reclutadas y contribuyendo al desarrollo de ambos países. GAREX está comprometida con el crecimiento de oportunidades de movilidad laboral para los guatemaltecos en otros países.

Dentro de la Gremial se encuentran agencias de reclutamiento y empleo que apoyan a trabajadores temporales, principalmente hacia Canadá, Estados Unidos y México, en los últimos cuatro años se han movilizado más de 58 mil guatemaltecos a trabajar en los países mencionados.

Las agencias que conforman GAREX ofrecen los servicios de reclutamiento, selección, asistencia en trámites migratorios y documentación, así como pláticas informativas antes del viaje, brindando de esta forma oportunidades de trabajo en los sectores de agricultura, construcción, transporte, servicios etc.

12 agencias que se dedican al reclutamiento y selección de personal para trabajar en el extranjero oficializaron su alianza en el país, en busca de generar más beneficios laborales para su comunidad.

La unión de estas entidades tiene por objeto promover y fortalecer el reclutamiento ético, legal y seguro de las personas que desean y aplican para una oportunidad de trabajo temporal en el extranjero a través de estos programas.



Suman esfuerzos para atención de animales en la emergencia del incendio forestal, en el Volcán de Agua



Miembros de la Unidad de Bienestar Animal (UBA), del Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación (MAGA), llegaron al centro de acopio localizado en la municipalidad de Santa María de Jesús, Sacatepéquez, para brindar apoyo si algunos animales resultan heridos por el incendio forestal que se registra en el volcán de Agua.

La UBA vela por el cumplimiento de la ley de Protección y Bienestar Animal, es la encargada de trabajar en favor de los animales y ahora coordina con las instituciones del sistema Conred, el manejo y atención de estos, con ocasión del desastre.

LA UBA acudió con un equipo de médicos veterinarios para brindar atención especializada expresó Kenya Díaz, coordinadora de dicha Unidad, a su llegada a Santa María de Jesús.

Se llevaron diversos insumos y alimentos, dentro de ellos figuran: pomadas, sueros, pastillas, vitaminas, alimentos balanceados para perros y gatos, analgésicos en tabletas e inyectables, entre otros productos.

De igual forma, también integrantes de la Dirección de Información Geográfica, Estratégica y Gestión de Riesgos (DIGEGR), se hicieron presente al lugar de la emergencia, para ponerse a disposición en caso se requiera su apoyo.



Que alimentos comer para dejar de roncar

El fenómeno de los ronquidos, ese sonido molesto que algunos emiten mientras duermen, puede ser más que una simple anécdota graciosa. Puede ser un indicio de un problema más serio conocido como apnea obstructiva del sueño (AOS).

¿Por qué roncamos?

Para entenderlo, primero necesitamos comprender cómo funciona nuestro sistema respiratorio. Durante el día, los músculos de la garganta y la lengua mantienen nuestras vías respiratorias abiertas para permitir un flujo de aire constante hacia los pulmones. Sin embargo, durante el sueño, estos músculos tienden a relajarse, lo que puede causar un estrechamiento de las vías respiratorias. Cuando el aire intenta pasar a través de estas vías estrechas, puede provocar vibraciones en los tejidos blandos de la garganta, generando así el sonido de los ronquidos.

La apnea del sueño, que es cuando la respiración se detiene y se reanuda repetidamente durante la noche, es una de las principales causas de los ronquidos. La apnea obstructiva del sueño (AOS), el tipo más común de apnea del sueño, ocurre cuando los músculos de la garganta se relajan y bloquean parcial o completamente las vías respiratorias.

Recientemente, un estudio publicado sugiere que la dieta puede influir en la frecuencia de los ronquidos y la apnea del sueño. Descubrieron que las personas que siguen una dieta saludable basada en frutas, verduras, cereales integrales y nueces tienen menos probabilidades de experimentar apnea obstructiva del sueño. Mientras aquellos que consumen una dieta rica en carbohidratos refinados, bebidas azucaradas y alimentos procesados tienden a tener un mayor riesgo de roncar durante la noche.

¿Por qué ocurre esto?

Una dieta saludable basada en plantas puede ayudar a reducir la inflamación y la obesidad, dos factores que están estrechamente relacionados con la apnea del sueño. La inflamación en las vías respiratorias superiores puede estrechar aún más las vías respiratorias, aumentando el riesgo de obstrucción durante el sueño. Además, el exceso de peso corporal, especialmente alrededor del cuello

puede ejercer presión adicional sobre las vías respiratorias, dificultando aún más la respiración durante el sueño.

La importancia de una dieta equilibrada y saludable no solo para la salud general, sino también para la calidad del sueño. Optar por alimentos ricos en nutrientes, los alimentos procesados y ricos en azúcar y sal, podría ayudar a reducir significativamente rutas, verduras y cereales integrales, y limitar el riesgo de ronquidos y apnea del sueño.

Los ronquidos constantes pueden ser un indicador de problemas de salud subyacentes como la apnea del sueño. Mantener una dieta saludable y equilibrada puede ser una estrategia efectiva para prevenir estos trastornos del sueño y mejorar la calidad de nuestras noches de descanso.



Porsche Guatemala celebra su primer Track Day de 2024



Amantes de la velocidad se reunieron para celebrar el primer Porsche Track Day del año. Una emocionante actividad que reúne a propietarios y fanáticos, para que vivan un ambiente cargado de adrenalina y de rugido de motores; propietarios de automóviles deportivos de alto rendimiento se deleitaron con una jornada llena de emociones.

El evento tuvo lugar en el Autódromo Los Volcanes, donde apasionados y propietarios de vehículos Porsche, disfrutaron de la oportunidad de presenciar de cerca la destreza y el rendimiento de estos legendarios automóviles. Además de sesiones de conducción en la pista, los asistentes disfrutaron de actividades adicionales que hace cada evento único, incluyendo exhibiciones de productos y la oportunidad de conocer acerca de los últimos modelos y actualizaciones tecnológicas de Porsche.

Disfrutando de un espacio entre familia y amigos, varios socializaron y compartieron su pasión por la marca con otros entusiastas y con las nuevas generaciones que cada día se convierten en aficionados de la marca.

Con éxito rotundo de este primer Track Day, Porsche continúa consolidando su posición como líder en el mundo de los automóviles deportivos de lujo, ofreciendo a los conductores experiencias inigualables que combinan rendimiento, precisión y elegancia.



Lanzan la Campaña Trueque de Kalea, en apoyo al Instituto Neurológico de Guatemala



La tienda de muebles y accesorios para decoración con estilo moderno, Kalea, lanzó su esperada Campaña de Trueque, una iniciativa solidaria destinada a apoyar al Instituto Neurológico de Guatemala en su invaluable labor de brindar educación especial y terapias de apoyo a niños y jóvenes con discapacidad intelectual o autismo.

La campaña 2023 alcanzó una recaudación de Q290 mil, superando en un 85% el monto alcanzado en 2022. Para 2024 la meta es lograr la mayor cantidad de trueques durante el período de la misma y así, superar los fondos recaudados en la anterior.

El proceso de trueque es simple y accesible para todos los participantes. Primero, deben presentar una foto de su mueble usado a través de WhatsApp al número 2490-0000 o llevarla directamente a Kalea. Luego, seleccionan su nuevo mueble en Kalea, donde se ofrece un trueque por hasta el 40% del valor de este. Finalmente, en la entrega del mueble nuevo, Kalea recogerá el mueble usado y este posteriormente se donará al Instituto Neurológico de Guatemala.

. Durante la Campaña de Trueque, del 22 de febrero al 27 de marzo, los participantes podrán recibir hasta el 40% del valor del mueble nuevo por sus muebles usados, sin embargo, el Trueque se mantendrá vigente todo el año, con un 20% del valor del mueble nuevo fuera de la temporada de la campaña.

Todos los muebles usados recolectados durante la campaña serán donados al Instituto Neurológico de Guatemala, quien organiza anualmente el Bazar del Mueble Usado, por medio del cual se logra la recaudación de fondos, los cuales se destinan al funcionamiento y equipamiento del Instituto Neurológico de Guatemala.

El trueque permite a los clientes de Kalea renovar sus muebles mientras apoyan una noble causa, la participación de la comunidad es fundamental para el éxito de la iniciativa, permitiéndoles convertirse en agentes de cambio social que puede impactar directamente al Instituto Neurológico de Guatemala.



El Boxeador Lester Martínez Peleará este viernes contra el Colombiano Rubén Angulo

Este viernes 23 de febrero El boxeador chapín Lester Martínez enfrentará al colombiano Rubén Angulo en el Parque de la Industria de Ciudad de Guatemala. A partir de las 9:00 p.m. El duelo está pactado diez rounds en la categoría de los supermedios 168 libras.

Martínez se preparó en Estados Unidos donde tuvo un arduo entrenamiento especialmente para este combate La preparación fue muy sufrida, todos los días pasé cansado y adolorido, pero sabíamos que era por una buena causa, expreso. Esta será la tercera vez que Lester pelea en suelo patrio.

Lester Martínez debutó en el boxeo profesional en 2019 y desde entonces no registra ninguna derrota. Su última pelea que fue en julio de 2023 ante el brasileño Lucas de Abreu en Tampa, Florida, Estados Unidos.

Lester Martínez acumula 16 peleas ganadas de las cuales 14 han sido por la vía del nocaut. Su alto desempeño lo llevó a estar nominado por del Consejo Mundial de Boxeo en la categoría de 'Prospecto del año'. El boxeador chapín espera lograr su victoria número 17 frente a su público.





Venta Directa, el modelo de negocio que puede generar ganancias de hasta 30%



Propiedades y beneficios del mango para tu salud

Salubristas brindan atención a personas que combate al incendio del Volcán de Agua



Venta Directa, el modelo de negocio que puede generar ganancias de hasta 30%



En Guatemala se estima que hay más de 150,000 Vendedores Independientes que emprenden su negocio a través de la Venta Directa, el 90% son mujeres y su edad promedio es de 35 a 44 años, gracias a este modelo de negocio los Vendedores Independientes reciben a través de las empresas de Venta Directa capacitación gratuita, empoderamiento y preparación comercial para hacer crecer su negocio propio. Estimando que, al dedicarle un mínimo de 4 horas diarias al negocio, sus ganancias pueden llegar hasta con un 30%.

El evento, que ofreció asistencia gratuita, contó con 19 stands, conferencias especializadas, capacitaciones de alto nivel sin costo para los asistentes, proveedores de la industria y espacios para networking. Se contó con la participación de más de 200 asistentes, congregando a toda la cadena de valor de la Industria de Venta Directa, desde empresas proveedoras de insumos y servicios hasta fabricantes, logística y transporte, y vendedores independientes, fortaleciendo así los lazos de colaboración y crecimiento en el sector.

La Expo Venta Directa 2024 se llevó a cabo con el apoyo del Programa Empleabilidad, Emprendimiento y Empresarialidad de la Unión Europea, que tiene como objetivo principal contribuir a la generación de empleo digno en Guatemala a través de la demanda por el Sector Exportador de bienes y servicios, principalmente de jóvenes y mujeres, de manera innovadora y sostenible. Además, este programa promueve el emprendimiento como un mecanismo para la generación de autoempleo



AGEXPORT: Muy pronto llegará a Xela, EXPOMUEBLE



Expomueble regresa a Xela el próximo 01 de marzo, en el Centro de Convenciones de Gran Karmel. Este evento, organizado por la Comisión de Muebles, Madera y sus Productos, COFAMA de AGEXPORT está diseñado para llevarle a la región de occidente muebles y decoración, ya sea que deseen un detalle diferente en su hogar, actualizar sus ambientes o simplemente cambiar sus amueblados.

EXPOMUEBLE Xela a la vez es la ventana para promover las ventas de muebles y productos de madera en el mercado de Occidente de la República de Guatemala, por lo que estarán participando empresas de la Ciudad de Guatemala, Petén y también de la Ciudad de Quetzaltenango. Esta feria se llevará a cabo del 01 al 03 de marzo desde las 10:00 hasta las 20:00 horas, en el Centro de Convenciones de Gran Karmel.

Más de 25 expositores destacados con una oferta de camas, amueblados de sala, comedores, cocinas, artículos de decoración como plantas, cuadros, complementos de sala, complementos para la habitación, edredones, duvets, y mucho más. Los organizadores de EXPOMUEBLE XELA esperan a más de 3 mil visitantes, entre ellos compradores mayoristas, desarrolladores de proyectos y distribuidores de muebles, quienes tendrán la oportunidad de explorar las últimas tendencias y novedades en esta industria. Dentro de la exposición también habrá productos de madera como puertas, zócalo, mesas y remodelaciones.

La plataforma es, especialmente, para el público de los departamentos de Quetzaltenango, Retalhuleu, Huehuetenango, San Marcos, Totonicapán, Sololá, Suchitepéquez y Quiché, como también, para profesionales en la arquitectura e interiorismo y desarrolladores de proyectos inmobiliarios.



Como disfrutar de un cafecito mañanero



Nescafé, con más de 80 años de excelencia en Centroamérica, ha marcado una pauta en la forma de disfrutar el café desde 1938, y consolidándose como un ritual esencial de la vida cotidiana de los guatemaltecos desde su llegada al país.

Según Carolina Yepes, representante de la marca, la preferencia de los consumidores en el país se inclina mayormente hacia el café soluble, con un promedio de consumo de 3 a 4 tazas al día, el 54% prefiere el café negro, mientras que el 46% opta por agregar algún tipo de blanqueador, endulzando la bebida con azúcar en un 86% de los casos.

Para elevar la experiencia del café como un verdadero experto, es crucial tener en cuenta algunos consejos, entre ellos:

1. Almacenar el café a temperatura ambiente para preservar su frescura.
2. La temperatura ideal para la preparación del café por la mañana oscila entre los 90°C y 95°C, considerando factores como el tipo de grano, la molienda, el método de extracción y el grado de tueste.
3. Al preparar café, se recomienda emplear 2 gramos de café por cada 150 ml de agua hervida para lograr el equilibrio perfecto. Un error común es no usar la proporción adecuada de agua y café.

4. Apreciar el sabor y aroma del café, aprovechar la energía que proporciona y sentirlo como parte de la cultura y las costumbres personales

La preparación del café es un hábito arraigado en el hogar, con el 68% de las personas eligiendo preparar su propia taza. Las razones principales son el gusto personal y la comodidad. Un dato curioso de los consumidores guatemaltecos es que el 60% disfruta del café acompañado de pan.

Disfrutar del café por las mañanas va más allá de la elección de la variedad y el método de preparación. Se trata de crear rituales personales, apreciar la calidad del producto y mantenerse conectado con las tradiciones y la cultura del país. Nescafé, con su larga trayectoria y compromiso, continúa siendo una opción favorita que trasciende ser simplemente una bebida; es parte integral de la vida diaria de muchos guatemaltecos.

Kio Talishte Jr Dogo Guatemalteco, Brilla en México



Kio Talishte Jr., el primer dogo guatemalteco que recientemente brilló en las pistas de México, obtuvo un prestigioso título, logrando ganar el segundo y tercer lugar del grupo de razas no reconocidas por la Federación Cinológica Internacional -FCI- en competencias de la Ciudad de México, además de contar ya con títulos nacionales e internacionales, como Campeón Guatemalteco, Dogo del Año, Campeón Salvadoreño y Campeón Cuzcatleco.

En la gran aventura en tierras mexicanas, gracias al patrocinio de GalmorGT, fue acompañado de su manejador David Cárdenas, quien con gran destreza aportó enormemente para presentar la raza de perros guatemalteca con pericia y talento, lo cual permitió a KIO TALISHTHE JR. ser reconocido entre las razas que participaron en las exposiciones, donde el objetivo principal contribuir a que la raza DOGO GUATEMALTECO, sea reconocido a nivel internacional.

antepasados campeones, tiene 3.5 años y pesa 100 libras, es totalmente blanco.

El dogo Guatemalteco es de cuerpo blanco y se prefiere con parches de cualquier color en la región de la cabeza y cara, es un perro de guardia y protección, con un temperamento equilibrado entre su fortaleza y apego al núcleo familiar, especialmente con los niños. En Guatemala, otro de los esfuerzos que se han realizado por obtener el reconocimiento de la raza, es tener a un dogo guatemalteco como mascota oficial del Comunicaciones Fútbol Club.

El próximo sábado 24 de febrero, se llevará a cabo una práctica de preparación con el reconocido manejador GUILLERMO RODRIGUEZ, la cual se llevará a cabo en la Avenida de Las Américas frente a antigua sede de ACANGUA, de 9:30 a 11:00 am con un costo por persona de Q50.00.



Salubristas brindan atención a personas que combate al incendio del Volcán de Agua



Ante cualquier coordinación la Dirección de Redes Integradas de Servicios de Salud –DDRIS– de Sacatepéquez mantiene comunicación con los delegados de la Coordinadora Departamental para la Reducción de Desastres –CODRED– de Sacatepéquez.

Todos juntos en equipo estamos sumando esfuerzos en esta emergencia, esto incluye a la población, cuerpos de socorro, de seguridad y salud, entre otros.



El trabajo para combatir el incendio del Volcán de Agua tiene muchos héroes y heroínas anónimos que están apoyando incansablemente por proteger los recursos naturales de las llamas. Sin embargo, ellos y ellas también necesitan ser atendidos ante el gran esfuerzo que hacen.

Un equipo de salud multidisciplinario se encuentra en el lugar brindando asistencia a quienes lo requieran. Los salubristas han atendido a personas por deshidratación, molestias en ojos, piel, cefalea, lesiones, heridas, medicamento y vacunación.



Las propiedades y beneficios del mango para tu salud

Es una fruta muy saludable que previene ciertas enfermedades y nos ayuda a estar en plena forma. Esta fruta tiene un excepcional sabor y es apreciada tanto en los países orientales como en occidente. De gran semilla y textura jugosa pero firme, existen en el mercado distintos tipos de mango que nos ofrecen sabores, colores y formas diversos. Externamente, los mangos suelen ser verdes, rojos y amarillos, pero por dentro comparten el mismo tono dorado.

Su textura agradable y su sabor dulce hace del mango una de las frutas más consumidas en todo el planeta. Pero su atractivo no reside únicamente en lo gastronómico, sino también en sus aportes nutricionales y dietéticos: los mangos contienen más de 20 vitaminas y otros tantos minerales.

Propiedades y los beneficios de comer mango para tu salud física y mental.

1. Previene el asma

Gracias a los betacarotenos presentes en la pulpa del mango es más fácil prevenir el desarrollo de enfermedades respiratorias tales como el asma.

2. Una ayuda contra el cáncer

Gracias a los betacarotenos presentes en el mango, nuestro organismo es capaz de prevenir ciertas formas de cáncer, especialmente el cáncer de próstata,

3. Mejora nuestra salud ocular

Otro antioxidante presente en el mango, la zeaxantina, es capaz de filtrar parte de los rayos de luz azul que daña nuestra vista. En este caso, la zeaxantina actúa como protector en nuestra salud visual, comer varias piezas de fruta a diario es uno de los factores protectores ante problemas de visión como la degeneración macular que sufren muchas personas de edad avanzada.



4. Protege tus huesos

Siendo especialmente rico en vitamina K, el mango es uno de los mejores alimentos para prevenir el deterioro de la masa ósea. La vitamina K nos permite aumentar la cantidad de calcio esencial que absorbemos tras cada ingesta de lácteos u otros alimentos ricos en este mineral.

5. Especialmente para pacientes de diabetes

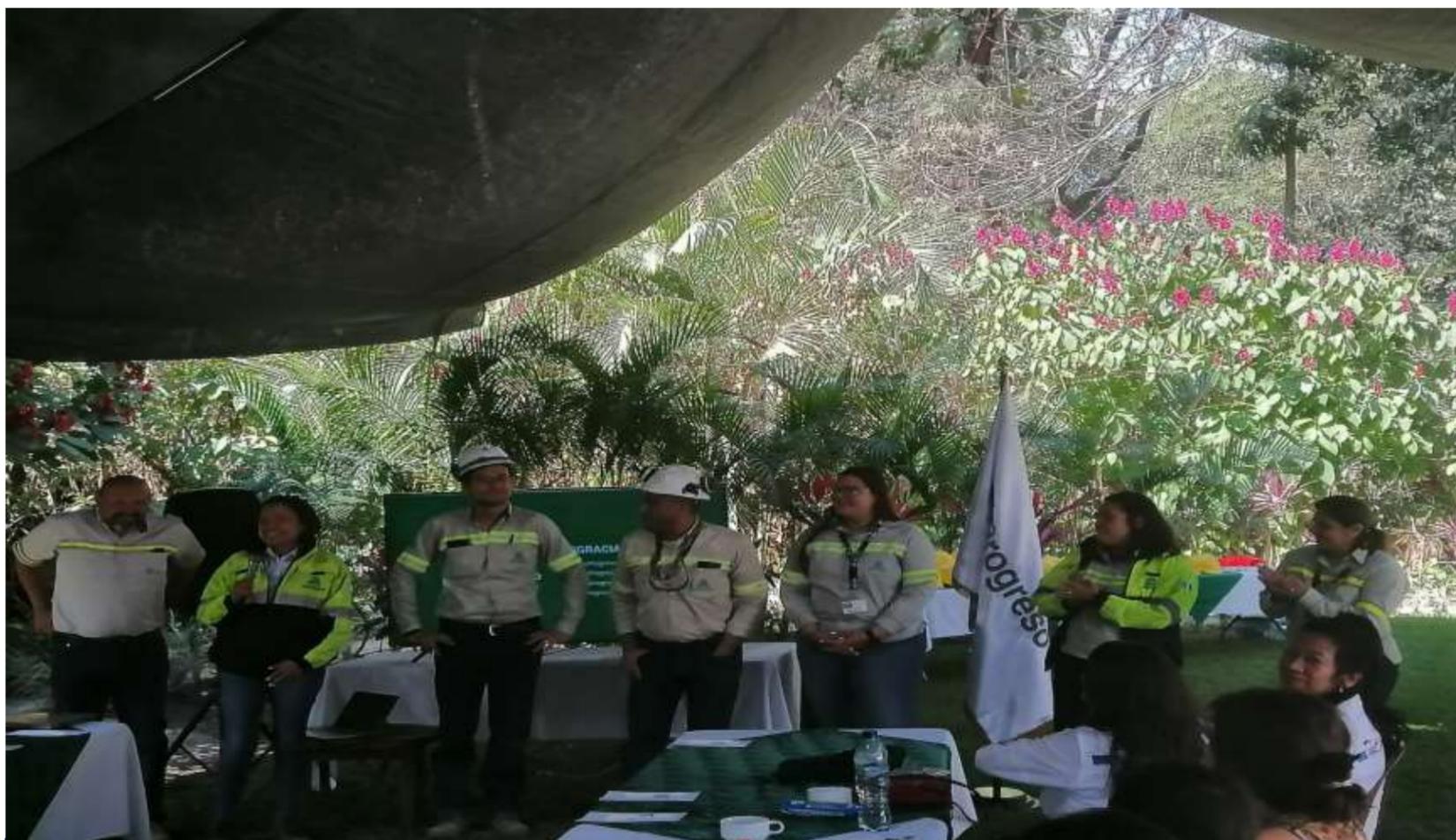
Los pacientes de diabetes tipo 1 se benefician de la gran cantidad de fibra que aporta el mango. La fibra mantiene la glucosa en niveles controlables. Además, las personas que padecen diabetes tipo 2 también notan mejoría en su nivel de azúcar en sangre y en los niveles de insulina.

6. Previene enfermedades cardíacas

El mango es un alimento muy rico en fibra, en vitaminas y en potasio. Justo estos tres componentes nutritivos son esenciales para ayudar a nuestro organismo a prevenir enfermedades y problemas cardiovasculares.

7. Contra el estreñimiento

El mango, así como la mayoría de frutas, es rico en agua y fibra. Estos dos componentes nos ayudan a prevenir el estreñimiento y a ir al baño con regularidad.



Proverde, una empresa de Cementos Progreso comprometida con la sostenibilidad del país



Léster Martínez Campeón del Título WBC Latino, al derrotar a Rubén Angulo por la vía del K.O. en el segundo round

Como eliminar las
arrugas de las
manos y generar
colágeno natural



Mineco Impulsa la calidad en las MIPYMES a través del Premio Nacional de la Calidad



El Ministerio de Economía, por medio del Viceministerio de Inversión y Competencia, dio inicio a la "Fase I - 2024 del Premio Nacional de la Calidad", destinado a las Micros, Pequeñas y Medianas Empresas (MIPYMES). La actividad se llevó a cabo en las instalaciones de la Dirección del Sistema Nacional de la Calidad (DSNC), marcando un hito significativo en el impulso del desarrollo productivo, económico y humano del país.

El Ministerio de Economía está enfocándose en acciones concretas para recuperar el futuro, trabajando en pro del bienestar y desarrollo humano integral en servir y apoyar a TODOS los sectores de la economía guatemalteca. La iniciativa busca fomentar un clima de negocios sólido, impulsar la inversión de capitales y apoyar la competitividad empresarial, con especial énfasis en las MIPYMES, motor fundamental de la economía.

Este premio, es la máxima distinción que otorga el Ministerio de Economía a través del Sistema Nacional de la Calidad, donde reconoce a las empresas guatemaltecas ejemplares que demuestran un cambio enfocado en la calidad y la mejora continua. Aspectos como liderazgo, estrategia, desarrollo de personal, proveedores y alianzas, procesos y resultados que serán evaluados para garantizar la protección de los consumidores.

La actividad de presentación del "Premio Nacional de la Calidad" tuvo como propósito principal dar a conocer las bases, requisitos, procedimientos y metodología de evaluación. Las MIPYMES interesadas podrán inscribirse hasta el 30 de junio de 2024, fecha límite para la recepción de la documentación.

Beneficios de Participar en el Premio Nacional de la Calidad:

- Reconocimiento de la empresa u organización (en caso de ser ganadores).
- Derecho de utilizar el logotipo del Premio Nacional de la Calidad como distintivo de Calidad total en productos, servicios y procesos (en caso de ser ganadores).
- Retroalimentación de áreas de oportunidad mediante autodiagnóstico (Autodeclaración).
- Creación de una cultura de excelencia y mejora continua en la organización.
- Fortalecimiento de competencias empresariales en materia de calidad.
- Participación en eventos de calidad.

Como eliminar las arrugas de las manos y generar colágeno natural

Las arrugas en las manos son uno de los signos de la edad que más pueden llegar a generar incomodidad en las personas. Por lo general, los adultos mayores tienen estos síntomas en la piel, pero nadie está exento de padecerlos.

Lo anterior porque factores como la exposición al sol o la falta de hidratación pueden ser la consecuencia de que aparezcan las marcas en las manos.

Los alimentos contribuyen al aspecto de la piel. En ese sentido, por las características que tienen, el melón, el aguacate, los arándanos, el salmón, la avena, entre otros alimentos, sirven para darle mayor vitalidad al cutis.

Existen recetas que pueden ponerse en práctica, especialmente para eliminar las arrugas de las manos y generar colágeno natural.

Al ser la piel de las manos de las que más se expone a los factores externos, es posible que salgan arrugas prematuras en esta parte de las extremidades superiores. Pero existe una receta para rejuvenecer las manos y es la que se explica a continuación:

Ingredientes: medio pepino cohombro, un manojo de perejil, 50 mililitros de agua de rosas, una yema de huevo y una cucharada de aceite de linaza.



Aplicación:

Se aplica como un exfoliante natural en las manos previamente limpias. Se procede a realizar masajes circulares durante dos o tres minutos continuos para que la piel absorba toda la mezcla.

Después, dejar reposar la mezcla durante unos 15 minutos. Pasado el tiempo, retirar con abundante agua fría.

Realizar este tratamiento al menos dos veces por semana para mantener tus manos con un aspecto rejuvenecido y radiante.

Proverde, una empresa de Cementos Progreso comprometida con la sostenibilidad del país



Proverde, una empresa de Cementos Progreso que está comprometida con la sostenibilidad del país al brindar un servicio especializado para la eliminación de los residuos a través de la tecnología del co-procesamiento.

Proverde inició desde el año 2007, como un aporte del proceso de desechos sólidos dentro de la planta San Miguel. En el 2014 se convirtió en una marca, y desde sus inicios ha contribuido a la gestión ambientalmente segura y adecuada de residuos sólidos y líquidos de distintas fuentes: envoltorios plásticos, cartones, papel, llantas, textiles, medicinas caducadas, entre otros.

Cuenta con personal calificado, así como un laboratorio especializado para analizar residuos sólidos y líquidos, equipos de alta tecnología y capacidad para atender los requerimientos de sus clientes. Desde el 2001 al 2021 se han co-procesado más de 120,000 toneladas de residuos sólidos, más de 90,000 toneladas de líquidos y más de 45,000 toneladas de llantas.

Además, realiza el Co-procesamiento el cual consiste en ingresar al horno cementero desechos previamente acondicionados que aporten energía térmica o materia prima al proceso de producción del cemento. De esta manera, los desechos se eliminan en forma eficiente sin que se generen nuevos residuos, cenizas o emisiones diferentes a las del proceso original. Es importante enfatizar en que todo el material involucrado se convierte en energía o se incorpora al Clinker (material intermedio necesario para la fabricación del cemento) de manera permanente e irreversible, manteniendo las garantías ambientales y de calidad del producto.



El co-procesamiento en la industria del cemento es la vía más eficiente para recuperar energía proveniente de los residuos y contribuir a la reducción de las emisiones. Además, ofrece una solución segura para la sociedad y el medioambiente con estrictos controles a la sustitución de recursos no renovables.

Ventajas del co-procesamiento

- Reduce los volúmenes de residuos en vertederos.
- Elimina los residuos industriales con un procedimiento técnico y ambientalmente seguro
- No genera residuos al final del proceso, garantizando la destrucción total. Se manejan temperaturas mayores a los 1,000°C.
- Contribuye a la salud pública al evitar la proliferación de vectores.
- Contribuye a la salud pública al evitar la proliferación de vectores.
- Reduce la contaminación ambiental de las emisiones de gases efecto invernadero.
- Reduce las emisiones del CO2 convirtiéndose en una solución eco eficiente para enfrentar los desafíos de la sostenibilidad.
- Genera empleo directo e indirecto.
- Permite la disminución en la utilización de combustibles fósiles.

Proverde puede gestionar una variedad de residuos.

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Aceite usado de motor | Mezcla de plásticos |
| Alimentos vencidos | Plásticos agrícolas y de invernadero |
| Empaques limpios e impregnados | Productos de destrucciones fiscales |
| Granos | Productos fuera de especificación |
| Hule | Residuos de papel |
| Llantas | Residuos municipales clasificados |
| Material confidencial | Textiles |
| Medicamentos fuera de especificación | Otros residuos sujetos a evaluación |
| Mezcla de hidrocarburos | |

Residuos No Co-Procesables

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------------|
| Ácido, minerales y corrosivos. | Residuos biológicamente peligrosos |
| Asbestos | Plásticos agrícolas y de invernadero |
| Baterías | Residuos Electrónicos |
| Explosivos | Residuos Hospitalarios |
| PVC | Residuos Municipales no clasificados |

Cinco razones por las cuales un perro deja de comer

La disminución o pérdida de apetito en los perros es uno de los problemas que más suele generar alerta en sus dueños quienes, en primera instancia desconocen sus causas y, por esta razón, no saben qué hacer. Debido a esto, antes de tomar cualquier medida, se recomienda acudir de inmediato al veterinario para saber cuál es la verdadera razón de estos repentinos cambios y de este modo, seguir los consejos del especialista para mejorar las condiciones del canino. Aunque una de las causas más frecuentes suele ser el cambio de alimento, ya sea por su nuevo olor, sabor o consistencia, este factor no siempre es el problema y menos cuando la inapetencia se empieza a evidenciar en la pérdida de peso y masa muscular de la mascota. La falta de interés en la comida por parte de un perro puede deberse a varios aspectos que van desde problemas de salud hasta cambios en su entorno. A continuación, se mencionan algunas razones de esta incapacidad para comer en los caninos:

1. Problemas de salud

Este suele ser uno de los motivos más comunes relacionados con complicaciones gastrointestinales, infecciones, enfermedades crónicas o agudas.

2. Problemas alimenticios

Puede ser provocada por una intoxicación a causa del consumo de comida en mal estado, así como por el cambio repentino de su dieta o porque no le gusta lo que hay en su plato.

3. Estrés o ansiedad

Los cambios en su entorno pueden generar algunas alteraciones emocionales que se ven reflejadas en su falta de apetito, así que es vital importancia prestar atención a estos factores.

4. Sobrealimentación

En ocasiones hay que aprender a distinguir entre la inapetencia verdadera, y la incapacidad para comer, siendo la primera una causa por ofrecerle demasiado alimento o siempre tenerlo disponible y la segunda porque realmente no puede ingerir los alimentos, una complicación que puede manifestar con su mirada o aullidos.



5. Cambios en el ambiente

Los perros se pueden ver afectados por factores externos como temperaturas extremas, ruidos demasiado fuertes, presencia de extraños en la vivienda o cambios de ubicación de su plato que influyen directamente en su apetito.

¿Qué hacer en caso cuando el perro no quiera comer?

Como se mencionó anteriormente, el primer paso es identificar los síntomas y, posteriormente, acudir de inmediato al veterinario, quien se encargará de determinar las posibles causas de su falta de apetito y las recomendaciones para mejorar su condición. Sin embargo, es importante brindarle un espacio cómodo y tranquilo para alimentarse, sin cambiar constantemente su comida o la ubicación de su plato, brindándole siempre agua fresca y manteniendo una dieta regular.

Léster Martínez Campeón del Título WBC Latino, al derrotar a Rubén Angulo por la vía del K.O. en el segundo round

El guatemalteco, Léster Martínez se consagra campeón del Título WBC Latino al derrotar por la vía del nocaut al colombiano, Rubén Angulo. En el combate pactado a los 10 rounds, el petenero demostró una vez más el por qué es el mejor boxeador profesional de la historia de Guatemala, al lograr su triunfo número 17, en el segundo asalto.

El pugilista guatemalteco subió al cuadrilátero ante un lleno total volcado en favor de Martínez. El chapín, en una gran pelea, logra recuperar el Título WBC Latino, que dejó vacante luego de entrar a disputar el ciclo olímpico.

Dos asaltos fueron suficientes para que Martínez logre conseguir la victoria y alargar a 17 sus victorias profesionales, además de consagrarse campeón frente a los miles de guatemaltecos que siempre le han apoyado.

Con un poderoso impacto, a falta de 15 segundos del segundo round, Léster envió a la lona a su rival, para que el juez central anunciara el final de este combate. El combate, válido por el peso supermediano (168 libras), inicio con un round de medición y tanteo por parte de ambos pugilistas, pero a pesar de la precaución, Lester logro impactar varios jabs al rostro del Colombiano Angulo.

En el segundo asalto todo se decidió sobre el final, porque Lester impactó sin piedad al colombiano y con 2 minutos y 59 segundos se hizo con la victoria al mandar a la lona a su rival, derrotándolo por nocaut técnico.





Continúa apoyo del ministerio de Agricultura en la emergencia en el Volcán de Agua

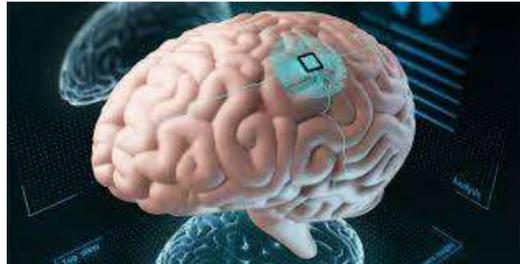


Desarrollan Implante Cerebral que Traduce los Pensamientos en Palabras

**Como afecta el
consumo de la
azúcar
agregada**



Desarrollan Implante Cerebral que Traduce los Pensamientos en Palabras



Un innovador implante cerebral desarrollado por científicos de la Universidad de Duke promete transformar la comunicación para personas con discapacidades del habla, traduciendo pensamientos en palabras con una velocidad y precisión sin precedentes.

El implante cerebral representa un avance significativo en la tecnología de interfaz cerebro-computadora. Este dispositivo es capaz de traducir señales cerebrales en palabras habladas, ofreciendo una nueva esperanza para personas con discapacidades del habla. Utilizando algoritmos de inteligencia artificial, el implante decodifica los patrones de actividad cerebral asociados con la formación de palabras y frases, convirtiéndolos en señales audibles.

El implante ha sido probado en pacientes con discapacidad del habla, demostrando una capacidad notable para interpretar pensamientos y traducirlos en palabras comprensibles. Con este implante, los pacientes pueden comunicarse de manera más fluida y natural.

El dispositivo utiliza una red de electrodos implantados en el cerebro para monitorear la actividad neuronal. Estos electrodos capturan las señales eléctricas generadas cuando una persona intenta hablar. Luego, un sofisticado sistema de inteligencia artificial analiza estas señales y las traduce en palabras audibles. Este proceso ocurre en tiempo real, permitiendo una comunicación casi instantánea. transformar la comunicación para personas con discapacidades del habla, traduciendo pensamientos en palabras con una velocidad y precisión sin precedentes.

El implante cerebral representa un avance significativo en la tecnología de interfaz cerebro-computadora. Este dispositivo es capaz de traducir señales cerebrales en palabras habladas, ofreciendo una nueva esperanza para personas con discapacidades del habla. Utilizando algoritmos de inteligencia artificial, el implante decodifica los patrones de actividad cerebral asociados con la formación de palabras y frases, convirtiéndolos en señales audibles.

Los investigadores destacan que, aunque el sistema actualmente funciona con un vocabulario limitado, están trabajando para expandirlo y mejorar la precisión y fluidez de la traducción. Este avance abre un mundo de posibilidades para mejorar la comunicación y la interacción social de personas con diversas discapacidades del habla.



Como afecta el consumo de la azúcar agregada



La azúcar agregada en los alimentos no solo añade calorías adicionales, sino que también puede tener efectos tóxicos directos, como la caries dentaria e incluso el riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca. Es importante reducir la cantidad de azúcar agregada en su alimentación. Sin embargo, es posible que no se dé cuenta cuánta azúcar agregada consume. El motivo es que algunos alimentos engañosos que podría pensar que son saludables contienen azúcar agregada.

Qué debe tener en cuenta al intentar evitar la azúcar agregada.

“Cuando se procesan los alimentos, se les añaden ciertos ingredientes. Por lo general, azúcar o sal”,

Para intentar identificar cuánta azúcar agregada hay en un alimento envasado, mire la etiqueta nutricional. Se sorprendería de lo que puede encontrar.

Son muchos alimentos de los cuales nunca sospecharía, como salsas, algunos aderezos y untables; la azúcar agregada está en casi todas las categorías de alimentos del mercado.

Alimentos que pueden ser una sorprendente fuente de azúcar agregada:

- Aderezo para ensaladas
- Condimentos
- Sopa enlatada
- Barritas de granola
- Barritas de proteína

Se ha demostrado que, para muchas personas, la cantidad de calorías que consumen a partir de la azúcar agregada es significativa.

Los especialistas sugieren prestar más atención a las etiquetas nutricionales y tratar de consumir alimentos que contengan azúcares naturales, como las frutas, que son bajos en calorías y contienen vitaminas y minerales.



Los Beneficios del consumo de Papaya para nuestro cuerpo

La papaya es una fruta que tiene un sinnúmero de beneficios para la salud, incluso beneficios digestivos.

La papaya es una de las frutas más conocidas por su aporte para la salud del organismo. Debido a su alto contenido de vitaminas y minerales, esta fruta sirve para tratar algunas enfermedades y mejorar la digestión, entre otros beneficios. También se le conoce por ayudar a regular la glucosa en sangre en personas con diabetes, reducir la presión arterial y para mejorar la cicatrización de las heridas.

La zeaxantina, un antioxidante presente en la papaya, filtra los rayos dañinos de luz azul, esta fruta puede tener un papel protector en la salud de los ojos y previene la degeneración macular. La papaya contiene papaína y vitamina A que ayuda a eliminar las células muertas de la piel y es fundamental para descomponer aquellas proteínas inactivas. Por otra parte, este fruto tiene poco contenido de sodio, además sirve para retener poca agua, lo que favorece la hidratación.

La papaína ayuda a reducir las líneas de expresión que aparecen en el rostro al modular el colágeno de la piel y las fibras elásticas de la dermis. Gracias a su contenido de minerales como calcio, el magnesio, el potasio y el fósforo, el consumo de papaya ayuda a restaurar el equilibrio ácido-base del organismo.

uno de los mejores beneficios que ofrece el consumo de esta fruta para la salud, la papaya ayuda a reducir el nivel de colesterol, triglicéridos y glucosa en la sangre. De esta manera, se pueden evitar enfermedades cardiovasculares, reducir la presión arterial y evitar la diabetes.

Otros beneficios de consumir papaya

El riesgo de desarrollar asma es menor en personas que consumen betacaroteno, este nutriente se encuentra en la papaya y por esta razón



los expertos aconsejan su consumo para evitar la aparición de esta enfermedad.

La vitamina K mejora la absorción de calcio y puede reducir la eliminación de calcio por la orina, lo que significa que hay más calcio en el cuerpo para fortalecer y reconstruir los huesos.

Para bajar de peso, la papaya es otra de las frutas que sugieren los especialistas para incluir en la dieta. Perder peso con el consumo de papaya es muy positivo, sin embargo, se debe complementar con una dieta adecuada que no solo permita adelgazar, sino que también cuide de la salud en general.

Propiedades y beneficios del mango para tu salud

Es una fruta muy saludable que previene ciertas enfermedades y nos ayuda a estar en plena forma. Esta fruta tiene un excepcional sabor y es apreciada tanto en los países orientales como en occidente. De gran semilla y textura jugosa pero firme, existen en el mercado distintos tipos de mango que nos ofrecen sabores, colores y formas diversos. Externamente, los mangos suelen ser verdes, rojos y amarillos, pero por dentro comparten el mismo tono dorado.

Su textura agradable y su sabor dulce hace del mango una de las frutas más consumidas en todo el planeta. Pero su atractivo no reside únicamente en lo gastronómico, sino también en sus aportes nutricionales y dietéticos: los mangos contienen más de 20 vitaminas y otros tantos minerales.

Propiedades y los beneficios de comer mango para tu salud física y mental.

1. Previene el asma

Gracias a los betacarotenos presentes en la pulpa del mango es más fácil prevenir el desarrollo de enfermedades respiratorias tales como el asma.

2. Una ayuda contra el cáncer

Gracias a los betacarotenos presentes en el mango, nuestro organismo es capaz de prevenir ciertas formas de cáncer, especialmente el cáncer de próstata,

3. Mejora nuestra salud ocular

Otro antioxidante presente en el mango, la zeaxantina, es capaz de filtrar parte de los rayos de luz azul que daña nuestra vista. En este caso, la zeaxantina actúa como protector en nuestra salud visual, comer varias piezas de fruta a diario es uno de los factores protectores ante problemas de visión como la degeneración macular que sufren muchas personas de edad avanzada.



4. Protege tus huesos

Siendo especialmente rico en vitamina K, el mango es uno de los mejores alimentos para prevenir el deterioro de la masa ósea. La vitamina K nos permite aumentar la cantidad de calcio esencial que absorbemos tras cada ingesta de lácteos u otros alimentos ricos en este mineral.

5. Especialmente para pacientes de diabetes

Los pacientes de diabetes tipo 1 se benefician de la gran cantidad de fibra que aporta el mango. La fibra mantiene la glucosa en niveles controlables. Además, las personas que padecen diabetes tipo 2 también notan mejoría en su nivel de azúcar en sangre y en los niveles de insulina.

6. Previene enfermedades cardíacas

El mango es un alimento muy rico en fibra, en vitaminas y en potasio. Justo estos tres componentes nutritivos son esenciales para ayudar a nuestro organismo a prevenir enfermedades y problemas cardiovasculares.

7. Contra el estreñimiento

El mango, así como la mayoría de frutas, es rico en agua y fibra. Estos dos componentes nos ayudan a prevenir el estreñimiento y a ir al baño con regularidad.

Que alimentos comer para dejar de roncar

El fenómeno de los ronquidos, ese sonido molesto que algunos emiten mientras duermen, puede ser más que una simple anécdota graciosa. Puede ser un indicio de un problema más serio conocido como apnea obstructiva del sueño (AOS).

¿Por qué roncamos?

Para entenderlo, primero necesitamos comprender cómo funciona nuestro sistema respiratorio. Durante el día, los músculos de la garganta y la lengua mantienen nuestras vías respiratorias abiertas para permitir un flujo de aire constante hacia los pulmones. Sin embargo, durante el sueño, estos músculos tienden a relajarse, lo que puede causar un estrechamiento de las vías respiratorias. Cuando el aire intenta pasar a través de estas vías estrechas, puede provocar vibraciones en los tejidos blandos de la garganta, generando así el sonido de los ronquidos.

La apnea del sueño, que es cuando la respiración se detiene y se reanuda repetidamente durante la noche, es una de las principales causas de los ronquidos. La apnea obstructiva del sueño (AOS), el tipo más común de apnea del sueño, ocurre cuando los músculos de la garganta se relajan y bloquean parcial o completamente las vías respiratorias.

Recientemente, un estudio publicado sugiere que la dieta puede influir en la frecuencia de los ronquidos y la apnea del sueño. Descubrieron que las personas que siguen una dieta saludable basada en frutas, verduras, cereales integrales y nueces tienen menos probabilidades de experimentar apnea obstructiva del sueño. Mientras aquellos que consumen una dieta rica en carbohidratos refinados, bebidas azucaradas y alimentos procesados tienden a tener un mayor riesgo de roncar durante la noche.



puede ejercer presión adicional sobre las vías respiratorias, dificultando aún más la respiración durante el sueño.

La importancia de una dieta equilibrada y saludable no solo para la salud general, sino también para la calidad del sueño. Optar por alimentos ricos en nutrientes, los alimentos procesados y ricos en azúcar y sal, podría ayudar a reducir significativamente ruidos, verduras y cereales integrales, y limitar el riesgo de ronquidos y apnea del sueño.

Los ronquidos constantes pueden ser un indicador de problemas de salud subyacentes como la apnea del sueño. Mantener una dieta saludable y equilibrada puede ser una estrategia efectiva para prevenir estos trastornos del sueño y mejorar la calidad de nuestras noches de descanso.

Continúa apoyo del ministerio de Agricultura en la emergencia en el Volcán de Agua

Para proteger el patrimonio de las familias que viven en las faldas del Volcán de Agua y en rescate de la biodiversidad del bosque, el Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación (MAGA) realizó distintas acciones en respuesta a la emergencia que se registra por el incendio en áreas del Volcán de Agua.

Este sábado fueron entregados 768 azadones a la Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres (Conred), en apoyo al personal que trabaja en el área, para que cuenten con los instrumentos necesarios para las labores.

La herramienta de labranza fue trasladada al municipio de Santa María de Jesús, Sacatepéquez, para su distribución entre los integrantes de las patrullas que combaten el fuego junto a otros equipos interinstitucionales.

Al Centro de Acopio instalado en el Centro Deportivo Erick Barrondo, de la zona 7 capitalina, llegaron médicos veterinarios de la Unidad de Bienestar Animal (UBA) del MAGA para el proceso de clasificación y recepción de insumos para la atención de animales.

El MAGA mantiene el monitoreo de los cultivos que no han sido afectados por las llamas y posterior a sofocarse el incendio, se llevarán a cabo verificaciones para determinar si existe daño en los sembradillos.

