



Vuelve la promoción “Despierta ganando con los packs Nescafé”



Banco Promerica Entrega segundo donativo del programa Puntos Promerica Verdes de la tarjeta Jade

Transformando vidas: Proyecto "Caminando 1000 días con el corazón"



Vuelve la promoción “Despierta ganando con los packs Nescafé”



"Con 'Despierta ganando con los packs Nescafé', queremos inspirar a nuestros consumidores a vivir cada mañana con pasión y determinación. Cada pack representa una oportunidad para comenzar el día de manera positiva y optimista, ya que una simple taza de café tiene el poder de transformar tu mundo y hacerlo un mejor lugar", compartió Sergio Estrada, gerente de marca Nescafé.

La promoción estará disponible a partir del 28 de febrero en todos los supermercados de Guatemala, hasta agotar existencias. Para obtener más información sobre "Despierta ganando con los packs Nescafé" y participar en esta emocionante iniciativa, los interesados pueden visitar la página www.nescafe.com/cam/ o las redes sociales de la marca @nescafecam en Instagram y Facebook

Nescafé, la marca de café líder en Guatemala se enorgullece en anunciar el lanzamiento de su esperada promoción anual, "Despierta ganando con los packs Nescafé". Esta iniciativa, diseñada para reconocer y agradecer la lealtad de sus consumidores, busca inspirar y motivar a todos los guatemaltecos a comenzar cada día con energía y positivismo. En esta edición especial, Nescafé presenta innovadores packs, una selección de productos que incluyen regalos gratuitos, ofreciendo a los consumidores aún más razones para disfrutar de su café favorito y la oportunidad de despertar ganando desde el primer momento.

Bajo el lema "Lleva tu pack favorito", esta campaña ofrece una experiencia única en la que los guatemaltecos podrán participar en todos los departamentos del país. Los productos participantes incluyen Nescafé 300 g más Doy Pack de 85 g, Nescafé de 200 g más Coffee Mate de 170 g y Nescafé 120 g más 2 unidades de Coffee Mate de 34 g. Además, la sorpresa continúa con la presencia de la Ruta Nescafé, que recorrerá diversos lugares del territorio nacional, brindando la oportunidad a los consumidores de adquirir el producto con su pack. La promoción



Banco Promerica Entrega segundo donativo del programa Puntos Promerica Verdes de la tarjeta Jade



Banco Promerica reafirma su compromiso con la sostenibilidad y el desarrollo de Guatemala a través de su programa Puntos Promerica Verdes de su tarjeta Jade. Consciente de su papel como agente de cambio, la institución busca promover una sociedad más consciente con el medio ambiente mediante servicios financieros sostenibles y digitales que contribuyan al desarrollo del país.

La tarjeta de crédito Jade de Banco Promerica es una herramienta clave en este compromiso, siendo la primera tarjeta en Guatemala comprometida con el planeta, con ella los tarjetahabientes acumulan Puntos Promerica, y adicionalmente Puntos Promerica Verdes, que se destinan a programas educativos y ambientales. Este año, los donativos recolectados con las compras hechas por clientes utilizando la tarjeta Jade se dirigirán a más organizaciones que trabajan para el desarrollo del país. Durante el año 2023 -en su segundo año de ejecución-, este programa de Banco Promerica amplió su impacto y ha beneficiado a cinco instituciones.

Amigos del Lago

Asociación dedicada a la conservación del Lago de Atitlán y al bienestar de sus pobladores. El donativo se destinará a proyectos de siembra de tul, una planta acuática nativa que filtra el agua, y al financiamiento de un diplomado juvenil en liderazgo ambiental para 15 jóvenes de 15 municipios de la zona.

Fundación Junior Achievement - Empresarios Juveniles

Su objetivo es proporcionar apoyo a más de 8,500 estudiantes a través de programas como Educación Financiera -Cuentas Contigo y la competencia de Planes de Negocios - Yo Emprendo por Guate.

Puente Guatemala

Trabaja en prevenir la desnutrición crónica infantil. Actualmente implementan el programa Centros Nútreme, combinando el componente de Educación Inicial Acompañame a Crecer del MINEDUC y el componente SEA (Saneamiento, Economía Familiar y

Actividades Agropecuarias) con un enfoque comunitario y familiar integral dirigido principalmente a familias en comunidades en pobreza.

AYUVI

AYUVI se dedica a recaudar los fondos para proporcionar tratamiento integral sin costo a niños y adolescentes con cáncer en Guatemala, permitiéndoles enfrentar la enfermedad con dignidad. brindan atención a aproximadamente 150 pacientes diariamente.

Club Rotario del Sur: Proyecto Recuperando el río Motagua

El proyecto de recuperación del río Motagua busca abordar su grave contaminación, ocasionada por los desechos sólidos y líquidos de 96 municipios que conforman la cuenca del Motagua. Este esfuerzo, tiene como objetivo restaurar la salud del río y preservar el arrecife mesoamericano."

Anualmente, Banco Promerica elige organizaciones para apoyar con recursos destinados a fortalecer programas educativos, sociales y ambientales. En su segundo año de implementación, los consumos de los clientes Jade, a través de los Puntos Promerica Verdes, seguirán respaldando y promoviendo iniciativas en pro de la educación y el bienestar de la sociedad guatemalteca y del medio ambiente.

Walmart Presentan la XVII Edición Regional de la Expo Walmart



Con el firme propósito de que los clientes puedan vivir mejor, Walmart de México y Centroamérica y cerca de 190 proveedores analizaron los productos que traerán al mercado durante este año, en la más grande ventana comercial de la región.

Se trata de la XVII edición regional de la Expo Walmart, en la que, durante dos días, Pymes, grandes proveedores, fabricantes y distribuidoras dieron a conocer sus productos de consumo, alimentos, perecederos, textiles, farmacéuticos y tecnología a los gerentes de las 897 tiendas de los cuatro formatos de la operación de Walmart en Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras y Nicaragua.

Para contribuir a mejorar la calidad de vida de las familias centroamericanas, Walmart compra a sus proveedores \$8 mil millones para surtir las tiendas de descuentos, bodegas, supermercados y supercenter de la región.

El monto de estas compras y otros detalles de calidad, innovación y surtido, fue dado a conocer durante la Expo Walmart, realizada en el Parque Viva en la ciudad de Alajuela, Costa Rica.

“La Expo Walmart es una oportunidad fantástica para reforzar los lazos con nuestros proveedores y conocer la oferta e innovación que traen este año para cumplir con las expectativas de nuestros clientes. Tenemos claro que la relación comercial entre Walmart Centroamérica y sus proveedores es vital para la economía de nuestros países”, expresó Francisco Pérez-Brena, Chief Marketing Officer de Walmart Centroamérica.

En un entorno regional de gran demanda de oportunidades de trabajo y crecimiento, Expo Walmart se convierte en una importante vitrina comercial con 202 stands, 10 de ellos de pequeñas y medianas empresas (pymes). En Expo Walmart participan proveedores detallistas de Estados Unidos, España, Ecuador y Centroamérica.



Cómo preparar el romero para ayudarte a recordar más fácilmente las cosas



El romero es una planta aromática que no solo es conocida por su uso en la cocina, sino también por sus impresionantes beneficios para la salud, especialmente para el cerebro y la memoria. Esta hierba, que crece en climas mediterráneos, está cargadísima de nutrientes esenciales que pueden marcar una gran diferencia en nuestra salud en general.

¿Qué hace al romero tan especial?

Está lleno de antioxidantes, que son esas moléculas importantísimas de nuestro organismo que protegen nuestras células del daño causado por los radicales libres. Estos antioxidantes, como el ácido rosmarínico y el ácido carnósico, son un alivio para nuestras células en general, pues ayudan a prevenir los efectos de estos radicales libres, un efecto llamado estrés oxidativo y el envejecimiento prematuro.

El romero también es una excelente fuente de hierro, calcio y vitamina B6, todos los cuales son nutrientes vitales para el cerebro y el sistema nervioso. El hierro ayuda a transportar oxígeno a nuestro cerebro, lo que es crucial para su funcionamiento adecuado. El calcio es importante para la comunicación entre las células nerviosas, y la vitamina B6 juega un papel clave en la producción de neurotransmisores. los mensajeros químicos del cerebro.

el aroma del romero, en particular un componente llamado eucaliptol, puede tener un impacto positivo en nuestra función cognitiva. Este componente tiene la capacidad de relajar nuestro sistema nervioso central y estimular la actividad cerebral. El oler romero podría ayudarnos a concentrarnos mejor y a recordar más fácilmente las cosas. Sin perder de vista sus efectos relajantes que también te ayudarán a conciliar un buen sueño.

Además, el romero aumenta la actividad sanguínea en el cerebro, lo que significa que más oxígeno y nutrientes pueden llegar a nuestras células cerebrales. Esto no solo mejora nuestra función cognitiva, sino que también puede ayudarnos a lidiar mejor con el estrés y mejorar nuestro estado de ánimo en general. Más y más beneficios

Otro beneficio del romero es su capacidad para proteger nuestro cerebro contra el deterioro cognitivo asociado con el envejecimiento y diversas enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer. Los poderosos antioxidantes presentes en el romero pueden ayudar a combatir el estrés oxidativo y la pérdida de memoria, lo que lo convierte en una opción prometedora para aquellos que desean mantener una mente aguda y activa a medida que envejecen.

¿Cómo prepararlo correctamente para consumirlo?

Una de las formas más populares de disfrutar de los beneficios del romero es preparar té de romero. Es fácil de hacer: simplemente hierve algunas hojas de romero en agua caliente durante unos minutos, cuela la infusión y agrégale un poco de miel y limón para darle sabor. Esta deliciosa bebida no solo es reconfortante, sino que también puede ayudarte a relajarte antes de dormir y a tener un sueño más reparador.

Transformando vidas: Proyecto "Caminando 1000 días con el corazón"

En la comunidad de San Juan Chamelco, Alta Verapaz, una iniciativa busca generar un impacto positivo en las vidas de familias que, a pesar de enfrentar desafíos, poseen una fortaleza innegable.

El proyecto "Caminando 1000 días con el corazón", una colaboración entre Bam y United Way Guatemala, busca acompañar al binomio madre/hijo durante los primeros 1000 días de vida de los niños. A través de una combinación de educación para el cambio social y de comportamiento en prácticas de higiene, salud y nutrición, solidaridad comunitaria y provisión de recursos, este proyecto busca marcar una diferencia en la lucha contra la desnutrición crónica y la salud familiar y, por medio de una estrategia integral, garantizar el desarrollo temprano de las niñas y los niños para que alcancen su máximo potencial y asegurarles mejores oportunidades por el resto de su vida.

Resiliencia en Santa Cecilia

En la comunidad de Santa Cecilia, la historia de Candelaria y su familia refleja el poder de una madre y el apoyo que puede significar un proyecto como "Caminando 1000 días con el corazón". Desde el momento que se unieron al programa, la familia ha demostrado una resiliencia admirable y determinación para crecer juntos.

Gracias al apoyo recibido, la familia de Candelaria pudo acceder a capacitaciones sobre higiene, saneamiento y nutrición. Además, recibieron recursos para mejorar su alimentación y fortalecer su huerto familiar. Los resultados fueron impresionantes: el bebé de la familia, Isaac, experimentó un notable aumento en peso y talla, reflejando una mejora sustancial en su salud y bienestar general.

Candelaria dijo con emoción: "Mi vida ha cambiado para mejor. Ahora puedo brindar una mejor atención a la salud de mis hijos y alimentarlos adecuadamente. Me siento profundamente agradecida por el apoyo que hemos recibido y el cambio positivo que hemos experimentado como familia".

Fortaleciendo el futuro en San Marcos Centro

En la aldea de San Marcos Centro, la determinación de María Elvira y su familia para construir un futuro resiliente ha sido verdaderamente inspiradora. Esta familia ha mostrado un gran potencial y disposición.

Gracias al apoyo recibido, María Elvira y su familia pudieron fortalecer aún más su conocimiento previo. Ahora cuentan con un filtro purificador de agua para garantizar un suministro seguro y limpio, junto con semillas y capacitación para desarrollar y mantener un huerto familiar que les permite contar con alimentos nutritivos. Estos cambios se han traducido en una mejora notable en su dieta, así como en un ambiente doméstico más saludable.



María Elvira compartió: "Agradezco profundamente el cambio que hemos experimentado como familia. Nos sentimos más unidos y responsables, y estamos comprometidos a construir un futuro mejor para nuestros hijos".

Estos testimonios son solo dos ejemplos del impacto positivo del proyecto "Caminando 1000 días con el corazón". A través de una combinación de educación, solidaridad comunitaria y provisión de recursos, esta iniciativa está transformando vidas y construyendo un futuro más brillante y sano para las familias que enfrentan desafíos en Guatemala.

Así, Bam y United Way Guatemala destacan el poder transformador que puede tener el trabajo colaborativo y la fortaleza de las familias guatemaltecas.

¿Cuánto mercurio tiene el pescado que comemos?

El pescado es uno de los alimentos más saludables y ricos que podemos incluir en nuestra dieta, pues contiene una gran cantidad de proteínas, ácidos grasos saludables como el omega 3, vitaminas y elementos en trazas que son de gran importancia para nuestro cuerpo.

El pescado lo podemos comer en un gran cantidad platillos como tacos, asados, ceviches, fritos, tostadas y caldos, entre otros. En el mundo, los pescados que más se consumen son los pescados azules, el salmón y el atún. Este último se puede encontrar en una gran cantidad de versiones, las más populares son en conserva (enlatados con aceite de oliva o en sobres).

Sin embargo, uno de los mayores problemas que se han asociado al consumo de atún son la presencia de mercurio en este alimento, pues el mercurio es un metal pesado que puede ser muy tóxico para nuestro cuerpo. Hoy te hablaremos sobre este metal, sus peligros y la concentración que pueden tener los pescados que nos estamos comiendo.

Atún y mercurio: ¿enlatado o fresco?

El atún y el emperador son peces populares y ricos en proteínas, pero pueden contener altos niveles de metilmercurio, una sustancia tóxica para el sistema nervioso, especialmente en el desarrollo fetal e infantil.

¿Qué enfermedades puede causar el mercurio?

El mercurio puede causar diversas enfermedades en el cuerpo humano. El mercurio inorgánico puede afectar los riñones y el cerebro, causando insuficiencia renal, daño cerebral y sangrado profuso. Por otro lado, el mercurio orgánico puede causar problemas en el sistema nervioso, como entumecimiento o dolor en la piel.



La exposición prolongada al mercurio puede tener efectos en el sistema gastrointestinal, el sistema nervioso y los riñones, incluyendo erupciones en la piel, cambios de humor, pérdida de memoria y debilidad muscular. Además, ciertos compuestos de mercurio, como el cianuro de mercurio, son particularmente tóxicos y pueden causar daños en los pulmones, la piel y los ojos.

-El atún, tanto fresco como enlatado, puede contener metilmercurio.

-El atún enlatado tiene niveles de mercurio por debajo del límite.

-Es importante consumir atún con moderación y variar la dieta para reducir el riesgo de exposición al mercurio.