



Edición Semanal

Del 26 de febrero al 03 de marzo de 2024

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





27 de febrero el Día Internacional del Oso Polar



La Carrera Familiar McDonald's 2024 todo un éxito en la Ciudad de Guatemala

HONOR anuncia el lanzamiento de Magic6 Pro y laptop con IA, MagicBook Pro 16



FUNDEA: 32 Años Transformando Vidas en Guatemala



FUNDEA, la Fundación para el Desarrollo Empresarial y Agrícola, se enorgullece de compartir sus logros significativos durante el 2023, reafirmando su liderazgo en el sector de las finanzas de impacto social en Guatemala. Este año, FUNDEA no solo celebra 32 años de operaciones exitosas, sino también el impacto profundo y duradero en las vidas de agricultores y empresarios de la micro y pequeña empresa a través de servicios financieros y capacitaciones integrales.

Con un equipo de más de 500 profesionales en 46 agencias y 2 puntos de servicio, FUNDEA mantiene su compromiso con la excelencia, reflejado en un índice de retención de colaboradores del 89% y una elevada satisfacción en el clima organizacional. En 2023, la fundación amplió su alcance a más de 34,000 clientes, gestionando una cartera de Q 461.3 millones con un índice de mora menor al 2% y un margen EBITDA de 40.5% demostrando la robustez y confiabilidad de su modelo financiero.

La colaboración con RED CHAPINA, SEGUROS G & T, Tigo Money, y la red de aliados comerciales y Bancos del sistema, junto con organizaciones de desarrollo y tecnología agrícola, han sido cruciales para su éxito continuo. Además, más de 3,000 clientes se benefician de la aplicación RapiFundea, evidenciando el compromiso con la innovación tecnológica

En su aniversario, FUNDEA lanza una campaña especial para celebrar los lazos únicos que han forjado con la comunidad guatemalteca. "32 años echándote la mano", FUNDEA fue creada para los guatemaltecos con la idea clara de apoyar a nuestra gente y llevar desarrollo a través de financiamiento para capital de trabajo, capital permanente y capital de inversión con servicios de capacitación y desarrollo empresarial.

FUNDEA se enorgullece de su trayectoria de 32 años y su liderazgo en el sector Agropecuario, en un referente de finanzas de impacto en Guatemala. Mientras celebramos nuestros logros, miramos hacia el futuro con entusiasmo, comprometidos a seguir innovando y apoyando a nuestras comunidades. Agradecemos profundamente a todos los que han contribuido a nuestro éxito y reafirmamos nuestro compromiso de avanzar juntos hacia un futuro más próspero y sostenible.



Llegaste Los 50 Años Como Estar en Forma y Saludable

Llegar a los 50 años es casi una victoria en la vida de un hombre. Es una etapa en la que muchas cosas pueden cambiar, y una de las áreas más importantes que merece atención es la salud. A esta edad, el cuerpo experimenta una serie de cambios fisiológicos que pueden afectar la calidad de vida si no se abordan adecuadamente. Por eso, es crucial entender la importancia de mantener un estilo de vida saludable y activo para garantizar el bienestar físico y mental.

A medida que los hombres llegan a la quinta década de sus vidas, el metabolismo tiende a volverse más lento. Esto significa que quemar calorías se vuelve más difícil, lo que puede conducir al aumento de peso si no se ajusta la ingesta de alimentos y se mantiene una actividad física regular. Además, la masa muscular tiende a disminuir y la grasa corporal tiende a aumentar, lo que puede aumentar el riesgo de desarrollar condiciones como la obesidad, la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.

Otro aspecto importante a considerar es la salud ósea. A medida que envejecemos, la densidad ósea tiende a disminuir, lo que aumenta el riesgo de osteoporosis y fracturas. Esto es especialmente relevante en los hombres, ya que a menudo se subestima el riesgo de osteoporosis en comparación con las mujeres. Por lo tanto, es fundamental incluir ejercicios de fortalecimiento muscular y actividades de impacto moderado en la rutina de ejercicios para mantener la salud ósea.

Además de los cambios físicos, los hombres de 50 años también pueden experimentar cambios emocionales y mentales. El estrés, la ansiedad y la depresión son problemas comunes en esta etapa de la vida, ya sea debido a preocupaciones laborales, familiares o personales. Mantener una buena salud mental es tan importante como cuidar la salud física, y el ejercicio regular puede desempeñar un papel clave en la gestión del estrés y la mejora del estado de ánimo.

Natación:

Existen disciplinas específicas que pueden ser especialmente beneficiosas para los hombres de 50 años en su búsqueda de mantenerse saludables y en forma. La natación es una excelente opción debido a su bajo impacto en las articulaciones y su capacidad para trabajar todos los grupos musculares. También el tai chi ofrece una combinación única de movimiento suave y relajación que puede ayudar a mejorar el equilibrio y reducir el estrés.



Levantar pesas:

El levantamiento de pesas es otra disciplina importante, ya que puede ayudar a contrarrestar la pérdida de masa muscular y fortalecer los huesos. Combinado con una alimentación adecuada, esta actividad puede ayudar a mantener un peso saludable y a prevenir la obesidad y otras enfermedades relacionadas.

Ciclismo y caminatas:

El ciclismo y las caminatas rápidas son actividades adicionales que pueden integrarse fácilmente en la vida diaria y ofrecen beneficios significativos para la salud cardiovascular y musculoesquelética. Estas actividades no solo ayudan a mantener el cuerpo en forma, sino que también pueden ser una forma agradable de explorar el entorno y reducir el estrés.

Si tienes los 50 años, tu salud no debe pasarse por alto. Al adoptar un enfoque que incluya ejercicio regular, una dieta equilibrada y el cuidado de la salud mental, los hombres pueden mejorar su calidad de vida y disfrutar de una edad madura activa, plena y duradera.

Guatemala, participará en la primera edición de "Games of The Future"



Holcattes es el representante de Guatemala en la edición de los Juegos del Futuro que se realizan del 20 de febrero al 5 de marzo del presente, en Rusia. Las dos disciplinas con las que el país participa son fútbol y básquetbol, ambos equipos conformados de forma estratégica con deportistas reconocidos por su trayectoria y con jóvenes jugadores tanto de ambos deportes en su forma tradicional como en su forma digital.

Los juegos del Futuro (Games of The Future), es un evento de talla mundial, con más de 2,000 atletas representantes de más de 100 países quienes participan en las 20 disciplinas que buscan combinar el deporte tradicional con los juegos digitales; para lanzar la modalidad "Phygital" que, como su nombre indica, se integra de físico y digital. Rusia es la sede de esta primera edición, que apuesta a la innovación haciendo un despliegue de tecnología para la implementación del evento.

Fútbol 5 y Básquetbol 2x2 son las modalidades tradicionales y NBA2k y FIFA24 en PS5; son las modalidades digitales, en las que participa el equipo Holcattes, equipo fundado por el reconocido ex jugador de la Selección Nacional, Pablo Melgar quien conformó a ambos equipos incluyendo reconocidos jugadores como Tyson Núñez, Dwayne De Rosario, Julio César Rambo, De León; en fútbol, y Quiquin Samayoa y Marcus Faison en básquetbol entre varios talentos, sumando también a jugadores que actualmente se encuentran entre los destacados nacionales en la modalidad de FIFA24 como Chofo y Luli.

Con un montaje de primer nivel y espacio para miles de espectadores, Kazán Expo es el Venue en el que se desarrolla el evento en las fechas mencionadas, en donde los participantes de modalidades como Dota 2, Laser Tag, Hockey, Skate, fútbol, ciclismo, Básquetbol; entre otros, pueden aspirar a premios hasta de \$350,000 por equipo, para un total de más de \$4,000,000 entre los ganadores.



HONOR anuncia el lanzamiento global Magic6 Pro y una laptop con IA, MagicBook Pro 16



HONOR reveló su nueva estrategia integral al presentar la colaboración entre sistemas operativos potenciada por inteligencia artificial (IA) y su IA centrada en el usuario y basada en intenciones, junto con una suite de dispositivos inteligentes con socios globales. Durante su discurso principal, HONOR anunció el lanzamiento global del HONOR Magic6 Pro y también su último AIPC, la HONOR MagicBook Pro 16, todos equipados con la IA a nivel de plataforma de HONOR para potenciar experiencias centradas en el ser humano.

"Al avanzar hacia la era de la IA, HONOR se compromete a ofrecer innovaciones centradas en el ser humano que brinden una experiencia abierta y fluida para abordar los deseos y puntos dolorosos de nuestros consumidores", dijo George Zhao, CEO de HONOR "Estamos encantados de anunciar el lanzamiento global de los nuevos smartphones HONOR y la laptop con IA, que realmente revolucionan la experiencia del usuario con capacidades de IA líderes en la industria, mientras rompen barreras en la interacción entre humanos y dispositivos".

Descubre la magia de la IA con el HONOR Magic6 Pro

El HONOR Magic6 Pro, cuenta con avances en fotografía, pantalla, rendimiento y experiencias de usuario impulsadas por IA. Inspirado por su compromiso con la innovación centrada en el ser humano, HONOR ha presentado MagicOS 8.0, la última versión de su sistema operativo basado en Android que introduce la IA a nivel de plataforma totalmente potenciada por HONOR.

Un vistazo a la práctica de IA inspiradora

Abrazando un espíritu abierto y colaborativo en la era de la IA, HONOR trabaja activamente con socios de la industria, esforzándose por llevar más de las tecnologías líderes de la industria al público. Para ofrecer un adelanto de las futuras oportunidades potenciales, HONOR incorpora Llama 2 de código abierto dentro del HONOR Magic6 Pro, que puede completar funciones como preguntas y respuestas, creación de texto y comprensión de lectura en un entorno sin conexión.

Experimenta la fotografía deportiva de grado profesional con el Sistema de Cámara HONOR Falcon 2.0 con IA

HONOR le da prioridad a ofrecer fotografía deportiva digna de una medalla de oro, con velocidades de captura mejoradas e imágenes más claras. Presentando un nuevo y mejorado Sistema de Cámara HONOR Falcon 2.0 alimentado por un modelo de IA entrenado con una base de datos que es 28 veces más grande que la generación anterior, el HONOR Magic6 Pro incluye Captura HONOR de movimiento por IA, un algoritmo de captura de IA avanzado que predice y captura sin esfuerzo momentos decisivos en ultra alta definición.



La Carrera Familiar McDonald's 2024 todo un éxito en la Ciudad de Guatemala

McDonald's anuncia el éxito de la Carrera Familiar McDonald's 2024, realizada el domingo 25 de febrero en la Ciudad de Guatemala, El Salvador y Honduras. Esta Carrera, que forma parte de las celebraciones por los 50 años de McDonald's en Guatemala, reunió a miles de familias en una jornada llena de deporte, diversión y solidaridad.

En la Ciudad de Guatemala, la carrera contó con la participación de más de 5,000 corredores, mientras que en El Salvador y Honduras se sumaron 2,000 personas más, haciendo de esta actividad la carrera familiar más grande de Centroamérica.

Entrega de donativos

Además del beneficio para la salud, para McDonald's es importante generar un impacto positivo en la comunidad, por lo que a través del pilar "Conexión con la Comunidad" de su plataforma de marca "Pequeñas Acciones Grandes Cambios", en la Ciudad de Guatemala se entregó un donativo de Q190,000.00 a la Fundación Infantil Ronald McDonald para el mantenimiento de las "Casas Ronald McDonald" que son un hogar lejos del hogar para familias del interior de país que tienen que viajar a la Capital para que sus hijos reciban tratamiento médico.

Asimismo, en Quetzaltenango se entregará un donativo a las Damas Rotarias de Quetzaltenango para la "Guardería Altrusa Eva de Yllescas", un centro dedicado a proporcionar cuidado y educación a niños de madres trabajadoras.

"La Carrera Familiar McDonald's es una oportunidad para que las familias compartan momentos especiales promoviendo la actividad física para promover un estilo de vida activo y saludable a través de la práctica del deporte. Esta carrera ofrece mucha diversión, permitiendo que familias puedan ayudar a más familias", expreso Juan Manuel Rodríguez, Gerente de Mercadeo de McDonald's Guatemala.



Continúa la celebración

La Carrera Familiar McDonald's llega a Quetzaltenango el próximo domingo 3 de marzo, siendo la segunda ocasión que se realizará en este departamento. Donde se esperan 1,500 corredores, por lo que con las 4 carreras se suman más de 8,500 participantes en Mesoamérica.

Las actividades iniciarán a las 7:00 a.m. y el recorrido saldrá de McDonald's La Floresta hacia el restaurante McDonald's MontBlanc a las 8:00 a.m.

Los kits para los corredores serán entregados en la Expo que se realizará en el Club de Tenis Quetzalteco (4 calle zona 3, Quetzaltenango), los días jueves 29 de febrero y viernes 1 de marzo.



27 de febrero el Día Internacional del Oso Polar

El 27 de febrero se celebra el Día Internacional del Oso Polar, una fecha importante para concienciar sobre los desafíos que enfrenta esta especie tan poderosa y frágil a la vez, ya que se enfrenta a peligros como la pérdida del hábitat y la caza ilegal. El oso polar fue la primera especie animal en estar en peligro de extinción.

Origen del Día Internacional del Oso Polar

El Día Internacional del Oso Polar fue proclamado por la organización conservacionista Polar Bears International (PBI) en el año 2006. PBI es una organización sin fines de lucro que se dedica a la protección de los osos polares y su hábitat natural.

La elección del 27 de febrero como fecha para celebrar este día se debe a que es el día en el que los osos polares están en su máximo estado de ayuno en el Ártico, antes de que comience la temporada de caza de focas.

La idea detrás de la elección de esta fecha es llamar la atención sobre los desafíos que enfrentan los osos polares en su lucha por sobrevivir en un mundo cambiante y hacer una llamada a la acción para proteger a esta especie.

El rey del Ártico, amenazado

El oso polar, también conocido como el rey del Ártico, es un depredador que habita en las regiones más frías del planeta. Su pelaje blanco y grueso le ayuda a mantener el calor en el frío extremo, mientras que sus patas anchas y fuertes le permiten caminar sobre la nieve y el hielo con facilidad, además de estar ligeramente palmeadas para remar mientras nadan.

A pesar de ser una de las criaturas más poderosas del planeta, el oso polar se encuentra en una situación precaria debido a la pérdida de su hábitat natural y a la caza excesiva.



El calentamiento global es una de las mayores amenazas para los osos polares. A medida que la temperatura de la Tierra aumenta, el hielo marino del Ártico se está derritiendo a un ritmo alarmante, lo que hace que sea más difícil para los osos polares encontrar alimento y sacar adelante a sus crías. La falta de hielo también significa que los osos polares tienen menos espacio para moverse, lo que aumenta las posibilidades de conflictos con los humanos.

Además del cambio climático, la caza excesiva también ha tenido un impacto significativo en las poblaciones de osos polares. Durante muchos años, los osos polares han sido cazados por su carne, su piel y su grasa, lo que ha llevado a una disminución en el número de individuos en el Ártico. Afortunadamente, la caza del oso polar se ha prohibido en muchos países, lo que ha ayudado a proteger esta especie en peligro de extinción.



Walmart Centroamérica premia a sus Proveedores más Sobresalientes



Huawei ayuda a América Latina a lograr un desarrollo digital y sostenible

Adiós al
insomnio con
este té natural
único en el
mundo



Walmart Centroamérica premia a sus Proveedores más Sobresalientes



Características sobresalientes como Proveedor de Excelencia, suplencia en productos de consumo-farmacia y presencia en diferentes canales de comunicación con los clientes, hicieron que Procter & Gamble recibiera 3 de los 14 premios con los que Walmart Centroamérica reconoce la labor de sus proveedores.

Por su parte, Kimberly Clark fue reconocida con el galardón Diversidad, Equidad e Inclusión; Nestlé con el de Sostenibilidad y las Pymes Agrocomercial San Roque, del Programa Una Mano para Crecer, y el productor Cristian Hernández, del Programa Tierra Fértil, también fueron distinguidas como parte de los Premios Proveedor de Excelencia 2023.

Los galardones fueron entregados durante el Séptimo Foro de Proveedores que Walmart realizó en Costa Rica, mediante los cuales reconoce la producción, la calidad y el abastecimiento de productos, que sus 5,000 proveedores le venden para contribuir a mejorar la calidad de vida de las familias centroamericanas.

Estos socios comerciales ofrecen sus productos en las 897 tiendas en los cuatro formatos -Descuentos, Bodegas, Supermercados y Supercenter- que Walmart tiene en su operación regional en El Salvador, Guatemala, Honduras, Costa Rica y Nicaragua. El Foro de Proveedores, que reúne alrededor de 1,000 representantes del sector comercio al detalle de la región, fueron premiadas pequeñas y medianas empresas y grandes compañías en 14 categorías: Marcas Estratégicas, Perecederos, Sourcing Internacional y Materias Primas, entre otras.

Con la premiación Proveedor de Excelencia, Walmart busca incentivar los negocios de largo plazo con sus socios comerciales bajo los principios de transparencia, libre competencia, buena fe, lealtad recíproca y cooperación, contenidos en su Código de Fortalecimiento de Buenas Prácticas Comerciales.



Visa y la GSMA Mobile for Development Foundation lanzan la iniciativa Finanza Digital para Todos

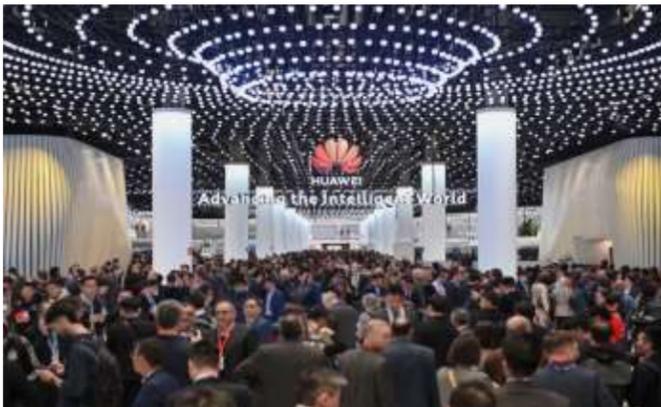
Visa compañía líder mundial en tecnología de pagos, y la GSMA Mobile for Development Foundation, anunciaron el lanzamiento de la iniciativa Finanza Digital para Todos, o Digital Finance for All, sumando a los esfuerzos de Visa desde hace décadas para aumentar el acceso a la economía global para todos, en todas partes. Esta iniciativa de cinco años tiene como objetivo promover la inclusión financiera digital de 20 millones de personas, incluyendo mujeres, pequeños agricultores y propietarios de nano, micro y pequeñas empresas, en países de bajos y medianos ingresos de África, Asia y América Latina.

Si bien el uso de pagos digitales por parte de adultos en países de bajos y medianos ingresos aumentó un 66% con respecto al 2014, las mujeres, los pequeños agricultores, los propietarios de NMSE y las personas desplazadas a nivel mundial siguen enfrentando barreras para acceder a la economía digital. Las mujeres en países de bajos y medianos ingresos tienen un 20% menos de probabilidades que los hombres de tener una cuenta financiera formal y más del 30% de los alimentos del mundo son producidos por pequeños agricultores, aunque la mayoría tiene acceso limitado o no tiene acceso alguno a servicios financieros formales como crédito, préstamos, ahorros o seguros.



“En Visa creemos que los pagos digitales son fundamentales para incluir a todos en la economía digital al ayudar a proporcionar acceso al sustento económico”, dijo Chiagozie Nwabuebo, vicepresidente de Crecimiento Global e Impacto Social, Visa. “Junto con la Fundación GSMA, buscamos empoderar a las personas que viven en comunidades subatendidas en todo el mundo y ofrecer acceso equitativo para ayudar a construir un mejor futuro financiero para todos”.

Huawei ayuda a América Latina a lograr un desarrollo digital y sostenible



Durante la edición número 18 del Mobile World Congress (MWC) en Barcelona, Huawei reafirmó su compromiso de seguir trabajando en la construcción de infraestructura digital en América Latina y el Caribe, promoviendo aún más la transformación digital y el desarrollo sostenible en la región, para lograr una mayor conectividad. Al mismo tiempo, reiteró su objetivo de proteger el medio ambiente natural y permitir que más personas disfruten de las ventajas de la tecnología digital.

Daniel Zhou, presidente de Huawei para América Latina y el Caribe, señaló que la nueva generación de tecnologías de la información y la comunicación, como 5G y 5.5G, es el primer paso para lograr la transformación digital y la actualización de la industria. La digitalización se está acelerando en América Latina y se encuentra en un período crítico de despliegue de redes de quinta generación. En ese sentido, las prioridades de Huawei en América Latina son proporcionar productos y soluciones de infraestructura TIC líderes en tecnología, seguras y confiables, promover la conectividad inclusiva y permitir que las personas disfruten de servicios de red convenientes y de alta calidad.

Durante un encuentro con la prensa de la región que asiste a MWC, el alto ejecutivo enfatizó que en la era de la economía digital, el cultivo y el desarrollo del talento digital es particularmente crítico. Por tal razón, Daniel Zhou Huawei destacó el compromiso de Huawei a seguir promoviendo con fuerza programas de talento digital en América Latina y el Caribe. A la fecha, la empresa ha trabajado con más de 20 ministerios y 400 universidades para proporcionar capacitación en habilidades TIC a más de 2.400 personas.

En el último año, Huawei se ha desarrollado de manera constante en América Latina y continúa comprometido con la construcción de infraestructura TIC y la promoción de una conectividad más amplia en América Latina. Por ejemplo, cooperar con operadores locales para desplegar la estación base 5G más austral del mundo en Chile y conectar la red a áreas remotas. En el ámbito de la transformación digital, con más de 7.400 socios, se ha impulsado la transformación digital de la industria, incluyendo proyectos de agricultura inteligente en Brasil y Jamaica. Además, Huawei ha cooperado con gobiernos y organizaciones no gubernamentales en México, Chile, Colombia y Ecuador a través del proyecto TECH4ALL para proteger el medio ambiente natural y la biodiversidad local mediante el uso de tecnologías de la información y las comunicaciones.



Durante el mes de febrero Consulados Móviles dan mas de 6 mil servicios



Con el objetivo de acercar los servicios de asistencia y documentación a los guatemaltecos que viven y trabajan en los Estados Unidos de América, el Ministerio de Relaciones Exteriores (MINEX) realizó la jornada de Consulados Móviles en febrero, con un total de 6,085 servicios brindados a los connacionales, quienes fueron atendidos en seis ciudades.

Las citas comprendieron principalmente los días 24 y 25, a excepción de Maryland que tuvo una jornada de tres días hábiles. Los consulados que ofrecieron este servicio fueron:

Los trámites más demandados por los connacionales fueron: captura de datos para pasaportes y para la tarjeta de identificación consular. También se atendió registro civil, entrega de documentos y servicios varios como certificados de supervivencia y autorizaciones de menores.

Varios de los consulados contaron con la colaboración de entidades locales y de guatemaltecos en ciertas localidades; en Seattle, se atendieron a más de 200 connacionales. El consulado de dicha ciudad agradeció el voluntariado de la organización Comité Pueblos Indígenas Unidos, muchos de ellos originarios de comunidades de Huehuetenango. En San Rafael, California, a pesar de los inconvenientes del día sábado, que las personas llegaron sin cita previa, se logró solventar la situación y el día domingo se brindaron 488 servicios.

RECOMENDACIONES A LOS CONNACIONALES

Para facilitar un servicio más eficiente a los guatemaltecos, el MINEX les recuerda:

La cita es gratuita. No permitas que intermediarios te cobren por este servicio.

No compartas tus documentos personales

Programa tu cita en el siguiente enlace: www.minex.gob.gt / Entrar al enlace de citas consulares

Ordena tu documentación.

8va edición del Best Markets, Products & Services 2024, revela las oportunidades para la exportación guatemalteca



El estudio anual Best Markets, Products & Services ha sido desarrollado, proporcionando una visión integral de las mejores oportunidades de exportación para Guatemala en el 2024. Esta edición, realizada por la Unidad de Inteligencia de Mercados de la Asociación Guatemalteca de Exportadores (AGEXPORT), ha considerado las fluctuaciones del mercado internacional y crecientes demandas de sostenibilidad.

Desde su inicio, el estudio se ha orientado a los exportadores guatemaltecos, adaptándose a los cambios del comercio internacional. La edición 2024 contempla los escenarios internacionales, la demanda de los mercados, la oferta exportable, las normas y regulaciones, los cambios del consumidor y las tendencias comerciales para determinar las mejores oportunidades para los productos y servicios guatemaltecos en el corto y mediano plazo.

Se identificaron un total de 44 mercados, incluyendo 33 mercados ya seleccionados en ediciones anteriores y 11 nuevos mercados. En cuanto a los productos identificados, se analizaron 295 partidas arancelarias, lo que se traduce en más de 2 mil 800 oportunidades para Guatemala en el corto plazo. Estas oportunidades incluyen productos agrícolas como la papaya, maracuyá, melón, café tostado y piña. Productos manufacturados como calzado, medicamentos, jabón, cepillos y papel higiénico, así como productos derivados de la acuicultura como lo es el camarón.

La 8va edición del estudio Best Markets, Products & Services que, por AGEXPORT, identificó más de 2,800 oportunidades (mercado-producto) para el corto plazo. Esto se traduce en un potencial de exportación que supera los US\$ 19,125 millones en bienes y US\$ 5,009 en servicios alcanzando exportaciones por US\$ 24,134 millones. Este estudio, basado en la experiencia y las tendencias del mercado, contempla soluciones para que, en el futuro, el exportador actúe de manera propositiva adelantándose al cambio inminente de la demanda global: productos y servicios con prácticas sostenibles.



Adiós al insomnio con este té natural único en el mundo

Es recomendado por especialistas para personas que tengan problemas para dormir.

El insomnio no es algo para tomarse a la ligera. Los problemas para dormir pueden generar graves consecuencias en el cuerpo y presentar síntomas como irritación, náuseas y dolores de cabeza, entre otros.

Según confirman expertos tras varios estudios internacionales, beber un té de flor de azahar todas las noches puede ayudar a conciliar el sueño y reducir los problemas de insomnio que pueda padecer una persona. Además, tiene otras propiedades que favorecen al organismo, por lo que se convierte en una bebida muy poderosa.

Té para combatir el insomnio: de qué se trata

La flor de azahar es una flor blanca que nace en árboles como el cedro, naranjo o limonero, motivo por el cual, en algunas regiones, adquiere el nombre de flor del naranjo. Crece en climas cálidos y es utilizada para reducir el colesterol malo, combatir la retención de líquidos y los dolores musculares. una de sus propiedades más conocidas y reconocidas en todo el mundo es la que proporciona la sustancia conocida como hesperidina, que genera un efecto sedante en el cuerpo y combate el insomnio.

Para preparar este té hay que conseguir las flores frescas y lavarlas con agua fría, luego agregarlas al agua hirviendo en una olla y esperar a que el agua tome un color dorado. Luego, hay que colarlas y servir el té en tazas. Se pueden condimentar con miel o limón.



Sin embargo, este no es el único beneficio que beber esta flor en té puede aportar. Su uso es asociado también con un tónico para la piel y cuidado del cutis; también es útil para combatir molestias estomacales como náuseas y mareos; es un gran regulador del colesterol y también posee gran cantidad de hierro y potasio, sirviendo a su vez para controlar la anemia.



Guatemala → **Mérida**

#Encuentratuestestino

Tag Airlines 

Tag Airlines Promoviendo La Ruta Aérea Guatemala-Mérida



**New World Crafts
más de 80
colecciones de
productos hechos a
Mano**

**Convocan a la
competencia
nacional
Microsoft Office
Specialist**



TagAirlines Promoviendo La Ruta Aérea Guatemala-Mérida con sus Operadores



- Misión empresarial de Mérida se reunió en la ciudad de Guatemala con los principales tour operadores del país.

- Guatemala y Mérida promueven la actividad turística y estrechan lazos de cooperación.

- TagAirlines consolida su papel como aerolínea bandera de Guatemala y aerolínea del Mundo Maya.

de representantes de diversas agencias de la industria turística de Guatemala, quienes conocieron la oferta cultural, deportiva, turística y gastronómica que ha consolidado al municipio como uno de los mejores lugares para vivir y visitar.

TagAirlines cuenta con un vuelo directo Mérida-Guatemala, con tres frecuencias semanales. Cabe recordar que TagAirlines es una empresa 100 por ciento guatemalteca que desde hace 60 años mantiene un firme compromiso con la conectividad aérea y el desarrollo económico.

Con el objetivo de promover la actividad turística entre las ciudades de Guatemala y Mérida, Yucatán, TagAirlines y la Alcaldía de la Ciudad de Mérida promovieron un encuentro empresarial con tour operadores guatemaltecos.

Marcela Toriello, presidenta y CEO de TagAirlines, dio la bienvenida a la misión procedente de Yucatán y aseguró que Mérida es, sin duda, uno de los destinos estratégicos para las operaciones internacionales de la aerolínea. Además, informó que avanza positivamente la transformación de la empresa y la modernización de la flota aérea, para beneficio de los pasajeros.

El director de Desarrollo Económico y Turismo de la ciudad de Mérida, José Luis Martínez Semerena, en representación del alcalde Alejandro Ruz Castro, encabezó la delegación de Mérida como destino ante la



Agexport organizo Primer Congreso Internacional Smart Farming de Foragro

Foragro, como empresa líder en productos para el cuidado de los cultivos, participó en el primer Congreso Internacional "Smart Farming", un evento destinado a respaldar a los agricultores en la adopción de las tendencias que ya son una realidad en la agricultura moderna.

El congreso se llevó a cabo el lunes 26 de febrero en Agexport, abarcando diferentes temas cruciales para el sector agrícola, incluyendo tecnología para mejorar la eficiencia hídrica, transformación digital del agro, generación de información a través del uso de herramientas Smart Farming y el uso de drones en la agricultura.

La participación de Foragro en este evento fue de suma importancia, ya que la empresa se destaca por su compromiso con la industria agrícola y su visión integral sobre cómo acompañar a los agricultores en la implementación de prácticas innovadoras, buscando influir positivamente en los asistentes, proporcionándoles las herramientas necesarias para adoptar eficazmente las tecnologías agrícolas inteligentes.

"Nuestro deseo es ser parte del movimiento del Smart Farming, como empresa queremos brindar asesoría y apoyo a los agricultores en la implementación de prácticas innovadoras, contribuyendo al desarrollo del sector agrícola y ayudando a que los agricultores agreguen mayor valor a sus cosechas mediante el uso de nuevas herramientas y tecnologías", comentó Julie Bolaños, Directora de Registros y regulatorio en Foragro.



Julie Bolaños, representante de Foragro, abordó el tema del "Entorno regulatorio y MRL's". Bolaños, con una amplia experiencia en asuntos legales relacionados con la agricultura, ofreció una perspectiva esencial sobre las regulaciones y normativas que impactan el sector agrícola en el contexto del Smart Farming.

La relevancia del tema presentado por Julie Bolaños radica en la necesidad de establecer un marco regulatorio claro para el Smart Farming, dado que la falta de regulación puede generar complicaciones significativas para los agricultores. Durante la presentación, se abordaron puntos clave, incluyendo las entidades y convenios que regulan el Smart Farming, la naturaleza de los MRLs y su relación con el Smart Farming.



Convocan a la competencia nacional Microsoft Office Specialist



Si tienes entre 13 y 22 años, y te apasiona usar Word, Excel o Powerpoint, esta es tu oportunidad para brillar en la competencia nacional Microsoft Office Specialist (MOS). La empresa organizadora ETC Iberoamérica, con el aval de Certiport – Pearson Vue, ha anunciado que las inscripciones están abiertas hasta el 30 de abril de 2024.

Con más de 1 mil estudiantes participantes desde las 2011 y 33 estudiantes campeones que han representado al país, ETC Iberoamérica prepara la 11ª edición de la competencia nacional MOS, que consiste en una evaluación que mide las habilidades y conocimientos mediante exámenes basados en proyectos con ejercicios del mundo real utilizando las herramientas de Microsoft Office (versión 2019).

“Guatemala continúa destacando como el segundo país que más exámenes ha presentado en el Campeonato Mundial Microsoft Office Specialist. Esta competencia es una oportunidad de vida para los jóvenes, por lo que, invitamos a todas las instituciones educativas a inscribirse y participar para convertirse en los próximos héroes o heroínas de Word, Excel y PowerPoint”, comentó Brenda Nova, gerente regional de ETC Iberoamérica.

Competencia mundial en Anaheim, California, EE.UU.

Como cada año, los campeones de cada categoría viajarán, esta vez, a Anaheim, California, EE.UU. para competir con más de 50 países en la Competencia Mundial MOS. Todos los gastos del viaje (boleto aéreo, hospedaje, traslados y alimentación) serán cubiertos por ETC Iberoamérica.

Para más información, comunicarse al correo electrónico: competenciamos@etciberoamerica.com.gt o llamar al +502 2501-4700

¿Cómo participar?

1. Tener entre 13 y 22 años.
2. Ser estudiante de una institución educativa, comprobable con carné o carta.
3. Presentar examen de certificación Microsoft Office Specialist de cualquiera de las aplicaciones de Word, Excel o PowerPoint, versión 2019
4. Llenar la ficha de inscripción digital.

Una vez inscrito, prepárate para el examen y espera las instrucciones. La competencia nacional se llevará a cabo en mayo 2024, en el Centro TICs de Intecap. Para más información, consultar las bases en:

<https://etciberoamerica.com.gt/competenciamos/>
Los campeones nacionales se darán a conocer en la ceremonia de premiación el 22 de mayo de 2024.

Bohemia Suburbana y Cerveza Gallo lanzan presentan el podcast "Arando e Hilando"



La legendaria banda de rock nacional, Bohemia Suburbana, da inicio a la celebración de sus 32 años con el lanzamiento de "Arando e Hilando", el podcast que recopila su biografía oficial.

Desde el 28 de febrero, los seguidores y el público en general tendrán la oportunidad de sumergirse en la historia y legado de la banda que ha cautivado al público durante más de tres décadas a través de sus icónicas canciones.

"Arando e Hilando" no es simplemente un podcast conversacional; es un podcast biográfico, con estilo documental, que transportará a los oyentes a través de cada una de las etapas fundamentales de la banda. Los textos y la edición estuvieron a cargo del periodista Luis "Pato" Molina, mientras que la narración estará a cargo del reconocido locutor "El Fantasma", quien, con su voz característica, nos llevará en un viaje musical a través del tiempo musical de Bohemia.

Esta primera temporada contará con cinco episodios, que se revelarán cada miércoles a partir del 28 de febrero. Cada episodio tendrá una duración aproximada de entre 25 y 30 minutos, lo que lo convierte en un acompañante perfecto para cualquier momento del día; ya sea en el carro, en el celular o en la plataforma favorita de podcasting.

Paralelamente al lanzamiento del podcast, producido por los mismos integrantes de la banda, continúa la celebración de sus 32 años con un evento especial: "Bohemia Suburbana Orquestral". Este concierto único se llevará a cabo el próximo viernes 1 de marzo en el Teatro Nacional Miguel Ángel Asturias, donde la banda se unirá al Sistema de Orquestas de Guatemala (SOG), que cuenta con destacados músicos guatemaltecos, así como un coro conformado por sublimes voces.

La invitación está abierta para experimentar la reinención de la música con 'Bohemia Suburbana Orquestral', un espectáculo que no solo redefine, sino que revitaliza la conexión entre la banda y su audiencia.

"Para Cerveza Gallo, una marca 100% guatemalteca, es un motivo de orgullo ser parte de la celebración de más de tres décadas de éxito de una banda que ha colocado el nombre de Guatemala en alto. Es parte de nuestro ADN como marca promover y apoyar el talento nacional. Así que nos sentimos muy contentos de ser parte de esta celebración", comentó Ricardo Pontaza, Gerente de Marca Cerveza Gallo.



New World Crafts más de 80 colecciones de productos hechos a mano

La única feria regional de productos hechos a mano, New World Crafts de AGEXPORT, se ha constituido en una de las principales plataformas de exportación de estos productos en la región centroamericana. Por 16 años ha sido el puente entre la rica tradición artesanal de Guatemala y los mercados internacionales, promoviendo la sostenibilidad y la preservación de las técnicas ancestrales.

El evento se realizará del 05 y 06 de marzo en Casa Santo Domingo, Antigua Guatemala y será el escenario para más de 45 organizaciones empresariales y mipymes que presentan las nuevas colecciones que están regidas por las tendencias de consumo a nivel mundial.

La feria New World Crafts (NWC) organizada por Comisión de Hecho a Mano de AGEXPORT y tener la oportunidad de tener en sus manos artículos de madera; joyería de jade y otros metales; productos de cuero, de textiles, de barro, de fibras naturales; velas artesanales; vidrio soplado, cerámica y mucho más. Esta feria de productos Hechos a Mano de talla mundial enaltece el orgullo nacional y la cultura artesanal de Guatemala

La participación de más de 40 compradores internacionales de reconocidas boutiques, distribuidores y expertos en diseño que provienen de Estados Unidos, Canadá, Centroamérica y Europa. Adicional, a compradores nacionales, como líderes de restaurantes, hoteles, cafeterías y más, son la fortaleza para que los más de 45 expositores nacionales, y de El Salvador y Honduras, concreten múltiples negocios a través de esta plataforma de talla internacional. La New World Crafts impacta de forma directa a más de 5,000 familias artesanas.", dijo la Presidente del Comité Organizador de la New World Crafts, Lucrecia de González.



¿Cómo se puede registrar?

El registro e inscripción de los participantes será el 05 de marzo de 7:30 a 9:00 horas. El costo de la entrada es de Q100.00 para el público general y Q75.00 para estudiantes (llevar carné estudiantil). Este precio accesible garantiza que la feria sea para todos los interesados en promover la exportación de la artesanía y cultura nacional.

Adicional, la feria será el marco para realizar la pasarela Handmade Fashion, mostrando así, el arte de la moda hecha a mano presentado por asociados del Núcleo de Hecho a Mano de AGEXPORT: Handmade Fashion.



El Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología juramentó a las juntas directivas 2024



Guatemaltecos especializados en diferentes áreas de la ciencia y tecnología quienes dirigirán las 17 Comisiones técnicas sectoriales e intersectoriales del Sistema Nacional de Ciencia y Tecnología (Sincyt) fueron juramentados para el período 2024 por la vicepresidenta de la República y presidenta del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Concyt), Karin Herrera.

El objetivo de las Comisiones es plantear iniciativas, proyectos científicos o tecnológicos que beneficien a la sociedad. Durante la actividad se reconoció el trabajo de las Comisiones técnicas intersectoriales de educación; innovación productiva y emprendimiento, y las Comisiones técnicas sectoriales de industria; energía y construcción por el trabajo que realizaron durante el 2023, para promover la ciencia, la tecnología y la innovación en Guatemala.

Los ciudadanos juramentados dirigirán los espacios de pensamiento y especializados en las diferentes disciplinas científicas que fortalecerán la vinculación de los sectores público, productivo, académico y sociedad civil. Para ser parte de las comisiones los interesados deben inscribirse al Directorio Nacional de Investigadores y al Directorio Nacional de Entidades.

“Tenemos que ser motores de cambio, si queremos esa transformación para la sociedad guatemalteca. La ciencia debe seguir teniendo esa tracción para que llegue a todos, debemos tener un papel muy activo para contribuir al desarrollo del país, la función de cada sector será fundamental.

Les reitero mi compromiso para elevar el perfil de la Secretaría Nacional de Ciencia y Tecnología (Senacyt) porque necesitamos invertir más en ciencia para que responda a los requerimientos de la población” resaltó la vicepresidenta de la República y presidenta del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Concyt).



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 150 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 Nutreme, 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.



McDonald's y TECHO construyen viviendas en Guatemala



**TCL lanza 7 nuevos
modelos de la 'Serie
50' en el MWC 2024,
con 5G y tecnología
NXT PAPER**

**Entra en vigor
TLC entre
Guatemala e
Israel**



Assist Card responde a las demandas del viajero moderno



En los últimos años, hemos sido testigos de un cambio en el comportamiento del viajero y, en consecuencia, un notable aumento en la demanda de servicios de asistencia de viaje.

Assist Card, líder en la asistencia integral al viajero con más de 50 años de experiencia en la región, continúa destacándose como el mejor aliado para los turistas, ofreciendo atención 24/7 y multilingüe. La cobertura de Assist Card funciona en cualquier país del mundo, proporcionando tranquilidad ante cualquier imprevisto médico, pérdida de equipaje, robo de dispositivos móviles, traslados sanitarios, o eventos mayores como enfermedades preexistentes durante el viaje que necesiten ser atendidas.

"Entendemos las complejidades y desafíos que pueden surgir durante un viaje. Nuestra misión es brindar la tranquilidad y seguridad necesarias para que los viajeros disfruten de sus travesías sin preocupaciones", aseguró Leonardo Tonhaiser, Country Manager de Assist Card para Centroamérica, Panamá y el Caribe.

Las contingencias durante un viaje, como la demora de vuelos o problemas de salud, son más comunes de lo imaginado, por lo que contar con una compañía líder en asistencia integral al viajero es crucial. Salir del país con una asistencia al viajero es fundamental para disfrutar de unas vacaciones sin preocupaciones.

Según estadísticas de Assist Card, una hospitalización en Río de Janeiro por accidente puede costar USD 35000, 10 días de terapia intensiva en Estados Unidos, USD 250000, y una indigestión en Madrid, 1500EUR.

Viajar implica explorar destinos y vivir diferentes culturas, pero también puede presentar situaciones inesperadas, por lo que contar con el respaldo de una empresa sólida y robusta, permite visitar cualquier destino con más tranquilidad, además de evitar cualquier gasto extra en el exterior.



TCL lanza 7 nuevos modelos de la 'Serie 50' en el MWC 2024, con 5G y tecnología NXTPAPER

TCL, pionero en tecnología de visualización para teléfonos inteligentes, tabletas y dispositivos conectados, anunció una serie de dispositivos innovadores, incluida la expansión de su "Serie 50" con más detalles, que integran la tecnología NXTPAPER optimizados para el confort visual y más dispositivos conectados en MWC 2024. La línea mejorada de TCL ofrece una amplia gama de variantes, lo que refleja su dedicación a hacer que la tecnología sea más humana y hacer que las velocidades avanzadas de 5G sean accesibles en varios mercados a través de diferentes precios.

El nuevo portafolio de TCL ofrece una amplia gama de dispositivos 5G y NXTPAPER. Los modelos destacados como el TCL 50 XL NXTPAPER 5G y el TCL 50 XE NXTPAPER 5G marcan el debut de los teléfonos NXTPAPER, ofreciendo tecnología de pantalla avanzada NXTPAPER 3.0 diseñada para la comodidad de la vista.

El TCL 50 XL 5G es la pieza central para quienes viven la vida en alta definición. Su amplia pantalla FHD+ de 6,8" con una frecuencia de actualización de 120 Hz ofrece una experiencia de visualización inmersiva. Junto con altavoces duales resonantes con sonido DTS y una potente configuración de cámara triple de 50 MP, es el dispositivo ideal para los amantes del contenido que exigen una potencia multimedia. La batería robusta y la tecnología NXTURBO garantizan que ni el rendimiento ni la reproducción pierdan el ritmo.

La productividad y el rendimiento se redefinen con el TCL 50 XE 5G. Su pantalla HD+ de 6,6" de 90 Hz ofrece imágenes fluidas, mientras que la RAM de 4+4 GB, ampliable mediante fusión de memoria, mantiene las aplicaciones funcionando sin problemas. La cámara triple de 50 MP captura cada detalle y la batería de 5010 mAh permite vivir el día sin buscar una toma de corriente.

La diversa 'Serie 50' refuerza la visión de TCL de innovación e inclusión tecnológica, brindando características innovadoras a una amplia audiencia. A medida que TCL amplía su gama de productos, la compañía se mantiene fiel a su promesa de ofrecer tecnología avanzada y diseño centrado en el usuario, poniendo a su disposición experiencias superiores de visualización y conexión.

TCL 50_{LE}



INSPIRE GREATNESS

TCL 50_{SE}



INSPIRE GREATNESS

McDonald's y TECHO construyen viviendas en Guatemala



McDonald's se enorgullece de anunciar la construcción de viviendas junto con TECHO en la comunidad de La Concepción, Palencia, Guatemala, las cuales son posibles gracias al donativo realizado durante el pasado McDía Feliz.

La construcción de estas viviendas se realizó en dos días con el trabajo de 200 voluntarios colaboradores de McDonald's y familias del área, logrando construir 20 viviendas, que benefician a 97 personas, de las cuales 57 son niños.

Las viviendas son progresivas, de 18 metros cuadrados, cuentan con piso de losa de cemento y un avanzado sistema de captación de agua de lluvia, así como filtro de agua, brindando una respuesta integral a las necesidades de las familias.

Con esta iniciativa se está otorgando un ambiente seguro y saludable para las familias, proporcionándoles viviendas dignas con acceso a agua potable. Este proyecto, no solamente mejora las condiciones habitacionales, sino que también garantiza un entorno sano para el crecimiento y desarrollo de los niños.

Además de esta construcción en comunidad La Concepción, se tiene planificado junto a TECHO la construcción de 28 viviendas adicionales en Alta Verapaz y Quetzaltenango, haciendo un total de 48 casas construidas durante el año.

Esta alianza entre ambas empresas refleja un compromiso en la creación de un futuro más justo y digno para las familias guatemaltecas.

La construcción de estas viviendas se realizó en dos días con el trabajo de 200 voluntarios colaboradores de McDonald's y familias del área, logrando construir 20 viviendas, que benefician a 97 personas, de las cuales 57 son niños.



Entra en vigor TLC entre Guatemala e Israel



El Acuerdo de Libre Comercio (TLC) entre Guatemala e Israel, suscrito en septiembre de 2022, tiene el potencial para desarrollar la economía local (MIPYME) guatemalteca en sectores como la innovación tecnológica, entre otros aspectos. Su entrada en vigor también significa que Guatemala podrá exportar con preferencias arancelarias frente a otros países productores, lo que constituye una ventaja para sus empresarios, puesto que con este instrumento comercial los exportadores guatemaltecos tendrán acceso a un mercado de consumo con alta capacidad de compra.

Asimismo, se incrementará la exportación de productos de Guatemala a Israel, tales como: cardamomo, café, arbustos ornamentales, entre otros. Además, se tendrá más alcance a productos importados desde Israel, como abonos, fertilizantes, insecticidas y fungicidas, entre otros.

La entrada en vigor del TLC también se traduce en la generación de nuevas oportunidades para que productos de exportación guatemaltecos agrícolas y agro procesados con potencial de exportación, puedan figurar en los anaqueles de supermercados y comercios de Israel.

Una ventaja más será que los empresarios locales tendrán acceso a materias primas, insumos y tecnología para sectores productivos nacionales; en tanto que se abren nuevas oportunidades de inversiones y coinversiones locales con generación de mayores oportunidades de empleo e ingresos para las guatemaltecas y los guatemaltecos.

En general, el acuerdo permitirá incrementar el flujo comercial, dará oportunidades a nuevas inversiones y coinversiones locales, lo que a su vez generará más oportunidades de empleo e ingresos para la población; además de la cooperación que se tendrá de parte de Israel en temas como agricultura, recursos hídricos, industria, agroindustria, salud y educación, entre otros.

Pese a que en la actualidad Israel mantiene diferencias con Palestina, esto no repercutirá en el comercio entre ambos países puesto que el conflicto tiene varios años, tiempo durante el cual las exportaciones guatemaltecas han fluido hacia territorio israelí. Al respecto, tanto MINECO como MINEX no han reportado casos de barreras a la exportación.

Como parte de sus objetivos de trabajo, el Ministerio de Economía constituye un actor estratégico para fortalecer la confianza en Guatemala como país atractivo para las inversiones y el comercio exterior.

El impacto transformador de los centros comerciales en el desarrollo urbano

En la actualidad, los centros comerciales no son solo lugares de compra y venta; se han convertido en espacios de encuentro, recreación y convivencia que desempeñan un papel primordial en la transformación urbana. Estos no solo influyen la manera en que las ciudades crecen y se desarrollan, sino que también contribuyen significativamente a la creación de nuevos espacios públicos y áreas de recreación, promoviendo así un ambiente más dinámico en las comunidades.

En Guatemala, ÍNTEGRO se ha posicionado como un líder en la industria de centros comerciales, destacando con Parque Las Américas, Gran Carchá, Santalú, Los Altos de Totonicapán, Arboreto San Nicolás y Arboreto Tiquisate. Dichos espacios En la actualidad, los centros comerciales no son solo lugares de compra y venta; se han convertido en espacios de encuentro, recreación y convivencia que desempeñan un papel primordial en la transformación urbana. Estos no solo influyen la manera en que las ciudades crecen y se desarrollan, sino que también contribuyen significativamente a la creación de nuevos espacios públicos y áreas de recreación, promoviendo así un ambiente más dinámico en las comunidades.

no solo son reconocidos por su oferta comercial diversa y de calidad, sino también por su contribución a las áreas urbanas y la generación de nuevos lugares de entretenimiento y recreación para los habitantes locales y visitantes.

Un ejemplo claro de esta influencia en la transformación urbana es el programa IntegrARTE, una iniciativa de sostenibilidad social que fue liderada por ÍNTEGRO para fusionar el arte con el espacio público. Con la primera edición de este concurso, se logró convocar a artistas nacionales para crear piezas de arte que adornan Parque Las Américas, Santalú, Gran Carchá, Los Altos de Totonicapán, e incluso dos proyectos de vivienda: Villa Mariscal y Céntrico. Estas obras no solo embellecen el entorno, sino que también fomentan la apreciación del arte y la cultura entre los ciudadanos.



Los centros comerciales de ÍNTEGRO no se limitan a ser simples espacios de consumo, sino que también funcionan como plataformas para promover el emprendimiento y la economía local, ya que en éstos

se realizan ferias de emprendedores y bazares donde se brinda la oportunidad a pequeñas empresas y emprendedores locales de mostrar sus productos y servicios, fomentando así el desarrollo económico de la comunidad.

Por otro lado, se organizan actividades al aire libre los fines de semana, tales como, exhibiciones artísticas, ferias gastronómicas, presentaciones familiares y eventos deportivos, con el objetivo de ofrecer a los visitantes nuevas experiencias en un entorno seguro y amigable. Estas actividades no solo dinamizan la vida social y cultural de la ciudad, sino que también contribuyen a la creación de espacios públicos inclusivos y accesibles para todos.

Tips para mantener tus bebidas frías por más tiempo

Que el frío no te deje deshidratado y acalorado, refréscate con una bebida fría.

El verano está cada vez más cerca y por lo visto viene acompañado con un calor que te va a causar sed de la peligrosa, es por eso que queremos darte los mejores tips para que puedas conservar frías tus bebidas por mucho más tiempo y derrotas al calor.

Trucos infalibles para mantener tus bebidas frías por más tiempo
Busca un lugar cómodo en la nevera: Piensa en la nevera como una cama acogedora para tus bebidas. Colócalas en el estante central, donde la temperatura es más uniforme y fresca.

No las expongas al sol: A nadie le gusta tomar sol durante demasiado tiempo, ¡y lo mismo ocurre con las bebidas! Manténlas alejadas de la luz solar directa para evitar que se calienten demasiado.

Abriga tus bebidas en un enfriador: Imagina que estás envolviendo a tus bebidas en una manta. Usa un enfriador o una bolsa con hielo para mantenerlas frescas cuando salgas de casa.

Trátalas con cuidado: No las agites demasiado ni las muevas bruscamente. Piensa en ellas como si fueran delicadas y requieren un trato suave para mantener su frescura.

Refresca su ambiente: ¿Te gusta estar en un ambiente fresco y relajante? Tus bebidas también. Mantén el aire acondicionado encendido o abre las ventanas para mantener una temperatura agradable.



Revísalas de vez en cuando: Dale a tus bebidas un poco de amor y atención. Revísalas de vez en cuando en la nevera para asegurarte de que estén cómodas y frescas.

Evita que se mezclen con olores fuertes: Piensa en ellas como personas sensibles a los olores fuertes. Manténlas alejadas de alimentos con aromas intensos para que no absorban esos olores y pierdan su frescura.

Organiza su espacio: Dale a tus bebidas un lugar especial y organizado en la nevera. Etiqueta sus áreas para que sepan dónde pertenecen y puedan mantenerse frescas y felices.



Atletas chapines de alto rendimiento se unen al Team GATORADE



¿Es saludable tomar proteína en polvo de forma regular?

Como Estar en Forma a Partir de los 50



Bac Lidera la Revolución de la Industria del Entretenimiento en Guatemala con Gaming Bac



BAC, a la vanguardia de la innovación financiera, marca un hito significativo al lanzar GAMING BAC, una iniciativa emocionante que redefine la relación entre la banca y la apasionada comunidad gamer de Guatemala.

BAC busca liderar la revolución al ofrecer experiencias y oportunidades únicas a la creciente comunidad gamer en Guatemala. GAMING BAC no se limita a los videojuegos; busca capturar y explorar la evolución continua de la participación de los usuarios en el ámbito digital.

Eric Campos, Presidente Ejecutivo de BAC Guatemala, enfatiza: "Con GAMING BAC, buscamos ser más que un banco; queremos ser parte de la revolución en la forma en que los guatemaltecos disfrutan del entretenimiento digital. Este es un paso audaz hacia el futuro, en el que BAC consigue reimaginar la forma de hacer banca en el país y donde la sinergia entre la tecnología y los videojuegos redefine las experiencias de entretenimiento."

GAMING BAC no es solo una iniciativa, es la materialización de un puente directo con todos los entusiastas de la tecnología y los videojuegos en el país. La actividad gaming ha dejado de ser solo un pasatiempo; ha evolucionado para convertirse en una parte integral de la cultura digital, transformando la manera en que las personas experimentan el entretenimiento.

La industria del gaming ha superado el consumo de televisión, proyectando alcanzar los \$254 mil millones de dólares a nivel mundial para el 2024. La atracción hacia los videojuegos abarca todos los grupos demográficos: desde la generación de baby boomers, donde un 47% interactúa con videojuegos, hasta las generaciones X, Millenials, Z y Gen Alpha, con cifras de 67%, 82% y 92% respectivamente. BAC reconoce este cambio fundamental a nivel social y económico, por lo que GAMING BAC celebra a los gamers, y también anticipa y abraza la transformación en la participación del público en el entretenimiento digital bajo el lema "Todos Somos Gamers."



Estar en Forma a Partir de los 50

Llegar a los 50 años es casi una victoria en la vida de un hombre. Es una etapa en la que muchas cosas pueden cambiar, y una de las áreas más importantes que merece atención es la salud. A esta edad, el cuerpo experimenta una serie de cambios fisiológicos que pueden afectar la calidad de vida si no se abordan adecuadamente. Por eso, es crucial entender la importancia de mantener un estilo de vida saludable y activo para garantizar el bienestar físico y mental.

A medida que los hombres llegan a la quinta década de sus vidas, el metabolismo tiende a volverse más lento. Esto significa que quemar calorías se vuelve más difícil, lo que puede conducir al aumento de peso si no se ajusta la ingesta de alimentos y se mantiene una actividad física regular. Además, la masa muscular tiende a disminuir y la grasa corporal tiende a aumentar, lo que puede aumentar el riesgo de desarrollar condiciones como la obesidad, la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.

Otro aspecto importante a considerar es la salud ósea. A medida que envejecemos, la densidad ósea tiende a disminuir, lo que aumenta el riesgo de osteoporosis y fracturas. Esto es especialmente relevante en los hombres, ya que a menudo se subestima el riesgo de osteoporosis en comparación con las mujeres. Por lo tanto, es fundamental incluir ejercicios de fortalecimiento muscular y actividades de impacto moderado en la rutina de ejercicios para mantener la salud ósea.

Además de los cambios físicos, los hombres de 50 años también pueden experimentar cambios emocionales y mentales. El estrés, la ansiedad y la depresión son problemas comunes en esta etapa de la vida, ya sea debido a preocupaciones laborales, familiares o personales. Mantener una buena salud mental es tan importante como cuidar la salud física, y el ejercicio regular puede desempeñar un papel clave en la gestión del estrés y la mejora del estado de ánimo.

Natación:

Existen disciplinas específicas que pueden ser especialmente beneficiosas para los hombres de 50 años en su búsqueda de mantenerse saludables y en forma. La natación es una excelente opción debido a su bajo impacto en las articulaciones y su capacidad para trabajar todos los grupos musculares. También el tai chi ofrece una combinación única de movimiento suave y relajación que puede ayudar a mejorar el equilibrio y reducir el estrés.



Levantar pesas:

El levantamiento de pesas es otra disciplina importante, ya que puede ayudar a contrarrestar la pérdida de masa muscular y fortalecer los huesos. Combinado con una alimentación adecuada, esta actividad puede ayudar a mantener un peso saludable y a prevenir la obesidad y otras enfermedades relacionadas.

Ciclismo y caminatas:

El ciclismo y las caminatas rápidas son actividades adicionales que pueden integrarse fácilmente en la vida diaria y ofrecen beneficios significativos para la salud cardiovascular y musculoesquelética. Estas actividades no solo ayudan a mantener el cuerpo en forma, sino que también pueden ser una forma agradable de explorar el entorno y reducir el estrés.

Si tienes los 50 años, tu salud no debe pasarse por alto. Al adoptar un enfoque que incluya ejercicio regular, una dieta equilibrada y el cuidado de la salud mental, los hombres pueden mejorar su calidad de vida y disfrutar de una edad madura activa, plena y duradera.

Atletas chapines de alto rendimiento se unen al Team GATORADE



La bebida deportiva número 1 de Guatemala se complace en anunciar al primer Team Gatorade de la región centroamericana. Este equipo, conformado por 30 atletas de alto rendimiento, serán los representantes de la marca durante un año y recibirán un acompañamiento personalizado para potenciar sus carreras deportivas.

Cada atleta firmó un contrato durante la rueda de prensa en el que se compromete a representar exclusivamente Gatorade®, participar de las actividades que organizará la marca, presentarse a sus entrenos y hacer un buen uso de los recursos puestos a su disposición. Como beneficio, Gatorade les dará a los atletas profesionales un estipendio mensual para que puedan cubrir gastos de entrenamiento, se les patrocinará su participación a eventos deportivos relevantes y tendrán la oportunidad de acceder a los contactos y entrenadores relacionados con Gatorade® a nivel mundial. Sebastián Vásquez, jefe de Marca Gatorade comenta: "Estamos muy emocionados

Cada año Gatorade® abrirá una convocatoria para recibir la solicitud de nuevos atletas y conformar o renovar la plantilla. Todos los atletas guatemaltecos pueden postularse para ser parte del Team Gatorade, los requisitos son: identificarse con la marca y tener un rendimiento destacado en alguna disciplina deportiva, desde amateurs hasta profesionales.



Entre los atletas Elite seleccionados para el Team Gatorade se encuentran: José Andrés Paiz Berger, Rodrigo Saravia, Team Hino Guatemala, Alberto González, José Carlos Sarmiento, Andrea Weedon, Melissa Morales, Daniela Andrade, Sylvana Toledo Mario Pacay, Williams Julajuj y Héctor Schellenger. Junto con el resto de los deportistas tendrán el privilegio de, durante un año, portar el logo vintage de Gatorade®, tener acceso a talleres y capacitaciones de la marca, recibir un estipendio mensual y trabajar de la mano con entrenadores de alto nivel que les permita expandir sus límites y llegar al siguiente nivel en sus carreras.

Visa anuncia alianza con los Miami Sharks

Visa Inc (NYSE:V), líder mundial en tecnología de pagos, y los Miami Sharks, uno de los equipos más nuevos de la Major League Rugby, anuncian una alianza de primera categoría, marcando el patrocinio inaugural de rugby por parte de Visa en Estados Unidos.

El acuerdo multianual inicia con el ingreso de los Miami Sharks a la MLR en la temporada 2024. Visa servirá como Patrocinador Oficial de Servicios de Pago para los Miami Sharks. El equipo, que tiene un fuerte compromiso con la rápida expansión del rugby en Estados Unidos, llevará con orgullo el logotipo de Visa en sus camisetas.

Visa patrocina deportes desde hace décadas, incluyendo más de 26 años de apoyo a la Unión Argentina de Rugby y a Los Pumas, la selección de ese país. A lo largo de estas alianzas el compromiso de Visa ha sido inquebrantable. Al presentar constantemente soluciones de pago innovadoras para mejorar la experiencia de los aficionados. Como Patrocinador Oficial de Servicios de Pago de los Miami Sharks, Visa podrá ofrecer promociones, iniciativas y actividades exclusivas para los tarjetahabientes de Visa y los aficionados de los Miami Sharks y el rugby, incluyendo acceso exclusivo a entradas y experiencias únicas tras bastidores.

La acción comienza el domingo 3 de marzo a las 5:30 p.m. cuando los Sharks juegan como anfitrión en contra de los Hounds de Chicago en el campo de Florida Blue Turf Field, parte del complejo del Chase Stadium en Fort Lauderdale.

"Nos alegra mucho la alianza con los Miami Sharks, ya que nos permite interactuar con nuestros clientes y tarjetahabientes a través del valor de la comunidad y la pasión que caracteriza al rugby en todo el mundo", dijo Miren Vicente, líder de Patrocinios y Marketing de Clientes para Visa América Latina y el Caribe. "Los deportes como el rugby tienen el poder de unir e inspirar a los jugadores y los aficionados. Esta nueva alianza demuestra nuestro compromiso con las comunidades donde nuestros clientes viven y trabajan, al tiempo que creamos experiencias inolvidables dentro y fuera del campo de juego".

"Nuestro enfoque principal ha sido forjar lazos comunitarios, allanando el camino para nuestra temporada inaugural de la Major League Rugby", dijo Mariano Filippini, CEO de los Miami Sharks. "Nos llena de entusiasmo nuestra nueva alianza con Visa. Juntos fortaleceremos la comunidad de rugby de Florida y de Estados Unidos a través de la pasión y excelencia de nuestro equipo profesional, programas comunitarios inclusivos y entretenimiento deportivo inolvidable".



¿Es saludable tomar proteína en polvo de forma regular?

Uno de los hábitos más comunes que tiene una persona que le gusta el deporte es la toma de proteína en polvo, además de una buena dieta, claro, pero ¿qué tan saludable es consumirla a diario? Aquí te contamos los detalles.

Estos son los beneficios que la proteína en polvo le dará a tu cuerpo

Ayuda a construir músculos fuertes: Ayuda a tus músculos a recuperarse después del ejercicio y a crecer más fuertes, lo que te permite alcanzar tus metas fitness de una manera más efectiva.

Conveniencia en tu ajetreada vida: ¿Corres de un lado a otro todo el día y apenas tienes tiempo para preparar comidas saludables? La proteína en polvo es rápida y fácil de preparar, lo que significa que puedes mantener tus niveles de energía y satisfacer tus necesidades nutricionales incluso en los días más ocupados.

Control del hambre: La proteína en polvo puede ayudarte a mantenerte lleno por más tiempo, lo que reduce la probabilidad de picar alimentos poco saludables entre comidas y te ayuda a mantener tu peso bajo control.

Apoyo a la recuperación muscular: Después de un entrenamiento intenso, tus músculos necesitan tiempo para recuperarse. La proteína en polvo proporciona los nutrientes necesarios para reparar y reconstruir tus músculos, lo que te permite recuperarte más rápido y estar listo para el próximo desafío.

Facilita el logro de tus objetivos: Ya sea que estés trabajando para perder peso, tonificar tu cuerpo o simplemente mejorar tu salud en general, la proteína en polvo puede ser una herramienta útil en tu kit de bienestar. Te brinda el impulso nutricional que necesitas para alcanzar tus metas de una manera más eficiente y efectiva.

Recuerda que es importante complementar el consumo de proteína en polvo con una dieta equilibrada que incluya una variedad de alimentos frescos y nutritivos.

Si no se tiene un consumo moderado y una dieta adecuada que acompañen la toma de proteína en polvo, podría tener algunas consecuencias:

Sobrecarga renal: Al igual que cuando te sientes agobiado por el trabajo extra, tus riñones pueden sentirse sobrecargados si consumes demasiada proteína en polvo. Pueden tener dificultades para procesar y eliminar el exceso de proteínas, lo que puede causar problemas de salud a largo plazo, especialmente si ya tienes problemas renales.



Problemas digestivos: Imagina sentirte hinchado y con gases después de una gran comida. Consumir proteína en polvo en grandes cantidades o sin diluir adecuadamente puede causar malestar estomacal, como hinchazón, gases y diarrea, lo que definitivamente no es divertido.

Aumento de peso inesperado: Si consumes proteína en polvo sin tener en cuenta tu ingesta calórica total, podrías terminar ganando peso en lugar de perderlo, ya que estás consumiendo más calorías de las que tu cuerpo necesita.

Deficiencias nutricionales: Si te enfocas demasiado en la proteína en polvo y descuidas otras fuentes de nutrientes importantes, como frutas, verduras y carbohidratos saludables, podrías terminar con deficiencias nutricionales que afecten tu salud general.

La proteína en polvo puede ser útil en ciertas situaciones, es importante consumirla con moderación y tener en cuenta estas posibles consecuencias para mantener un equilibrio saludable en tu dieta. Siempre es una buena idea hablar con un profesional de la salud antes de hacer cambios importantes en tu alimentación o suplementación.

Mejora tu rendimiento deportivo consumiendo esta deliciosa hortaliza

El betabel, también conocido como remolacha, es una hortaliza con un alto contenido en nutrientes esenciales para el rendimiento deportivo. Su consumo regular puede ayudarte a mejorar tu resistencia, fuerza y recuperación muscular.

Beneficios del betabel para los deportistas

Mejora la resistencia: El betabel es una fuente natural de nitratos, que se convierten en óxido nítrico en el cuerpo. El óxido nítrico ayuda a dilatar los vasos sanguíneos, lo que mejora el flujo sanguíneo y la oxigenación de los músculos. Esto te permite entrenar por más tiempo sin sentirte fatigado.

Aumenta la fuerza: El betabel también contiene betalainas, que son pigmentos antioxidantes que ayudan a proteger las células musculares del daño. Esto te permite entrenar con más intensidad y aumentar tu fuerza muscular.

Acelera la recuperación muscular: El betabel también contiene betaina, un compuesto que ayuda a reducir la inflamación muscular y a mejorar la recuperación muscular después del entrenamiento.

¿Cómo consumir betabel para mejorar el rendimiento deportivo?

El betabel, también conocido como remolacha, es una fuente rica de nutrientes esenciales como vitamina C, fibra, potasio y manganeso. Puedes consumirlo de las siguientes formas:

Jugo de betabel: Puedes beber un vaso de jugo de betabel fresco antes o después del entrenamiento.

Batidos: Puedes añadir betabel a tus batidos de frutas y verduras.

Ensaladas: Puedes agregar betabel crudo o cocido a tus ensaladas.



Sopas: Agrega betabel a tus sopas y cremas.

Pero los beneficios del betabel no se limitan a la mejora del rendimiento deportivo. También se ha demostrado que el betabel tiene propiedades antiinflamatorias, lo que puede ayudar a reducir la inflamación y el dolor después de un entrenamiento intenso.

Es importante comenzar consumiendo pequeñas cantidades de betabel para evitar molestias digestivas.

Si estás tomando medicamentos, consulta con tu médico antes de consumir betabel.

El betabel puede teñir la orina y las heces de color rojo, lo que es normal e inofensivo.



¿Cuánto mercurio tiene el pescado que comemos?



Como evitar que tu mascota no se orine dentro de la casa

Como conservar tus bebidas frías por más tiempo



Adiós al insomnio con este té natural único en el mundo

Es recomendado por especialistas para personas que tengan problemas para dormir.

El insomnio no es algo para tomarse a la ligera. Los problemas para dormir pueden generar graves consecuencias en el cuerpo y presentar síntomas como irritación, náuseas y dolores de cabeza, entre otros.

Según confirman expertos tras varios estudios internacionales, beber un té de flor de azahar todas las noches puede ayudar a conciliar el sueño y reducir los problemas de insomnio que pueda padecer una persona. Además, tiene otras propiedades que favorecen al organismo, por lo que se convierte en una bebida muy poderosa.

Té para combatir el insomnio: de qué se trata

La flor de azahar es una flor blanca que nace en árboles como el cedro, naranjo o limonero, motivo por el cual, en algunas regiones, adquiere el nombre de flor del naranjo. Crece en climas cálidos y es utilizada para reducir el colesterol malo, combatir la retención de líquidos y los dolores musculares. Una de sus propiedades más conocidas y reconocidas en todo el mundo es la que proporciona la sustancia conocida como hesperidina, que genera un efecto sedante en el cuerpo y combate el insomnio.

Para preparar este té hay que conseguir las flores frescas y lavarlas con agua fría, luego agregarlas al agua hirviendo en una olla y esperar a que el agua tome un color dorado. Luego, hay que colarlas y servir el té en tazas. Se puede condimentar con miel o limón.



Este no es el único beneficio que beber esta flor en té puede aportar. Su uso es asociado también con un tónico para la piel y cuidado del cutis; también es útil para combatir molestias estomacales como náuseas y mareos; es un gran regulador del colesterol y también posee gran cantidad de hierro y potasio, sirviendo a su vez para controlar la anemia.

¿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 de platos 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.



El mercurio pasa a plantas y animales diminutos que viven en el agua, y de allí al pescado y los mariscos que los comen. El mercurio se acumula en el pescado y los mariscos en forma de metilmercurio (una forma más tóxica de mercurio)

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.

Mejora tu rendimiento deportivo consumiendo esta deliciosa hortaliza



El betabel, también conocido como remolacha, es una hortaliza con un alto contenido en nutrientes esenciales para el rendimiento deportivo. Su consumo regular puede ayudarte a mejorar tu resistencia, fuerza y recuperación muscular.

Beneficios del betabel para los deportistas

Mejora la resistencia: El betabel es una fuente natural de nitratos, que se convierten en óxido nítrico en el cuerpo. El óxido nítrico ayuda a dilatar los vasos sanguíneos, lo que mejora el flujo sanguíneo y la oxigenación de los músculos. Esto te permite entrenar por más tiempo sin sentirte fatigado.

Aumenta la fuerza: El betabel también contiene betalainas, que son pigmentos antioxidantes que ayudan a proteger las células musculares del daño. Esto te permite entrenar con más intensidad y aumentar tu fuerza muscular.

Acelera la recuperación muscular: El betabel también contiene betaina, un compuesto que ayuda a reducir la inflamación muscular y a mejorar la recuperación muscular después del entrenamiento.

¿Cómo consumir betabel para mejorar el rendimiento deportivo?

El betabel, también conocido como remolacha, es una fuente rica de nutrientes esenciales como vitamina C, fibra, potasio y manganeso. Puedes consumirlo de las siguientes formas:

Jugo de betabel: Puedes beber un vaso de jugo de betabel fresco antes o después del entrenamiento.

Batidos: Puedes añadir betabel a tus batidos de frutas y verduras.

Ensaladas: Puedes agregar betabel crudo o cocido a tus ensaladas.

Jugo de betabel: Puedes beber un vaso de jugo de betabel fresco antes o después del entrenamiento.

Batidos: Puedes añadir betabel a tus batidos de frutas y verduras.

Ensaladas: Puedes agregar betabel crudo o cocido a tus ensaladas.

Sopas: Agrega betabel a tus sopas y cremas.

Pero los beneficios del betabel no se limitan a la mejora del rendimiento deportivo. También se ha demostrado que el betabel tiene propiedades antiinflamatorias, lo que puede ayudar a reducir la inflamación y el dolor después de un entrenamiento intenso.

Es importante comenzar consumiendo pequeñas cantidades de betabel para evitar molestias digestivas.

Si estás tomando medicamentos, consulta con tu médico antes de consumir betabel.

El betabel puede teñir la orina y las heces de color rojo, lo que es normal e inofensivo.

Té de 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.

Que hacer para que tu mascota no se orine dentro del hogar

Es importante el entrenamiento de las mascotas para evitar malos comportamientos. Entender y abordar el comportamiento de marcado de territorio en perros es esencial para mantener un hogar limpio y saludable. Aunque es natural que los perros marquen su territorio, a veces puede resultar incómodo para los dueños de mascotas, especialmente cuando lo hacen en interiores.

Cada mascota es diferente y lleva un proceso distinto, por lo que es importante conocer a fondo los comportamientos del animal en su día a día. Observar sus actitudes y costumbres es relevante para lograr entrenarlo de forma correcta.

Para evitar que el perro cometa estos daños y errores en su rutina, es relevante acceder a métodos que ayuden a que no se orinen dentro del hogar y así se adapten a los entornos correspondientes.

Una de las formas específicas es utilizar alcohol antiséptico, el cual funciona como remedio para que este comportamiento sea corregido. Lo ideal es poner la mezcla de este líquido con dos tazas de agua en un atomizador y rociarlo en la zona que se desea para que el canino no vuelva a hacerlo.

De igual forma, si no se quiere fusionar, el alcohol se puede poner en práctica al natural, específicamente en los lugares donde la mascota orinó y así perderá el rastro de sus desechos.

Otros métodos:

1. Primero, es fundamental comprender por qué los perros marcan su territorio. Este comportamiento es instintivo y se basa en la comunicación olfativa. Utilizan la orina para dejar mensajes a otros caninos y para establecer su presencia en un lugar. Al entender esto, podemos abordar el problema de manera más efectiva.



2. Entrenamiento: La base de cualquier solución efectiva es un buen entrenamiento. Asegúrese de que su perro esté entrenado para hacer sus necesidades en lugares específicos, como afuera en el jardín. Utilice refuerzos positivos, como premios y elogios, para reforzar el buen comportamiento.

3. Productos repelentes de orina: Existen en el mercado productos diseñados para disuadir a los perros de orinar en áreas específicas.

4. Tapetes absorbentes: Colocar tapetes absorbentes en áreas propensas al marcado puede ser útil.

5. Vinagre blanco: El vinagre blanco es conocido por tener propiedades repelentes de olores. Mezclar una solución de vinagre blanco y agua y limpiar las áreas donde su perro ha marcado su territorio.

6. Limpiar de inmediato: Es esencial limpiar cualquier accidente de orina de inmediato.

7. Entrenamiento en interiores: En casos más difíciles, puedes considerar el uso de jaulas o entrenamiento en interiores.

8. Visita al veterinario: Si el marcado persiste a pesar de tus esfuerzos, es posible que haya una causa subyacente, como un problema de salud.

Como conservar tus bebidas frías por más tiempo

Que el calor no te deje deshidratado y acalorado, refréscate con una bebida fría.

El verano está cada vez más cerca y por lo visto viene acompañado con un calor que te va a causar sed de la peligrosa, es por eso que queremos darte los mejores tips para que puedas conservar frías tus bebidas por mucho más tiempo y derrotas al calor.

Trucos infalibles para mantener tus bebidas frías por más tiempo
Busca un lugar cómodo en la nevera: Piensa en la nevera como una cama acogedora para tus bebidas. Colócalas en el estante central, donde la temperatura es más uniforme y fresca.

No las expongas al sol: A nadie le gusta tomar sol durante demasiado tiempo, ¡y lo mismo ocurre con las bebidas! Manténlas alejadas de la luz solar directa para evitar que se calienten demasiado.

Abriga tus bebidas en un enfriador: Imagina que estás envolviendo a tus bebidas en una manta. Usa un enfriador o una bolsa con hielo para mantenerlas frescas cuando salgas de casa.

Trátalas con cuidado: No las agites demasiado ni las muevas bruscamente. Piensa en ellas como si fueran delicadas y requieren un trato suave para mantener su frescura.

Refresca su ambiente: ¿Te gusta estar en un ambiente fresco y relajante? Tus bebidas también. Mantén el aire acondicionado encendido o abre las ventanas para mantener una temperatura agradable.



Revísalas de vez en cuando: Dale a tus bebidas un poco de amor y atención. Revísalas de vez en cuando en la nevera para asegurarte de que estén cómodas y frescas.

Evita que se mezclen con olores fuertes: Piensa en ellas como personas sensibles a los olores fuertes. Manténlas alejadas de alimentos con aromas intensos para que no absorban esos olores y pierdan su frescura.

Organiza su espacio: Dale a tus bebidas un lugar especial y organizado en la nevera. Etiqueta sus áreas para que sepan dónde pertenecen y puedan mantenerse frescas y felices.