



**BUENAS** *Nuevas* **gt**

## **Edición Semanal**

**Semana del 04 al 10 de marzo de 2024**

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





## Walmart Centroamérica reconoce a Nestlé como “Proveedor de Excelencia” en Sostenibilidad



## Xiaomi presenta su nuevo ecosistema "Human x Car x Home" en el MWC 2024

## Día Mundial de la Audición



## Motorola presenta moto g24 Power, moto g24 y moto g04



La familia moto g siempre se ha caracterizado por ofrecer el mejor balance entre prestaciones y precio accesible. Motorola presenta en Guatemala los nuevos miembros de su emblemática gama media: moto g24 Power, moto g24 y moto g04.

### **moto g24 Power: batería masiva, carga de 33W y diseño delgado**

Constantemente en movimiento, los consumidores necesitan tecnología que satisfaga las demandas diarias y haga que cada momento cuente. Para ayudar a los usuarios a sacar el máximo partido de cada día, Motorola lanza el moto g24 Power. Construido sobre una base de eficiencia energética, el moto g24 Power ofrece una batería de dos días<sup>5</sup> con carga TurboPower™ 336. A pesar de su batería de larga duración, el dispositivo sigue siendo delgado, ligero e incluso repele el agua<sup>7</sup>. moto g24:

### **diseñado para rendir**

Motorola presenta el moto g24, un smartphone que redefine las prestaciones de alta calidad sin salirse del presupuesto. Este dispositivo combina a la perfección un diseño premium, un rendimiento excepcional, funciones avanzadas de cámara y una experiencia audiovisual envolvente.

### **moto g04: donde la asequibilidad se une al diseño premium:**

Motorola presenta el moto g04, un smartphone que no renuncia al estilo ni a una experiencia de entretenimiento envolvente. Desde su elegante diseño hasta la pantalla envolvente y las avanzadas funciones de cámara basadas en inteligencia artificial, el moto g04 va a redefinir las expectativas de los usuarios sobre lo que puede ofrecer un smartphone asequible.

### **Con Android 14**

El moto g24 Power, moto g24 y el moto g04 llegan con Android 14, presumiendo de un diseño personalizado, protector y centrado en el usuario. Android 14 da prioridad a la salud, la seguridad y la protección de datos de los usuarios, garantizando una mayor conciencia del uso de los datos de las aplicaciones y proporcionando una mayor protección contra el acceso no autorizado.



## 3 de marzo Día Mundial de la Audición

La OMS estima que el 5 % de la población mundial tiene algún problema auditivo. Y por eso declaro que cada 3 de marzo se celebre el Día Mundial de la Audición y la Organización Mundial de la Salud (OMS) conmemora la jornada para la concientización acerca de cuidados a tener presente para mantener una buena salud auditiva.

Actualmente afrontamos una contaminación sonora, que afecta al medio ambiente e impacta en la salud. Y ninguna época anterior puede ser comparada con la que nos toca vivir, sus efectos negativos son inmediatos y su acumulación produce además deterioro físico, psíquico y social.

Estar en un ambiente silencioso es lo ideal pues brinda equilibrio, tranquilidad y favorece la concentración, mientras que los ruidos crean un ambiente desagradable e invasivo, produciendo un estrés continuo. Porque los ruidos perturban, producen molestias, fatiga, irritación y en algunos casos angustia y mal humor.

Existen evidencias científicas que demuestran que la contaminación acústica, tiene un efecto notable sobre el sistema nervioso y sobre el sistema endocrino al incrementarse la producción de adrenalina y cortisol. Provocando en las personas un cuadro de hipersensibilidad emocional y también de enojo, molestias que empeoran de acuerdo a la hora en que los ruidos son más intensos, pues no es lo mismo su percepción de día que de noche o los días laborables con respecto a los días feriados. Y también es distinto cómo repercute ese impacto en niños, adultos mayores, embarazadas o personas con deterioros cognitivos.

Cuando los decibeles sobrepasan los sugeridos, los ruidos adquieren un carácter desagradable y a diferencia de otras contaminaciones sus efectos son inmediatos y ocasionan daños.

Son muchas las personas que por el lugar donde viven o por su ocupación están expuestos a los ruidos, perjudicando su calidad de vida, por ejemplo:

Quienes viven cerca de autopistas o de vías ferroviarias.

lugar donde el tráfico de autos, ambulancias, medios de transporte es incesante.



Las personas que trabajan en el subterráneo ( reciben el impacto del ruido de las ruedas del tren sobre el riel y además el sonido rebota contra las paredes del túnel y se amplifica).

Quienes trabajan en las obras públicas utilizando maquinarias.

personas que trabajan en aeropuertos y aeroparques ( ruido de aviones en marcha y el ruido de despegue y aterrizaje)

Las personas que usan auriculares. Se recomienda no más de 60 minutos por día, y a 50 dB aproximadamente.

La OMS calcula que el 5 % de la población mundial ( 5 millones de personas) tienen algún problema auditivo y prevé que para el año 2050 serán 900 millones de personas, o sea 1 de cada 10 personas tendrían pérdida de la audición, transformándose en un verdadero problema discapacitante. Recordemos que la hipoacusia ocupa el tercer lugar entre las patologías que conllevan años de vida con discapacidad.

## Walmart Centroamérica reconoce a Nestlé como “Proveedor de Excelencia” en Sostenibilidad



Walmart Centroamérica celebró en Costa Rica su séptimo Foro de Proveedores a nivel regional. En este importante evento, Walmart premió a sus proveedores más destacados en diversas categorías, y en esta ocasión, otorgó a Nestlé Centroamérica el reconocimiento como Proveedor de Excelencia en la categoría de Sostenibilidad, un galardón que se entrega por primera vez en la región.

Nestlé merece este reconocimiento gracias al esfuerzo conjunto que ha llevado a cabo con Walmart en Centroamérica desde el 2022, donde han establecido puntos de recolección de materiales reciclables en Guatemala, El Salvador, Honduras y Costa Rica.

Este reconocimiento también se debe a sus esfuerzos para reducir el uso de plástico virgen mediante su estrategia de Empaques Sostenibles. Gracias a estas iniciativas, Nestlé ha logrado reducir aproximadamente un 15% del plástico virgen utilizado en la elaboración de sus envases a nivel mundial, tomando como referencia el año 2018. En Centroamérica, esto se ha logrado a través de proyectos clave como el rediseño de los sobres de cremas y sopas Maggi.

Además, Nestlé ha sido reconocida por su compromiso como empresa neutral en plásticos en Costa Rica y El Salvador, y por ser un miembro activo de la Alianza por la Sostenibilidad, una coalición liderada por Walmart que reúne a 25 compañías con el objetivo de ofrecer productos y prácticas empresariales más sostenibles para satisfacer las necesidades de los consumidores.

“Recibir este reconocimiento de uno de nuestros principales socios comerciales en la región nos llena de mucha satisfacción. Pues es el ejemplo de cómo en Nestlé operamos desde la base de nuestro modelo de Creación de Valor Compartido. Convencidos de que el único camino, para ser una empresa sostenible a largo plazo, es a través de generar un impacto positivo en las personas, las comunidades y el planeta donde operamos. Visión que, por supuesto, compartimos con nuestro aliado Walmart”, comentó Juan Gabriel Reyes, presidente y CEO de Nestlé Centroamérica.

Actualmente, Nestlé y Walmart gestionan conjuntamente 13 puntos de recuperación de envases posconsumo para el beneficio de los consumidores, y tienen planes de abrir más puntos de recolección durante el año 2024.

Nestlé reafirmó su compromiso durante el evento para continuar promoviendo modelos de consumo más sostenibles y prácticas regenerativas en colaboración con Walmart y otras empresas del sector de consumo masivo, al unirse como miembro de la Junta Directiva de la Alianza por la Sostenibilidad

## Que Electrodomésticos Consumen más Energía



El uso que hacemos de los electrodomésticos es un factor determinante a la hora de identificar cuáles gastan más energía, aunque apostar por una calificación energética superior es una buena manera de reducir su consumo.

Esta es la lista de los electrodomésticos que más consumen energía:

### Televisión y consolas

su consumo (263 kWh anuales ) puede superar el 12% del total de los aparatos domésticos. Si a esto añades alguna que otra sesión con la videoconsola, tendrás una de las parejas de electrodomésticos que más gastan. El consumo de esta última puede variar en función del modelo.

### Lavadora y secadora

La lavadora y secadora ocupan las primeras posiciones, con un consumo anual que puede alcanzar una media de 255 kWh. De hecho, la primera puede llegar a representar más de un 11% de la electricidad que consume el conjunto de tus electrodomésticos.

### Frigorífico

Si tenemos en cuenta el tiempo que pasa encendido y su funcionamiento (sólo se desconecta para labores de limpieza y mantenimiento o por ausencias prolongadas del hogar), resulta bastante más eficiente que otros aparatos.

Su consumo anual alcanza los 662 kWh de media la electricidad consumida por este aparato representa en un 30% del total de la empleada por el total de electrodomésticos del hogar.

### Ordenador

El ordenador se ha convertido en otro de los imprescindibles en los hogares, una tendencia auspiciada, entre otros factores, por el avance de la digitalización y la consolidación del teletrabajo. El incremento de su uso se ha dejado notar en la factura energética, aunque lejos de estar entre los electrodomésticos que más gastan, se trata de uno de los aparatos más discretos en términos de consumo, con el 8% del consumo energético total de los electrodomésticos.

### Luces led

No son un electrodoméstico al uso pero lo cierto es que la iluminación es otro de los puntos clave a la hora de hablar de eficiencia energética en el hogar. Las luces led son capaces de reducir hasta un 85% el gasto eléctrico, una cifra de lo más interesante si tenemos en cuenta que la iluminación puede representar hasta el 15% del total de la factura.

### Consejos para reducir el uso de energía

Ser más sostenibles es una responsabilidad colectiva pero exige de un compromiso individual que pasa por realizar pequeños gestos en el hogar con los que reducir nuestro impacto en el medio ambiente. Sustituir el electrodoméstico que gasta más energía por otro más eficiente, es la clave a la hora de ahorrar energía en casa.

## Xiaomi presenta su nuevo ecosistema "Human x Car x Home" en el MWC 2024

Xiaomi presentó a los mercados globales su ecosistema inteligente recientemente anunciado "Human x Car x Home" en el MWC Barcelona 2024, redefiniendo así los límites de la integración tecnológica. Uno de sus primeros productos, su auto eléctrico Xiaomi SU7, que sirve como elemento integral del ecosistema inteligente "Human x Car x Home", ha debutado en el escenario internacional, ofreciendo un vistazo respecto a la visión pionera de Xiaomi para un futuro donde todas las necesidades de los usuarios se satisfacen perfectamente dentro de un ecosistema inteligente.

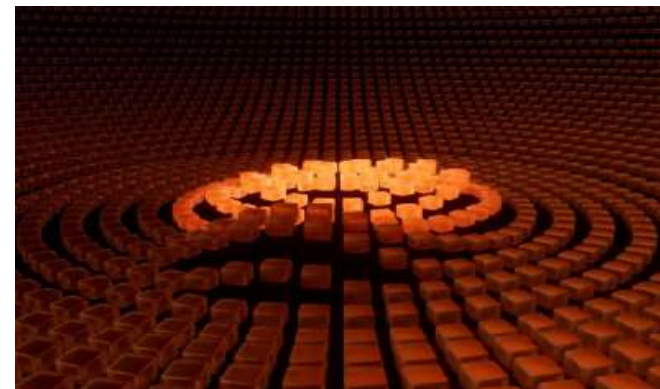
"En Xiaomi, la tecnología siempre estará centrada en las personas. Nuestra innovación está diseñada ante todo en función de las necesidades de nuestros usuarios. "Human x Car x Home" encarna esto: nuestro compromiso de brindar experiencias integrales y mejor conectadas. Al integrar personas, automóviles y hogares, nuestro objetivo es crear una interconectividad de extremo a extremo más allá de cualquier alternativa disponible en la actualidad", afirmó Daniel Desjarlais, director de Comunicaciones de Xiaomi International. "Invitamos a los asistentes al MWC a descubrir de primera mano cómo se plasma la visión de Xiaomi; Transformar conceptos futuristas en realidades cambiando la forma en que nos conectamos".

También se exhibieron los recién lanzados smartphones de la Serie Xiaomi 14 y la Xiaomi Pad 6S Pro 12.4, junto con una variedad de dispositivos AIoT avanzados y preparados para mejorar la experiencia de vida inteligente. Además, Xiaomi también brindó una mirada de cerca a la integración de la tecnología de lentes de última generación de Leica en los teléfonos inteligentes de la Serie 14, mientras que CyberDog 2 solo demostró la amplia visión de la empresa en el área de la robótica a los visitantes y usuarios Xiaomi.



Avanzando en una interconectividad integral

La transición de Xiaomi de "Smartphone x AIoT", el ecosistema inteligente "Human x Car x Home" fusiona a la perfección dispositivos personales, productos para el hogar inteligente y automóviles. Esto facilita una conectividad perfecta de dispositivos de hardware, coordinación en tiempo real y avances en la conducción, también, además de la posibilidad de nuevas colaboraciones con socios de la industria. Diseñado con una visión para adaptarse a las necesidades, este ecosistema proactivo se adapta perfectamente a estas, tanto actuales como futuras.



## Agrega Canela a tu café para mejorar tu memoria

El café es una bebida ampliamente consumida por millones de personas en todo el mundo, esta exquisita bebida se diversificó en diferentes presentaciones para consumirse como bebida caliente o como una bebida refrescante en lugares con mucho calor.

Para mucha personas es necesario tomar un buen café por las mañanas para despertar y empezar bien el día, pues este alimento tiene una gran cantidad de sustancias químicas benéficas para nuestro cuerpo que nos permitan estar en alerta. Pero existe una rica especia que le puedes agregar a tu café y que te ayudara para mejorar tu memoria. La especia que se ha demostrado mejorar de manera significativa la memoria es la canela.

La canela ayuda a reforzar el aprendizaje y la memoria

La canela además de ser un gran saborizante posee un metabolito importante llamado benzoato de sodio (NaB). El NaB regula el aumento de moléculas relacionadas con la plasticidad neuronal, pues estimula el flujo de entrada de calcio sensible a NMDA y AMPA, además aumenta la densidad de columna vertebral en neuronas de hipocampo cultivadas.

Según estudios describen una propiedad novedosa de la canela para convertir a las personas alumnos deficientes a mejores estudiantes a través de la estimulación de la plasticidad del hipocampo. ¿Qué te parece? Es asombroso como algunos ingredientes de cocina que consideramos comunes pueden contener propiedades realmente asombrosas y buenas para nuestra salud.



Preparar una taza de café con canela puede ayudar a disminuir el uso del azúcar, proporciona un dulzor natural que disminuye el sabor amargo característico del café. Además, el uso de la canela ayuda a estabilizar el azúcar en la sangre, algo de gran beneficio para quienes padecen de diabetes.

La canela también aporta un nivel importante de antioxidantes para el cuerpo, lo que beneficia los niveles de colesterol y ayuda al fortalecimiento del sistema inmunológico.

¿Cómo preparar el café con canela?

Por lo general, cuando se prepara café instantáneo es muy sencillo preparar café con canela. Lo que debes hacer es simplemente agregar dos palitos de canela a la bebida una vez lista y dejarla reposar por cinco minutos.



## Reunión Anual de Euroclima de la Unión Europea se realiza en Antigua Guatemala



## 17ª feria New World Crafts Organizada por la Comisión de Hecho a Mano de AGEXPORT

**Magic Maby 30 años de sabor conquistando el paladar de los guatemaltecos**



## 10 cosas que se debe evitar publicar en las redes sociales y por qué no debes hacerlo

Cientos de millones de personas se conectan cada día a sus redes sociales favoritas para comprar, compartir fotos y noticias, revisar publicaciones y comentarios, enviar mensajes privados y mucho más. Pero, en relación a compartir información personal en exceso, ESET, compañía líder en detección proactiva de amenazas, asegura que puede dar a ciertas problemáticas como la suplantación de identidad, permitir que ciberdelincuentes accedan contraseñas e incluso poner en peligro de robo pertenencias personales.

Los 10 puntos que según ESET es mejor no compartir en redes sociales, son:

1. Información personal identificable (IPI): quienes realizan estafas están siempre a la caza de pequeños datos que puedan unir para crear una identidad con la que estafar. Podrían utilizar esta información para solicitar un crédito a nombre de alguien más o abrir cuentas en Internet. Peor aún, podrían utilizarla para descifrar las contraseñas y/o preguntas secretas.

2. Planes de viaje: Publicar una foto o una actualización diciendo que se está emocionado por unas próximas vacaciones, podría indicarle a alguien que tu propiedad quedará desatendida durante ese tiempo. Lo mejor es no ser muy preciso y no poner nada de fechas.

3. Datos sobre la ubicación: Si un delincuente sabe que una persona va a estar sola en casa, o caminando por una zona remota, o que su propiedad va a estar desocupada. Mantener los datos de localización en secreto siempre que sea posible. Compartir eventos familiares o ubicaciones de amigos puede revelar inadvertidamente dónde viven, trabajan o pasan el tiempo.

4. Compras costosas: Al igual que ocurre con los planes de viaje, publicar fotos de joyas caras o de un coche nuevo y llamativo puede llamar la atención de los seguidores de redes sociales. Intentar ser prudente a la hora de publicar información sobre nuevas compras o regalos

5. Fotos de niños/as: A algunos padres les encanta compartir fotos de sus hijos. Pero, ¿son ellos lo bastante mayores para dar su consentimiento? Puede que no les gusten las fotos de bebés desnudos o de niños babeando por todo Internet cuando tengan edad suficiente para pedirle a sus padres que paren.

6. Agravios laborales: ¿Qué hay peor que te roben una joya cara? ¿Perder el trabajo? Por eso es importante guardar silencio sobre cualquier asunto polémico relacionado con el trabajo. Si lo que se busca es desahogarse, hacerlo con un compañero o amigo fuera de Internet.

7. Datos financieros: conviene mantener en secreto los datos financieros. Así que se recomienda no publicar datos de tarjetas de crédito o débito. Incluso si la imagen parece borrosa o lejana para ser vista, podría ser suficiente para dar a los estafadores la oportunidad combinarla con otros datos personales de la cuenta para cometer un fraude de identidad.

8. Información personal identificable de familiares y amigos: La información que se comparte en las redes sociales suele ser permanente y no todo el mundo se siente cómodo compartiendo en línea sus datos personales o detalles de su vida. Además, no arriesgar a que amigos y familiares sean estafados en Internet.

9. Regalos en las redes sociales: Las redes sociales están llenas de sorteos y regalos. Frecuentemente son intentos mal disimulados de hacerse con la información personal de los usuarios, o incluso de propagar malware encubierto. Pensar dos veces antes de rellenar formularios en línea y compartir enlaces a sorteos.

10. Conversaciones privadas: Las redes sociales son por naturaleza un foro público, incluso si una cuenta está relativamente bloqueada. Por eso no es el lugar adecuado para compartir información privilegiada. Si está relacionada con el lugar de trabajo, es aún más importante no compartirla



ESET comparte algunos consejos para proteger la seguridad:

- Ser consciente de lo que se publica: Pensar siempre (aunque el perfil esté restringido) si te sentirías cómodo contándole a alguien sentado a tu lado la misma información que estás publicando en Internet.
- Revisar la lista de amigos de vez en cuando: Es un ejercicio útil para purgar a aquellos que no reconoces o que preferirías que no pudieran ver tus publicaciones.
- Restringir quién puede ver la lista de amigos y las publicaciones: Esto ayudará a reducir las posibilidades de que alguien utilice cualquier información que compartas con fines nefastos.

- Restringir el acceso a las fotos: Lo ideal es que sólo puedan verlas los amigos conocidos y los familiares aprobados.

- Activar la autenticación de doble factor ( 2FA) y utilizar contraseñas seguras y únicas: Esto reducirá la posibilidad de que alguien pueda secuestrar tu cuenta, incluso si consigue adivinar o descifrar tu contraseña.



“Compartir con nuestros amigos, familiares y contactos es lo que hace que las redes sociales sean tan divertidas y gratificantes, pero también es una fuente potencial de riesgos. Utilizar las redes sociales con precaución puede evitar muchos riesgos de seguridad y dolores de cabeza”, concluye Camilo Gutiérrez Amaya, jefe del Laboratorio de investigación de ESET Latinoamérica.

Las redes sociales son estructuras formadas en Internet por personas u organizaciones que se conectan a partir de intereses o valores comunes. A través de ellas, se crean relaciones entre individuos o empresas de forma rápida, sin jerarquía o límites físicos.

## Maby 30 años de sabor conquistando el paladar de los guatemaltecos



La pasión culinaria y el excepcional talento de una mujer apasionada, que dedicaba su tiempo a elaborar exquisitas mermeladas en la calidez de su hogar, conquistaron los paladares de familiares y amigos. Este amor por la cocina se convirtió en el punto de partida de un viaje gastronómico extraordinario, materializado junto a su hijo, con el propósito de compartir el auténtico sabor de las recetas de antaño.

Maby, una empresa guatemalteca fundada en 1993, nació del deseo de compartir el sabor de las recetas tradicionales de la abuelita. A lo largo de los años, ha experimentado un notable crecimiento, evolucionando desde un pequeño emprendimiento familiar hasta convertirse en un proveedor clave para grandes cadenas de supermercados.

En un mercado tan competido como el de los productos envasados, los productos Maby se han caracterizado por mantener las recetas tradicionales y artesanales, transmitiendo de generación en generación el auténtico sabor de la cocina hogareña. Además, afrontó con determinación uno de sus principales desafíos: la volatilidad en los precios de las materias primas, envases y la estacionalidad de los ingredientes. La empresa ha superado con éxito estos obstáculos, buscando socios comerciales competitivos y trabajando con proveedores locales.



*“Siguiendo nuestro lema, 'el sabor de la abuelita', nos enorgullece mantener viva la esencia de los sabores tradicionales que perduran a lo largo de los años. Además, nos esforzamos por hacer nuestros productos accesibles para nuestros clientes, manteniendo precios competitivos sin comprometer la excelencia que nos caracteriza”, comentó Claudia Castillo, gerente Comercial de Maby.*

Treinta años después de su fundación, Maby dio un paso crucial para su crecimiento al establecer una alianza con Walmart. Esta colaboración no solo le brindó la oportunidad de llegar a un público más amplio y diverso, sino que también expandió su presencia en el mercado nacional. La relación con Walmart ha sido fundamental para el éxito de Maby, permitiéndole no solo aumentar sus ventas, sino también acceder a mejores prácticas y estándares de calidad.

## Reunión Anual de Euroclima de la Unión Europea se realiza en Antigua Guatemala



Guatemala se convierte, del 5 al 7 de marzo, en el epicentro de la colaboración climática entre la Unión Europea y América Latina y el Caribe. Representantes de los 33 países que forman parte de Euroclima, el programa insignia de la Unión Europea para la cooperación en la lucha contra el cambio climático y la protección de la biodiversidad en las regiones latinoamericana y caribeña celebran su Encuentro Anual en el Centro de Formación de la Cooperación Española en Antigua. La reunión servirá para poner en común los logros del programa durante el pasado año y debatir las acciones prioritarias a ser implementadas durante 2024.

El Encuentro Anual del Programa Euroclima en Guatemala es un momento clave para revisar metodologías, compartir lecciones aprendidas y marcar nuevos objetivos sectoriales y temporales que permitan avanzar hacia el objetivo final del programa, contribuir a la transición verde y justa en la región de América Latina y el Caribe. Es decir, hacia economías neutras en carbono, resilientes, informadas sobre riesgos, integradas a la naturaleza, circulares, sostenibles, inclusivas y equitativas.

En esta primera misión de la Dirección General de Asociaciones Internacionales a Guatemala tras la asunción del nuevo gobierno, se ha contado con la presencia de representantes de bancos de desarrollo, instituciones financieras internacionales y agencias implementadoras de cooperación de los Estados Miembros de la Unión Europea.

Por su parte, la Ministra de Medio Ambiente y Recursos Naturales de Guatemala, María José Iturbide, ha declarado que “es para Guatemala de gran beneficio esta alianza con la Unión Europea, específicamente bajo el programa de cooperación regional EUROCLIMA, con quien estamos implementando una serie de proyectos que beneficiaran a la población guatemalteca”.

“En días recientes -ha detallado la titular de Medio Ambiente- presentamos los ejes estratégicos y medidas que deben ser la base para la elaboración de una Estrategia Nacional de Transición hacia la Economía.

También se está trabajando en la implementación del Plan Estratégico del Corredor Biológico Sostenible - Refugio de Vida silvestre Punta de Manabique y Cuyamel-Omoa, un proyecto binacional en el que también participa Honduras. Y seguimos explorando nuevas colaboraciones con el Programa Euroclima, buscando que cada uno cumpla con su propósito de sostenibilidad ambiental y adaptación y mitigación al cambio climático”.





## Se realizó en Guatemala el IV Congreso Palmero CPAL 2024 “Transformando el entorno”

El IV Congreso Palmero CPAL 2024, bajo el título “Transformando el entorno” dio inicio el día 29 de febrero en Santo Domingo el Cerro, Antigua Guatemala, con la participación de más 640 asistentes de 16 países. Este evento se destacó como un espacio para el intercambio de conocimientos, discusión sobre los avances y desafíos de la industria de la palma de aceite, tanto en Guatemala como para la sostenibilidad mundial.

Hace 5 años, Socios de GREPALMA, firmaron voluntariamente la Declaración Pública del compromiso para la 0 deforestación. A lo largo de estos años, satelitalmente y validado por terceras partes, han logrado demostrar que, en fincas de asociados, cero (0) hectáreas han sido deforestadas para el crecimiento del cultivo de palma y han presentado resultados que evidencian que la producción de palma de aceite en Guatemala no ha sido ni será un motor de deforestación. Yendo más allá de este compromiso.

Durante el evento, se dio a conocer que, con el apoyo del proyecto MARIPOSA de Olenex, uno de los principales compradores de aceite de palma en Europa, han iniciado un proyecto de restauración de zonas ribereñas del río La Pasión, en Sayaxché, Petén. Asimismo, con el apoyo de la Universidad del Valle de Guatemala, WWF, la Comisión Centroamericana de Ambiente y Desarrollo y el SICA, han desarrollado un estudio de estimación de la fijación de carbono en el sistema palmicultor manejado bajo criterios de sostenibilidad en Guatemala. Según el balance general, considerando el comportamiento de las operaciones agrícolas e industriales de las operaciones a nivel nacional de los últimos 34 años, la agroindustria de aceite de palma de Guatemala ha capturado más carbono del que ha emitido.

Guatemala lidera a nivel mundial en productividad de aceite de palma, con un promedio de 26.7 toneladas de racimo de fruta fresca por hectárea al año y 5.9 toneladas métricas de aceite crudo de palma por hectárea al año. Estos resultados se traducen en un crecimiento constante del sector, que representa el 2.2% del producto interno bruto nacional y genera empleo para más de 30,000 personas de forma directa y más de 150,000 de forma indirecta.



Durante el 2023, la producción de aceite crudo de palma en Guatemala alcanzó un millón cien mil toneladas métricas, consolidando al país como el sexto productor a nivel mundial y el segundo en América Latina; posicionándose como el tercer país exportador del mundo. Al evento, asistieron autoridades de Gobierno, líderes de la comunidad empresarial de talla mundial como el Señor Joseph D’Cruz, CEO de la Mesa Redonda sobre el Aceite de Palma Sostenible y otros funcionarios y empresarios.



## 17ª feria New World Crafts Organizada por la Comisión de Hecho a Mano de AGEXPORT

La 17 edición de la feria New World Crafts (NWC), organizada por la Comisión de Hecho a Mano de la Asociación Guatemalteca de Exportadores (AGEXPORT), está lista para mostrar al mundo productos que van desde artículos de madera hasta joyería de jade y otros metales, así como productos de cuero, textiles, barro y fibras naturales, entre otros. Este evento, que celebra el orgullo nacional y la rica tradición artesanal de Guatemala, se lleva a cabo del 05 al 06 de marzo en el Hotel Casa Santo Domingo, Antigua Guatemala, con la participación de más de 45 organizaciones empresariales y micro, pequeñas y medianas empresas (mipymes) de todas las regiones del país.

Durante los últimos 16 años, la feria New World Crafts, NWC, de AGEXPORT ha sido una plataforma clave para la exportación de productos artesanales guatemaltecos y de otros países centroamericanos, actuando como un vínculo entre la artesanía de América Central y los mercados internacionales.

Según Lucrecia de González, la feria es un espacio clave para la generación de empleo en el sector artesanal, brindando oportunidades a miles de artesanos y trabajadores que se dedican a realizar productos hechos a mano. De esa cuenta, la feria impacta directamente, alrededor de 5 mil familias artesanas que residen en diferentes departamentos del país.

Vidrio soplado, productos de decoración del hogar y de moda artesanal, colecciones de bolsas artesanales para todos los gustos, canastas de fibras naturales, joyería, es parte de las más de 80 nuevas colecciones que presentan cerca de 50 expositores de segmentos de moda, accesorios personales, productos de decoración del hogar, souvenirs, regalos y proveedores logísticos están presentes en NWC.



Los clientes que buscan productos hechos a mano a nivel mundial van desde minoristas hasta tiendas en línea, pasando por mayoristas, tiendas departamentales, boutiques, museos y tiendas especializadas. Siendo el punto de encuentro de más de 40 compradores internacionales que vienen de Estados Unidos, Canadá, Europa y América Central. Así mismo, esperan compradores nacionales como representantes de restaurantes, hoteles, cafeterías, diseñadores de interiores.





## Idea Central y Habitat Guate mejorando la Calidad de Vida de 10 Familias



**¿Qué le sucede a tu cuerpo si duermes menos de 5 horas?**

**Banco Azteca lanza promoción para clientes de Cuenta Guardadito con dinámica de sorteos**



## Idea Central y Habitat Guate mejorando la Calidad de Vida de 10 Familias



La colaboración entre ambas instituciones es un ejemplo del trabajo conjunto que se puede realizar entre el sector privado y las organizaciones sociales para lograr un impacto positivo en la comunidad. Esta iniciativa representa un paso adelante en la construcción de un país más justo y equitativo, donde todas las personas tengan la oportunidad de vivir en un hogar digno.

Idea Central es una desarrolladora inmobiliaria con una amplia trayectoria en el mercado guatemalteco. Se caracteriza por su compromiso con la calidad, la innovación y la responsabilidad social. Sus proyectos se distinguen por su diseño vanguardista, ubicación estratégica y altos estándares de construcción.

Recientemente, el equipo de Idea Central se unió a Habitat Guate en una jornada de trabajo voluntario para contribuir con la mejora de 10 hogares en comunidades guatemaltecas. Esta iniciativa forma parte del compromiso de la empresa con la responsabilidad social y el desarrollo sostenible del país.

Los colaboradores de la desarrolladora se sumaron con entusiasmo a esta noble causa, trabajando mano a mano con las familias beneficiadas para realizar mejoras en sus viviendas.

“Estamos convencidos de que la vivienda digna es un derecho fundamental para todas las personas. Por ello, nos sentimos orgullosos de colaborar con Habitat Guate en esta iniciativa que busca mejorar las condiciones de vida de familias guatemaltecas”, mencionó Marisela Flores, Gerente de Mercadeo de Idea Central



## Banco Azteca lanza promoción para clientes de Cuenta Guardadito con dinámica de sorteos



*“Estamos muy emocionados por presentar esta nueva promoción de Guardadito y Guardadito Kids porque muchos guatemaltecos serán beneficiados. Invitamos a quienes ya tienen su cuenta y a quienes están por abrirla, a que ahorren y participen, ya que podrían ser uno de los afortunados ganadores”, compartió Rosa María Castañeda, Directora de Mercadeo de Banco Azteca Guatemala.*

Banco Azteca Guatemala, del Grupo Salinas Guatemala, regresa con una de las promociones más grandes y esperadas de cada año. La cuenta Guardadito lanza su nueva promoción con la que premiará a los cuentahabientes actuales o nuevos clientes que abran su cuenta o incrementen saldo cada semana, sumando más de un millón cuatrocientos mil en premios.

Durante 10 meses seguidos, los cuentahabientes y nuevos clientes de Guardadito y Guardadito Kids podrán tener varias oportunidades para ganar. Por cada depósito o apertura de cuenta desde Q200 o más a la semana, realizados a partir del 04 de marzo, podrán participar en los sorteos que se llevarán a cabo de forma semanal del 15 de marzo al 26 de diciembre 2024.

Durante la promoción se llevarán a cabo un total de 42 sorteos, en presencia de Gobernación Departamental, será una dinámica de sorteos semanales en los que 1 cliente de Guardadito que haya cumplido con la mecánica de esta promoción, ganará Q20 mil.

Además, se tendrán cuatro sorteos extraordinarios en los que se seleccionarán a cuatro ganadores a quienes se les otorgará un vale por hasta Q150 mil, el cual podrá utilizarse exclusivamente para compra de vehículo, el ganador podrá elegir el modelo que más le guste dentro de la gama de vehículos de Cofiño Stahl, como Toyota RAIZE, o Yaris HashBack, o Yaris Sedan, o un Renault Duster.



## ¿Qué le sucede a tu cuerpo si duermes menos de 5 horas?



El sueño es algo fundamental en nuestras vidas, algo con el que no podríamos subsistir porque es necesario tanto productiva como fisiológicamente, es decir, no es solo un período de descanso, sino un proceso vital para la salud y el bienestar general. Desde tiempos remotos, los seres humanos han dedicado una parte significativa de su tiempo al descanso nocturno, reconociendo de manera intuitiva su importancia para el funcionamiento óptimo del cuerpo y la mente.

Durante el sueño, nuestro cuerpo lleva a cabo una serie de procesos biológicos cruciales para reparar tejidos, consolidar la memoria, regular el metabolismo y fortalecer el sistema inmunológico. Muy similar a una noche nuestro en el que nuestro cuerpo se sometiera a una revisión exhaustiva y garantizar su buen funcionamiento al día siguiente.

En la sociedad moderna, el sueño frecuentemente se ve relegado a un segundo plano debido a las demandas del trabajo, el estudio, la vida social, la familia y otras actividades. Muchas personas consideran que dormir menos de lo recomendado es una forma de aumentar su productividad o de exprimir al máximo el día. Sin embargo, esta mentalidad puede tener consecuencias graves para nuestra salud a largo.

Al dormir menos de cinco horas diarias tiene un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en comparación con aquellos que duermen siete horas completas.

¿Por qué es tan determinante dormir lo suficiente?

En primer lugar, el sueño juega un papel fundamental en la regulación de hormonas clave en nuestro cuerpo, como la leptina y la grelina, que están involucradas en el control del apetito y la saciedad. Cuando no dormimos lo suficiente, estas hormonas pueden desequilibrarse, lo que puede llevar a antojos de alimentos poco saludables y, en última instancia, contribuir al aumento de peso y al desarrollo de enfermedades como la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.

el sueño insuficiente afecta negativamente la función cognitiva y el estado de ánimo. Todos hemos experimentado las consecuencias de una noche de insomnio: dificultad para concentrarse, irritabilidad y falta de energía. A largo plazo, la privación crónica del sueño puede aumentar el riesgo de trastornos del estado de ánimo como la depresión y la ansiedad, así como disminuir la capacidad cognitiva y la memoria.

Otro aspecto importante es el impacto del sueño en el sistema inmunológico. Durante el sueño, nuestro cuerpo produce proteínas que ayudan a combatir infecciones y enfermedades. Por lo tanto, la falta de sueño puede debilitar nuestro sistema inmunológico, haciéndonos más susceptibles a resfriados, gripes y otras enfermedades.

## ¿Se deben lavar las frutas que tienen cáscara o solo se limpian?



Aunque las frutas y verduras sean una fuente inagotable de nutrientes y beneficios para nuestro organismo, también pueden albergar gérmenes y bacterias que pueden provocar enfermedades si no se manejan de manera adecuada. Este riesgo es especialmente relevante en la capa externa de estos alimentos, conocida como pericarpio (o como todos lo conocemos: la cáscara), que actúa como una barrera protectora pero que, a su vez, puede convertirse en un ambiente propicio para la proliferación de microorganismos si no se limpia correctamente.

Para desinfectar frutas y verduras, es importante seguir algunos pasos sencillos pero efectivos:

Al seleccionar los productos en el supermercado o mercado, es crucial optar por aquellos que estén en buen estado, sin signos de daños o deterioro.

Una vez en casa, antes de comenzar el proceso de desinfección, es esencial limpiar adecuadamente las superficies de trabajo y los utensilios que utilizaremos.

En cuanto a las verduras de hoja, como la lechuga o las espinacas, requieren un tratamiento especial debido a su estructura delicada. En estos casos, es recomendable lavar las hojas una por una.

El proceso de desinfección en sí puede variar según el tipo de fruta o verdura que estemos tratando. Por ejemplo, las que tiene cáscara dura, como las naranjas o los pepinos, se recomienda utilizar un cepillo para frotar la superficie mientras se enjuagan con agua corriente.

Para frutas y verduras con cáscaras más suaves, como los tomates o fresas, un lavado suave con agua corriente suele ser suficiente para eliminar cualquier suciedad superficial.

En cuanto a las verduras de hoja, como la lechuga o las espinacas, requieren un tratamiento especial debido a su estructura delicada. En estos casos, es recomendable lavar las hojas una por una.

Que sucede con las frutas y verduras que pelamos antes de consumir?

Aunque pueda parecer que están protegidas, también es importante desinfectarlas correctamente. Esto se debe a que, durante el proceso de pelado, es posible transferir gérmenes de la superficie externa a la parte interna del alimento. Para desinfectar estas frutas y verduras, se puede sumergir en una solución de agua y vinagre o utilizar desinfectantes comerciales específicamente diseñados para este fin.

Además de desinfectar las frutas y verduras antes de consumirlas, también es importante tener en cuenta cómo las almacenamos y manipulamos. Mantener las manos limpias al manipular alimentos, separar los productos crudos de los cocidos y almacenar adecuadamente los alimentos en el refrigerador son prácticas clave para prevenir la contaminación y garantizar la seguridad de los alimentos que consumimos en todo momento.

## Estos Alimentos te ayudaran a potenciar tu memoria

Las investigaciones indican que la capacidad de potenciar el funcionamiento de la memoria puede estar relacionada con la alimentación. Seguir un plan de alimentación que proporcione una selección más saludable de grasas en la alimentación y una variedad de alimentos vegetales ricos en fitonutrientes podría afectar positivamente a la salud. Los fitonutrientes son sustancias que se encuentran en ciertas plantas y se cree que son beneficiosos para la salud del ser humano. Además, ayudan a prevenir ciertas enfermedades.

Aún queda mucho por aprender sobre lo que constituye una dieta saludable para el cerebro. Los estudios indican que lo bueno para el corazón también puede resultar beneficioso para el cerebro. Por lo tanto, lo mejor para tener una buena memoria es abstenerse de grasas poco saludables y recuerde que debe diversificar sus alimentos de origen vegetal.

Las dietas ricas en frutas, verduras, cereales integrales y legumbres, pescado, grasas saludables y especias o semillas estimulan el funcionamiento de la memoria cerebral. A continuación, encontrará más información sobre estos alimentos potenciadores:

### Frutas

Las bayas tienen un alto contenido en antioxidantes que pueden proteger el cerebro del daño oxidativo y prevenir el envejecimiento prematuro y la demencia que afecta a la memoria. Los arándanos azules son una fuente rica en antocianina y otros flavonoides que pueden mejorar la función cerebral.

Las uvas tienen un alto contenido de resveratrol, un compuesto que estimula la memoria. Las uvas Concord son ricas en polifenoles, que pueden favorecer la función cerebral.

La sandía tiene una alta concentración de licopeno, otro poderoso antioxidante. Esta fruta también es una buena fuente de agua pura, beneficiosa para la salud cerebral. Incluso un caso leve de deshidratación puede reducir la energía mental y perjudicar la memoria.

Los aguacates son una fruta rica en grasas monoinsaturadas, que favorecen el funcionamiento de la memoria porque contribuyen a mejorar los niveles de colesterol en sangre cuando se consumen con moderación en lugar de grasas saturadas.

### Verduras

Las remolachas son ricas en nitratos, un compuesto natural que puede dilatar los vasos sanguíneos, lo que permite que llegue más sangre oxigenada al cerebro.

Las hortalizas de hoja verde oscura son conocidas por sus antioxidantes, como la vitamina C, y se ha demostrado que reducen la pérdida de la memoria relacionada con la edad. Las hortalizas de hoja verde también son ricas en folato, que puede mejorar la memoria, ya que reduce la inflamación y mejora la circulación sanguínea en el cerebro.

### Cereales integrales y legumbres

El trigo partido, el cuscús integral, los garbanzos, la avena, las batatas y los frijoles negros son ejemplos de carbohidratos complejos. Debido a que las neuronas cerebrales funcionan con glucosa derivada de los hidratos de carbono y no almacenan glucosa en exceso, necesitan un suministro constante de esta. Los carbohidratos complejos son el alimento preferido del cerebro, ya que proporcionan un suministro lento y continuo de glucosa. Tardan más en metabolizarse y son ricos en folato, la vitamina B que potencia la memoria.

### Mariscos

Los pescados grasos, como el salmón, la trucha, la caballa, el arenque, las sardinas, las sardinetas y los arenques ahumados, son ricos en ácidos grasos omega-3 saludables para el corazón. Se ha demostrado que estos ácidos mejoran la memoria cuando se consumen una o dos veces por semana. Los ácidos grasos omega-3 no afectan el colesterol de lipoproteína de baja densidad y pueden reducir los triglicéridos.

Los mariscos y crustáceos, como las ostras, los mejillones, las almejas, los cangrejos, los camarones y la langosta, son excelentes fuentes de vitamina B12, un nutriente que contribuye a la prevención de la pérdida de la memoria.



### Grasas más saludables

El aceite de oliva aporta grasas monoinsaturadas, que pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol de lipoproteína de baja densidad cuando se utilizan en lugar de grasa trans o saturada. El aceite de oliva extra virgen es el menos procesado y con los niveles más altos de compuestos antioxidantes protectores.

Los frutos secos, como las nueces, son una fuente de ácidos grasos omega-3, que reducen los triglicéridos, mejoran la salud vascular, ayudan a regular la presión arterial y disminuyen la coagulación de la sangre.

### Especias o semillas

Las semillas de cacao son una rica fuente de antioxidantes flavonoides, que son especialmente importantes para prevenir los daños del colesterol de lipoproteína de baja densidad, proteger el revestimiento arterial y evitar la formación de coágulos. El cacao también contiene arginina, un compuesto que aumenta la dilatación de los vasos sanguíneos.

El romero y la menta pertenecen a la misma familia de especias. Se ha demostrado que el romero aumenta el flujo sanguíneo al cerebro, lo que mejora la concentración y la memoria. Se ha descubierto que el aroma de la menta mejora la memoria.

Las semillas de sésamo son una rica fuente del aminoácido tirosina, que se utiliza para producir dopamina, un neurotransmisor responsable de mantener el cerebro alerta y una buena memoria. Las semillas de sésamo también son ricas en zinc, magnesio y vitamina B6, otros nutrientes que intervienen en el funcionamiento de la memoria.

Se ha demostrado que el azafrán tiene un efecto positivo en las personas con la enfermedad de Alzheimer de leve a moderada.





## Family Summer Fest a beneficio de Fundación Infantil Ronald McDonald



## Distribuyen mil 524 raciones de alimentos para infantes con desnutrición aguda en Jutiapa

En el Día Internacional de la Mujer Nestlé impulsa la diversidad, la inclusión y la igualdad de género



## En el Día Internacional de la Mujer Nestlé impulsa la diversidad, la inclusión y la igualdad de género



En el marco del Día Internacional de la Mujer, Nestlé reafirma su compromiso en el impulso de oportunidades e iniciativas en busca de promover un ambiente inspirador y diverso para todos.

Con el 50% de posiciones de liderazgo ocupadas por mujeres en Nestlé Centroamérica, la compañía continúa avanzando en un camino de igualdad e inclusión. Este porcentaje se destaca aún más en algunos países de la región, donde alcanza hasta un impresionante 44% del total de liderazgo en Guatemala, demostrando el impacto positivo de una cultura laboral inclusiva y basada en el mérito.

La empresa continúa avanzando hacia sus objetivos del compromiso 50-44-35, con metas ambiciosas que buscan alcanzar un equilibrio de género en todos los niveles de la organización. Con un enfoque en la captación, selección y promoción del mejor talento, independientemente del género, Nestlé se compromete a seguir impulsando un cambio positivo en la sociedad y en el lugar de trabajo.

Nestlé Guatemala reconoce el liderazgo y trayectoria ejemplar de mujeres como Cristina Barrios quien ha sido un pilar fundamental en la compañía durante los últimos dieciséis años. Desde sus comienzos como Trainee en 2007, Cristina ha dedicado toda su carrera al campo del marketing, demostrando un compromiso excepcional y una habilidad innegable para innovar y liderar. Su experiencia no solo se extiende a nivel nacional, sino que también ha dejado su marca en Nestlé Centroamérica, antes de asumir su rol actual como Marketing Group en Guatemala.

*"Lo que más disfruto de mi trabajo es la creación de productos nuevos y el impacto positivo en la vida de las personas a través de una mejor alimentación. Es gratificante ver cómo nuestras innovaciones pueden marcar la diferencia en la salud y el bienestar de los guatemaltecos. Además, disfruto enormemente de ser mamá de Fabián y Amelia, quienes son mi mayor inspiración y motivación en cada aspecto de mi vida", expresó Barrios.*

*"En este Día Internacional de la Mujer, reflexionamos sobre el incansable esfuerzo y la dedicación de las mujeres que lideran el camino hacia la igualdad. En Nestlé, reconocemos el invaluable aporte de cada mujer en nuestra organización y nos comprometemos a seguir apoyando su desarrollo y empoderamiento en todos los niveles.*

## Si tienes 50 Años Como puedes 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.

## Distribuyen mil 524 raciones de alimentos para infantes con desnutrición aguda en Jutiapa



Un total de 254 niñas y niños con desnutrición aguda en Jutiapa, ahora cuentan con alimentos que contribuyen a su nutrición, gracias a la entrega de mil 524 raciones alimentarias que fueron repartidas en 15 municipios del referido departamento.

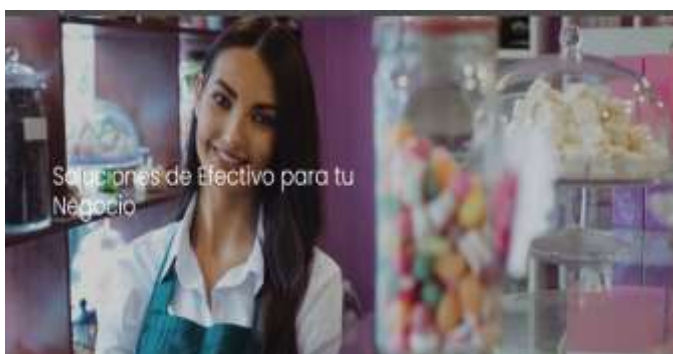
Técnicos del Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación (MAGA), en conjunto con personal de la cartera de Salud, y la Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional (Sesan), llevaron a cabo jornadas de distribución en distintos puntos, totalizando 502.92 quintales entregados a las madres de los menores.

Entre los municipios donde más favorecidos se reportaron del departamento en mención, se encuentran: Jalpatagua, Conguaco, Moyuta y la cabecera departamental de Jutiapa.

Cabe destacar que esta acción se realiza de forma interinstitucional, por ello los centros de salud de las localidades han servido de puntos de entrega, ya que el ministerio de Salud realiza las evaluaciones, y Sesan genera los listados de los beneficiarios, para que luego el MAGA por medio del Viceministerio de Seguridad Alimentaria y Nutricional (Visan) ejecute las reparticiones.



## Cash Today en alianza con las PYMES para resguardo del efectivo



En Guatemala, y según datos de Fiserv en Centroamérica y el Caribe, el 96% de los guatemaltecos usa el dinero en efectivo como el medio de pago más común en el país. Esta tendencia se repite también en muchos de los países de Centroamérica. Sin embargo, es importante preguntarse si los negocios, en especial las pequeñas y medianas empresas (pymes) tienen la capacidad de resguardar el efectivo de manera segura.

Los asaltos a pequeñas, medianas y grandes empresas son el pan de cada día, sin embargo, hoy por hoy los propietarios de estos negocios, o bien los gerentes, deben buscar herramientas que les permitan tener una mayor seguridad, tanto para su personal como para su clientela en general. Y es que, los delincuentes sin importar la hora están al acecho de los negocios según su flujo ventas, ya que, en muchos casos, llevan días “investigando” el negocio en mención para conocer sus hábitos y aprovechar sus vulnerabilidades.

Ante este panorama de inseguridad, Prosegur Cash se convierte en el aliado estratégico de las empresas, en los procesos de automatización y traslado de efectivo de manera ágil y segura. Para este propósito la compañía viene implementando a lo largo del país su innovadora solución llamada Cash Today,

por medio de la cual los negocios tienen la facilidad de administrar sus ingresos de manera segura y eficiente, reduciendo drásticamente la inseguridad y permitiendo fortalecer sus procesos internos, entre otros el de servicio al cliente.

Esta solución funciona de manera sencilla: el personal del negocio deposita en la máquina los ingresos diarios en efectivo, identificándose con su usuario y clave, así el dispositivo Cash Today valida, cuenta y almacena de forma segura el dinero en efectivo ingresado. Posteriormente, el personal de Prosegur se encarga de recoger y transportar el dinero para continuar con el debido proceso.

“Cash Today es una solución que facilita todo el proceso del ciclo de efectivo, permitiendo a las empresas enfocarse en mejorar las ventas y sus niveles de servicio, entre otros procesos internos. Además, Cash Today incluye un dispositivo inteligente que administra y asegura el dinero ingresado en el dispositivo, así como una plataforma web que permite a los clientes visualizar los depósitos en tiempo real. También cuenta con un servicio de monitoreo para las operaciones, el mantenimiento y el transporte de valores”, aseguró Antonio Robledo, gerente comercial de Prosegur Cash en Guatemala.





## Family Summer Fest a beneficio de Fundación Infantil Ronald McDonald



El evento se llevará a cabo el sábado 16 de marzo en Futeca Cayalá, de 11am a 6pm. Las entradas para unirse a este evento familiar pueden adquirirse en [www.tikkilife.com](http://www.tikkilife.com) a un costo de Q210 adulto y Q90 niños de 1 a 6 años. Podrás obtener 20% de descuento al pagar con tarjetas BI.

Fundación Infantil Ronald McDonald cuenta con diferentes programas que ha beneficiado a más de 29,000 familias guatemaltecas. Su principal programa es la Casa Ronald McDonald las cuales son “Un Hogar Lejos Del Hogar” en donde hospedan a familias que viajan del interior del país con un hijo enfermo para recibir tratamiento médico en la capital. Se les ofrece hospedaje a pocos pasos de los Hospitales y las diferentes unidades médicas, 3 tiempos de comida, lavandería y áreas de descanso.

Family Summer Fest es un evento familiar “ALL YOU CAN EAT” en apoyo a la Fundación Infantil Ronald McDonald. Por tercer año consecutivo, 16 equipos se enfrentarán en una emocionante competencia parrillera por el Primer Lugar. Este año, se tendrá el honor de recibir como invitado especial desde Chile al Profesor Klocker y su amigo Mr. Guagyu, quienes ofrecerán una clase en vivo y formarán parte del jurado.

Prepárate para disfrutar de un ALL YOU CAN EAT de delicioso tomahawk de res, tri tip de res, costilla de cerdo, lomo de cerdo, carnitas de pollo y alitas. Además; habrá entretenimiento al aire libre con música en vivo a cargo de Miseria Cumbia Band y Klave Latina. También habrá un espectáculo de motocross freestyle y divertidas actividades para niños.



## Promueven acciones para el incremento de la disponibilidad de alimentos



Optimizar la labor de los técnicos que desarrollan acciones en el campo para que la población sea beneficiada con el incremento de la disponibilidad de alimentos, fue el objetivo principal de la visita que realizó Klemen Gamboa, viceministra de Seguridad Alimentaria y Nutricional, a las instalaciones del Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación (MAGA), que se ubican en el km. 22 ruta al Pacífico.

En dicha sede, Gamboa llevó a cabo un recorrido en los distintos módulos como: huertos, jardines e invernaderos, espacios que sirven para ejecutar prácticas, capacitar y fortalecer conocimientos, así como generar algunos recursos, entre ellos proteína de origen animal.

Al finalizar la supervisión de las unidades, la viceministra del MAGA, dirigió unas palabras al personal sobre los lineamientos de trabajo que se impulsan para llegar a la población más necesitada.

Los temas enfatizados fueron la importancia de la agricultura familiar, asistencia alimentaria, asesoría técnica, huertos familiares y la promoción de herramientas que contribuyan en la eficiencia de los servicios, como la aplicación del Registro Único de Agricultores.

“Los lineamientos de trabajo están en función de la Política de Gobierno que tiene como meta hacer más eficaces las instituciones del Estado, esto significa servir con calidad, con complementariedad entre todas las instancias del ministerio de Agricultura”, aseguró Gamboa.

Dentro de las referidas instalaciones se encuentran la Dirección de Apoyo a la Producción Comunitaria de Alimentos, la cual se está integrada por los departamentos de: Apoyo a la Producción de Alimentos, Almacenamiento de Alimentos, y Agricultura Urbana.





## Más de 400 mujeres y líderes empresariales forman parte del Sector Exportador de Guatemala



## “Visión Mujeres Bac” Celebra el Empoderamiento y Trayectoria de Mujeres Inspiradoras en Guatemala

¿Engorda o  
no la tortilla  
de maíz?



## Más de 400 mujeres y líderes empresariales forman parte del Sector Exportador de Guatemala



Este 8 de marzo, en el marco del Día Internacional de la Mujer, AGEXPORT se enorgullece de reconocer y celebrar el excepcional liderazgo y contribuciones de las mujeres que forman parte de la organización, destacando su papel fundamental en la consolidación de Guatemala como un país exportador.

En AGEXPORT, el 61.2% de las personas que conforman la institución son mujeres, con una representación significativa en la Junta Directiva, puestos gerenciales, ejecutivos y diversas funciones especializadas y administrativas. Este compromiso con la inclusión es fundamental para el éxito y sostenibilidad de AGEXPORT como líder y referente en el ámbito de las exportaciones.

Un ejemplo del compromiso de la organización con el empoderamiento y fortalecimiento de mujeres empresarias para sumarlas a la exportación, fue la creación del Comité de Mujeres Exportadoras, hace cuatro años, a través del cual se ha logrado unir a empresarias y emprendedoras de la

y diferentes departamentos de Guatemala, tomando en cuenta los siguientes ejes de trabajo: formación, cooperación, comunicación y apertura de mercados.

“Durante el periodo 2019-2023, el Comité de Mujeres Exportadoras ha realizado 9 Summits de Mujeres Exportadoras en los departamentos de Guatemala, Quetzaltenango y Alta Verapaz. Estos eventos contaron con la participación de más de 2 mil 500 mujeres, generando negocios que superan los Q600 mil y facilitando más de 25 eventos de networking. Esto es un ejemplo claro del fortalecimiento de las conexiones empresariales”, mencionó Gabriel Biguria, Presidente de la Junta Directiva de AGEXPORT.



## “Visión Mujeres Bac” Celebra el Empoderamiento y Trayectoria de Mujeres Inspiradoras en Guatemala



El evento VISIÓN Mujeres BAC se llevó a cabo por cuarto año consecutivo, sumergiendo a los asistentes en una experiencia conmovedora e inspiradora. Organizado por BAC Guatemala, el evento destacó la resiliencia y liderazgo de mujeres guatemaltecas en diversos ámbitos, reuniendo a cinco líderes que compartieron sus experiencias, desafíos y logros, inspirando a más de 300 mujeres presentes.

Marcela Toriello, Presidenta y CEO de TagAirlines, tomó el escenario para compartir su poderosa travesía en un mundo empresarial predominantemente masculino. Desde asumir el liderazgo de TagAirlines hasta enfrentar resistencias, su mensaje destacó la urgencia de inspirar a las mujeres a seguir sus sueños, subrayando la importancia de la confianza y la resiliencia para lograr el éxito en cualquier desafío.

Irene Piedrasanta, Directora de Editorial Piedrasanta, con sus impresionantes 77 años de experiencia en el mundo editorial guatemalteco, enfatizó la relevancia del poder de las oportunidades y la cultura en la sociedad. Su historia ejemplifica el impacto positivo que la lectura y las oportunidades pueden tener en el desarrollo personal y cultural, demostrando cómo las mujeres pueden ser agentes de cambio a través del conocimiento.

“En BAC, estamos orgullosos de ser pioneros en brindar soluciones financieras adaptadas a las necesidades de la mujer guatemalteca. VISIÓN Mujeres BAC es único en su clase, siendo el único evento dentro del sector financiero que conmemora el Día Internacional de la Mujer de manera tan significativa. Nos llena de alegría compartir este espacio con empresarias, emprendedoras y líderes femeninas que comparten nuestro compromiso con generar prosperidad en las comunidades a las que servimos”, indicó Campos.



## ¿La tortilla de maíz engorda o no?

Este alimento ha sido “víctima de campañas mal informadas”, en las cuales se le señala por supuestamente hacer que el cuerpo suba de peso, “la realidad es que la tortilla es un alimento muy nutritivo que nos aporta energía, proteínas y calcio. Solo cuida de no comerlas en exceso”. Pueden ser beneficiosas para el cuerpo, comer 10 tortillas todos los días sí podría hacerte subir de peso. No existe una cifra general para todas las personas, ya que cada cuerpo tiene necesidades diferentes de fibra, calcio o carbohidratos, aunque suele sugerirse no exceder 5 piezas al día.

¿Qué contiene la tortilla de maíz?

Tradicionalmente, las tortillas son elaboradas solo con maíz, agua y cal, tres ingredientes clave de la calidad y nutrición. Sin embargo, en qué tan saludables son para tu cuerpo, importa qué tipo de maíz que se usa (de preferencia criollo o nativo en lugar de maíces híbridos) y el tipo, ya que podemos encontrar.

Maíz nixtamalizado: elaborado desde hace miles de años con esa tecnología prehispánica de hervir con cal el maíz, lo cual ablanda la semilla, hace posible al cuerpo humano asimilar los granos y la vuelve más nutritiva y fácil de digerir. Harina de maíz nixtamalizado: surge con la industrialización hace más de 80 años, se hace mediante técnicas para deshidratar el nixtamal y obtener la harina. De maíz nixtamalizado con harina de maíz nixtamalizado, la cual ha tenido gran crecimiento en los últimos años.

Las tortillas de maíz nixtamalizado son las más beneficiosas. Este alimento es Fuente de fibra importante para la digestión y la salud del corazón.

Fuente de magnesio: necesario para funciones vitales para el cerebro, el corazón y los músculos. Se consideran un cereal integral y también tienen menos carbohidratos, calorías y grasas que las de harina.

Ricas en nutrientes: magnesio, fósforo, potasio y niacina, además de vitaminas A, C, D, E, B1 y B2.

Buenas para la digestión: luego de nixtamalizar el maíz obtiene una mayor presencia de almidón resistente, el cual al consumirse ayuda a los procesos digestivos. Cuando la tortilla se recalienta se produce más almidón.

Alto contenido de carbohidratos complejos: fundamentales para el organismo.

Antioxidantes: previenen enfermedades crónico-degenerativas.



Los granos negros, azules y amarillos tienen sustancias como antocianinas y carotenoides.

Dientes sanos: gracias al calcio que contienen ayudan a la salud bucal y a prevenir caries, pues pueden aportar hasta el 50 por ciento de la ingesta diaria recomendada.

Huesos fuertes: gracias al contenido de magnesio, fósforo, potasio, niacina y las vitaminas A, C, D, E, B1 y B2.

¿Cuántas tortillas equivalen a un pan?

Tortilla y bolillo son alimentos forman parte del subgrupo alimentario de cereales y tubérculos sin grasa, necesarios para una dieta equilibrada.

3 tortillas de maíz equivalen a una pieza de bolillo

## Si desayunas cereal diario esto puede causar a tu salud

El desayuno es considerado por muchos como la comida más importante del día. Y en el ajetreo de la vida moderna, el cereal de caja se ha convertido en una opción rápida y conveniente para millones de personas en todo el mundo. Sin embargo, lo que podría parecer una elección saludable a primera vista, puede tener consecuencias negativas para tu salud si no se elige con cuidado.

**Desayunar cereal ¿qué impacto tiene en tu bienestar?**

El cereal de caja, conocido por su variedad de sabores y colores brillantes, a menudo es rico en azúcares refinados, conservantes y aditivos artificiales. Estos ingredientes pueden tener efectos perjudiciales en tu salud a largo plazo, incluso si disfrutas de un tazón cada mañana.

Uno de los mayores problemas con los cereales de caja es su alto contenido de azúcares añadidos. Muchas marcas comerciales de cereales contienen cantidades alarmantes de azúcar, a menudo disfrazadas bajo nombres como jarabe de maíz de alta fructosa, jarabe de glucosa, dextrosa y otros. El consumo excesivo de azúcares puede contribuir a problemas de salud como la obesidad, la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y caries dentales.

**Bajo valor nutricional**

Aunque algunos cereales pueden fortificarse con vitaminas y minerales, muchos de ellos carecen de los nutrientes esenciales que tu cuerpo necesita para funcionar correctamente. Estos cereales suelen ser bajos en fibra, proteínas y grasas saludables, lo que significa que pueden dejarte con hambre poco después de comerlos y no proporcionarte la energía sostenida que necesitas para comenzar el día.

**Impacto en el metabolismo**

El alto contenido de azúcar y carbohidratos refinados en los cereales de caja puede provocar picos y caídas en los niveles de azúcar en la sangre, lo que puede afectar negativamente tu metabolismo. Estos picos de azúcar pueden dejarte sintiéndote cansado y con hambre poco después de comer, lo que puede llevarte a consumir más calorías de las que necesitas a lo largo del día.



**Alternativas más saludables**

Existen alternativas más saludables que puedes considerar. Los cereales integrales, como la avena, el muesli o incluso los cereales integrales sin azúcar añadido, pueden proporcionarte los nutrientes que necesitas sin los ingredientes artificiales y los azúcares añadidos que se encuentran en muchos cereales de caja.

considera combinar tu cereal con otras opciones más nutritivas, como frutas frescas, yogur natural o leche sin azúcar añadido, para aumentar el contenido de fibra, proteínas y grasas saludables de tu desayuno.

Aunque puede ser tentador optar por la conveniencia de un tazón de cereal de caja cada mañana, es importante tener en cuenta los posibles impactos negativos que esto puede tener en tu salud a largo plazo. Al hacer elecciones más conscientes y optar por alternativas más saludables, puedes asegurarte de que tu desayuno te proporcione la energía y los nutrientes que necesitas para empezar bien el día. Recuerda, la salud está en tu plato.

## Presentan Alianza Empresarial por la Salud: para la promoción y prevención activa de la salud y bienestar de los guatemaltecos

CENTRARSE, FUNDESA y Roche presentan la Alianza Empresarial por la Salud, la cual busca lanzar y desarrollar una agenda de trabajo pública-privada para generar propuestas y líneas de acción en el corto, mediano y largo plazo en pro de mejorar la salud, bienestar y productividad de la población guatemalteca.

En este sentido, las principales líneas de acción de Alianza Empresarial por la Salud son trabajar en las necesidades de salud de la mujer, la prevención activa y gestión integral de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), así como fortalecer los esfuerzos en mejorar las coberturas de vacunación. Estas líneas de acción se centran en que la prevención es una medida más costo-efectiva que la curación, y existe un mejor retorno de inversión si participamos activamente en mejorar el ecosistema de salud informando, educando y haciendo más accesible la previsión y la detección temprana de las enfermedades que hoy por hoy están causando la mayor cantidad de enfermedad y fallecimientos en adultos.

Carmen Salguero, Coordinadora de la Comisión de Salud de FUNDESA indicó que de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) las ECNT de mayor impacto en el mundo son: (1) Enfermedades Cardiovasculares, con 17,9 millones de personas con este padecimiento; (2) Cáncer, de la cual padecen 9,3 millones de personas; (3) Enfermedades respiratorias crónicas, con 4,1 millones; (4) Diabetes, con 2 millones de personas, incluyendo enfermedad renal causada por diabetes.

Para hacer frente a los desafíos que afronta el sistema de salud de Guatemala, la Alianza Empresarial por la Salud propone la creación de 3 mesas de trabajo. Una enfocada en la salud de la mujer y reducción de inequidades en salud; otra en búsqueda de soluciones para enfermedades metabólicas; y la tercera orientada en la prevención de enfermedades transmisibles a través de la vacunación.



Melissa Delgado, directora de Asuntos Corporativos de Roche Caribe, Centroamérica y Venezuela, expuso se espera que la alianza tenga un impacto en el nivel de desarrollo humano del país. “Una población más sana es igual a un país más próspero y desarrollado; por lo que, desde el sector empresarial deseamos promover la prevención de una manera activa, resaltando la importancia de detectar tempranamente condiciones de salud, que de no diagnosticarse a tiempo puedan afectar negativamente el bienestar de las personas”, puntualizó Delgado.



## Cómo prevenir un golpe de calor

Qué es un golpe de calor?

El calor suave resulta agradable, pero en exceso puede llegar a producir problemas de salud. Un golpe de calor se origina cuando la temperatura corporal sube por encima de los 40°. El organismo humano funciona a unos 37° y es bastante sensible a las variaciones externas. Para ello, dispone de mecanismos que regulan su temperatura, como el sudor, y distribuyen el calor mediante la sangre y lo expulsan hacia el exterior. Cuando se sufre un golpe de calor todos estos mecanismos dejan de funcionar, sube la temperatura y se pierden abundantes líquidos corporales. Todo ello eleva las probabilidades de padecer daños neurológicos, cardíacos, renales o musculares, e, incluso, de morir. De ahí que se considere una lesión grave que requiere de un tratamiento de urgencia.

Pero existen ciertas medidas que nos ayudarán a la hora de enfrentarnos al calor del verano y evitar así un golpe de calor y las cuales son:

Beber muchos líquidos aunque no se sienta sed. Resulta recomendable tomar al menos 2 litros diarios. Sobre todo estar atentos con los ancianos y los niños pequeños.

Evitar la exposición directa al sol en las horas centrales del día, sobre todo cuando la temperatura es elevada, y usar protección solar.

Vestir con ropa ligera, clara y de algodón, que permita la transpiración. Las fibras acrílicas dificultan la transpiración y retienen más calor.

Aclimatarse gradualmente al calor, dejar que el cuerpo se acostumbre a los cambios de temperatura.

Comer comida ligera y fresca, a ser posible alimentos vegetales naturales crudos (ensaladas, frutas y verduras).



No permanecer en vehículos estacionados o cerrados.

Descansar de vez en cuando si se realiza trabajo o ejercicio físico duro. Si se sienten síntomas de mareo, dejar de trabajar y descansar un rato a la sombra.

Si permanecemos en casa, intentar mantener el interior fresco y bien ventilado.

Evitar beber alcohol, ya que interfiere en la capacidad del organismo para regular la temperatura.

Bañarse o mojarse cada poco tiempo.



## Hyundai presentó sus nuevos modelos Kona, Stargazer y Tucson Híbrida en Guatemala



## Reorganizan la consulta externa de Pediatría del San Juan de Dios

## Ácaros, cómo librarse de los enemigos de su colchón



## Datos curiosos del Agua



¿Sabías que 3 de cada 10 personas no tienen acceso a agua en el mundo, y 6 de cada 10 no disponen de agua potable? A pesar de su importancia para mantener el equilibrio del ecosistema, el agua subterránea permanece invisible, pero representan un recurso natural vital que proporciona agua potable a casi la mitad de la población mundial

Casi toda el agua de la Tierra está en los océanos

¿Cómo está distribuida el agua del planeta? 96,5% del agua en la Tierra se encuentra en nuestros océanos (es agua salada), cubriendo el 71% de la superficie del planeta. Solo 3% del agua del planeta es dulce. Y, en un momento dado, el 0,001% está flotando en la atmósfera.

Tu cuerpo está repleto de agua

El agua está involucrada en muchas funciones de nuestro cuerpo regula la temperatura corporal, cerebro y riñones son los que contienen más agua. El 65 % encuentra en las células y el resto en la sangre. Personas con sobrepeso tienen menos agua en el cuerpo

### En una gota de agua existe mucha vida

Una gota de agua del océano contiene millones de bacterias y virus. Huevos de pescado, crías de cangrejo, plancton Y pequeños gusanos.

### Les debemos mucho a los romanos

Aunque los romanos no fueron quienes inventaron los acueductos, desarrollaron sofisticados sistemas de agua que permitió prosperar a su civilización. canalizaron manera efectiva para saneamiento, baños o bebida. En su apogeo, el sistema de acueductos suministró agua a 200 ciudades del Imperio Romano. ¿Por qué no puedes beber agua salada? Porque provoca deshidratación y el organismo termina eliminando más agua de la que consume. Por eso después de beber agua salada, sentirías más sed que antes.

### El agua desafía la gravedad en las plantas

Las moléculas de agua viajan por un tejido conductor de agua y minerales disueltos llamado xilema, desde la raíz hasta el resto de la planta, aferrándose unas a otras y a las paredes del tubo. Las células del xilema poseen pequeños orificios que permiten el flujo del agua líquida, pero no permiten el escape de las burbujas de gas.

## Reorganizan la consulta externa de Pediatría del San Juan de Dios



Después de varios años de permanecer técnicamente cerrada la consulta externa de Pediatría del hospital San Juan de Dios, derivado de la pandemia COVID-19, se hizo una reorganización en cuanto al recurso humano en las distintas áreas, con la finalidad de prestar una mejor atención a la población infantil.

En ese sentido, Juan Carlos Reyes, jefe del departamento de Pediatría de ese nosocomio, expresó que ahora la atención clínica es de primera mano, pues el compromiso de las y los profesionales de la salud con cada paciente que ingresa en las diferentes áreas de consulta redundan en beneficio de los más pequeños.

Añadió que ahora se cuenta con 34 especialidades y subespecialidades pediátricas, además del área de encamamiento en la cual se realizan procedimientos con tecnología de punta y con médicos especialistas en sus áreas de competencia con grandes capacidades para atender a las y los niños.

“Es primera vez que vengo y he recibido muy buena atención y espero que sigan así, pues el beneficio es para nuestros hijos que padecen de alguna enfermedad, ya que tenemos la esperanza de que aquí los atiendan”, dijo Dalila Sontay.

En esa línea, Óscar González, padre de familia quien acercó a su pequeña hija a la consulta externa por padecimientos gástricos, indicó que estos servicios de salud son muy importantes, comenzando con el tema económico, pues es una solución para dar seguimiento a la salud de los niños.

Linda Marlene Valencia, viceministra de Hospitales de la cartera de Salud, externó su complacencia al observar la infraestructura de las áreas de atención de pacientes y de la entrega del personal médico y de enfermería, pues es un servicio eficiente lo cual me hace sentir emocionada.

En su recorrido por las instalaciones del San Juan de Dios, la encargada del vicedespacho en mención, aprovechó para intercambiar algunas palabras con madres y padres de familia que aproximaron a sus hijos a esa área y para conocer el desenvolvimiento de las diferentes clínicas de atención para la salud de ese grupo etario.

“Mi hijo es un paciente renal y traerlo hasta acá para mí es una gran ayuda, ya que no tengo que gastar en medicamentos, ni en consultas ni en pagar por aparte doctores, acá atienden bien a mi niño y eso lo agradezco mucho” concluyó Naydelin Patzán.



## El consumo de esta vitamina previene el Hígado Graso



¿Qué es el hígado graso?

El hígado graso, es una afección en la cual se acumulan excesivas cantidades de grasa en las células del hígado. Esta acumulación de grasa puede interferir con el funcionamiento normal del hígado y, en casos graves, puede causar daño hepático. Hay dos tipos principales de hígado graso:

### Hígado Graso No Alcohólico (HGNA)

Esta es la forma más común de hígado graso y no está relacionada con el consumo excesivo de alcohol. El HGNA se asocia con factores como la obesidad, la resistencia a la insulina, la diabetes tipo 2, el colesterol alto y la hipertensión arterial

### Hígado Graso Alcohólico (HGAL)

Esta forma de hígado graso se debe al consumo excesivo de alcohol. El alcohol puede causar inflamación en el hígado y la acumulación de grasa. Si se abandona el consumo de alcohol a tiempo, el hígado puede recuperarse. Si la persona continúa bebiendo, el HGAL puede progresar a cirrosis.

### La vitamina que evita el hígado graso

la vitamina D es un recurso para prevenir el hígado graso no alcohólico (HGNA). De forma preliminar, científicos en estudios anteriores ya habían encontrado una asociación entre los niveles bajos de vitamina D y la presencia de HGNA. la vitamina D puede prevenir el hígado graso no alcohólico y debe tenerse en cuenta en la atención integral de este frecuente problema de salud.

### Síntomas y Consecuencias del hígado graso

#### Fatiga

Malestar en la parte superior derecha del abdomen

Pérdida de peso inexplicada

Hinchazón abdominal

Confusión mental (en casos graves)

Consecuencias a largo plazo del hígado graso

**Cirrosis:** En casos graves, el hígado graso puede progresar a cirrosis, una condición en la cual el tejido hepático sano se reemplaza gradualmente por tejido cicatricial. La cirrosis es irreversible y puede llevar a insuficiencia hepática.

**Cáncer de Hígado:** La cirrosis causada por el hígado graso aumenta el riesgo de desarrollar cáncer de hígado.

**Problemas Cardiovasculares:** se asocia con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, como enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

**Resistencia a la Insulina y Diabetes:** puede contribuir al desarrollo de resistencia a la insulina y diabetes tipo 2.

## Ácaros, cómo librarse de los enemigos de su colchón



Los colchones, almohadas, ropa de cama, cojines, alfombras, así como muchos otros enseres son el ambiente propicio para la proliferación de ácaros, microorganismos que están presentes en el polvo común de los hogares.

Nuestra habitación es uno de los lugares predilectos para su existencia y reproducción, especialmente en la superficie del colchón; un ecosistema que favorece las poblaciones de estos artrópodos.

Los colchones son el lugar con mayor presencia de ácaros, aparentemente para su desarrollo, crecimiento y reproducción. Quizá debido a su uso tan frecuente, pues mientras las personas duermen, están descamando y sudando, lo que genera alimento, humedad y un ambiente propicio para la supervivencia de los ácaros. Los ácaros presentes en el polvo generan enfermedades alérgicas a nivel respiratorio y dermatológico variadas. Se estima que afectan cerca del 20 al 26% de la población mundial, estas son algunas de las molestias que pueden provocar son:

- Rinitis, asma o bronquitis
- Dolor de garganta
- Ojos rojos o lagrimeo
- Eczemas en la piel o dermatitis atópica

### Medidas de higiene

Por esta razón es importante mantener una higiene adecuada, especialmente en estos espacios, para mantener alejados a estos molestos parásitos de su colchón y su dormitorio.

Las medidas de control para acabar con estos microscópicos bichos deben comenzar con el control e higiene de los ambientes del dormitorio, por lo que a continuación le dejamos una guía para el cuidado y uso del colchón, que le ayudarán a proteger y mantener en buen estado el mismo. Guía para el cuidado del colchón (diseñar un recuadro)

1. Retire o minimice los objetos que decoran su dormitorio y son propensos a acumular ácaros, como alfombras o peluches, para evitar que estos se incrusten en el colchón.
2. Proteja su cama con un protector de colchón (cobertor). Lo mantendrá limpio y protegerá de derrames u otros accidentes.
3. Cambie y lave las sábanas una vez por semana. Se sugiere que los cojines una vez al mes.
4. Cambie las almohadas cada dos años.
5. Guarde su ropa de vestir y de cama en un armario cerrado.
6. Prefiera almohadas y edredones de material sintético. Evite las plumas pues tienen riesgos de acumular ácaros.
7. Ventile a diario la habitación, procure que entre luz y sol al dormitorio para reducir la humedad.
8. Renueve su colchón. Se sugiere hacerlo máximo cada 8 años.



## Hyundai presentó sus nuevos modelos Kona, Stargazer y Tucson Híbrida en Guatemala

Hyundai con el respaldo de Grupo Q, presenta sus últimos modelos de vehículos, marcando un hito en innovación, tecnología y diseño en la industria automotriz. Los nuevos modelos que llegan a Guatemala, Hyundai Kona, Stargazer y Tucson Híbrida; están destinados a proporcionar una experiencia única a las personas, cautivando con su estilo vanguardista, seguridad, tecnología de última generación y enfoque sostenible.

### Hyundai Kona: Elegancia y rendimiento fusionados.

Con un diseño futurista y un rendimiento excepcional, el Hyundai Kona combina la elegancia con una experiencia de conducción emocionante. Su diseño exterior se centra en la aerodinámica, lo que mejora la eficiencia del automóvil.

Cuenta con un motor de gasolina y un motor eléctrico que operan de manera sincronizada, junto con un sistema de frenado regenerativo que recupera energía para recargar la batería de forma automática, liberándote de la necesidad de hacerlo manualmente.

### Hyundai Stargazer: Seguridad y emoción en cada rincón.

Se destaca por su diseño moderno y seguro, perfectamente adaptado a la vida urbana, con capacidad para 7 pasajeros, equipado con tecnología de vanguardia y características de seguridad avanzadas, convierten a la Hyundai Stargazer en un vehículo para toda la familia.

La Stargazer está impulsada por un potente motor SmartStream de Hyundai, de 4 cilindros y utiliza un sistema de inyección de combustible multi punto para optimizar el rendimiento y la eficiencia del motor. Además; cuenta con aros de lujo, bolsas de aire frontales, laterales y de cortina, control crucero, asistente de límite de velocidad (MSLA), alerta de ocupante trasero, cámara de retroceso con guías dinámicas, pantalla de supervisión LCD de 4.2 pulgadas, sistema de info entretenimiento con pantalla de 8 pulgadas, conectividad con Android Auto y Apple CarPlay.

### Hyundai Tucson Híbrida: Lo mejor de dos mundos.

Este modelo híbrido ofrece un equilibrio perfecto entre rendimiento y respeto al medio ambiente, proporcionando un ahorro de combustible gracias a sus dos motores de gasolina y eléctrico. Ambos funcionan juntos con una batería de polímero de iones de litio que ofrece una excelente economía de combustible, reduciendo las emisiones.



Cuenta con Asistencia para evitar colisiones frontales y al girar (FCA - FCA JX), Asistente de Prevención de Colisiones en Punto Ciego (BCA), Advertencia de distancia de estacionamiento (PDW) avance/marcha atrás, Bolsas de aire delanteras, laterales y de cortina, entre otros. En cuestiones de tecnología, la Tucson Híbrida no se queda atrás; ya que cuenta con una pantalla táctil LCD de 8" Apple Car Play & Android Auto, reconocimiento e Interacción por voz y más.

"Estamos emocionados de presentar estos nuevos modelos, que representan la vanguardia en diseño, tecnología y sostenibilidad. Cada uno de ellos refleja el compromiso de Hyundai con la innovación y la excelencia. Estamos seguros de que estos vehículos no solo cumplirán, sino que superarán las expectativas de nuestros clientes", expresó Alejandro Ortiz, gerente de marca Hyundai.



## Curiosidades sobre los Osos Polares

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.



## 10 cosas que no se deben publicar en las redes sociales por qué evitar hacerlo



### Estos son los Electrodomésticos Consumen más Energía

¿Qué le sucede a tu cuerpo si duermes menos de 5 horas?



## Estos son los Electrodomésticos Consumen más Energía

El uso que hacemos de los electrodomésticos es un factor determinante a la hora de identificar cuáles gastan más energía, aunque apostar por una calificación energética superior es una buena manera de reducir su consumo.

Esta es la lista de los electrodomésticos que más consumen energía:

### Televisión y consolas

su consumo (263 kWh anuales ) puede superar el 12% del total de los aparatos domésticos. Si a esto añades alguna que otra sesión con la videoconsola, tendrás una de las parejas de electrodomésticos que más gastan. El consumo de esta última puede variar en función del modelo.

### Lavadora y secadora

La lavadora y secadora ocupan las primeras posiciones, con un consumo anual que puede alcanzar una media de 255 kWh. De hecho, la primera puede llegar a representar más de un 11% de la electricidad que consume el conjunto de tus electrodomésticos.

### Frigorífico

Si tenemos en cuenta el tiempo que pasa encendido y su funcionamiento (sólo se desconecta para labores de limpieza y mantenimiento o por ausencias prolongadas del hogar), resulta bastante más eficiente que otros aparatos.

Su consumo anual alcanza los 662 kWh de media la electricidad consumida por este aparato representa en un 30% del total de la empleada por el total de electrodomésticos del hogar.



### Ordenador

El ordenador se ha convertido en otro de los imprescindibles en los hogares, una tendencia auspiciada, entre otros factores, por el avance de la digitalización y la consolidación del teletrabajo. El incremento de su uso se ha dejado notar en la factura energética, aunque lejos de estar entre los electrodomésticos que más gastan, se trata de uno de los aparatos más discretos en términos de consumo, con el 8% del consumo energético total de los electrodomésticos.

### Luces led

No son un electrodoméstico al uso, pero lo cierto es que la iluminación es otro de los puntos clave a la hora de hablar de eficiencia energética en el hogar. Las luces led son capaces de reducir hasta un 85% el gasto eléctrico, una cifra de lo más interesante si tenemos en cuenta que la iluminación puede representar hasta el 15% del total de la factura.

### Consejos para reducir el uso de energía

Ser más sostenibles es una responsabilidad colectiva, pero exige de un compromiso individual que pasa por realizar pequeños gestos en el hogar con los que reducir nuestro impacto en el medio ambiente. Sustituir el electrodoméstico que gasta más energía por otro más eficiente, es la clave a la hora de ahorrar energía en casa.

## ¿Se deben lavar las frutas que tienen cáscara o solo se limpian?

Aunque las frutas y verduras sean una fuente inagotable de nutrientes y beneficios para nuestro organismo, también pueden albergar gérmenes y bacterias que pueden provocar enfermedades si no se manejan de manera adecuada. Este riesgo es especialmente relevante en la capa externa de estos alimentos, conocida como pericarpio (o como todos lo conocemos: la cáscara), que actúa como una barrera protectora pero que, a su vez, puede convertirse en un ambiente propicio para la proliferación de microorganismos si no se limpia correctamente.

Para desinfectar frutas y verduras, es importante seguir algunos pasos sencillos pero efectivos:

Al seleccionar los productos en el supermercado o mercado, es crucial optar por aquellos que estén en buen estado, sin signos de daños o deterioro.

Una vez en casa, antes de comenzar el proceso de desinfección, es esencial limpiar adecuadamente las superficies de trabajo y los utensilios que utilizaremos.

En cuanto a las verduras de hoja, como la lechuga o las espinacas, requieren un tratamiento especial debido a su estructura delicada. En estos casos, es recomendable lavar las hojas una por una.

El proceso de desinfección en sí puede variar según el tipo de fruta o verdura que estemos tratando. Por ejemplo, las que tiene cáscara dura, como las naranjas o los pepinos, se recomienda utilizar un cepillo para frotar la superficie mientras se enjuagan con agua corriente.

Para frutas y verduras con cáscaras más suaves, como los tomates o fresas, un lavado suave con agua corriente suele ser suficiente para eliminar cualquier suciedad superficial.

En cuanto a las verduras de hoja, como la lechuga o las espinacas, requieren un tratamiento especial debido a su estructura delicada. En estos casos, es recomendable lavar las hojas una por una.



¿Qué sucede con las frutas y verduras que pelamos antes de consumir?

Aunque pueda parecer que están protegidas, también es importante desinfectarlas correctamente. Esto se debe a que, durante el proceso de pelado, es posible transferir gérmenes de la superficie externa a la parte interna del alimento. Para desinfectar estas frutas y verduras, se puede sumergir en una solución de agua y vinagre o utilizar desinfectantes comerciales específicamente diseñados para este fin.

Además de desinfectar las frutas y verduras antes de consumirlas, también es importante tener en cuenta cómo las almacenamos y manipulamos. Mantener las manos limpias al manipular alimentos, separar los productos crudos de los cocidos y almacenar adecuadamente los alimentos en el refrigerador son prácticas clave para prevenir la contaminación y garantizar la seguridad de los alimentos que consumimos en todo momento.

## Agrega Canela a tu café para mejorar tu memoria



El café es una bebida ampliamente consumida por millones de personas en todo el mundo, esta exquisita bebida se diversificó en diferentes presentaciones para consumirse como bebida caliente o como una bebida refrescante en lugares con mucho calor.

Para mucha personas es necesario tomar un buen café por las mañanas para despertar y empezar bien el día, pues este alimento tiene una gran cantidad de sustancias químicas benéficas para nuestro cuerpo que nos permitan estar en alerta. Pero existe una rica especia que le puedes agregar a tu café y que te ayudara para mejorar tu memoria. La especia que se ha demostrado mejorar manera significativa la memoria es la canela.

La canela ayuda a reforzar el aprendizaje y la memoria

La canela además de ser un gran saborizante posee un metabolito importante llamado benzoato de sodio (NaB). El NaB regula el aumento de moléculas relacionadas con la plasticidad neuronal, pues estimula el flujo de entrada de calcio sensible a NMDA y AMPA, además aumenta la densidad de columna vertebral en neuronas de hipocampo cultivadas.

Según estudios describen una propiedad novedosa de la canela para convertir a las personas alumnos deficientes a mejores eficientes a través de la estimulación de la plasticidad del hipocampo. ¿Qué te parece? Es asombroso como algunos ingredientes de cocina que consideramos comunes pueden contener propiedades realmente asombrosas y buenas para nuestra salud.

Preparar una taza de café con canela puede ayudar a disminuir el uso del azúcar, proporciona un dulzor natural que disminuye el sabor amargo característico del café. Además, el uso de la canela ayuda a estabilizar el azúcar en la sangre, algo de gran beneficio para quienes padecen de diabetes.

La canela también aporta un nivel importante de antioxidantes para el cuerpo, lo que beneficia los niveles de colesterol y ayuda al fortalecimiento del sistema inmunológico.

¿Cómo preparar el café con canela?

Por lo general, cuando se prepara café instantáneo es muy sencillo preparar café con canela. Lo que debes hacer es simplemente agregar dos palitos de canela a la bebida una vez lista y dejarla reposar por cinco minutos.



## ¿Qué le sucede a tu cuerpo si duermes menos de 5 horas?



subsistir porque es necesario tanto productiva como fisiológicamente, es decir, no es solo un período de descanso, sino un proceso vital para la salud y el bienestar general. Desde tiempos remotos, los seres humanos han dedicado una parte significativa de su tiempo al descanso nocturno, reconociendo de manera intuitiva su importancia para el funcionamiento óptimo del cuerpo y la mente.

Durante el sueño, nuestro cuerpo lleva a cabo una serie de procesos biológicos cruciales para reparar tejidos, consolidar la memoria, regular el metabolismo y fortalecer el sistema inmunológico. Muy similar a una noche nuestro en el que nuestro cuerpo se sometiera a una revisión exhaustiva y garantizar su buen funcionamiento al día siguiente.

En la sociedad moderna, el sueño frecuentemente se ve relegado a un segundo plano debido a las demandas del trabajo, el estudio, la vida social, la familia y otras actividades. Muchas personas consideran que dormir menos de lo recomendado es una forma de aumentar su productividad o de exprimir al máximo el día. Sin embargo, esta mentalidad puede tener consecuencias graves para nuestra salud a largo.

Al dormir menos de cinco horas diarias tiene un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en comparación con aquellos que duermen siete horas completas.

¿Por qué es tan determinante dormir lo suficiente?

En primer lugar, el sueño juega un papel fundamental en la regulación de hormonas clave en nuestro cuerpo, como la leptina y la grelina, que están involucradas en el control del apetito y la saciedad. Cuando no dormimos lo suficiente, estas hormonas pueden desequilibrarse, lo que puede llevar a antojos de alimentos poco saludables y, en última instancia, contribuir al aumento de peso y al desarrollo de enfermedades como la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.

el sueño insuficiente afecta negativamente la función cognitiva y el estado de ánimo. Todos hemos experimentado las consecuencias de una noche de insomnio: dificultad para concentrarse, irritabilidad y falta de energía. A largo plazo, la privación crónica del sueño puede aumentar el riesgo de trastornos del estado de ánimo como la depresión y la ansiedad, así como disminuir la capacidad cognitiva y la memoria.

Otro aspecto importante es el impacto del sueño en el sistema inmunológico. Durante el sueño, nuestro cuerpo produce proteínas que ayudan a combatir infecciones y enfermedades. Por lo tanto, la falta de sueño puede debilitar nuestro sistema inmunológico, haciéndonos más susceptibles a resfriados, gripes y otras enfermedades.

## 10 cosas que no se deben publicar en las redes sociales y por qué evitar hacerlo

Cientos de millones de personas se conectan cada día a sus redes sociales favoritas para comprar, compartir fotos y noticias, revisar publicaciones y comentarios, enviar mensajes privados y mucho más. Pero, en relación a compartir información personal en exceso, ESET, compañía líder en detección proactiva de amenazas, asegura que puede dar a ciertas problemáticas como la suplantación de identidad, permitir que ciberdelincuentes accedan contraseñas e incluso poner en peligro de robo pertenencias personales.

Los 10 puntos que según ESET es mejor no compartir en redes sociales, son:

1. Información personal identificable (IPI): quienes realizan estafas están siempre a la caza de pequeños datos que puedan unir para crear una identidad con la que estafar. Podrían utilizar esta información para solicitar un crédito a nombre de alguien más o abrir cuentas en Internet. Peor aún, podrían utilizarla para descifrar las contraseñas y/o preguntas secretas.

2. Planes de viaje: Publicar una foto o una actualización diciendo que se está emocionado por unas próximas vacaciones, podría indicarle a alguien que tu propiedad quedará desatendida durante ese tiempo. Lo mejor es no ser muy preciso y no poner nada de fechas.

3. Datos sobre la ubicación: Si un delincuente sabe que una persona va a estar sola en casa, o caminando por una zona remota, o que su propiedad va a estar desocupada. Mantener los datos de localización en secreto siempre que sea posible. Compartir eventos familiares o ubicaciones de amigos puede revelar inadvertidamente dónde viven, trabajan o pasan el tiempo.

#### 4. Compras costosas:

Al igual que ocurre con los planes de viaje, publicar fotos de joyas caras o de un coche nuevo y llamativo puede llamar la atención de los seguidores de redes sociales. Intentar ser prudente a la hora de publicar información sobre nuevas compras o regalos

5. Fotos de niños/as: A algunos padres les encanta compartir fotos de sus hijos. Pero, ¿son ellos lo bastante mayores para dar su consentimiento? Puede que no les gusten las fotos de bebés desnudos o de niños babeando por todo Internet cuando tengan edad suficiente para pedirle a sus padres que paren.

6. Agravios laborales: ¿Qué hay peor que te roben una joya cara? ¿Perder el trabajo? Por eso es importante guardar silencio sobre cualquier asunto polémico relacionado con el trabajo. Si lo que se busca es desahogarse, hacerlo con un compañero o amigo fuera de Internet.

7. Datos financieros: conviene mantener en secreto los datos financieros. Así que se recomienda no publicar datos de tarjetas de crédito o débito. Incluso si la imagen parece borrosa o lejana para ser vista, podría ser suficiente para dar a los estafadores la oportunidad combinarla con otros datos personales de la cuenta para cometer un fraude de identidad.

8. Información personal identificable de familiares y amigos: La información que se comparte en las redes sociales suele ser permanente y no todo el mundo se siente cómodo compartiendo en línea sus datos personales o detalles de su vida. Además, no arriesgar a que amigos y familiares sean estafados en Internet.

9. Regalos en las redes sociales: Las redes sociales están llenas de sorteos y regalos. Frecuentemente son intentos mal disimulados de hacerse con la información personal de los usuarios, o incluso de propagar malware encubierto. Pensar dos veces antes de rellenar formularios en línea y compartir enlaces a sorteos.

10. Conversaciones privadas: Las redes sociales son por naturaleza un foro público, incluso si una cuenta está relativamente bloqueada. Por eso no es el lugar adecuado para compartir información privilegiada. Si está relacionada con el lugar de trabajo, es aún más importante no compartirla



ESET comparte algunos consejos para proteger la seguridad:

- Ser consciente de lo que se publica: Pensar siempre (aunque el perfil esté restringido) si te sentirías cómodo contándole a alguien sentado a tu lado la misma información que estás publicando en Internet.
- Revisar la lista de amigos de vez en cuando: Es un ejercicio útil para purgar a aquellos que no reconoces o que preferirías que no pudieran ver tus publicaciones.
- Restringir quién puede ver la lista de amigos y las publicaciones: Esto ayudará a reducir las posibilidades de que alguien utilice cualquier información que compartas con fines nefastos.
- Restringir el acceso a las fotos: Lo ideal es que sólo puedan verlas los amigos conocidos y los familiares aprobados.
- Activar la autenticación de doble factor (2FA) y utilizar contraseñas seguras y únicas: Esto reducirá la posibilidad de que alguien pueda secuestrar tu cuenta, incluso si consigue adivinar o descifrar tu contraseña



“Compartir con nuestros amigos, familiares y contactos es lo que hace que las redes sociales sean tan divertidas y gratificantes, pero también es una fuente potencial de riesgos. Utilizar las redes sociales con precaución puede evitar muchos riesgos de seguridad y dolores de cabeza”, concluye Camilo Gutiérrez Amaya, jefe del Laboratorio de investigación de ESET Latinoamérica.

Las redes sociales son estructuras formadas en Internet por personas u organizaciones que se conectan a partir de intereses o valores comunes. A través de ellas, se crean relaciones entre individuos o empresas de forma rápida, sin jerarquía o límites físicos.