



Fundación Miguel Torrebiarte Sohanin apoyando a la Fundacion Infantil Ronal Mcdonald en Cobán



Tips para quitar la ansiedad de comer dulce

Si tienes 50 años consume esta fruta para los párpados caídos



Fundación Miguel Torrebiarte Sohanin apoyando a la Fundación Infantil Ronald McDonald en Cobán



La Fundación Miguel Torrebiarte Sohanin reconoce la importancia de apoyar iniciativas que impactan positivamente en la salud y bienestar de las comunidades, por lo que recientemente, se realizó una colaboración con la Fundación Infantil Ronald McDonald en la inauguración de su cuarta casa en Cobán, Alta Verapaz, con el objetivo proporcionar un entorno seguro y acogedor para las familias, permitiéndoles estar cerca del hospital mientras sus hijos reciben tratamiento médico.

Además, en el mes de enero, la Fundación Miguel Torrebiarte Sohanin llevó a cabo una iniciativa educativa, en la que fueron otorgadas 20 becas de Bachillerato en Ciencias y Letras por madurez a alumnos egresados de tercero básico, pertenecientes al Programa Educativo Lecciones Brillantes. También se entregaron tabletas a los estudiantes y se les capacitó en el uso de la plataforma Escolarís del colegio Montano, este programa busca brindar oportunidades educativas a los jóvenes, fortaleciendo así su acceso a una educación de calidad y el uso de la tecnología.

Marleny Aquino, Directora de la Fundación Miguel Torrebiarte Sohanin, compartió su sentir acerca de estas actividades, comentando: "Estamos emocionados de ser parte de proyectos tan impactantes que promueven el bienestar de las comunidades. La inauguración de la Casa Ronald McDonald en Cobán refleja nuestro compromiso continuo con la salud y el apoyo a las familias. Asimismo, las becas educativas reafirman nuestro compromiso de empoderar a los jóvenes a través de la educación. Estamos agradecidos por la oportunidad de contribuir al crecimiento y desarrollo de nuestra sociedad".

La Fundación Miguel Torrebiarte Sohanin se enorgullece de ser parte de estas iniciativas significativas y espera seguir colaborando en proyectos que generen un impacto positivo en la sociedad guatemalteca.



LOS BENEFICIOS DE COMER UVAS

Las uvas además de nutrir, ejercen un efecto beneficioso sobre nuestro organismo, esto debido a la presencia de sustancias muy saludables. Estos son los 8 importantes beneficios que aportan las uvas en nuestro organismo:

1. Te dan energía

Comparándolas con otras frutas, el contenido de hidratos de carbono de las uvas es mayor, por lo que se convierten en una buena fuente de energía, también contienen hidratos de carbono de fácil absorción, por lo que son una fuente excelente de energía rápida si practicas algún deporte.

2. Evitan la oxidación

Las uvas proveen de un efecto antioxidante protector del hígado y riñón que suele ser causado por el consumo de alcohol.

3. Previenen la diabetes y la hipertensión

Las uvas negras o tintas contienen elevadas cantidades de compuestos llamados fitonutrientes, los cuales ayudan con un efecto protector para prevenir enfermedades como: diabetes, hipertensión, entre otras.

4. Evitan el estrés oxidativo

Su principal componente, el resveratrol se encuentra en la cáscara de las uvas, por eso te recomendamos el consumo de estas sin retirar la piel. El compuesto que te mencionamos es ampliamente conocido por su capacidad para atacar el estrés oxidativo, el cual está relacionado con la aparición del cáncer y, específicamente, con el crecimiento de tumores malignos.

5. Protegen a tu corazón

Los flavonoides están ampliamente relacionados con la prevención de enfermedades del corazón debido a su capacidad para evitar el aumento del colesterol. ¿Qué hacen? Los flavonoides que se encuentran en las semillas de las uvas ayudan a que la sangre llegue correctamente a nuestro corazón.



6. Ayudan a combatir el estreñimiento

Las uvas ayudan a prevenir el estreñimiento debido a su alto contenido de fibra y agua, ideales para regular el tránsito intestinal y prevenir problemas de estreñimiento. Además, favorecen la eliminación del ácido úrico, compuesto que en exceso puede endurecer las articulaciones generando así una enfermedad llamada gota.

7. Ayudan a la prevención de la diabetes

Gracias a sus fitoquímicos, las uvas son consideradas un buen aliado para prevenir y combatir la diabetes. Estos fitoquímicos ayudan al equilibrio glucémico de nuestra sangre, estimulan el páncreas y la producción de insulina.

8. Favorecen al desarrollo del feto en el embarazo

Comer uvas en el embarazo es beneficioso porque va a ayudar a que el bebé se desarrolle de la forma adecuada, debido a que son un alimento rico en ácido fólico, permite evitar que el pequeño pueda sufrir anomalías o malformaciones en su desarrollo como la espina bífida.

Si tienes 50 años consume esta fruta llena de vitamina C para los párpados caídos



Si tienes 50 años consume esta fruta llena de vitamina C para los párpados caídos

Los párpados caídos comienzan a aparecer a medida que pasan los años, pues el contorno de los ojos es una de las zonas más sensibles y, por lo tanto, empiezan a perder la elasticidad y formas originales.

Para algunas personas, estéticamente hablando, no es muy agradable que se vayan presentando estos síntomas, por lo que es frecuente que recurran a procedimientos que les ayudan a que el músculo del párpado recupere su estado original.

También existen algunas ayudas caseras que van a ayudarle a que esta parte de su cara recupere el tiempo perdido y así pueda volver a lucir esa mirada cautivadora.

¿Cómo levantar los párpados caídos?

Si está buscando una forma natural de levantar los párpados, existe el poder de una fruta rica en vitamina C, la cual ha demostrado ser muy eficiente para devolverle la tonicidad al párpado: el kiwi.

Esta fruta ayuda a estimular la producción de colágeno, razón por la cual ayuda a mejorar la apariencia de los párpados. Al haber un aumento de este elemento, la piel vuelve a retomar su elasticidad original, logrando que el párpado retome su sitio.

Pero el kiwi no solo es rico en vitamina C, posee también antioxidantes que ayudan a combatir los radicales libres y a proteger la cara del daño causado por los rayos solares y otros factores ambientales.

Tanto la vitamina C como los antioxidantes se convierten en unos buenos aliados a la hora de mostrar unos párpados más jóvenes, pues los protege del envejecimiento prematuro.

Tips para quitar la ansiedad de comer dulce



Consumir alimentos dulces desencadena la liberación de dopamina en el cerebro. El consumo de azúcar es una parte integral de la vida diaria de las personas, ya que desde una edad temprana se adquieren estos hábitos alimenticios que, con el tiempo, pueden acarrear graves consecuencias para la salud si no se controlan.

Según varios expertos, el consumo excesivo de azúcar puede desencadenar el desarrollo de enfermedades como obesidad, diabetes, hígado graso, enfermedades cardiovasculares y trastornos del comportamiento, e incluso contribuir al riesgo de cáncer.

Sin embargo, controlar el deseo de consumir dulces puede resultar difícil, ya que esta sustancia está presente en una amplia gama de alimentos como galletas, pasteles, miel, mermelada, refrescos o bebidas energéticas, convirtiéndose a menudo en una adicción para las personas. Es importante tener en cuenta que la comida proporciona placer al organismo, y si bien algunas personas prefieren alimentos salados, otras optan por los dulces. No obstante, los expertos advierten que ambos excesos son perjudiciales y es necesario tomar medidas para controlar su consumo.

¿Por qué el cuerpo le pide más azúcar?

El azúcar se compone de una molécula de glucosa y una de fructosa, que el cuerpo generalmente necesita porque proporcionan energía al cerebro de forma inmediata.

Sin embargo, este efecto es de corta duración, lo que lleva al cuerpo a pedir cada vez más azúcar. Los productos ricos en azúcar no aportan nutrientes, por lo que cuando una persona la consume regularmente, el organismo se acostumbra a recibirla y deja de trabajar en la obtención de su propia energía

Reducir la ingesta de azúcar mediante el consumo de carbohidratos, lo que permite que la glucosa se libere de forma más gradual. Estos carbohidratos se encuentran en alimentos como la avena, el trigo, el arroz, la pasta y el pan, dado que son alimentos integrales que liberan el azúcar de manera más controlada.

¿Qué hacer para controlar el consumo de azúcar?

Cambiar algunos malos hábitos es fundamental para prevenir la aparición de enfermedades que puedan poner en riesgo la salud en general. Estas son algunas recomendaciones que debe tener en cuenta:

1. Modere la cantidad de azúcar: Aunque consumir azúcar aporta energía al cuerpo debido a la liberación de dopamina que genera, es fundamental no excederse en las porciones diarias, ya que esto podría desencadenar problemas de salud, el consumo de carbohidratos, como el azúcar, debe representar entre el 45% y el 65% de las calorías diarias

2. Revise las etiquetas: Por lo general, todos los alimentos envasados tienen etiquetas nutricionales que indican la cantidad de carbohidratos, que también pueden aparecer bajo los nombres de glucosa o fructosa. Revisar detenidamente los ingredientes le ayudará a controlar la cantidad de azúcar que consume diariamente.

El significado de la aloe vera cuando florece

La sábila, también conocida como aloe vera, es una planta suculenta ampliamente apreciada por sus propiedades medicinales y beneficios para la piel. Sin embargo, más allá de sus usos prácticos, este producto natural también lleva consigo un simbolismo único cuando florece, marcando un ciclo de renovación y vitalidad que ha capturado la atención de diversas culturas a lo largo de la historia.

La sábila: una planta de resiliencia

La sábila es conocida por su resistencia y capacidad para sobrevivir en condiciones adversas. Originaria de regiones áridas, ha evolucionado para almacenar agua en sus gruesas hojas carnosas, permitiéndole resistir largos periodos de sequía.

Este atributo de resiliencia ha llevado a que esta suculenta sea vista como un símbolo de fortaleza y adaptabilidad en muchas culturas.

La floración de la sábila: un evento significativo

La sábila, se reproduce a través de pequeñas plantas que surgen alrededor de la base madre. Sin embargo, ocasionalmente, florece, produciendo una inflorescencia llamativa que emerge de la parte central de la planta. Este evento no es solo visualmente impactante, sino que también lleva consigo un simbolismo profundo en muchas culturas.

En la medicina tradicional: un indicador de salud de la planta

Desde el punto de vista de la medicina tradicional, la floración también se interpreta como un indicador de la salud de la planta. Una sábila que crece de esta manera se considera fuerte y en equilibrio, lo que sugiere que sus propiedades medicinales y beneficios para la piel están en su punto máximo. Este concepto se ha extendido metafóricamente a la salud humana, sugiriendo que la vitalidad y el bienestar interior se reflejan en el exterior, al igual que el bienestar se manifiesta en su surgimiento.

Al cultivarla en un jardín, se establece una conexión única entre el cuidador y la planta. La espera paciente de la floración puede compararse con la paciencia necesaria para alcanzar metas en la vida. La suculenta nos enseña que la verdadera belleza y recompensa a menudo requieren tiempo y dedicación.

La planta también nos recuerda la importancia de cuidarnos a nosotros mismos, al igual que cuidamos de la sábila. Brindar las condiciones adecuadas, como luz solar, suelo bien drenado y el agua justa, se traduce metafóricamente en el autocuidado y la atención que necesitamos para florecer en nuestra vida diaria.



En conclusión, la floración de la sábila trasciende su aspecto botánico para convertirse en un símbolo poderoso de esperanza y renovación en diversas culturas y contextos.

Ya sea a través de su asociación con deidades mitológicas, su papel en la medicina tradicional o su presencia en jardines como metáfora de la vida, recuerda la belleza que puede surgir después de momentos difíciles y la importancia de cuidarnos mutuamente y de nosotros mismos para alcanzar nuestro máximo potencial.



Curiosidades sobre los canguros

Los canguros son los marsupiales más grandes del mundo. Estos animales mamíferos solo habitan en Australia y son populares por sus colas musculosas, sus patas fuertes y sus orejas largas y puntiagudas. Además, como todos los marsupiales, las hembras tienen una bolsa de piel que contienen glándulas mamarias, donde viven las crías hasta que son grandes y pueden valerse por sí mismas.

Estos animales han evolucionado para vivir en los áridos paisajes de Australia. Sus grandes y musculosas patas traseras están construidas para saltar ágil y eficientemente, lo que les permite cubrir grandes distancias con un mínimo esfuerzo. Este método único de locomoción conserva energía y les permite viajar largas distancias ya sea para desplazarse para beber o buscar alimento.

Los canguros pertenecen a la familia Macropodidae, que también incluyen los canguros arborícolas o los cuocas. Sin embargo, si pensamos en un canguro convencional las cuatro especies más populares son el canguro antilopino, el canguro rojo, el canguro gris occidental y el canguro gris oriental. A estos canguros también se les conoce como los canguros grandes porque son de mayor tamaño que los otros.

El canguro más grande es el canguro rojo. Este puede medir hasta 1,6 metros de longitud y pesar más de 90 kilogramos. Además, tiene la habilidad de saltar tres metros de altura y de correr a una velocidad de 40 kilómetros por hora. Por el contrario, la especie más pequeña es el canguro rata almizclado. Mide alrededor de 20 centímetros y pesa poco más de 300 gramos.

La mayoría de los canguros habitan en Australia, cada especie presenta gustos diferentes a la hora de formar un hogar. Al canguro rata, por ejemplo, le gusta acurrucarse en pequeños nidos en el suelo, mientras que el canguro gris prefiere los bosques de Tasmania. El canguro de árbol vive en las ramas de los árboles de las selvas tropicales, y el canguro antilopino se puede encontrar en los bosques de eucaliptos del norte de Australia.

Son herbívoros

Estos animales se alimentan de hierbas, flores, hojas, helechos, musgo e incluso insectos. Al igual que las vacas, los canguros regurgitan su comida y la vuelven a masticar antes de que esté lista para ser totalmente digerida.



Pueden girar sus orejas

Otra curiosidad es que pueden girar sus orejas y escuchar con total claridad ruidos casi imperceptibles para otros animales.

Se olfatean para conocerse

Los canguros se conocen olfateándose las nariz y la cara. De hecho, los canguros macho olfatean la orina de las hembras para saber si están listas para la reproducción.

Ingieren amapolas

Un dato peculiar es que los canguros ingieren amapolas y, como consecuencia, pueden llegar a drogarse. Esto se refleja en los movimientos torpes del animal.

Pueden sobrevivir sin agua

Como extraen agua y nutrientes de las plantas que comen, los canguros pueden sobrevivir sin beber agua durante varias semanas.