



## 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 Cofino 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.

