



Atletas chapines de alto rendimiento se unen al Team GATORADE



¿Es saludable tomar proteína en polvo de forma regular?

Como Estar en Forma a Partir de los 50



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



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

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

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

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

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



Estar en Forma a Partir de los 50

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

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

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

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

Natación:

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



Levantar pesas:

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

Ciclismo y caminatas:

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

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

Atletas chapines de alto rendimiento se unen al Team GATORADE



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

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

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



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

Visa anuncia alianza con los Miami Sharks

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

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

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

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

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

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



¿Es saludable tomar proteína en polvo de forma regular?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

Mejora tu rendimiento deportivo consumiendo esta deliciosa hortaliza

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

Beneficios del betabel para los deportistas

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

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

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

¿Cómo consumir betabel para mejorar el rendimiento deportivo?

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

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

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

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



Sopas: Agrega betabel a tus sopas y cremas.

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

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

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

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