



# **Edición Semanal**

**Semana del 08 al 14 de abril de 2024**

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







## PRO PLAN de Nestlé Purina presenta el Vet Talk en Guatemala

## Cámara Guatemalteca de la Construcción realizará Construfer 2024



11-14 ABRIL FÓRUM ma ja das

Emprender guatemalteco representará a Guatemala en Dinamarca





## PRO PLAN de Nestlé Purina presenta el Vet Talk en Guatemala



Nestlé Purina a través de su marca PRO PLAN, líder en nutrición avanzada para mascotas, anunció el inicio de una serie de conferencias en Guatemala, conocidas como Vet Talks. Estos eventos están diseñados para enriquecer la educación continua de la comunidad de médicos veterinarios, ofreciendo charlas científicas enfocadas en temas de relevancia dentro de áreas como dermatología, gastroenterología, neurología, ortopedia, gerontología, entre otros.

Para este año, PRO PLAN de Nestlé Purina ha organizado cuatro Vet Talks en el país, presentando a expertos de renombre internacional y una amplia trayectoria en diversas áreas veterinarias. Estas conferencias, reconocidas por su enfoque académico y científico, tienen como objetivo principal brindar a los asistentes información de vanguardia para fortalecer su capacitación y compromiso con la salud y el bienestar de las mascotas.

Además de brindar conocimientos especializados a los profesionales veterinarios, Nestlé Purina se ha comprometido desde 2016 con la formación de la próxima generación de veterinarios a través del programa Jóvenes Veterinarios. Como parte de esta iniciativa, la Dra. Valverde se reunió con estudiantes de veterinaria de la Universidad de San Carlos de Guatemala para compartir conocimientos básicos de gastroenterología. Esta interacción no solo proporcionó a los estudiantes una valiosa perspectiva sobre el tema, también fue una oportunidad única para aprender de una experta en el campo, enriqueciendo así su preparación para su futura carrera profesional.

*"Nuestro propósito es enriquecer la vida de las mascotas y las personas que las aman, a través de una nutrición innovadora siempre buscando estar a la vanguardia con tecnologías que cuentan con respaldo científico. Continuaremos apoyando la educación y formación de profesionales y estudiantes de veterinaria en Guatemala, con la realización de reuniones científicas y eventos educativos periódicos", afirmó Juan Sebastián Sánchez, gerente regional de delegados veterinarios.*



## Banco Promerica Guatemala gana el Premio Oro por innovación en la Banca Móvil con biometría facial

Banco Promerica Guatemala fue galardonado con el prestigioso Premio Oro en la categoría de Innovación Disruptiva en Servicios Financieros, otorgado por @FintechAmericas. Este reconocimiento resalta el compromiso de Banco Promerica con la innovación y la excelencia en el sector financiero.

La nominación presentada se basó en el proyecto de biometría facial con validación del Registro Nacional de las Personas (RENAP), el cual refuerza la seguridad de Banca Móvil de Banco Promerica. Esto garantiza que los clientes digitales se sientan seguros al utilizar el canal digital, consolidándolo como una de las opciones más completas en el ámbito digital.

El Premio Oro a los Innovadores Financieros en las Américas es un galardón de renombre que celebra a las instituciones financieras que lideran el camino en términos de innovación y transformación digital. La selección se ha hecho en un ámbito altamente competitivo que incluyó a más de 351 nominados de los bancos e instituciones financieras más representativos de toda la región. Banco Promerica Guatemala se enorgullece de haber sido seleccionado para recibir este premio, el cual refleja su dedicación constante a proporcionar soluciones financieras avanzadas y accesibles para sus clientes.

La nominación para este prestigioso premio fue presentada por el equipo de Estrategia Digital de Banco Promerica Guatemala liderado por su CDO, Alberto Cofiño, cuyo trabajo ha sido fundamental para impulsar la innovación en toda la organización y brindar servicios financieros de vanguardia a la comunidad guatemalteca.



**La ceremonia de entrega del premio se llevará a cabo en vivo el 7 de mayo de 2024, durante la Conferencia de Fintech Américas Miami 2024, que tendrá lugar en el Hotel Fontainebleau en Miami Beach. Este evento reunirá a destacados líderes y expertos del sector financiero para compartir conocimientos y explorar las últimas tendencias y avances en tecnología financiera.**



## Henkel construirá su primer centro integrado en Latinoamérica, en Jundiaí Sao Pablo Brasil



Henkel, líder mundial en adhesivos, selladores y recubrimientos, anunció la construcción de su primer centro integrado en Latinoamérica, mismo que se ubicará en Jundiaí, São Paulo. El edificio tiene como objetivo crear un entorno de colaboración para el desarrollo de invenciones y soluciones enfocadas en la división de Adhesive Technologies, además de ser un lugar de formación, capacitación e interacción con clientes y socios de la región.

El Henkel Latam Inspiration Center contará con múltiples laboratorios para síntesis, formulación y uso de adhesivos en diversas industrias, adicional a que contemplará áreas administrativas y un bosque autóctono. Las obras comenzarán durante el primer trimestre de 2024, y concluyen a finales de 2025.

### Transformación, sinergia en grupo y alianzas estratégicas

La implementación de soluciones sostenibles para el futuro es una de las prioridades principales del negocio. Bajo un concepto de campus, el Henkel Latam Inspiration Center está pensado para promover ideas en conjunto, motivar tanto a miembros del equipo, como a nuevos talentos, aparte de servir como punto de reunión y cooperación con socios externos: grandes empresas, start-ups, institutos de educación e investigación y otros públicos objetivos de la red de Henkel.

### Infraestructura y métodos sustentables pioneros

Es el primer proyecto de esta índole en Henkel Latinoamérica que incorpora madera de ingeniería en uno de sus complejos, compuesto por capas de dicho material certificado por un manejo responsable. Sumado a lo anterior, se espera disminuir alrededor de 500 toneladas de CO2, minimizando la dependencia del cemento y hormigón a lo largo del proceso de construcción. También está prevista la colocación de más de 400 paneles solares, la adopción de energía limpia y prácticas de reutilización de agua. El Henkel Latam Inspiration Center ha sido diseñado para obtener las certificaciones LEED Gold y WELL Silver, que buscan mejorar la calidad de vida de los ocupantes, promover prácticas de edificación amigables y reducir el impacto ambiental de los inmuebles.

"La iniciativa refuerza nuestro compromiso con la innovación y el crecimiento del negocio en América Latina, ofreciendo acceso directo a los expertos de tecnologías adhesivas en un solo lugar, con instalaciones de última generación para la elaboración de aplicaciones y respuestas a la medida. Trabajamos junto con clientes, nos asociamos con nuestros proveedores y unimos fuerzas con personas clave del mundo académico, así como de otros sectores que impulsen el progreso de los nuevos avances en la región", afirma Mark Dorn, vicepresidente ejecutivo para Adhesive Technologies en Henkel.

## Emprender guatemalteco representará a Guatemala en Dinamarca



La ciudad de Antigua Guatemala será sede de la séptima edición de la Copa de Negocios Creativos (Creative Business Cup), la cual se realizará del 8 al 11 de abril, donde 25 emprendedores de Petén, Alta Verapaz, Baja Verapaz, Quetzaltenango y Chimaltenango, participarán en procesos formativos dirigidos por grandes empresarios nacionales e internacional, al finalizar se elegirá al ganador nacional que representará a Guatemala en Dinamarca.

La Copa de Negocios Creativos pretende descubrir y premiar a empresas innovadoras de alto nivel en innovación, de base tecnológica e impacto social. Esta competencia ayudará a los empresarios a desarrollar mejores ideas sobre sus procesos, desarrollo de sus productos para conectarlos con nuevos inversores y con ello tener la oportunidad de iniciar nuevos negocios explicó Lucía Barrera, presidenta de la Comisión Intersectorial de Innovación Productiva y Emprendimiento del Sistema Nacional de Ciencia y Tecnología (Sincyt).

"Las industrias creativas tienen la posibilidad de integrar a Guatemala en la economía global e impulsar de esta forma el desarrollo para el país, así como impulsar el crecimiento de la industria naranja y generar nuevas oportunidades de negocio", señaló Barrera.

El ganador nacional de la edición 2024, será el designado de representar a Guatemala en la Copa de Negocios Internacional el 3 de junio en Dinamarca, donde se medirá con participantes de más de 60 países.

Así, también por primera ocasión se brindará una premiación extra para emprendedores exclusivamente de Sacatepéquez, quienes formaron parte de un proyecto cofinanciado por la Unión Europea.

Barreda, indicó que este proyecto recibirá apoyo de la Secretaría Nacional de Ciencia y Tecnología (Senacyt) a través del Fondo Nacional de Ciencia y Tecnología (Fonacyt) en la línea de financiamiento DifundeCTi y otra contrapartida por la empresa PRODETUR.





## Cámara Guatemalteca de la Construcción realizará Construfer 2024

La Cámara Guatemalteca de la Construcción anunció la celebración de Construfer 2024, el evento líder en el sector de la construcción, que tendrá lugar del 11 al 14 de abril en Fórum Majadas. Este encuentro clave para profesionales, promete ser un catalizador de grandes negocios y cambios significativos en la industria.

Durante cuatro días, Construfer 2024 se convertirá en el epicentro de oportunidades para realizar negocios, aprender a través de un programa integral de conferencias, vivir demostraciones in situ y fomentar el networking en un entorno diseñado para el intercambio empresarial para el sector de la construcción en forma trasnversal.

*"Construfer 2024 es una plataforma insuperable para quienes deseen estar al frente de las últimas tendencias, forjar conexiones estratégicas y proyectar sus empresas hacia nuevas dimensiones. Representa una ocasión única para generar negocios impactantes y propiciar una evolución notable en el ámbito de la construcción guatemalteca", afirmó Luis Fernando Castellanos, presidente de la Cámara Guatemalteca de la Construcción.*

Este evento bianual prevé reunir a más de 6,000 visitantes y más de 100 expositores, consolidándose como el foro de la construcción más relevante del país. Participantes nacionales e internacionales, desde empresarios y profesionales técnicos hasta ejecutivos del sector, compartirán conocimientos, explorarán tecnologías emergentes y forjarán alianzas estratégicas.

### ¿Qué encontrará en Construfer 2024?

**Exposiciones Dinámicas**  
**Demostraciones Interactivas**  
**Diálogos y Seminarios Enriquecedores**  
**Networking y Oportunidades de Negocio**



En Construfer 2024, cada rincón está diseñado para inspirar, generar negocios, educar y conectar. Le invitamos a ser parte de esta experiencia transformadora que promete marcar el futuro de la industria de la construcción.

Para obtener más información acerca del evento, puede visitar el sitio web [www.construfer.gt](http://www.construfer.gt) y registrarse para las conferencias o para la visita a los diferentes stands.



## Para qué sirve la papaya y cuáles son sus beneficios para la salud

Este fruto de una planta originaria de México y América Central. Contiene gran cantidad de fibra dietaria y compuestos antioxidantes. Cómo se puede consumir y qué precauciones hay que considerar. La papaya contiene una enzima llamada papaína que ayuda a la digestión; de hecho, se puede utilizar como ablandador de carne. Además, tiene un alto contenido de fibra y agua, que ayudan a prevenir el estreñimiento y promueven la regularidad y la salud del tracto digestivo.

La papaya contiene altos niveles de antioxidantes como la vitamina A, la vitamina C y la vitamina E, puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas.

Los antioxidantes evitan la oxidación del colesterol. Cuando el colesterol se oxida, es más probable que cree bloqueos que conducen a enfermedades del corazón.

Además, el alto contenido en fibra de la papaya puede reducir el riesgo de cardiopatías. Porque la alimentación ricas en fibra reducen los niveles de colesterol.

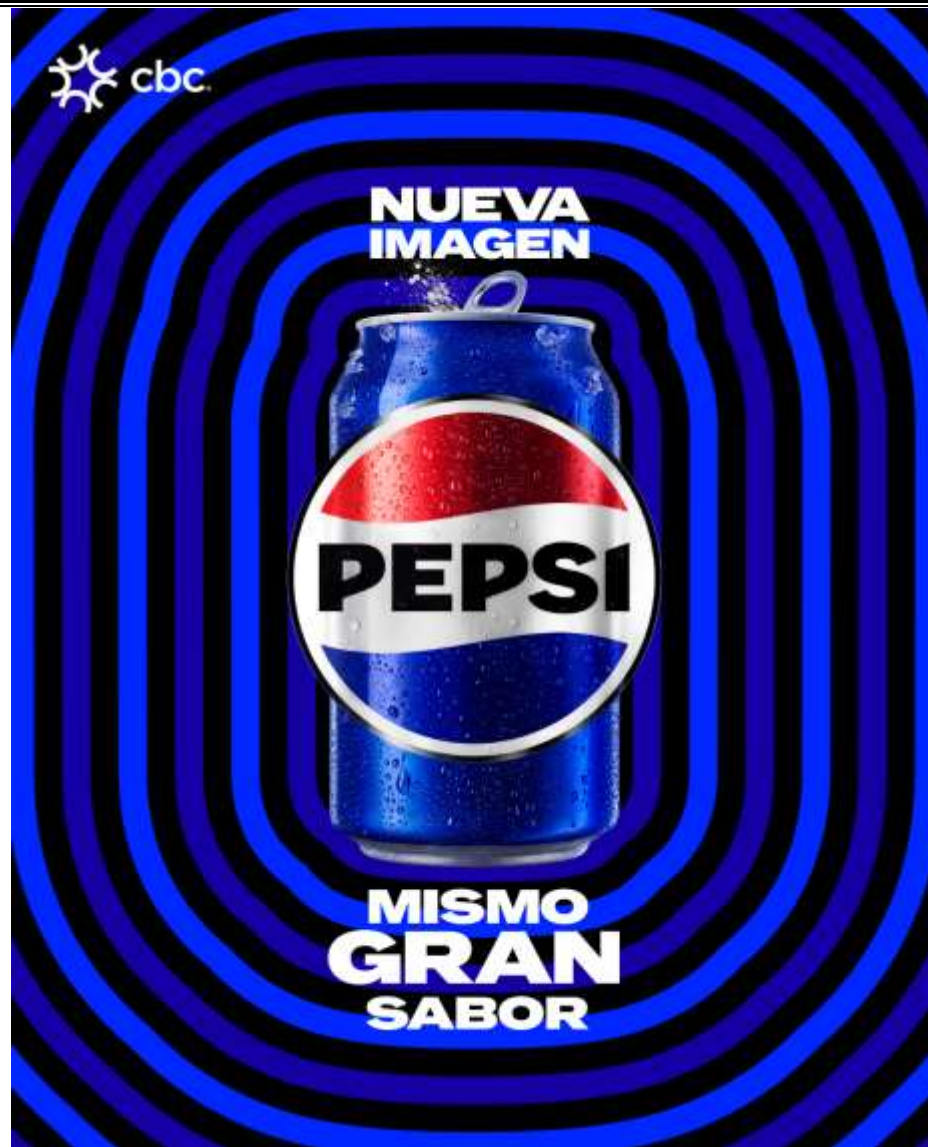
Otros beneficios de la papaya son el ácido fólico. Este ácido es necesario para convertir el aminoácido homocisteína en aminoácidos menos dañinos. Al consumir papaya se puede disminuir los niveles de homocisteína, y se reducen factores de riesgo cardiovascular. Se recomienda consumir a la papaya por las mañanas, como parte del desayuno, consumiéndola en fresco, o mezclarla con otras frutas para formar un coctel, el cual puede ser acompañado con algún yogurt o cereal.



Esta fruta madura se considera segura, pero la papaya inmadura contiene papaína y puede dañar el esófago.

Si tiene alergia al látex, se debe tener cuidado con el consumo de la papaya o los productos que la contengan. También puede ser alérgico a la papaya. Si es alérgico a la papaína, se debería evitar la papaya verde.

En el caso del consumo de papaya fermentada, se debe tener en cuenta que puede reducir el azúcar en sangre. Esta forma de papaya puede afectar el azúcar en sangre durante y después de una cirugía.



## CBC lanza la nueva imagen de Pepsi



## MINTRAB presenta Primera Feria de Empleo Nacional 2024

¿Cuánto vive una mosca?





## MSPAS, MAGA y MARN, exponen sus planes de trabajo en foro organizado por AMCHAM



Los planes de trabajo de los ministerios de Salud Pública y Asistencia Social -MSPAS-, Agricultura, Ganadería y Alimentación -MAGA- y de Ambiente y Recursos Naturales -MARN-, enfocados en llevar una prestación de servicios de calidad en beneficio de las comunidades, fueron expuestos en el foro "En Búsqueda del Desarrollo Integral".

Ese espacio de diálogo propiciado por la Cámara de Comercio Americana -AMCHAM-, con los ministros del MSPAS, el MAGA, Oscar A. Cordón, Mynor Estrada Rosales, respectivamente, y el director de Gestión Ambiental y Recursos Naturales, Eddy Alejandro Pérez, en representación del jefe de la cartera del MARN, permitió a los participantes conocer los avances en la implementación de sus agendas de acción.

Con la finalidad de discutir y analizar los proyectos de las carteras en mención, para abordar la facilitación del comercio por medio de la optimización de los procesos necesarios para obtener permisos y autorizaciones relacionados con la operación comercial y aduanera para generar competitividad en el país.

El ministro de la cartera salubrista hizo referencia a tres estrategias en específico las cuales se han puesto en marcha: la modernización de los procesos de los departamentos, la transparencia y la simplificación, para lo cual, en el 2024, se tiene como objetivo que los procedimientos sean más simples, rápidos, transparentes y de manera ágil.

Añadió que el aprovechamiento del recurso humano es indispensable en relación con el constante monitoreo de fábricas y vigilancia de alimentos procesados en puntos de venta y cadena de distribución, como parte de las tareas que se implementan para garantizar mejores servicios de salud a la población.

Los funcionarios respondieron algunas preguntas por parte de las y los participantes y coincidieron que como instituciones de gobierno tendrán una mesa intersectorial abierta permanentemente, para enfrentar cualquier contingencia que pudiera presentarse y proporcionar una inmediata respuesta.



## Estados Unidos verificará nuevos cumplimientos a exportadores de cosméticos

Por primera vez, en 80 años, la FDA implementó una modernización a la Ley de Alimentos, Medicamentos y Cosméticos (FD&C, por sus siglas en inglés), con el fin de garantizar la seguridad y calidad de los cosméticos comercializados en Estados Unidos.

"Durante el 2023, Guatemala exportó cosméticos a Estados Unidos por un valor total de US\$12 millones, representando un aumento del 20% en comparación con el periodo comprendido entre 2021 y 2023, esto gracias a los principales productos exportados: perfumes y aguas de tocador, aceites esenciales, jabón y preparaciones de belleza. Este mercado ha sido una gran puerta para las empresas guatemaltecas, por tanto, estamos haciendo un llamado a que se acerquen a AGEXPORT para que podamos asesorarlos a partir de hoy", mencionó Inés Valle Balsells, Analista de Admisibilidades y Normas Técnicas de AGEXPORT.

Según Valle Balsells, a partir del 01 de julio de 2024, todo fabricante, etiquetador, empacador y almacenador de cosméticos no medicados deberá contar con un registro de instalación actualizado y renovado ante la FDA cada dos años en año par. AGEXPORT recomienda estar pendientes de las próximas fechas y mantenerse asesorados por expertos en el tema.

"Son, aproximadamente, 30 días para poder cumplir con el registro de instalaciones y el listado de productos e ingredientes ante la FDA. En AGEXPORT llevamos más de dos años estudiando y preparándonos para facilitar a las empresas de cosméticos crear estos registros. Es importante que las empresas estén actualizadas para evitar penalidades o incluso, entrar a una lista negra", concluyó Valle Balsells.

Valle Balsells amplió indicando que, para la FDA un cosmético es "todo artículo para frotarse, verterse, rociarse, atomizarse o, de otra forma, aplicarse al cuerpo para limpiar, embellecer, aumentar el atractivo o modificar la apariencia".



AGEXPORT tiene conocimiento de estos requisitos para seguir exportando productos a Estados Unidos y evitar posibles sanciones. La unidad de Inteligencia de Mercados de AGEXPORT impartirá el webinar gratuito "Requisito de registro de empresas bajo Ley MoCRA de la FDA" el jueves 11 de abril. Para inscribirse, ingresar al siguiente enlace: <https://bit.ly/3VIdABv>



## MINTRAB presenta Primera Feria de Empleo Nacional 2024



Del 9 al 12 de abril, el Ministerio de Trabajo y Previsión Social (Mintrab) llevará a cabo la Feria de Empleo Nacional a nivel departamental, en la que se estiman estarán a disposición 10 mil ofertas para los guatemaltecos.

El Ministerio de Trabajo y Previsión Social (MINTRAB) a través del Servicio Nacional de Empleo (SNE) de la Dirección General de Empleo (DGE) busca elevar el nivel ocupacional de la población guatemalteca en todo el país, siendo su principal objetivo generar mecanismos de oportunidades laborales a través de un espacio de intermediación.

Por ello, se anuncia la Feria de Empleo Nacional 2024 (FEN 2024) en el que participarán más de 150 empresas y se proyecta un estimado de 10 mil ofertas de trabajo. La ministra del MINTRAB, Miriam Roquel informó que, de enero a abril, se han ofertado 10,109 plazas de trabajo, de éstas, 5,907 han sido para Guatemala.

Con relación al Programa de Movilidad Laboral, el MINTRAB ha entrevistado a 2,263 personas, con perfiles para cocina, hotelería, jardinería, empaquetadora de mariscos, cruceros. Y los enviados al extranjero con un empleo digno con 59 en Canadá y 745 en Estados Unidos; por lo que suman 804 personas actualmente.

Además, para facilitar el proceso a la población se debe crear un pre-registro y una cuenta en la plataforma electrónica "TuEmpleo" en <https://tuempleo.mintrabajo.gob.gt/>, te enseñamos cómo hacerlo en el siguiente video: <https://bit.ly/PRE-REGISTRO-FEN2024>

La FEN 2024 se realiza con el fin de proporcionar un espacio entre oferta y demanda del mercado laboral. El evento vela por brindar atención personalizada, derivado del servicio de Orientación Laboral que ofrecemos a la población guatemalteca. La cartera laboral a través de estas acciones busca impulsar el fortalecimiento del capital humano siendo así más moderno y calificado, el que se logra por los diferentes programas con los que cuenta la Dirección General de Empleo.

*Es importante mencionar que la feria inicia en las sedes departamentales del 9 al 12 de abril de 8 a 14 horas, siendo la inauguración el martes 9 de abril en Alta Verapaz, Izabal, Quiché, Suchitépquez y San Marcos y culminará en el departamento de Guatemala el 17 y 18 de abril en el Parque de la Industria, zona 9, en los salones 3 y 4. Los horarios para las personas que buscan una oportunidad de trabajo puedan asistir son desde las 8:00 horas hasta las 16:00 horas.*

## WI-FI 7, presenta la nueva solución empresarial de HUAWEI para Centroamérica



Huawei nuevamente es pionero en lanzar servicios innovadores, ahora presenta la solución empresarial Wi-Fi 7 para Centroamérica.

Wi-Fi 7, también conocido como flujo de datos extremadamente alto (EHT) IEEE 802.11be, es el estándar más reciente de Wi-Fi lanzado actualmente. Aunque la banda de frecuencia de 6 GHz es compatible desde Wi-Fi 6E, la mejora del rendimiento de la nueva banda de frecuencias es considerable.

El Wi-Fi 7 introduce una serie de nuevas tecnologías, como la modulación de amplitud en cuadratura (QAM) 4096, la unidad de recursos múltiples (MRU) y el funcionamiento multitenlace (MLO).

Estas tecnologías ayudan a maximizar las ventajas de las bandas de frecuencia de 2.4 GHz, 5 GHz y 6 GHz, lo que permite a Wi-Fi 7 ofrecer mayores velocidades de transmisión de datos, menor latencia y mayor confiabilidad.

El AirEngine 8771-X1T cuenta con antenas inteligentes de zoom dinámico integradas y admite un máximo de 12 flujos espaciales. Puede prestar servicios simultáneamente en las bandas de frecuencia de 2.4 GHz (4x4 MIMO), 5 GHz (4x4 MIMO) y 6 GHz (4x4 MIMO), y alcanza una velocidad de dispositivo de hasta 18.67 Gbps. AirEngine 8771-X1T se destaca en innovadores escenarios de aplicación como meta cosmos, colaboración remota en realidad extendida (XR), telemedicina XR y enseñanza interactiva XR.

Algunos escenarios o soluciones donde puede aplicar está nueva tecnología son:

**1.Sitios de trabajo y estadios:** Densidad ultra alta acceso de múltiples usuarios y uso de múltiples terminales.

**2.Educación de AR y VR:** Alto ancho de banda, baja latencia. Alto rendimiento y baja latencia para interacciones en tiempo real.

**3.Control industrial:** Baja latencia, alta confiabilidad. Itinerancia sin pérdidas en redes continuas de 160 MHz, comunicación confiable inalámbrica con máquinas remotas.

**4.Telemedicina:** Ancho de banda ultra grande y comunicaciones altamente confiables para respuestas en tiempo real.

HUAWEI es una de las principales contribuidoras al desarrollo de este nuevo estándar que sustituirá a los actuales WiFi 6 y WiFi 6E a partir de este año y que será capaz de alcanzar hasta 30 Gbps de velocidad máxima combinando las bandas de 2,4 GHz, 5 GHz y 6 GHz.



## CBC lanza la nueva imagen de Pepsi en mercados de Latinoamérica y el Caribe

CBC, la embotelladora más antigua de PepsiCo en el mundo fuera de los Estados Unidos, lanza la nueva identidad de Pepsi en 8 mercados clave de Latinoamérica y el Caribe en simultáneo, un acontecimiento sin precedentes en los más de 80 años de relación estratégica entre ambas compañías.

Las innovadoras capacidades operativas y creativas de cbc hicieron posible que el primer rediseño en 14 años de la icónica marca Pepsi esté disponible al mismo tiempo en todos los canales y las plataformas de los mercados de Guatemala, Honduras, El Salvador, Nicaragua, Jamaica, Puerto Rico y Perú a partir del 9 de abril de 2024.

Esta colaboración histórica en la evolución hacia una nueva era de Pepsi, en coincidencia con el 125° aniversario de la marca, reafirma el liderazgo de cbc como la compañía multilatina de bebidas con el portafolio más grande de la región y la misión de generar valor a clientes y consumidores a través de equipos de alto rendimiento y la mejor cartera de productos para todas las ocasiones de consumo.

Como socio estratégico de PepsiCo en Latinoamérica y el Caribe, cbc desempeña un rol clave ejecutando en la región una titánica campaña de renovación de identidad visual de Pepsi con impacto en más de 120 mercados globales. Así, cbc contribuye a que los consumidores de la región disfruten de sus actividades diarias, celebraciones, tradiciones culturales y familiares con una bebida que se adapta a cada ocasión de consumo y a sus diferentes estilos de vida.

### Acerca de cbc

Cbc fue fundada en 1885 como una empresa familiar de bebidas artesanales. Con 139 años de trayectoria y presencia en 16 países, hoy es una compañía multilatina líder en la producción y distribución de bebidas con el portafolio más grande de la región y exportaciones a más de 35 países.

Es una compañía del Grupo Mariposa, una corporación multinacional de bebidas que opera en Estados Unidos, Canadá, Centroamérica, el Caribe y Sudamérica, con distribución en más de 2 millones de puntos de venta. Otras unidades de negocios de Grupo Mariposa son Beliv, Bia y Apex.

En la actualidad, cbc llega con sus productos a más de 1 billón de personas alrededor del mundo.



### Una nueva imagen, con el sabor de siempre

La renovada imagen e identidad de Pepsi combina 125 años de historia con toques contemporáneos que representan las eras actuales y futuras de la marca. El propósito es ser un puente para conectar generaciones, ya que rinde homenaje a su rica herencia e impulsa el camino hacia el futuro en la cultura popular. La nueva paleta de colores introduce

el azul eléctrico y el negro para crear contraste, vitalidad y un toque contemporáneo a la clásica combinación de la marca. Además, se incorporó un "pulso" característico que evoca "onda, explosión y efervescencia", una metáfora de su evolución al ritmo de la música, la energía de las personas y el latido de la cultura pop.

## ¿Cuánto vive una mosca?

Uno de los insectos más conocidos del planeta, y no precisamente por ser de nuestro agrado. Todos nos hemos encontrado más de una vez con una mosca incordiando dentro de casa a la que no hay manera de quitarse de encima. Es un animal que irremediablemente forma parte de nuestras vidas, especialmente durante los meses calurosos.

Existen diferentes especies de insectos voladores que se engloban dentro de la familia de las moscas: la mosca común, los moscardones, los tábanos y los mosquitos son los más conocidos. Todos ellos pertenecen al orden de los dípteros.

### Características de la mosca común o doméstica

Su cuerpo se divide en tres partes: cabeza, tórax y abdomen

Tiene dos alas

Sus ojos son compuestos por miles de facetas sensibles a la luz

No puede morder ni masticar

Tiene piezas bucales que le sirven para lamer, succionar y perforar

Puede sentir, oler y saborear a través de las patas

Sus patas son adherentes, por eso puede caminar boca abajo

Tiene un sofisticado sistema de defensa para escapar de sus atacantes anticipándose a sus movimientos

Las moscas viven entre 15 y 25 días, en condiciones óptimas pueden llegar a vivir hasta 2 meses. Su esperanza de vida depende, sobre todo, de su posibilidad de alimentarse y de una buena temperatura.

La temperatura óptima para la vida de la mosca adulta es entre 10 y 26°C. Si una mosca no tiene comida y está a una temperatura menor, su esperanza de vida se puede reducir a 2 o 3 días.

El ciclo vital de las moscas se divide en cuatro fases morfológicas: huevo, larva, pupa y adulto. Para que puedan crecer y desarrollarse necesitan una temperatura cálida de entre 17 y 37°C, por eso siempre llegan en la época de verano. Sin embargo, una vez son adultas no necesitan tanto calor.



Son ovíparas, se reproducen mediante huevos. La hembra puede poner hasta 8.000 huevos a lo largo de su vida. Estos huevos eclosionan en tan solo 24 horas, convirtiéndose en larvas, pasando a ser pupas mediante el alimento que les proporciona la madre y, por último, adultas. Este proceso dura de 7 a 10 días.

La mosca pone sus huevos en restos orgánicos en descomposición así que, si quieres mantenerlas alejadas y evitar que se reproduzcan, intenta mantener tu casa lo más limpia posible y sin restos de comida a su alcance.

Aunque no lo creas, las moscas también cumplen un papel importante en el planeta ya que ayudan a eliminar los cadáveres de los animales y la materia fecal; además, son las presas naturales de otros animales como pájaros y roedores por lo que forman parte de la cadena alimentaria.





## Condado Concepción y Pradera Concepción Anuncian la Primera Carrera Nick Jr



## Lanzan la aplicación móvil Consíguelo de EEGSA

¿Son todas las calorías iguales?





## Condado Concepción y Pradera Concepción Anuncian la Primera Carrera Nick Jr



Condado Concepción y Pradera Concepción anunciaron la primera Carrera Nick Jr en Latinoamérica, a realizarse el domingo 28 de abril a las 07:30 horas en las calles de Condado Concepción.

Este evento, diseñado para toda la familia, promete ser una experiencia inigualable para los amantes de los personajes favoritos de Nick Jr, como Paw Patrol, Pistas de Blue, Baby Shark, Blaze, entre otros. Mariana Espinosa, Gerente de Mercadeo de Pradera Concepción, comentó: "En Pradera Concepción, estamos comprometidos en crear experiencias memorables para nuestra comunidad. Esta carrera es una excelente oportunidad para fortalecer lazos familiares y promover un estilo de vida activo y saludable".

La Carrera Nick Jr marca un hito en la región al ser la primera vez que se organiza una carrera temática dedicada exclusivamente a estos personajes. Ofrecerá recorridos de 2.5 y 5 kilómetros, adaptados para todas las edades y niveles de condición física, garantizando así una experiencia inclusiva y accesible para toda la familia.



Las inscripciones para la Carrera Nick Jr están disponibles en línea a través de <https://www.todoticket.com/carrera-nick-jr> con un costo de participación de Q150.00 que incluye un kit con playera, mochila, número y medalla. Además, los participantes podrán adquirir un 30% de descuento al realizar su inscripción con Tarjetas Bi Visa, lo que resulta en un costo reducido de Q105.00 por persona.

## Senacyt lanza Biblioteca Virtual para dar acceso abierto al conocimiento científico en Guatemala

La Secretaría Nacional de Ciencia y Tecnología (Senacyt) presenta hoy una nueva iniciativa destinada a fomentar el acceso abierto al conocimiento científico en Guatemala. Se trata de la biblioteca virtual de la Senacyt, una plataforma de acceso libre que proporciona información esencial sobre investigaciones científicas realizadas en el país y financiadas a través del Fondo Nacional de Ciencia y Tecnología (Fonacyt).

La biblioteca virtual de Senacyt busca convertirse en un recurso integral que pone a disposición de la sociedad guatemalteca información vital, desde avances médicos hasta desarrollos tecnológicos, que fueron resultados de proyectos e investigaciones financiados con recursos públicos. El objetivo principal de esta herramienta es informar y sensibilizar a la sociedad sobre el valor intrínseco de la investigación científica y su impacto positivo en diversos aspectos de la vida cotidiana.

Senacyt promueve la rendición de cuentas y la confianza en el uso de los recursos públicos, fortaleciendo así la transparencia en el ámbito científico y tecnológico y contribuyendo a la toma de decisiones informadas sobre temas específicos.

Con esta nueva plataforma, los usuarios tendrán acceso ilimitado a información actualizada en cualquier momento, así como la capacidad de realizar búsquedas específicas de manera inmediata. La biblioteca virtual de Senacyt reúne recursos digitales sobre una amplia gama de temas, desde bioquímica hasta ciencias sociales, biotecnología, ciencias ambientales, biológicas, médicas y agricultura ambiental.

El lanzamiento de la biblioteca virtual coincide con la celebración del Día Mundial de la Ciencia y la Tecnología, destacando así la importancia de la ciencia y la tecnología en el desarrollo humano.



La actualización de la biblioteca se realiza diariamente. Para acceder a los proyectos e investigaciones, siga estos pasos:

Ingrese a <https://biblioteca.senacyt.gob.gt/> desde cualquier dispositivo.

Haga clic en el banner inicial para ingresar a la biblioteca. Utilice el buscador para ubicar investigaciones por palabra clave, autor, título y clasificación.

También puede acceder a la búsqueda avanzada para una mayor precisión. Tras localizar el documento de interés, basta con pulsar el botón "en línea" para acceder al contenido digital.

Para guardar el documento, basta con presionar el botón "guardar".

Este proyecto representa una valiosa herramienta para la educación y el desarrollo, ofreciendo innumerables oportunidades de aprendizaje que impulsarán el progreso económico y social de Guatemala.



## Lanzan la aplicación móvil Consíguelo de EEGSA



Consíguelo, programa de fidelización de EEGSA anuncia el lanzamiento de su aplicación móvil, un hito significativo en el camino de la innovación tecnológica del programa que enmarca mejores procesos, nuevos servicios y una mejor experiencia para sus clientes. A los más de 2,000 clientes que ya disfrutaban de los beneficios del programa, esta APP les permite llevar la experiencia al siguiente nivel con una plataforma diseñada para simplificarle la vida a los clientes.

La aplicación Consíguelo es una herramienta integral que permite a los clientes simplificar y acelerar la gestión de créditos de consumo revolvente en tan solo 5 minutos y contar con toda la información que necesitan. Pueden consultar su tarjeta virtual, monto de su cuota, fecha de pago, realizar compras por medio de QR y links para pagos, movimientos de compras y pagos realizados, promociones, ubicación por geolocalización de las tiendas aliadas, permite realizar cotizaciones, solicitud de renovación y ampliación de límite de crédito.

Además, permite agilizar el proceso administrativo con los 25 aliados comerciales del programa, ya que la aplicación elimina la necesidad de papeleo extenso y visitas presenciales, lo que resulta en una experiencia de usuario optimizada. Consíguelo de EEGSA cuenta con una amplia red de puntos de venta, más de 200 tiendas afiliadas en regiones estratégicas en Guatemala, Escuintla y Sacatepéquez. Consíguelo facilita el acceso a una variedad de productos y servicios, desde electrodomésticos hasta motocicletas y opciones de entretenimiento.

La aplicación está disponible para dispositivos Android y IOS, asegurando así una amplia accesibilidad. Es fácil de usar y con funciones eficientes, la aplicación asegura que los clientes tengan una solución conveniente para la gestión de compras y el control sobre sus finanzas personales con comodidad y seguridad.

Consíguelo de EEGSA invita a sus clientes y aliados a descargar la aplicación, así como a los interesados en adherirse al programa para comenzar a disfrutar de sus múltiples beneficios.

## HONOR Magic6 Lite es el mejor aliado para acompañarte este verano



Las puestas de sol en verano suelen ser espectaculares y es un momento perfecto para intentar capturar su belleza en fotografías. Aunque a veces puede resultar difícil lograr la imagen perfecta, el simple hecho de intentarlo nos permite apreciar la magia de esos atardeceres únicos de la temporada. No hay nada como disfrutar de la belleza de una puesta de sol en la playa y guardar ese recuerdo para siempre en una fotografía.

Así como las puestas de sol, los paisajes, las selfies y las fotos de esos buenos momentos con la familia y amigos no pueden faltar durante el verano. Es por eso que, esta vez te compartimos cómo con el HONOR Magic6 Lite con sus funciones innovadoras puedes capturar todos esos momentos que querrás recordar por siempre:

### Paisajes:

Tomar fotos claras y coloridas nunca fue tan fácil con los smartphones de HONOR. Gracias a su sistema de cámara de alta definición, capturarás imágenes nítidas y vibrantes, incluso en ambientes con poca luz. Con la gran cámara principal de 108 MP, y sin importar si estás en un día soleado o con poca iluminación, podrás inmortalizar la belleza de los paisajes con gran claridad.

El HONOR Magic6 Lite viene equipado con un lente gran angular de 5MP y un macro de 2MP en su sistema de cámaras, lo cual es perfecto para capturar paisajes panorámicos, como montañas, playas y parques. Y gracias a que incorpora un zoom de 3X y un impresionante motor de captura de movimiento, el HONOR Magic6 Lite te asegura que puedas lograr tomas claras con un detalle fascinante desde cualquier lugar.

### Puestas de sol:

El HONOR Magic6 Lite cuenta con HDR (alto rango dinámico) que permite equilibrar la exposición en situaciones de contraluz, siendo perfecto para tomar fotografías de la puesta de sol. Además, su apertura variable (f/1.8 a f/2.4) te permite ajustarte a distintas condiciones de iluminación al caer la tarde, y así, capturar más luz y producir imágenes con una claridad más vívida.

### Selfies:

El nuevo HONOR Magic6 Lite destaca por su cámara frontal de 16 MP que es ideal para tomar selfies. Con su lente amplio y apertura f/2.45, asegura capturas claras no solo individuales sino de grupos grandes de personas, incluso en situaciones de poca luz, así se pueden mantener recuerdos con todos los amigos juntos sin perder los detalles del fondo. Adicionalmente, si se activa el modo Belleza en la app de la cámara, las selfies tendrán un toque especial para lucir un rostro más iluminado.

El HONOR Magic6 Lite es el compañero perfecto, no solo por sus capacidades fotográficas, sino porque ya no tendrás que preocuparte si se te cae de las manos accidentalmente. Con certificación de resistencia a caídas de cinco estrellas de SGS de Suiza y pantalla HONOR Shield Glass 2.0 ultra resistente, este dispositivo ofrece una protección anticaidá líder en la industria de 360°.





## Entidades del sector de la construcción lanzan Diplomado en Sostenibilidad para el Sector Construcción

Por primera vez en Guatemala, varias entidades relacionadas con el sector de la construcción lanzaron el “Diplomado en Sostenibilidad para el Sector Construcción” con el propósito principal de brindar las herramientas y competencias necesarias para llevar a cabo una adecuada gestión ambiental desde múltiples contextos.

Este diplomado cuenta con la asesoría y respaldo del Guatemala Green Building Council (GGBC), la mesa de sostenibilidad de Industria, Comercio y Servicios (ICS) de Cámara de Guatemalteca de la Construcción, el cual permitirá fortalecer la capacidad profesional del país y se refleje en una adecuada planificación y diseño de las nuevas edificaciones, desde la selección de materiales hasta diseño final con el cumplimiento de criterios de sostenibilidad y resiliencia.

Corporación AG está a cargo de la coordinación de la Mesa de Sostenibilidad del ICS durante el año 2024 y uno de los objetivos de este año fue proponer un programa de formación completo y sus principales objetivos son: unificar el lenguaje en torno a la construcción sostenible en toda la cadena de valor, consolidar los avances en construcción sostenible en el país e intercambiar experiencias en proyectos sostenibles.

El diplomado tomará en cuenta varios temas como: Introducción a la construcción sostenible, Ubicación y acceso a movilidad urbana, Ecología del sitio, eficiencia energética y en el uso del agua, materiales y circularidad, Calidad del espacio interior, certificaciones de construcción sostenible, Financiamiento de proyectos sostenibles y casos de éxito en Guatemala. Además, se llevarán a cabo dos visitas técnicas a proyectos.

Sindy Cuéllar, Gerente de Seguridad Industrial y Sostenibilidad de Corporación AG, comentó que este tema es importante para la compañía porque están comprometidos con el impulso de la construcción sostenible en Guatemala.

“Desde el año 2022 somos socios y miembros activos de GGBC, y participar en la coordinación de la mesa de sostenibilidad de ICS de Cámara de Construcción es una de las acciones y aporte en especie que estamos haciendo para que construir de forma sostenible y resiliente sea la única forma de construir en Guatemala”, expresó Cuéllar.



El Diplomado está dirigido a profesionales, ejecutivos, técnicos de empresas de la construcción y de la industria, empresarios del sector y otros interesados en los temas de sostenibilidad. También la academia y centros de investigación; y organizaciones cuyo propósito es velar por el bienestar socio ambiental global y local.



## ¿Son todas las calorías iguales?

Seguro ha escuchado que “una caloría es una caloría” cuando se trata de perder peso, ¿puede ser eso realmente cierto? Debido a la variedad de dietas que existen (cetogénica, mediterránea o de ayuno intermitente), puede ser un desafío abrumador.

“Si bien una caloría puede ser una caloría en lo que respecta a la ecuación matemática de la pérdida de peso, se deben considerar otras cuestiones”, dice Schmidt. Las calorías son una unidad de energía. La cantidad total de calorías que proporciona un alimento o una bebida depende de la cantidad de gramos de carbohidratos, proteínas, grasa o alcohol que contiene. Sin embargo, la cantidad de calorías no predice cómo nos sentiremos después.

“Por ejemplo, un refrigerio de 200 calorías de una manzana con mantequilla de maní le ayudará a sentirse más lleno y satisfecho que un refrigerio de papas fritas de 200 calorías”, La diferencia no solo está en la composición del alimento sino también en el volumen. El refrigerio de una manzana y mantequilla de maní aportará fibras, grasas, agua y algunas proteínas. La mayoría de estos atributos están ausentes en lo que respecta a las papas fritas.

Piense también en el volumen: el refrigerio de manzana estirará más el estómago debido a su mayor tamaño, por lo que enviará la señal de saciedad al cerebro. Las 200 calorías de las papas fritas también se digerirán y saldrán del estómago más rápido que las de la manzana porque no necesitan mucha descomposición.

Es bien sabido que la composición de nuestra dieta o patrón de dieta es importante. Una dieta a base de plantas que incluye granos o cereales, frutas, verduras, grasas insaturadas y proteínas magras proporciona al cuerpo una nutrición equilibrada que puede disminuir el riesgo de contraer afecciones crónicas”.

Existen varias maneras de hacer esto de forma saludable. Los estilos de dieta como la mediterránea, la dieta de Mayo Clinic son ejemplos de patrones de alimentación que se centran en una alta densidad nutritiva y han demostrado que promueven resultados positivos para la salud. Esto también puede lograrse a través de una dieta vegetariana bien planificada. Es importante tener en cuenta tanto las preferencias de comidas como las preocupaciones o metas médicas.



Entonces, ¿qué sucede con la pérdida de peso? “Aquí es cuando las calorías son cruciales”, ni siquiera una dieta mediterránea garantiza la pérdida de peso si no existe un déficit calórico. El aceite de oliva y las nueces son excelentes fuentes de grasa saludable, pero cuando se consumen sin tener en cuenta la ingesta total de calorías, técnicamente podrían causar un aumento de peso. Utilizando el estilo de alimentación que sea mejor para usted, considere trabajar para lograr un déficit de 250 a 750 calorías por día. Esto puede implicar que deba cambiar su refrigerio de media tarde por un trozo de fruta o saltarse el café endulzado o la bebida alcohólica habitual.

“El cuerpo necesita quemar más de lo que consume para que se produzca la pérdida de peso. Si bien siempre se recomendará el ejercicio, es importante recordar que el ejercicio solo es probable que no produzca en la mayoría de las personas el déficit calórico de aproximadamente 500 calorías. La mayoría de nosotros tendremos más éxito con la pérdida de peso mediante cambios en la dieta.





## Instituciones hacen llamado a no provocar incendios forestales



## Guatemala sede del encuentro regional "Ciudades para la Primera infancia"

¿Cómo saber si la miel es realmente de abeja?





## Guatemala sede del encuentro regional «Ciudades para la Primera infancia»



•El encuentro regional se realizará del 16 al 18 de abril de 2024, para líderes urbanos, diseñadores, planificadores, empresarios, educadores, autoridades y ciudadanía en la Universidad Rafael Landívar.

Del 16 al 18 de abril de 2024, Guatemala será el escenario del Encuentro Regional: Ciudades para la Primera Infancia, con expertos de diferentes países de la región. Durante tres días, conversarán autoridades municipales, representantes de sectores públicos y privados, así como organizaciones civiles, voluntarios y académicos, con el propósito impulsar la articulación intersectorial para que en conjunto se construyan y fortalezcan planes de desarrollo municipal, que incluyan acciones desde la perspectiva de los niños desde sus primeros años.

Hoy, las ciudades son lugares de oportunidades, sin embargo, son espacios retadores para las madres, padres, cuidadores y niñez. Una familia con niñas y niños entre 0 a 6 años, pasa más tiempo recorriendo su ciudad en transporte público que, en actividades lúdicas para promover el desarrollo infantil, desaprovechando tiempo vital para el fortalecimiento de habilidades

determinantes en su calidad de vida u oportunidades de socialización y juego en su comunidad.

La urbanización en América Latina avanza a pasos agigantados. El Banco Mundial calcula que para 2025, el 85% de la población en la región vivirá en zonas urbanas, aumentando la necesidad de diseñar espacios públicos con servicios inclusivos para todas las personas.

Comenzar a pensar nuestras ciudades desde la estatura promedio de una niña o niño de 3 años, 95cm, cambia la experiencia urbana para todos, e impacta desde la esfera familiar y comunitaria hasta la económica de un país. Ver nuestro entorno desde 95cm es una oportunidad para ser más empáticos, generar más oportunidades para las futuras generaciones, y habitar nuestros barrios de una manera más colaborativa y armoniosa.

Esta es la motivación de la Fundación Van Leer, Fundación FEMSA, la red United Way en Guatemala, Colombia y Chile, quienes, en colaboración con la Universidad Rafael Landívar, promueven una nueva conversación para el desarrollo de políticas públicas y planificación urbana en beneficio de la primera infancia.

### Cómo participar?

16 y 18 de abril: Universidad Rafael Landívar Campus Central  
17 abril: Parque Salaya, Mixco

Para registrarse sin ningún costo:  
<https://forms.gle/ygJNR4mN3NEQ4rug7>

## 12 de abril Día Internacional de los Niños de la Calle

El Día Internacional de los Niños de la Calle se celebra el 12 de abril de cada año como una manera de denunciar la situación de calle a la que se enfrentan millones de niños en todo el mundo y donde se vulneran sus derechos educativos, económicos, sociales y familiares.

Niños de la calle son aquellos menores que viven en las aceras o en la periferia de las ciudades, en barrios marginales La calle forma parte de su vida y de ella depende en buena medida su supervivencia.

“Son niños y niñas que rebuscan en la basura para buscar comida u objetos que revender. Otras veces recorren la ciudad mendigando para tener algo que llevar a su familia”.

Sin embargo, son menores muy vulnerables que no solo sufren la pobreza y la falta de alimentos. Pueden ser explotados, maltratados o ser víctimas de trata. En Kenia, por ejemplo, afecta principalmente a los niños porque las niñas son casadas siendo muy pequeñas (tras la mutilación genital). En Nepal o la India, a menudo, viven en burdeles donde son explotados sexualmente.

En la sociedad actual debe prevalecer el derecho a la igualdad para todos los niños y niñas en todo el mundo, sin embargo, la realidad es otra. Millones de niños tienen que vivir desprotegidos. Son las personas más vulnerables que tienen que transitar diariamente la dura situación de la calle y todos los riesgos que esto implica para su bienestar, físico, psicológico y espiritual.

En este sentido, el compromiso debe darse de manera mancomunada donde todos los líderes de gobiernos, instituciones, entes públicos y privados y la sociedad en general sumen esfuerzos para transformar esta dura realidad en una esperanza de vida.



### derechos que tienen los niños y niñas

Todos los niños y niñas a nivel mundial deben gozar de algunos derechos fundamentales como son:

Derecho a la vida, la supervivencia y el desarrollo.

Derecho a la educación.

Derecho a la alimentación.

Derecho a la protección.

Derecho a la identidad.

Derecho al juego.

Derecho a la libre expresión.

Derecho a la familia.



## ¿Cómo saber si la miel es realmente de abeja?



La miel es un alimento milenario apreciado creado por las abejas que se caracteriza por su sabor exquisito, sus propiedades medicinales y su versatilidad en la cocina. Sin embargo, en el mercado actual, la autenticidad de este producto ha sido objeto de controversia debido a la presencia de adulteración.

La miel adulterada es aquella que ha sido modificada o diluida con otros ingredientes como jarabes de maíz, caña y arroz de alta fructosa. Este acto reduce la concentración de nutrientes y compuestos beneficiosos presentes en la miel auténtica, disminuyendo su valor nutricional y sus posibles beneficios para la salud. Es difícil de detectar a simple vista, ya que puede tener una apariencia similar a la miel natural. Sin embargo, existen pruebas y métodos que pueden ayudar a identificar si la miel es realmente auténtica de abeja o no.

La miel natural es el resultado del proceso de recolección y transformación del néctar de las flores por parte de las abejas obreras. Una vez recolectado, el néctar se lleva a la colmena, donde estos maravillosos insectos lo procesan mediante la acción de enzimas y evaporación del agua, dando lugar a la miel pura y cruda.

Algunos consejos que pueden ayudar a determinar la calidad y autenticidad de la miel:

1. Mezcla la miel con un vaso de agua: La verdadera miel es sumamente espesa y densa, debido a sus azúcares naturales como la fructosa, por lo que si la diluyes en agua tardará bastante tiempo en fusionarse con el líquido, de lo contrario, si se integra rápidamente es porque solo son jarabes.
2. Prueba del papel: Utiliza papel de máxima absorción y coloca una cucharada sobre el mismo, si se tarda en traspasar y de paso, al doblar el papel lo une como si hubieras puesto pegamento, entonces se trata de una miel natural. Si se traspasa rápidamente como agua es porque no es pura de abeja.
3. Prueba de fuego: Con ayuda de un fósforo, coloca un poco de fuego sobre la miel, si arde o reacciona con el calor entonces se trata de un producto de las abejas, y si no actúa es porque es falsa.
4. Prueba del vinagre: Este método será el más químico, ya que si unes una cucharada de vinagre de manzana con una de miel y unas gotas de agua, y si saca burbujas blancas, es porque esta adulterada.

## Verifican primera fase del Proyecto Metro Línea Blanca



El paso a desnivel que se construye forma parte de las obras destinadas al funcionamiento de la primera línea del metro de la ciudad de Guatemala.

El proyecto Metro Línea Blanca será el primero en el país en utilizar tecnología de un metro ligero, se estima que podrá movilizar por día más de 250 mil pasajeros sobre el eje norte-sur de la ciudad, cada viaje se estima que podrá realizarse en 40 minutos.

La primera fase del proyecto se extenderá por un tramo de 11.2 km desde Centra Sur hasta la estación central a un costado de la Plaza Barrios en la zona 1.

La ministra de Comunicaciones Infraestructura y Vivienda, Jazmín de la Vega, participó en la verificación del avance de la primera fase del proyecto, constatando la capacidad del mismo para hacer el tránsito más fluido en la ciudad.

Este paso a desnivel está ubicado en la 13 calle y pasará sobre la avenida Petapa y la calzada Atanasio Tzul y ya presenta importantes avances en su construcción.

Esta construcción forma parte del conjunto de obras destinadas al funcionamiento del proyecto Metro, en este caso particularmente de la línea blanca, la primera que se pondrá en funcionamiento y que recorrerá la ciudad de sur a norte y viceversa.

El alcalde Quiñónez consideró esta supervisión y la presentación del proyecto como una jornada de trabajo histórica, ya que da pie a los avances de la línea blanca que tendrá una longitud de más de 20 kilómetros, de sur a norte y que pasará en las cercanías del Centro Histórico.





## Instituciones hacen llamado a no provocar incendios forestales



El Instituto Nacional de Bosques (INAB) con el apoyo de la Fundación para el Desarrollo Integral del Hombre y su Entorno (CALMECAC), hacen un llamado a no provocar incendios forestales.

Hasta la fecha se han registrado más de 1,350 incendios forestales a nivel nacional, superando en 172% al total de incendios atendidos durante el año 2023, los meses de febrero y marzo 2024 ya superaran el total de incendios reportados para los mismos meses en los últimos 5 años.

**"Instamos a la población a informar sobre cualquier incendio forestal al número telefónico 119 de la CONRED, indico el Ing. Rony Granados, gerente del INAB"**

El INAB y CALMECAC, hacen un llamado a la población guatemalteca para que, durante el mes de abril y mayo, evitar lo siguiente:

Evite quemar basura y hojarascas en lugares cercanos a pastos, matorrales y bosques, en horario cálido y de fuertes vientos.

Evitar realizar rozas o quemas agrícolas.

En caso de incendio forestal, dar aviso a la autoridad más próxima, Municipal, INAB, CONRED, CONAP.

Evitar hacer uso de fuego con fines de recolección, captura o caza de especies silvestres.

Evitar quemar combustibles no vegetales.

Las fogatas deberán realizarse en ares desprovistas de vegetación.

Durante un incendio forestal no intente ingresar al área del siniestro, tampoco intente controlar el mismo si no cuenta con la formación correspondiente, y siga las indicaciones del personal interinstitucional a cargo

**Recuerde el número de Emergencia 119 de CONRED**

## ¿Por qué se rompen objetos dentro de casa?

En la filosofía del feng shui se relaciona la rotura de un objeto en el hogar con la carga energética que había en el ambiente, por eso señalan que depende del elemento roto, puede tener diferentes significados a los que se debe prestar atención.

Aunque se debe aclarar que hay situaciones en las que no hay un significado específico, y solo se trata de un accidente, como cuando se resbala un vaso de la mano o se parte al lavarlo. Pero en caso de que ocurra sin una explicación aparente o con mucha frecuencia, se debe tomar como una señal y tratar de hacer un ritual en el hogar para limpiarlo.

En caso de que el material del objeto roto sea el vidrio, hay que tener en cuenta que este elemento resiste cierta cantidad de carga energética antes de romperse. Por eso, la frecuencia vibratoria de una persona puede afectar todos los espacios del hogar que tengan vidrios en su composición, como los platos en la cocina o las ventanas de la sala.

Mientras que, si se trata de un electrodoméstico, podremos notar una sobrecarga de energía en caso de que al enchufarlo eche chispas, por lo que se puede hacer un ritual para que las energías de la persona o del lugar fluyan.

Debido a que los objetos resisten cierta cantidad de vibraciones energéticas antes de romperse, cuando esto ocurre con frecuencia es una clara señal de que hay concentración de energía, la cual puede ser causada por preocupaciones, estrés o tensiones que haya entre las personas que viven en la casa.



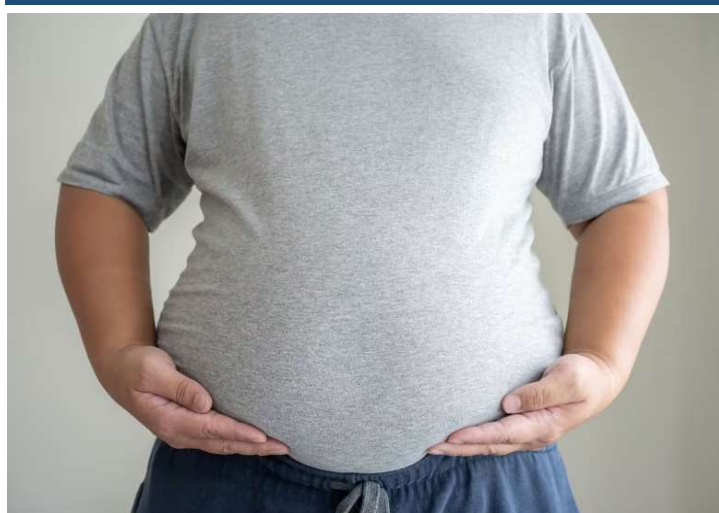
cuando estos cambios en los sentimientos no se expresan o la persona está cerrada al diálogo puede causar que equipos como los celulares o la conexión a Internet comiencen a funcionar mal, por lo que se deben prestar atención a estas señales para tratar de solucionar la raíz del problema y mejorar el ambiente en el hogar.

Mantén tus áreas limpias y ordenadas. El desorden puede bloquear la energía positiva y atraer la negativa. La entrada de la casa es una parte muy importante para la práctica del Feng Shui, ya que representa el punto de ingreso principal de la energía o Qi. Una entrada despejada y bien iluminada permitirá que la energía fluya correctamente.





## Inauguran edificio de neonatología en el Hospital San Juan de Dios



**¿Por qué la obesidad es un factor de riesgo para desarrollar cáncer**

**20 de abril,  
Primer Casting  
para La  
Academia  
2024**





## 20 de abril, Primer Casting para La Academia 2024



TV Azteca Guate, anunció una de las temporadas más esperadas en el año, la convocatoria nacional para que jóvenes talentos asistan a los castings para ser parte del reality internacional La Academia. Este año, la televisora tendrá cuatro puntos para audicionar en los centros comerciales de Metroproyectos de los departamentos de Guatemala, Escuintla, Xela y Jutiapa.

Los castings para elegir al representante de Guatemala se llevarán a cabo en los centros comerciales de Metroproyectos, quienes se unen a este importante evento nacional:

- **Metronorte – 20 de abril**
- **Interplaza Escuintla – 27 de abril**
- **Interplaza Xela – 04 de mayo**
- **Metroplaza Jutiapa – 11 de mayo**

TV Azteca Guate y Metroproyectos invitan a los jóvenes guatemaltecos entre 18 y 30 años para que participen en La Academia 2024 y demuestren su talento vocal. Para registrarse, deben ingresar al siguiente link: <https://tvaztecaquate.com/la-academia/>.

*Jaime Torres, director general de TV Azteca Guate, comentó "TV Azteca Guate se enorgullece de presentar el programa de canto que ha lanzado a la fama a varios artistas a nivel internacional y próximamente regresará a las pantallas de los guatemaltecos con una nueva edición que promete novedades y sorpresas acompañadas del mejor talento de la región. Como canal, estamos comprometidos con marcar la diferencia y calidad en la producción de la televisión nacional, brindando entretenimiento y experiencias únicas para disfrutar en familia. Inicia La Academia que siempre ha sido una fiesta para todo el país, que nos une y divierte, sean parte de esta alegría, apoyemos a nuestros artistas, que siempre nos han representado extraordinariamente en México".*



## Inauguran edificio de neonatología en el Hospital San Juan de Dios

Miles de recién nacidos verán la luz, serán atendidos y se salvará su vida en el nuevo Edificio donde funcionará la Unidad de Neonatología del Hospital General San Juan de Dios, y que fue construido y entregado por el Gobierno de la República de China (Taiwán) a Guatemala.

Este nuevo edificio tiene capacidad para 25 cunas, lo que representa la atención para al menos 1,500 recién nacidos al año y contará con personal médico de neonatología, nutrición, psicología, neumología, neurología, oftalmología, audición, endocrinología, estimulación temprana y neurodesarrollo, así como con medicamentos y equipo necesario para la atención integral.

También contará con un área de intensivo, la cual de manera estratégica estará ubicada en el sexto piso, lo cual permitirá que los pacientes trasladados vía aérea sean atendidos con rapidez.

El nuevo edificio, cuya construcción requirió una inversión de USD12,000,000, también contará con un banco de leche humana y con el Programa Mamá Canguro, esenciales para la atención de bebés prematuros y con bajo peso, con lo cual se reducirá la muerte prematura.

Luego de develar la placa de la nueva Unidad de Neonatología las autoridades hicieron un breve recorrido por el edificio conformado por 6 niveles, un helipuerto y un sótano. La donación incluye equipamiento y medicamento de parte del gobierno de China (Taiwán).

El Gobierno de Guatemala agradece al pueblo y Gobierno de China (Taiwán) por la entrega de esta importante obra.

Luego de develar la placa de la nueva Unidad de Neonatología las autoridades hicieron un breve recorrido por el edificio conformado por 6 niveles, un helipuerto y un sótano. La donación incluye equipamiento y medicamento de parte del gobierno de China (Taiwán).

El Gobierno de Guatemala agradece al pueblo y Gobierno de China (Taiwán) por la entrega de esta importante obra.



*"Este es un día especial porque cuando es una obra para proteger a los niños tiene doble valor. El Gobierno de Guatemala recibe con mucho agradecimiento, del Gobierno de China (Taiwán), estas instalaciones que son tan importantes porque es un edificio enfocado en la atención de neonatos con espacios dedicados a responder a todas las necesidades que tienen los recién nacidos", expresó el ministro de Salud, Oscar A. Cordón Cruz.*





## La tercera edición de la Carrera/Caminata por la Educación llega a la Finca Carmona este 28 de abril



La Escuela Agrícola Panamericana, Zamorano, se complace en anunciar la llegada de la tercera edición de la Carrera/Caminata por la Educación, que se llevará a cabo el 28 de abril en la hermosa Finca Carmona, San Juan del Obispo, Antigua Guatemala.

El propósito de este evento deportivo es reunir a vecinos, atletas, familias y visitantes para pasar una mañana saludable mientras contribuyen con una noble causa: apoyar el fondo de becas de pregrado de Zamorano. El año pasado, gracias al compromiso y participación de la comunidad, se logró brindar apoyo a los dos mejores estudiantes de Guatemala, y este año se espera superar las expectativas. Es un evento para toda la familia donde habrá comida, bebidas, música y diversión.

Para hacer posible este evento, se cuenta con el generoso respaldo de destacadas empresas y entidades que se han unido a la causa. Entre los colaboradores se encuentran Fertilizantes Maya, Banco Industrial, Disagro, Guatemala Real Café, Cerveza Artesanal El Zapote, Nutrilife, La Antigua Increíble, Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá, Agua Pura Salvavidas, Carmona Trails, Vitalmed, y se siguen sumando aliados que se comprometen con la educación y el desarrollo de la región.

La Carrera/Caminata por la Educación no solo promueve la actividad física y la salud, sino que también fortalece el acceso a la educación superior para jóvenes talentosos que desean hacer una diferencia en sus comunidades y en el mundo. Cada paso que se da juntos acerca más a la realización de este objetivo.

Se invita a todas las personas, a unirse a esta actividad el 28 de abril en la Finca Carmona para disfrutar de una mañana llena de energía, solidaridad y compromiso con la educación.

Inscripciones abiertas en: <https://tikklife.com/event/30073054/La-Carrera-Por-La-Educacion-de-Zamorano>.

Los participantes podrán elegir entre diferentes categorías: caminata 5 km, carrera 5 km o carrera 10 km.



## La Pera reduce el colesterol, el azúcar y aumenta la producción de colágeno



La pera es una de las frutas favoritas de la mayoría de personas. De hecho, podría considerarse como una de las más refrescantes y dulces que ofrece la madre naturaleza. Sin embargo, son pocas las personas que conocen sus beneficios para la salud en general.

Cada pieza mediana de pera proporciona hasta 2,3 gramos de fibra alimentaria soluble. Y, durante el proceso digestivo llevado a cabo en el intestino delgado, la fibra actúa enlenteciendo el tránsito y disminuyendo la absorción de lípidos. Además, contribuye a disminuir el colesterol.

### beneficios de la pera para la salud

#### Para la salud del corazón

Al ser rica en fibras como la pectina, ayudan a disminuir el colesterol 'malo' LDL y evitan la formación de placas de grasas en las arterias, previniendo enfermedades como la aterosclerosis, infartos y ACV.

También es rica en potasio y contiene propiedades vasodilatadoras que ayudan a prevenir y regular la presión arterial alta,

#### Relaja los músculos

La pera contiene hasta 130 miligramos de potasio por cada 100 gramos, además, por su capacidad para conducir la electricidad, el potasio juega un papel fundamental en la regulación de las contracciones musculares y la función cardíaca y digestiva.

#### Mejora la salud intestinal

Por su aporte de fibra dietética, su consumo regular favorece la salud intestinal. Asimismo, con respecto al colon, hay que destacar su efecto prebiótico, el cual también favorece la regeneración celular.

#### Es saciante

Algunas personas evitaron durante años esta fruta al pensar que sus azúcares naturales influían en el aumento de peso. Gracias a su contenido de fibra alimentaria, cuando alcanza el estómago produce un enlentecimiento del vaciado. Por eso, prolongaría el tiempo en el que la persona se siente saciada por la comida.

#### Ayuda al sistema inmunitario

Tener un sistema inmunitario fuerte contribuye a tener menos episodios de gripe u otras infecciones virales, el agua de pera contiene vitamina C; la cual, es esencial para mejorar las defensas y ayudar al organismo a reponerse ante estos tipos de afecciones.





## LG presentó sus innovaciones en la noche "LIFE'S GOOD" reinventando el futuro

LG Electronics presentó a través de su Showcase 2024: Noche Life's Good, las innovaciones y productos que llegan a la región este 2024. Esto, con el objetivo de continuar con su promesa de Life's Good, que tiene como objetivo llevar una sonrisa a cada rincón del mundo a través de sus productos y así, mejorar la vida de sus clientes.

Mejorar la vida de sus consumidores es la misión de LG. Esto los impulsa a mejorar constantemente sus productos para no solo satisfacer las necesidades de hoy, sino impulsar los límites del mañana, convirtiéndose así en una empresa productora de soluciones inteligentes para la vida. Algunos de los nuevos productos y actualizaciones presentadas en el Showcase 2024 fueron:

### Nuevos procesadores de IA

Dentro de las innovaciones presentadas, se encuentran los nuevos y poderosos procesadores de IA Alfa 11 ( $\alpha 11$ ) para las nuevas generaciones de televisión.

### OLED M4

Un televisor que redefine completamente lo posible en temas de calidad de imagen, diseño y una experiencia inmersiva. Esta pantalla utiliza la tecnología OLED para ofrecer imágenes que desafían la realidad.

### QNED

Los nuevos televisores LG QNED representan lo último en tecnología, comodidad y sostenibilidad, muestran imágenes con una claridad y realismo, que sumergen al usuario por completo en la escena. Con la tecnología QNED, los negros son más oscuros y los blancos más brillantes.

### MNT Ultragear

El monitor de juegos OLED 4K de 32", permite a los jugadores disfrutar de una alta resolución y frecuencia de actualización de experiencias de juego en modo dual. Con la tecnología Pixel Sound. Con la tecnología 4K del monitor LG Ultragear, cada textura, sombra y detalle se presentan con una nitidez que desafía los límites de la realidad.

### LG Myview

Este monitor con pantalla de alta resolución y versátil tiene múltiples opciones de conectividad, desde HDMI hasta USB, y hace que se adapte a cualquier necesidad o preferencia.



### Mood Up®

El nuevo refrigerador MoodUP es una pieza que transformará por completo la experiencia en el hogar. Está diseñada pensando en la conveniencia y eficiencia del hogar, pues con sus múltiples compartimentos y estantes ajustables, organizar los alimentos será aún más fácil. Asimismo, su tecnología de enfriamiento avanzada, mantiene frescos los alimentos por mucho más tiempo, reduciendo el desperdicio y ahorrando dinero.

### Wash Tower Objet

Por último, se presentó el Wash Tower Objet, que lava y seca la ropa con la máxima eficiencia, ocupando únicamente una fracción del espacio que las lavadoras tradicionales.

Todos los productos presentados anteriormente representan otra forma más que LG ofrece de simplificar la vida de sus clientes y obtener así más libertad para dedicar tiempo y energía a lo que realmente importa: la familia, los amigos, pasatiempos y por supuesto, los sueños y metas.

## ¿Por qué la obesidad es un factor de riesgo para desarrollar cáncer?

El sobrepeso y la obesidad se relacionan con diversas afecciones de salud. La obesidad es considerada una enfermedad compleja que consiste en tener demasiada grasa corporal y, contrario a lo que se piensa, no se trata solo de un tema estético sino también médico que aumenta el riesgo para muchas otras afecciones como la diabetes, presión arterial alta, colesterol elevado, enfermedad hepática, apnea del sueño y varios tipos de cáncer.

Son diversas las razones por las que algunas personas tienen dificultad para perder peso, pues con frecuencia este padecimiento es el resultado de factores hereditarios, fisiológicos y ambientales, combinados con la alimentación, la actividad física y las opciones de ejercicio, una modesta pérdida de peso puede mejorar o prevenir los problemas de salud relacionados con la obesidad. Una alimentación más saludable, un mayor nivel de actividad física y los cambios de conducta contribuyen a perder los kilos de más. Los medicamentos recetados y los procedimientos para bajar de peso son otras opciones para tratar la obesidad.

### ¿Cuál es la relación de la obesidad con el cáncer?

Tener sobrepeso u obesidad está vinculado con un mayor riesgo de presentar 13 tipos de cáncer. Hay muchas cosas que se asocian al cáncer, pero evitar el consumo de tabaco y mantener un peso saludable son dos de las medidas más importantes que las personas pueden tomar para reducir el riesgo de tener esta enfermedad.

El sobrepeso y la obesidad pueden provocar cambios en el cuerpo que incluyen inflamación a largo plazo y niveles mayores de lo normal de insulina, factor de crecimiento insulínico y de las hormonas sexuales. Estos cambios están muy relacionados con el desarrollo de cáncer.

El tejido graso también produce más hormona estrógeno, la cual puede contribuir a que algunos cánceres, como el de mama, se desarrollen. A esto se suma que las células grasas afectan la forma en que el cuerpo regula el crecimiento de las células cancerosas. El riesgo de presentar esta enfermedad aumenta cuanto más peso excesivo tenga la persona y cuanto más tiempo permanezca con el sobrepeso.



### ¿Qué tipos de cáncer se pueden desarrollar?

Tener sobrepeso u obesidad se vincula a un mayor riesgo de presentar 13 tipos de cáncer.

#### Adenocarcinoma de esófago.

**Cáncer de mama (en mujeres que hayan pasado por la menopausia).**

**Cáncer de colon y recto.**

**Cáncer de útero (matriz).**

**Cáncer de vesícula.**

**Cáncer de estómago (parte superior).**

**Cáncer de riñones.**

**Cáncer de hígado.**

**Cáncer de ovario.**

**Cáncer de páncreas.**

**Cáncer de tiroides**

**Meningioma (un tipo de cáncer del cerebro).**





## **Alimentos Ultra-Procesados: Vinculados a Enfermedades Cardíacas y Cáncer**



## **Convivir con Perros Reduce el Estrés y mejora la Concentración**

## **Síntomas de Adicción al Celular**





## Los efectos del café en el cerebro al beberlo todos los días

Uno de los alimentos de origen vegetal más conocidos a nivel mundial es el café, el cual se suele consumir en bebida. Por lo general, el café se toma en las mañanas, para el desayuno; en la tarde, justo después del almuerzo, y algunas personas se atreven a consumirlo en las horas de la noche. El efecto más conocido de este alimento tan popular es el de despertar el organismo.

es muy común que su ingesta tenga como fin combatir el sueño en jornadas laborales o escolares muy largas. Algunas personas le agregan leche simplemente por gusto y es de destacar que los profesionales de la salud lo recomiendan tomar sin azúcar ni edulcorantes artificiales.

"la cafeína aumenta la serotonina y la acetilcolina, dos sustancias encargadas de estimular el cerebro y ayudar a estabilizar la barrera hematoencefálica, una red de vasos sanguíneos y tejido que evita que las sustancias dañinas penetren al cerebro".

Los micronutrientes del café pueden prevenir el daño de los tejidos por los radicales libres, un tipo de molécula que puede aumentar el riesgo de padecer cáncer. Su consumo previene el bloqueo de los vasos sanguíneos del cerebro.

el café "contiene altas concentraciones de trigonelina, un derivado de la vitamina B6 con efectos antioxidantes, encargados de proteger también los vasos sanguíneos del cerebro".

Las personas que beben café tienen menos deterioro cognitivo que los que no lo hacen; de hecho, consumir tres tazas de café al día tiene un impacto mayor que los que toman menos café.



Cuando se consume con moderación, el café puede ser muy bueno para el cerebro.

A corto plazo, puede mejorar el estado de ánimo, la vigilancia, el aprendizaje y el tiempo de reacción. El uso a largo plazo puede proteger contra afecciones cerebrales como Alzheimer y Parkinson., el café es bueno para tu cerebro. La clave es la moderación. Cuando se consume en exceso, la cafeína puede causar ansiedad, nerviosismo, palpitaciones cardíacas y problemas para dormir.

Algunas personas son sensibles a la cafeína, mientras que otras pueden beber muchas tazas al día sin ningún efecto secundario. Algunas personas definitivamente necesitan limitar su consumo de cafeína, incluyendo niños, adolescentes y personas embarazadas.

## Convivir con Perros Reduce el Estrés y mejora la Concentración

Pasar tiempo con un perro reduce el estrés y aumenta la concentración, según un estudio. Las interacciones con perros pueden aumentar las ondas cerebrales asociadas al alivio del estrés y la concentración

¿Deberíamos dejar de llamar al perro el mejor amigo del hombre y llamarlo en su lugar el mejor terapeuta del hombre? Aunque ya se utilizan canes en hospitales y escuelas para aliviar el estrés, una nueva investigación muestra lo que ocurre en el cerebro cuando los humanos interactúan con un perro.

Un equipo de la Universidad de Konkuk, en Corea del Sur, investigó en 30 adultos los efectos de realizar varias actividades con un perro mediante un electroencefalograma (EEG), una prueba que se utiliza para medir la actividad eléctrica del cerebro mediante electrodos.

Los investigadores hicieron que los participantes interactuaran con una caniche estándar de 4 años "totalmente adiestrada en obediencia básica, modales, agresividad y sociabilidad", durante sesiones limitadas para no sobrecargarla de trabajo.

También se evaluaron las respuestas emocionales de las personas mediante distintos cuestionarios y pruebas de autoinforme en función de las actividades con el perro. En total, se realizaron ocho actividades: jugar, darle golosinas, masajearla o hacerse fotos con ella.

Durante todas las actividades con el perro, los participantes afirmaron sentirse menos cansados y deprimidos. Dar de comer, masajear y abrazar al perro mejoró el estado de ánimo y los niveles de estrés disminuyeron.

El estado de ánimo de los participantes no fue lo único que se vio afectado por las actividades. El electroencefalograma mostró un aumento de las ondas beta durante el masaje, el aseo y el juego con el perro. Las ondas beta están relacionadas con la atención y la concentración. La intensidad de las ondas beta aumentaba con la intensidad del contacto con el animal.

Gracias a sus efectos terapéuticos sobre las personas, los perros ya se utilizan ampliamente en clínica, ya sea como apoyo emocional en hospitales o para asistir a pacientes discapacitados. Este efecto suele evaluarse midiendo los niveles hormonales antes y después de la interacción.



La hormona oxitocina, que interviene en el vínculo social y el afecto, aumenta cuando las personas interactúan con perros, mientras que los niveles de cortisol, relacionados con el estrés, disminuyen.

Los perros de terapia también reducen los niveles de dolor de los pacientes durante su estancia en el hospital y disminuyen su tensión arterial,





## Campaña de desparasitación del departamento de Guatemala ha atendido a más de 75 mil escolares



Proteger a la niñez escolar de 06 a 14 años es un factor clave para su bienestar. El desarrollo de la primera campaña de desparasitación 2024 ha permitido, según datos preliminares, atender a la fecha a más de 75 mil estudiantes del área nororiente del departamento de Guatemala.

La labor del personal salubrista continúa hacia la meta trazada de más de 90 mil escolares. Para ello, se mantiene coordinación con autoridades educativas para el impulso de las jornadas de atención donde se provee el medicamento. Esto está a cargo de los Distritos Municipales de salud de Chinautla, Tierra Nueva, Palencia, San José del Golfo, Santa Catarina Pinula, San José Pinula y Fraijanes.

El objetivo de la desparasitación es prevenir principalmente la helmintiasis o geohemiltiasis, enfermedades causadas por las denominadas lombrices intestinales. Los beneficios de las jornadas son: Desarrollo integral de la población escolar, previene el retraso de crecimiento, aprovechamiento de nutrientes necesarios, aumenta la concentración y motivación en los estudios, previene de manera indirecta la repitencia, ausentismo y deserción escolar.

Los factores que han contribuido a la asistencia oportuna son:

- La coordinación entre el personal de salud con supervisores educativos, directores de establecimientos y padres de familia, para la programación y ejecución de las acciones de desparasitación
- Abastecimiento del desparasitante (Albendazol) en la red de servicios.
- Socialización de lineamientos técnicos de la campaña a los encargados de promoción de los Distritos Municipales de Salud, enfermería, equipo y consejo técnico, entre otros
- Sistema de registro de las acciones

En estas jornadas de asistencia también se ha brindado suplementación, vacunación contra el virus del papiloma humano (VPH), aplicación de flúor para la salud bucodental y charlas educativas sobre medidas de prevención.

## ¿ERES ADICTO A TU CELULAR?

Un uso inadecuado podría provocar un diagnóstico que disminuye la calidad de vida. Hoy en día, el celular se ha convertido en uno de los aparatos más utilizados en la vida diaria, además de ser la principal herramienta para interactuar con el mundo.

Estamos de acuerdo en que los teléfonos inteligentes, internet y las redes sociales nos facilitan la vida y son muy útiles, sin embargo, un mal uso de estas herramientas puede generar una adicción y empobrecer los intercambios comunicacionales cara a cara.

¿Qué haces si se te queda el celular en la casa? Esto puede generar estrés y angustia al sentirse como aislado del mundo. Por esta razón varios se devuelven a buscarlo apenas notan su ausencia. Y la sensación de desamparo desaparece apenas alguien te manda un mensaje; aunque sea virtual, ese contacto alivia.

Uno puede considerarse adicto cuando el celular se vuelve imprescindible y su uso es compulsivo, pero como estamos en la era de la hiperconectividad, son pocos quienes se reconocen como adictos, ya que no lo ven como un vínculo enfermizo. ¿Te estresas cuando no puedes acceder a la red desde tu celular?

¿Te urge estar comunicado? ¿Cómo te sientes cuando estás en un lugar sin señal? estar pegado al celular afecta en la vida social real en la medida en que uno permite que no sea solo una forma de entretenimiento sino la única manera de relacionarse con los demás.

A quién no le ha pasado: juntarse con amigos a comer y que estén todos mirando el celular sin conversar entre ellos. Por eso, debemos ponernos ciertos límites.

Hay redes sociales que producen en algunas personas sensaciones de mayor ansiedad o estrés, y en ese caso es mejor cerrarlas, dejar de verlas, y guardar un cierto límite en cómo y con quién comparto la información y la comunicación. Sobre todo, en relaciones de pareja, que son los ámbitos donde más respeto debíamos tener y, sin embargo, existe en las redes sociales una noción de espiar, observar, en lugar de ir conociéndose, y eso a la larga deteriora el desarrollo personal y las capacidades de relacionarse interpersonalmente



síntomas más comunes de adicción al celular:

1. Tener como actividad número uno el uso del celular, y dejar en segundo plano lo cotidiano, como las relaciones familiares, estudios, trabajo o amigos.
2. Aislarse de la familia, y tener comportamientos que generan problemas por pasar mucho tiempo en internet, hablando por celular o pendiente del envío de mensajes.
3. Usar el celular para hacer todas las gestiones posibles, lo que reduce el contacto personal al mínimo.
4. Estar manipulando el teléfono en las reuniones con amigos, en el trabajo, en la casa y hasta en el baño.
5. Mirar la pantalla cada dos minutos, aunque no se espere ninguna llamada.
6. Sentirse incompleto e inseguro cuando no se tiene el celular al alcance.
7. Estresarse cuando se está en un lugar donde no se puede usar, igual que un fumador adicto.

Tener cuidado con nuestros hijos, los más propensos a desarrollar este problema son aquellos que tienen baja autoestima, habilidades sociales limitadas, una elevada ansiedad y tendencia a la depresión. "Las personas a las que les cuesta desarrollar vínculos afectivos en persona y enfrentar problemas interpersonales, tienden a disipar esa frustración a través de las redes sociales"



## Alimentos Ultra-Procesados: Vinculados a Enfermedades Cardíacas y Cáncer



La comida ultra procesada se vincula con 32 resultados perjudiciales para la salud. Una dieta rica en alimentos ultra procesados se asocia con un mayor riesgo de 32 resultados perjudiciales para la salud, como cáncer, afecciones cardíacas y pulmonares graves, trastornos de salud mental y muerte prematura.

Los alimentos ultraprocesados están relacionados con 32 efectos adversos para la salud, entre ellos enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes de tipo 2. Entre los alimentos ultraprocesados más comunes están los helados, las patatas fritas, los cereales de desayuno, los yogures de sabores y las galletas, las dietas ricas en alimentos ultraprocesados pueden ser perjudiciales para la mayoría -quizá todos- los sistemas corporales.

Estos alimentos no son "meramente modificados", sino que a menudo incluyen "ingredientes baratos químicamente manipulados", como almidones, azúcares y grasas modificados, con pocos alimentos integrales.

No existe ninguna razón para creer que el ser humano pueda adaptarse plenamente a estos productos. El organismo puede reaccionar ante ellos como inútiles o perjudiciales, por lo que sus sistemas pueden verse perjudicados o dañados, dependiendo de su vulnerabilidad y de la cantidad de alimentos ultraprocesados consumidos

Ante el abrumador conjunto de evidencias que vinculan los alimentos ultra-procesados con una amplia gama de problemas de salud, expertos y organismos de salud pública han comenzado a llamar la atención sobre la necesidad de adoptar medidas urgentes. Entre las recomendaciones clave se incluye la reformulación de productos para reducir su contenido de azúcares añadidos, grasas saturadas y sal, mientras se aumenta su valor nutricional mediante la incorporación de fibra y nutrientes esenciales.

La educación nutricional juega un papel crucial en este esfuerzo colectivo. La promoción de dietas basadas en alimentos mínimamente procesados y ricos en nutrientes es fundamental. Las autoridades sanitarias están intensificando sus campañas de concienciación para alentar a la población a optar por frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras, destacando los beneficios para la salud a largo plazo de tales elecciones dietéticas.



## 7 formas sencillas de saber si un aguacate está maduro y no está negro por dentro

Elegir un buen aguacate en el mercado puede ser un poco difícil, especialmente si no sabes cuándo te va a tocar un aguacate que se veía bueno por fuera y resultó estar muy mal por dentro. Todos hemos estado allí, parados frente al montón de aguacates en el mercado, preguntándonos cuál será el mejor. Te compartiré algunos Tips para identificar un buen aguacate antes de comprarlo con la garantía de que no vas a gastar tu dinero en vano.

### 1.-Observa el color de la piel

El color de la piel del aguacate es un indicador clave de su madurez. Un aguacate maduro generalmente tendrá una piel de color oscuro, casi negro.

### 2.-La textura

El tacto es otra forma efectiva de determinar la madurez del aguacate. Presiona suavemente el aguacate con tus dedos, no vayas a presionar mucho o terminarás mayugándolos. Debe hundirse muy ligeramente pero no sentirse demasiado blando. Un aguacate que se hunde demasiado al tacto probablemente esté demasiado maduro y podría tener la pulpa manchada o incluso estar podrido.

### 3.-Revisa el tallo

El tallo es el área que conectaba el fruto con la planta antes de ser cosechada. Retíralo del aguacate. Si al retirarlo ves un color verde debajo, es probable que el aguacate esté maduro y en buen estado. Si el color que ves es marrón, es mejor dejar ese aguacate, ya que podría estar pasado de maduro o en mal estado por dentro.

### 4.-Sacude el aguacate

Agita el aguacate y escucha si el hueso se mueve o no. Si el hueso se mueve libremente, el aguacate está maduro. Si el hueso no se mueve en absoluto, probablemente el aguacate aún no esté maduro. 5.-Evita los aguacates con manchas blandas o hundidas



5.-Evita los aguacates con manchas blandas o hundidas  
Si ves manchas blandas o áreas hundidas en la piel del aguacate, es mejor evitarlo. Seguramente ya lo mallugaron las anteriores personas. Estas son señales de que el aguacate está dañado o podrido por dentro.

### 6.-Olor

El olor del aguacate también puede ser un indicador de su estado. Un aguacate maduro tendrá un ligero aroma dulce. Si el aguacate no tiene ningún olor o huele a moho o humedad, es mejor dejarlo.

### 7.-Evita los aguacates con grietas

Los aguacates con grietas en la piel pueden haber sido expuestos al frío durante su crecimiento, lo que puede afectar su calidad y sabor. Además, las grietas pueden dar paso al aire hacia dentro, lo cual aceleraría el proceso de oxidación dentro de la pulpa haciendo que, en efecto, esté negro en su interior.





**¿Por qué la obesidad es un factor de riesgo para desarrollar cáncer?**



**¿Eres Adicto a tu Celular?**

**14 de abril Día Mundial de la Enfermedad de Chagas**





## Para qué sirve la papaya y cuáles son sus beneficios para la salud



Este fruto de una planta originaria de México y América Central. Contiene gran cantidad de fibra dietaria y compuestos antioxidantes. Cómo se puede consumir y qué precauciones hay que considerar.

La papaya contiene una enzima llamada papaína que ayuda a la digestión; de hecho, se puede utilizar como ablandador de carne. Además, tiene un alto contenido de fibra y agua, que ayudan a prevenir el estreñimiento y promueven la regularidad y la salud del tracto digestivo.

La papaya contiene altos niveles de antioxidantes como la vitamina A, la vitamina C y la vitamina E, puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas.

Los antioxidantes evitan la oxidación del colesterol. Cuando el colesterol se oxida, es más probable que cree bloqueos que conducen a enfermedades del corazón.

Además, el alto contenido en fibra de la papaya puede reducir el riesgo de cardiopatías. Porque la alimentación ricas en fibra reducen los niveles de colesterol.

Otros beneficios de la papaya son el ácido fólico. Este ácido es necesario para convertir el aminoácido homocisteína en aminoácidos menos dañinos. Al consumir papaya se puede disminuir los niveles de homocisteína, y se reducen factores de riesgo cardiovascular.

Se recomienda consumir a la papaya por las mañanas, como parte del desayuno, consumiéndola en fresco, o mezclarla con otras frutas para formar un coctel, el cual puede ser acompañado con algún yogurt o cereal.

Esta fruta madura se considera segura, pero la papaya inmadura contiene papaína y puede dañar el esófago. Si tiene alergia al látex, se debe tener cuidado con el consumo de la papaya o los productos que la contengan. También puede ser alérgico a la papaya. Si es alérgico a la papaína, se debería evitar la papaya verde.

En el caso del consumo de papaya fermentada, se debe tener en cuenta que puede reducir el azúcar en sangre. Esta forma de papaya puede afectar el azúcar en sangre durante y después de una cirugía.

## 14 de abril Día Mundial de la Enfermedad de Chagas

La Chagas es una enfermedad tropical que se transmite por un insecto y que, sin tratamiento, puede provocar graves afecciones cardíacas y digestivas e incluso la muerte. Es una enfermedad de desarrollo lento y por ello se le conoce como una enfermedad silenciosa, pero también silenciada, debido a que afecta a la población más pobre del planeta, precisamente personas que no tienen fácil el acceso a atención médica. Afecta a entre 6 y 7 millones de personas en todo el mundo, y no solo se extiende por países de América Latina, sino que cada vez se están dando más casos en Estados Unidos, Canadá, Europa y algunos países del Pacífico Occidental.

### Transmisión

La enfermedad puede transmitirse a través de vectores (los parásitos *T. cruzi* se transmiten principalmente por contacto con las heces o la orina de insectos triatomíneos infectados que se alimentan de sangre. Estos insectos son los vectores portadores de los parásitos, y viven por lo general en las grietas de las paredes o los techos de las casas mal construidas de las zonas rurales y suburbanas. Normalmente permanecen ocultos durante el día y por la noche entran en actividad y se alimentan de sangre humana. Por lo común pican en una zona expuesta de la piel, como la cara, y defecan cerca de la picadura. Los parásitos penetran en el organismo cuando la persona picada se frota instintivamente y empuja las heces o la orina del insecto hacia la picadura, los ojos, la boca o alguna lesión cutánea abierta). También se transmite a través de alimentos contaminados, transfusiones de sangre o productos sanguíneos, transmisión de la madre infectada a su hijo recién nacido, trasplante de órganos e incluso en accidentes de laboratorio.

### Signos y síntomas

La enfermedad de Chagas tiene dos fases. La fase aguda inicial dura unos dos meses tras la infección. Aunque un gran número de parásitos pueden circular en la sangre, en la mayoría de los casos no aparecen síntomas o estos son leves e inespecíficos (fiebre, dolor de cabeza, ganglios linfáticos agrandados, palidez, dolor muscular, dificultad para respirar, hinchazón y dolor abdominal o torácico). Con mucha menor frecuencia, las personas picadas por un triatomino presentan los signos iniciales visibles característicos, que pueden ser una lesión cutánea o una hinchazón amoratada de un párpado.



### Tratamiento

La enfermedad de Chagas puede tratarse con benznidazol o con nifurtimox. Ambos medicamentos matan el parásito y son plenamente eficaces para curar la enfermedad si se administran al comienzo de la fase aguda, comprendidos los casos de transmisión congénita. Sin embargo, su eficacia disminuye cuanto más tiempo lleve una persona infectada; además, las reacciones adversas son más frecuentes en la edad avanzada.

### Control y prevención

A causa del gran número de animales silvestres que sirven de reservorio a este parásito en las Américas, la infección no puede erradicarse. En vez de ello, las metas de salud pública consisten en la eliminación de la transmisión a humanos, el acceso temprano a la atención de salud y el seguimiento de por vida de las personas infectadas.



## ¿Cómo saber si la miel es realmente de abeja?



La miel es un alimento milenario apreciado creado por las abejas que se caracteriza por su sabor exquisito, sus propiedades medicinales y su versatilidad en la cocina. Sin embargo, en el mercado actual, la autenticidad de este producto ha sido objeto de controversia debido a la presencia de adulteración.

La miel adulterada es aquella que ha sido modificada o diluida con otros ingredientes como jarabes de maíz, caña y arroz de alta fructosa. Este acto reduce la concentración de nutrientes y compuestos beneficiosos presentes en la miel auténtica, disminuyendo su valor nutricional y sus posibles beneficios para la salud. Es difícil de detectar a simple vista, ya que puede tener una apariencia similar a la miel natural. Sin embargo, existen pruebas y métodos que pueden ayudar a identificar si la miel es realmente auténtica de abeja o no.

La miel natural es el resultado del proceso de recolección y transformación del néctar de las flores por parte de las abejas obreras. Una vez recolectado, el néctar se lleva a la colmena, donde estos maravillosos insectos lo procesan mediante la acción de enzimas y evaporación del agua, dando lugar a la miel pura y cruda.

Consejos para determinar la calidad y autenticidad de la miel:

1. Mezcla la miel con un vaso de agua: La verdadera miel es sumamente espesa y densa, debido a sus azúcares naturales como la fructosa, por lo que si la diluyes en agua tardará bastante tiempo en fusionarse con el líquido, de lo contrario, si se integra rápidamente es porque solo son jarabes.

2. Prueba del papel: Utiliza papel de máxima absorción y coloca una cucharada sobre el mismo, si se tarda en traspasar y de paso, al doblar el papel lo une como si hubieras puesto pegamento, entonces se trata de una miel natural. Si se traspasa rápidamente como agua es porque no es pura de abeja.

3. Prueba de fuego: Con ayuda de un fósforo, coloca un poco de fuego sobre la miel, si arde o reacciona con el calor entonces se trata de un producto de las abejas, y si no actúa es porque es falsa.

4. Prueba del vinagre: Este método será el más químico, ya que, si unes una cucharada de vinagre de manzana con una de miel y unas gotas de agua, y si saca burbujas blancas, es porque esta adulterada.

## ¿Por qué la obesidad es un factor de riesgo para desarrollar cáncer?

El sobrepeso y la obesidad se relacionan con diversas afecciones de salud. La obesidad es considerada una enfermedad compleja que consiste en tener demasiada grasa corporal y, contrario a lo que se piensa, no se trata solo de un tema estético sino también médico que aumenta el riesgo para muchas otras afecciones como la diabetes, presión arterial alta, colesterol elevado, enfermedad hepática, apnea del sueño y varios tipos de cáncer.

Son diversas las razones por las que algunas personas tienen dificultad para perder peso, pues con frecuencia este padecimiento es el resultado de factores hereditarios, fisiológicos y ambientales, combinados con la alimentación, la actividad física y las opciones de ejercicio, una modesta pérdida de peso puede mejorar o prevenir los problemas de salud relacionados con la obesidad. Una alimentación más saludable, un mayor nivel de actividad física y los cambios de conducta contribuyen a perder los kilos de más. Los medicamentos recetados y los procedimientos para bajar de peso son otras opciones para tratar la obesidad.

### ¿Cuál es la relación de la obesidad con el cáncer?

tener sobrepeso u obesidad está vinculado con un mayor riesgo de presentar 13 tipos de cáncer. Hay muchas cosas que se asocian al cáncer, pero evitar el consumo de tabaco y mantener un peso saludable son dos de las medidas más importantes que las personas pueden tomar para reducir el riesgo de tener esta enfermedad.

El sobrepeso y la obesidad pueden provocar cambios en el cuerpo que incluyen inflamación a largo plazo y niveles mayores de lo normal de insulina, factor de crecimiento insulínico y de las hormonas sexuales. Estos cambios están muy relacionados con el desarrollo de cáncer.

### ¿Qué tipos de cáncer se pueden desarrollar?

Tener sobrepeso u obesidad se vincula a un mayor riesgo de presentar 13 tipos de cáncer.

**Adenocarcinoma de esófago.**

**Cáncer de mama (en mujeres que hayan pasado por la menopausia).**

**Cáncer de colon y recto.**

**Cáncer de útero (matriz).**

**Cáncer de vesícula.**

**Cáncer de estómago (parte superior). Cáncer de riñones.**

**Cáncer de hígado.**

**Cáncer de ovario.**

**Cáncer de páncreas.**

**Cáncer de tiroides**

**Meningioma (un tipo de cáncer del cerebro).**

**Mieloma múltiple.**





## ¿Eres Adicto a tu Celular?

Un uso inadecuado podría provocar un diagnóstico que disminuye la calidad de vida. Hoy en día, el celular se ha convertido en uno de los aparatos más utilizados en la vida diaria, además de ser la principal herramienta para interactuar con el mundo.

Estamos de acuerdo en que los teléfonos inteligentes, internet y las redes sociales nos facilitan la vida y son muy útiles, sin embargo, un mal uso de estas herramientas puede generar una adicción y empobrecer los intercambios comunicacionales cara a cara.

¿Qué haces si se te queda el celular en la casa? Esto puede generar estrés y angustia al sentirse como aislado del mundo. Por esta razón varios se devuelven a buscarlo apenas notan su ausencia. Y la sensación de desamparo desaparece apenas alguien te manda un mensaje; aunque sea virtual, ese contacto alivia.

Uno puede considerarse adicto cuando el celular se vuelve imprescindible y su uso es compulsivo, pero como estamos en la era de la hiperconectividad, son pocos quienes se reconocen como adictos, ya que no lo ven como un vínculo enfermizo. ¿Te estresas cuando no puedes acceder a la red desde tu celular?

¿Te urge estar comunicado? ¿Cómo te sientes cuando estás en un lugar sin señal? estar pegado al celular afecta en la vida social real en la medida en que uno permite que no sea solo una forma de entretenimiento sino la única manera de relacionarse con los demás.

A quién no le ha pasado: juntarse con amigos a comer y que estén todos mirando el celular sin conversar entre ellos. Por eso, debemos ponernos ciertos límites.

Hay redes sociales que producen en algunas personas sensaciones de mayor ansiedad o estrés, y en ese caso es mejor cerrarlas, dejar de verlas, y guardar un cierto límite en cómo y con quién comparto la información y la comunicación. Sobre todo, en relaciones de pareja, que son los ámbitos donde más respeto debiéramos tener y, sin embargo, existe en las redes sociales una noción de espiar, observar, en lugar de ir conociéndose, y eso a la larga deteriora el desarrollo personal y las capacidades de relacionarse interpersonalmente



### Síntomas más comunes de adicción al celular:

1. Tener como actividad número uno el uso del celular, y dejar en segundo plano lo cotidiano, como las relaciones familiares, estudios, trabajo o amigos.
2. Aislarse de la familia, y tener comportamientos que generan problemas por pasar mucho tiempo en internet, hablando por celular o pendiente del envío de mensajes.
3. Usar el celular para hacer todas las gestiones posibles, lo que reduce el contacto personal al mínimo.
4. Estar manipulando el teléfono en las reuniones con amigos, en el trabajo, en la casa y hasta en el baño.
5. Mirar la pantalla cada dos minutos, aunque no se espere ninguna llamada.
6. Sentirse incompleto e inseguro cuando no se tiene el celular al alcance.
7. Estresarse cuando se está en un lugar donde no se puede usar, igual que un fumador adicto.

Tener cuidado con nuestros hijos, los más propensos a desarrollar este problema son aquellos que tienen baja autoestima, habilidades sociales limitadas, una elevada ansiedad y tendencia a la depresión. "Las personas a las que les cuesta desarrollar vínculos afectivos en persona y enfrentar problemas interpersonales, tienden a disipar esa frustración a través de las redes sociales.

## La Pera reduce el colesterol, el azúcar y aumenta la producción de colágeno

La pera es una de las frutas favoritas de la mayoría de personas. De hecho, podría considerarse como una de las más refrescantes y dulces que ofrece la madre naturaleza. Sin embargo, son pocas las personas que conocen sus beneficios para la salud en general.

Cada pieza mediana de pera proporciona hasta 2,3 gramos de fibra alimentaria soluble. Y, durante el proceso digestivo llevado a cabo en el intestino delgado, la fibra actúa enlenteciendo el tránsito y disminuyendo la absorción de lípidos. Además, contribuye a disminuir el colesterol.

### Beneficios de la pera para la salud

#### Para la salud del corazón

Al ser rica en fibras como la pectina, ayudan a disminuir el colesterol 'malo' LDL y evitan la formación de placas de grasas en las arterias, previniendo enfermedades como la aterosclerosis, infartos y ACV.

También es rica en potasio y contiene propiedades vasodilatadoras que ayudan a prevenir y regular la presión arterial alta, Relaja los músculos

La pera contiene hasta 130 miligramos de potasio por cada 100 gramos, además, por su capacidad para conducir la electricidad, el potasio juega un papel fundamental en la regulación de las contracciones musculares y la función cardiaca y digestiva.

#### Mejora la salud intestinal

Por su aporte de fibra dietética, su consumo regular favorece la salud intestinal. Asimismo, con respecto al colon, hay que destacar su efecto prebiótico, el cual también favorece la regeneración celular.



#### Es saciante

Algunas personas evitaron durante años esta fruta al pensar que sus azúcares naturales influían en el aumento de peso. Gracias a su contenido de fibra alimentaria, cuando alcanza el estómago produce un enlentecimiento del vaciado. Por eso, prolongaría el tiempo en el que la persona se siente saciada por la comida.

#### Ayuda al sistema inmunitario

Tener un sistema inmunitario fuerte contribuye a tener menos episodios de gripe u otras infecciones virales, el agua de pera contiene vitamina C; la cual, es esencial para mejorar las defensas y ayudar al organismo a reponerse ante estos tipos de afecciones.