

The logo features the word "BUENAS" in a bold, black, sans-serif font. To its right, the word "Nuevas" is written in a blue, cursive script. The ".gt" is positioned at the end, with the "g" in white and the "t" in red, both contained within a red rounded rectangular shape.

BUENAS *Nuevas* .gt

Edición Semanal

Semana del 15 al 21 de abril 2024

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





Progreso Inaugura Planta de Predosificados “Mezclas Listas Mixto Listo”

COMPETENCIA NACIONAL
Microsoft® Office Specialist
GUATEMALA 2024

**ABIERTA A ESTUDIANTES
CON CERTIFICACIÓN MOS**
de todas las instituciones educativas



DEMUESTRA TUS HABILIDADES
y compite con los mejores del país

Propiedades medicinales de la cebolla morada



Progreso inaugura innovadora planta de predosificados "Mezclas Listas Mixto Listo"



Progreso, una compañía líder en la industria del cemento, materiales y soluciones para la construcción, anuncia la inauguración de su más reciente instalación de vanguardia: la nueva planta de Predosificados, ubicada dentro de la Planta de cemento San Miguel, en Sanarate, El Progreso, Guatemala. Con una inversión de US\$15.8 millones, este proyecto surge como parte de la estrategia de crecimiento y diversificación de Progreso, marcando un nuevo capítulo en su legado de 125 años en el país.

La construcción del proyecto inició en noviembre de 2021, dando como resultado hoy una planta moderna, eficiente y especialmente diseñada para la fabricación de recubrimientos (monocapas), mezclas para levantados y otros productos especializados para la construcción. Además, la primera línea de producción tiene una capacidad de 370 mil toneladas al año, lo que le permitirá atender de mejor forma la demanda de mercado.

La marca comercial "Mezclas Listas Mixto Listo", está conformada por una familia de productos incluyendo acabados especializados, concretos, mezclas de levantado y estabilizadores de suelo. A través de estos materiales Mixto Listo busca ser un aliado estratégico para las diferentes soluciones constructivas de sus clientes.

La planta de Predosificados incorpora tecnología de punta con un proceso completamente automatizado, operado desde una sala de control por medio de PLCs (Controladores Lógicos Operables, por sus siglas en inglés) de última generación, junto con una instrumentación avanzada para supervisar todas las variables de operación.

Para asegurar la excelencia en los estándares de producción, la Planta de Predosificados continúa implementando protocolos de calidad a través de normas nacionales e internacionales, las cuales están alineadas a los parámetros que los morteros secos deben cumplir en Guatemala.

Durante la fase de construcción, la planta desempeñó un papel activo en el fortalecimiento del mercado laboral local, generando 600 empleos indirectos. Ahora, en plena operación, la planta ha consolidado 40 empleos directos permanentes, ofreciendo estabilidad y oportunidades de desarrollo a la población local.

Mario Orellana, Gerente General Región Guatemala y Belice de Cementos Progreso indica: "La inauguración de la nueva planta de predosificados marca un paso significativo hacia la innovación y la excelencia operativa. Esta instalación de vanguardia está equipada con tecnología de punta y un proceso totalmente automatizado. La nueva planta no solo representa un avance para Progreso en el ámbito de los predosificados, sino también para el desarrollo económico y social de Sanarate y el país".



Sobre la planta

El control central de la Planta de Predosificados asegura una coordinación fluida de todas las operaciones. Su proceso automatizado minimiza las variaciones en la producción, lo que conduce a una eficiencia operativa óptima. El diseño de la planta tuvo en cuenta la reducción del consumo de energía eléctrica, de la mano de un plan integral de gestión de residuos que respalda los objetivos sostenibles de Progreso. Además, la planta está alineada con el Plan Ambiental, gestionado por el Departamento Estratégico de Gestión Ambiental (DEGA).

Los estándares por los cuales se rige la nueva Planta de Predosificados garantizan uniformidad en los procesos de seguridad, energía, medio ambiente y calidad; características distintivas de las plantas de Progreso.

Beneficios de la tecnificación del riego

Guatemala, con su diversa topografía y variedad climática, presenta desafíos para el desarrollo de la agricultura por lo que el riego juega un papel importante en la sostenibilidad de la producción agrícola que depende del recurso del agua para su rendimiento, y además permite producir durante todo el año, lo que garantiza la seguridad alimentaria.

¿Qué es el riego?

El riego consiste en aportar agua al sustrato, para que las plantas puedan crecer y desarrollarse. Un sistema de riego es una tecnología orientada a mantener, de manera intencional y calculada, el flujo de agua que requieren los cultivos para su adecuado crecimiento y productividad.

Antes de decidir qué sistema de riego se debe utilizar, se deben realizar algunos estudios previos del campo como: disponibilidad de agua, topografía, tipo de suelo, entre otros.

¿Qué sistemas de riego existen?

Estos son algunos de los tipos de riego más utilizados en Guatemala:

- Gravedad o superficie
- Aspersión y micro aspersión
- Localizado o por goteo



El riego contribuye a aumentar la productividad en cantidad y calidad de los cultivos al proporcionar el agua y los nutrientes necesarios en el momento adecuado.

Su importancia consiste en que reduce la vulnerabilidad a pérdidas de cosechas y apoya la estabilización de los precios de los alimentos, a nivel local y nacional.



¿Cuáles son la propiedades medicinales de la cebolla morada?



La cebolla morada es considerado un ingrediente importante en la cocina mexicana. Además de ser un gran acompañante en las comidas, tiene grandes beneficios para la salud, pues tiene alto contenido de vitaminas A, B, C y E, azufre, fibra, potasio, calcio, fósforo, cobre, silicio, zinc, magnesio y yodo.

Esta hortaliza tiene antioxidantes flavonoides, antocianinas (que le dan el color morado) y quercetina. Estas propiedades hacen de la cebolla morada un gran aliado para la salud. El Laboratorio de Antioxidantes del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos en Chile, menciona que comer cebolla morada ayuda a disminuir el riesgo de padecer osteoporosis.

El estudio también señala que el extracto de cebolla ayuda al crecimiento del cabello, ya que contiene azufre.

La cebolla morada contiene alicina, un compuesto que tiene propiedades antitrombóticas que previenen la formación de coágulos, de hemorroides. También ayuda a la mejora de la circulación y a combatir enfermedades como la hipertensión, la arteriosclerosis y regula los niveles de colesterol.

Este compuesto también acelera la producción de insulina, lo que baja los niveles de azúcar en la sangre

Otro de los beneficios de la cebolla roja es la quercetina, un compuesto antiinflamatorio que ayuda a reducir los síntomas de la alergia, la bronquitis y el asma.

Algunas personas la utilizan para combatir el acné, pues contiene ácido glicólico. Finalmente, puede ser usada para conciliar el sueño, ya que su olor produce un sentimiento de relajación cuando entra por las fosas nasales.

Un alimento esencial para activar la circulación

Gracias a su riqueza en algunos aceites esenciales como la aliina y la alicina, la cebolla roja o morada contiene excelentes propiedades antitrombóticas que nos brindan los siguientes beneficios en nuestra salud cardiovascular:

Previene la formación de coágulos y mejora la circulación sanguínea.

Combate enfermedades circulatorias como arteriosclerosis e hipertensión.

Regula los niveles de colesterol malo.

Ayuda a mejorar otros problemas circulatorios como la formación de hemorroides.

¿Cuál es el secreto de un equipo feliz y productivo?



Empleados y empleadores se preocupan hoy por construir ambientes laborales de bienestar que permitan la realización personal, el crecimiento profesional y fortalecer talentos naturales. Adaptabilidad a los cambios y nuevas tecnologías son claves.

El bienestar y la felicidad en el ámbito laboral se han transformado de manera contundente en las últimas décadas. Al igual que cuando los consumidores eligen productos y servicios que se adaptan a sus estilos de vida, los trabajadores de hoy quieren pertenecer a organizaciones comprometidas con sus carreras, su bienestar y que estén alineadas con sus valores personales.

Esta premisa es un desafío para las empresas, que tienen que adaptar su operación para retener y encontrar el talento que necesitan. Actualmente, lo más valorado por las personas es la flexibilidad, la personalización y la garantía de integrar la dimensión laboral con otros aspectos de la vida.

Cambios en doble vía

Las oportunidades van en doble vía. Por el lado de las empresas, están evolucionando para ser más eficientes y sostenibles. En el caso de los seres humanos, nos enfrentamos al reto de transformar nuestras carreras y ratificar que el crecimiento profesional y la satisfacción personal no son cosas diferentes, ni están desconectadas.

Cuando hablamos de la dimensión laboral el factor económico es fundamental. No obstante, un salario competitivo no es suficiente, pues hay variables como el ambiente laboral, la calidad de las relaciones interpersonales y el aprendizaje que hacen la conexión con la empresa más auténtica.

Las tendencias ponen en el centro al ser humano, y es ahí donde el autoliderazgo, la autogestión y la gestión de carrera son el camino para lograr la felicidad y el bienestar laboral. Para esto, es indispensable reconocer y manejar estratégicamente los talentos naturales, que son las capacidades excepcionales que tenemos, que conectan con nuestra esencia más auténtica y nos empoderan para alcanzar metas y sueños. Por eso, debería ser una prioridad explorarlos y gestionarlos, pues son los que abren la puerta a la realización personal, a la excelencia y a una conexión profunda con el propósito de vida.



Beneficios del plátano para tu salud

¿Conoces todos los beneficios del plátano?

Esta fruta tropical procedente del árbol que recibe el mismo nombre, pertenece a la familia de las musáceas. La piel de la banana o plátano es gruesa, de color amarillo, fácil de pelar; la pulpa es blanca, amarillenta y carnosa. Existen cientos de especies, pero las más conocidas son: pequeño, enano, grande, de Canarias, macho, rojo y gigante. Cualquiera que sea tu favorito, conoce sus beneficios:

Se compone de hidratos de carbono, fibra, potasio, vitamina A, C y E

Es una fruta suave y bastante digerible siempre y cuando esté madura. Esto, junto a su riqueza en potasio, lo hace recomendable en diversas patologías gastrointestinales como las úlceras.

El potasio presente en el plátano ayuda a prevenir calambres lo que, combinado con la energía que proporciona, lo convierte en una fruta ideal para reponernos después de realizar actividad física.

Provee una cantidad de sodio muy baja, por lo que es adecuado en caso de hipertensión arterial.

Su acción astringente se debe a la presencia de taninos, por lo cual es muy usado en situaciones de diarreas.

Dentro de la fibra se destaca un tipo llamado fructooligosacáridos, que al fermentar produce ciertas sustancias (ácido butírico y propiónico) que tienen un efecto protector para disminuir el riesgo de desarrollar cáncer de colon, tumorales, pues regula el tránsito intestinal e inhibe el crecimiento de células tumorales.

Una mascarilla de plátano nos ayudará a relajar nuestro cutis, siempre y cuando sea aplicado durante 15 minutos



Para la piel seca: aplica una mascarilla sólo de plátano maduro. La vitamina A restaurará el brillo juvenil mientras cura el daño causado por la piel seca y agrietada.

Tritura un plátano maduro y aplícalo sobre el cabello. Envuelve tu cabello con una bolsa de plástico y déjalo durante 15 minutos antes de lavarte la cabeza en forma usual. Esto hará que el cabello seco y quebradizo quede suave y reparará las puntas.

Debido a su contenido en vitamina E sirve para que el pelo crezca más nutrido. Tritura un plátano y añade una cucharada de miel, aplica en la raíz del cabello, deja actuar 15 minutos y enjuaga.

Porque es de mala suerte colocar el calzado sobre la mesa

Colocar unos zapatos nuevos encima de una mesa es una práctica que ha sido asociada a la mala suerte en muchas culturas. A continuación te contamos porque es malo dejar los zapatos en la mesa.

En algunas culturas colocar los zapatos arriba de la mesa se considera un tabú, ya que se cree que el acto atrae la mala suerte o incluso la muerte. Aunque la creencia en la mala suerte relacionada con el porque es malo poner los zapatos encima de la mesa puede ser difusa, su origen tiene una explicación lógica.

En primer lugar, la práctica de poner los zapatos sobre una mesa se considera poco higiénica, ya que los zapatos recogen todo tipo de suciedad y bacterias del suelo y podrían contaminar la superficie de la mesa. Este podría ser el origen de la creencia en la mala suerte, ya que poner los zapatos sobre una mesa era vista como una falta de respeto a la higiene y a la salud.

Por otra parte, en algunos casos, la asociación de los zapatos con la mala suerte puede tener una explicación cultural.

Por ejemplo, en algunas culturas asiáticas, los zapatos se asocian con el mundo de los muertos, ya que tradicionalmente los muertos eran enterrados con sus zapatos puestos.

Por lo tanto, colocar los zapatos sobre una mesa podría ser considerado un mal augurio, ya que se cree que atrae a los espíritus de los muertos.

En cualquier caso, la idea de que los zapatos nuevos sobre una mesa atraen la mala suerte es más una cuestión de superstición que de hecho.



En realidad, el peligro real radica en la falta de higiene, esta es la principal explicación de porque no se ponen los zapatos sobre la mesa.

No obstante, nunca falta aquel a quien le parezca una práctica inofensiva pero lo recomendable es evitar poner zapatos sobre una mesa como medida de precaución, no es tanto por cuestiones de mala suerte, es simple y llanamente una cuestión de higiene.

En su lugar, es recomendable mantener una superficie de trabajo limpia y libre de suciedad y bacterias.

Si bien la creencia en la mala suerte relacionada con los zapatos sobre una mesa puede variar según la cultura, el peligro real es la falta de higiene.



Créditos de fotografía: Centro de Conservación Marina AGHN

Bam celebra los primeros logros de la iniciativa "La Cuenta del Mar"



Motorola anuncia la nueva generación de la familia edge

¡Hidratarse Bien para estar Mejor!



Huawei brinda soluciones sostenibles generando electricidad con energía solar



La lucha contra el cambio climático es el mayor desafío en la actualidad, a través del tiempo ha causado considerables pérdidas humanas y económicas. En este sentido, la energía solar es una herramienta clave en esta batalla porque es una forma de energía renovable que se produce a partir de la radiación solar. Su adopción puede contribuir significativamente a reducir la emisión de gases de efecto invernadero y mitigar el cambio climático.

Según un informe del Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático (IPCC), la energía solar podría proporcionar hasta el 70% de la energía mundial para el año 2050 si se implementan políticas y tecnologías adecuadas.

Huawei, siendo parte de la solución, creó en 2021, la división de Digital Power, la unidad de negocios para productos y soluciones de energía digital, con el compromiso de integrar tecnologías digitales y de electrónica de potencia, desarrollar energía limpia y digitalizar la energía para impulsar la revolución energética hacia un futuro mejor y más ecológico.

Con aproximadamente 10.000 empleados, Huawei Digital Power atiende a un tercio de la población mundial en más de 170 países y regiones.

Gracias a sus 30 años de exitosa experiencia en servicios globales, Huawei Digital Power puede dar soporte eficazmente al funcionamiento a largo plazo de las plantas de almacenamiento de energía y convertirse en el socio predilecto de los clientes globales.

Soluciones para optimizar la energía solar en el país
En 2023, Huawei Digital Power y su socio Zona Solar, trabajaron junto a Reinerstrom un proyecto de energía solar para el Edificio Centro Médico 2 con el propósito de proveer energía limpia y una granja solar funcional y ahorradora.

Siendo los inversores el cerebro de la operación para garantizar la continuidad y calidad de la energía se instalaron 3 inversores Smart PV SUN2000-20KTL-M3 de Huawei, junto a 153 paneles de Zona Solar, para alcanzar una capacidad de 66kWp.

Todas estas soluciones demuestran el compromiso de Huawei Digital Power con el impulso de la neutralidad de carbono y el desarrollo de un sistema energético limpio centrado en energías renovables como la solar y el almacenamiento de energía, que permitan en el futuro tener una sociedad totalmente verde y sostenible.

¡Hidratarse Bien para estar Mejor!

El agua tiene miles de beneficios para nuestra salud, y hoy te contamos algunos de ellos, por ejemplo, regula y mantiene la temperatura corporal, facilita el transporte de los nutrientes a las células, lubrica y amortigua las articulaciones, protege los tejidos sensibles y permite eliminar toxinas y desechos por medio de la orina, transpiración y deposiciones, siendo el componente más importante de todos los seres vivos.

“Por eso es fundamental mantener una buena hidratación no solo en el verano, sino que durante todo el año para un correcto funcionamiento del organismo”,

¿Cuánta agua tomar para estar bien hidratado?

Niños de 0 a 6 meses solo lactancia materna o fórmula de inicio.

Niños de 7 a 12 meses, leche y bebidas complementarias, como fórmulas, jugos naturales y agua.

Niños de 1 a 3 años, 1 – 1,5 litros de agua entre fórmula o leche materna y agua pura.

Niños de 4 a 8 años, 1,4 litros al día.

Los adultos, en términos generales, deben tomar como mínimo 2 litros diarios de agua (cuatro a cinco vasos grandes).

Si se está bajo el sol o practicando ejercicios, se debe ingerir un aporte extra de líquido sin esperar a sentir sed. Además, también es recomendable consumir bebidas isotónicas por la pérdida de electrolitos.



Síntomas de deshidratación

Deshidratación leve a moderada: sed, disminución de la sudoración, elasticidad reducida de la piel, disminución de la producción de orina y sequedad de la boca. El color de la orina es un buen indicador de falta de líquidos. Si es clara y transparente, está bien; si es amarilla u oscura, no se están tomando los líquidos que se requieren.

Deshidratación grave: la presión arterial desciende provocando mareos o desmayos, shock y daños en órganos internos como riñones, hígado y cerebro.

Bam celebra los primeros logros de la iniciativa "La Cuenta del Mar"



Créditos de fotografía: Centro de Conservación Marina AGHN

Bam lanza "La Cuenta del Mar", una iniciativa destinada a respaldar el programa de conservación e investigación de tortugas marinas y el ecosistema marino costero del Centro de Conservación Marina AGHN en Taxisco, Santa Rosa. Este centro, que se especializa en la educación, investigación y protección de tortugas y su hábitat, desempeña un papel crucial en la concienciación y conservación de la vida marina en la región.

Dentro de los logros alcanzados hasta enero de 2024, están la liberación de 15,516 tortugas marinas de la especie *Lepidochelys olivácea* (parlama), superando la meta inicial de 10,000. Además, se realizaron dos monitoreos de tortugas negras del pacífico (*Chelonia mydas*) en la Poza El Nance en Sipacate, Escuintla, dando como resultado la recaptura de 6 tortugas y el marcaje de 2 ejemplares previamente no registrados, así como la siembra de 18,703 huevos de tortuga.

Bam ha liderado también cuatro limpiezas exitosas de playas, abarcando seis kilómetros de costa y retirando aproximadamente 568 libras de desechos. Asimismo, se han realizado cuatro monitoreos de plásticos y desechos según la metodología de Científicos de la Basura. Estas actividades, en las que participaron 124 personas comprometidas, reflejan el interés y conciencia de la comunidad respecto a la importancia de preservar los ecosistemas marinos.

El compromiso de Bam con la educación para la sostenibilidad ha sido fundamental, impactando a 1,525 alumnos de cinco escuelas mediante un programa educativo dirigido a niños de primaria y El compromiso de Bam con la educación para la sostenibilidad ha sido fundamental, impactando a 1,525 alumnos de cinco escuelas mediante un programa educativo dirigido a niños de primaria y

Federico Bolaños Coloma, gerente general y director ejecutivo de Bam, expresó su orgullo por los logros de "La Cuenta del Mar"

"La Cuenta del Mar es un ejemplo palpable de cómo todos podemos marcar una diferencia real en nuestro planeta. Cada huevo de tortuga sembrado, cada tortuga liberada y cada playa descontaminada contribuye significativamente a un futuro más sostenible. ¡Y este es solo el principio!", añadió Bolaños Coloma.



Créditos de fotografía: Centro de Conservación Marina AGHN

Motorola anuncia la nueva generación de la familia edge



Marcando una nueva era para sus dispositivos premium, Motorola anuncia la línea más bella y equilibrada de la familia Edge con tres nuevos integrantes: motorola edge 50 ultra, motorola edge 50 pro y motorola edge 50 fusión. Estos dispositivos traen una combinación más inteligente de componentes, ofreciendo un diseño elevado, junto con un sistema de cámara avanzado que trae mejoras impulsadas por IA y la primera cámara y pantalla de smartphone del mundo validada por Pantone™. Cada aspecto se ha considerado cuidadosamente para crear la nueva generación de la familia edge. Todo ello sin dejar de impulsar las experiencias audiovisuales envolventes, la duración de la batería, las velocidades de carga y el rendimiento probado por el que son conocidos los dispositivos edge.

La serie motorola edge 50 está diseñada con un sentido general de armonía. Ofrece texturas y curvaturas agradables tanto al tacto como a la vista. Envuelto en materiales como madera auténtica, una edición especial con acabado de polímero perlado hecho a mano en Italia y gamuza vegana, utilizan los últimos colores de moda e incluyen protección IP68 bajo el agua. El resultado: dispositivos sorprendentes y ligeros que atraen tanto a los sentidos táctiles como a los visuales, lo que los convierte en una opción muy atractiva para los consumidores que buscan una experiencia móvil más inteligente.

La parte trasera de los smartphones hace una transición fluida con el sistema de cámaras, con las que los usuarios podrán capturar momentos únicos sin esfuerzo. Con un mayor enfoque en la imagen y el video, los nuevos dispositivos cuentan con una experiencia de cámara completa: desde la sencilla activación de la cámara mediante gestos moto, hasta un hardware de vanguardia, software potenciado por IA y capacidades de edición de imágenes con validación de color, ofreciendo resultados asombrosos.



Ventajas de los diferentes tipos de riego en la agricultura



El riego desempeña un papel esencial para garantizar la producción agrícola en una nación como Guatemala, que cuenta con una significativa diversidad climática. En el país se utilizan varios sistemas de riego, cada uno con sus propias ventajas y desventajas, estos también tienen distinta efectividad al momento de aplicarse en diferentes escenarios.

Como parte de estas variedades podemos mencionar:

1. Riego por Gravedad

Este sistema se caracteriza por su sencillez y bajo costo de instalación y mantenimiento. Es apropiado para terrenos con pendientes suaves. Utiliza la fuerza de la gravedad para distribuir el agua a lo largo de los canales. Como desventajas se puede mencionar que requiere grandes cantidades de agua y puede generar pérdidas por infiltración y evaporación. Además, no es adecuado para terrenos con pendientes pronunciadas debido a la dificultad para distribuir uniformemente el agua. Se le atribuye una eficiencia general del 50%.

2. Riego por aspersión

Este sistema permite aplicar el agua en forma de lluvia sobre la planta. El agua es conducida por tuberías a presión y al llegar al aspersor se rompe en gotas que caen sobre el suelo. Para implementar este sistema se debe considerar que se pueden registrar pérdidas de agua por evaporación. A este tipo de riego se le atribuye una eficiencia general del 75%.



3. Riego por goteo

Consiste en un sistema de riego eficiente que se basa en la aplicación frecuente de pequeñas cantidades de agua regada directamente en las raíces de los cultivos.

Entre sus características se puede mencionar que se reduce el consumo de agua de manera sustancial. Protege a las plantas y reduce el riesgo de enfermedades por su forma de aplicación. Su eficiencia general se considera en un 95%.

Antes de elegir un sistema de riego es importante tomar en cuenta varios factores, como el tipo de cultivo, características del suelo y disponibilidad de recursos hídricos.

Los beneficios de consumir fresas

Las fresas tienen un alto contenido de agua, por eso esto ayuda a mantener la piel hidratada. Además, su ingesta regular puede promover la eliminación de toxinas y retrasar el envejecimiento de la piel.

Las fresas son una gran fuente de nutrientes, por eso son un excelente recurso indicado en nuestra dieta porque ayuda a prevenir el sobrepeso, la obesidad y también numerosas enfermedades. Hoy veremos cuáles son los cuatro beneficios claves de consumirla.

Es que las fresas tienen un alto contenido de agua, por eso esto ayuda a mantener la piel hidratada y saludable. Además, su ingesta regular puede promover la eliminación de toxinas, retrasar el envejecimiento de la piel y equilibrar el pH cutáneo, protegiendo la piel de los daños causados por la exposición al sol.

Como si fuera poco, las fresas brindan saciedad gracias al aporte que hacen en fibras. También son ricas en minerales como calcio, potasio, yodo, silicio, fósforo, magnesio, vitamina C, A, E, B1, B2, B3 y B6, K. Sus beneficios son múltiples.

Las fresas son gran aliadas de la salud. Según expertos, es mejor consumirlas crudas, ya que cuando se cocinan pierden las propiedades antioxidantes provenientes de la vitamina C.

Las fresas son analgésicas

Esta nutritiva fruta tiene propiedades analgésicas, antiinflamatorias y anticoagulantes, a causa del aporte de ácido salicílico. Por lo que evita la inflamación, fundamentalmente en enfermedades reumáticas.



Las fresas previenen la constipación

Debido al elevado aporte de fibra y de agua, las fresas previenen este tipo de padecimiento, por eso se recomienda consumirlas a diario y sin cocinar.

Aumentan las defensas

Consumirlas aumenta las defensas del organismo por el aporte de vitamina C. Por eso esta fruta es ideal para prevenir resfríos y enfermedades respiratorias.

Las fresas son antioxidantes

La fresa también tiene poderes antioxidantes, ya que tienen vitamina E, la cual combate los radicales libres, evitando el envejecimiento prematuro de la piel.



El Hot Weekend llega a la Curacao y a RadioShack



Agexport presenta BPO Innovation Summit 2024

Hábitat para la Humanidad Guatemala “1 Millón De Sueños Cumplidos”



Agexport presenta BPO Innovation Summit 2024



El Sector BPO de AGEXPORT desarrollará el BPO Innovation Summit 2024 en AVIA, zona 10, el 24 de abril. El evento será clave para atender temas que involucran al Sector, tales como: innovación empresarial, transformación digital, liderazgo, tendencias en tecnología, cambios necesarios en educación y políticas públicas.

El Sector BPO de AGEXPORT ha experimentado un crecimiento en los últimos años, consolidándose como uno de los sectores más importantes del país en términos de empleo y aportación económica. Este crecimiento se ha visto impulsado por empresas globales que comenzaron sus operaciones en Guatemala, hace más de 20 años.

En el 2020, a pesar de los desafíos e incertidumbre provocados por la pandemia, el Sector BPO de AGEXPORT demostró capacidad de adaptación y resiliencia. Se presenció un crecimiento en las exportaciones, que llevó al Sector en 2021, a un incremento del 58% en comparación con el 2019. Actualmente, el Sector genera 55 mil empleos directos y 137 mil 500 empleos indirectos, siendo un total de 192 mil 500.

El BPO Innovation Summit 2024 explorará las oportunidades y desafíos que enfrenta nuestra industria, como también abordará temas clave para el futuro de Guatemala y el crecimiento del sector BPO e industrias paralelas. Por primera vez, autoridades de Gobierno, educativas, sector privado y expertos internacionales plantearán un diálogo público para encontrar la forma de cómo la industria BPO continúe generando un efecto positivo en la economía y el empleo en Guatemala.



BPO Innovation Summit 2024, un evento de alto nivel organizado por el Sector BPO de AGEXPORT, reunirá a líderes, empresarios, estrategas, influenciadores y expertos en el sector de tercerización de procesos de negocios junto con autoridades nacionales como el Presidente de la República, Alcalde de la Ciudad de Guatemala, Ministros y Diputados, con el fin de dar a conocer las oportunidades de crecimiento que existen en este Sector y el impacto en la generación de empleo formal del país. Este evento que se realiza por primera vez en Guatemala y se llevará a cabo el 24 de abril en AVIA, zona 10, de 07:30 a 13:00 horas.

Hábitat para la Humanidad Guatemala celebra 45 Años con un Hito Histórico: “1 Millón De Sueños Cumplidos”

En 1979 Hábitat para la Humanidad Guatemala construyó la primera casa en Aguacatán, Huehuetenango. Luego de 45 años de dedicación inquebrantable de sus voluntarios, afiliados, miembros nacionales y equipo de trabajo ha entregado más de 166 mil soluciones habitacionales: más de 58 mil viviendas nuevas, más de 24 mil mejoras a hogares y más de 83 mil familias han mejorado sus condiciones de vida con el programa de desarrollo comunitario.

Hábitat para la Humanidad Guatemala (HPLHG), una organización sin fines de lucro comprometida a proporcionar viviendas seguras y dignas, celebra un hito extraordinario: 45 años de servicio a las comunidades guatemaltecas, en los que ha logrado "1 millón de sueños cumplidos". Esta conmemoración marca un período de dedicación y mística, así como una trayectoria de transformación que ha impactado las vidas de al menos un millón de personas en todo el país.

En 1979, tres hombres visionarios decidieron marcar la diferencia en Guatemala, convirtiéndola en el primer programa de Hábitat para la Humanidad Internacional (HFHI) fuera de Estados Unidos. Esta iniciativa surgió como respuesta al terremoto de 1976, que dejó miles de personas sin hogar y desamparadas.

A lo largo de los años, Hábitat para la Humanidad Guatemala ha mantenido su posición como líder en la construcción y rehabilitación de viviendas, adoptando un enfoque integral y multisectorial. Sus programas se centran en el agua, el saneamiento e higiene; la vivienda saludable; la reducción del riesgo de desastres y la respuesta; el financiamiento social de la vivienda; y el derecho a la vivienda y la seguridad de la tenencia de la tierra.

Históricamente, se han entregado más de 166 mil soluciones habitacionales. Además, más de 7 mil familias de otros países han recibido apoyo habitacional gracias a las iniciativas emanadas desde Guatemala.

En cuatro décadas y media, Hábitat para la Humanidad Guatemala ha apoyado a un millón de personas para asegurar viviendas seguras y dignas en todo el país, abordando tanto el déficit cuantitativo con nuevas viviendas, como el déficit cualitativo con mejoras en las viviendas existentes.



La conmemoración

Para celebrar el hito de “1 millón de sueños cumplidos”, se ha organizado una semana llena de actividades especiales del 15 al 20 de abril de 2024:

- El lunes 15 de abril: inicio de una brigada de voluntariado de 6 días para la construcción de 4 casas completas y 15 pisos de concreto en San Antonio La Paz, El Progreso.
- El martes 16 de abril habrá una gira de visitas a proyectos habitacionales en Chimaltenango, Guatemala.
- El miércoles 17 de abril, se llevará a cabo la entrega del reconocimiento del Programa Cívico Permanente de Banco Industrial a Hábitat Para la Humanidad Guatemala.
- Finalmente, el sábado 20 de abril culminará con la ceremonia de entrega de las viviendas construidas en San Antonio La Paz, El Progreso, y el lanzamiento de la próxima meta estratégica.
- Además, en honor a esta celebración, el CEO de Hábitat para la Humanidad Internacional, Jonathan Reckford estará visitando Guatemala.

El Hot Weekend llega a la Curacao y a RadioShack



La Curacao y Radioshack, presentaron su esperada promoción “Hot Weekend y Hot Shack Weekend”. Del 18 al 21 de abril 2024, serán los días para aprovechar las mejores ofertas del mercado, con hasta el 45% de descuento*, en todas las categorías de productos y en todas sus tiendas, a nivel nacional.

Hot Weekend y Hot Shack Weekend, ofrecerán a partir del miércoles 17 de abril, promociones especiales en línea, en www.lacuracaonline.com y www.radioshackla.com/guatemala, este día podrá realizar compras exclusivas, con beneficios y atención personalizada.

Durante el Hot Weekend, nuestros clientes podrán acceder a un financiamiento de hasta 36 meses, sin enganche y sin fiador, con un beneficio de hasta 60 días para pagar la primera cuota. Adicionalmente, todos los clientes al crédito, podrán optar a las atractivas ofertas del Hot Weekend desde hoy 17 de abril.

Ópticas La Curacao también tendrá promociones especiales, compras al contado con un descuento de hasta 50% en lentes y en compras al crédito, de hasta el 60% de descuento.

El HOTWEEKEND DE LA CURACAO SE EXTIENDE del 18 al 28 de abril, donde podrás visitar sus más de 80 tiendas y conocer la amplia gama de ofertas en las marcas más reconocidas como Honda, Suzuki, AKT, Freedom, Bajaj, TVS y Yamaha, donde podrás acceder a planes de crédito con 0% de enganche* y financiamiento de hasta 60 meses.

“Todas nuestras tiendas están cargadas de tecnología, dispositivos y accesorios con hasta un 45% de descuento* donde pueden realizar sus compras al contado y al crédito, con pagos en cuotas de hasta 24 meses, sin trámites complejos y con el respaldo de garantías extendidas”, indicó Jorge Grigsby, Gerente Comercial de Radioshack.



¿Por qué debes remojar el arroz antes de cocinarlo?



El arroz es uno de los alimentos más consumidos en los hogares, sabemos sus propiedades y con qué alimentos consumirlo, pero ¿sabes cómo lavarlo antes de cocinarlo? ¿Sabes qué pasa si no lo remojas antes? Aquí te explicamos la consecuencia de no remojar tu arroz de manera correcta.

Desde que tenemos razón, nuestras abuelitas y mamás se han encargado de decirnos que debemos remojar el arroz durante un gran rato, pero la razón muy pocos la conocen, lo que sí debemos decir es que no es ‘mero invento’.

Grandes chefs y expertos han recomendado remojar y lavar el arroz antes de empezar a cocinarlo, debido a que, de esta manera, se elimina gran parte del almidón que este contiene.

Otra razón es que debemos remojarlo es la contaminación por microplásticos, de esta manera lograremos que nuestro arroz sea más ‘puro’, elimina los considerados ‘metales pesados’.

Así como también, hemos visto en más de una ocasión que el arroz es muy propenso a albergar bichos, por lo que se recomienda que sea lavado aun cuando esté haya estado guardado, de hecho, deberíamos hacerlo con más razón. Para remojarlo solamente deberás agregar el arroz en un bowl amplio, y agregar agua hasta que pueda cubrirse en su totalidad.

Por otra parte, si bien el arroz contiene nutrientes, estos se ‘rebajarán’ tras la lavada, sin embargo, los anulará por completo, por lo que sigue siendo recomendable remojar y lavar el arroz antes de empezar a cocinarlo.

No agregues nada más, solo deja que el arroz se quede ahí durante media hora antes de empezar a usarlo.

Después del tiempo transcurrido, retira el exceso de agua, y vuelve a agregar, pero en esta ocasión hazlo con agua fría, remueve el arroz con tus manos y retira el agua para colocarlo en un plato plano.

Espárcelo bien el arroz y deja secar por 5 minutos, posterior a estos puedes empezar a cocinarlo.

Algunas personas optan por dejar el arroz toda la noche, la realidad es que puedes hacerlo en 30 minutos y será igual de seguro, pero esto es decisión de cada persona.



Hidratación, el Tema Clave para la Salud en época de verano

Con la llegada del verano, es fundamental incrementar las medidas para mantenerse hidratado y no descompensarse debido a las altas temperaturas que pueden darse al estar en la calle por mucho tiempo y exponerse directamente a el sol.

Los casos de enfermedad renal aguda aumentan en casi un 20% durante el verano, y es que uno de los principales factores de riesgo es la deshidratación, ya que reduce el flujo sanguíneo a los riñones y puede causar daño a las células renales.

La hidratación adecuada es clave para mantener el cuerpo funcionando de manera óptima, pero es importante consumir frutas y verduras con alto contenido de agua, como sandía, pepino, coco y melón, esto puede ayudar a mantenerse saludable durante el verano.

Otros factores como las altas temperaturas y la humedad del verano aumentan la pérdida de líquidos a través del sudor, lo que puede deshidratar a las personas si no beben suficiente agua, pero además es importante recuperar vitaminas y minerales en el proceso, por lo que se recomienda consumir diferentes alimentos.

NIPRO Medical Corporation Guatemala los expertos en hemodiálisis, se han enfocado en dar información oportuna del cuidado de la salud, por ello, comparten estos con factores de riesgo que se deben tomar en cuenta para mantener una salud física íntegra:

- Evite la larga exposición al sol: El calor del sol de manera prolongada puede aumentar la deshidratación y la presión arterial, lo que puede dañar los riñones además de descompensar, dañar la piel y provocar desmayos.
- Disminuya el consumo de bebidas azucaradas: Si bien pueden ser una tentación en este verano, también pueden aumentar el riesgo de diabetes, que es un factor de riesgo importante para la enfermedad renal.



- Evitar el consumo de alcohol: El alcohol puede deshidratar el cuerpo y dañar los riñones además de agregar factores de riesgo a la salud.
- Consuma agua potable: En verano es usual salir de viaje, evite consumir bebidas de dudosa procedencia ya que pueden estar contaminadas con bacterias, lo que provoca cuadros de diarrea que, sumando, aumentan significativamente la deshidratación en poco tiempo.
- Consuma frutas y verduras: Para mantenerse hidratado no es necesario solo beber agua, el consumir frutas y verduras aporta los minerales y la hidratación complementaria.
- Evitar consumir sal en exceso: Cuando hay demasiado calor, la sal puede ser potencialmente dañina para la salud, si además se tiene una pobre hidratación puede ser peligroso, especialmente en adultos mayores y niños.
- Manténgase fresco: Evite estar sobre tapado en la calle, en lugares encerrados, en vehículos sin aire acondicionado por mucho tiempo además de permanecer bajo el sol directo sin protección.

Inaugura centro de impresión de pasaportes en Consulado General de Guatemala en San Francisco, California

El Gobierno de Guatemala, a través del Ministerio de Relaciones Exteriores, inauguró este 17 de abril el Centro de Impresión de Pasaportes -CIP- en el Consulado General de Guatemala en San Francisco, California, Estados Unidos. Una acción que se estima beneficiará a más de 250,000 guatemaltecos, quienes a partir de ahora tendrán mayores facilidades para obtener su pasaporte y otros servicios de documentación.

El inicio de este nuevo CIP, se da en el marco de una visita de trabajo a los Consulados y con la comunidad guatemalteca en el Estado de California, que realizó el Canciller Carlos Ramiro Martínez, quien indicó que esta iniciativa forma parte de los logros del Plan de 100 días de Gobierno, que busca ampliar la red de servicios que brinda la representación de Guatemala en el extranjero.

En esa línea, el Estado de California es el que cuenta con mayor cantidad de connacionales en el territorio estadounidense, por tal motivo el Ministerio de Relaciones Exteriores cuenta con tres consulados en dicho Estado ubicados en las ciudades de San Bernardino, Los Ángeles y San Francisco.



se completan los tres Centros de Impresión que se ofreció incrementar en los primeros 100 días de Gobierno y que ahora suman 13 Consulados que cuentan con CIP en los Estados Unidos de América. Ello refrenda el compromiso de fortalecer y acercar la prestación de los servicios consulares a los connacionales.



Fundación Miguel Torrebiarte S. realizó avances significativos en educación y salud, Alta Verapaz y Quetzaltenango



Despensa Familiar El Calvario abre sus puertas en Zacapa

Cervecería Ambev Guatemala, presentó su Estrategia “Soñamos En Grande, Visión 2024”



La fundación Miguel Torrebiarte S. realizó avances significativos en educación y salud



La Fundación Miguel Torrebiarte S., una organización comprometida con el desarrollo integral de las comunidades guatemaltecas, se complace en informar sobre las diversas actividades realizadas durante el mes de marzo, enfocadas en el fortalecimiento de la educación y la salud bucal en los departamentos de Alta Verapaz y Quetzaltenango.

En el tema de educación digital Fundación Miguel Torrebiarte Sohanin, se ha iniciado un importante proceso de formación docente en 28 escuelas de los municipios de Cobán, San Cristóbal Verapaz, San Juan Chamelco y Chisec en Alta Verapaz, así como en Flores Costa Cuca y Génova Costa Cuca en Quetzaltenango. Durante el mes de marzo, se logró formar a 154 docentes, fortaleciendo sus habilidades mediante el uso de la plataforma virtual Profuturo y aprovechando los recursos tecnológicos disponibles en las escuelas.

La Fundación Dr. Alfonso Ponce Archila y la Fundación Miguel Torrebiarte Sohanin han dado inicio al Programa Cero Caries en la Escuela Oficial Rural Mixta Cantón Pampur de San Cristóbal Verapaz, Alta Verapaz. Este programa a futuro beneficiará a 250 niños y niñas, proporcionándoles análisis bucodentales y tratamientos de limpieza dental, extracción de dientes, sellante de fosas, reconstrucción de dientes y eliminación de caries. Esta iniciativa busca mejorar la salud bucal de los niños y niñas, brindando un apoyo invaluable a las familias del área.

La Fundación Miguel Torrebiarte Sohanin continúa expandiendo su intervención en el departamento de Alta Verapaz. Durante el mes de marzo, se unió al Consejo Municipal de Desarrollo (COMUDE) y a la Comisión Municipal de Seguridad Alimentaria y Nutricional (COMUSAN) en el municipio de San Cristóbal Verapaz. Esta incorporación tiene como objetivo seguir colaborando en los diferentes sectores de impacto del municipio, reafirmando el compromiso de la fundación con el desarrollo integral de la comunidad.

Marleny Aquino, Directora de la Fundación, enfatizó: "Estas iniciativas reflejan nuestro firme compromiso de mejorar la calidad de vida de las comunidades guatemaltecas, especialmente en áreas clave como la educación y la salud. Continuaremos trabajando incansablemente para generar un impacto positivo y duradero en las comunidades que servimos".

FUNDEA realiza "Tecnologías Agrícolas Climáticamente Inteligentes"

En una fusión sin precedentes de innovación y compromiso ambiental, FUNDEA, en alianza con BID-LAB y el Fondo Verde del Clima, ha marcado un hito en transformar la agricultura guatemalteca, asimismo participando en el evento agrícola clave de la región AGRITRADE 2024, celebrado en Santo Domingo del Cerro, La Antigua Guatemala. Bajo el lema "Tecnologías Agrícolas Climáticamente Inteligentes", FUNDEA ha presentado soluciones vanguardistas para revolucionar la agricultura guatemalteca, enfocándose en los micro y pequeños empresarios y agricultores.

La presentación giro en torno a tres tecnologías disruptivas:

SIUCOM: Un sistema avanzado de pluviómetros digitales, transformando el monitoreo climático y entregando información para la toma de decisiones y mejora de la productividad.

AGRITEQ: Innovadores polímeros agrícolas diseñados para potenciar la hidratación del suelo.

Guatique: La bomba solar de agua que redefine el acceso a recursos hídricos, combinando sostenibilidad y eficiencia.

La bomba solar Guatique capturó la atención por su diseño intuitivo y su capacidad de funcionar con energía solar y baterías, proveyendo una solución sostenible y accesible para el riego y acceso al agua en áreas remotas.

Con una concurrencia de más de 3,500 visitantes internacionales y 259 expositores, Agritrade 2024 se convirtió en el escenario ideal para que FUNDEA demostrara cómo la tecnología puede ser un pilar para el desarrollo agrícola sostenible y la resiliencia climática.



FUNDEA se destacó no solo por sus innovaciones, sino también por su enfoque inclusivo y progresivo al ser el único stand que ofreció tecnologías diseñadas específicamente para apoyar a los pequeños agricultores. Este compromiso reafirma su dedicación a impulsar un progreso equitativo y sostenible en el sector agrícola.

Este evento también sirvió como plataforma para tejer redes de colaboración, donde FUNDEA interactuó con diversas entidades y exploró sinergias para escalar el impacto de las Tecnologías Climáticamente Inteligentes, fortaleciendo así la agricultura guatemalteca frente a los retos climáticos del futuro.

Motorola potencia su experiencia de audio con la nueva moto buds



En Motorola, están comprometidos en ofrecer tecnología de vanguardia y en fomentar la innovación. Esta filosofía se extiende a todo su ecosistema, que incluye su última incorporación, la familia moto buds. En un mundo donde todo pasa rápidamente, y la integración y las experiencias de audio dinámicas son esenciales, la familia moto buds destaca por ofrecer a los usuarios una combinación perfecta de claridad, intensidad, estilo e innovación. Con Hi-Res Audio, control de ruido avanzado y sistemas de triple micrófono, todo ello en un moderno diseño repelente al agua⁹, sus nuevos auriculares redefinen las experiencias de audio móvil.

Motorola y Bose, dos marcas icónicas con un compromiso compartido con la innovación, trabajaron juntas en los nuevos Sound by Bose, moto buds+. Aprovechan la experiencia de Bose para ofrecer una experiencia inigualable para la franquicia, incluyendo la impresionante Cancelación Activa del Ruido^{1,2} y el ajuste EQ, para un audio sorprendente de alta calidad en movimiento.

"Estamos encantados de trabajar con Motorola y compartir nuestra experiencia en el lanzamiento de los moto buds+", dijo Nick Smith, senior vice president of Strategy and Business Development at Bose. "Con la integración de Sound by Bose, los clientes de Motorola tienen ahora acceso a unos auriculares que ofrecen una conectividad perfecta con sus dispositivos, así como el audio de alta calidad y la cancelación de ruido que esperan."

Con los moto buds, las llamadas telefónicas y los chats de video no se ven afectados por interrupciones, ni siquiera cuando el tiempo o el sonido de fondo no cooperan. Diseñados pensando en el consumidor móvil, los moto buds+ cuentan con dos sistemas de triple micrófono que capturan el audio desde tres puntos diferentes, lo que mejora la supresión del ruido ambiental y la cancelación del eco. También incorporan CrystalTalk AI, que incluye un algoritmo avanzado contra el ruido del viento, lo que permite que las voces de los usuarios se oigan con claridad en entornos ruidosos.



Despensa Familiar El Calvario abre sus puertas en Zacapa



Despensa Familiar fortalece su compromiso con los guatemaltecos para que puedan vivir mejor a través del acceso a productos de calidad con precios asequibles, con la apertura de su nueva sucursal "Despensa Familiar El Calvario" en Zacapa. Esta tienda, dedicada a ofrecer una amplia variedad de artículos para enriquecer la experiencia de compra de sus clientes, representa un paso significativo en la expansión y consolidación de la marca en las diversas regiones del país.

Con la apertura de la sucursal número 183 en el territorio guatemalteco, Despensa Familiar le brinda a los habitantes de Zacapa la oportunidad de cuidar el presupuesto familiar, al garantizar una oferta de precios bajos. La ubicación estratégica en el Barrio la Parroquia de Zacapa, con una superficie de 339 metros cuadrados, proporciona un espacio cómodo para que los clientes disfruten de su experiencia de compra. Además, de contar con un cómodo estacionamiento con 3 espacios para vehículos, 15 para motocicletas y un novedoso paraueo para carga de vehículos eléctricos.

"Despensa Familiar El Calvario", cuenta con una variedad de más de 2,740 artículos y se encuentra lista para atender las necesidades de todas las familias locales. La apertura de esta segunda tienda en Zacapa contribuye al fortalecimiento económico de la región, generando 13 empleos directos y promoviendo la equidad de género con un equipo compuesto por un 50% de hombres y un 50% de mujeres. El horario de atención de la nueva sucursal es de 7:00 AM a 8:00 PM.

"La apertura de "Despensa Familiar El Calvario", no solo representa un nuevo lugar para adquirir productos de calidad a precios accesibles, sino también un impulso crucial para la economía de la localidad. Con esta nueva tienda deseamos enriquecer la experiencia de compra de los clientes y nutrir el desarrollo económico de la región, generando empleos directos e indirectos y contribuyendo al bienestar de las familias zacapanecas." comentó Rodrigo Ruata, subdirector de operaciones de Despensa Familiar.



Cervecería Ambev Guatemala, presentó su Estrategia “Soñamos En Grande, Visión 2024”



Cervecería Ambev Guatemala, presentó su visión de compañía, la cual promoverá a través de diferentes líneas estratégicas, enfocándose en innovación, crecimiento y sostenibilidad

La estrategia de sostenibilidad se centra en acciones transformadoras de impacto positivo para Guatemala en metas a corto, mediano y largo plazo que permitirán generar valor para sus grupos de interés: dinamización de la economía, inversión en proyectos sostenibles, generación de empleo, creación y puesta en marcha de estrategias de impacto social con base en ética, confianza y transparencia. Así como la preservación del medio ambiente y la ampliación de alianzas público privadas.

La visión 2024 de la compañía es una ruta hacia la transformación. Con un compromiso de acercar el portafolio de productos a nuevos consumidores, adaptándose a sus necesidades y preferencias. Al mismo tiempo, visualizan el fortalecimiento de relaciones con socios estratégicos y comunidades, apostando por el crecimiento sostenible de la compañía. Este enfoque no sólo impulsa hacia el éxito empresarial, sino que también permite seguir contribuyendo al desarrollo económico y social del país, generando oportunidades y dinamizando sectores claves de la economía nacional.

Como parte de nuestras acciones transformadoras, contamos con el 38 por ciento de energía limpia en los procesos de producción, impulsamos el empaque circular, gestión del agua, acción climática e innovación del portafolio. Nuestros propósitos nos ubican como una de las empresas con mayor diversidad, colaboración e inclusión en Guatemala.

Es un honor liderar la estrategia ‘Soñamos en grande, Visión 2024’ de Cervecería Ambev Guatemala, nos sumergimos en un compromiso profundo con el crecimiento sostenible y la inclusión empresarial: buscamos ser agentes de cambio positivo en nuestras comunidades y entre nuestros consumidores. Desde la promoción de la diversidad y la inclusión hasta el impulso de iniciativas de energía limpia y una gestión responsable de los recursos, estamos decididos a marcar la diferencia.

En Cervecería Ambev Guatemala, trazamos un camino hacia un futuro donde el éxito empresarial se entrelaza con el progreso social y ambiental”, resaltó Ricardo Camiz, representante país de Cervecería Ambev Guatemala. Novación. Nuestra misión va más allá de la excelencia.

Sistemas de riego en el país son fundamentales en la agricultura



La agricultura en la que se utiliza la práctica de riego, bajo cualquier de sus modalidades o sistemas, marca una diferencia importante, porque permite incrementar la disponibilidad de alimentos, y optimiza la generación y distribución de ingresos en el área rural, por ello es clave conocer la situación de este tema en el país.

Existe una brecha significativa entre las tierras que tienen potencial para la agricultura bajo riego y las que cuentan con estos sistemas actualmente. Se considera que en 3.9 millones de hectáreas es viable esta práctica; de estas un 50% cuentan con un potencial alto y medio. En contraste a los datos anteriores, la cobertura actual en donde se ejecuta el riego de esta forma alcanza únicamente las 460 mil hectáreas.

El fomento del riego por parte del Estado inició en 1957 con la creación del departamento de Recursos Hidráulicos, dependencia del Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación (MAGA) que tenía como objetivo realizar estudios y programas para el desarrollo social y económico de las regiones central y oriental del país, por medio de la agricultura bajo riego.

Desde entonces se han registrado esfuerzos desde lo público y lo privado para incrementar la cobertura de tierras agrícolas, lo cual ha sido un desafío a través de las décadas, pues, en la actualidad, únicamente 12% del total de áreas con potencial tienen sistemas de irrigación.

De dichas áreas el 89% han sido con contribución de las empresas agroexportadoras, en tanto el Estado ha contribuido con el seis por ciento de esta cobertura, señala el estudio “Actualización y Análisis del Potencial de Riego en Guatemala”, desarrollado en 2023.

Con estas cifras, se evidencia la necesidad de contar con más sistemas de riego que requieran un uso más eficiente del agua, tanto por la demanda y la competitividad del mercado agrícola, como por la variabilidad climática y los efectos del cambio climático que impactan en el ciclo de lluvias, y en la cantidad y calidad de agua disponible para la producción.





Guatemala promocionará sus productos y servicios en 75 mercados internacionales



Efectos tiene en el cuerpo comerse un tomate crudo todos los días

¿Cuál es el secreto de un equipo feliz y productivo?



Guatemala promocionará sus productos y servicios en 75 mercados internacionales



Según estudios y análisis realizados por expertos del Departamento de Promoción Comercial y Acceso a Mercados de AGEXPORT, Guatemala podría aumentar sus exportaciones al aprovechar la oferta y demanda mundial, llegando a un 25% de exportación del Producto Interno Bruto (PIB). Este sería el porcentaje más alto que ha tenido el país en décadas y, además, estaría cerca de la meta (30%) para que Guatemala sea declarado un país internacionalmente exportador.

Uno de los objetivos de AGEXPORT es posicionar a Guatemala en 75 mercados internacionales y potenciar la imagen del Sector Exportador a nivel mundial. Ferias como ANTAD, PLMA, ASONAHORES, TPIE, The Produce & Floral Show, GULFOOD, FRUIT ATTRACTION, como también, misiones comerciales, inversas y virtuales, para fidelizar a más de 500 compradores internacionales forman parte del plan 2024, abarcando así, América, Europa, el Caribe, región MENA y Asia.

Cabe mencionar que, seis ferias nacionales, 12 pabellones, cuatro misiones virtuales, cinco misiones inversas y giras de compradores, cinco congresos, 20 investigaciones a la medida, seis benchmarks, 20 mil vinculaciones por matchmaking, entre otras acciones estratégicas, están en desarrollo para lograr los objetivos del plan.

“Existen metodologías desarrolladas por AGEXPORT, que han permitido orientar a empresas, promover productos y servicios, como también, seleccionar y facilitar información de valor, para optimizar tiempo durante las exportaciones. Además, dichas metodologías les han permitido a distintas empresas abarcar nuevos mercados.

Estamos conscientes de que somos un país pequeño, territorialmente. Sin embargo, también sabemos que tenemos las capacidades necesarias para ser referentes en el comercio exterior, si estamos informados y tomamos decisiones concretas con base en lo que podemos ofrecer y lo que quieren nuestros potenciales clientes”, comentó Paola Álvarez, Gerente de Promoción Comercial y Acceso a Mercados de AGEXPORT.

“Durante los últimos cinco años, Guatemala exportó productos y servicios a 147 países. Estamos muy felices, ya que, actualmente, el 60% de las exportaciones son productos y servicios con valor agregado. Nuestro país, cada vez, es más conocido en el mercado internacional”, concluyó Álvarez.



¿Cuál es el secreto de un equipo feliz y productivo?

El bienestar y la felicidad en el ámbito laboral se han transformado de manera contundente en las últimas décadas. Al igual que cuando los consumidores eligen productos y servicios que se adaptan a sus estilos de vida, los trabajadores de hoy quieren pertenecer a organizaciones comprometidas con sus carreras, su bienestar y que estén alineadas con sus valores personales.

Esta premisa es un desafío para las empresas, que tienen que adaptar su operación para retener y encontrar el talento que necesitan. Actualmente, lo más valorado por las personas es la flexibilidad, la personalización y la garantía de integrar la dimensión laboral con otros aspectos de la vida.

Lo primero que debemos reconocer es que estamos experimentando una nueva lógica de lo que significa vivir y trabajar, y eso implica un cambio representativo en la humanidad, por su profundidad y velocidad. El más reciente estudio de ManpowerGroup, ‘La era de la adaptabilidad’, muestra cómo esa nueva visión está remodelando los cimientos de lo que significa el trabajo dada la convergencia entre los avances tecnológicos, la conectividad global y el tejido socioeconómico.

Las oportunidades van en doble vía. Por el lado de las empresas, están evolucionando para ser más eficientes y sostenibles. En el caso de los seres humanos, nos enfrentamos al reto de transformar nuestras carreras y ratificar que el crecimiento profesional y la satisfacción personal no son cosas diferentes, ni están desconectadas.



Proporcionar un ambiente de trabajo positivo: Asegúrate de que el ambiente de trabajo sea agradable, seguro y cómodo para tus empleados. Un ambiente físico de trabajo que invite a la innovación y a compartir. Crea un espacio de seguridad psicológica. Fomenta el trabajo en equipo basado en la confianza.

La confianza es el elemento principal del trabajo en equipo. Impulsa un ambiente en donde todos los participantes conozcan las habilidades de los demás, entiendan sus roles y sepan cómo ayudarse mutuamente. Para que todos los colaboradores trabajen en equipo deben perseguir las mismas metas.

¿Qué efectos tiene en el cuerpo comerse un tomate crudo todos los días?

El tomate es una fruta que pertenece a la familia de las solanáceas y es consumida en todo el mundo, tanto en fresco como en forma de puré, zumos, fritos guisos, ensaladas y hasta en sopas.

Es de los alimentos más nutritivos, ya que contiene altas cantidades de vitamina C, folato y licopeno, un pigmento que tiene propiedades antioxidantes que ayudan a prevenir ciertos tipos de cáncer que son causados por los radicales libres, en especial el cáncer de próstata.

El tomate crudo, protege la salud del corazón. El mismo licopeno que acumula un alimento de origen vegetal como el tomate tiene la capacidad para bajar los niveles altos del colesterol y los triglicéridos en la sangre, por lo que disminuye el riesgo de sufrir un ataque cardíaco y mejora la salud del mismo órgano vital.

Beneficios del tomate crudo

Actúa como un buen regulador del tránsito intestinal: el tomate mantiene el sistema digestivo saludable y previene contra el estreñimiento y la diarrea. También previene la ictericia y elimina eficazmente las toxinas del cuerpo.

Combate infecciones: su ingesta de tomate también reduce la incidencia de infecciones del tracto urinario, así como el cáncer de vejiga.

Previene la anemia: contiene una buena cantidad de vitamina C, necesaria para que se absorba el hierro de los alimentos a través del intestino, especialmente los de origen vegetal, ayudando así a prevenir la anemia.

Ayuda a prevenir algunos tipos de cáncer, como el de páncreas o el de próstata.

Reduce el colesterol.

Reduce el riesgo de accidente vascular cerebral y disminuye el envejecimiento de las funciones cerebrales.

Ayuda a prevenir algunos tipos de cáncer, como el de páncreas o el de próstata.



Tiene un efecto diurético.

Favorece la protección de la piel frente a rayos ultravioletas.

Aunque, debe tener en cuenta que las hojas de tomate son altamente tóxicas para el cuerpo. Consumirlas puede conducir a la irritación severa de la garganta y la boca, vómitos, mareo, diarrea, dolores de cabeza, espasmos leves e incluso la muerte en aquellos que son alérgicos a los tomates.

¿Cómo saber si se tiene una mala circulación en los pies?

La sangre se transporta a todo el cuerpo a través de los vasos sanguíneos, que son tubos llamados arterias y venas. A este proceso se le conoce como circulación y es determinante porque mediante la misma el organismo recibe oxígeno y otros nutrientes indispensables para funcionar bien.

Sin embargo, hay factores que la afectan. Por ejemplo, la falta de actividad física, una mala alimentación, poca hidratación, el consumo de alcohol y de tabaco, y enfermedades como la obesidad, la diabetes y la hipertensión. Una mala circulación generalmente afecta a las piernas, pero también puede registrarse en los pies.

Principales causas de la mala circulación

Edad. Las personas mayores pueden enfrentar esta afección debido al aumento del sedentarismo, el engrosamiento de la aorta y la disminución de la sensibilidad de los barorreceptores.

Aterosclerosis. Esta es una enfermedad causada por el endurecimiento de las arterias, es una de las causas más comunes de la mala circulación sanguínea.

Diabetes. La diabetes es una enfermedad crónica que puede causar diversas complicaciones de salud, entre ellas la mala circulación en los pies.

Estilo de vida sedentario. Un estilo de vida sedentario hace que se pierda fuerza muscular, debilita los huesos, reduce el sistema inmunitario y disminuye la circulación sanguínea.

Obesidad. Además de causar problemas óseos y articulares, apnea del sueño, hipertensión arterial y colesterol, la obesidad puede provocar una disminución de la circulación sanguínea.

Enfermedad arterial periférica. Esta afección es causada por la aterosclerosis. A medida que las arterias se endurecen, una sustancia llamada placa se acumula dentro de las paredes arteriales, causando estrechamiento.



Tabaquismo. Fumar es una de las causas de mala circulación de la sangre.

Insuficiencia venosa. Esta es una afección en la que la sangre se acumula en las venas en lugar de volver al corazón, puede ser genética, pero también puede estar causada por la edad, el embarazo, la obesidad o un estilo de vida sedentario.

En los casos en los que los problemas de circulación son leves se pueden mejorar solo con cambios en los hábitos de vida. No obstante, en situaciones extremas, es posible que el médico tenga que recetar medicamentos que mejoren los síntomas y eviten la formación de coágulos sanguíneos que con el paso del tiempo pueden convertirse en potencialmente mortales.

Algunas recomendaciones de los especialistas son, entre otras, realizar actividad física de manera regular, alimentarse de forma equilibrada e incluir verduras de hoja verde, frutas, cereales integrales y pescado graso. También es clave mantenerse hidratado. Los hábitos de vida saludables son la mejor fórmula para evitar complicaciones con la circulación.

CCipher Identifica las Tendencias de Ciberseguridad que Marcarán 2024

CCipher, la división de ciberseguridad del Grupo Prosegur, ha detectado un incremento sostenido en la actividad de los ciberdelincuentes en los últimos años. El número de víctimas de estafas y los delitos en la red crecen cada vez más debido al proceso de digitalización y transformación que experimentan las personas, instituciones y organizaciones en diferentes ámbitos de nuestra sociedad.

Con el objetivo de generar conciencia sobre las amenazas más recurrentes y poder proteger nuestro futuro digital, CCipher ha identificado las siguientes tendencias en materia de ciberseguridad que pueden ser clave en 2024:

1. Integración de la Inteligencia Artificial, el aprendizaje automático y la informática cuántica: La Inteligencia Artificial se introducirá como herramienta centrada en la detección, prevención y neutralización de amenazas.

2. Sofisticación y automatización de ciberamenazas: Con el propio incremento del uso de la Inteligencia Artificial, esta misma podría emplearse como una herramienta avanzada de elaboración de ciberataques más robustos, aumentando la exposición a riesgos más avanzados y tácticas más complejas que requieren unos sistemas mejor preparados.

3. Introducción de estructuras y sistemas basados en el principio de Zero Trust: Se implantarán controles de acceso estrictos principalmente guiados por el principio de Zero Trust y respuestas automáticas ante peligros potenciales o hallazgos inusuales.

4. Incremento de riesgos y vulnerabilidades relacionados con la tecnología: Debido al aumento generalizado en el uso de dispositivos IoT y redes conectadas, se prevé un aumento de nuevos tipos de amenazas y ciberataques.

5. Mejora en las autenticaciones multifactor (MFA) para dotar a los dispositivos móviles de una mayor seguridad: Se buscará ofrecer la máxima protección a los dispositivos móviles o de uso diario.



6. Alta demanda de expertos de ciberseguridad, así como educación y formación continua para empleados: Se pretenderá sensibilizar y dotar a todos los empleados de conocimientos en materia de ciberseguridad.

7. Mejora de la seguridad en la nube, en infraestructuras críticas y de datos personales: Debido al aumento en el uso de tecnologías avanzadas centradas en la nube, se deben adoptar nuevas medidas de seguridad que permitan encriptar datos más sensibles.

8. Implementación de sistemas y herramientas que permitan la detección de anomalías de forma instantánea: Esta área se considera crucial para la identificación de patrones inusuales o peligrosos en grandes cantidades de datos en tiempo real.

9. Desarrollo de nuevas leyes y regulaciones internacionales: La evolución constante de las amenazas cibernéticas requiere marcos legales y regulatorios adaptables y proactivos para abordar los desafíos de seguridad cibernética de manera efectiva.

Cuál es la hora que no se debe lavar la ropa porque consume mucha Energía

Lavar la ropa es una tarea cotidiana que, aunque puede parecer simple, tiene un impacto significativo en el consumo de energía y recursos. Uno de los factores clave que influyen en este consumo es el momento en que se realiza esta tarea.

Existen momentos específicos del día en los que el consumo de energía es más alto debido a la demanda general en la red eléctrica. Por lo tanto, elegir el momento adecuado para lavar la ropa puede no solo ayudar a reducir el consumo de energía, sino también a ahorrar dinero y contribuir a la sostenibilidad ambiental.

Entre los momentos del día en los que se debería evitar hacer esta tarea para minimizar el consumo de energía se destaca especialmente la llama hora punta, período durante el día en el que la demanda de electricidad alcanza su punto máximo. Esto ocurre durante las horas de la tarde y la noche, cuando las personas regresan a sus hogares después del trabajo y realizan actividades que requieren un uso intensivo de energía, como cocinar, encender luces y utilizar electrodomésticos.

Durante la hora pico (8 a. m. a 6 p. m.), la red eléctrica experimenta una presión significativa, lo que puede llevar a un aumento en el consumo de energía y, en consecuencia, a mayores costos y emisiones de carbono. Entre los electrodomésticos que contribuyen a este incremento en el consumo se encuentran las lavadoras.



El consumo de energía directa del electrodoméstico, también es importante considerar el impacto ambiental de la generación de energía durante la hora pico. En muchos lugares, la electricidad se genera a partir de fuentes de energía no renovable, como el carbón y el gas natural, que emiten grandes cantidades de gases de efecto invernadero y otros contaminantes atmosféricos.

Por lo tanto, lavar la ropa durante la hora pico no solo contribuye al aumento del consumo de energía, sino que también puede tener un impacto negativo en la calidad del aire y el medioambiente en general.

Sábado,
20 de abril

BUENAS *Nuevas*gt

2024



Lo mejor de Centroamérica y El Caribe fue premiado en el Festival de Antigua 2024



Lanzamiento de la Semana de Vacunación en las Américas - SVA-

Spectrum
galardonada
con
“Great Place to
Work®” por
séptima ocasión



Lo mejor de Centroamérica y El Caribe fue premiado en el Festival de Antigua 2024



"Estamos muy satisfechos con el gran trabajo que realizaron nuestros jurados al seleccionar a los finalistas y ganadores. Un año más se pone en evidencia la creatividad, innovación y excelencia de los participantes, convirtiendo al Festival de Antigua en el referente indiscutible de la industria de las ideas", comentó Daniel Cerillo, Presidente de los Premios del Festival de Antigua 2024.

Los jueces tuvieron la responsabilidad de analizar y seleccionar a los ganadores y poner en evidencia el gran talento que existe en la región.

Durante la ceremonia de los Premios del Festival de Antigua 2024 se entregaron 30 premios Oro, 29 Plata y 22 Bronce.

EL FESTIVAL DE ANTIGUA, EN RESUMEN:

- Más de 1000 asistentes
- 18 conferencistas internacionales
- Más de 25 jurados
- Más de 350 piezas participantes
- 127 piezas finalistas (shortlist)
- 82 premios entregados
- Fiesta de cierre con más de 1000 asistentes
- FDA TECH en su primera edición
- Networking Lounge

El Festival de Antigua reunió a líderes, empresarios, creativos, artistas, estudiantes, publicistas, mercadólogos y emprendedores, reafirmando su importancia como el referente indiscutible de la industria de las ideas en Centroamérica y El Caribe.

¿Quieres saber qué pasó en FDA 2024? Visita www.festivaldeantigua.com

La noche más esperada de la industria de las ideas reconoció las mejores campañas creativas de la región. Con más de 350 piezas participantes, de Guatemala, Costa Rica, Panamá, República Dominicana, El Salvador, Nicaragua y Honduras recibió el máximo galardón del marketing de Centroamérica y El Caribe

El segundo día del Festival de Antigua, en su 17ª edición, cierra con broche de oro, otorgando lo Premios Festival de Antigua. Se entregaron en la velada 82 galardones.

Los principales fueron:

Agencia del año 2024: el taier DDB Centro
 Anunciante del año 2024: Fundación Humanos por Humanos/Funpres/Applaudo
 Agencia: Publicidad Comercial Mullenlowe El Salvador
 Gran Prix:
 Agencia: Ogilvy de El Salvador
 Campaña: "El precio del sol"
 Marca: de cerveza Golden de AB inBev-La Constancia

Los centros comerciales como transformador del espacio urbano

En la actualidad, los centros comerciales no son solo lugares de compra y venta; se han convertido en espacios de encuentro, recreación y convivencia que desempeñan un papel primordial en la transformación urbana. Estos no solo influyen la manera en que las ciudades crecen y se desarrollan, sino que también contribuyen significativamente a la creación de nuevos espacios públicos y áreas de recreación, promoviendo así un ambiente más dinámico en las comunidades.

no solo son reconocidos por su oferta comercial diversa y de calidad, sino también por su contribución a las áreas urbanas y la generación de nuevos lugares de entretenimiento y recreación para los habitantes locales y visitantes.

Los centros comerciales no se limitan a ser simples espacios de consumo, sino que también funcionan como plataformas para promover el emprendimiento y la economía local, ya que en éstos se realizan ferias de emprendedores y bazares donde se brinda la oportunidad a pequeñas empresas y emprendedores locales de mostrar sus productos y servicios, fomentando así el desarrollo económico de la comunidad.

Por otro lado, se organizan actividades al aire libre los fines de semana, tales como, exhibiciones artísticas, ferias gastronómicas, presentaciones familiares y eventos deportivos, con el objetivo de ofrecer a los visitantes nuevas experiencias en un entorno seguro y amigable. Estas actividades no solo dinamizan la vida social y cultural de la ciudad, sino que también contribuyen a la creación de espacios públicos inclusivos y accesibles para todos. Otro aspecto vital en el negocio de centros comerciales es la transformación urbana, lo que conlleva su capacidad para revitalizar áreas antes desaprovechadas o subdesarrolladas.



Los centros comerciales son artefactos de la globalización que representan desarrollo en la urbe, cambios en la economía y dinámica urbana. Son espacios privilegiados para la venta de mercancías globales los cuales surgen como ingenios arquitectónicos, junto con edificios inteligentes, nuevos parques industriales y barrios cerrados como la nueva morfología metropolitana, que aparecen simultáneamente en las mayores urbes latinoamericanas.

Al convertirse en centros de actividad económica y social, estos complejos comerciales atraen a una gran cantidad de personas, lo que a su vez genera un aumento en la inversión y el desarrollo de las infraestructuras que se encuentran cerca. Calles que antes no eran dinámicas ahora están llenas de vida, con restaurantes, cafeterías y tiendas que están surgiendo para satisfacer las necesidades de una población en crecimiento.

Spectrum galardonada “Great Place to Work®” por séptima ocasión



Spectrum, la desarrolladora líder de proyectos innovadores en el sector inmobiliario, fue galardonada “Great Place to Work®” por séptima ocasión, lo que la consolida como una de las mejores empresas para trabajar a nivel nacional.

Great Place to Work® es un reconocimiento que se le otorga a las organizaciones con las mejores prácticas de cultura organizacional, que reconocen el valor que tiene el talento humano para alcanzar los objetivos de la organización. Este ranking certifica a las empresas que, además de preocuparse por obtener resultados de negocio sobresalientes, también se ocupan del bienestar laboral de sus colaboradores.

Para estar en el ranking de Great Place to Work®, las organizaciones deben someterse a una encuesta de clima laboral respondida por los propios colaboradores. La mención de Spectrum en el ranking 2024 es una confirmación del buen funcionamiento de las iniciativas que buscan motivar e impactar en el equipo de trabajo.

Por años, Spectrum ha implementado iniciativas que contribuyen a mejorar cada parte de la vida humana de sus colaboradores, y así promover una cultura que los impulse a trabajar para impactar la vida de las personas a través de sus proyectos. De esta forma, también se cumplen con los objetivos de negocio a través de un equipo convencido de trabajar por alcanzar los sueños de su organización.

“Ser calificados como un Great Place to Work® es un gran orgullo para nosotros. La cultura de Spectrum es apasionante. Creemos en hacer realidad los sueños de nuestros clientes y colaboradores a través de un equipo formado por personas que se dedican a dar siempre lo mejor de sí. Estamos felices de ser una de las mejores empresas para trabajar en el país”, mencionó Vivian López, Gerente de Desarrollo Organizacional en Spectrum.



Lanzamiento de la Semana de Vacunación en las Américas - SVA-

Con los niños de la Escuela Oficial Rural Mixta 842, Pedro Barahona, en la Ciudad Satélite, Mixco y con el acompañamiento musical de la marimba de la municipalidad de esa jurisdicción, se dio el lanzamiento de la Semana de Vacunación en las Américas - SVA-

Del 20 al 27 de abril, los países se unen para conmemorar esas jornadas de inoculación por iniciativa de la Organización Panamericana de la Salud -OPS-, en las cuales se celebran 22 semanas de Vacunación de las Américas y las 13 semanas en el mundo de inmunizaciones, bajo el lema "Actúa ahora para proteger tu futuro".

Con la finalidad de proporcionar salud integral y de fortalecer la salud preventiva de la población, para preservar el futuro de las y los infantes del país, se llevó a cabo la inmunización de menores para erradicar las enfermedades como el sarampión, la tosferina, la tuberculosis, el neumococo, el tétanos, la poliomielitis, el Virus de Papiloma Humano - VPH-, entre otras.

Sofía Yamileth Díaz, de cuarto año de primaria del centro educativo en mención, fue la primera en ser inyectada contra el VPH. "En esta semana especial para las Américas, la cartera de Salud intensificará la vacunación en el territorio nacional, para que las y los niños tengan la posibilidad de protegerse de las enfermedades que ponen en riesgo sus vidas", enfatizó Liceth Barrera, directora de la Dirección Departamental de Redes Integradas de Servicios de Salud – DDRISS- Guatemala, Área Nor Occidente.

Según José Amado Zea, coordinador municipal del Centro de Salud, Satélite, Mixco, el objetivo de la actividad es inocular a la mayoría de los infantes, además de darles seguimiento nutricional, para que tengan un estado saludable y estén resguardados de padecimientos que pueden evitarse.



Al evento acudió personal del ministerio de Salud Pública de Asistencia Social -MSPAS-, representantes de la municipalidad de Mixco, del Centro de Salud de Ciudad Satélite, de esa localidad, invitados especiales y la comunidad estudiantil del recinto educacional, antes referido.



Íntegro anuncia "Sold Out" de PRANA Lifestyle en zona 14

A tan solo cuatro meses después del lanzamiento de PRANA, Íntegro anunció el Sold Out en su primer proyecto premium en zona 14.

La empresa desarrolladora, que forma parte de Corporación Aicsa, compartió que se han vendido 211 unidades residenciales de PRANA Lifestyle, Beyond a Home.

Los ejecutivos de Íntegro destacaron la misión de la empresa por desarrollar proyectos que respondan a un diseño innovador, que sean sostenibles y generen un impacto positivo en el país. Por tal razón adjudicaron gran parte de PRANA en el mercado, a que el proyecto responde a esas características.

PRANA estará ubicado en Avenida Las Américas 21-81 zona 14 y contará con más de 40 mil metros cuadrados de construcción, una torre de 20 niveles, nueve amenidades, ocho sótanos y un total de 211 apartamentos que van desde una, dos y tres habitaciones.

Los apartamentos incorporan elementos que generan la sensación de espacios amplios y balcones curvos y amplios que maximizan el espacio y las vistas panorámicas.

PRANA se caracteriza por contar con una Certificación EDGE, gestión del agua e implementar políticas que favorecen la economía circular.

PRANA tendrá una amplia variedad de amenidades para sus residentes, como Ananda Park, Social Área, Fitness Center, Learning Center, Coworking, Magic Place, Grill Rooftop, Pool Área y Rooftop.

El proyecto sobresale gracias a su ubicación privilegiada en una de las zonas completas de la ciudad, convirtiendo a PRANA en la mejor opción para familiar jóvenes que necesitan un espacio seguro, accesible, cercano a colegios, gimnasios, centro comerciales, hospitales con distintos accesos viales.



Jorge Maro Figueroa, CEO de INTEGRO expreso, Hoy más que nunca, al ver a tanto inversionistas confiando y apostando por nuestro conceptos, estamos seguros que los proyectos sostenibles y de impacto positivo en el país son valorados por las familias guatemaltecas y transcendentales al momento de tomar una decisión de compra. Por eso reafirmamos nuestro compromiso de continuar fortaleciendo nuestra estrategia de sostenibilidad, enfocándonos en generar un impacto positivo a nivel social y ambiental.

En marcha Programa de Salud Escolar

Con el objetivo de mejorar la atención a los niños, niñas y adolescentes el 1 de marzo el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS), en alianza con el Ministerio de Educación (Mineduc), puso en marcha el Programa de Salud Escolar, el cual avanza con mejoras en el fortalecimiento al centro de llamadas, la entrega de medicamentos y la atención.

Uno de los primeros avances en beneficio de las y los estudiantes fue la firma del Convenio Interinstitucional entre el MSPAS y el Mineduc, que dio vida al Programa de Salud Escolar, así como la conformación de una mesa técnica para la formulación del proyecto.

Con el propósito de coordinar las acciones con las distintas entidades que trabajan en la atención en salud de los escolares, recientemente se sumó al equipo una profesional para gerenciar las actividades. Además, para contar con recurso humano que sea óptimo para la atención y para el centro de llamadas, recientemente, se lanzó una convocatoria para personal médico y técnico. Entre los profesionales que pueden aplicar a las plazas están: médicos generales, pediatras y gestores de llamadas.

El personal que atiende el centro de llamadas ha sido capacitado en servicio al público y recolección de datos necesarios a través de expertos en el tema, quienes también capacitarán al personal que será contratado. Estas capacitaciones quedarán grabadas en video para quienes en el futuro se sumen al equipo que atiende el centro de llamadas.

Y para beneficio de miles de hogares guatemaltecos, este programa ha comenzado a dar resultados, pues con menos de dos meses en funcionamiento ha brindado atención a 198,497 con más de 46,000 diagnósticos a estudiantes en diferentes centros asistenciales.



El 90% de estas consultas han sido por enfermedades respiratorias, gastrointestinales y lesiones por trauma. Más de 161,000 han sido primera consulta, 23,000 reconultas y 13,000 por emergencia.

Por su lado, hasta el 17 de abril, se han atendido 15,384 llamadas a la línea 1528, de las cuales 8,290 han sido por reporte de beneficiario enfermo y de estas 7,511 fueron clasificadas como síntomas no graves y 779 como síntomas graves.

Todos los casos fueron referidos a la red de servicios del segundo y tercer nivel de atención. El Ministerio de Salud tiene a disposición 357 establecimientos entre centros de salud, centros de Atención Permanente y centros de Atención Integral Materno Infantil, así como 48 hospitales.



¿Como Hidratarse Bien para evitar el calor!



Los Beneficios del plátano para tu salud

¿Cuál es el secreto de un equipo feliz y productivo?



¿Cuál es el secreto de un equipo feliz y productivo?

Empleados y empleadores se preocupan hoy por construir ambientes laborales de bienestar que permitan la realización personal, el crecimiento profesional y fortalecer talentos naturales. Adaptabilidad a los cambios y nuevas tecnologías son claves.

El bienestar y la felicidad en el ámbito laboral se han transformado de manera contundente en las últimas décadas. Al igual que cuando los consumidores eligen productos y servicios que se adaptan a sus estilos de vida, los trabajadores de hoy quieren pertenecer a organizaciones comprometidas con sus carreras, su bienestar y que estén alineadas con sus valores personales.

Esta premisa es un desafío para las empresas, que tienen que adaptar su operación para retener y encontrar el talento que necesitan. Actualmente, lo más valorado por las personas es la flexibilidad, la personalización y la garantía de integrar la dimensión laboral con otros aspectos de la vida.

Cambios en doble vía

Las oportunidades van en doble vía. Por el lado de las empresas, están evolucionando para ser más eficientes y sostenibles. En el caso de los seres humanos, nos enfrentamos al reto de transformar nuestras carreras y ratificar que el crecimiento profesional y la satisfacción personal no son cosas diferentes, ni están desconectadas.

Cuando hablamos de la dimensión laboral el factor económico es fundamental. No obstante, un salario competitivo no es suficiente, pues hay variables como el ambiente laboral, la calidad de las relaciones interpersonales y el aprendizaje que hacen la conexión con la empresa más auténtica.



Las tendencias ponen en el centro al ser humano, y es ahí donde el autoliderazgo, la autogestión y la gestión de carrera son el camino para lograr la felicidad y el bienestar laboral. Para esto, es indispensable reconocer y manejar estratégicamente los talentos naturales, que son las capacidades excepcionales que tenemos, que conectan con nuestra esencia más auténtica y nos empoderan para alcanzar metas y sueños. Por eso, debería ser una prioridad explorarlos y gestionarlos, pues son los que abren la puerta a la realización personal, a la excelencia y a una conexión profunda con el propósito de vida.



Los Beneficios del plátano para tu salud

¿Conoces todos los beneficios del plátano?

Esta fruta tropical procedente del árbol que recibe el mismo nombre, pertenece a la familia de las musáceas. La piel de la banana o plátano es gruesa, de color amarillo, fácil de pelar; la pulpa es blanca, amarillenta y carnosa. Existen cientos de especies, pero las más conocidas son: pequeño, enano, grande, de Canarias, macho, rojo y gigante. Cualquiera que sea tu favorito, conoce sus beneficios:

Se compone de hidratos de carbono, fibra, potasio, vitamina A, C y E

Es una fruta suave y bastante digerible siempre y cuando esté madura. Esto, junto a su riqueza en potasio, lo hace recomendable en diversas patologías gastrointestinales como las úlceras.

El potasio presente en el plátano ayuda a prevenir calambres lo que, combinado con la energía que proporciona, lo convierte en una fruta ideal para reponernos después de realizar actividad física.

Provee una cantidad de sodio muy baja, por lo que es adecuado en caso de hipertensión arterial.

Su acción astringente se debe a la presencia de taninos, por lo cual es muy usado en situaciones de diarreas.

Dentro de la fibra se destaca un tipo llamado fructooligosacáridos, que al fermentar produce ciertas sustancias (ácido butírico y propiónico) que tienen un efecto protector para disminuir el riesgo de desarrollar cáncer de colon, tumorales, pues regula el tránsito intestinal e inhibe el crecimiento de células tumorales.

Una mascarilla de plátano nos ayudará a relajar nuestro cutis, siempre y cuando sea aplicado durante 15 minutos.

Para la piel seca: aplica una mascarilla sólo de plátano maduro. La vitamina A restaurará el brillo juvenil mientras cura el daño causado por la piel seca y agrietada.



Tritura un plátano maduro y aplícalo sobre el cabello. Envuelve tu cabello con una bolsa de plástico y déjalo durante 15 minutos antes de lavarte la cabeza en forma usual. Esto hará que el cabello seco y quebradizo quede suave y reparará las puntas.

Debido a su contenido en vitamina E sirve para que el pelo crezca más nutrido. Tritura un plátano y añade una cucharada de miel, aplica en la raíz del cabello, deja actuar 15 minutos y enjuaga.



¡Como Hidratarse Bien para evitar el calor!



El agua tiene miles de beneficios para nuestra salud, y hoy te contamos algunos de ellos, por ejemplo, regula y mantiene la temperatura corporal, facilita el transporte de los nutrientes a las células, lubrica y amortigua las articulaciones, protege los tejidos sensibles y permite eliminar toxinas y desechos por medio de la orina, transpiración y deposiciones, siendo el componente más importante de todos los seres vivos.

“Por eso es fundamental mantener una buena hidratación no solo en el verano, sino que durante todo el año para un correcto funcionamiento del organismo”,
¿Cuánta agua tomar para estar bien hidratado?
Niños de 0 a 6 meses solo lactancia materna o fórmula de inicio.

Niños de 7 a 12 meses, leche y bebidas complementarias, como fórmulas, jugos naturales y agua.

Niños de 1 a 3 años, 1 – 1,5 litros de agua entre fórmula o leche materna y agua pura.

Niños de 4 a 8 años, 1,4 litros al día.

Los adultos, en términos generales, deben tomar como mínimo 2 litros diarios de agua (cuatro a cinco vasos grandes).

Si se está bajo el sol o practicando ejercicios, se debe ingerir un aporte extra de líquido sin esperar a sentir sed. Además, también es recomendable consumir bebidas isotónicas por la pérdida de electrolitos.

sin afectar a Wnt, permitiendo el crecimiento dental

Síntomas de deshidratación

Deshidratación leve a moderada: sed, disminución de la sudoración, elasticidad reducida de la piel, disminución de la producción de orina y sequedad de la boca. El color de la orina es un buen indicador de falta de líquidos. Si es clara y transparente, está bien; si es amarilla u oscura, no se están tomando los líquidos que se requieren.

Deshidratación grave: la presión arterial desciende provocando mareos o desmayos, shock y daños en órganos internos como riñones, hígado y cerebro.



¿Por qué se debe remojar el arroz antes de cocinarlo?



El arroz es uno de los alimentos más consumidos en los hogares, sabemos sus propiedades y con qué alimentos consumirlo, pero ¿sabes cómo lavarlo antes de cocinarlo? ¿Sabes qué pasa si no lo remojas antes? Aquí te explicamos la consecuencia de no remojar tu arroz de manera correcta.

Desde que tenemos razón, nuestras abuelitas y mamás se han encargado de decirnos que debemos remojar el arroz durante un gran rato, pero la razón muy pocos la conocen, lo que sí debemos decir es que no es 'mero invento'.

Grandes chefs y expertos han recomendado remojar y lavar el arroz antes de empezar a cocinarlo, debido a que, de esta manera, se elimina gran parte del almidón que este contiene.

Otra razón es que debemos remojarlo es la contaminación por microplásticos, de esta manera lograremos que nuestro arroz sea más 'puro', elimina los considerados 'metales pesados'.

Así como también, hemos visto en más de una ocasión que el arroz es muy propenso a albergar bichos, por lo que se recomienda que sea lavado aun cuando esté haya estado guardado, de hecho, deberíamos hacerlo con más razón. Para remojarlo solamente deberás agregar el arroz en un bowl amplio, y agregar agua hasta que pueda cubrirse en su totalidad.

Por otra parte, si bien el arroz contiene nutrientes, estos se 'rebajarán' tras la lavada, sin embargo, los anulará por completo, por lo que sigue siendo recomendable remojar y lavar el arroz antes de empezar a cocinarlo.

No agregues nada más, solo deja que el arroz se quede ahí durante media hora antes de empezar a usarlo.

Después del tiempo transcurrido, retira el exceso de agua, y vuelve a agregar, pero en esta ocasión hazlo con agua fría, remueve el arroz con tus manos y retira el agua para colocarlo en un plato plano.

Espere bien el arroz y deja secar por 5 minutos, posterior a estos puedes empezar a cocinarlo.

Algunas personas optan por dejar el arroz toda la noche, la realidad es que puedes hacerlo en 30 minutos y será igual de seguro, pero esto es decisión de cada persona.



Consejos para cuidar el agua

El agua es un recurso vital e indispensable para la vida humana y animal, sin embargo, su acceso no es ilimitado y está en peligro debido al cambio climático, la contaminación y el mal uso. El cuidado del agua es una tarea que debe ser asumida por todos, y podemos empezar haciendo pequeñas acciones desde casa.

Recomendaciones

Sanitario

Revisar periódicamente que el flotador esté funcionando correctamente, que el agua no se fugue por el rebosadero y que la tapa o cono sellen bien.

Instale sanitarios de bajo consumo.

Fugas

Una fuga en el sanitario equivale a una pérdida de agua desde 100 a 1,000 litros diarios.

Revise los empaques de sus llaves al menos 2 veces por año, si lo necesitan o tiran agua cámbielos. Recuerde una fuga de agua es fuga de dinero también.

Limpeza personal

Tome su baño diario de 5 minutos máximo y cierre la llave mientras se enjabona.

Usar regaderas de bajo consumo

Si le es posible junte el agua en una tina mientras sale el agua caliente, esta la puede reutilizar para sus plantas o el sanitario.

Al lavarse los dientes use un vaso de agua, con esto ahorrará hasta 40 litros en cada ocasión.

Jardín y plantas

Seleccione plantas de la región, ya que consumen menos agua y son de raíces profundas.

El riego de plantas y jardines hágalo después de las 8:00 p.m. así gastará menos agua ya que retienen mayor humedad.

Riegue el jardín una vez por semana y con agua de reuso, como la utilizada para enjuagar la ropa, etc.



Limpeza en casa

Enjabone sus platos en una sola tanda no de uno en uno así ahorrará hasta 25 litros de agua por enjuague.

Evite arrojar aceite o grasas al resumidero, ello ocasiona taponamientos y costosas reparaciones.

Utilice jabones y limpiadores amigables con el medio ambiente y de preferencia úselos en baja cantidad con agua, evite aplicarlos de forma directa.

Barra el frente de su casa con escoba, Si utiliza agua que sea con una tina.

Al cocinar, hágalo con poco agua, no tire el caldo úselo para sopas y guisados.

Sistemas de riego en el país son fundamentales en la agricultura

La agricultura en la que se utiliza la práctica de riego, bajo cualquier de sus modalidades o sistemas, marca una diferencia importante, porque permite incrementar la disponibilidad de alimentos, y optimiza la generación y distribución de ingresos en el área rural, por ello es clave conocer la situación de este tema en el país.

Existe una brecha significativa entre las tierras que tienen potencial para la agricultura bajo riego y las que cuentan con estos sistemas actualmente. Se considera que en 3.9 millones de hectáreas es viable esta práctica; de estas un 50% cuentan con un potencial alto y medio. En contraste a los datos anteriores, la cobertura actual en donde se ejecuta el riego de esta forma alcanza únicamente las 460 mil hectáreas.

El fomento del riego por parte del Estado inició en 1957 con la creación del departamento de Recursos Hidráulicos, dependencia del Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación (MAGA) que tenía como objetivo realizar estudios y programas para el desarrollo social y económico de las regiones central y oriental del país, por medio de la agricultura bajo riego.

Desde entonces se han registrado esfuerzos desde lo público y lo privado para incrementar la cobertura de tierras agrícolas, lo cual ha sido un desafío a través de las décadas, pues, en la actualidad, únicamente 12% del total de áreas con potencial tienen sistemas de irrigación.



De dichas áreas el 89% han sido con contribución de las empresas agroexportadoras, en tanto el Estado ha contribuido con el seis por ciento de esta cobertura, señala el estudio "Actualización y Análisis del Potencial de Riego en Guatemala", desarrollado en 2023.

Con estas cifras, se evidencia la necesidad de contar con más sistemas de riego que requieran un uso más eficiente del agua, tanto por la demanda y la competitividad del mercado agrícola, como por la variabilidad climática y los efectos del cambio climático que impactan en el ciclo de lluvias, y en la cantidad y calidad de agua disponible para la producción.