



## 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.