

Martes, 23
de abril

BUENAS *Nuevas* **gt**

2024



Presentan La 5ª edición de la Copa Cementos Progreso



**Motorola presenta los
primeros smartphones
del mundo con cámara
y pantalla Pantone™
Validated**

**¿Es bueno para
la salud comer
chicharrones de
cerdo?**



Presentan La 5ª edición de la Copa Cementos Progreso

Progreso, presenta la quinta edición de la Copa Cementos Progreso. Esta consiste en un torneo de fútbol que reúne exclusivamente a los trabajadores de la construcción en encuentros deportivos a nivel nacional, buscando promover valores de compañerismo, trabajo en equipo y pasión por el deporte.

El campeonato está dirigido a maestros de obra y albañiles de la construcción, sin ningún costo de participación. Brindando la oportunidad de ganar premios en efectivo en cada una de las regiones, y un premio mayor al llegar a las finales.

Los tres primeros lugares de cada región se repartirán 10 mil quetzales en premios en efectivo, medallas y un trofeo. Los equipos que lleguen a cuartos serán parte de una experiencia de primer nivel, que incluirá transporte especial, alimentación, hospedaje en hotel y una variedad de sorpresas adicionales. Los equipos que lleguen a la semifinal se repartirán el premio que asciende a un total de 200 mil quetzales, medallas y un trofeo.

El campeonato iniciará en el Estadio Cementos Progreso el domingo 5 de mayo y continuará los domingos de mayo y junio, hasta el domingo 23, fecha en la que se determinará el último clasificado para las finales. Las jornadas finales se desarrollarán durante el fin de semana del viernes 5 al domingo 7 de julio en el Estadio Cementos Progreso. Debido a la gran cantidad de equipos que se espera participen en cada jornada, el formato escogido para la ocasión será tipo "sacarrín", o sea a un solo partido de 15 minutos cada choque, sin categorías establecidas.



Las inscripciones de los equipos están abiertas desde el 1 hasta el 30 de abril, y se podrán realizar a través de visitas y activaciones en obras, ferreterías Construred o mediante los números de teléfono: 4876-3816 y 5219-5324. Para más información pueden consultar las redes sociales de UGC Cementos Progreso

Aprodicta Presenta el Desafío de la Piratería en Guatemala y sus Implicaciones

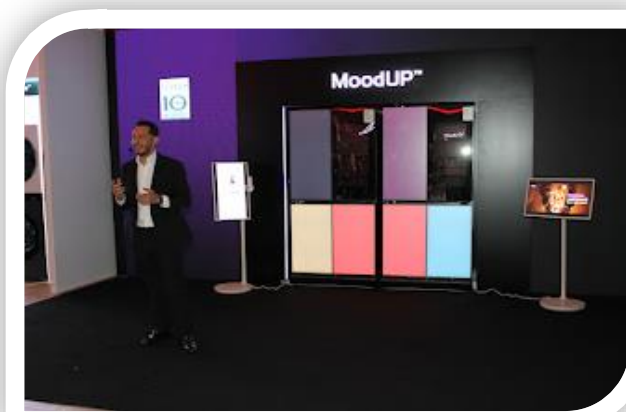
La Asociación de Programadores, Distribuidores y Agentes de Televisión por Cable de Centroamérica (Aprodicta) presentó resultados cruciales de una investigación sobre el Alcance y Dimensión de la Piratería Online en Guatemala. Esta investigación, realizada por el Centro de Estudios de Telecomunicaciones de Latinoamérica, se enfocó en tres áreas clave para comprender el problema y sus implicaciones.

En términos de audiencia, se descubrió que el 20% de los resultados de búsqueda de contenido audiovisual conducen a sitios potencialmente ilegales. Además, por cada usuario que accede a sitios legales, casi el doble prefiere los sitios piratas.

El análisis de la disponibilidad revela que los motores de búsqueda y las redes sociales son las principales fuentes de contenido pirata, mientras que los marketplaces muestran la menor cantidad de contenido ilegal. Sin embargo, existen variaciones notables entre países, con Latinoamérica mostrando entre un 5% y un 25% de resultados de búsqueda ilegales. Cerca del 90% de la actividad ilegal identificada en los marketplaces corresponde a aquellos operados en Facebook.

Las tiendas de aplicaciones exhiben una baja presencia de contenido ilegal. Sin embargo, el ranking de las aplicaciones es destacable, lo que significa que, aunque hay pocas aplicaciones ilegales, estas pueden estar bien posicionadas en los resultados de búsqueda.

En cuanto al contenido, se observa que los sitios ilegales presentan riesgos significativos para los usuarios, con datos alarmantes como contenido adulto explícito en algunos sitios y un aumento en el clic promedio para reproducir contenido. Además, las redes sociales como TikTok (1%), Instagram (6%) y Twitter (15%) también muestran una presencia considerable de contenido ilegal, siendo Twitter la más afectada.



A nivel regional, aproximadamente la mitad de los contenidos audiovisuales reproducidos provienen de sitios pirata, con países como Bolivia, Ecuador, Nicaragua y Guatemala mostrando proporciones más altas que el promedio regional. En 2023, los dominios legales tuvieron un 2% más de visitas que los sitios ilegales analizados a nivel regional.

El estudio también resalta el impacto económico de la piratería, señalando un potencial significativo de mercado para servicios legales de video bajo demanda (VOD) y transmisiones en vivo si los consumidores de piratería migran hacia opciones legales. Además, los ingresos por publicidad en sitios ilegales representan una suma considerable.

Los hallazgos de la investigación subrayan la importancia de abordar la piratería online en Guatemala y en toda Centroamérica, no solo por sus implicaciones legales y económicas, sino también por los riesgos asociados para los usuarios. Se necesitan medidas integrales que promuevan el acceso legal a contenido audiovisual y protejan los derechos de propiedad intelectual.

Consume estas verduras en el desayuno para reducir el colesterol



Las verduras son alimentos bastante versátiles y aunque la mayoría de las personas relacionan su consumo a la hora del almuerzo, lo cierto es que puede incluir algunas de ellas en su desayuno y para mejorar su salud.

Incluir verduras verdes en tu desayuno es una estrategia que contribuye a regular los niveles de colesterol. Son muchos los deliciosos batidos que puede preparar para iniciar bien el día con energía, mientras mantiene en su nivel perfecto el colesterol.

Las espinacas, las acelgas, el brócoli, entre otras, son una fuente abundante de fibra dietética y antioxidantes que ayudan a estimular el correcto metabolismo de los lípidos en el organismo.

Espinacas

Las espinacas son una de las verduras verdes más recomendadas para apoyar al organismo en la disminución de los niveles altos de colesterol. Contiene gran cantidad de antioxidantes que ayudan a contrarrestar los efectos de la alimentación alta en grasa, con lo que se evita la acumulación de grasa en el hígado. La mejor forma de consumir la espinaca es cruda, para lo cual puede hacer parte de un buen batido, sin embargo, la forma más conocida y apetecida es al revolverlas con los huevos, agregando sal y pimienta al gusto.

Acelgas

Las acelgas se destacan por su aporte de fibra y por esta razón es recomendada para disminuir los niveles de colesterol alto. Comer con frecuencia este tipo de vegetal contribuye a disminuir la producción de este lípido en el hígado. De igual manera, estimula la excreción de esta grasa antes que se acumule en las paredes de las arterias. A la hora del desayuno se puede mezclar con un par de huevos revueltos, para lograr obtener todos sus beneficios durante la primera comida del día.

Lechuga

La lechuga es baja en calorías y contiene nutrientes que ayudan a proteger la salud cardiovascular. En particular, es una fuente de vitaminas C y E, y carotenoides, que mejoran el estado antioxidante del cuerpo y ayudan a estimular la excreción del colesterol total.

El brócoli

Es uno de los alimentos más completos y además tiene la propiedad de reducir los niveles de colesterol alto. Su fibra soluble se une a las partículas de colesterol y favorece su eliminación.

Gobierno presenta informe de sus primeros 100 días de gestión



El presidente de la República, Bernardo Arévalo, y la vicepresidenta Karin Herrera, presentaron junto a su gabinete de ministros, el informe de sus primeros 100 días de gestión, en el cual resaltan las principales acciones encaminadas a la recuperación del Estado para el servicio de las y los guatemaltecos.

Durante la actividad, el presidente de la República expuso los principales avances en materia de seguridad, lucha contra la corrupción y transparencia en la gestión gubernamental.

“Como funcionarios públicos queremos renovar nuestro compromiso de servicio para con las y los guatemaltecos. Este informe de los primeros días es muestra del trabajo que ha realizado este equipo de trabajo que tengo a bien presidir, como el pueblo de Guatemala me lo designó”, señaló el presidente Arévalo.

El ministro Maynor Estrada, dio a conocer las principales acciones de la cartera en estos primeros meses entre las cuales destacó

:La detección de 256 contratos de personas de primer ingreso, los cuales fueron rescindidos, ya que pretendían afectar el presupuesto y las actividades del ministerio.

- Denuncias penales a personas que estafaban con la venta de plazas fantasmas, así como denuncias por corrupción en la Oficina de Control de Áreas de Reserva del Estado, OCRET.
- Investigación por presunta extorsión a trabajadores de la cartera
- Lanzamiento de la Política Nacional de Riego 2024-2033.
- Proceso de verificación de puestos y comparecencia laboral del personal del MAGA.



Motorola presenta los primeros smartphones del mundo con cámara y pantalla Pantone™ Validated

El poder del color es innegable. Al influir en lo que vestimos e incluso en cómo pensamos y sentimos, el color es la base de nuestro día a día. En Motorola, esta creencia ha impulsado el enfoque de los dispositivos y ha inspirado su asociación con Pantone. Desde 2022, la compañía ha incorporado a Pantone en todo su portafolio, llevando sus impactantes tonos a los consumidores. Desde el motorola razr 40 ultra/razr+ que luce el Color Pantone del año 2024, PANTONE 13-1023 Peach Fuzz, hasta el motorola edge 40 neo que estrena una línea completa de colores seleccionados por Pantone, y el moto g84 5G PANTONE 18-1750 Viva Magenta, los consumidores pueden elegir un smartphone basado en Pantone para reflejar su estética personal, independientemente de su presupuesto o preferencia de estilo.

Motorola va más allá de la selección de colores y acabados e incorpora la experiencia de Pantone a la pantalla del dispositivo y al ajuste de la cámara con Pantone™ Validated y Pantone SkinTone™ Validated. Estos programas pendientes de patente prueban el dispositivo de un fabricante para garantizar colores y tonos de piel Pantone auténticos. Para superar los estrictos criterios de clasificación de Pantone, la cámara o la pantalla del producto deben mantener la fidelidad cromática de los diversos colores que se encuentran en las guías Pantone PMS y SkinTone.

Esenciales para creadores de contenidos, fotógrafos y diseñadores, estos programas ofrecen a los consumidores colores verdaderos que pueden ayudarlos a explotar su creatividad y dar vida a sus ideas. Como se refleja en la tecnología del dispositivo, las evaluaciones de Pantone para la pantalla y la cámara se reconocen en los nuevos motorola edge 50 ultra y motorola edge 50 pro, los primeros smartphones del mundo en recibir estos reconocimientos del programa.

Al utilizar la excelencia de diseño de Pantone en cada etapa del desarrollo del dispositivo, Motorola ofrece colores auténticos para permitir a los usuarios compartir su espectro de experiencias.



"Este siguiente paso en nuestra asociación con Pantone permite a nuestros usuarios capturar y ver el color y el tono de la piel en su smartphone y saber que estos tonos son auténticos y reales", dijo Rubén Castano, Head of Customer Experience at Motorola. "Para nosotros es importante inspirar confianza en el color y reforzar la inclusividad para nuestros usuarios, y estamos encantados de liderar la industria en este esfuerzo."

Las funciones Pantone™ Validated y Pantone SkinTone™ Validated ya están disponibles en el motorola edge 50 ultra y el motorola edge 50 pro. Estén atentos para más información sobre la disponibilidad de futuros dispositivos.



¿Es bueno o malo para la salud comer chicharrones de cerdo?

El chicharrón de cerdo es un alimento que genera debate. Mientras que algunos lo consideran un manjar, otros lo ven como un alimento poco saludable debido a su contenido de grasa. Pero, ¿es bueno o malo para la salud consumirlo?

Contrario a lo que muchos podrían pensar, el chicharrón de cerdo tiene varios beneficios para la salud. En primer lugar, es una fuente importante de proteínas de alto valor biológico, útiles para los músculos.

Además, tiene un alto contenido en grasas y proteínas puede ayudar a aumentar la sensación de saciedad, lo que podría ser beneficioso para el control del apetito y el peso corporal.

La piel de cerdo, principal componente del chicharrón, es rica en colágeno, una proteína que puede contribuir a la salud de la piel, las articulaciones y los huesos.

A pesar de los beneficios mencionados, es importante recordar que cualquier alimento consumido en exceso puede ser perjudicial para la salud.

El chicharrón de cerdo, aunque tiene beneficios para la salud, también es alto en calorías y grasa. Por lo tanto, debe ser consumido con moderación.



La forma en que se prepara el chicharrón de cerdo puede afectar su valor nutricional. Por ejemplo, los chicharrones fritos en grasa pueden contener más grasa y calorías que los chicharrones horneados.

El chicharrón de cerdo puede ser un alimento delicioso y nutritivo, pero es importante consumirlo con moderación y dentro de una dieta equilibrada. una alimentación saludable no se trata de eliminar por completo ciertos alimentos, sino de disfrutarlos con moderación y en combinación con otros alimentos nutritivos.