



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 una 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.