

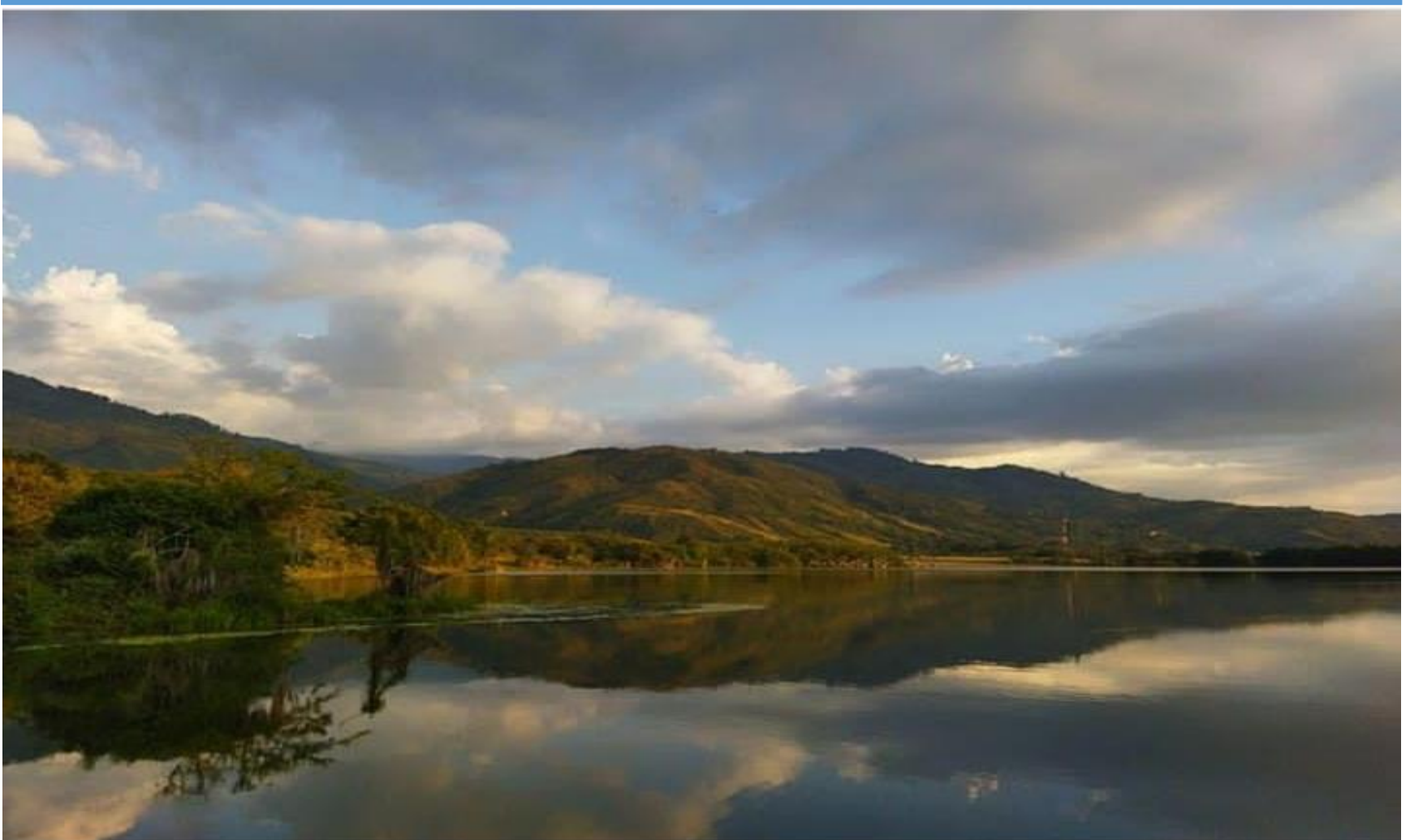
The logo features the word "BUENAS" in a bold, black, sans-serif font. To its right, the word "Nuevas" is written in a blue, cursive script. The ".gt" is enclosed in a red circle with a white border. The logo is centered on a white rectangular background.

**BUENAS** *Nuevas* .gt

# **Edición Semanal**

**Semana del 13 al 19 de mayo de 2024**

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







## Restaurante Palermo Buenos Aires Celebra una Década de Experiencia Gastronómica Excepcional



## La nueva técnica asiática para caminar, perder grasa y reducir el estrés

## “Experiencias La Curacao Las Finales”





## Restaurante Palermo Buenos Aires Celebra una Década de Experiencia Gastronómica Excepcional



El icónico Restaurante Palermo Buenos Aires celebra diez años de deleitar a guatemaltecos y visitantes con una experiencia culinaria inigualable. Desde su apertura en mayo de 2014, el restaurante se ha destacado como un referente gastronómico en el corazón de Guatemala, fusionando la auténtica cocina argentina con un ambiente acogedor.

El décimo aniversario del Restaurante Palermo Buenos Aires es un hito significativo que refleja nuestra dedicación a la excelencia y nuestro arraigado compromiso con la satisfacción del cliente. Durante la última década, hemos sido testigos de momentos especiales, desde cenas románticas hasta reuniones de negocios

Para conmemorar esta ocasión especial, Grupo Palermo ha preparado una serie de eventos y promociones exclusivas para sus clientes leales. Desde degustaciones de vinos argentinos hasta menús especiales de aniversario, la celebración promete ser una experiencia inolvidable para todos los amantes de la buena comida y la hospitalidad, entre las actividades se tendrán:

Gran Noche de Tango de Aniversario: cada jueves del mes de mayo se tendrá un espectáculo en vivo:

- Jueves 16 de mayo Palermo Fontabella, Z.10
- Jueves 23 de mayo Palermo La Noria, Z.14
- Jueves 30 de mayo Palermo Spazio, Z.15

Reservar al +(502) 3055 5512 (incluye botella de vino y entradas seleccionadas a escoger por Q289).

**Durante todo el mes de Mayo (sin restricción de horario), Palermo Buenos Aires obsequiará una copa de cortesía en cualquiera de las 4 sucursales.**



Abraham Az, gerente de operaciones de Grupo Palermo, expuso el restaurante nació como un sueño compartido entre amigos, lleno de pasión y esperanza por ofrecer auténticos sabores argentinos en Guatemala. “Cada plato y cada detalle llevan consigo el sabor y el espíritu del país de la pampa. A lo largo de esta década, hemos mantenido nuestro compromiso de brindar platos exquisitos elaborados con ingredientes frescos y de la más alta calidad, cautivando así los paladares guatemaltecos”, puntualizó Az.

Además Abraham Az compartió que en 2014 iniciamos con un solo restaurante y, diez años después, hemos logrado abrir las puertas de otros tres puntos de experiencia, estratégicamente ubicados en la Ciudad de Guatemala para estar cada día más cerca de nuestros amigos y clientes. Estos son: Palermo Fontabella zona 10, Palermo La Noria zona 14, Palermo La Estación zona 10 y Palermo Spazio zona 15; cada uno atiende de lunes a sábado en un horario de 12 a 23hrs y domingo de 12 a 18hrs.

### Grupo Palermo

Es un Grupo que ofrece innovadoras propuestas gastronómicas que sorprende a sus clientes, comensales y amigos; representando la máxima expresión de la comida argentina en Restaurante Palermo Buenos Aires, con 4 ubicaciones, 2 en Zona 10, una en Zona 14 y en Zona 15.





## La nueva técnica asiática para caminar, perder grasa y reducir el estrés

Originaria de Afganistán, la caminata afgana es una práctica ancestral que ha ganado popularidad en todo el mundo por sus beneficios para la salud y el bienestar.

La caminata afgana, una técnica de senderismo inspirada en los nómadas afganos y permite recorrer largas distancias sin hacer un gran esfuerzo físico. El secreto consiste en coordinar los pasos con la respiración para lograr un ritmo constante.

Esta técnica consiste en caminar de una forma particular y no solo promueve la pérdida de peso, sino que también ayuda a reducir el estrés y mejorar la concentración al enfocar la atención en la respiración.

### ¿En qué consiste la caminata afgana?

La esencia de la caminata afgana radica en la sincronización de la respiración con el movimiento, siguiendo un patrón de 8 tiempos. Durante tres pasos, se inhala aire de manera lenta y controlada. En el cuarto paso, se retiene la respiración brevemente.

Luego, en los siguientes tres pasos, se exhala el aire lentamente, ya sea por la nariz o por la boca. Por último, se da un paso adicional donde se realiza una pausa antes de volver a inhalar. Los beneficios de la caminata afgana

### Gana resistencia y mejora la salud cardiovascular:

Ajustar la respiración al ritmo de los pasos permite caminar durante períodos más prolongados sin experimentar fatiga, lo cual es especialmente beneficioso para la salud cardiovascular. Además, puede contribuir a mejorar el control de la glucosa, los niveles de colesterol y la presión arterial, entre otros parámetros de salud.



### Mejora la circulación sanguínea:

La sincronización de la respiración con el movimiento estimula el paso de la sangre por venas y arterias, mejorando así la circulación sanguínea en todo el cuerpo. Ayuda a prevenir o reducir la aparición de varices al mejorar el retorno venoso al corazón.

### Aumenta la concentración y reduce el estrés:

Puede contribuir a mejorar la concentración y la paciencia, además de ayudar a reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, y la presión arterial.

## Que partes del baño acumulan bacterias y no reciben una buena limpieza



La limpieza del baño es no sólo primordial por una cuestión de orden y estética del hogar, sino también como parte del cuidado de la salud. Es decir que para mantenernos saludables debemos tener higienizado cada sitio que habitamos, para evitar contraer enfermedades.

El baño es uno de estos espacios de la casa que necesita especial atención. Allí es donde nos higienizamos y hacemos nuestras necesidades todos los días y puede llegar a ser el caldo de cultivo perfecto para que muchos virus, hongos y bacterias lo adopten como su hogar.

Principalmente los días de calor y humedad, estos virus pueden llegar a proliferarse y esto podría terminar por afectar nuestra salud de diversas formas.

Por eso es muy importante que implementemos una limpieza frecuente del baño para gozar de buena salud.

### Los 4 rincones del baño que debemos desinfectar

#### La ducha

La ducha es un espacio que hay que limpiar frecuentemente. Contrariamente a lo que muchas personas creerían, que en primer lugar iría el inodoro, es la ducha uno de los espacios del baño que más suciedad puede acumular.

Esto debido a la combinación entre residuos de jabón, aceites corporales y otros restos de suciedad que, en conjunto, pueden convertirse en el lugar más "apropiado" para que estas bacterias se acumulen con mayor facilidad.

#### Grietas y cortinas

También es importante limpiar no solo los rincones, sino también las cortinas y las grietas, al menos una vez a la semana. Para ello se puede utilizar el vinagre blanco para que este espacio de tu baño permanezca desinfectado por más tiempo.

#### El inodoro

Por supuesto que el inodoro debe recibir una limpieza especial y frecuente, para eliminar hongos, bacterias y virus.

#### El piso

Por último, tenemos que mencionar, lógicamente, el piso, ya que también se recomienda limpiarlo al menos una vez por semana, con un limpiador específico para eliminar bacterias.

## La diferencia entre bloqueador solar y protector solar

Es muy importante que siempre integremos a nuestra rutina de cuidado de la piel el protector solar o bloqueador solar, para cuidarnos de enfermedades graves como el cáncer de piel, sobre todo ahora que la ola de calor está muy fuerte y puede tener muchos riesgos para nuestra salud. Con estas altas temperaturas, es importante contar con una protección adecuada, como el bloqueador solar y el protector solar. Pero cuál es la diferencia entre estos dos.

El bloqueador solar está diseñado para bloquear los rayos UV del Sol, actuando como una barrera física en la piel. Contiene ingredientes como óxido de zinc o dióxido de titanio, que reflejan y dispersan la radiación UV. Este tipo de protección es ideal para personas con piel sensible o para actividades de larga duración bajo el Sol.

Mientras el protector solar absorbe los rayos UV antes de que penetren en la piel, transformando la energía UV en un calor inofensivo. Estos productos suelen contener compuestos orgánicos como avobenzona y oxibenzona. El protector solar es más ligero en la piel y suele ser la elección preferida para el uso diario.

Con las olas de calor, la intensidad de los rayos UV aumentan significativamente, y si no protegemos nuestra piel puede sufrir de daños como quemaduras, envejecimiento prematuro o en casos más graves cáncer de piel. Por eso es importante elegir un bloqueador o protector solar para cuidar nuestra piel.

La elección entre bloqueador solar y protector solar debe basarse en varios factores:

Tipo de piel

Piel sensible: Si tienes piel sensible te recomendamos más optar por un bloqueador solar, pues puede irritar menos tu piel.

Piel grasa o propensa al acné: Pero si tu piel es más grasa un protector solar será tu mejor amigo, pues contiene fórmulas no comedogénicas.

Actividades cotidianas

Exposición prolongada al sol: Si vas a tener alguna actividad en la que tengas que estar varias horas bajo el sol, el bloqueador solar es ideal debido a su capacidad de reflejar los rayos UV.



Los bloqueadores protegen la piel tanto de los rayos UVA como UVB

Los protectores te cuidan contra los rayos UVB, pero no siempre contra la radiación UVA

Actividades acuáticas: Busca productos resistentes al agua, disponibles en ambas formulaciones.

Preferencias personales

Textura y sensación en la piel: Los protectores solares tienden a ser más ligeros y menos visibles.

Preocupaciones ambientales: Algunos bloqueadores solares contienen fórmulas más amigables con los arrecifes de coral.

Para aplicar el bloqueador solar o protector solar durante esta ola de calor no olvidar aplicar generosamente en la piel y de forma uniforme, asegurando cubrir todas las áreas expuestas; aplicar cada 2 a 4 horas, después de nadar o sudar; también es muy importante elegir el Factor de Protección Solar (SPF) adecuado, uno de 30 o superior es lo más recomendable.

Ahora ya sabes la diferencia entre bloqueador solar y protector solar puedes elegir el mejor para tu piel y tus actividades diarias.

## “Experiencias La Curacao Las Finales”

La Curacao presentó su promoción “Experiencias La Curacao Las Finales” la cual consiste en participar, por compra, para ganar dos viajes dobles, todo pagado, un viaje al partido de la Final de la Copa América 202 en Miami a y un viaje de la final de la Eurocopa 2024 en Berlín, Alemania.

Además de poder ganar más de los 25 premios entre camas, Tvs, motos, teléfonos móviles y electrodomésticos, de las marcas HONOR, FACENCO, AKT Motos, TCL Y MABE, y estará vigente del 13 de mayo al 12 de julio 2024, en todas sus tiendas, a nivel nacional.

### Mecánica de la promoción:

Al realizar su compra, al contado o al crédito, en tiendas La Curacao, de cualquier producto, de las marcas Honor, Facenco, AKT Motos, TCL y Mabe, se tienen que registrar por medio de un QR que encontrarán en las tiendas y materiales POP de la promoción, ingresando sus datos de factura, se asignará un código y ¡listo! estará participando por un viaje a Berlín y otro a Miami, a los partidos de las finales de futbol más emocionantes del mundo, todo pagado, además de muchos premios de las marcas patrocinadoras. (Las compras online participan automáticamente)

### Los viajes incluyen:

- Boleto aéreo: Guatemala – Berlín/Miami– Guatemala (para 2 personas a cada país)
- Hospedaje
- Entrada al Partido GRAN FINAL MIAMI /GRAN FINAL BERLÍN 2024
- Traslado Apto – Hotel – Apto
- Traslado Hotel – Estadio– Hotel



“Tenemos lo más novedoso para decorar, renovar y amueblar su hogar, visítenos y descubra todas las opciones que ofrecemos, siempre las mejores marcas, garantía, crédito y servicio a domicilio. Además de participar en la promoción EXPERIENCIAS LA CURACAO y viajar a Berlín y a Miami, todo pagado, con el apoyo de las prestigiosas marcas Honor, Facenco, AKT Motos, TCL y Mabe, a disfrutar “en vivo” los partidos finales de las selecciones más importantes del mundo” indicó Marco Galván, Gerente Comercial- La Curacao.





## Miss Universe Guatemala abre convocatoria a nivel nacional por TV Azteca Guate



## Los Beneficios y Propiedades de comer Coco

Pacientes del Hospital San Juan de Dios serán beneficiados con donativo de medicamentos





## Los Beneficios y Propiedades de comer Coco



El coco es una fruta tropical y nutricional. Del coco se puede beber el agua que guarda en su interior o se puede comer la pulpa fresca y, se puede obtener aceite, manteca, leche y harina.

Entre las múltiples beneficios del coco destacan sus propiedades antioxidantes, su capacidad para regular la presión sanguínea y disminuir los triglicéridos. Además, es rico en fibras y minerales (potasio, fósforo, magnesio, hierro y vitaminas E, C, y B).

Entre las múltiples beneficios del coco destacan sus propiedades antioxidantes, su capacidad para regular la presión sanguínea y disminuir los triglicéridos. Además, es rico en fibras y minerales (potasio, fósforo, magnesio, hierro y vitaminas E, C, y B).

El aceite de coco puede ayudar a mejorar los niveles de lipoproteína de alta densidad (HDL), es decir, lo que conocemos como colesterol bueno. Esto puede implicar, a su vez, una reducción de los niveles del colesterol malo.

El aceite de coco puede ayudar a mejorar los niveles de lipoproteína de alta densidad (HDL), es decir, lo que conocemos como colesterol bueno. Esto puede implicar, a su vez, una reducción de los niveles del colesterol malo.

Con 9 gramos de fibra por cada 100, el coco puede ayudar a mantener la salud intestinal, evitando el estreñimiento. Asimismo, un estudio afirma que los ácidos grasos de cadena media que contiene fortalecen a las bacterias que habitan en el intestino, por lo que también son positivos para evitar la inflamación y las afecciones como el síndrome metabólico.

### Los riesgos de un consumo excesivo

Además de tener una serie de beneficios para la salud, existen algunos riesgos posibles al consumir carne de coco. La mayoría de las veces, estos riesgos implican un consumo excesivo en lugar de comerlo con moderación.

## Miss Universe Guatemala abre convocatoria a nivel nacional por TV Azteca Guate



El esperado certamen de belleza nacional presentó la convocatoria 2024 en el país, invitando a las guatemaltecas mayores de 18 años a participar en la edición 53 de Miss Universe Guatemala, a realizarse por primera vez en el icónico destino de Antigua Guatemala. La convocatoria estará abierta hasta el 31 de mayo, previo al casting las interesadas deben inscribirse en el enlace que se encuentra en el perfil de Instagram de la organización en @missuniversegt. Las diferentes etapas de la competencia podrán disfrutarse a través de la señal del canal oficial de Miss Universe en Guatemala:

TV Azteca Guate. TV Azteca Guate, reconocida por su compromiso con los grandes eventos que promueven la cultura y el talento de los guatemaltecos, por segundo año consecutivo estará a cargo de la producción y transmisión exclusiva del certamen en sus diferentes fases. serán sus instalaciones la sede de los castings que se llevarán a cabo el 25 y 26 de junio, y que permitirán seleccionar a las finalistas, quienes se darán a conocer el 5 de julio, a través del Facebook Live de TV Azteca Guate.

Para participar, las aspirantes a Miss Universe Guatemala deben ser guatemaltecas o nacionalizadas guatemaltecas, que vivan dentro o fuera del país, ser mayor de edad, tener nivel de inglés intermedio y contar con disponibilidad de tiempo para participar en las actividades. Los guatemaltecos podrán disfrutar la final de Miss Universe Guatemala el 7 de julio a las 19:00 horas, la edición número 53 será transmitida por TV Azteca Guate y replicada en el canal oficial de Youtube de Miss Universe.

*Jaime Torres, director general de TV Azteca Guate, comentó: "Nuestro compromiso es innovar en producciones de calidad internacional para todos los gustos y que las familias guatemaltecas disfruten de un sano entretenimiento. Nos sentimos muy orgullosos de la magnífica alianza que hemos logrado con el certamen más importante a nivel mundial, Miss Universe. Desde la versión anterior, fuimos elegidos como el canal oficial en Guatemala para transmitir el concurso, gracias a la preferencia de más de 1 millón 300 mil de televidentes que sintonizaron nuestra señal para ver la belleza brillar. Los invitamos a que estén pendientes de la programación de TV Azteca Guate para conocer los avances*



Para el evento de coronación nacional, se tendrá la visita de la actual reina nicaragüense, Sheynnis Palacios, Miss Universe 2023, así como de Olivia Quido, vicepresidenta de Asociaciones Mundiales de la Organización Miss Universe. La ganadora del título Miss Universe Guatemala, viajará a México para la versión número 73 de Miss Universe, representando al país y vivir una experiencia enriquecedora e inolvidable. Además del reconocimiento internacional, tendrá la oportunidad de ganar un contrato para trabajar en TV Azteca Guate, obtener una beca universitaria, viajes, vestuario, productos de belleza y el apoyo de marcas patrocinadoras.



## Malnutrición genera costos millonarios para la salud y la economía nacional

Guatemala, 14 de mayo del 2024. La desnutrición, el sobrepeso y la obesidad representan un desafío significativo para Guatemala, con implicaciones económicas y sociales. Por ello, representantes de los organismos Ejecutivo y Legislativo, academia, cooperación, sector privado y sociedad civil, abordaron dicha problemática en un evento que incluyó disertaciones académicas y un panel multisectorial.

La doble carga de la malnutrición (que incluye la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad), genera pérdidas por 12 mil 034 millones de dólares anuales en Guatemala. 51.9 por ciento de las mujeres guatemaltecas entre 15 y 49 años de edad, padecen sobrepeso u obesidad.

El evento fue inaugurado por la vicepresidenta de la República, Karin Herrera, quien dio paso a la jornada donde expertos y funcionarios expusieron el tema.

El costo de la doble carga de la malnutrición, impacto social y económico, realizado en colaboración entre el Programa Mundial de Alimentos (PMA) y la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), con el apoyo del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP), los costos asociados a la desnutrición representan una carga significativa para el país, con un estimado de 365.3 millones de dólares en el año 2018. Esto se traduce en una pérdida económica considerable que equivale al 10.6 por ciento del Producto Interno Bruto (PIB) de Guatemala.

El sobrepeso y la obesidad también conllevan costos de salud y pérdida de productividad. Para el 2018, la carga económica para el sistema público de salud debido a enfermedades asociadas, como la diabetes e hipertensión, ascendió a 3 mil 596.2 millones de dólares.

Los costos económicos de la malnutrición (desnutrición, obesidad y sobrepeso) representaron en el año 2018, una pérdida aproximada de 12 mil 034 millones de dólares (16.9 por ciento PIB):

32 millones de dólares en educación.  
4 mil 098 millones de dólares en salud.  
7 mil 904 millones de dólares en productividad.



Una de las soluciones propuestas es la aprobación de la Ley de Promoción de Alimentación Saludable que busca regular la disponibilidad y publicidad de alimentos poco saludables, así como promover opciones más nutritivas en la dieta de la población. En la normativa, además, se sugiere la revisión y actualización de las políticas y marcos legales relacionados con la seguridad alimentaria y nutricional, para garantizar el acceso equitativo a alimentos saludables para todos los guatemaltecos.

*“Si bien como país tenemos el desafío de la desnutrición, el cual estamos abordando de manera integral, también vemos con preocupación el sobrepeso y la obesidad, ya que nos presenta una paradoja para el desarrollo del país por el impacto en la salud y la productividad”, comentó la titular de la Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SESAN) de la Presidencia de la República, Mireya Palmieri.*

## Como eliminar a las cucarachas rapidamente de tu hogar



Con la llegada del calor, también llega la temporada de insectos, por lo que es necesario estar preparados ante esta situación para evitarnos disgustos y algún que otro susto, pues no es algo agradable que estés tranquilamente en tu casa y de repente te encuentres con un animalito que ha salido de su escondite, los cuales pueden ser desde mosquitos o moscas, hasta arañas y cucarachas.

Desde picaduras o mordeduras que pueden ser tóxicas para los humanos y para las mascotas, hasta la posibilidad de que contaminen los alimentos y las superficies donde tocan, como es el caso de las cucarachas, animalitos que es muy común que ingresen en los hogares en busca de comida y un lugar donde vivir o cuidar tranquilamente sus huevos.

Las cucarachas son uno de los insectos que más temor suele causar a las personas, además de que les provoca cierto repelús por su aspecto que puede resultar desagradable para muchas personas, pero no solo es por ello, sino que también son portadoras de enfermedades hacia el humano.

Por esta razón es tener una buena higiene en el hogar, y si bien la presencia de cucarachas no es exclusiva de lugares con mala higiene, seguir ciertos consejos para mantenerlas a raya puede ayudarte a que no vuelvan a entrar a tu casa.

Uno de los métodos más usados suele ser productos químicos que prometen acabar con las cucarachas, pero no es lo más recomendable debido a que se trata de productos que contienen elementos nocivos y pueden perjudicar la salud de los que viven en el hogar, por lo que te recomendamos que sigas leyendo la siguiente información si lo que buscas es eliminar a las cucarachas que han entrado a tu casa.

Si has encontrado cucarachas en tu casa y deseas eliminarlas, tenemos para ti el truco perfecto que te ayudará a que las cucarachas se vayan de tu casa y lo único que necesitarás es un par de ingredientes de cocina que probablemente ya tengas en casa. Presta atención a la información que tenemos para ti a continuación.

Después de haber realizado la limpieza pertinente, lo que debes hacer es mezclar por partes iguales azúcar y bicarbonato de sodio, para que la distribuyas en toda tu casa.

El secreto de esta mezcla está en que el azúcar es un cebo para la cucaracha, y al momento de que la consuma, ingieren el bicarbonato, lo cual es malo para su organismo. Este método es excelente para colocar en el baño, en la cocina y cerca de puertas y ventanas, pues suelen ser los lugares donde se esconden a causa de la humedad que naturalmente hay en estos lugares. Y de esta forma podrás eliminar esos molestos bichos.



## Pacientes del Hospital San Juan de Dios serán beneficiados con donativo de medicamentos



El donativo consiste en lotes de medicamentos como aminoácidos con electrolitos y glucosa, aminoácidos pediátricos sin electrolitos ni ácido glutámico y aminoácidos sin electrolitos para paciente pediátrico, entre otros. Todo valorado en más de Q600,000.

esta Iglesia ha sido un aliado del Ministerio de Salud, recientemente, hizo entrega de un mamógrafo al Hospital Regional de Cobán, que servirá para la detección temprana de cáncer.

Garantizar que se atiendan, eficientemente, las necesidades de salud de los pacientes y asegurar la disponibilidad de medicamentos para el tratamiento oportuno de los mismos, es uno de los compromisos por los que trabaja el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social.

Con el objetivo de proveer salud y bienestar a los pacientes del Hospital General San Juan de Dios y aportar en el abastecimiento la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días entregó al ministro de Salud, Oscar Cerdón Cruz, varios lotes de medicamentos, del listado básico de ese centro asistencial, valorados en más de Q600,000.

"En nombre del ministerio y de la población de Guatemala, especialmente del Hospital General San Juan de Dios que se beneficiará, agradezco este donativo. Gracias a la Iglesia por el esfuerzo que hicieron por llegar hasta este momento y por el acompañamiento, pues han experimentado, de primera mano, los desafíos que tenemos en este ministerio", dijo el Dr. Cerdón Cruz.

Por su lado, Patricio Giuffra, líder encargado de bienestar en Centroamérica por la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, expresó: "Es un honor estar aquí en este momento. Hemos trabajado por el bienestar y la salud de las personas en Guatemala. Son nuestros hermanos y nos honra ayudar con un granito de arena para beneficiar la vida de muchos".



## ¡Limón para la mala vibra! los beneficios de traerlo en tu bolsa



El aroma y la frescura del limón pueden mejorar el ambiente de manera tangible, haciendo que los espacios se sientan más limpios y acogedores, lo cual puede tener un efecto positivo en el estado de ánimo de las personas.

El uso de limón para alejar la "mala vibra" es una práctica popular en diversas culturas, basada en creencias y tradiciones de la medicina alternativa y el esoterismo. Aunque no hay evidencia científica que respalde estas afirmaciones, muchas personas creen en los beneficios del limón para limpiar y proteger los espacios de energías negativas.

**Utilizar el limón para absorber malas energías es una creencia antigua que se utiliza hasta la actualidad.**

El limón, con su aroma fresco y cítrico, es asociado a la limpieza y la renovación. Muchas culturas consideran que el limón puede "desinfectar" el ambiente no solo de impurezas físicas sino también espirituales.

Para quienes creen en estas prácticas, el uso del limón puede tener un efecto placebo positivo, generando una sensación de bienestar y protección que contribuye a una mejor actitud y estado de ánimo.







## INGRUP anuncia el Programa «Juguemos Limpio»



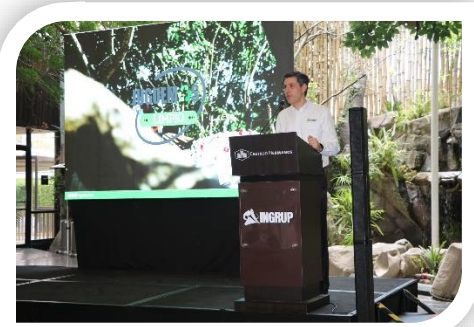
## Tips para preparar tu auto con el inicio de las lluvias

## Los beneficios de consumir la Remolacha





## INGRUP anuncia El Programa «Juguemos Limpio»



"En INGRUP, reafirmamos nuestro compromiso con el cuidado del planeta, ampliando el Programa Juguemos Limpio al Departamento de El Progreso, en alianza con Biosferagt, Institución que comparte nuestro objetivo de cuidar el medio ambiente. En tan solo unos meses de haber iniciado el Programa, ya contamos con 100 nuevas voluntarias que han logrado recolectar más de 200 mil envases PET mensuales, fortaleciendo la educación y cultura del reciclaje" comentó Rodolfo

INGRUP, empresa pionera en el reciclaje de plásticos en la región y reconocida por ser líder en brindar soluciones de empaques innovadoras y amigables con el medio ambiente, celebra el Día Mundial del Reciclaje reafirmando su compromiso con el cuidado del planeta. A través de su programa, "Juguemos Limpio", INGRUP impulsa la cultura del reciclaje y contribuye a la economía familiar de miles de familias.

Desde la fundación de la primera planta de reciclaje en Centroamérica en 1995 hasta la creación de la planta de reciclaje "Botella a Botella" (ECOPET) en 2013, INGRUP ha demostrado su compromiso con la sostenibilidad y la reducción del impacto ambiental, ya que, cuenta con una capacidad instalada de reciclar hasta 3.2 millones de envases PET diariamente.

El programa Juguemos Limpio, fundado en 2007, fue creado con el objetivo de apoyar a mujeres de diversas comunidades, brindándoles insumos para el hogar a cambio del acopio de materiales reciclables y así promover la economía circular sostenible. Actualmente se han beneficiado a más de tres mil guatemaltecos, a través del acopio de envases PET y que INGRUP ha reciclado en su planta ECOPET. Este programa involucra a más de 600 voluntarias que trabajan en el acopio de plástico reciclable en los departamentos de Escuintla, Santa Rosa y, a partir de ahora, en el Departamento de El Progreso.

En el Día Internacional del Reciclaje, INGRUP reafirma su compromiso con el planeta y la promoción de una economía circular sostenible. Como líder en la industria de empaques y reciclaje en la región, INGRUP sigue siendo un referente en innovación y sostenibilidad, trabajando para fomentar una cultura de reciclaje y cuidado del medio ambiente.



## Los beneficios de consumir la Remolacha



La remolacha es una raíz grande y carnosa que crece en la planta que lleva su mismo nombre. Es una verdura rica en vitamina A, carotenoides y flavonoides, antioxidantes que combaten el exceso de radicales libres en el organismo, ayudando a prevenir diversas enfermedades.

Este alimento es buena fuente de ácido fólico, así como de vitamina C y potasio. Concretamente, 100 gramos cubren la tercera parte de las necesidades diarias de ácido fólico de un adulto, la sexta de las de vitamina C y el 8 % de las de potasio y magnesio.

El consumo de su jugo puede servir de complemento para la hipertensión arterial. Esto se debe a los nitratos de origen natural que contiene la remolacha, que la transforma en óxido nítrico en el organismo, el cual contribuye a relajar y dilatar los vasos sanguíneos, facilitando el flujo de sangre, y bajando la presión de la misma contra las paredes de las arterias. Por esto se recomienda tomar al menos un vaso de zumo al día para obtener ayuda con el manejo de la presión arterial sistólica.

### Beneficios de la Remolacha

**El óxido nítrico**, presente en la remolacha, ayuda a reducir el impacto del ejercicio en el cuerpo, mejorando la resistencia y potenciando el rendimiento físico. Otro de los beneficios de consumir su jugo es que la remolacha contiene betaína, un nutriente que proporciona un poder antiinflamatorio que protege los órganos internos, al tiempo que mejora los factores de riesgo vascular y previene diferentes enfermedades crónicas.

**Mejoran la salud digestiva:** gracias a su alto contenido de fibra, la remolacha previene y ayuda a reducir el estreñimiento cuando se consume de manera frecuente y dentro de una dieta sana y equilibrada que involucre la práctica deportiva.

**Estimula el desarrollo cognitivo y mejora la salud del cerebro:** gracias al ácido nítrico que contiene esta hortaliza, la circulación sanguínea dentro del cuerpo mejora, beneficiando al cerebro.

**Fortalece el sistema inmune:** las remolachas con ricas en zinc, cobre y vitaminas A y C, todos estos nutrientes juntos, se encargan de fortalecer el sistema inmune.



## ¿Es malo dejar el aire acondicionado prendido en la noche y cuáles serían las secuencias?

Los efectos de las altas temperaturas ya se están presentando en muchas partes del mundo, por lo que estamos buscando en cada momento cómo mantenernos hidratados y frescos, una de esas maneras es abriendo las ventanas y las puertas a todo lo ancho, pero parece que no es suficiente, por ello recurrimos a ventiladores y aires acondicionados que nos hagan sentir más frescos en el lugar en el que dormimos y en las noches más. Por eso muchas personas optan por dormir con el aire acondicionado prendido, pero existen algunas consecuencias por esto.

El año 2023 fue el año más caluroso de toda la historia y este año que transcurre no se ve que se vaya a poner mejor. Y es que se han presentado temperaturas con sensación térmica de hasta 55°C en muchas partes del mundo y la temperatura del clima supera los 45 °C; desafortunadamente, estas temperaturas bajan casi nada en la noche, cuando debería estar más fresco.

Las ventanas y puertas se dejan abiertas para que se refresque lo mejor posible nuestro dormitorio, pero aparecen los molestos mosquitos. A raíz de estos factores es que muchas personas optan por el uso de aire acondicionado.

El aire acondicionado debe usarse con cuidado y saber en qué momentos prenderlo y cuando tenerlo apagado, pues las consecuencias pueden ser graves y/o empeorar algunos padecimientos que ya se encuentren presentes en las personas que están cerca de este aparato.

Por lo tanto, te vamos a explicar a continuación si es bueno o no dejar el aire acondicionado prendido en la noche y cuáles serían las consecuencias. La respuesta es sí, pues a pesar de tener el aire



Una gran variedad de partículas de polvo y suciedad viajan a través de sus filtros, esto es algo que ocasiona en las personas diversas alergias en la piel, los ojos, la garganta, la nariz y en los oídos. Y si se usa por un tiempo prolongado, no solamente serían alergias, sino que también pueden llegar a desarrollarse padecimientos como el asma y dolores en el pecho, también provocar la aparición excesiva de cerumen en el oído, que no es más que cerilla y si es excesiva se forman tapones en los oídos u ocasiona infecciones.

El aire acondicionado crea un tipo de aire que es seco y que daña nuestras vías respiratorias al estar expuestos a él por mucho tiempo. Lo mejor para evitar esto es ocuparlo por tiempos menos prolongados y que no sea mientras dormimos, abrir las ventanas de nuestra habitación, si se puede, también las puertas y hacerles

## Tips para preparar tu auto con el inicio de las lluvias



En épocas lluviosas es fundamental tomar distintas precauciones para evitar accidentes, por eso es esencial que tu carro tenga la revisión al día y seas precavido/a cuando conduzcas bajo la lluvia. Te brindamos algunos consejos para que prepares tu carro para estas épocas.

En épocas lluviosas las temperaturas bajan y el agua puede afectar el rendimiento de tu auto. La visibilidad disminuye en carretera y la maniobrabilidad se ve comprometida. Es crucial tomar precauciones para evitar accidentes o daños. Revisarlo te garantiza seguridad.

### Cambia los limpiaparabrisas

Este es un elemento indispensable a la hora de conducir con lluvia, ya que mejora tu visibilidad y elimina el exceso de agua en el parabrisas. Por esta razón, es importante que los mantengas en buen estado y los cambies antes de que llegue el invierno.

Otra de nuestras sugerencias es que llenes el depósito de agua para utilizar los rociadores cuando lo necesites, ya que en varias ocasiones las salpicaduras de otros autos son difíciles de retirar e interrumpen nuestra visión.

### Verifica el funcionamiento de los frenos

Al igual que en el punto anterior, tener en condiciones óptimas el funcionamiento de tus frenos podría evitarte una colisión e incluso salvar tu vida. Por ello, antes de que llegue la temporada de lluvias, verifica el sistema de frenos y realiza una limpieza para eliminar restos de grasa u otros elementos que podrían afectar su desempeño. Al conducir también evita en lo posible pasar por charcos, ya que los discos y las pastillas se mojan, lo que disminuye la capacidad de frenado.

### Revisa y cambia los empaques de las puertas

Todos los vehículos cuentan con sellos de goma o empaques que evitan que se filtre el agua durante la temporada de lluvias. Por esta razón, es importante que los revises y en caso de encontrar algún desperfecto acude con un especialista para que los cambie. Con estas acciones evitarás pasar apuros y goteras que humedezcan el interior.

### Revisa el estado de los neumáticos

Parece obvio, pero estos son los elementos más importantes al momento de conducir bajo la lluvia. Así que nuestra recomendación es que mantengas las llantas en óptimo estado y verifiques que el dibujo de las llantas sea de al menos 1.6 milímetros.

Esto es clave, pues el labrado está diseñado para expulsar el agua de la llanta y que tenga un mejor agarre al asfalto, lo que mejora la capacidad de frenado y reduce la posibilidad de pérdida de adherencia de las llantas en una superficie cubierta de agua.



## ¿Cuáles son los síntomas del dengue?

Con la ola de calor, cientos de mosquitos aparecen en la ciudad volviéndose una molesta plaga. Pero el problema aumenta con el aumento de casos de dengue y el riesgo de mortalidad del mismo.

### ¿Cómo saber si una persona tiene dengue?

Uno de los síntomas más comunes y primeros en aparecer es la fiebre. Generalmente tiene un inicio repentino y puedes alcanzar temperaturas de hasta 40°C (104°F). Seguido a esto, se presentan fuertes dolores de cabeza severos, que pueden ser debilitantes.

Muchas personas con esta enfermedad experimentan dolor detrás de los ojos, que puede ser especialmente notable durante los movimientos oculares. Otro de los síntomas comunes es el dolor muscular y articular, sobre todo en personas más adultas. Algunas personas contagiadas de dengue desarrollan una reacción en la piel, alergia o ronchas, semejantes a la del sarampión. Esta erupción suele aparecer después de unos días de fiebre. Lo siguiente es la fatiga extrema y debilidad, lo que puede dificultar las actividades diarias.

### ¿Cómo se puede evitar el contagio de dengue?

#### Eliminar criaderos de mosquitos

Vaciar recipientes que contengan agua estancada, como floreros, cubos, neumáticos viejos, y cualquier otro objeto que pueda acumular agua en tu entorno. El dengue se reproduce en estos objetos de agua quieta.

#### Utilizar repelente de insectos

Usa repelente de insectos en la piel expuesta y en la ropa cada vez que salgas al aire libre, especialmente cuando se pone o sale el sol, ya que los mosquitos son más activos en estos horarios.



#### Usar ropa adecuada

Utilizar ropa larga de colores claros ayuda a reducir la exposición de la piel a los insectos. También puedes rociar tu ropa con repelente de insectos para una protección adicional si tus telas son muy finas.

#### Controlar el ambiente

En días más calurosos, utiliza ventiladores o aire acondicionado en tus cuartos para mantenerlos frescos y disminuir la presencia de mosquitos, ya que prefieren áreas cálidas y húmedas. Además, si colocar mosquiteros en las ventanas y puertas evitarás que entren en tu hogar.



## Estos son los vegetales que aportan más vitamina C que las frutas

Los vegetales no solo son una fuente importante de fibra y nutrientes esenciales, sino que también pueden ser una excelente fuente de vitamina C al igual que frutas como la naranja y el limón.

### ¿Cuáles son las verduras que contienen vitamina C?

#### Pimiento

Este colorido vegetal es conocido por su alto contenido de vitamina C. Se estima que cada porción de 100 gramos de pimiento contiene aproximadamente 140 mg de ácido ascórbico.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que el color del pimiento puede influir en la concentración de la misma.

#### Brócoli

Además de ser una excelente fuente de fibra y otros nutrientes, el brócoli también es rico en vitamina C. Con casi 90 mg de vitamina C por cada 100 gramos, el brócoli es una excelente adición a cualquier dieta equilibrada.

#### Perejil

A menudo utilizado como condimento en la cocina, el perejil también es una gran fuente de vitamina C. Con más de 130 mg de por cada 100 gramos, puede ayudar a aumentar tu ingesta diaria de este suplemento esencial.



### ¿Qué te aporta la vitamina C?

La vitamina C desempeña un papel crucial en la salud del cuerpo humano. Actúa como un poderoso antioxidante que ayuda a proteger las células del daño causado por los radicales libres.

Además, es esencial para la síntesis de colágeno, lo que contribuye a la salud de la piel, los huesos y los vasos sanguíneos. También juega un papel importante en el sistema inmunológico, ayudando a combatir enfermedades e infecciones.





## Fundación Miguel Torrebiarte Sohanin impulsa el desarrollo comunitario



## Cobán fomenta el turismo nacional a través de evento deportivo

## Inab lanza Programa Sembrando Huella y Plantará 400 Mil Árboles





## Fundación Miguel Torrebiarte Sohanin impulsa el desarrollo comunitario



La Fundación Miguel Torrebiarte Sohanin se complace en compartir los logros alcanzados durante el mes de abril, enfocados en el fortalecimiento de la educación y el bienestar comunitario en diferentes regiones de Guatemala. A través de diversas iniciativas, la Fundación ha marcado un impacto significativo en las comunidades atendidas.

Durante el pasado mes, la Fundación llevó a cabo un programa integral de capacitación docente en tecnología e innovación, beneficiando a 106 educadores en 24 escuelas ubicadas en Alta Verapaz y Génova en Quetzaltenango, con esta iniciativa se busca potenciar el uso de la tecnología como herramienta pedagógica y fomentar prácticas innovadoras en el aula.

la Fundación se reunió con autoridades educativas para presentar los resultados obtenidos en el departamento de Alta Verapaz durante el año anterior, destacando el impacto positivo de sus proyectos y compartiendo las proyecciones para el futuro.

Otras actividades destacadas incluyen la clausura exitosa del curso de Alfabetización Digital en CEATEC, el inicio del proyecto "English4Kids" en colaboración con el Club Rotario Guatemala de la Asunción y el apoyo a diversas actividades educativas a través de donaciones de pasteles.

En un esfuerzo por apoyar la salud comunitaria, la Fundación donó 4,000 copias de formularios y fichas clínicas al puesto de salud de San Lucas Chical en San Cristóbal Verapaz, contribuyendo así a mejorar la atención médica en la zona.

El compromiso de la Fundación con la salud bucal también se reflejó en la continuación del programa "Cero Caries", mediante el cual se proporcionaron tratamientos dentales gratuitos a 240 niños y niñas en la Escuela Cantón Pampur, con el objetivo de certificarla como una "Escuela cero caries".

La Fundación Miguel Torrebiarte Sohanin reafirma su compromiso con la mejora de la educación y el desarrollo comunitario en Guatemala, y agradece a todos los colaboradores y aliados que han hecho posible estos logros.

## Jugo de pepino con limón para adelgazar de manera natural

Consumir alimentos con un alto porcentaje de agua y un bajo contenido calórico puede tener un impacto positivo en la reducción de peso. El pepino es uno de los ingredientes que precisamente contienen dichas características, debido a que está compuesto en un 96% por agua y aporta únicamente 45 calorías por cada porción. Además, es una fuente de fibra dietética, lo que contribuye a la sensación de saciedad y apoya la salud digestiva.

El limón es conocido por ser una excelente fuente de vitamina C, un antioxidante clave que no solo fortalece el sistema inmunológico, sino que también puede ayudar en la quema de grasa al mejorar el metabolismo.

Además de mantener hidratado el cuerpo, el agua de pepino y limón suministra nutrientes esenciales que desempeñan un papel en la gestión del apetito. Además de eso, estos ingredientes proveen beneficios para la piel y tienen propiedades depurativas que contribuyen a la limpieza interna del cuerpo.

### Los beneficios que ofrece el jugo:

- 1. Hidratación y saciedad:** el alto contenido de agua en el pepino no solo ayuda a mantener el cuerpo hidratado, sino que también proporciona sensación de plenitud, reduciendo así el apetito entre comidas.
- 2. Bajo en calorías:** tanto el pepino como el limón son bajos en calorías, lo que significa que puede disfrutar del jugo sin preocuparse por agregar un exceso de calorías a su ingesta diaria.
- 3. Aceleración del metabolismo:** la vitamina C presente en el limón puede potenciar el metabolismo, lo que podría contribuir a una mayor quema de calorías.
- 4. Digestión saludable:** la fibra en el pepino puede favorecer la salud digestiva, ayudando a regular el tránsito intestinal y reduciendo la hinchazón.
- 5. Desintoxicación suave:** el jugo de pepino con limón actúa como una bebida refrescante y ligeramente alcalina, que puede ayudar a eliminar toxinas del cuerpo y favorecer un equilibrio ácido-base adecuado.



Hidratación y saciedad: el alto contenido de agua en el pepino no solo ayuda a mantener el cuerpo hidratado, sino que también proporciona sensación de plenitud, reduciendo así el apetito entre comidas

El jugo de pepino con limón se presenta como una opción refrescante y saludable para aquellos que buscan perder peso de manera natural.

Sin embargo, aunque no existe una solución mágica para la pérdida de peso, esta bebida puede ser un complemento valioso para una dieta equilibrada y un estilo de vida activo. Como siempre, se recomienda consultar a un profesional de la salud antes de realizar cambios significativos en la dieta.



## Cobán fomenta el turismo nacional a través de evento deportivo



Alta Verapaz es un lugar impresionante y con gran cantidad de lugares turísticos que se caracterizan por su riqueza cultural y natural, siendo uno de los departamentos más buscado por los turistas internacionales. Cifras oficiales del Instituto Guatemalteco de Turismo (INGUAT) indican que, previo a la Pandemia por Covid-19, Alta Verapaz registró más de 59 mil visitantes no residentes, provenientes de Estados Unidos, El Salvador, España, Italia y Alemania.

COMITURS de AGEXPORT, a través de COMITURS Alta Verapaz, está trabajando para la promoción del departamento como un multi destino ideal de naturaleza, cultura, gastronomía, historia y aventura. La Media Maratón Internacional de Cobán activará estos segmentos de turismo, en especial el segmento de turismo deportivo, según informó Fernando Pineda, Secretario de la Junta Directiva de COMITURS de AGEXPORT.

La Media Maratón de Cobán se fundó, en 1975, con una participación de 95 corredores. A lo largo de los años, la carrera ha crecido en número de competidores y en aspectos de calidad y tecnología. Este año, el evento espera más de 8 mil corredores. Dichos corredores no se movilizarán solos ya que, según datos estadísticos, llegarán 2.3 acompañantes con los deportistas, incrementando el número de visitantes.

“ Los turistas que visitan Alta Verapaz generan alrededor de US\$134.00 de gasto por día y reportan estadías de cuatro noches como mínimo. Es interesante saber que, el 35% viaja con amigos, 28% solo, 23% en pareja y 12% en familia, según datos de INGUAT. Los turistas buscan, principalmente, actividades como la visita a paisajes, grutas, pueblos, áreas protegidas, fincas de café, experiencias culinarias y la observación de orquídeas y aves. Es así como, nos unimos a la Media Maratón de Cobán que se realizará el 26 de mayo. Estamos muy contentos por formar parte del fomento del turismo”, comentó Diego Fernández, Vicepresidente de la Junta Directiva de COMITURS de AGEXPORT

Alta Verapaz es uno de los departamentos más poblados de la República de Guatemala y con mayor riqueza natural, destacando, entre sus destinos turísticos, Semuc Champey, Grutas del Rey Marcos, Hunnalye Finca Chijul, Coffee Tour Chicoj, Yaliha, Guayaha y Las Marías Kamba, lugares que serán aprovechados por los deportistas y sus familias.



## ¿Qué significado tiene encontrar dinero en la calle?



Según la milenaria filosofía china, Feng Shui, hallar dinero en la calle no es una casualidad, sino un símbolo de buena suerte y la forma en la que el universo le indica a la persona que la prosperidad está muy cerca.

Alguna vez en su vida ha llegado a encontrar billetes o monedas tiradas en la calle. En el momento esto suele producir mucha alegría en las personas, pues ya sea poco o mucho lo que se encontró de forma inesperada es dinero extra que le puede servir en cualquier situación.

Encontrar dinero para el Feng Shui es como un "regalo del universo" y una señal de que se encuentra en sintonía con la energía de la prosperidad y el dinero.

En ese sentido, el Feng Shui considera que cada billete que se encuentre trae consigo un buen augurio relacionado con la economía y la fortuna. Además, se cree que es una señal de apertura a nuevas oportunidades.

Se podría interpretar que el universo le está enviando un mensaje de abundancia y le quiere hacer saber que aquellos deseos relacionados con el dinero pronto llegarán.

Cada billete o moneda que encontramos carga consigo un buen augurio relacionado con la fortuna. Además, se cree que es una señal de acceso a nuevas oportunidades, este es un mensaje de abundancia que el universo nos quiere transmitir para hacernos saber que aquellos deseos relacionados al dinero están por hacerse realidad.

Qué debemos hacer cuando encontramos dinero en la calle lo primero que debemos hacer frente a esta situación es agradecerle al universo repitiendo tres veces: "gracias, gracias, gracias".

Luego, al llegar al hogar, el dinero (billetes o monedas) se debe limpiar bien rociándolo con agua y sal para retirar las malas energías que podría tener.

Por último, es importante colocarlo bajo el sol por 30 minutos para recargarlo de energía positiva.

Una vez que se llenó de energía positiva, colocamos el dinero en un recipiente y lo ponemos en la entrada de nuestra casa o lugar de trabajo. De este modo se cree que atraeremos más la riqueza y la prosperidad.





## Inab lanza Programa Sembrando Huella y Plantará 400 Mil Árboles



“Los programas de incentivos forestales PINPEP y Probosque el INAB ha contribuido a la reforestación y el manejo sostenible de 723 mil hectáreas durante los últimos 27 años. Beneficiando a más de 1 millón 301 mil personas y generando más de 285 mil empleos en áreas rurales.”, indicó Rony Granados, gerente del INAB.

En el marco de la conmemoración del Día Nacional del Árbol -22 de mayo- El Instituto Nacional de Bosques (INAB) realizó el lanzamiento del programa de educación forestal y reforestación Sembrando Huella. Para el año 2024 el INAB espera la participación de más de 80, 000 personas en las diversas actividades del programa Sembrando Huella.

Esta iniciativa tiene como propósito la educación y sensibilización en el ámbito forestal, enfocándose en lograr que la sociedad guatemalteca reconozca el valor de los bosques como recursos naturales renovables. Este año se plantarán 400, 000 árboles en 832 jornadas de reforestación a nivel nacional.

Sembrando Huella va más allá de plantar árboles; es una iniciativa que busca concientizar y educar para preservar nuestro él y asegurar un futuro sostenible. Durante el evento también se realizó el lanzamiento del 1er concurso dibujo y pintura “Pintando mi futuro”, este es dirigido a alumnos de primaria y básicos de centros reeducativos públicos y privados. Las bases del concurso pueden visualizarse en: <https://sembrandohuella.inab.gob.gt/>



Durante el periodo comprendido entre 2020 y 2023, el programa Sembrando Huella alcanzó 1, 555,702 árboles plantados y se sensibilizaron 174,650 personas que participaron en las distintas jornadas de reforestación y sensibilización.

Adicionalmente se utilizaron 102 especies forestales en los 22 departamentos de Guatemala. Entre las especies reforestadas se encuentran: madre cacao, pino, ciprés, caoba, encino, torreliana, campeche, aliso, matlisguate, palo blanco, jacaranda, conacaste, cedro, caoba.

## Por qué es importante regular la ingesta de sal

La sal es la principal fuente de sodio: alrededor de un 10% del sodio que se consume está presente en los propios alimentos, un 75% se agrega, generalmente, durante el proceso de elaboración de productos precocinados, y es frecuente añadir un 15% más en la preparación en casa.

El factor principal que contribuye al consumo de sal -y con ella al de sodio- son los hábitos alimenticios. El sodio se encuentra en alimentos como la leche, la carne, el pan y los condimentos (salsa de soja o de pescado). Aunque es un nutriente esencial para mantener el equilibrio del ph sanguíneo y el normal funcionamiento de las células, su exceso puede tener consecuencias graves para la salud, como la hipertensión arterial. Nuestro organismo solo necesita pequeñas cantidades para:

- controlar la cantidad de agua del cuerpo,
- regular los fluidos,
- ayudar a la hidratación de las células,
- transmitir impulsos nerviosos,
- contribuir a la relajación muscular.

Las necesidades fisiológicas varían según la edad, el sexo, el estado de salud, el nivel de actividad física, entre otras variables, la porción diaria recomendada es de 5 gramos para adultos, 3 gramos para niños menores de 7 años y 4 gramos para chicos de entre 7 y 10 años.

Sobrepasar estos límites afecta a los riñones, los mayores reguladores del sodio en la sangre. Como este exceso no se puede eliminar por los riñones, se acumula en la sangre e incrementa su volumen circulante. Esto provoca que el corazón se esfuerce de más y eleve la presión arterial, entre otros problemas serios.

**SACÚDETE EL HÁBITO DE LA SAL**  
El consumo excesivo de sodio/sal aumenta la presión arterial y puede provocar el desarrollo de enfermedades del corazón.

**¿CÓMO DISMINUYO MI CONSUMO DE SAL?**

PREFIERE ALIMENTOS FRESCOS Y NATURALES

Y SI VAS A CONSUMIR ULTRAPROCESADOS PREFIERE PRODUCTOS SIN EL SELLO "EXCESO SODIO"

SAZONA TUS COMIDAS CON HIERBAS Y ESPECIES

QUITA EL SALERO DE LA MESA, O PRUEBA LA COMIDA ANTES DE PONERLE SAL.

LA SAL ESTÁ COMPUESTA EN UN 40% POR SODIO. ...Y AUNQUE ES UNA FUENTE DE CONSUMO, LA MAYOR CANTIDAD DE SODIO SE INGIERE A TRAVÉS DE PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS.





## Italika y Banco Azteca abren sucursal en Puerto San José



## Aicsa - Celasa Open, lanzan el XIII Torneo de Golf a beneficio de Esperanza Juvenil

## Xiaomi anuncia la llegada del Xiaomi 14 Ultra a Guatemala





## Aicsa - Celasa Open, lanzan el XIII Torneo de Golf a beneficio de Esperanza Juvenil



AICSA-CELASA OPEN se complace en anunciar la celebración de su XIII Torneo de Golf a beneficio de Esperanza Juvenil. Esta actividad, más que una competencia deportiva, es una muestra de solidaridad y esperanza para niños y jóvenes que merecen un futuro lleno de oportunidades.

Es importante destacar que, gracias al compromiso y generosidad de los patrocinadores y participantes, en el año 2023 se logró recaudar más de \$180.000, contribuyendo así al sostenimiento educativo de 203 niños y jóvenes, así como de 41 estudiantes universitarios que forman parte de la institución Esperanza Juvenil.

Como resultado de estas iniciativas, Esperanza Juvenil logró ubicar a 16 graduados universitarios dentro del mercado laboral del país y varios jóvenes están a punto de finalizar sus carreras.

El torneo de golf se llevará a cabo el viernes 24 de mayo en el Guatemala Country Club, situado en la 30 avenida final de la Zona 11 de la Ciudad de Guatemala. El registro estará disponible a partir de las 6:00 a.m. y el torneo dará inicio con el primer golpe a las 8:00 a.m.

La inscripción para participar en el torneo tendrá un costo de Q.850.00 por persona que cubrirá el ingreso al evento y la alimentación, además de brindar la oportunidad de disfrutar de diversas actividades de entretenimiento y la posibilidad de ganar excelentes premios.

*"Este es nuestro décimo tercer torneo y vemos con agrado que cada año se suman más empresas patrocinadoras, lo que nos alegra porque significa que creen en Esperanza Juvenil", comentó. Ernesto Ruiz, Presidente de Corporación AICSA.*

El Torneo contará con la participación de destacadas empresas y entidades patrocinadoras, entre las cuales se incluyen: Supermercados La Torre, Honda, Cementos Progreso, Banco Industrial, Sisap, Grupo AG, La Paleta, Elevatec, Martinexa, Ventanas Alemanas, Durman, Mixto Listo, Swissboring, Ferco, Tecniseguros, La Palma, Grupo Dekor S.A., Cemix, Idea Italia, Parque Las Américas, JCB-AMC, Casa Blanca, Megaproductos, Las Cruces, Samboro, Arrow, Marcas Mundiales, Hill & Knowlton y Cervecería Centroamericana, entre otros, que cada año se suman para apoyar esta importante causa, en favor de la educación y el desarrollo de la juventud guatemalteca.

## Hospitales San Juan de Dios, Roosevelt y CAIMI de Ixcán registran mejoras en la atención a los pacientes

Priorizar la atención a la población brindando servicios de salud dignos, de calidad y con pertinencia cultural es uno de los objetivos en los que se enfoca la actual administración del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, para lo cual ha registrado importantes avances producto de distintas acciones para incrementar el abastecimiento de medicamentos e insumos en los hospitales Roosevelt, San Juan de Dios y el Centro de Atención Integral Materno Infantil (CAIMI) de Playa Grande, Ixcán, Quiché.

Entre otras acciones realizadas desde la tercera semana de enero, cuando se inició la actual gestión, se ha llevado a cabo:

El cambio de autoridades tanto en los hospitales General San Juan de Dios y Roosevelt, como en la Dirección Departamental de Redes Integradas de Servicios en Salud de Ixcán, Quiché.

- El 23 de enero asumió la Dra. Erika Pérez la dirección del Hospital General San Juan de Dios.
- El 16 de febrero asumió el Dr. Luis Arturo Chávez la dirección del Hospital Roosevelt.
- El 30 de abril asumió como director de la DDRISS de Ixcán el Dr. Héctor Leonel Espital Sánchez

Se encontraron los dos hospitales más grandes del país con compromisos pendientes de pago desde muchos años atrás, por lo que se avanzó en esos pagos, de manera que en enero el Hospital General San Juan de Dios registraba pagos pendientes por Q255,563,068.14 y en 4 meses se logró reducirlos a Q36,806,000.00 En cuanto a niveles de disponibilidad de medicamentos pasó de tener un 58% al 26 de enero a un 71% al 29 de abril.

Mientras que el Hospital Roosevelt pasó de tener pagos pendientes por Q282,575,982.46 a Q42,184,469.33. Su disponibilidad de medicamentos también se incrementó del 84% al 26 de enero al 89% al 29 de abril. se ha innovado en los mecanismos para el abastecimiento de medicamentos e insumos, prueba de ello es la firma del convenio con la oficina de las.



Naciones Unidas de Servicios para Proyectos (UNOPS), el cual permitirá fortalecer la compra de medicamentos, insumos y equipo médico a mejores precios; además del fortalecimiento institucional. Se han realizado gestiones para cooperación y donación de medicamentos e insumos a los hospitales.

De esa cuenta el Hospital Roosevelt ha recibido donaciones de medicamentos de Max Foundation por Q80,289.95 y el Hospital General San Juan de Dios del Gobierno de China Taiwán por Q4,423,159.20 y de la Iglesia de los Santos de los Últimos Días por Q600,725.00

De esta manera el Ministerio de Salud continúa trabajando en el resto de la red de salud pública para poner fin a décadas de abandono de un sistema vital para las y los guatemaltecos.



## Xiaomi anuncia la llegada del Xiaomi 14 Ultra a Guatemala

Xiaomi, líder mundial en innovación tecnológica, anuncia el lanzamiento de su nuevo teléfono inteligente, el Xiaomi 14 Ultra. Este teléfono promete marcar un nuevo estándar en la fotografía móvil, llevando la calidad de imagen a un nivel sin precedentes gracias a la mejorada óptica Leica que permite capturar la verdadera naturaleza del retrato humano.

Formalizando su asociación estratégica en 2022, Xiaomi y Leica han revolucionado conjuntamente la industria de la imagen móvil. El Xiaomi 14 Ultra representa la cúspide de esta colaboración, incorporando ópticas Leica Summilux. Esta integración muestra los conceptos ópticos más avanzados, consolidando la posición de Xiaomi como líder mundial en innovación en imagen móvil.

El Xiaomi 14 Ultra se complementa con los dispositivos de Ecosystem que te permitirán complementar tus actividades deportivas con estilo e innovación: Xiaomi Watch S3 y Xiaomi Watch 2 ya disponibles para los usuarios.

Inspirado en la estética de las cámaras tradicionales, el Xiaomi 14 Ultra presenta un distintivo módulo de cámara circular con un diseño de espalda plana y está disponible en dos colores clásicos, negro y blanco. Diseñado en torno a la robusta Estructura Guardian de Xiaomi, compuesta por un marco de aluminio de alta resistencia, cuero vegano nano-tech de Xiaomi y Xiaomi Shield Glass.

El Xiaomi 14 Ultra integra procesadores de última generación, mejoras significativas en tecnología de refrigeración y una duración de batería extendida, culminando en una experiencia de teléfono inteligente perfectamente optimizada para los usuarios.



**Marius Eschweiler, Vice President Business Unit Mobile Leica Camera AG, expresó: "Estamos realmente muy contentos de que el Xiaomi 14 Ultra llegue a Latinoamérica para establecer nuevos estándares en la imagen móvil."**

**Con Xiaomi hemos integrado con éxito la legendaria experiencia fotográfica de Leica en el mundo de las imágenes móviles, ejemplificada por nuestras lentes Leica Summilux de ingeniería conjunta.**

**El sistema óptico dentro de Xiaomi 14 Ultra representa nuestro último hito colaborativo, el cual está destinado a liderar la próxima generación de imágenes ópticas móviles como las mejores lentes Summilux en dispositivos móviles hasta la fecha".**

## ¿Qué es lo más sano para comer en las noches antes de dormir?



La cena es una de las comidas principales del día, igual que el desayuno y el almuerzo. Muchas personas tienden a eliminarla por miedo a subir de peso, acostarse lleno o a pasar por una indigestión que no lo deje descansar.

Sin embargo, la comida es importante, pero debe prepararse de forma saludable, que sea ligera y en cantidades adecuadas. Por lo tanto, tiene que consumir alimentos con pocas calorías y que no lo deje saciado.

Lo recomendable es combinar una buena porción de vegetales con una proteína, no usar aceite, comer pan o cereales integrales, una fruta o yogur desnatado natural. Incluir alimentos que sean ricos en fibra para una mejor digestión, como lo son las sopas o los purés de verdura, pueden ser una opción, ya que son nutritivos, bajos en calorías y ayudan a saciar el apetito.

Se debe evitar en las cenas las carnes muy grasas, los ultraprocesados, el azúcar y, especialmente, comer grandes cantidades. Además, una cena baja en sal puede ayudar a controlar el apetito y previene la indigestión, hinchazón o los gases estomacales.

También debe dejar a un lado las comidas, como la pasta, el queso, los condimentos picantes, el helado, el chocolate negro, las comidas rápidas y si es necesario los lácteos.

No es recomendable comer frituras ni rebozados o empanados, ya que la grasa que contienen estos alimentos son muy calóricas y hacen que la digestión sea muy pesada, lo cual puede alterar el sueño. De esta manera contribuirá a descansar mejor, a tener una dieta balanceada y una buena salud.

### Que para preparar en la cena

Tostadas de aguacate, pan integral y salmón o huevo: la grasa saludable que contiene el aguacate y el salmón, son beneficiosas para el organismo, así como también, aporta vitaminas y en especial la B.

### Ensalada de frutas:

Esta puede ser una alternativa para cenar ligero, pues contará con propiedades diuréticas. Se puede cenar con macedonia natural bañada con zumo de naranja y agregar tres frutas, como plátano, kiwi, melocotón,



## Italika y Banco Azteca abren sucursal en Puerto San José



“La inauguración de esta sucursal nos permite estar más cerca de nuestros amigos escuintlecos y traerles los beneficios únicos de las motos Italika, como la garantía de 20,000 km recorridos o 24 meses, la facilidad de obtener más de 1 millón de repuestos disponibles y todo lo necesario para cuidar de su motor. Nuestro objetivo es ofrecer una propuesta de valor, para que nuestros clientes tengan un transporte confiable y los repuestos necesarios a su alcance”, comentó Fredy M. Pérez, director general de Italika Guatemala.

Italika Guatemala y Banco Azteca Guatemala, unidades de negocio de Grupo Salinas Guatemala, continúan su expansión en la Ciudad de Las Palmeras, Escuintla, con la inauguración de su octava tienda ubicada en Puerto San José, en la avenida 30 de junio, 3-60 en Centra Plaza.

Con este nuevo punto, Italika Guatemala ofrecerá un amplio portafolio de motocicletas a una población de más de 60,000 habitantes, el cual se adapta a todas las necesidades, para que los vecinos escuintlecos cuenten con opciones de un transporte seguro, práctico y eficiente: motos de trabajo y deportivas, motos de doble propósito, motonetas y cuatrimotos.

La nueva tienda contará con un piso de venta de motocicletas, un área de accesorios y repuestos, además de un taller o centro de servicio (CESIT). Para celebrar la inauguración, los vecinos podrán aprovechar promociones especiales en modelos seleccionados y regalos por compra, cambio de aceite gratis, descuentos en accesorios y repuestos.



Esta sede también contará con una sucursal de Banco Azteca Guatemala, que actualmente atiende a más de 1 millón de clientes cada año, a través de la red de agencias y agentes bancarios en los 22 departamentos del país, con un servicio de atención los 365 días del año.

## Los beneficios de tomar agua con miel en las mañanas

La miel es un alimento fabricado por las abejas a partir de la transformación del néctar de las flores y secreciones de partes vivas de las plantas. Es un producto 100 % orgánico, ideal para cuidar la salud de las personas.

Se le atribuyen propiedades antibióticas, siendo un buen antiséptico para las lesiones de la piel. De igual forma, su consumo aumenta la capacidad de resistencia del organismo a las infecciones, convirtiéndose en un cicatrizante y regenerador de las células de tejidos lesionados por quemaduras diversas, heridas y úlceras. concentra una importante cantidad de elementos antioxidantes,

Entre ellos: flavonoides, fenoles, enzimas y ácidos orgánicos similares. esta mezcla de elementos es la que genera los antioxidantes, que son capaces de reducir el riesgo de ataques al corazón, embolias e incluso algunos tipos de cáncer.

Es una fuente importante de enzimas y azúcares naturales. Además, se le atribuyen sustancias antisépticas, antiinflamatorias y laxantes que permiten prevenir y combatir varias afecciones que aquejan la salud.

La miel es utilizada de diversas formas para obtener sus beneficios para el organismo y una de las que ha tomado fuerza es los últimos tiempos es su mezcla con agua tibia. Dentro de los beneficios que ofrece este remedio casero es que tiene efectos diuréticos y antibacterianos, por lo que ayuda a limpiar las vías urinarias y reduce el riesgo de padecer infecciones como la cistitis. Gracias a sus vitaminas y minerales, sirve para aumentar la presencia de anticuerpos y evitar el ataque de los virus.



### Otros beneficios de la miel

El tomar miel en ayunas ayuda a estar saciado durante todo el día, ya que su nutriente principal es el carbohidrato.

También, le puede aportar energía para afrontar el día y es ideal si está practicando algún deporte o asistiendo al gimnasio. Debe tener en cuenta que, esta sustancia no solo aporta energía física, sino que lo puede ayudar a aumentar la actividad cerebral y por supuesto, tener agilidad mentalmente.

Reduce los niveles de colesterol en el cuerpo. La miel contiene flavonoides y ácidos fenólicos que pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol malo y aumentar los niveles de colesterol bueno en el cuerpo.





## 18 de mayo Día Internacional de los Museos



## Huawei Conectividad más inclusiva para promover la transformación digital en LATAM

Luces del tablero de tu auto el significado cada uno





## Huawei Conectividad más inclusiva para promover la transformación digital en LATAM



Durante la Cumbre COMPASS 2024 en Shenzhen, China, Huawei destacó la importancia de una conectividad inclusiva y un papel proactivo del gobierno en la región. Además, Huawei se compromete a continuar innovando tecnológicamente y colaborar con socios locales en América Latina para impulsar la construcción de la infraestructura digital, como 5G y la nube, facilitando así la transformación digital de más empresas y el acceso conveniente a la tecnología digital para más personas.

El presidente de la región de América Latina de Huawei, Daniel Zhou, el 15 de mayo. Zhou señaló que la transformación digital en América Latina está acelerándose, y el desarrollo de tecnologías como el 5G y la nube se encuentra en una etapa crucial. Destacó que un entorno de mercado abierto, justo, cooperativo y de beneficio mutuo sería propicio para la construcción y desarrollo de la infraestructura digital, facilitando así una conexión más amplia y equitativa.

Zhou dijo que Huawei se ha comprometido a construir infraestructura de red en Latinoamérica y para Latinoamérica, promoviendo una conexión más amplia y facilitando el acceso a la información y los servicios. En el primer trimestre, Huawei logró operaciones y desarrollo constantes.

Sus ingresos operativos fueron de alrededor de US\$24,700 millones, un aumento de 36.7% interanual, y su beneficio neto fue de US\$2,720 millones, un aumento de 564% interanual. Este crecimiento se atribuye a la digitalización, la inteligencia y la descarbonización del sector, así como al apoyo y confianza de los clientes y socios, mencionó Zhou.

Durante el último año, Huawei Cloud ha experimentado un desarrollo sólido en América Latina, convirtiéndose en el proveedor de servicios en la nube con mayor cantidad de nodos en la región.

Cada año, se lanzan más de 40 nuevos servicios y se atiende a más de 5,300 clientes, incluidas más de 60 instituciones financieras, más de 200 empresas de medios, más de 100 minoristas y más de 200 clientes de SAP en la nube. En 2022, el número de usuarios en la nube aumentó en más del 100%, mientras que el número de socios creció en más del 90%.

## Causas de la electricidad estática

Seguramente has experimentado esa sensación molesta de recibir una descarga eléctrica al tocar alguna superficie. La electricidad estática es una acumulación de carga eléctrica en la superficie de un objeto. Esta carga se acumula cuando hay un desequilibrio entre las cargas positivas y negativas en un material.

Todos los objetos están formados por átomos, que tienen protones (carga positiva) y electrones (carga negativa). Normalmente, los objetos tienen un número equilibrado de protones y electrones, lo que los hace eléctricamente neutros. Sin embargo, cuando los electrones se transfieren de un objeto a otro, se crea una carga estática. ie metálica, a otra persona, o incluso a tu propia ropa. Esta experiencia, comúnmente conocida como "toques", es en realidad una descarga de electricidad estática.

### Causas de la electricidad estática

- 1. Fricción:** La fricción entre dos materiales diferentes puede causar que los electrones se transfieran de un objeto a otro. Por ejemplo, caminar sobre una alfombra puede cargar tu cuerpo con electricidad estática. Los materiales como el caucho de tus zapatos y la fibra de la alfombra facilitan este intercambio de electrones.
- 2. Condiciones ambientales:** La electricidad estática es más común en climas secos o durante el invierno cuando la humedad del aire es baja. El aire húmedo ayuda a disipar las cargas eléctricas, mientras que el aire seco permite que se acumulen.
- 3. Materiales sintéticos:** El uso de ropa hecha de materiales sintéticos como el poliéster y el nylon puede aumentar la probabilidad de acumular carga estática. Estos materiales no permiten que las cargas eléctricas se disipen fácilmente.



### ¿Por qué da toques al tocar algo?

Cuando tocas un objeto después de acumular carga estática, estás buscando una manera de equilibrarla. Si el objeto que tocas es un conductor (como metal), los electrones pueden moverse rápidamente entre tu cuerpo y el objeto, creando una pequeña chispa y la sensación de un toque eléctrico. Esta descarga de electricidad estática es lo que sientes como "toques".

### ¿Cómo evitar las descargas estáticas?

Opta por usar ropa de algodón en lugar de materiales sintéticos. El algodón es un material que permite que las cargas eléctricas se disipen más fácilmente.

Mantener la piel hidratada con loción puede ayudar a reducir la acumulación de carga estática. La piel seca es más propensa a acumular cargas.

Entender las causas y soluciones para la electricidad estática puede ayudarte a evitar esos molestos "toques" y hacer tu vida un poco más cómoda.



## 18 de mayo Día Internacional de los Museos

El 18 de mayo celebramos el Día Internacional de los Museos, para concienciar a las personas acerca de la relevancia de los museos como medio para el intercambio cultural.

El Día Internacional de los Museos es una fecha ideal no solo para visitar los museos de la localidad, sino para aprender sobre estas organizaciones sin fines de lucro, que ejercen el rol de guardianes para el acervo cultural de la humanidad.

Desde 1977, todos los 18 de mayo se celebra el Día Internacional de los Museos, con una participación activa de alrededor de 37 mil museos y más de 158 países. La jornada mundial tiene como objetivo concientizar sobre la importancia de los museos para el intercambio y el enriquecimiento cultural.

### ¿Qué podemos encontrar en un museo?

Un museo es una institución sin fines de lucro que ofrece exhibiciones, exposiciones y muestras para la educación y disfrute de sus visitantes, sobre la cultura, arte e historia de diversas partes del mundo. Se dedica a la investigación y conservación del patrimonio material e inmaterial de la humanidad.

Vivimos en un mundo altamente globalizado, donde la cultura está comenzando a dejarse permear por las costumbres y tradiciones de otras latitudes. El aporte de conocimientos de los museos es incalculable, contribuyendo a tener un mayor entendimiento de la identidad del resto de los países del mundo.

En los museos podemos conocer y aprender sobre diversos temas, interactuando con el arte, la historia, la ciencia y la cultura presentes en la muestra de piezas exhibiciones y exposiciones a disposición del público: pinturas, esculturas, fotografías, objetos, adelantos tecnológicos de cada periodo histórico y mucho más.



Es apto para todas las edades y sus instalaciones están acondicionadas para personas con limitaciones físicas y discapacidades visuales. El acceso al público es de bajo costo o gratuito, a excepción de algunas exhibiciones y exposiciones privas. Los museos no tienen frontera, son una gran red de apoyo que comparte conocimiento y divulga la cultura universal de la humanidad. Das.

Para celebrar el Día Internacional de los Museos, que mejor que visitar alguno de los de tu ciudad, uno que no conozcas o repetir visita a alguna que te haya impresionado.

## El significado de que su perro se acuesta en frente de la puerta de su casa



Los perros son considerados los mejores amigos de las personas y son muchas las razones por las cuales se han ganado este calificativo.

Gracias a su lealtad y a su afectuosidad se han convertido en los mejores aliados, los perros son unos animales muy inteligentes y los sitios que escogen para echarse no son al azar. Estos lugares hablan mucho de sus instintos y necesidades, por lo que esta conducta puede tener diversas interpretaciones, desde un instinto de protección hasta la manifestación de ansiedades y deseos de exploración.

Si un perro busca acostarse al frente de la puerta de la casa de su amo, es porque está tratando de proteger a su familia y territorio. Otra posibilidad es que un perro se coloque junto a la puerta cuando su dueño está ausente porque lo está esperando. Esto es más probable si lo hace solo cuando una persona en particular no está en casa, y no lo hace cuando todos están presentes.

También si un perro está frente de la puerta, podría estar tratando de comunicar que necesita salir, ya sea para hacer sus necesidades o para moverse y explorar el entorno.

Esto suele ocurrir cuando las mascotas no han liberado suficiente energía durante el día o ha estado confinada por largos períodos. Esta actitud se presenta en aquellas razas que necesitan tener mucho movimiento.

Las mascotas pueden acostarse afuera de la puerta para llamar la atención y evitar que las personas se vayan durante el día, es importante enseñarle a dormir en otro lugar y proporcionarle suficiente atención durante el día a través de actividades de entrenamiento, ejercicio o juego.

También este sitio al frente de la puerta su perro lo puede relacionar con juego y diversión, pues puede ser el sitio en donde lo recoge todos los días el entrenador.

Finalmente, su mascota puede buscar este sitio por simple comodidad, pues a pesar de tener su cama y varios sitios de descanso dentro de la casa, la entrada de la casa puede resultar placentera para pegarse una buena siesta y refrescarse un rato con el frío del piso.





## ¿Te prendió un foquito en el tablero de tu auto? el significado de cada uno

Los automóviles tienen varios componentes importantes que deben funcionar a la perfección para que nos podamos trasladar de forma segura, eficiente y podamos prevenir accidentes.

Algunos de los componentes más importantes de los autos son las bolsas de aire, el sistema de frenado, el asistente de cambio de carril, las cámaras de reversa, así como los sistemas eléctrico y electrónico que controlan otros elementos y dispositivos.

Una de las cosas más curiosas que podemos encontrar en un auto son las luces del tablero, dentro de estas luces, hay algunas que lanzan advertencias sobre el funcionamiento de nuestro coche, por lo que debemos conocer su significado, impacto y cómo resolver el problema que está ocurriendo.

Hoy te hablaremos sobre algunas de las luces más frecuentes que aparecen en el tablero de un auto.

Una de las medidas de seguridad y de prevención de accidentes que los ingenieros automotrices y electrónicos han diseñado en los autos son las luces testigo o las luces de advertencia en el tablero de un automóvil, estos son indicadores importantes de problemas potenciales. Algunas de las luces que encienden muy frecuentemente son:

**Check Engine (Revisar motor):** Indica un problema en el sistema de control de emisiones o el motor. Puede deberse a varias razones, desde un tapón de combustible flojo hasta problemas más graves.

**Oil Pressure (Presión de aceite):** Advierte sobre una baja presión de aceite, lo que podría indicar una fuga o un problema en la bomba de aceite.

**Battery (Batería):** Se enciende cuando hay un problema con el sistema de carga de la batería o la batería misma.

**Brake System (Sistema de frenos):** Indica problemas en el sistema de frenos, como niveles bajos de líquido de frenos o desgaste excesivo de las pastillas de freno.

**Coolant Temperature (Temperatura del refrigerante):** Alerta sobre temperaturas del motor demasiado altas, lo que puede ser causado por problemas en el sistema de enfriamiento.



**ABS (Anti-lock Braking System):** Indica un problema con el sistema antibloqueo de frenos.

**Airbag (Bolsa de aire):** Advierte sobre un problema en el sistema de bolsas de aire, lo que significa que podrían no desplegarse correctamente en caso de un accidente.

**Tire Pressure (Presión de los neumáticos):** Alerta cuando la presión de los neumáticos es demasiado baja, lo que puede afectar el manejo y el consumo de combustible.

**Transmission Temperature (Temperatura de la transmisión):** Indica un aumento inusual en la temperatura de la transmisión, lo que podría sugerir problemas en el sistema de enfriamiento de la transmisión.

Si tu auto tiene encendida una alarma o luz testigo, es importante que no lo ignores, pues dependiendo de qué luz sea, este puede ser muy importante para la seguridad y el funcionamiento de tu auto. Si ya identificaste el problema debes de tratar de solucionarlo, en caso de que no lo logres, te recomendamos visitar la agencia de tu auto o un mecánico de tu confianza. Recuerda que ignorar los problemas no es una solución.

## ¿Porque el magnesio es esencial para el cuerpo?

El magnesio es importante para muchos procesos que realiza el cuerpo. Por ejemplo, regula la función de los músculos y el sistema nervioso, los niveles de azúcar en la sangre, y la presión sanguínea. Además, ayuda a formar proteína, masa ósea y ADN.

El magnesio es un mineral esencial para la salud por los beneficios que brinda al organismo, como mantener los huesos, corazón y cerebro funcionando bien. Por eso es importante saber cuánto se debe tomar según la edad. El magnesio es necesario para más de 300 reacciones bioquímicas en el cuerpo. Ayuda a los músculos y huesos fuertes, a los nervios, brinda soporte a un sistema inmunitario y mantiene constantes los latidos del corazón. Estos son unos de los beneficios del consumo de magnesio.

### Magnesio para bajar la presión arterial y el corazón

Los suplementos de magnesio bajan la presión arterial alta, factor de riesgo principal para la enfermedad cardíaca y el derrame cerebral.

### Magnesio para la diabetes

El magnesio ayuda al cuerpo a procesar el azúcar y a la vez a reducir el riesgo de resistencia a la insulina, un trastorno que lleva a la diabetes.

### Magnesio para evitar la osteoporosis

Este mineral es clave para mantener huesos sanos, al propiciar una mayor densidad ósea y reducir el riesgo de fracturas de huesos y de osteoporosis.



### Qué alimento es más rico en magnesio

El magnesio se encuentra naturalmente presente en los alimentos y se agrega a ciertos fortificados. Es posible obtener las cantidades recomendadas de magnesio mediante el consumo de una variedad de alimentos, entre ellos:

Legumbres, nueces, semillas, cereales integrales, hortalizas de hojas verdes (como la espinaca).

Cereales para el desayuno y otros alimentos fortificados.

Productos lácteos como leche, yogur y derivados.





## **Los beneficios de consumir la Remolacha**



## **Tips preventivos para tu auto con el inicio de las lluvias**

## **Beneficios y Propiedades de comer Coco**





## Que partes del baño acumulan bacterias y no reciben una buena limpieza



La limpieza del baño es no sólo primordial por una cuestión de orden y estética del hogar, sino también como parte del cuidado de la salud. Es decir que para mantenernos saludables debemos tener higienizado cada sitio que habitamos, para evitar contraer enfermedades.

El baño es uno de estos espacios de la casa que necesita especial atención. Allí es donde nos higienizamos y hacemos nuestras necesidades todos los días y puede llegar a ser el caldo de cultivo perfecto para que muchos virus, hongos y bacterias lo adopten como su hogar.

Principalmente los días de calor y humedad, estos virus pueden llegar a proliferarse y esto podría terminar por afectar nuestra salud de diversas formas.

Por eso es muy importante que implementemos una limpieza frecuente del baño para gozar de buena salud

### Los 4 rincones del baño que debemos desinfectar

#### La ducha

La ducha es un espacio que hay que limpiar frecuentemente. Contrariamente a lo que muchas personas creerían, que en primer lugar iría el inodoro, es la ducha uno de los espacios del baño que más suciedad puede acumular.

Esto debido a la combinación entre residuos de jabón, aceites corporales y otros restos de suciedad que, en conjunto, pueden convertirse en el lugar más "apropiado" para que estas bacterias se acumulen con mayor facilidad.

#### Grietas y cortinas

También es importante limpiar no solo los rincones, sino también las cortinas y las grietas, al menos una vez a la semana. Para ello se puede utilizar el vinagre blanco para que este espacio de tu baño permanezca desinfectado por más tiempo.

#### El inodoro

Por supuesto que el inodoro debe recibir una limpieza especial y frecuente, para eliminar hongos, bacterias y virus.

#### El piso

Por último, tenemos que mencionar, lógicamente, el piso, ya que también se recomienda limpiarlo al menos una vez por semana, con un limpiador específico para eliminar bacterias.

## Beneficios y Propiedades de comer Coco



El coco es una fruta tropical y nutricional. Del coco se puede beber el agua que guarda en su interior o se puede comer la pulpa fresca y, se puede obtener aceite, manteca, leche y harina.

Entre las múltiples beneficios del coco destacan sus propiedades antioxidantes, su capacidad para regular la presión sanguínea y disminuir los triglicéridos. Además, es rico en fibras y minerales (potasio, fósforo, magnesio, hierro y vitaminas E, C, y B).

Entre las múltiples beneficios del coco destacan sus propiedades antioxidantes, su capacidad para regular la presión sanguínea y disminuir los triglicéridos. Además, es rico en fibras y minerales (potasio, fósforo, magnesio, hierro y vitaminas E, C, y B).

El aceite de coco puede ayudar a mejorar los niveles de lipoproteína de alta densidad (HDL), es decir, lo que conocemos como colesterol bueno. Esto puede implicar, a su vez, una reducción de los niveles del colesterol malo.

El aceite de coco puede ayudar a mejorar los niveles de lipoproteína de alta densidad (HDL), es decir, lo que conocemos como colesterol bueno. Esto puede implicar, a su vez, una reducción de los niveles del colesterol malo.

Con 9 gramos de fibra por cada 100, el coco puede ayudar a mantener la salud intestinal, evitando el estreñimiento. Asimismo, un estudio afirma que los ácidos grasos de cadena media que contiene fortalecen a las bacterias que habitan en el intestino, por lo que también son positivos para evitar la inflamación y las afecciones como el síndrome metabólico.

#### Los riesgos de un consumo excesivo

Además de tener una serie de beneficios para la salud, existen algunos riesgos posibles al consumir carne de coco. La mayoría de las veces, estos riesgos implican un consumo excesivo en lugar de comerlo con moderación.



## Como eliminar a las cucarachas rápidamente de tu hogar

Con la llegada del calor, también llega la temporada de insectos, por lo que es necesario estar preparados ante esta situación para evitarnos disgustos y algún que otro susto, pues no es algo agradable que estés tranquilamente en tu casa y de repente te encuentres con un animalito que ha salido de su escondite, los cuales pueden ser desde mosquitos o moscas, hasta arañas y cucarachas.

Desde picaduras o mordeduras que pueden ser tóxicas para los humanos y para las mascotas, hasta la posibilidad de que contaminen los alimentos y las superficies donde tocan, como es el caso de las cucarachas, animalitos que es muy común que ingresen en los hogares en busca de comida y un lugar donde vivir o cuidar tranquilamente sus huevos.

Las cucarachas son uno de los insectos que más temor suele causar a las personas, además de que les provoca cierto repelús por su aspecto que puede resultar desagradable para muchas personas, pero no solo es por ello, sino que también son portadoras de enfermedades hacia el humano.

Por esta razón es tener una buena higiene en el hogar, y si bien la presencia de cucarachas no es exclusiva de lugares con mala higiene, seguir ciertos consejos para mantenerlas a raya puede ayudarte a que no vuelvan a entrar a tu casa.

Uno de los métodos más usados suele ser productos químicos que prometen acabar con las cucarachas, pero no es lo más recomendable debido a que se trata de productos que contienen elementos nocivos y pueden perjudicar la salud de los que viven en el hogar, por lo que te recomendamos que sigas leyendo la siguiente información si lo que buscas es eliminar a las cucarachas que han entrado a tu casa.



Si has encontrado cucarachas en tu casa y deseas eliminarlas, tenemos para ti el truco perfecto que te ayudará a que las cucarachas se vayan de tu casa y lo único que necesitarás es un par de ingredientes de cocina que probablemente ya tengas en casa. Presta atención a la información que tenemos para ti a continuación.

Después de haber realizado la limpieza pertinente, lo que debes hacer es mezclar por partes iguales azúcar y bicarbonato de sodio, para que la distribuyas en toda tu casa.

El secreto de esta mezcla está en que el azúcar es un cebo para la cucaracha, y al momento de que la consuma, ingieren el bicarbonato, lo cual es malo para su organismo. Este método es excelente para colocar en el baño, en la cocina y cerca de puertas y ventanas, pues suelen ser los lugares donde se esconden a causa de la humedad que naturalmente hay en estos lugares. Y de esta forma podrás eliminar esos molestos bichos.

## Los beneficios de consumir la Remolacha

La remolacha es una raíz grande y carnosa que crece en la planta que lleva su mismo nombre. Es una verdura rica en vitamina A, carotenoides y flavonoides, antioxidantes que combaten el exceso de radicales libres en el organismo, ayudando a prevenir diversas enfermedades.

Este alimento es buena fuente de ácido fólico, así como de vitamina C y potasio. Concretamente, 100 gramos cubren la tercera parte de las necesidades diarias de ácido fólico de un adulto, la sexta de las de vitamina C y el 8 % de las de potasio y magnesio.

El consumo de su jugo puede servir de complemento para la hipertensión arterial. Esto se debe a los nitratos de origen natural que contiene la remolacha, que la transforma en óxido nítrico en el organismo, el cual contribuye a relajar y dilatar los vasos sanguíneos, facilitando el flujo de sangre, y bajando la presión de la misma contra las paredes de las arterias. Por esto se recomienda tomar al menos un vaso de zumo al día para obtener ayuda con el manejo de la presión arterial sistólica.

### Beneficios de la Remolacha

El óxido nítrico, presente en la remolacha, ayuda a reducir el impacto del ejercicio en el cuerpo, mejorando la resistencia y potenciando el rendimiento físico. Otro de los beneficios de consumir su jugo es que la remolacha contiene betaína, un nutriente que proporciona un poder antiinflamatorio que protege los órganos internos, al tiempo que mejora los factores de riesgo vascular y previene diferentes enfermedades crónicas.



### Mejoran la salud digestiva:

gracias a su alto contenido de fibra, la remolacha previene y ayuda a reducir el estreñimiento cuando se consume de manera frecuente y dentro de una dieta sana y equilibrada que involucre la práctica deportiva.

### Estimula el desarrollo cognitivo y mejora la salud del cerebro:

gracias al ácido nítrico que contiene esta hortaliza, la circulación sanguínea dentro del cuerpo mejora, beneficiando al cerebro.

### Fortalece el sistema inmune:

Las remolachas con ricas en zinc, cobre y vitaminas A y C, todos estos nutrientes juntos, se encargan de fortalecer el sistema inmune.



## Diferencia entre bloqueador solar y protector solar

Es muy importante que siempre integremos a nuestra rutina de cuidado de la piel el protector solar o bloqueador solar, para cuidarnos de enfermedades graves como el cáncer de piel, sobre todo ahora que la ola de calor está muy fuerte y puede tener muchos riesgos para nuestra salud. Con estas altas temperaturas, es importante contar con una protección adecuada, como el bloqueador solar y el protector solar. Pero cuál es la diferencia entre estos dos.

El bloqueador solar está diseñado para bloquear los rayos UV del Sol, actuando como una barrera física en la piel. Contiene ingredientes como óxido de zinc o dióxido de titanio, que reflejan y dispersan la radiación UV. Este tipo de protección es ideal para personas con piel sensible o para actividades de larga duración bajo el Sol.

Mientras el protector solar absorbe los rayos UV antes de que penetren en la piel, transformando la energía UV en un calor inofensivo. Estos productos suelen contener compuestos orgánicos como avobenzona y oxibenzona. El protector solar es más ligero en la piel y suele ser la elección preferida para el uso diario.

Con las olas de calor, la intensidad de los rayos UV aumentan significativamente, y si no protegemos nuestra piel puede sufrir de daños como quemaduras, envejecimiento prematuro o en casos más graves cáncer de piel. Por eso es importante elegir un bloqueador o protector solar para cuidar nuestra piel.

La elección entre bloqueador solar y protector solar debe basarse en varios factores:

Tipo de piel

Piel sensible: Si tienes piel sensible te recomendamos más optar por un bloqueador solar, pues puede irritar menos tu piel.

Piel grasa o propensa al acné: Pero si tu piel es más grasa un protector solar será tu mejor amigo, pues contiene fórmulas no comedogénicas.

Actividades cotidianas

Exposición prolongada al sol: Si vas a tener alguna actividad en la que tengas que estar varias horas bajo el sol, el bloqueador solar es ideal debido a su capacidad de reflejar los rayos UV.



Actividades acuáticas: Busca productos resistentes al agua, disponibles en ambas formulaciones.

Preferencias personales

Textura y sensación en la piel: Los protectores solares tienden a ser más ligeros y menos visibles.

Preocupaciones ambientales: Algunos bloqueadores solares contienen fórmulas más amigables con los arrecifes de coral.

Para aplicar el bloqueador solar o protector solar durante esta ola de calor no olvidar aplicar generosamente en la piel y de forma uniforme, asegurando cubrir todas las áreas expuestas; aplicar cada 2 a 4 horas, después de nadar o sudar; también es muy importante elegir el Factor de Protección Solar (SPF) adecuado, uno de 30 o superior es lo más recomendable.

Ahora ya sabes la diferencia entre bloqueador solar y protector solar puedes elegir el mejor para tu piel y tus actividades diarias.

## Tips para preparar tu auto con el inicio de las lluvias

En épocas lluviosas es fundamental tomar distintas precauciones para evitar accidentes, por eso es esencial que tu carro tenga la revisión al día y seas precavido/a cuando conduzcas bajo la lluvia. Te brindamos algunos consejos para que prepares tu carro para estas épocas.

En épocas lluviosas las temperaturas bajan y el agua puede afectar el rendimiento de tu auto. La visibilidad disminuye en carretera y la maniobrabilidad se ve comprometida. Es crucial tomar precauciones para evitar accidentes o daños. Revisarlo te garantiza seguridad.

### Cambia los limpiaparabrisas

Este es un elemento indispensable a la hora de conducir con lluvia, ya que mejora tu visibilidad y elimina el exceso de agua en el parabrisas. Por esta razón, es importante que los mantengas en buen estado y los cambies antes de que llegue el invierno.

Otra de nuestras sugerencias es que llenes el depósito de agua para utilizar los rociadores cuando lo necesites, ya que en varias ocasiones las salpicaduras de otros autos son difíciles de retirar e interrumpen nuestra visión.

### Verifica el funcionamiento de los frenos

Al igual que en el punto anterior, tener en condiciones óptimas el funcionamiento de tus frenos podría evitarte una colisión e incluso salvar tu vida. Por ello, antes de que llegue la temporada de lluvias, verifica el sistema de frenos y realiza una limpieza para eliminar restos de grasa u otros elementos que podrían afectar su desempeño. Al conducir también evita en lo posible pasar por charcos, ya que los discos y las pastillas se mojan, lo que disminuye la capacidad de frenado.

Revisa y cambia los empaques de las puertas

Todos los vehículos cuentan con sellos de goma o empaques que evitan que se filtre el agua durante la temporada de lluvias. Por esta razón, es importante que los revises y en caso de encontrar algún desperfecto acude



con un especialista para que los cambie. Con estas acciones evitarás pasar apuros y goteras que humedezcan el interior.

### Revisa el estado de los neumáticos

Parece obvio, pero estos son los elementos más importantes al momento de conducir bajo la lluvia. Así que nuestra recomendación es que mantengas las llantas en óptimo estado y verifiques que el dibujo de las llantas sea de al menos 1.6 milímetros.

Esto es clave, pues el labrado está diseñado para expulsar el agua de la llanta y que tenga un mejor agarre al asfalto, lo que mejora la capacidad de frenado y reduce la posibilidad de pérdida de adherencia de las llantas en una superficie cubierta de agua.