



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"

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

SAZONA TUS COMIDAS CON HIERBAS Y ESPECIES

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.