



INGRUP anuncia el Programa «Juguemos Limpio»

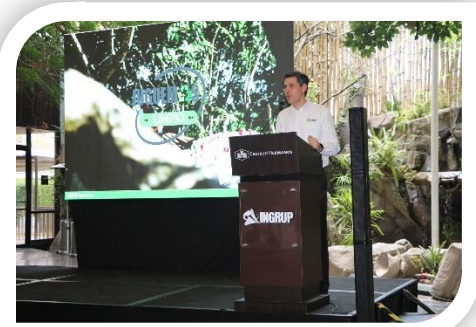


Tips para preparar tu auto con el inicio de las lluvias

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 Bollat, Vocero de INGRUP.

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 acondicionado prendido mientras dormimos y hacer que la calidad del sueño mejore, pues se regula la temperatura corporal, el sudor baja en gran medida y el ambiente de nuestro lugar de descanso se refresca.



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 frente a los mosquitos con productos naturales.

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.