



BUENAS*Nuevas*.gt

Edición Semanal

Del 24 al 30 de junio de 2024

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





Walmart impulsa el crecimiento de proveedores locales con Mercadito Pymes 2024



Hospital Roosevelt hace un llamado a la donación de sangre

INAB invita a concurso de Dibujo y Pintura a Centros Educativos



INAB invita a concurso de Dibujo y Pintura a Centros Educativos del departamento de Guatemala

El Instituto Nacional de Bosques (INAB) invita a centros educativos públicos y privados del departamento de Guatemala a participar en el concurso “Pintando mi futuro” con el fin de fomentar la participación de la niñez y adolescencia en la construcción de la cultura forestal. Además, busca que los participantes reflexionen y expresen creativamente cómo contribuir a un futuro más verde y sostenible.

¿Quiénes pueden participar?

Alumnos de centros educativos privados o públicos del departamento de Guatemala. El centro educativo debe garantizar que el estudiante participante se encuentre debidamente matriculado en el establecimiento. Cada entidad educativa puede enviar 1 propuesta por categoría.

Acerca del dibujo

El dibujo debe ser inédito e inspiración del alumno. Mientras que el centro educativo debe garantizar la legitimidad del proyecto. El tema debe ser sobre el bosque, bienes y servicios del bosque.

Presentación de los dibujos

Las propuestas se recibirán únicamente en formato digital. Los participantes deben subir una fotografía del proyecto al sitio Sembrando Huella. Los interesados pueden participar hasta el 14 de agosto de 2024 a la 11:59 pm.

Más sobre Sembrando Huella

Para el año 2024 el INAB espera la participación de más de 80 mil 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 el programa tiene como meta la reforestación de 400 mil árboles en 832 jornadas de reforestación a nivel nacional.



“Deseamos incentivar la creatividad de los estudiantes y fortalecer su compromiso con el manejo sostenible de los bosques. Lo anterior como parte de las acciones de sensibilización del programa Sembrando Huella”, indicó Ing. Rony Granados, gerente del INAB.



Para información de bases del concurso:
<https://sembrandohuella.inab.gob.gt/index.php/concurso-dibuio-pintura>

Exportaciones de alimentos y bebidas a México superan los US\$230 millones en 2023

Banco de Guatemala (BANGUAT), las exportaciones de alimentos y bebidas a México superaron los US\$230 millones en 2023.

México es el cuarto país para la Industria de Alimentos y Bebidas y la oferta que más se exporta a este socio es: confitería, preparación de sopas, panadería, ron, preparaciones para salsas, pastas, aceites, entre otros. De esa cuenta, la Comisión de Alimentos y Bebidas de AGEXPORT ha implementado su estrategia para facilitar la comprensión de las perspectivas y tendencias en los canales de distribución, tanto en venta al detalle como para el segmento de hoteles, restaurantes y café, especialmente para el Sur de México.

47% de los consumidores en México prioriza la calidad en su decisión de compra

La importancia de adaptar las estrategias de exportación a las tendencias en el mercado mexicano. Entre estas tendencias se encuentran la preferencia por ingredientes naturales o con alto contenido proteico, productos ecológicos, certificados y beneficiosos para la salud (de origen vegetal), así como la comida casera.

Es crucial que las empresas guatemaltecas del Sector de Alimentos y Bebidas se enfoquen en la calidad, novedad e innovación para satisfacer las demandas de los consumidores mexicanos, quienes valoran, significativamente, estos aspectos. Además, cabe mencionar que, la Industria Restaurantera en México representa el 12.2% de todos los negocios del país, El cual se ubica en el top 10 de los países más visitados por turistas internacionales, quienes suelen consumir en restaurantes. Este dato representa una gran oportunidad para que Guatemala aumente sus exportaciones a México.

Se realizó una alianza con el Ministerio de Relaciones Exteriores (MINEX) a través de la participación de Kimberly Hernández, Consejera Comercial en la Embajada de Guatemala en los Estados Unidos Mexicanos. Además, se contó con la participación de Adriana Solís Avilés, Gerente Comercial de Bebidas y Botanas de Super Akí de México.



“Hemos presentado el conversatorio “Buenas prácticas de negocios y perspectivas del mercado de alimentos y bebidas en México”, un evento que forma parte de la estrategia de la Comisión de Alimentos y Bebidas de AGEXPORT para el crecimiento de las exportaciones. Sin duda, México es un socio comercial relevante para Guatemala. Es el quinto en cuanto a las exportaciones totales del país y el tercero en cuanto a las importaciones. Esta relación se ha fortalecido gracias al Tratado de Convergencia entre México y Centroamérica, vigente desde el 01 de septiembre de 2013. Este 2024, el acuerdo cumplirá 11 años, demostrando así, la cooperación diplomática y comercial”, comentó Melissa Corzo, Coordinadora de la Comisión de Alimentos y Bebidas de AGEXPORT.



Hospital Roosevelt hace un llamado a la donación de sangre por incremento de accidentes de tránsito y dengue



Ante el incremento de pacientes por accidentes de tránsito y dengue grave y para mantener los niveles de abastecimiento en el banco de sangre, autoridades del Hospital Roosevelt hacen un llamado a la precaución y piden a las y los guatemaltecos donar sangre de manera voluntaria, lo que permitirá atender con prontitud a quienes lo requieran.

Según el director de este centro asistencial, Dr. Luis Chávez, en los últimos días se han elevado las cifras de atención a personas que sufren accidentes de tránsito, especialmente motociclistas, así como de pacientes con dengue, por lo que no dudó en hacer el llamado.

Según el Programa Nacional de Medicina Transfusional y Bancos de Sangre, del Ministerio de Salud, en 2023 cerca de 100,000 pacientes atendidos en los diferentes hospitales en Guatemala requirieron tratamiento transfusional y utilizaron alrededor de 265,000 componentes sanguíneos para recuperar su vida o salvar su salud, por lo que las donaciones son trascendentales.

"En este tiempo de lluvias se corre más riesgo porque las carreteras están lisas y hay derrumbes. Por favor conduzcan de manera responsable para no recargar las emergencias, pues un accidente de tránsito grave requiere de unidades de sangre, de plasma... plaquetas", expresó el Dr. Luis Chávez, director del Hospital Roosevelt en conferencia de prensa.

La subdirectora médica, Dra. Luz Abad, expresó que los pacientes que se quedan ingresados, generalmente, necesitan intervenciones dentro de las que se incluye el uso de derivados de la sangre, "especialmente plaquetas, todo lo que ayudará a mejorar o fortalecer la coagulación de los pacientes. Necesitamos que la población se comprometa con nosotros en el tema de la prevención de accidentes y dengue y nosotros nos comprometemos con el resto", expresó.



Walmart impulsa el crecimiento de proveedores locales con el Mercadito Pymes 2024



"Mercadito Pymes es un espacio para apoyar a los proveedores locales, que están contribuyendo directamente al crecimiento económico. Cada compra en este evento representa un voto de confianza en el talento y la calidad de los emprendedores guatemaltecos, impulsando así el desarrollo sostenible y la prosperidad de nuestro país" comentó Luis Arturo Ramírez, Coordinador de Asuntos Corporativos de Walmart Guatemala.

Walmart Guatemala, anuncia la edición 2024 del Mercadito Pymes, una iniciativa diseñada para impulsar a los proveedores locales en la región. Este evento, que forma parte del compromiso de Walmart para que las familias guatemaltecas puedan vivir mejor, se realizará los días viernes 28 y sábado 29 de junio de 10:00 a.m. a 6:00 p.m. en la tienda Walmart Villa Nueva.

El Mercadito Pymes ofrecerá una experiencia única para los clientes, incluyendo la presencia de un chef, divertidas clases de zumba, emocionantes sorteos y una amplia gama de productos provenientes de proveedores guatemaltecos. Entre los productos habrá: mantequillas de maní, marañón y almendra, barras saludables, atoles, ketchup, linaza, maple, puré, nutripanqueques, hummus, empanizadores, consomés, galletas, moldes, exprimidores, comales, betún de zapatos, cinchos, billeteras, y una variedad de productos de cuero, entre otros.

Los clientes tendrán la oportunidad de adquirir estos productos dentro de la tienda, con una clara identificación de estos. Además, las pymes participantes no tendrán que preocuparse por los costos de espacio, montaje u otros gastos relacionados con el evento, ya que Walmart cubrirá todas estas necesidades.

Mercadito Pymes buscar promover la participación de proveedores locales y el programa "Una Mano para Crecer", una iniciativa de Walmart dedicada a potenciar el desarrollo de pequeñas y medianas empresas. El programa proporciona acompañamiento, capacitación y asesoría técnica en temas como finanzas, logística y ventas. Además, ofrece una plataforma para la exhibición y promoción de productos, así como otros beneficios como publicidad gratuita en las tiendas y la oportunidad de participar en eventos como Mercadito Pymes de Walmart, donde pueden promocionar sus productos.



El evento se realizará de forma simultánea en los 5 países de la región en donde Walmart tiene presencia, contando con la participación de 50 pequeñas empresas centroamericanas, que expondrán sus productos en esta nueva edición del Mercadito Pymes.

Los peligros de refugiarse bajo un árbol durante la lluvia

Si está lloviendo y quieres cubrirte de la lluvia no debes hacerlo debajo de un árbol. Alguna vez estabas de camino ya sea a casa o al trabajo y en eso la lluvia llegó y lo primero que pensaste es cubrirte del agua en un árbol. Esto es sumamente peligroso y aquí te contaremos por qué es riesgoso refugiarse bajo un árbol durante la lluvia.

¿Por qué es peligroso de refugiarse bajo un árbol durante la lluvia?

Los árboles son altos y puntiagudos, lo que los convierte en pararrayos naturales. Cuando un rayo cae, busca el camino más corto hacia la tierra y, a menudo, ese camino es un árbol. Si te encuentras bajo un árbol cuando esto sucede, corres un alto riesgo de ser alcanzado por el rayo, lo que puede provocar lesiones graves o incluso la muerte.

Las tormentas eléctricas suelen ir acompañadas de vientos fuertes, que pueden desprender ramas y troncos de los árboles. Si te encuentras bajo un árbol cuando esto sucede, corres el riesgo de ser golpeado por una rama o tronco que cae, lo que puede provocar lesiones graves o incluso la muerte.

Cuando un rayo cae sobre un árbol, la electricidad puede viajar a través del tronco, las ramas y las raíces del mismo. Si te encuentras cerca de un árbol cuando esto sucede, puedes ser víctima de una descarga eléctrica, incluso si no te alcanza el rayo directamente.

¿Qué hacer si te encuentras en medio de una tormenta eléctrica?

Si el pronóstico del tiempo anticipa una tormenta eléctrica, posponga su salida o actividad.

Recuerde: Si oye el rugido de un trueno, váyase adentro. Busque un refugio cerrado y seguro. Ejemplos de refugios seguros son las casas, las oficinas, los centros comerciales y los vehículos de techo duro (no de lona) con las ventanas subidas.



Si se encuentra afuera en un lugar abierto, actúe rápidamente para encontrar un refugio adecuado. Lo más importante que debe hacer es alejarse del peligro. Ponerse de cuclillas o cerca del suelo puede reducir las probabilidades de que lo alcance un rayo, pero no lo aleja del peligro.

Váyase inmediatamente de áreas elevadas como lomas, colinas, crestas montañosas o picos.

Nunca se acueste en el suelo. Póngase en cuclillas, en forma de bola con la cabeza baja y cubriéndose las orejas con las manos, de modo de estar cerca del suelo y hacer mínimo contacto con este. Sálgase y aléjese de inmediato de estanques, lagos u otros cuerpos de agua. Si está en mar abierto o en la mitad de un lago y lo alcanza una tormenta, vuelva a la costa inmediatamente.

Manténgase alejado de objetos que conduzcan electricidad, como cercas de alambre de púa, tendidos eléctricos o molinos de viento.

Atención en salud por lluvias se mantiene activa en el territorio nacional



La atención a la población es una prioridad para el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, como parte de la declaratoria de Alerta Roja Institucional, en la que se encuentra esta cartera debido al aumento de lluvias en el territorio nacional.

De esa cuenta, personal de salud atiende a población que se encuentra en albergues y brinda consultas por enfermedades propias de la temporada.

A la fecha registra 217 personas atendidas por emergencias relacionadas con la lluvia, de las cuales 140 son mujeres y 77 hombres.

Entre las atenciones brindadas resaltan problemas de amigdalitis, tos, problemas gastrointestinales y de la piel, entre otros.

Además se brinda atención en 3 albergues ubicados en Palin, Escuintla; San Lucas Tolimán, Sololá; y El Naranjo, Petén, donde a la fecha se han atendido 320 personas, de las cuales 179 son mujeres y 141 hombres.

Además, el personal de salud verifica el saneamiento de las fuentes de distribución de agua potable y disposición de desechos.

El Ministerio de Salud mantiene su compromiso de atender la salud de la población afectada por las lluvias, tanto la que se encuentra en sus viviendas, como la que por distintas circunstancias se encuentran albergadas.





Laser Space
la nueva atracción
en Naranjo Mall



**Motorola presenta
moto tag, una solución
de rastreo diseñada
para funcionar en
cualquier momento y
lugar**

Hospitales La Paz
un compromiso con el
bienestar de sus
pacientes



Motorola presenta moto tag, una solución de rastreo diseñada para funcionar en cualquier momento y lugar



Motorola presenta hoy moto tag, diseñada para realizar un seguimiento de los objetos más valiosos de los consumidores en cualquier lugar del mundo vía Bluetooth. Elegante, con mayor seguridad, fácil de usar y compatible con la mayoría de los smartphones Android, el moto tag aprovecha la potencia de la red Google Find My Device y la tecnología UWB para ofrecer a los consumidores una nueva solución de rastreo que se integra a la perfección en el ecosistema de dispositivos de Motorola.

Desde llaves y billeteras hasta equipaje, moto tag ofrece a los usuarios la posibilidad de encontrar la ubicación de sus objetos etiquetados para que estén más tranquilos. moto tag se ha diseñado específicamente para funcionar a la perfección con el amplio alcance de la red Find My Device de Google, lo que permite a los usuarios determinar la ubicación exacta de los artículos etiquetados a través de la aplicación Find My Device desde casi cualquier lugar del mundo. Cuando se empareja con un smartphone Android compatible con Ultra Wideband, como el motorola edge 50 ultra, el moto tag también ofrece un seguimiento de precisión mejorado.

La privacidad es lo más importante con el moto tag. Por eso funciona con la red Find My Device, segura por defecto y privada por diseño. Los datos de localización del usuario están cifrados de extremo a extremo, lo que significa que solo el propietario del tag o cualquiera que lo haya compartido con la aplicación Find My Device puede ver su ubicación. Apoyándose en la experiencia de Google en privacidad y seguridad, el moto tag también es compatible con alertas automáticas de rastreadores desconocidos en Android e iOS para ayudar a mantener a los usuarios a salvo de rastreos no deseados.

Moto Tag también incorpora un botón multifunción específico. Con solo presionarlo, el smartphone del usuario sonará, ayudándole a encontrar fácilmente un dispositivo extraviado. Otra función útil es la posibilidad de utilizar el Tag como mando a distancia para capturar fotos con un teléfono Motorola, lo que facilita la toma de imágenes sin necesidad de sujetar el teléfono o utilizar un temporizador. Esta función es compatible con cualquier teléfono Android y es especialmente útil cuando se hacen fotos con la nueva familia razr de motorola en flex view.

Para que la configuración sea perfecta, una vez que la nueva moto tag está encendida y cerca del smartphone del usuario, es fácil emparejar rápidamente con el dispositivo mediante Google Fast Pair. A partir de ahí, los usuarios pueden aprovechar varias opciones personalizables disponibles en la aplicación moto tag,

Senacyt abre oportunidad para financiar investigación y proyectos científicos-tecnológicos en Guatemala



El Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Concyt), por medio de la Secretaría Nacional de Ciencia y Tecnología (Senacyt), abre la convocatoria 01-2024 del Fondo Nacional de Ciencia y Tecnología (Fonacyt) que busca financiar proyectos y actividades enfocados en temas como: la lucha contra la desnutrición y malnutrición; avance para disminuir la brecha digital con tecnología e innovación, y cuidado de la naturaleza.

La Secretaría buscar fomentar la generación y el avance del conocimiento científico y la investigación de alta calidad académica, que contribuya a la resolución de los problemas que afectan a la sociedad guatemalteca. Con esta convocatoria se busca generar información y datos que ayuden a la toma de decisiones y acciones informadas, basadas en evidencia científica para enfrentar los desafíos del país.

Se recibirán todos aquellos proyectos de investigación científica en cualquier área y campo del saber científico que estén orientadas a la resolución de problemas concretos y vinculados a los ejes priorizados. Entre las áreas o campos del saber científico y de innovación se encuentran: ciencias naturales, ciencias exactas; ciencias básicas; ciencias agrícolas y veterinarias; ingeniería y tecnología; ciencias sociales; ciencias médicas y de la salud; emprendimiento científico y tecnológico, innovación científica y tecnológica.

Los guatemaltecos podrán aplicar al programa ProCienciaGT para realizar investigación científica interdisciplinaria, multidisciplinaria y transdisciplinaria en sus cinco líneas de financiamiento, las cuales permiten realizar investigación básica o aplicada, investigación social con enfoque científico-tecnológico, así como trabajar proyectos con organizaciones internacionales, empresas privadas o centros de investigación.

Para conocer más sobre los programas y los montos que se pueden financiar ingrese a senacyt.gob.gt/convocatorias abiertas. La fecha límite para aplicar a los fondos es el 31 de julio de 2024, para más información escribir al correo gchoquin@senacyt.gob.gt



Laser Space la nueva atracción en Naranjo Mall



Laser Space es un espacio interactivo de laser tag donde los participantes se adentran en una misión espacial para ganar energía para el planeta Tierra. "En Naranjo Mall tenemos una amplia variedad de entretenimiento, lo que nos convierte en el destino perfecto para pasar tiempo en familia o con amigos. Con Laser Space, queremos ofrecer a nuestros invitados una experiencia emocionante que no encontrarán en ningún otro lugar", expresa Laura Guibert, Gerente de Naranjo Mall.



Naranjo Mall inauguró su nueva amenidad Laser Space, ideal para niños, jóvenes y adultos que desean disfrutar de un momento inolvidable en familia y con amigos. Este innovador espacio brindará diversión completamente inofensiva para todas las edades. Los jugadores podrán tener batallas tipo gotcha, pero con disparos láser y no con balas de pintura. Al recibir un disparo, el láser se marca en el chaleco del competidor, lo que indica el fin de su participación.

Laser Space se destaca por ser el único espacio de laser tag en el área, ofreciendo una experiencia inigualable para toda la familia. Cada sesión de laser tag tiene una duración promedio de 12 minutos, permitiendo a los participantes sumergirse completamente en la misión. Además de las sesiones regulares, Laser Space ofrece un espacio ideal para celebrar piñatas y eventos privados, haciendo de cada ocasión una celebración especial. Todo el equipo necesario para jugar se proporcionará en el lugar, asegurando que todos los participantes estén listos para la aventura.



"Invitamos a toda la comunidad a visitar Laser Space en Naranjo Mall y vivir una experiencia espacial, única y emocionante. En Naranjo Mall, nos enorgullecemos de traer nuevas y emocionantes experiencias a nuestros visitantes, y estamos seguros de que Laser Space será una aventura inolvidable para todos", concluye Laura Guibert.

Esta actividad dinámica y llena de adrenalina está diseñada para ofrecer diversión y entretenimiento. Para conocer más sobre Laser Space y muchas otras actividades que Naranjo Mall tiene preparadas pueden visitar su sitio oficial <https://naranjomall.com.gt> o sus redes sociales.

Hospitales La Paz: un compromiso inquebrantable con el bienestar integral de sus pacientes



Un servicio médico idóneo se distingue por una atención médica de excelencia, respaldada por profesionales altamente capacitados, tecnología de vanguardia y prácticas basadas en evidencia. Es por esto que los pacientes de Hospitales La Paz pueden confiar en que recibirán un tratamiento seguro y efectivo para sus necesidades de salud incluyendo planes de maternidad, servicio de emergencias 24/7 y atención geriátrica, entre otros.

El Programa de Maternidad abarca cuidados prenatales, posparto y pediátricos, ofreciendo una experiencia personalizada y segura con un equipo multidisciplinario y tecnología de vanguardia, centrada en el bienestar de las madres y sus bebés. Desde el momento en que una futura madre ingresa a una de las seis sedes de La Paz Grupo Hospitalario, se encuentra inmersa en un ambiente de cuidado y apoyo profesional incomparable.

La Unidad de Emergencia proporciona atención inmediata y eficiente en crisis médicas, con personal disponible todo el tiempo, utilizando protocolos actualizados y equipos modernos para asegurar la salud y tranquilidad de los pacientes y sus familiares.

Hospitales La Paz ofrece atención especializada a adultos mayores, abordando aspectos físicos, emocionales, psicológicos y sociales para mejorar su calidad de vida. Se enfocan en prevención, tratamiento de enfermedades crónicas, rehabilitación y cuidados paliativos, brindando atención con respeto y dignidad.

La Paz Grupo Hospitalario continúa siendo un pilar en la comunidad guatemalteca; actualmente es el grupo privado de hospitales más grande de Centroamérica que ofrece excelencia médica centrada en el bienestar de los pacientes y sus seres queridos en todos sus aspectos. Estos procesos contribuyen a reducir la ansiedad y el estrés asociados con la enfermedad; lo cual permite concentrarse en una pronta recuperación efectiva dentro de los hospitales, incluyendo un plan educacional adecuado brindado por profesionales de la salud para que el paciente continúe en su hogar y rehabilite su salud integral.



Academia Hvac ye Lg Desarrolla Expertos Técnicos y Fortalece el Negocio B2b de la Empresa

La Academia de Calefacción, Ventilación y Aire Acondicionado (HVAC) de LG Electronics está fortaleciendo la infraestructura de recursos humanos de la empresa al capacitar a más de 30,000 profesionales de HVAC anualmente.

Al construir una red de ingenieros de instalación y servicio cualificados, la academia está desempeñando un papel importante en el respaldo a la estrategia de expansión global B2B de la compañía.



Operando en 62 ubicaciones en todo el mundo, la Academia de HVAC de LG ofrece una formación integral sobre la instalación y mantenimiento de los sistemas de HVAC residenciales y comerciales de LG, incluidos sus enfriadores de alta eficiencia. La academia mejora las habilidades y los conocimientos de los técnicos locales, equipándolos con la capacidad de garantizar la configuración y el rendimiento óptimo de las soluciones HVAC avanzadas de la empresa, lo que es crucial para brindar las experiencias diferenciadas al cliente por las que se conoce a LG.

La Academia de HVAC de LG estima que proporcionará capacitación a aproximadamente 37,000 personas este año. Cada sucursal de la academia cuenta con salas de exhibición integradas y salas de entrenamiento donde los asistentes pueden obtener experiencia práctica con los productos B2C y B2B de la empresa. Además de la capacitación en instalación y mantenimiento de productos, la academia de LG presenta las nuevas soluciones de HVAC de la empresa y ofrece programas de capacitación regionales especializados, foros técnicos y clases personalizadas en las oficinas de los clientes.

En abril pasado, la Academia de HVAC de LG organizó el programa de cinco días 'Entrenar al Entrenador (TTT)' en la sede de LG en Seúl, Corea del Sur. El programa fue diseñado para mejorar las capacidades de los entrenadores de HVAC, brindándoles las herramientas para adaptarse a los cambios en la participación del cliente, así como la valiosa oportunidad de intercambiar ideas y experiencias con sus colegas de diferentes regiones y subsidiarias.

Con el aumento de la inteligencia artificial, hay una creciente necesidad de sistemas de enfriamiento de alta eficiencia y alto rendimiento, especialmente en centros de datos y plantas de semiconductores donde la gestión efectiva del calor es esencial para mantener la eficiencia del servidor.

LG tiene como objetivo continuar su crecimiento en el mercado global de HVAC, que tuvo un valor estimado de aproximadamente USD 58.4 mil millones en 2023*, con sus sistemas HVAC de bomba de calor de alta eficiencia, diseñados teniendo en cuenta las últimas tendencias de electrificación y medio ambiente.

Además, la empresa tiene como objetivo más que duplicar los ingresos generados por su negocio de HVAC residencial y comercial para 2030 y reforzar su posición como líder mundial en aire acondicionado.



Ejército de Guatemala organiza jornadas de reforestación en el interior de la República.

Como parte de las medidas que emprenden las unidades militares para contribuir en la protección del ambiente, diferentes brigadas organizan jornadas de reforestación en coordinación con autoridades locales, vecinos y comunidades educativas, las cuales buscan concientizar a la población acerca de los beneficios que trae consigo sembrar nuevos árboles.

En ese sentido, soldados de la Segunda Brigada de Infantería “Capitán General Rafael Carrera”, participaron en una jornada de reforestación, que se realizó en el municipio de Quezaltepeque, Chiquimula, en coordinación interinstitucional con la Unidad de Gestión Ambiental Municipal y el Cocode de ese municipio. Por su parte, la Segunda Brigada de Policía Militar “General de División Héctor Alejandro Gramajo Morales”, en coordinación con autoridades de la aldea la Comunidad de Ruíz, San Juan Sacatepéquez, realizaron jornada de reforestación.

En el departamento de Jutiapa, soldados de la Tercera Brigada de Infantería “General Manuel Maximiliano Aguilar”, realizaron dos campañas de reforestación: la primera en el cerro Hualtepec, aldea Acequia, El Progreso, Jutiapa y la segunda en el cerro La Bandera, Piedra Blanca, Jutiapa. Además, la Séptima Brigada de Infantería “General Kjell Eugenio Laugerud García”, con sede en el departamento de Baja Verapaz, en conjunto con vecinos, docentes y alumnos de establecimientos oficiales de la aldea San Gabriel, San Miguel Chicaj, llevaron a cabo jornada de reforestación, sembrando un total de 2 mil arbolitos de diferentes especies.

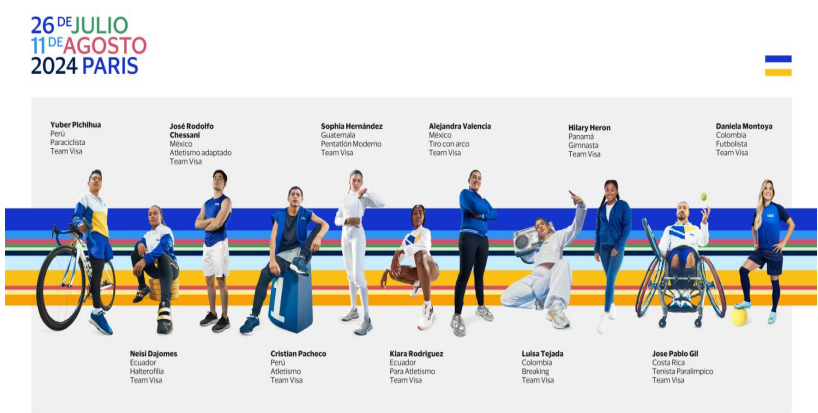


El Ejército de Guatemala, realiza estas actividades con el fin de contribuir con el mantenimiento del equilibrio en los ecosistemas y la biodiversidad, reduciendo los efectos negativos de la deforestación, a la vez mejorando la calidad del aire que respiramos.





Fundación Miguel Torrebiarte S. lanza Fundamito para revolucionar la educación en Alta Verapaz y el país



Visa impulsa los atletas del Team Visa de América Latina y el Caribe que van a París 2024

Agencia Bam de Oakland Place obtiene certificación Fitwel a nivel centroamericano



Fundación Miguel Torrebiarte S. lanza Fundamito para revolucionar la educación en Alta Verapaz y el país



La Fundación Miguel Torrebiarte S. se complace en anunciar la creación de Fundamito, una innovadora plataforma educativa diseñada para beneficiar a estudiantes del departamento de Alta Verapaz. Esta iniciativa busca mejorar la calidad educativa en la región, enfocándose en áreas clave como matemáticas y comunicación y lenguaje.

El proyecto Fundamito ha sido desarrollado por un talentoso equipo de especialistas que incluye a los Analistas/Desarrolladores Front-end y Back-end Juan Emanuel Ramírez Gómez y Josué Daniel Yat Maas, quienes se encargaron del análisis, selección de tecnología, creación de infraestructura de red y la lógica de programación de la plataforma educativa. En la planificación y gestión de recursos, participaron Diego Juan Carlos Mó Léal como Gestor de Proyectos y Marleny Aquino, directora ejecutiva de la Fundación Miguel Torrebiarte.



El contenido pedagógico de Fundamito ha sido cuidadosamente diseñado por Betsaida Madai Miranda Medina y Brisheth Waleska Navas Paau, Auxiliares de Proyectos en Educación, quienes se aseguraron de que los recursos educativos estén alineados con los estándares del CNB guatemalteco. Estos incluyen videos interactivos, documentos y guías de aprendizaje, imágenes e ilustraciones, y cuestionarios personalizables creados por los docentes.

"Con la creación de Fundamito, estamos dando un paso importante hacia la mejora de la educación en Alta Verapaz. Nuestro objetivo es proporcionar herramientas de calidad que permitan a los estudiantes desarrollar competencias esenciales para su futuro académico y profesional", declaró Juan Ramírez.

Marleny Aquino Directora Ejecutiva de la Fundación, expresó: "Estamos muy emocionados con el lanzamiento de Fundamito. Esta plataforma no solo ofrece contenidos educativos de alta calidad, sino que también promueve la equidad y la accesibilidad, asegurando que todos los estudiantes tengan la oportunidad de aprender y crecer."

La implementación de Fundamito en la Escuela Oficial Rural Mixta Santa Cecilia Chajaneb ha incluido la donación de 12 computadoras de escritorio y la configuración de una red local, permitiendo el acceso offline a la plataforma. Esta característica garantiza que los estudiantes puedan utilizar los recursos educativos sin necesidad de una conexión a internet, facilitando el acceso equitativo para todos.

La plataforma utiliza tecnología web basada en React y Node.js, y se asegura de que cualquier dispositivo digital pueda conectarse fácilmente. Entre las herramientas tecnológicas incluidas para fomentar el aprendizaje significativo, destacan videos educativos, imágenes y diagramas, documentos y recursos digitales, y evaluaciones interactivas.



El impacto esperado de Fundamito en la educación de los niños y niñas de Alta Verapaz es significativo, con beneficios como la mejora de habilidades tecnológicas, mayor motivación e interés por el estudio, y una preparación más robusta para futuros retos académicos y profesionales.

La Fundación Miguel Torrebiarte S. planea expandir esta iniciativa a otras escuelas en Alta Verapaz y eventualmente a otras regiones del país, buscando aliados estratégicos que apoyen la sostenibilidad a largo plazo de este proyecto.

Agexport y Swisscontact promueven la empleabilidad de jóvenes apoyan al mejoramiento de sus competencias

SWISSCONTACT y AGEXPORT- firman acta para formalizar la entrega de cabinas para formación, evaluación y certificación de competencias para el empleo.

Como parte de la alianza institucional entre AGEXPORT y SWISSCONTACT, se ha realizado un proceso de adecuación de ambientes de aprendizaje, que consiste en la fabricación y equipamiento de dos cabinas de aprendizaje y un software de reserva para el uso de las mismas en el INFINIA Trade Center de AGEXPORT, los cuales son entregados en calidad de soporte al desarrollo del sector privado guatemalteco, para ser utilizadas en procesos de formación, evaluación y certificación de competencias en modalidad virtual.

Las cabinas se aprovecharán para apoyar los procesos de formación, evaluación y certificación de las competencias de jóvenes, particularmente en las relacionadas al sector de Information Technology Outsourcing (ITO), y otras impartidas por la Escuela Superior de Negocios de AGEXPORT, que se realizan de manera virtual.

las mismas podrán ser utilizadas para la producción de podcasts relacionados con temas de competitividad del sector exportador y, como propósito secundario, como infraestructura de apoyo para eventos de promoción comercial organizados por AGEXPORT.



El proyecto INNOVA implementado por SWISSCONTACT se propone aumentar los ingresos y mejorar la empleabilidad de las jóvenes mujeres y hombres –que ya cuentan con algunas competencias técnicas– brindándoles acceso a una capacitación pertinente, continua y de alta calidad. El proyecto apoya programas de adquisición y perfeccionamiento de nuevas competencias en alianza con empresas e instituciones del sector privado guatemalteco, a fin de lograr una adecuación entre la oferta y la demanda de competencias para el trabajo en el país.



Agencia Bam de Oakland Place obtiene certificación Fitwel a nivel centroamericano



“Me siento muy orgulloso porque somos la primera empresa con certificación Fitwel en Centroamérica. Hay un gran equipo que ha trabajado para obtener este reconocimiento y no me cabe duda de que seguiremos, porque este es el primer paso y tenemos el compromiso de replicar este aprendizaje para que en un futuro cercano podamos implementarlo en más proyectos con los mismos estándares”, afirmó Roberto Giammattei Trigueros, Gerente regional de agencias en Bam.

La certificación Fitwel promueve estrategias como reducción del uso de energía, mejora en la calidad del aire, espacios verdes y mejor acondicionamiento físico, beneficiando a las personas y al planeta.

Bam, miembro de Green Building Council desde el 2018, a través de su compromiso con la sostenibilidad, ha logrado obtener la primera certificación Fitwel en Centroamérica. La agencia certificada fue Oakland Place, la cual ha cumplido con un riguroso protocolo que promueve el bienestar, la salud y productividad de sus colaboradores, y una mejor experiencia para los clientes que la visitan.

Entre los parámetros que Fitwel evalúa están la facilidad de acceso y un mejor acondicionamiento físico, como estaciones de trabajo activas con eficiencia energética, iluminación LED, aire acondicionado fresco que permite la respiración de aire exterior, siendo más saludable. Además de las adecuaciones en la estructura de la agencia, el bienestar de los colaboradores es muy importante, por lo que han sido capacitados para casos de emergencia con primeros auxilios y el uso de un desfibrilador que está a su disposición.



Visa impulsa los atletas del Team Visa de América Latina y el Caribe que van a París 2024

26 DE JULIO
11 DE AGOSTO
2024 PARIS



A solo un mes de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de París 2024, Visa celebra su alineación más fuerte y diversa hasta la fecha de atletas del Team Visa de América Latina y el Caribe (ALC). El equipo cuenta con 24 atletas de 14 mercados que competirán en 17 disciplinas. Este grupo, integrado por 17 atletas olímpicos y 7 paralímpicos, marca un hito en la historia del programa Team Visa para ALC. Visa ha alcanzado una total paridad de género con una representación equilibrada de atletas femeninas y masculinos (12 cada uno), alineándose así con el objetivo de París 2024 de una representación equitativa tanto de mujeres como hombres en el campo de juego. Este logro reafirma el compromiso de Visa de impulsar la diversidad y la igualdad de género en el deporte.

"Como socios del movimiento olímpico y paralímpico desde hace mucho tiempo, en Visa estamos orgullosos de desempeñar un papel importante en la realización de los Juegos más inclusivos y equitativos hasta la fecha", dijo Luciana Resende Lotze, líder de Marketing para Visa América Latina y el Caribe. "Nuestra creencia permanente de que -cualquiera puede lograrlo- moldea nuestra estrategia. No nos enfocamos en la posición o en grandeza sino en el progreso, permitiendo a las personas dar pasos hacia adelante. Desde impulsar transacciones de forma segura hasta apoyar a pequeñas empresas, desbloqueamos el potencial. A través de programas como el Team Visa, estamos junto a nuestros atletas apoyándolos en el recorrido para lograr sus sueños, reconociendo el arduo trabajo que hay detrás de cada historia de éxito".

Alimentación Saludable una inversión para el futuro

La alimentación juega un papel muy importante para prevenir los riesgos asociados al envejecimiento las personas mayores son población de riesgo nutricional.

Es en la vejez, cuando las enfermedades crónico degenerativas son más frecuentes al tiempo que las personas comen menos. Otras consecuencias de la vejez son el aumento de la sensación de sed, el temor a beber a partir de determinadas horas y el riesgo de deshidratación.

Con la edad se produce un aumento de la grasa y la pérdida de tejidos, sobre todo en los músculos pegados al esqueleto. También, los procesos de digestión y absorción de alimentos en el estómago son mucho más lentos y, por otro lado, se produce la pérdida del sentido del gusto y del olfato que hacen que el comer deje de causar placer. Todo esto además va acompañado del abandono progresivo de la actividad física, lo que supone la reducción de la ingesta de alimentos con una potente carga energética.

En consecuencia, el organismo ve como el deterioro natural de la edad se ve avanzado por una falta de cuidado. Estar pendiente de la alimentación no se debe convertir en una obsesión, pero sí darle la importancia que tiene. Porque como, comúnmente se dice, somos lo que comemos. es necesario conocer las necesidades de energía y nutrientes que necesitan los más mayores.

Una dieta saludable para mayores implica que: las proteínas aporten entre el 10 y el 15% de calorías, los lípidos como mucho el 35%, los hidratos de carbono al menos entre el 50 y 60% de calorías restantes. En el caso de que se de el consumo de alcohol no puede ser mayor del 10% de calorías totales.



Estas cifras se han de aplicar sin olvidar que cada franja de edad tienes sus propias necesidades nutricionales y que, por otra parte, la energía que un cuerpo necesita es menor cuanto mayor sea la persona.

para una mejor alimentación en edades avanzadas se pueden seguir las siguientes pautas: comer en compañía, consumiendo alimentos de todos los grupos y con una alta cantidad de nutrientes. Repartir los alimentos entre 3 y 5 comidas al día. Se recomienda hacer ejercicio de forma diaria, vigilando los líquidos que se ingieren así como la fibre. Cuidar el consumo de alcohol sino eliminarlo, al igual que el tabaco. En última instancia, y como recurso, se pueden incluir suplementos vitamínicos.



McDonald's inaugura la Universidad de la Hamburguesa en Guatemala



Huawei convoca a Semillas para el Futuro en Guatemala y la región

Hipertensión el asesino silencioso



McDonald’s inaugura la Universidad de la Hamburguesa en Guatemala



McDonald’s inaugura oficialmente la Universidad de la Hamburguesa en Guatemala, un hito significativo en el desarrollo profesional de sus colaboradores en la región. Este campus, ubicado en el segundo nivel del restaurante McDonald’s Liberación, representa un paso importante hacia la capacitación y el crecimiento de su personal. La ceremonia de inauguración contó con la participación de destacados ejecutivos de McDonald’s Mesoamérica,

La Universidad de la Hamburguesa es una institución educativa global, orientada a la capacitación de directivos, gerentes y colaboradores de McDonald’s de todo el mundo. Fue fundada en 1961 en Elk Grove Village, Illinois, y actualmente el campus principal se encuentra en Chicago, pero también cuenta con sedes en Brasil, Reino Unido, Australia, Alemania.

El objetivo principal de esta Universidad es desarrollar habilidades profesionales, laborales y personales del equipo de McDonald’s. En Guatemala, este Centro de Liderazgo y Desarrollo Humano ha capacitado a más de 15 mil colaboradores a través de diversos talleres, contribuyendo significativamente a su desempeño y crecimiento dentro de la empresa.

La sede de Guatemala es uno de los Centros de Entrenamiento autorizados por la Corporación McDonald’s, la cual capacita cada año a más de mil miembros del equipo gerencial de sus restaurantes y más de cinco mil colaboradores son entrenados a través de los programas virtuales de Universidad de la Hamburguesa en los restaurantes.

McDonald’s Mesoamérica siempre se ha caracterizado por el altísimo nivel de entrenamiento que brinda a sus colaboradores, por lo que ha contado desde el año 1987 con este Centro de Entrenamiento. Es por esto, que después de un proceso de calificación e implementación de sistemas y procesos de clase mundial, así como capacitar a sus facilitadores en el extranjero para poder brindar la currícula global de McDonald’s a todos sus estudiantes.

Esta inauguración marca una nueva era para el Centro de Entrenamiento de McDonald’s, que ahora se convierte en un campus oficial de la Universidad de la Hamburguesa. Esto permitirá a la institución mantenerse actualizada con la currícula global y asegurar que sus estudiantes reciban el mejor nivel de entrenamiento de la región.

Idea Central y Desarrolladora Depsa presentan Condado El Alto un “Parque con Casas”



Idea Central y Desarrolladora Depsa, se unen por primera vez para presentar Condado El Alto Residencial. Este excepcional proyecto de 400 casas comprende y trasmite la importancia de vivir en armonía con el medio ambiente. En la primera fase del proyecto que se lanza oficialmente durante Expocasa 2024, se tienen 3 diferentes modelos de casas de 3 dormitorios, y precios de lanzamiento a partir de Q585,000.

Situado en el kilómetro 33 de la Carretera a El Salvador, ofrece un hogar donde es más que solo un lugar para vivir; es un santuario donde la magia de la familia se entrelaza con la belleza natural que lo rodea.

Con un parque ecológico de 2 manzanas como el pulmón verde, el proyecto invita a descubrir una nueva forma de vida donde cada día comienza con el canto de los pájaros y el suave susurro de las hojas en el viento. Desde juegos infantiles estilo campestre, un circuito para correr de 2 manzanas y un Pet Park hasta áreas sociales para eventos y un acogedor Fire Pit Área ideal para campamentos, la diversión y la relajación van de la mano.

Comprometido con la seguridad y tranquilidad, el proyecto residencial contará con un muro perimetral de 2.40 metros de altura, una garita de seguridad y un circuito de cámaras, para disfrutar de la paz de los entornos naturales con total confianza.

En Condado El Alto Residencial, cada momento es una oportunidad para disfrutar de la vida en familia. Este nuevo proyecto ofrecerá todo lo que se necesita para una vida plena y feliz con la naturaleza cerca del hogar.



4to Pago de Incentivos Forestales Promueve la Recuperación y manejo Sostenible de 34 Mil Hectáreas De Bosque



El Instituto Nacional de Bosques (INAB), en coordinación con el Ministerio de Finanzas Públicas realizaron el 4to pago de incentivos forestales del año 2024 por Q. 69,999,958.94. Con este monto se incentivó a 4,713 proyectos, equivalentes a 34,373.68 hectáreas. Lo anterior cumpliendo con el Decreto Legislativo 51-2010 Ley de Incentivos para Poseedores de Pequeñas Extensiones de Tierra de Vocación Forestal o Agroforestal (PINPEP) y con el Decreto Legislativo 2-2015 Ley de Fomento al Establecimiento, Recuperación, Restauración, Manejo, Producción y Protección de Bosques en Guatemala (PROBOSQUE).

Petén, Alta Verapaz y Quiché fueron los departamentos con más proyectos pagados en este desembolso, resaltando proyectos enfocados al establecimiento y mantenimiento de plantaciones forestales; sistemas agroforestales y el manejo de bosque natural con fines de producción y protección. Q. 35,136,539.80 millones de quetzales fueron destinado al pago de 2681 proyectos en municipios con vulnerabilidad en la seguridad alimentaria y nutricional, colaborando de esta forma con la política de seguridad alimentaria.

En este desembolso se benefició directa e indirectamente a 5,717 familias, generando así 691,065 jornales generados, equivalentes a 2,559 empleos en el área rural. 1,503 proyectos fueron pagados en municipios del Corredor Seco con una inversión de Q. 20,398,468.08 y 3,262 proyectos fueron incentivados en municipios con pobreza y pobreza extrema con una inversión de Q. 38,840,312.31.

Con estos desembolsos contribuimos a mantener las áreas de recarga hídrica, en esta ocasión con 5,231 hectáreas incentivadas en dichas zonas. Mientras que 1.74 millones de toneladas de carbono fueron fijadas en el área bajo manejo con incentivos (59.6 ton/ha).

Durante el período enero-junio 2024 se han incentivado 17,953 proyectos, equivalentes a 143,923.27 hectáreas, inyectando a la economía local un total de Q. 274,947,146.64. Con estos pagos se han beneficiado directa e indirectamente a 20,840 familias, generado 2,747,325 jornales, equivalentes a 10,175 empleos en el área rural.



La hipertensión el asesino silencioso



La presión arterial es la fuerza vital que impulsa la sangre a través de nuestras arterias, y es un indicador crucial de nuestra salud cardiovascular. El Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social -MSPAS-le brinda algunos consejos para cuidar su organismo.

Según las normas médicas, una presión arterial normal oscila entre 90-120 mmHg para la sistólica y 60-80 mmHg para la diastólica. Cuando los valores superan los 130/80 mmHg, se diagnostica la hipertensión.

La hipertensión es conocida como "el asesino silencioso", ya que más de la mitad de las personas afectadas no muestran síntomas. Sin embargo, sus consecuencias pueden ser muy serias, puesto que puede ocasionar:

- Infarto de miocardio
- Ataque al corazón
- Accidente cerebrovascular o derrame cerebral
- Obstrucción de las arterias de miembros inferiores
- Enfermedad renal crónica

“Entre los órganos que daña la hipertensión está el sistema cardiovascular, cerebro y riñones. Es urgente que los guatemaltecos tomen medidas para llevar un estilo de vida saludable”, indicó el doctor Eduardo Palacios, del Programa Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas no Transmisibles y Cáncer.

Existen dos tipos de hipertensión: la primaria, que no tiene una causa específica identificable, pero está asociada con factores como la acumulación de lípidos en las arterias; y la secundaria, que puede ser causada por condiciones como cardiopatías congénitas, estenosis de las arterias renales, tumores suprarrenales y enfermedad renal crónica.

Recomendaciones, para prevenir la hipertensión:

- Dieta saludable
- Ejercicio regular
- Mantener un peso ideal
- Evitar la sal
- Realizar chequeos regulares de la presión arterial
- Controlar la enfermedad renal crónica

El Ministerio de Salud ofrece servicios para detectar y controlar la hipertensión en los centros de salud locales. Con una combinación de atención médica y cambios en el estilo de vida, se puede reducir el impacto devastador de esta enfermedad en nuestra sociedad.



Huawei convoca a Semillas para el Futuro en Guatemala y la región



Huawei, anuncia la apertura de inscripciones para la edición 2024 de su programa insignia de responsabilidad social empresarial, "Semillas para el Futuro" para Guatemala y la región de Latinoamérica. Este programa brinda anualmente la oportunidad a estudiantes universitarios de toda la región de capacitarse en las más avanzadas tecnologías.

El programa "Semillas para el Futuro" de Huawei se ha llevado con éxito en el país por 6 años beneficiando a más de 100 alumnos de instituciones educativas universitarias a nivel nacional. Este ofrece una experiencia integral para estudiantes universitarios, combinando cursos avanzados en tecnologías clave como 5G, 5.5G, computación en la nube, energía renovable e inteligencia artificial.

Brindando la oportunidad de interactuar con expertos de Huawei y otros sectores, permitiendo un intercambio de perspectivas sobre temas que van desde la seguridad cibernética hasta la industria aeroespacial.

A través de un entorno educativo dinámico, los participantes se sumergen en discusiones grupales, debates y mesas redondas, fomentando el intercambio intercultural con estudiantes de otros países. Incluso, se involucran en el proyecto grupal "Tech4Good", fortaleciendo el espíritu empresarial social y desarrollando habilidades de liderazgo y resolución de problemas.

¿Cómo participar?

Las inscripciones están abiertas hasta el 15 de julio de 2024 a través del siguiente enlace <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScn6narJ5O5TM5JyNuW8p0mFe1hulHnI3Ow1A4hJ--iTuaNNQ/viewform> para estudiantes universitarios mayores de 18 años, cursando el último año de carrera o recién graduados, en áreas relacionadas con las Tecnologías de la Información y Telecomunicaciones (Ingeniería en Tecnologías Informáticas, Ingeniería Industrial y de Sistemas, Ingeniería Mecánica, Ingeniero de Mecatrónica, Ingeniería en Telecomunicaciones, Ingeniería Electrónica), con un promedio mínimo de 8.5, además deben contar con pasaporte vigente, tener disposición para participar en el proyecto grupal Tech4good y la competencia regional en agosto, y poseer un nivel avanzado de inglés.

Para aplicar, los candidatos deben proporcionar un currículum vitae, una carta de motivación en inglés con una extensión máxima de 500 palabras y un video de presentación con el título "Mi video para Seeds for the Future 2024", con una duración máxima de 5 minutos, que refleje su interés en contribuir al desarrollo digital del país y su entusiasmo por aprender sobre las nuevas tecnologías y las tendencias del mercado de las TIC.

¿Qué le pasa a mi cuerpo si me baño todos los días con agua fría?

Bañarse con agua fría comenzó a ganar popularidad en los últimos años por sus supuestos beneficios. Estos son los efectos de bañarse con agua fría a diario, considerando tanto las ventajas como las desventajas.

Los beneficios que tiene bañarte con agua helada

1.- Mejora la circulación sanguínea. La exposición al agua fría provoca una constricción inicial de los vasos sanguíneos, seguida de una dilatación que favorece el flujo sanguíneo, especialmente en las extremidades. Esto podría ser beneficioso para personas con problemas circulatorios leves.

2.-Fortalece el sistema inmunológico. Algunos estudios sugieren que la exposición regular al agua fría podría estimular la producción de glóbulos blancos, células responsables de la defensa del organismo contra infecciones. Sin embargo, se necesita más investigación para confirmar este efecto.

3.- Reduce el dolor muscular. Inmersiones en agua fría después de realizar ejercicio físico intenso podrían ayudar a reducir la inflamación muscular y el dolor asociado al esfuerzo físico.

4.- Mejora el estado de ánimo. La exposición al agua fría puede activar la liberación de endorfinas, hormonas que producen una sensación de bienestar y euforia.

5.- Aumenta la resistencia al estrés. Someterse a la incomodidad del agua fría podría fortalecer la capacidad del cuerpo para lidiar con el estrés, tanto físico como mental.



¿Qué sucede si me baño con agua muy fría?

Es importante señalar que si las duchas de agua fría son muy prolongadas o la temperatura es excesivamente baja pueden aparecer: quemaduras, hormigueos, lesiones por congelación y problemas de vascularización.

Si quieres comenzar a realizar esta actividad se recomienda que empieces con baños cortos de agua fría y aumente gradualmente la duración y la temperatura a medida que tu cuerpo se vaya adaptando.



Nestlé, Procter & Gamble y Walmart lanzan “Inspira el Cambio”



ÍNTEGRO, obtiene el bronce en los Premios CLICC celebrados en Brasil

Walmart impulsa el crecimiento de proveedores locales con el Mercadito Pymes 2024



Nestlé, Procter & Gamble y Walmart lanzan “Inspira el Cambio”



Nestlé, Procter & Gamble (P&G) y Walmart se unieron para lanzar la campaña “Inspira el Cambio”, una iniciativa que consiste en la activación de una ruta de reciclaje en diferentes puntos de venta de Walmart, buscando inspirar a las personas acerca de buenos hábitos para la correcta disposición de los empaques posconsumo.

Para incentivar la participación y lograr recuperar la mayor cantidad de material posible, en alianza con la aplicación ecoins®, los consumidores que lleven empaques posconsumo de las marcas de Nestlé y P&G recibirán hasta cinco veces más puntos en esta plataforma, con los cuales podrán participar en sorteos exclusivos de canastas con productos valoradas en \$150, kits para mascotas de la marca Purina e incluso un scooter eléctrico.

“Nestlé tiene la visión de que ninguno de sus empaques posconsumo termine como basura en un relleno sanitario, mares o ríos. Por eso, inspirar modelos de consumo responsables e impulsar el desarrollo de infraestructura para la correcta separación y disposición de empaques posconsumo es parte de nuestro compromiso. Una muestra de esto son las 20 estaciones de reciclaje permanentes que ya tenemos en alianza con Walmart en toda Centroamérica”, comentó Ericka Porta, Gerente de Asuntos Públicos y Corporativos de Nestlé Guatemala.

¿Dónde, cuándo y cómo participar?

- Participar es muy sencillo. Solo deben:
1. Visitar la móvil de reciclaje de Inspira el Cambio, que estará ubicada de 10:00 a.m. a 6:00 p.m. en el estacionamiento de los siguientes puntos de venta de Walmart:
 - 06 de julio: Walmart Roosevelt.
 - 07 de julio: Walmart del Norte.
 - 13 de julio: Walmart Puerta Parada.
 - 14 de julio: Walmart Villanueva.
 2. Llevar empaques posconsumo de Nestlé y/o P&G limpios, secos y separados.
 3. Brindar su correo electrónico al personal de ecoins® presente en la móvil, para que puedan otorgar los puntos de acuerdo el tipo y cantidad de material entregado.

Consultar términos y condiciones en: <https://www.ecoins.eco/blog/categories/sorteos-campana-inspira-el-cambio>

“Inspira el Cambio” cuenta con un importante componente educativo, ya que las personas que se acerquen a reciclar sus empaques en la móvil durante la gira de reciclaje recibirán información acerca de cómo separar correctamente los residuos valorizables, utilizar la plataforma encinos® y seguir ganando puntos.

Participan todas las marcas de Nestlé, tales como: Maggi, Malher Nescafé, Dolce Gusto, La Lechera, Ideal, Cerios, Crunch, Nesquik, KitKat, Gerber, Nido, Naturas Heart, Purina y más. En el caso de P&G, las marcas participantes son: Ariel, Downy, Tide, Dawn, Salvo, Cascade, Febreeze, Head & Shoulders, Pantene y Herbal Essence.

La móvil recibirá todo tipo de material reciclable: aluminio, hojalatas, plástico, plásticos laminados, bolsas plásticas, vidrio y cartón. Se aceptarán materiales de cualquier marca; para participar en la promoción, los empaques deben ser de las marcas antes mencionadas.

Walmart impulsa el crecimiento de proveedores locales con el Mercadito Pymes 2024



Walmart Guatemala, anuncia la edición 2024 del Mercadito Pymes, una iniciativa diseñada para impulsar a los proveedores locales en la región. Este evento, que forma parte del compromiso de Walmart para que las familias guatemaltecas puedan vivir mejor, se realizará los días viernes 28 y sábado 29 de junio de 10:00 a.m. a 6:00 p.m. en la tienda Walmart Villa Nueva.

El Mercadito Pymes ofrecerá una experiencia única para los clientes, incluyendo la presencia de un chef, divertidas clases de zumba, emocionantes sorteos y una amplia gama de productos provenientes de proveedores guatemaltecos. Entre los productos habrá: mantequillas de maní, marañón y almendra, barras saludables, atoles, ketchup, linaza, maple, puré, nutripanqueques, hummus, empanizadores, consomés, galletas, moldes, exprimidores, comales, betún de zapatos, cinchos, billeteras, y una variedad de productos de cuero, entre otros.

Los clientes tendrán la oportunidad de adquirir estos productos dentro de la tienda, con una clara identificación de estos. Además, las pymes participantes no tendrán que preocuparse por los costos de espacio, montaje u otros gastos relacionados con el evento, ya que Walmart cubrirá todas estas necesidades.

“Mercadito Pymes es un espacio para apoyar a los proveedores locales, que están contribuyendo directamente al crecimiento económico. Cada compra en este evento representa un voto de confianza en el talento y la calidad de los emprendedores guatemaltecos, impulsando así el desarrollo sostenible y la prosperidad de nuestro país” comentó Luis Arturo Ramírez, Coordinador de Asuntos Corporativos de Walmart Guatemala.



Mercadito Pymes buscar promover la participación de proveedores locales y el programa “Una Mano para Crecer”, una iniciativa de Walmart dedicada a potenciar el desarrollo de pequeñas y medianas empresas. El programa proporciona acompañamiento, capacitación y asesoría técnica en temas como finanzas, logística y ventas. Además, ofrece una plataforma para la exhibición y promoción de productos, así como otros beneficios como publicidad gratuita en las tiendas y la oportunidad de participar en eventos como Mercadito Pymes de Walmart, donde pueden promocionar sus productos.

INTEGRO, obtiene el bronce en los Premios CLICC celebrados en Brasil

ÍNTEGRO fue galardonado con el bronce en los Premios CLICC 2024, en la categoría de Marketing, subcategoría Campañas Institucionales. Este reconocimiento, que destacó entre más de 106 proyectos a nivel latinoamericano, fue otorgado por el exitoso lanzamiento de su centro comercial Los Altos de Totonicapán.

Estos premios, organizados por la Cámara Latinoamericana de la Industria de Centros Comerciales (CLICC), celebran la excelencia y estimulan el desarrollo, crecimiento e innovación en el sector de los centros comerciales en toda Latinoamérica.

El objetivo de los Premios CLICC es galardonar los proyectos e iniciativas más sobresalientes de los centros comerciales en Latinoamérica. En su primera edición, estos han abarcado una amplia gama de proyectos en los países de la región, premiando la excelencia en diversas áreas del sector.

La destacada participación de ÍNTEGRO en los Premios CLICC se centró en la categoría de Marketing, específicamente en la subcategoría de Institucional, por su campaña "Los Altos de Totonicapán", la cual fue distinguida por su originalidad, ejecución y alcance, reflejando el compromiso de la empresa por implementar estrategias de marketing innovadoras y efectivas. Asimismo, fue una campaña de lanzamiento que promovió el arte local con espectaculares murales dentro del centro comercial, destacando la cultura y el orgullo de la región.



Jorge Mario Figueroa, CEO de ÍNTEGRO expresó: “ser ganadores en los Premios CLICC es un honor y un reflejo del arduo trabajo y dedicación de nuestro equipo. Nuestra campaña 'Los Altos de Totonicapán' no solo muestra nuestra capacidad de innovación en marketing, sino también nuestro firme compromiso de desarrollar con propósito y promover el bienestar de las comunidades donde operamos.”

La ceremonia para la entrega de premios se realizó durante el 2º. Congreso de Centros Comerciales de Latinoamérica, celebrada el 26 de junio en São Paulo, Brasil, en la cual se reunieron líderes y expertos de la industria para compartir conocimientos y celebrar los logros del sector.



Syngenta Impulsa un Horizonte Sostenible en Centroamérica y el Caribe



En línea con las metas globales de sostenibilidad para 2030, Syngenta presenta "Horizonte Sostenible", integrando cuatro enfoques clave que se han convertido en las prioridades de la empresa y de las actividades que realiza: Mayor rendimiento con menor impacto, Regenerar el suelo y la naturaleza, Mejorar la prosperidad rural, y Operaciones sostenibles. Con la recta final de la Agenda 2030 a la vista, a través de Horizonte Sostenible en Syngenta estamos comprometidos a liderar el diálogo para un nuevo comienzo en el campo. A través de nuestro movimiento Horizonte Sostenible y colaboraciones estratégicas, estamos impulsando la innovación, asegurando la seguridad alimentaria y combatiendo el cambio climático contribuyendo en 10 de los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

Se implementa actualmente en varios países de la región, incluyendo Guatemala, El Salvador, Honduras, Costa Rica, Panamá y República Dominicana. Este programa busca mejorar la productividad agrícola y la sostenibilidad ambiental mediante innovaciones tecnológicas y prácticas sostenibles.

Detalles de las Prioridades de Sostenibilidad

Mayor rendimiento, menor impacto: Acelerar la productividad de los cultivos reduciendo al mismo tiempo el impacto sobre el planeta mediante tecnologías más sustentables

Regenerar el suelo y la naturaleza: Facilitar la adopción de prácticas de agricultura regenerativa para ayudar a los productores a mejorar la productividad, la salud del suelo, la biodiversidad y el clima.

Mejorar la prosperidad rural: Aumentar la prosperidad de los productores con bajos ingresos e insuficientemente atendidos mejorando su acceso a insumos, conocimientos, financiación y mercados.

Operaciones sustentables: educir el impacto ambiental de nuestras operaciones y cadena de suministro, fortalecer nuestra cultura diversa e inclusiva y garantizar la salud y seguridad de nuestros colaboradores.

En Guatemala, ya se ha iniciado el proyecto Operación Polinizador, esperando obtener resultados tan positivos como en Costa Rica. Esta iniciativa será crucial para mejorar la polinización y reducir las plagas, beneficiando tanto a los agricultores como al medio ambiente. En Costa Rica, los resultados han sido muy positivos, con mejoras notables en la eficiencia de los cultivos de melón y café.

INDE Inaugura Museo de la Energía



El museo itinerante, en su recorrido, cuenta con fotografías conmemorativas de cada década transcurrida, con las cuales se permite conocer los proyectos que el INDE ha llevado a cabo por medio de distintos programas, siendo uno de estos el Plan de Electrificación Rural. Con la implementación de este museo, se busca fomentar el conocimiento y apreciación por el sector eléctrico entre las personas que visiten este lugar, siendo para todas las edades, junto con promover el compromiso por el uso eficiente de la energía eléctrica.

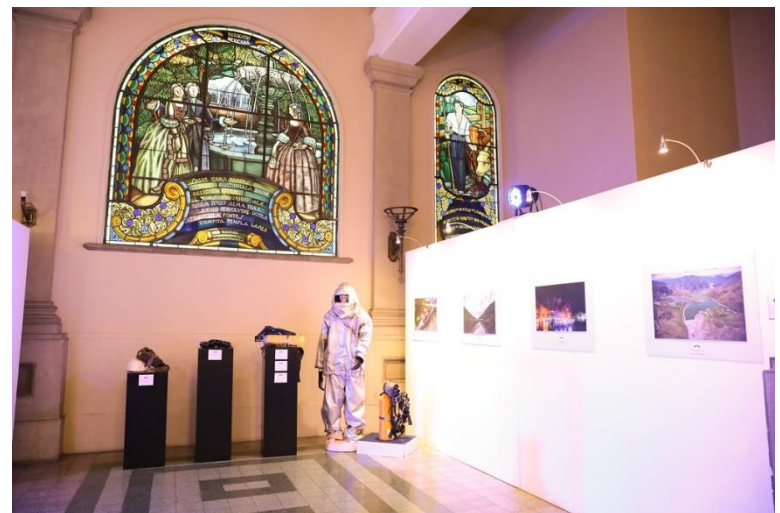
Durante esta exposición con fines educativos, se contarán con guías especializados, los cuales se dedicarán a compartir detalles del contexto histórico; así como demostrar el uso de las diversas herramientas necesarias para empleadas para medir voltaje, mediciones térmicas y elementos hidrológicos.

El Ministro de Energía y Minas, Víctor Hugo Ventura, y el Gerente General del Instituto Nacional de Electrificación Luis Adolfo Martínez Díaz, inauguraron el Museo Itinerante de Energía, siendo este utilizado para reunir y presentar la historia y desarrollo de la electrificación en el país.

Este museo forma parte de las actividades promovidas por el INDE por su 65 aniversario, y está ubicado en el Palacio Nacional de la Cultura desde este 27 de junio, hasta el 16 de julio, en horario de 9 am. a 4pm.

Este museo cuenta con una exhibición de hasta 70 piezas de ingeniería manejadas por trabajadores en las distintas sedes técnicas, siendo éstas para la generación, transmisión y electrificación a lo largo de las décadas, constituyendo así un legado de avances tecnológicos de proyectos en el desarrollo energético nacional.

En el acto inaugural, el ministro señaló que la electrificación en El País sigue siendo un desafío y destacó que generar suficiente energía para todos



Guatique inaugura su primer punto de venta físico

Guatique, una destacada plataforma de comercio electrónico, y FUNDEA, una reconocida institución de microfinanzas, han unido fuerzas para revolucionar el acceso a productos de alta calidad en Guatemala. En un esfuerzo por fortalecer la economía local y brindar mayores oportunidades a emprendedores y agricultores, ambas organizaciones anuncian la apertura de la primera tienda física de Guatique en San Martín Jilotepeque, Chimaltenango.

Guatique, con su vasta experiencia en el comercio digital, da un paso estratégico hacia la omnicanalidad con la inauguración de esta tienda. Este movimiento no solo acerca productos esenciales y de alta rotación a la comunidad, sino que también facilita el acceso a tecnologías climáticamente inteligentes (TCI) mediante demostraciones en sitio. Estas tecnologías están diseñadas para mejorar las prácticas agrícolas y optimizar los recursos disponibles, permitiendo a los agricultores locales incrementar su productividad de manera sostenible.

FUNDEA, con más de 32 años de experiencia en microfinanzas, se dedica a impulsar la productividad en áreas rurales a través de financiamiento, capacitación y asesoría técnica. La colaboración con Guatique amplifica su impacto, proporcionando a los emprendedores locales las herramientas necesarias para prosperar. Esta tienda ofrecerá no solo productos, sino también asesoría personalizada, opciones de financiamiento ágiles y programas de capacitación diseñados para fortalecer las capacidades empresariales de la comunidad.



La tienda Guatique en San Martín Jilotepeque se encuentra estratégicamente ubicada, a dos cuadras del mercado central. Los clientes encontrarán una amplia gama de productos que incluyen celulares, televisores, equipos de cocina industrial, línea blanca, laptops, camas y bombas solares. Todo ello con el respaldo de un servicio garantizado, asegurando así la satisfacción de los consumidores locales.

Esta apertura es un claro reflejo del compromiso de Guatique y FUNDEA por impulsar el desarrollo económico y la inclusión financiera en Guatemala. Al llevar puntos de venta físicos a áreas con alto potencial de crecimiento, ambas organizaciones no solo se posicionan estratégicamente en el mercado, sino que también fomentan un cambio positivo en la vida de los agricultores y emprendedores locales.



Cinco pequeños hábitos para sentirte más feliz y sano



¿Cuáles son las causas del sobrepeso y la obesidad?

¿Son los perros más inteligentes que los lobos?



¿Son los perros más inteligentes que los lobos?



Numerosos experimentos han tratado de averiguar si los perros son más inteligentes que sus ancestros. Los resultados determinan que depende de para qué. Las teorías más aceptadas por la comunidad científica acerca del origen de los perros determinan que proceden de manadas de lobos grises que fueron domesticadas por el ser humano hace 15.000 años, aproximadamente. Desde luego, a lo largo de todo este tiempo han evolucionado mucho en todos los sentidos.

No solo en lo que respecta a su apariencia física, sino también a sus habilidades cognitivas. Este es el motivo por el que varios equipos de científicos han tratado de averiguar qué animales son más inteligentes. La cognición animal se divide en dos categorías. La cognición no social, que hace referencia a cómo un ejemplar de cualquier especie interactúa con el medio que le rodea. La cognición social, que abarca el conjunto de habilidades que muestra con sus congéneres, esta clasificación es imprescindible para entender si los perros son más inteligentes que los lobos, o viceversa.

todo parece indicar que hay algo innato en la cognición de los perros que les permite comprender la intención tras los gestos de las personas”. los lobos son más hábiles a la hora de cooperar entre sí, pero los perros realizan tareas junto a los humanos de forma mucho más eficiente. Algo que es resultado de varios miles de años de domesticación. Es imposible afirmar que los perros sean más inteligentes que los lobos. Tampoco que los lobos salvajes sean más listos que los perros. Lo que sí pueden garantizar es que ambos son capaces de comprender perfectamente el mundo que les rodea y de adaptarse a él. Una capacidad cognitiva que ha asegurado su supervivencia durante los últimos milenios. Algo que es resultado de varios miles de años de domesticación. Sin embargo, hay algo en lo que coinciden todos estos científicos: es imposible afirmar que los perros sean más inteligentes que los lobos. Tampoco que los lobos salvajes sean más listos que los perros.



Si consumes esta fruta te aliviara el malestar y el dolor muscular



Si después de entrenar empiezas a sentir algo de dolor, prueba con estos alimentos. Después de entrenar, por hacer un movimiento malo, cargar mucho peso o simplemente estrés, el dolor muscular puede hacerse presente y ser muy doloroso. Es algo molesto y demora en eliminarse, por lo que tener un aliado en la dieta diaria como una fruta puede ser vital para evitarlo.

La cereza

Después de entrenar, por hacer un movimiento malo, cargar mucho peso o simplemente estrés, el dolor muscular puede hacerse presente y ser muy doloroso. Es algo molesto y demora en eliminarse, por lo que tener un aliado en la dieta diaria como una fruta puede ser vital para evitarlo.

Es deliciosa y es posible encontrarla en cualquier época del año gracias a las distintas técnicas de cultivo y producción que se han desarrollado. Sin embargo, lo que pocos saben es que es muy buena para eliminar el dolor muscular.

contenedor de vitaminas como la vitamina A y C, así como proteínas, sales minerales y un alto componente de fibras. Es una fruta ideal para comer entre comidas por su baja contenido calórico.

Se logró determinar que las antocianinas de las cerezas permiten disminuir la inflamación del cuerpo y, además, ayudar a prevenir enfermedades como la diabetes, artritis y algunas del corazón. contenedor de vitaminas como la vitamina A y C, así como proteínas, sales minerales y un alto componente de fibras. Es una fruta ideal para comer entre comidas por su baja contenido calórico. ingerirlas luego de hacer ejercicio para evitar tener dolores musculares fuertes e incorporarla a la dieta diaria para mejorar la salud general del cuerpo. Es posible conseguirlas durante todo el año y es posible conservarlas en el refrigerador congeladas y descongelarlas minutos previos a su ingesta. No se pierden nutrientes en el proceso.



Cinco pequeños hábitos para sentirte más feliz y sano

Solo cinco pequeños hábitos como dar paseos o desconectar el teléfono son los que hacen falta en tu día a día para sentirte más feliz y sano según apuntan los expertos.

A raíz de la pandemia nuestras vidas, los problemas de salud mental han aumentado, y duras realidades como la situación económica, el coste de vida, las injusticias y la guerra nos causan preocupación. No obstante, hay cosas que pueden hacernos felices. Una, por supuesto, es leer La Cara Buena del Mundo. Y otra, son los cinco pequeños hábitos que hoy te traemos y que te ayudarán a sentirte más feliz y sano.

La felicidad se construye con pequeños hábitos que nos ayudan a crear una mentalidad fuerte y enfocada en las cosas buenas de nuestro alrededor.

Uno de los secretos de la felicidad es la actitud con la que afrontamos y disfrutamos los buenos momentos, además de cómo enfrentamos los malos. Existen ciertos hábitos y acciones diarias que podemos realizar para segregar las hormonas que nos hacen sentir felicidad -la serotonina, endorfina, dopamina y oxitocina-, o para, al menos, calmar los pensamientos destructivos que aparecen en nuestra mente.

1. PONERLE NOMBRE A LAS EMOCIONES

Un estudio publicado por la National Library of Medicine demuestra que el etiquetado de los sentimientos frena la actividad de la amígdala, la zona del cerebro que se activa cuando nos emocionamos. Por ello, los psicólogos recomiendan escribir o hablar sobre lo que nos sucede. Además, este hábito puede ayudarnos a tomar distancia de algunos problemas, mirarlos con perspectiva y gestionarlos mejor.

2. HACER EJERCICIO FÍSICO

Desde siempre se ha asociado el deporte a una mejor calidad de vida. La práctica de ejercicio proporciona más felicidad que la riqueza.



3. SOCIALIZAR

Los humanos somos animales sociales por naturaleza. No podemos evolucionar correctamente sin un entorno social que nos apoye. Es por ello que dedicar unas horas al día, o incluso minutos, a la socialización es una de las claves para irnos a dormir más felices.

4. ABRAZAR

El contacto físico reduce la segregación de cortisol en nuestro cerebro y ello permite que se libere oxitocina y serotonina. Recibir o dar un abrazo se asocia con la atenuación del estado de ánimo negativo que aparece cuando experimentamos un conflicto personal.

5. HABLARSE A UNO MISMO EN POSITIVO

Del mismo modo que las relaciones con los demás son fundamentales para desarrollar una vida feliz, el vínculo con uno mismo también lo es. Frecuentemente, y más cuando nos encontramos en situaciones en las que no nos ajustamos a nuestras propias expectativas, nos lanzamos mensajes negativos: "soy un desastre", "soy muy torpe" o "siempre me equivoco",

Los Beneficios del jugo de apio



El apio es muy rico en oxalatos, de manera que no debemos abusar de su ingesta en cantidades elevadas, especialmente si padecemos inflamaciones u otras afecciones en la vejiga. El apio es uno de los vegetales ideales para nuestros riñones, al estimular estos órganos a que eliminen aquellos residuos que nuestro cuerpo no necesita. De esta forma, también contribuye a eliminar la retención de líquidos y la celulitis.

Diluye el ácido úrico que afecta las articulaciones, actuando como un antiinflamatorio. Por tal motivo, es conocido como alimento idóneo dentro de las dietas para el reumatismo y la gota. Por su contenido en potasio, el apio es ideal para estimular la producción de orina y ayudar al organismo a prevenir la retención de líquidos. Asimismo, contribuye a eliminar toxinas. El jugo de apio es ideal en este sentido, especialmente cuando se toma en ayunas.

Ayuda a aliviar el estreñimiento de forma completamente natural, sobre todo cuando se produce de manera puntual como consecuencia de nervios o estrés. Este efecto se debe a su elevado contenido en fibra dietética. ayuda a neutralizar la acidez estomacal, a la vez que ayuda en caso de úlcera estomacal e indigestión.

El jugo de apio también ayuda a eliminar los cálculos renales aumentando el volumen de orina, lo que facilita el proceso de eliminar las piedras. El apio también es rico en flavonoides, lo que le otorga la capacidad de desintegrar cálculos renales compuestos de calcio. Un estudio realizado en ratas, demostró que el extracto de apio es más útil que la apigenina a la hora de desintegrar este tipo de cálculos. No obstante, aún es necesario hacer más investigaciones al respecto.

El apio ciertamente tiene beneficios para la salud. En el apio se han descubierto algunos flavonoides beneficiosos que podrían tener que ver con la reducción de la inflamación en el cerebro o con la reducción del deterioro de la memoria relacionado con la edad.

Por si fuera poco, los flavonoides contenidos en el apio también poseen efecto hipolipidémico, hipotensivo y antidiabético. Estos principios activos disminuyen la inflamación cardiovascular y el estrés oxidativo, otorgando así un efecto cardioprotector. Todas estas propiedades son muy beneficiosas para las personas con obesidad y síndrome metabólico.

El apio es también bueno para nuestra piel. Contiene unas sustancias que protegen las pieles con afecciones como la psoriasis. Además, aumenta la cantidad de células productoras de pigmento de la piel, por eso, se emplea en tratamientos contra el vitíligo.

No hay que olvidar que estos batidos están de tendencia. Pero más allá de una moda, los jugos de verduras y frutas son un complemento efectivo a nuestra dieta diaria. Es cierto que no deben sustituir a una comida, pero dentro de un menú equilibrado son una buena, deliciosa y fácil alternativa de aprovecharnos de todas las propiedades de las verduras con las que están hechos.

¿Cuáles son las causas del sobrepeso y la obesidad?

Con el tiempo se puede desarrollar sobrepeso y obesidad si se consumen más calorías de las que se usan. Eso se describe también como desequilibrio de energía: cuando las calorías que entran no son igual a las calorías que salen.

El cuerpo usa ciertos nutrientes, como los carbohidratos o azúcares, proteínas y grasas, de los alimentos que ingerimos para producir y almacenar energía.

Los alimentos se transforman en energía para el uso inmediato a fin de sostener las funciones corporales y la actividad física de la rutina diaria. Los alimentos se almacenan como energía para uso futuro en el cuerpo. Los azúcares se almacenan en forma de glucógeno en el hígado y los músculos. Las grasas se almacenan principalmente en forma de triglicéridos en el tejido adiposo.

Un desequilibrio de energía hace que el cuerpo almacene más grasa de la que se puede usar ahora o en el futuro. Pero el riesgo de desarrollar sobrepeso u obesidad está determinado por algo más que la cantidad de alimentos que comemos. También incluye los tipos y la cantidad de alimentos y bebidas que consumimos cada día, el nivel de actividad física.

¿Qué aumenta el riesgo de sobrepeso y obesidad?

Hay muchos factores de riesgo de sobrepeso y obesidad. Algunos son factores individuales, como el conocimiento, las habilidades y las conductas. Otros se encuentran en el entorno, como la escuela, el lugar de trabajo y el vecindario. Además, las prácticas de la industria alimentaria y el marketing y normas y valores sociales y culturales también pueden influir en el riesgo.

Tal vez no pueda modificar todos sus factores de riesgo para sobrepeso y obesidad. Pero conocer su riesgo es importante como ayuda para tomar medidas para alcanzar un peso saludable y disminuir el riesgo de problemas de salud relacionados con la obesidad, como la enfermedad cardíaca.

Falta de actividad física

La falta de actividad física, combinada con muchas horas de televisión, computadora, videojuegos u otras pantallas, se ha asociado con un índice de masa corporal (IMC) alto. La mayoría de los adultos necesitan al menos 150 minutos de actividad aeróbica por semana. También se recomienda que los adultos realicen actividades de fortalecimiento muscular de los principales grupos musculares 2 o más días por semana, ya que esas actividades tienen beneficios adicionales para la salud. Los niños deben hacer 60 minutos de actividad aeróbica por día.



Hábitos alimentarios poco saludables

Algunos hábitos alimentarios poco saludables pueden aumentar el riesgo de sobrepeso y obesidad.

Comer más calorías de las que se usan: La cantidad de calorías que necesita varía según el sexo, la edad y el nivel de actividad física. Cantidad de calorías que necesitan los niños y maneras de reducir el tiempo que pasan frente a una pantalla.

Comer demasiadas grasas saturadas: La cantidad de grasas saturadas en la alimentación diaria no debe ser superior al 10% de las calorías totales. En una dieta de 2000 calorías, eso representa alrededor de 200 calorías, o unos 22 gramos de grasas saturadas.

Comer alimentos con alto contenido de azúcar agregada: En la rutina diaria, trate de limitar la cantidad de azúcar agregada de su dieta a no más del 10% de las calorías ingeridas.

No tener suficientes horas de sueño de calidad

Las investigaciones muestran que existe una relación entre dormir mal —no dormir suficientes horas o no tener suficiente sueño de buena calidad— y un IMC alto. Dormir menos de 7 horas por noche habitualmente puede afectar las hormonas que controlan el impulso por comer. En otras palabras, no tener suficientes horas de sueño de calidad puede volvernos más propensos a comer en exceso o a no reconocer las señales de saciedad del cuerpo.

Curiosidades de las Águilas

Sus ojos son proporcionalmente grandes respecto al tamaño de sus cabezas y tienen pupilas muy grandes. Tienen un millón de células sensibles a la luz por cada milímetro cuadrado de retina, esto es cinco veces más que los humanos. Además, las águilas pueden ver más colores que los seres humanos.

Majestuosas, sigilosas, veloces, inteligentes y hábiles: si el mar es de los tiburones y la sabana de los leones, la hegemonía del reino de los cielos es de las águilas. Pertenecientes a la familia Accipitridae, este tipo de aves sobrevuelan los cielos de todo el mundo excepto los antárticos. Depredadores por excelencia estos pájaros son temibles aves de presa.

Cuentan con un pico fuerte y robusto acabado en punta y hacia abajo que les facilita la tarea de separar los pedazos de carne de sus víctimas. También gozan de un sentido de la vista extraordinario con el que pueden divisar a sus presas a grandes distancias y, además, sus potentes y robustas garras les permiten atrapar animales más grandes que ellas y trasladarlos por el aire.

Pese a ser símbolo de numerosas naciones por sus encomiables atributos y su majestuoso porte, y pese a situarse en lo más alto de las cadenas alimentarias de las que forma parte, numerosas especies de águilas se encuentran en la actualidad en peligro de extinción debido a la progresiva pérdida de hábitats, la ausencia de presas e incluso en algunos lugares la actividad de los cazadores.



Las águilas son una de las aves más grandes en todo el mundo (solamente superada en tamaño por el buitre); esto, combinado con sus poderoso pico, afiliadas garras y demás características y habilidades hacen del águila un animal sin dudas interesante y que vale la pena conocer un poco más.

1. Existen 60 especies de águilas que se distribuyen principalmente en Europa, Asia y África
2. Su tamaño varía dependiendo de la especie;
3. el águila calzada es considerada la más pequeña de toda la península ibérica.
4. El águila no es una especie carroñera
7. La dieta de las águilas en general es muy variada que incluye peces, roedores, reptiles, otras aves e incluso mamíferos.



**¿Qué le pasa a mi cuerpo si
me baño todos los días con
agua fría?**



**Alimentación
Saludable una
inversión para el
futuro**

**Los peligros de
refugiarse bajo
un árbol
durante la
lluvia**



Los peligros de refugiarse bajo un árbol durante la lluvia

Si está lloviendo y quieres cubrirte de la lluvia no debes hacerlo debajo de un árbol. Alguna vez estabas de camino ya sea a casa o al trabajo y en eso la lluvia llegó y lo primero que pensaste es cubrirte del agua en un árbol. Esto es sumamente peligroso y aquí te contaremos por qué es riesgoso refugiarse bajo un árbol durante la lluvia.

¿Por qué es peligroso de refugiarse bajo un árbol durante la lluvia?

Los árboles son altos y puntiagudos, lo que los convierte en pararrayos naturales. Cuando un rayo cae, busca el camino más corto hacia la tierra y, a menudo, ese camino es un árbol. Si te encuentras bajo un árbol cuando esto sucede, corres un alto riesgo de ser alcanzado por el rayo, lo que puede provocar lesiones graves o incluso la muerte.

Las tormentas eléctricas suelen ir acompañadas de vientos fuertes, que pueden desprender ramas y troncos de los árboles. Si te encuentras bajo un árbol cuando esto sucede, corres el riesgo de ser golpeado por una rama o tronco que cae, lo que puede provocar lesiones graves o incluso la muerte.

Cuando un rayo cae sobre un árbol, la electricidad puede viajar a través del tronco, las ramas y las raíces del mismo. Si te encuentras cerca de un árbol cuando esto sucede, puedes ser víctima de una descarga eléctrica, incluso si no te alcanza el rayo directamente.

¿Qué hacer si te encuentras en medio de una tormenta eléctrica?

Si el pronóstico del tiempo anticipa una tormenta eléctrica, posponga su salida o actividad.

Recuerde: Si oye el rugido de un trueno, váyase adentro. Busque un refugio cerrado y seguro. Ejemplos de refugios seguros son las casas, las oficinas, los centros comerciales y los vehículos de techo duro (no de lona) con las ventanas subidas.



Si se encuentra afuera en un lugar abierto, actúe rápidamente para encontrar un refugio adecuado. Lo más importante que debe hacer es alejarse del peligro. Ponerse de cuclillas o cerca del suelo puede reducir las probabilidades de que lo alcance un rayo, pero no lo aleja del peligro.

Váyase inmediatamente de áreas elevadas como lomas, colinas, crestas montañosas o picos.

Nunca se acueste en el suelo. Póngase en cuclillas, en forma de bola con la cabeza baja y cubriéndose las orejas con las manos, de modo de estar cerca del suelo y hacer mínimo contacto con este. Sálgase y aléjese de inmediato de estanques, lagos u otros cuerpos de agua. Si está en mar abierto o en la mitad de un lago y lo alcanza una tormenta, vuelva a la costa inmediatamente.

Manténgase alejado de objetos que conduzcan electricidad, como cercas de alambre de púa, tendidos eléctricos o molinos de viento.

Alimentación Saludable una inversión para el futuro

La alimentación juega un papel muy importante para prevenir los riesgos asociados al envejecimiento las personas mayores son población de riesgo nutricional.

Es en la vejez, cuando las enfermedades crónico degenerativas son más frecuentes al tiempo que las personas comen menos. Otras consecuencias de la vejez son el aumento de la sensación de sed, el temor a beber a partir de determinadas horas y el riesgo de deshidratación.

Con la edad se produce un aumento de la grasa y la pérdida de tejidos, sobre todo en los músculos pegados al esqueleto. También, los procesos de digestión y absorción de alimentos en el estómago son mucho más lentos y, por otro lado, se produce la pérdida del sentido del gusto y del olfato que hacen que el comer deje de causar placer. Todo esto además va acompañado del abandono progresivo de la actividad física, lo que supone la reducción de la ingesta de alimentos con una potente carga energética.

En consecuencia, el organismo ve como el deterioro natural de la edad se ve avanzado por una falta de cuidado. Estar pendiente de la alimentación no se debe convertir en una obsesión, pero sí darle la importancia que tiene. Porque como, comúnmente se dice, somos lo que comemos. es necesario conocer las necesidades de energía y nutrientes que necesitan los más mayores.

Una dieta saludable para mayores implica que: las proteínas aporten entre el 10 y el 15% de calorías, los lípidos como mucho el 35%, los hidratos de carbono al menos entre el 50 y 60% de calorías restantes. En el caso de que se de el consumo de alcohol no puede ser mayor del 10% de calorías totales.



Estas cifras se han de aplicar sin olvidar que cada franja de edad tienes sus propias necesidades nutricionales y que, por otra parte, la energía que un cuerpo necesita es menor cuanto mayor sea la persona.

para una mejor alimentación en edades avanzadas se pueden seguir las siguientes pautas: comer en compañía, consumiendo alimentos de todos los grupos y con una alta cantidad de nutrientes. Repartir los alimentos entre 3 y 5 comidas al día. Se recomienda hacer ejercicio de forma diaria, vigilando los líquidos que se ingieren así como la fibra. Cuidar el consumo de alcohol sino eliminarlo, al igual que el tabaco. En última instancia, y como recurso, se pueden incluir suplementos vitamínicos.

¿Qué le pasa a mi cuerpo si me baño todos los días con agua fría?

Bañarse con agua fría comenzó a ganar popularidad en los últimos años por sus supuestos beneficios. Estos son los efectos de bañarse con agua fría a diario, considerando tanto las ventajas como las desventajas.

Los beneficios que tiene bañarte con agua helada

- 1.- Mejora la circulación sanguínea. La exposición al agua fría provoca una constricción inicial de los vasos sanguíneos, seguida de una dilatación que favorece el flujo sanguíneo, especialmente en las extremidades. Esto podría ser beneficioso para personas con problemas circulatorios leves.
- 2.-Fortalece el sistema inmunológico. Algunos estudios sugieren que la exposición regular al agua fría podría estimular la producción de glóbulos blancos, células responsables de la defensa del organismo contra infecciones. Sin embargo, se necesita más investigación para confirmar este efecto.
- 3.- Reduce el dolor muscular. Inmersiones en agua fría después de realizar ejercicio físico intenso podrían ayudar a reducir la inflamación muscular y el dolor asociado al esfuerzo físico.
- 4.- Mejora el estado de ánimo. La exposición al agua fría puede activar la liberación de endorfinas, hormonas que producen una sensación de bienestar y euforia.
- 5.- Aumenta la resistencia al estrés. Someterse a la incomodidad del agua fría podría fortalecer la capacidad del cuerpo para lidiar con el estrés, tanto físico como mental.



¿Qué sucede si me baño con agua muy fría?

Es importante señalar que si las duchas de agua fría son muy prolongadas o la temperatura es excesivamente baja pueden aparecer: quemaduras, hormigueos, lesiones por congelación y problemas de vascularización.

Si quieres comenzar a realizar esta actividad se recomienda que empieces con baños cortos de agua fría y aumente gradualmente la duración y la temperatura a medida que tu cuerpo se vaya adaptando.

Bañarse con agua fría a diario puede ofrecer algunos beneficios potenciales para la salud, como mejorar la circulación sanguínea, fortalecer el sistema inmunológico y reducir el dolor muscular.

La hipertensión un asesino silencioso



La presión arterial es la fuerza vital que impulsa la sangre a través de nuestras arterias, y es un indicador crucial de nuestra salud cardiovascular. El Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social -MSPAS-le brinda algunos consejos para cuidar su organismo.

Según las normas médicas, una presión arterial normal oscila entre 90-120 mmHg para la sistólica y 60-80 mmHg para la diastólica. Cuando los valores superan los 130/80 mmHg, se diagnostica la hipertensión.

La hipertensión es conocida como "el asesino silencioso", ya que más de la mitad de las personas afectadas no muestran síntomas. Sin embargo, sus consecuencias pueden ser muy serias, puesto que puede ocasionar:

- Infarto de miocardio
- Ataque al corazón
- Accidente cerebrovascular o derrame cerebral
- Obstrucción de las arterias de miembros inferiores
- Enfermedad renal crónica

“Entre los órganos que daña la hipertensión está el sistema cardiovascular, cerebro y riñones. Es urgente que los guatemaltecos tomen medidas para llevar un estilo de vida saludable”, indicó el doctor Eduardo Palacios, del Programa Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas no Transmisibles y Cáncer.

Existen dos tipos de hipertensión: la primaria, que no tiene una causa específica identificable, pero está asociada con factores como la acumulación de lípidos en las arterias; y la secundaria, que puede ser causada por condiciones como cardiopatías congénitas, estenosis de las arterias renales, tumores suprarrenales y enfermedad renal crónica.

Recomendaciones, para prevenir la hipertensión:

- Dieta saludable
- Ejercicio regular
- Mantener un peso ideal
- Evitar la sal
- Realizar chequeos regulares de la presión arterial
- Controlar la enfermedad renal crónica

El Ministerio de Salud ofrece servicios para detectar y controlar la hipertensión en los centros de salud locales. Con una combinación de atención médica y cambios en el estilo de vida, se puede reducir el impacto devastador de esta enfermedad en nuestra sociedad.



La cereza la fruta que te aliviara el malestar y el dolor muscular



Si después de entrenar empiezas a sentir algo de dolor, prueba con estos alimentos. Después de entrenar, por hacer un movimiento malo, cargar mucho peso o simplemente estrés, el dolor muscular puede hacerse presente y ser muy doloroso. Es algo molesto y demora en eliminarse, por lo que tener un aliado en la dieta diaria como una fruta puede ser vital para evitarlo.

La cereza

Después de entrenar, por hacer un movimiento malo, cargar mucho peso o simplemente estrés, el dolor muscular puede hacerse presente y ser muy doloroso. Es algo molesto y demora en eliminarse, por lo que tener un aliado en la dieta diaria como una fruta puede ser vital para evitarlo.

Es deliciosa y es posible encontrarla en cualquier época del año gracias a las distintas técnicas de cultivo y producción que se han desarrollado. Sin embargo, lo que pocos saben es que es muy buena para eliminar el dolor muscular.

contenedor de vitaminas como la vitamina A y C, así como proteínas, sales minerales y un alto componente de fibras. Es una fruta ideal para comer entre comidas por su baja contenido calórico.

Se logró determinar que las antocianinas de las cerezas permiten disminuir la inflamación del cuerpo y, además, ayudar a prevenir enfermedades como la diabetes, artritis y algunas del corazón.

contenedor de vitaminas como la vitamina A y C, así como proteínas, sales minerales y un alto componente de fibras. Es una fruta ideal para comer entre comidas por su baja contenido calórico. ingerirlas luego de hacer ejercicio para evitar tener dolores musculares fuertes e incorporarla a la dieta diaria para mejorar la salud general del cuerpo.

Es posible conseguirlas durante todo el año y es posible conservarlas en el refrigerador congeladas y descongelarlas minutos previos a su ingesta. No se pierden nutrientes en el proceso.



Los Beneficios del jugo de apio

El apio es muy rico en oxalatos, de manera que no debemos abusar de su ingesta en cantidades elevadas, especialmente si padecemos inflamaciones u otras afecciones en la vejiga. El apio es uno de los vegetales ideales para nuestros riñones, al estimular estos órganos a que eliminen aquellos residuos que nuestro cuerpo no necesita. De esta forma, también contribuye a eliminar la retención de líquidos y la celulitis.

Diluye el ácido úrico que afecta las articulaciones, actuando como un antiinflamatorio. Por tal motivo, es conocido como alimento idóneo dentro de las dietas para el reumatismo y la gota. Por su contenido en potasio, el apio es ideal para estimular la producción de orina y ayudar al organismo a prevenir la retención de líquidos. Asimismo, contribuye a eliminar toxinas. El jugo de apio es ideal en este sentido, especialmente cuando se toma en ayunas.

Ayuda a aliviar el estreñimiento de forma completamente natural, sobre todo cuando se produce de manera puntual como consecuencia de nervios o estrés. Este efecto se debe a su elevado contenido en fibra dietética. ayuda a neutralizar la acidez estomacal, a la vez que ayuda en caso de úlcera estomacal e indigestión.

El jugo de apio también ayuda a eliminar los cálculos renales aumentando el volumen de orina, lo que facilita el proceso de eliminar las piedras. El apio también es rico en flavonoides, lo que le otorga la capacidad de desintegrar cálculos renales compuestos de calcio. Un estudio realizado en ratas, demostró que el extracto de apio es más útil que la apigenina a la hora de desintegrar este tipo de cálculos. No obstante, aún es necesario hacer más investigaciones al respecto.

El apio ciertamente tiene beneficios para la salud. En el apio se han descubierto algunos flavonoides beneficiosos que podrían tener que ver con la reducción de la inflamación en el cerebro o con la reducción del deterioro de la memoria relacionado con la edad.



Por si fuera poco, los flavonoides contenidos en el apio también poseen efecto hipolipidémico, hipotensivo y antidiabético. Estos principios activos disminuyen la inflamación cardiovascular y el estrés oxidativo, otorgando así un efecto cardioprotector. Todas estas propiedades son muy beneficiosas para las personas con obesidad y síndrome metabólico.

El apio es también bueno para nuestra piel. Contiene unas sustancias que protegen las pieles con afecciones como la psoriasis. Además, aumenta la cantidad de células productoras de pigmento de la piel, por eso, se emplea en tratamientos contra el vitíligo.

No hay que olvidar que estos batidos están de tendencia. Pero más allá de una moda, los jugos de verduras y frutas son un complemento efectivo a nuestra dieta diaria. Es cierto que no deben sustituir a una comida, pero dentro de un menú equilibrado son una buena, deliciosa y fácil alternativa de aprovecharnos de todas las propiedades de las verduras con las que están hechos.