



BUENAS *Nuevas* **gt**

Edición Semanal

Semana del 03 al 09 de junio de 2024

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



Lunes, 03
de junio

BUENAS *Nuevas* **gt**

2024



3 de Junio Día Mundial de la Bicicleta



**¡ GNC Neuro Run 2024
corre para apoyar al
Instituto Neurológico de
Guatemala!**

**LG Lanza Campaña Global
'Optimism Your Feed'
para ayudar a traer
Equilibrio a las Redes
Sociales**



INAB realiza el Tercer pago de incentivos forestales 2024, beneficiando a 5,749 familias

El Instituto Nacional de Bosques, en coordinación con el Ministerio de Finanzas Públicas realizaron el 3er pago incentivos forestales del año 2024 por Q. 69,999,719.93 con lo que se generaron 2,603 empleos, que beneficiaron a 5,749 familias directa e indirectamente.

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).

Fueron pagados 4,858 proyectos de ambos programas, siendo en Petén, Alta Verapaz y Huehuetenango los departamentos en esta ocasión más favorecidos. Resaltan proyectos enfocados al establecimiento y mantenimiento de plantaciones forestales; restauración de áreas degradadas; sistemas agroforestales y el manejo de bosque natural con fines de producción y protección; proyectos que colaboran con la política de seguridad alimentaria y que reducen el índice de deforestación a nivel nacional.

“2,770 proyectos incentivados en municipios con vulnerabilidad en la seguridad alimentaria y nutricional con una inversión de Q. 33,080,964.87; 1,218 proyectos incentivados en municipios del Corredor Seco con una inversión de Q. 16,055,376.88; y 3,384 proyectos incentivados en municipios con pobreza y pobreza extrema con una inversión de Q. 41,213,305.64”, resaltó el ing. Rony Granados, gerente del INAB.

Con este desembolso se ha favorecido principalmente a poseedores y/o propietarios individuales, municipalidades y empresas forestales.



La acreditación de los fondos la realiza directamente el MINFIN a las cuentas bancarias de cada beneficiario, previa certificación emitida por el INAB, que indica que se cumplió con los compromisos adquiridos por los usuarios para la recuperación, protección y manejo de los bosques.

“En INAB continuamos apoyando directamente a las familias guatemaltecas que realizan proyectos forestales. Con este desembolso se logró evitar la deforestación de 31,033.27 hectáreas de bosque natural bajo manejo de protección y producción. Mientras que 1.83 millones de toneladas de carbono fueron fijadas en el área bajo manejo con incentivos (59.6 ton/ha)”, indicó el gerente del INAB.

LG Lanza Campaña Global ‘Optimism Your Feed’ para ayudar a traer Equilibrio a las Redes Sociales

LG Electronics (LG) lanzó la campaña global llamada ‘Optimism your feed’, que tiene como objetivo ayudar a los usuarios a llevar más optimismo a su experiencia en línea, invitándolos a interactuar de manera proactiva con contenido positivo e inspirador en sus redes sociales.

“Como una marca centrada en el cliente, LG es una empresa apasionada y defensora del optimismo. Nuestro objetivo es crear cambios positivos en la vida de las personas al ser intencionales con nuestras actividades positivas tanto en línea como en el mundo real”, dijo Kim Hyo-eun, vicepresidente y jefe de la División de Gestión de Marca de LG. “En la era de la IA, LG sigue comprometido con nuestra promesa inquebrantable de ‘Life’s Good’. Continuaremos mejorando la vida de nuestros clientes con un enfoque centrado en el ser humano, fomentando la esperanza de un futuro mejor.”

Un nuevo estudio global encargado por LG encontró que las redes sociales son tanto una fuente de ansiedad como un lugar al que las personas recurren para entretenerse, mantenerse al día con amigos y familiares, y estar informados sobre noticias y eventos actuales. Según la encuesta, casi la mitad de los encuestados (45%) informaron que sus redes sociales consisten en una cantidad igual o mayor de contenido negativo que positivo. Uno de cada cuatro encuestados (28%) afirmó que el contenido negativo en sus redes sociales ha aumentado su ansiedad y uno de cada cinco (20%) dijo que los ha hecho infelices. Otros estudios también sugieren que los algoritmos a menudo promueven conversaciones negativas y de nicho.

La encuesta global busca comprender los desencadenantes que afectan cómo funcionan los algoritmos y cómo aumentar el contenido positivo en las redes sociales. El resultado es la lista de reproducción, ‘Optimism your feed’, una playlist de contenido original que, al interactuar con ella, atraerá más contenido optimista a las redes sociales de cada usuario. ‘Optimism your feed’ es parte de la campaña global Life’s Good de LG, introducida el año pasado para inspirar y alentar a las personas a abordar la vida con una actitud optimista.



Creada en colaboración con influencer globales, reconocidos por su influencia optimista, incluidos Tina Choi, Victoria Browne, Josh Harmon y más, la lista de reproducción ‘Optimism your feed’ incluye más de 20 videos de corta duración que van desde motivación hasta contenido reconfortante.

Las redes sociales se han convertido en una parte integral de nuestras vidas, y los algoritmos juegan un papel significativo en el contenido que vemos en estos espacios. La lista de reproducción y campaña global de LG brindan a los usuarios la oportunidad de ver publicaciones más positivas y alentadoras. Al ser más conscientes de lo que elegimos interactuar, podemos llevar un mayor optimismo, equilibrio y felicidad a nuestras vidas.

La lista de reproducción 'Optimism your feed' se puede encontrar en el canal global de TikTok de LG (@lge_lifegood) y en el canal global de YouTube (@LGGlobal), y más tarde se extenderá a varias plataformas de redes sociales a través de colaboraciones con influencers de todo el mundo. Se pueden encontrar más detalles en la página de la campaña en lg.com (lg.com/lifegood).

3 de Junio Día Mundial de la Bicicleta



El Día Mundial de la Bicicleta se celebra cada 3 de junio, con la finalidad de visibilizar la importancia de un medio de transporte ecológico y saludable.

Su uso contribuye a paliar la crisis del mundo actual, debido a la contaminación y al cambio climático que está experimentando el planeta.

Esta efeméride se creó gracias a un decreto de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), proclamado en el año 2018.

Origen de la bicicleta

La bicicleta surgió a mediados del siglo XIX como resultado de una serie de intentos fallidos para inventar un vehículo innovador, originando este maravilloso medio de transporte. En Alemania el primer modelo estaba hecho de madera, pero no tuvo mucho éxito, ya que para ponerla en marcha había que empujarla con los pies.

Después se inventaron otras bicicletas que seguían siendo rudimentarias, hasta el año 1861, cuando a Ernest Michaux se le ocurrió la idea de colocar pedales delanteros. Aunque esto no fue lo ideal, sirvió para dar el primer paso a la bicicleta actual.

Para celebrar este día aprovecha para hacer un poco de deporte, dando un paseo al aire libre y disfrutando del placer del contacto con la naturaleza. Usa tu bicicleta e invita a tu familia y amigos, para compartir un momento especial.



Más de 100 millones de bicis

El uso de las dos ruedas es la gran alternativa al congestionado tránsito de las ciudades a lo largo y ancho del globo. ¿Sabías que cada año se venden más de 100 millones de bicicletas en todo el mundo? Es una cifra que cuadruplica los datos de la década de los 70, lo que revela que cada vez hay mayor preocupación por cuidar el planeta.

Cada pedalada que da un ciclista en alguna parte del mundo supone una bocanada de aire para el planeta. Cada metro recorrido sin más ayuda que los pulmones significa un coche menos emitiendo CO₂ a la atmósfera. Cada kilómetro de carril bici que se levanta es una barrera de movilidad que cae.



Curiosidades sobre la bicicleta

Los primeros modelos de bicicleta que se fabricaron se llamaban velocípedos. Se utilizó por primera vez la palabra bicicleta en Francia.

Se estima que existen aproximadamente mil millones de bicicletas en todo el mundo, cifra que representa el doble de los automóviles.

John Kemo Starley inventó en 1885 la "bicicleta de seguridad", que incluyó los frenos en la bicicleta como elemento de seguridad.

La primera prueba ciclista se llevó a cabo el 31 de mayo de 1868 en un circuito de 1.200 metros en el parque de Saint-Cloud, en las afueras de París. Contó con la participación de 7 ciclistas, resultando ganador el británico James Moore. Practicar ciclismo ayuda a quemar unas 600 calorías por hora.

Las primeras bicicletas fabricadas en España surgieron de la industria del armamento.

El ciclista más rápido del mundo es Matthias Brändle, con 51.852 kilómetros recorridos.

Los Países Bajos es la región del mundo que más usa la bicicleta. Los holandeses gastan más de mil millones al año en la adquisición de bicicletas.

Otros países que más usan la bicicleta en el mundo son: Dinamarca, Alemania, Suecia, Noruega, Finlandia, Japón. Suiza, Bélgica y China.

Ámsterdam posee más de 400 kilómetros de carriles bici y parkings solo para bicicletas.

Visa lanza solución gubernamental para desbloquear el poder del dinero digital en el sector público

Los gobiernos están transitando cada vez más hacia lo digital — digitalizando prácticamente todos los servicios. Sin embargo, todavía existe una gran oportunidad para digitalizar aún más los pagos gubernamentales, los cuales son fundamentales para impulsar la inclusión financiera y seguirle el ritmo a la economía global interconectada de hoy y a los nuevos comportamientos digitales de los consumidores.

Con el objetivo de ayudar a los gobiernos a seguir impulsando el poder transformador del dinero digital, Visa anunció hoy el lanzamiento de su nueva división de Soluciones Gubernamentales (VGS) para América Latina y el Caribe. Se trata de una acción estratégica orientada a apoyar a los gobiernos de toda la región a lograr mayores eficiencias, transparencia, acceso y alcance a través de una gama de soluciones digitales de pago seguras e innovadoras.

Visa está fortaleciendo sus capacidades globales de pago para atender las necesidades de los gobiernos locales. Las Soluciones Gubernamentales de Visa (VGS) más importantes incluyen estas iniciativas:

- Programas de desembolso público (como asistencia de emergencia, estímulo fiscal o asistencia social) sean rápidos, más inclusivos y eficientes a través de tarjetas prepagadas virtuales y/o físicas.
- Mejorar la efectividad de las finanzas públicas simplificando y automatizando las actividades de adquisiciones, flotas y gastos internos públicos con pagos digitales incluidos productos como la tarjeta Visa de Compras Gubernamentales o la tarjeta Visa de Viajes Gubernamentales, los cuales pueden ayudar a aumentar la transparencia, reducir los costos y mejorar la seguridad y el cumplimiento de normas.
- Simplificar la recaudación de ingresos gubernamentales utilizando pagos digitales y un diseño Centrado en las personas a fin de mejorar la forma en que los consumidores y las empresas pagan e interactúan con los servicios gubernamentales como impuestos, servicios públicos, sistemas de transporte público y otros.
- Infraestructura de pagos digitales unificada e integrada en todos los servicios y agencias del sector público como nuestros esfuerzos en torno a proyectos de movilidad urbana e iniciativas de aceptación de pagos.
- Perspectivas y datos de pagos sobre viajes y turismo, tendencias económicas y planificación urbana, entre otros, con el fin de proporcionar información útil, dar forma a políticas públicas y ayudar a los gobiernos a optimizar los programas y gastos en estas áreas.



"A medida que la transición del mundo hacia lo digital continúa aumentando, la digitalización de los pagos en el sector público ya no es una opción, ya que desempeñan un papel fundamental en casi todas las interacciones del sector público con los ciudadanos y las empresas", dijo Juan Carlos Cogorno, líder de Soluciones Gubernamentales de Visa para América Latina y el Caribe. "En Visa nos emociona poder ampliar el poder de nuestra red y soluciones innovadoras para ayudar a los gobiernos a seguir avanzando hacia el futuro del movimiento de dinero y así apoyarlos en la modernización de sus operaciones, servir a los ciudadanos de forma más ágil, fomentar el crecimiento de las pequeñas empresas y propiciar una mayor prosperidad para todos".

¡Únete a la GNC Neuro Run 2024 y corre para apoyar al Instituto Neurológico de Guatemala!



GNC anunció la décima cuarta edición de la Neuro Run, una oportunidad para solidarizarse con una noble causa. El evento tendrá lugar el domingo 4 de agosto a la 7:30 horas. El punto de salida será la 12 calle de la zona 9 con dirección a la avenida Las Américas y promete ser una experiencia deportiva llena de emoción, en la que se espera la participación de 3,500 corredores.

La GNC Neuro Run es más que una carrera. Es un acto solidario destinado a beneficiar al Instituto Neurológico de Guatemala. En un país donde se estima que más de medio millón de personas enfrentan discapacidades intelectuales y más de 100 mil personas presentan un diagnóstico de trastorno del espectro autista, esta carrera adquiere desde hace catorce años un significado especial.

En esta edición, los fondos obtenidos se destinarán a fortalecer la educación especial y las terapias de apoyo. Estos recursos se transformarán en un total de 17,500 horas de educación y terapias específicamente diseñadas para niños y jóvenes con discapacidad intelectual o autismo, ofreciendo una variedad de modalidades tanto presenciales como a distancia.

Roberto Lombardi, director comercial de GNC Guatemala, expresa: "La Neuro Run es una carrera que ha adquirido un lugar especial en el corazón de los guatemaltecos. Este evento va más allá de correr; es una oportunidad para marcar la diferencia, ya que el 100% de lo recaudado es donado al Instituto Neurológico de Guatemala."

Recorridos y entrega de kit

Los recorridos serán de 5, 10 y 13.5 kilómetros con categorías libre femenino y masculino y capacidades especiales. Todos los recorridos tendrán como punto de salida la 12 calle de la zona 9 y se dirigirán con dirección a la avenida Las Américas.

Las distancias de 5 y 10 kilómetros retornan en la Plaza Costa Rica y siguen por la avenida La Reforma hasta la segunda calle. Para los 5 kilómetros se dará una vuelta y los corredores de 10 kilómetros darán dos vueltas a este mismo circuito. En cambio, la distancia de 13.5 kilómetros recorrerá la avenida Las Américas hasta la 14 calle donde retorna y sigue a la avenida La Reforma hasta la segunda calle donde se retorna.

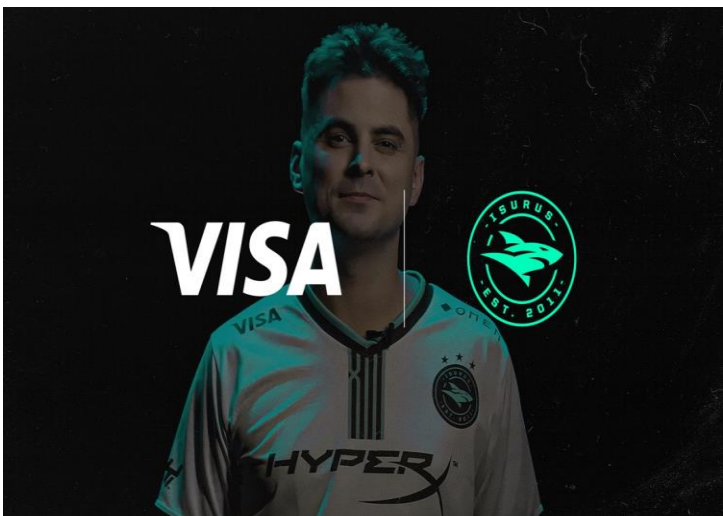
Se darán dos vueltas a este recorrido. Durante la carrera, se contará con parqueo en centros comerciales del área.

La Expo de la carrera se llevará a cabo el viernes 2 y sábado 3 de agosto en el sótano de AVIA, donde todos los neuro runners podrán asistir de 9:00 a 20:00 horas.

Los boletos para participar ya se encuentran a la venta en todas las tiendas GNC, a través de la línea de servicio al cliente 2422-1338 y en el Instituto Neurológico de Guatemala. El valor es de Q125.00 por persona, el cual incluye, un kit con playera, chip de medición de tiempo, regalos de los patrocinadores y medalla para todos los participantes inscritos que crucen la meta.



Proverde contribuyendo con el "Día Mundial del Medio Ambiente"



Isurus anuncia alianza histórica con Visa

Razones para consumir más aguacate en tu dieta diaria



5 razones para consumir más aguacate en tu dieta diaria

En la búsqueda de una alimentación más saludable y equilibrada, es fundamental prestar atención a los alimentos que incluimos en nuestra dieta diaria. Entre la amplia variedad de opciones disponibles, hay un fruto que destaca no solo por su delicioso sabor y su versatilidad en la cocina, sino también por su impresionante perfil nutricional: el aguacate.

Este fruto verde y cremoso ha ganado popularidad en los últimos años, y no es solo por su exquisito sabor, sino también por los numerosos beneficios para la salud que ofrece. Entre ellos están los siguientes:

1. Nutrientes esenciales

Los aguacates son una verdadera potencia nutricional. Están cargados de grasas saludables, principalmente ácidos grasos monoinsaturados, que son conocidos por sus beneficios para la salud del corazón. Además, son una excelente fuente de vitaminas y minerales esenciales, como potasio, vitamina K, ácido fólico y vitamina E, que son cruciales para el funcionamiento óptimo del cuerpo.

2. Beneficios para la salud cardiovascular

Consumir aguacate regularmente puede ser una estrategia efectiva para mantener la salud cardiovascular. Sus grasas saludables pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol LDL (lipoproteína de baja densidad) en sangre, mientras que aumentan los niveles de colesterol HDL (lipoproteína de alta densidad), lo que contribuye a proteger el corazón contra enfermedades cardiovasculares.

3. Favorece la saciedad

¿Buscas controlar tu apetito y evitar los antojos entre comidas? El aguacate puede ser tu aliado perfecto. Gracias a su alto contenido de fibra, añadir aguacate a tus comidas puede ayudarte a sentirte más lleno por más tiempo, lo que puede conducir a una ingesta calórica reducida y a un mejor control del peso



4. Promueve la salud de la piel y el cabello

Sus antioxidantes y grasas saludables son excelentes para la piel y el cabello. Ayudan a mantener la piel hidratada, elástica y radiante, mientras que combaten el daño causado por los radicales libres, lo que puede ayudar a prevenir el envejecimiento prematuro y mantener un cabello saludable y brillante.

5. Versatilidad en la cocina

Desde untarlo en tostadas hasta agregarlo a ensaladas, sándwiches, batidos e incluso postres. Su sabor suave y cremoso complementa una amplia variedad de platos, lo que lo convierte en un ingrediente indispensable en cualquier cocina.

El aguacate no solo es un alimento delicioso, sino que ofrece una amplia gama de beneficios para la salud. Desde mejorar la salud cardiovascular hasta promover una piel radiante y un cabello saludable, hay muchas razones para incluir más aguacate en tu dieta diaria.

Como eliminar las bolsas de los ojos en pocos minutos

Las bolsas bajo los ojos son más comunes de lo que se puede llegar a creer y pueden deberse a varios motivos, como alergias, demasiada exposición al sol, eczemas, fatiga crónica, entre otras.

Como no generan ningún tipo de dolor e inconvenientes, más allá de no ser estéticas, no suelen ser un asunto médico urgente a tratar, pero se suelen vender cremas que las reducen y eliminan. También se puede eliminar las bolsas bajo los ojos aplicando varios trucos caseros.

Aplicar compresas frías bajo los ojos

Solo necesitas colocar algo frío sobre ellas durante 15 o 30 minutos. Puedes usar un par de cucharas congeladas, rodajas de pepino fríos, paño mojado con agua fría o bolsas de té, las bolsas de té son excelentes para tratar las bolsas bajo los ojos gracias a sus poderosos antioxidantes y propiedades antiinflamatorias. Luego de prepararte un té, espera a que se enfríen para que metas las bolsitas a la nevera y puedas colocártelas como compresas frías.

Tomar algún antihistamínico

Como las bolsas bajo los ojos también pueden ser causadas por las alergias, tomate un antihistamínico de tu preferencia, algunos de los más populares son el Benadryl, el Zyrtec y el Claritin. Las bolsas bajo los ojos son causadas por las alergias también se presentan otros síntomas, como lagrimeo o picazón en los ojos.

Mantener la cabeza elevada al dormir

Puedes usar varias almohadas para mantener la cabeza elevada al dormir, lo que previene la acumulación de líquido en los párpados inferiores, que es lo que provoca la hinchazón. Si esto genera dolor de cuello o incomodidad, puedes elevar la parte superior de la cama, poniendo algo debajo del colchón, así tu tronco se mantendrá elevado.

Tomate

A pesar de que no es uno de los remedios más famosos, sí se trata de uno de los más eficaces. El tomate es conocido por sus antioxidantes y es esta propiedad la que lo convierte en un gran recurso para la reducción de las bolsas y ojeras.



Pepino

la aplicación de dos rodajas frías de pepino sobre los ojos. Esto se debe a que el frío de este vegetal recién salido de la nevera, su vitamina E y su poder hidratante, durante 30 minutos, ayudara a reducir las bolsas producidas por el cansancio y a combatir la sequedad. También puedes utilizar parches para el contorno de los ojos ricos en principios activos hidratantes y revitalizantes.

Todos estos remedios caseros ayudan a mejorar el aspecto de esta zona tan sensible de nuestro rostro, es imprescindible el cuidado diario de la zona y tener hábitos de vida saludables como dormir 8 horas, beber abundante agua, no fumar, mantener una distancia prudente de móviles y ordenadores, tener una dieta equilibrada y evitar el estrés.

Proverde contribuyendo con el Día Mundial del Medio Ambiente

En el marco del Día Mundial del Medio Ambiente en Proverde Nos comprometemos y esforzamos por lograr una producción más limpia, a gestionar nuestros residuos de manera responsable y a alcanzar un consumo eficiente de recursos reduciendo, reutilizando y reciclando todo cuanto sea posible, para mitigar nuestros impactos ambientales y contribuir al bienestar de la sociedad.



- Proverde es la unidad de Progreso especializada en la prestación de servicios de disposición final de residuos a entes privados y públicos, para fabricar combustibles y materias primas alternativos que puedan ser co-procesados en los hornos de fabricación de cemento.
- Proverde actualmente atiende a más de 100 clientes privados industriales y agro-industriales. En el ámbito público, colaboran con varias municipalidades: en la de Ciudad de Guatemala, Escuintla, Jutiapa con un extenso programa de co-procesamiento de llantas desechas, y la de Quetzaltenango, San Pedro Sacatepéquez San Marcos, San Ildefonso Ixtlahuacán para el co-procesamiento de residuos separados posteriormente a la separación de residuos orgánicos y residuos reciclables. Además, se tiene una cooperación publico privado con el MARN para el co-procesamiento de residuos sólidos flotantes extraídos del Río Motagua.
- Hasta el momento se han coprocesado más de 138,000 toneladas de residuos sólidos, más de 97,000 de residuos líquidos y más de 46,000 toneladas de llantas.
- Cabe destacar que la industria de cemento es una de las que cuentan con mayor potencial de contribución a la economía circular, gracias a la bondad de los hornos para el coprocesamiento de desechos sólidos y líquidos. Estos desechos son aprovechados energéticamente y sustituyen un porcentaje de los combustibles de origen fósil que se utilizan en el proceso. La alta temperatura que alcanzan los hornos, aproximadamente de 1500°C, permiten que se eliminen por completo los componentes tóxicos que otras tecnologías generan a menores temperaturas de incineración. Adicionalmente, las cenizas que resultan del proceso de coprocesamiento quedan integradas en el producto final.
- La Planta San Miguel de Progreso ha consolidado un mecanismo exitoso de disposición final, ambientalmente seguro de desechos municipales e industriales, con lo que contribuye anualmente con la gestión de entre 10 mil y 12 mil toneladas de desechos.
- La importancia del coprocesamiento de residuos es innegable. No es solo una cuestión de eficiencia energética y reducción de emisiones al sustituir los combustibles fósiles, sino que también tiene un impacto directo en la salud de los ciudadanos. Al retirar una cantidad considerable de desechos, se mejoran las condiciones de vida, especialmente en las comunidades cercanas a los vertederos. Este proceso alivia la carga de los vertederos y contribuye a un futuro más sostenible y saludable para todos.



ACTIVIDAD RECIENTE

Alianza Cuenca del Motagua junto a voluntarios realizan limpieza en Tzan Arco, quebrada en el Puente en Comalapa.

- En la Cuenca Alta del Río Motagua, se encuentra Tzan Arco, quebrada en el Puente de San Juan Comalapa, es una parte del recorrido del Río Pixcaya, que se ha convertido en un montículo de basura lleno de plástico, duroport y desechos de todo tipo. Según comentaron los lugareños, en décadas pasadas se podía disfrutar en esta quebrada de un bello paisaje y de agua cristalina.
- A través de esta actividad los voluntarios marcaron una diferencia generando un entorno más limpio y seguro, logrando recolectar aproximadamente 16 toneladas de desechos que representan el 60% de lo que había en el lugar y se volverá con tecnología especial dado que lo que resta ya está en la profundidad del afluente. Estas toneladas no regresarán a un vertedero, dado que entre los participantes de la alcaldía indígena, pobladores comunitarios e instituciones se hizo una colecta para pagar unos camiones que llevarán esa basura a PROVERDE; quienes apoyando la causa convertirán esos desechos en energía.
- Esta acción es un ejemplo más de que trabajando juntos por un mismo objetivo, podemos contribuir a cambiar el entorno, siendo indispensable que se tome conciencia para dejar de ensuciar y reducir el uso de plástico de un solo uso y en especial el duroport.
- Más de 16 toneladas de basura fueron recolectadas de esta parte del Río Pixcaya.

CASO DE ÉXITO

Continuación de limpieza del río Motagua mediante la valorización de residuos sólidos captados, para generar energía a través de su coprocesamiento en hornos de cemento.

Como parte de la responsabilidad extendida de Progreso, impulsamos la participación en proyectos ambientales que favorezcan a los países donde operamos. La cuenca del río Motagua es una de las principales de Guatemala, pero lamentablemente arrastra una cantidad considerable de desechos sólidos. El proyecto realizado por Cementos Progreso consiste en la revalorización energética de estos desechos y aprovecharlos como combustibles alternos en los hornos de Planta San Miguel, lo que reduce nuestra huella de carbono por menor uso de combustibles fósiles. A la vez que colaboramos en mejorar la calidad del agua del río Motagua removiendo residuos sólidos flotantes y depositados en playas.

Isurus anuncia alianza histórica con Visa

Isurus, uno de los equipos de esports más importantes de Latinoamérica y Visa, líder mundial en pagos digitales, anunciaron hoy un acuerdo de patrocinio. La nueva alianza busca ampliar la visibilidad, reconocimiento e impacto del ecosistema gamer y de los esports en toda Latinoamérica, a la vez que fortalece los lazos con las nuevas generaciones jóvenes en la región.

Un componente fundamental de esta asociación es impulsar una comunidad de gamers más equitativa e inclusiva, potenciando la presencia femenina en este sector a través de iniciativas de alto impacto como la activación de la Liga Valkyria. Se trata de un circuito competitivo de League of Legends para mujeres organizado por Isurus, el cual durante 2023 tuvo la participación de más de 200 jugadoras de toda la región. La edición 2024 se llamará Visa Valkyria e incorporará nuevas disciplinas y talento femenino de primer nivel con torneos en el norte y sur de Latinoamérica.

El acuerdo de patrocinio, vigente hasta abril de 2025, incluirá experiencias únicas, innovadoras y memorables para los gamers y aficionados como contenidos exclusivos relacionados a educación financiera, bootcamps con pro players, descuentos preferenciales para los aficionados que utilicen Visa como método de pago, exposición de la marca, sorteos e incluso viajes para apoyar a Isurus y conocer sus instalaciones.

Sobre este anuncio se expresó el fundador de Isurus, Facundo “Kala” Calabró: “Es un honor que una marca tan grande apoye las diversas prácticas que estamos realizando con nuestros equipos, academias y proyectos. Es muy importante tener un partner como Visa porque es una compañía líder en el mundo, y sus valores de desarrollo e inclusión van muy alineados con los nuestros. Estamos convencidos de que su apoyo potenciará aún más nuestro trabajo, que a su vez se verá reflejado en la comunidad gamer de Latinoamérica”.



Visa ha apoyado este segmento durante los últimos años, incrementando su inversión y presencia por su capacidad para conectar personas de todos los géneros, condiciones, geografías y orígenes. Visa proporciona soluciones de pago innovadoras y accesibles a los gamers, patrocina eventos clave y forja asociaciones con los principales clubes de esports en la región, creando experiencias únicas para los gamers y promoviendo comunidades inclusivas y multiculturales, así como un entorno equitativo.

Íntegro Presenta: Reporte de Sostenibilidad 2023 “Desarrollo con Propósito”

- INTEGRO refuerza su compromiso de generar impacto positivo, lanzando su primer reporte de sostenibilidad que responde a estándares internacionales con un enfoque Ambiental, Social y de Gobernanza.
- Con este lanzamiento, ÍNTEGRO busca cambiar la forma de desarrollar en Guatemala, invitando a que más desarrolladores se unan a impactar positivamente en el país por medio del desarrollo sostenible.
- INTEGRO es la primera Desarrolladora que presenta un reporte de Sostenibilidad en el país.



INTREGO la rama de desarrollo de Corporación Aicsa, actualmente opera 6 centros comerciales, ha desarrollado más de 6.500 unidades de vivienda y opera 1 proyecto de hotelería. También, cuenta con un pipeline de nuevos proyectos de 4 centros comerciales, 8 hoteles y 2.000 unidades más de vivienda para el 2026. Como grupo empresarial líder en el mercado inmobiliario, ÍNTEGRO ha implementado una estrategia de SOSTENIBILIDAD que se basa en los estándares internacionales del Global Reporting Initiative enfocados en los ejes ESG (por sus siglas en inglés): Ambiental, Social y de Gobernanza; dentro de los cuales se han determinado objetivos para lograr un desarrollo sostenible. Esto la convierte en la primera desarrolladora en Guatemala que presenta un reporte de sostenibilidad: Desarrollo con Propósito.

Este es un momento clave en el plan estratégico de ÍNTEGRO, ya que busca cambiar la forma de desarrollar en Guatemala, compartiendo logros y desafíos de su compromiso con prácticas sostenibles e invitando a que más miembros de la industria se unan a impactar positivamente en el país por medio del desarrollo sostenible. El reporte Desarrollo con Propósito que presenta ÍNTEGRO; resalta importantes resultados clasificados en los ejes ESG. En el aspecto Ambiental, la tecnología e innovación en construcción sostenible, los ha llevado rumbo a la certificación internacional EDGE con más de 200.000 metros², lo cual impacta en el ahorro de energía, agua y materiales de construcción en más de un 20%. En el enfoque Social los resultados han sido notorios con la generación de más de 6.600 empleos directos e indirectos, crecimiento económico local, aportando a la disminución del déficit habitacional, impactando en la calidad de vida de los ciudadanos y en el desarrollo comunitario. Finalmente, en el eje de Gobernanza, se han logrado avances en la generación de lineamientos y políticas, relacionados con ética empresarial y anticorrupción, privacidad de clientes y ciberseguridad. La incorporación de estas acciones éticas y sostenibles ha contribuido de manera positiva al logro de estos resultados.

“Con más de 50 años invirtiendo en Guatemala, Corporación AICSA junto a ÍNTEGRO se han comprometido a desarrollar y construir un futuro mejor para el país. Guatemala presenta un panorama macroeconómico y demográfico favorable para su desarrollo, y el papel como desarrolladores es asegurar que este crecimiento sea sostenible. Este día marca un hito crucial por el compromiso de invertir de manera responsable y sostenible en Guatemala durante los próximos años”. Indicó Arq. Ernesto Ruiz Sinibaldi, Presidente de Corporación Aicsa.



5 de junio Día Mundial del Medio Ambiente 2024



Nestlé comprometida con el medio ambiente

Walmart y Fundación Defensores de la Naturaleza inauguran el sendero "Mirador Vuelo Libre"



Nestlé comprometida para que ninguno de los empaques acabe en el medio ambiente

Bajo la estrategia de empaques sostenibles, Nestlé Centroamérica ha recuperado más de 3,000 toneladas de plástico posconsumo que antes terminaban en un vertedero.

Nestlé Centroamérica ha recuperado más de 3,000 toneladas de plástico posconsumo, equivalente a más de 345 millones botellas plásticas, desde el 2020 a la fecha. Estos números son el resultado del compromiso voluntario de la compañía que ninguno de los empaques, incluidos los plásticos, acabe en un vertedero o como basura.

Para lograr lo anterior, la compañía ha diseñado una estrategia de empaques sostenible que busca transformar sus envases e inspirar hábitos de consumo circulares, como uno de los pilares para alcanzar su meta global de ser cero emisiones netas en toda la cadena de valor al 2050.

Esta estrategia se basa en la ciencia y se beneficia del trabajo líder en la industria global del Nestlé Institute of Packaging Science, que es el único instituto de investigación de su tipo en la industria alimentaria. Creado en 2019, cuenta con alrededor de 50 expertos en envases dedicados a desarrollar la próxima generación de materiales de envasado sostenibles.

"Estamos ayudando a crear un futuro en el que los envases inteligentemente diseñados, los nuevos materiales innovadores, la mejora de la infraestructura de reciclaje y los envases reutilizables o rellenables puedan evitar que los residuos terminen en la tierra y en los océanos. Este objetivo es ambicioso, pero estamos decididos a alcanzarlo", comentó Patricio Astolfi, director general de Nestlé Guatemala.



La estrategia global de empaques sostenibles consiste en:

- 1.Reducir el plástico virgen en sus empaques.
- 2.Desarrollo de empaques reusables y rellenables.
- 3.Diseño de empaques para que se puedan reciclar.
- 4.Apoyo para desarrollar infraestructura de recolección, clasificación y reciclaje de empaques posconsumo.
- 5.Educación e incentivos de nuevos comportamientos en colaboradores, consumidores, distribuidores, comercios y partes interesadas.

En base a la estrategia global de Nestlé, la compañía se ha comprometido a reducir el uso de plástico virgen en 1/3 al 2025, y que más del 95% de los empaques sean diseñados para ser reciclados al 2025.

En cumplimiento a esta meta, al 2023 desde Nestlé Centroamérica ha logrado:

- Desde el 2018 se han reducido 566 ton de plástico virgen en los empaques plásticos. Esto equivale a más de 60 millones botellas plásticas de 500ml.
- El 85% de nuestros empaques plásticos están diseñados para ser reciclados.

Mayo Clinic Cómo poner en marcha su entrenamiento



Muchas personas prometen hacer más ejercicio durante el año, pero empezar una rutina de ejercicios puede ser un desafío si ha estado sentado en el sofá durante mucho tiempo. Puede parecer una tarea aterradora.

El Maestro en Cirugía y Ph. D. Nathan LeBrasseur, director del Centro para el Envejecimiento "Robert y Arlene Kogod" de Mayo Clinic, dice que nunca es demasiado tarde para moverse, incluso si es una persona mayor.

Empezar una rutina de entrenamiento o estar físicamente activo requiere motivación y compromiso. La clave es empezar lentamente y hacer algo que disfrute.

"Si usted odia nadar, no intente comenzar a convertirse en nadador. Pero si le gusta bailar u otras actividades como la jardinería, estas son formas de actividad que, una vez que se involucra, usted aumenta su constancia y adherencia a ellas, proporcionando más beneficios a su salud", explica el Dr. LeBrasseur.

Estar activo puede aumentar la fuerza muscular y mejorar la salud cognitiva y cardiovascular.

"Si dedicamos tres por ciento o 30 minutos diarios de nuestras horas de vigilia a la actividad física, todo eso nos traerá enormes beneficios", dice el Dr. LeBrasseur.

Y a los jóvenes de corazón, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan 150 minutos de ejercicio moderado por semana.

"A medida que envejecemos, dedicar nuestro tiempo, un tiempo con propósito, a algún tipo de ejercicio aeróbico o de resistencia como caminar, andar en bicicleta o nadar, y también a algún tipo de entrenamiento de fuerza, es extremadamente importante", dice el Dr. LeBrasseur.

Consejos para empezar y mantener una rutina de ejercicios:

- Investigue una rutina de ejercicios.
- Programe sus ejercicios.
- Busque un compañero de ejercicios.
- Mantenga la constancia.



Walmart y Fundación Defensores de la Naturaleza inauguran el sendero "Mirador Vuelo Libre"

En un esfuerzo conjunto por fomentar la conservación del medio ambiente y generar un impacto positivo en las comunidades locales, Walmart Guatemala se complace en anunciar la inauguración del “Mirador Vuelo Libre” en el Parque Nacional Naciones Unidas.

Esta iniciativa, realizada en estrecha colaboración con Defensores de la Naturaleza -coadministrador del Parque Nacional desde 1997-, marca un hito significativo en el compromiso de la compañía en su camino a liderar como empresa regenerativa y en la constante búsqueda del bienestar de los guatemaltecos, para que puedan vivir mejor.

El área donde se encuentra ubicado el mirador permaneció cerrado al público durante décadas y gracias a la donación e Walmart y la ejecución de Fundación Defensores de la Naturaleza, se logró la habilitación de esta área para el goce y disfrute del público.

La habilitación de esta área incluye la instalación de tuberías para riego y combate a incendios forestales, barandas, un deck como mirador, señalización interpretativa, estaciones de separación de residuos para promover el reciclaje y un plan de mantenimiento destinado a asegurar el cuidado continuo del área como parte del compromiso de la Fundación. Asimismo, Walmart, con el apoyo de su equipo de voluntariado corporativo, organizó una jornada de conservación ambiental que consistió en la plantación con especies nativas, las cuales ahora conforman el nuevo sendero.



“El compromiso de Walmart con la sostenibilidad y la regeneración ambiental se manifiesta en acciones concretas, como la habilitación de las instalaciones del sendero “Mirador Vuelo Libre”, resultado de la colaboración con la Fundación Defensores de la Naturaleza, que busca recuperar y proteger los recursos naturales” comentó Luis Arturo Ramírez, Coordinador de Asuntos Corporativos de Walmart.



“SumArte x Guate 2024” Ilustrando un Futuro Sostenible



En conmemoración a la celebración del Mes del Medio Ambiente, con el lema 2024 “Biodiversidad de Guatemala”, Gronn junto a Banco Industrial, Ecofiltro y Utz Box presentan la quinta edición del concurso anual “SumArte x Guate”. Esta emocionante iniciativa busca fusionar el diseño del arte con la sostenibilidad para promover un futuro más próspero y consciente en Guatemala.

Este concurso convoca a talentosos ilustradores de todo el país con el objetivo de inspirar un cambio positivo, a través de la creatividad y el compromiso con nuestro planeta. La iniciativa “SumArte x Guate” que surgió en 2019, ha contado con más de 400 diseños participantes y ha premiado a 16 artistas guatemaltecos, permitiendo ser un vínculo entre el arte, cultura guatemalteca y el reciclaje.

Este año 2024 el concurso tendrá la temática de Biodiversidad de Guatemala , en alineación al concepto de un ecosistema saludable, en donde los artistas puedan desarrollar diseños que representen a Guatemala en un mundo sostenible.

Metodología:

- 1.- Se convoca a los diseñadores para la presentación e ingreso de sus diseños en #biodiversidad al concurso vía redes sociales oficiales de Gronn y www.sumartexquate.com.
- 2.- El jurado calificador seleccionará a los 5 diseños finalistas.
- 3.- Los 5 diseños finalistas participan para votación en redes sociales. El ganador es quien reciba la mayor cantidad de votos.
- 4.- Se premiarán a los 3 primeros lugares con el siguiente dinero en efectivo: 1er. lugar Q8,000, 2do. lugar Q5,500 y 3er. lugar con Q3,600 más otras sorpresas.

El diseño ganador del primer lugar, tendrá el privilegio que su diseño será impreso en los vasos Gronn y los vasos serán comercializados en septiembre en conmemoración al mes de la patria.

El concurso estará vigente desde hoy miércoles 5 de junio hasta el domingo 21 de julio de 2024 a la media noche. Las aplicaciones al mismo podrán realizarse a través de la página web del concurso: www.sumartexquate.com.

Aarón Bendfeldt, Director Ejecutivo de Gronn, comenta: “Para Gronn es un placer poder lanzar nuevamente la convocatoria de ‘SumArte x Guate’, donde buscamos promover el talento guatemalteco y la riqueza de la cultura de nuestro país a través de alternativas ecológicas, y ¡qué mejor forma que hacerlo por medio de nuestros productos reciclados! Es un gusto contar con grandes aliados para esta edición pues sabemos que será un éxito”.

5 de junio Día Mundial del Medio Ambiente 2024



En el marco de la celebración del Día Mundial del Medio Ambiente se deben centrar los esfuerzos en motivar a las personas y comunidades, para que se conviertan en agentes activos del desarrollo sostenible y de protección del medio ambiente.

Es por ello que se invita a las personas a mejorar sus hábitos de consumo. A las empresas a desarrollar modelos más ecológicos. A los gobiernos a proteger las zonas salvajes. A los profesores a educar en valores naturales. A los jóvenes a alzar la voz por el futuro del planeta. La protección del medio ambiente requiere del apoyo de todos.

Curiosidades sobre el medio ambiente:

El planeta en el que habitamos tiene algunos datos curiosos e interesantes que quizás no conocías:

La velocidad de rotación de la Tierra está disminuyendo gradualmente. Se estima que en unos 140 millones de años la duración de un día en la Tierra será de 25 horas.

Las capas externas e internas del núcleo de la Tierra están compuestas principalmente por hierro y níquel, generando un fuerte campo magnético. Este campo evita que fuertes vientos solares causen daños a varias formas de vida en la Tierra.

Científicos afirman que existen más de 1.500 minerales que no se han descubierto todavía en la Tierra.

Si se reciclaran todos los periódicos que se venden diariamente, se evitaría la tala anual de más de 250 millones de árboles en todo el mundo.

La temperatura del núcleo interno de la Tierra oscila entre los 5.400 y 6.000 grados centígrados y es más caliente que la temperatura de la superficie del sol, estimada en 5.500 grados Celsius.

Los países con mayor desarrollo industrial y población, son los que emiten mayor cantidad de gases contaminantes al medio ambiente: Estados Unidos, Rusia, China y La India.

Aproximadamente el 70% de la superficie de la Tierra está cubierta por océanos, que representan el 97% del agua del planeta.

Si las personas dejaran de cargar su celular por un día, se podrían evitar 15 millones de kilogramos de gases invernadero.

La contaminación ambiental ha generado la extinción masiva de muchas especies marinas y terrestres.

¿Cómo celebrar el Día Mundial del Medio Ambiente?

Celebremos el Día Mundial del Medio Ambiente hoy y todos los días. Todos podemos colaborar, tomando conciencia acerca de la conservación del medio ambiente, con las siguientes acciones:

Reciclar y reutilizar los productos que consumimos: papel, plástico y otros materiales.

Utilizar racionalmente el agua potable.

Plantar árboles en nuestra comunidad.

Sustituir el uso de vehículos por una bicicleta o caminar.

Cerrar adecuadamente los grifos y controlar las fugas de agua.

Utilizar pilas y baterías recargables.

Separar los residuos sólidos orgánicos e inorgánicos (basura).

Aprovechar la luz natural para reducir el consumo de energía eléctrica y apagar las luces que no estemos utilizando.

Consumir frutas, vegetales y verduras que no contengan fertilizantes, ni otros productos contaminantes.

Desenchufar los aparatos eléctricos que no se estén utilizando.

Regular el uso el consumo de energía de la calefacción y el aire acondicionado, utilizando el termostato.



El Día Mundial del Medio Ambiente presenta ante los ojos del mundo los desafíos más apremiantes que la humanidad enfrenta actualmente. Este día de las Naciones Unidas se ha convertido en una de las plataformas mundiales con mayor alcance en favor de las causas ambientales en las que participan millones de personas por la protección del planeta.



Jueves, 06
de junio

BUENAS *Nuevas*gt

2024



Excel anuncia el regreso de la nueva Nissan Pathfinder



**¡Sorprende a papá
con un regalo único
y especial de
HONOR!**

**Una
Experiencia
Salvaje llega a
Naranjo Mall**



UNA EXPERIENCIA SALVAJE LLEGA A NARANJO MALL



Naranjo Mall anuncia el lanzamiento de "In the Wild", una experiencia inmersiva que transporta a los invitados a un emocionante safari. Este innovador concepto ofrece a las familias una experiencia única que fusiona la magia de la naturaleza con el entorno comercial, creando un ambiente lleno de sorpresas y aventuras.

"In the Wild" redefine la experiencia de visita al centro comercial, ofreciendo amenidades y actividades para todas las edades. Los invitados podrán disfrutar de animatronics realistas, espacios diseñados específicamente para el entretenimiento familiar y una variedad de actividades que prometen aventuras emocionantes. Desde canopy y piscinas de pelotas al estilo safari, hasta carritos con experiencias de realidad virtual, "In the Wild" se convierte en el destino de entretenimiento único en la zona.

Laura Guibert, Gerente de Naranjo Mall, comenta: "Naranjo Mall es el destino para toda la familia con la más completa variedad de entretenimiento, moda y conveniencia en su comunidad. Estamos emocionados de presentar 'In the Wild', un concepto que no solo entretiene sino también educa a nuestros invitados sobre la fauna del safari".

Amenidades de "In the Wild":

Jungle Explorer: Una aventura divertida con workshops para armar tu propio chimpancé, un estudio de pintura de animales, Slime Lab y Playing Around. En esta amenidad, los pequeños tendrán la oportunidad de conocer a Hippo, un hipopótamo a tamaño real y animales vivos que podrán observar de cerca.

Safari Rides: Disfruta de la emoción de pasear en carritos eléctricos acompañados de Ellie, la elefante, que promete una aventura en cada vuelta.

Wild Expedition: Descubre la magia de la naturaleza con una aventura de canopy, obstáculos y una piscina de pelotas, en compañía de Grace, la jirafa.

Safari Adventure: Sumérgete en una experiencia de safari con realidad virtual, explorando la vida salvaje en un entorno totalmente nuevo en Naranjo Mall.



Bam realiza la conferencia “Una vida financiera en 10 pasos”

Bam, enfocado en su contribución a la educación financiera y el bienestar, realizó un evento junto a los colaboradores de sus clientes Pyme y empresariales a través de una conferencia impartida por la experta en finanzas Elaine Miranda. Miranda, autora del libro titulado “Mujeres y Finanzas” y fundadora de la plataforma de Educación Financiera Plata con Plática, ha impartido más de 900 talleres, capacitaciones y conferencias a lo largo de su carrera y fue nombrada una de las “50 Mujeres más influyentes de Centroamérica”, por la revista Estrategia y Negocios.

Durante la conferencia se revelaron los 10 pasos para una vida financiera sana:

- 1.Dar un sentido con propósito a cada centavo ganado: Identificar ingresos y egresos, elaborando un presupuesto.
- 2.Encontrar una manera de registrar los gastos y ¡usarla!: Puede ser a través de una aplicación, un diario de gastos u otro método.
- 3.No dejar que el dinero se vaya en cosas pequeñas: Controlar los gastos diarios que, al sumarse, representan un monto considerable.
- 4.Usar el crédito inteligentemente: Ser consientes si las tienen la posibilidad de generar dinero en el futuro.
- 5.Priorizar deudas: Tener claridad sobre lo que se paga y cuándo finaliza.
- 6.Ahorrar siempre: Cumplir objetivos sin dejar de desarrollar el hábito del ahorro.
- 7.Protegerse a través de un seguro: Elegir el seguro adecuado para cada estilo de vida.
- 8.Diversificar los ingresos: Encontrar maneras de invertir y diversificar las fuentes de ingresos.
- 9.Prepararse para la vejez: Planificar la edad de retiro y visualizar la vida futura.
- 10.Invertir en ti mismo.



“En Bam buscamos contribuir al desarrollo de nuestro país. Sabemos que, siendo promotores de la educación financiera aportamos a un mayor bienestar de todos. Por eso, en esta actividad invitamos a todos los participantes a tener una vida financiera sana a través de 10 pasos sencillos que servirán de guía para lograr sus metas a mediano y largo plazo”, expresó Michael Saborío, vicepresidente de Banca de Empresas”.

Enfocado en el bienestar financiero, Bam hace una invitación a todas las personas a iniciar un cambio genuino en el manejo de sus ingresos utilizando herramientas y soluciones adecuadas, ya que esto les permitirá una mejor expectativa de vida a través de hábitos responsables, haciendo de la salud financiera parte de su vida.

Consejos financieros prácticos para jefes de hogar

Los jefes de hogar siempre están planificando, manteniendo orden, manejando las finanzas del día a día y proveyendo para cada uno de los miembros de sus familias. Sin embargo, en ocasiones, es poco lo que comparten con sus seres queridos, sobre los objetivos financieros familiares, ni profundizan en la importancia de proteger el patrimonio familiar y llevar una vida financiera más ordenada. En este sentido, el programa de educación financiera de Visa, Finanzas Prácticas, ofrece algunas recomendaciones iniciales para reflexionar sobre sus finanzas.

Analice la situación de sus tarjetas de crédito: Estudie si necesita hacer ajustes para cumplir de mejor manera con sus pagos y evitar el cargo de intereses moratorios.

Verifique sus ahorros: Revise el saldo de sus cuentas de ahorro y fondos de emergencia. Determine si el monto acumulado es suficiente para cubrir imprevistos o si necesita aumentar sus aportaciones.

Planifique sus metas: Defina metas de ahorro a corto y largo plazo, como la educación de sus hijos, la compra de una casa o la jubilación, y ajuste sus hábitos de ahorro en consecuencia.

Evalúe los planes de pensión o cuentas de retiro: Asegúrese de que las contribuciones sean suficientes para alcanzar sus objetivos de jubilación. Si sus medidas actuales no son adecuadas, considere aumentar sus aportaciones o diversificar sus inversiones para asegurar un futuro financiero estable.



Revise las escrituras de sus propiedades: Verifique que estén actualizados y en orden. Esto es crucial para evitar problemas legales y asegurar la herencia familiar. Si encuentra inconsistencias o documentos vencidos, tome las medidas necesarias para corregirlos y mantener la seguridad jurídica de sus bienes.

Repase la situación actual de su seguro de vida y el de su familia: Revise la cobertura de su seguro de vida y asegúrese de que sea suficiente para proteger a su familia en caso de cualquier eventualidad. Considere la posibilidad de ampliar su cobertura o incluir otros seguros, como el de salud o el de hogar, para una protección integral.

Cancele las cuentas bancarias que ya no utilice: Para evitar cargos por mantenimiento y facilitar la gestión de sus finanzas. Si tiene múltiples cuentas, considere consolidarlas para una administración más sencilla y eficiente.

¡Sorprende a papá con un regalo único y especial de HONOR!



El Día del Padre se acerca y es el momento perfecto para demostrarle a esta persona especial tu amor y agradecimiento. Existe una gran variedad de opciones de regalo y la tecnología es una de ellas. Con los dispositivos más recientes de HONOR, puedes obsequiar elegancia, estilo e innovación, que se adaptan a la personalidad de cada papá.

HONOR Magic6 Lite

El smartphone con la pantalla más resistente. El HONOR Magic6 Lite es un teléfono ideal para papá, porque es resistente y potente, listo para acompañarlo en cada aventura. Destaca por su tecnología de pantalla Ultra Resistente y protección 360° anticaídas. Ofrece calidad visual excepcional, capacidades fotográficas avanzadas y un rendimiento de hardware mejorado. Cuenta con una triple cámara de 108MP, una ultra gran angular de 5MP y una macro de 2MP. Su batería de 5,800mAh brinda una duración de hasta 3 días con una sola carga.



HONOR Magic V2

Si papá prioriza la innovación para lograr una mayor productividad en su día a día, con el HONOR Magic V2 lograrás sorprenderlo ya que este innovador smartphone plegable, el más delgado del mundo, redefine los límites de la tecnología gracias a su diseño elegante, innovador y sofisticado. Con una pantalla flexible y funciones multitarea, este dispositivo ofrece una experiencia fluida para desarrollar diferentes acciones.

El HONOR Magic V2 ha sido certificado por SGS por su durabilidad, con una bisagra que soporta más de 400,000 pliegues, lo que garantiza una vida útil de hasta diez años al plegarse 100 veces al día.



HONOR Magic6 Pro, impulsado por la IA

El HONOR Magic6 Pro es un smartphone premium con tecnología avanzada para los papás más exigentes. Su sistema de cámara Falcon 2.0 y su lente teleobjetivo de 180MP le permitirá tomar fotografías de alta calidad. Funciones como la Magic Capsule y Magic Portal, le ayudarán a agilizar y simplificar tareas complejas en un solo paso. Además, su pantalla resistente a caídas brinda mayor durabilidad. Quedarás muy bien con papá ya que, el HONOR Magic6 Pro es un regalo que combina elegancia, innovación y rendimiento en un solo dispositivo.

En este día especial, dale a papá más que un smartphone. Con HONOR regalas una conexión, un recuerdo, una experiencia memorable. con tu compra de cualquiera de estos productos entre el 25 de abril y el 30 de junio de 2024 en tiendas de tecnología u operadores de Guatemala, tendrás la oportunidad de participar para ganar una SUV Porsche Macan 2024 con la promoción "HONOR sobre ruedas". Para más, información, visita el sitio web <https://honorsobreruedas.com/> y las redes sociales de HONOR en Facebook (<https://es-la.facebook.com/HonorMobileGT/>) e Instagram (<https://www.instagram.com/honorguatemala/>).

Excel anuncia el regreso de la Nissan Pathfinder: Más potente, segura y emocionante que nunca



"La totalmente renovada Nissan Pathfinder supone un salto adelante en seguridad, confort y tecnología. Estamos seguros de que será muy bien recibida por los guatemaltecos que buscan una SUV confiable y versátil", comentó Claudia Padilla, gerente comercial de Nissan Guatemala.

Excel, el distribuidor exclusivo de Nissan en Guatemala, se complace en anunciar el esperado regreso al mercado de la icónica Nissan Pathfinder después de 5 años de ausencia. Esta nueva versión, completamente renovada, llega para satisfacer las necesidades de los guatemaltecos en búsqueda de una SUV espaciosa y segura.

La Nissan Pathfinder es una SUV de 7 pasajeros, equipada con un motor 3500cc V6 de gasolina de 270 caballos de fuerza, tracción 4WD y caja automática. Este modelo, reconocido por la FIPA (Federación Interamericana de Periodistas del Automóvil) en el top 3 de la mejores SUVs de la región, representa la máxima combinación de elegancia, potencia y eficiencia, siendo el aliado perfecto para aventuras en familia y con amigos.

Nissan Pathfinder 2024 presenta una serie de características sobresalientes, incluyendo una parrilla frontal V-Motion, luces LED, techo flotante aerodinámico con rieles y quemacocos panorámico. En el interior, la seguridad y la comodidad se fusionan perfectamente, con asientos con acabados en piel que pueden replegarse con tan solo presionar un botón, gracias a la tecnología de plegado Walk-In, un sistema de audio BOSE de alta calidad y un monitor trasero único en su segmento, cada detalle está diseñado para brindar una experiencia de viaje excepcional.

La nueva Nissan Pathfinder se distingue por su avanzada seguridad, al integrar sistemas bajo el paraguas de Nissan Intelligent Mobility. Desde alertas de punto ciego, tráfico cruzado y colisión frontal hasta un espejo retrovisor inteligente con visibilidad clara y alerta inteligente de visión periférica con 4 cámaras para una visión de 360°, esta SUV garantiza la máxima y eficiente protección en todo momento gracias a estas innovaciones. Además, esta amplia gama de tecnologías prioriza la conectividad y ofrece una experiencia de manejo única para todos los pasajeros.

Con 7 modos de manejo, que incluyen barro, arena, nieve, remolque, sport, ECO y 4WD, para adaptarse a diversas condiciones de terreno, y la transición a una caja automática de 9 velocidades en lugar de la anterior CVT, la Pathfinder ofrece un nivel de versatilidad incomparable, reforzando aún más su posición como líder en su categoría.

Con una amplia variedad de opciones de color que incluyen plata, blanco, gris, verde y rojo, así como versiones bitonos con techo negro, la Pathfinder ya está disponible en las sucursales Nissan de Excel, con precios especiales de introducción para los primeros compradores. Además, como distribuidor exclusivo de la marca, Excel ofrece una garantía de 5 años en todos los modelos vendidos en el país, brindando tranquilidad y respaldo a sus clientes.



Anuncian la XXI edición de la Feria Internacional del Libro en Guatemala (Filgua)



La Asociación Gremial de Editores de Guatemala (AGEG) y el Ministerio de Cultura y Deportes dieron a conocer la celebración de la vigésimo primera edición de la Feria Internacional del Libro en Guatemala (Filgua), que se llevará a cabo del 4 al 14 de julio en Fórum Majadas de la zona 11 de la ciudad de Guatemala.

En esta edición, Filgua provocará una importante discusión sobre varios temas de interés. Entre ellos el de la migración, que se abordará desde las perspectivas económica, social, histórica, cultural y artística. Otros temas relevantes que se compartirán este 2024 serán los 500 años de la llegada de los españoles a Guatemala y se profundizará en la obra del Premio Nobel de Literatura Miguel Ángel Asturias, en su 50 aniversario luctuoso.



Dedicatoria a Francisco Pérez de Antón

Filgua 2024 rendirá homenaje al reconocido escritor Francisco Pérez de Antón, autor de más de 26 libros, entre ellos novelas, obras de ensayo, narrativa breve y de otros géneros, como la economía, la historia, el lenguaje o el humor. Pérez de Antón nació en Soto de Caso (Asturias, España, 1940), es ingeniero, economista, hombre de empresa, periodista y catedrático. Es miembro de la Academia Guatemalteca de la Lengua y de la Academia de Geografía e Historia de Guatemala, país al que migró y en donde reside desde 1963, fue fundador y editor del semanario Crónica y colaborador de una veintena de diarios y revistas de América Latina. En 2011, su obra fue galardonada con el Premio Nacional de Literatura Miguel Ángel Asturias. El homenaje a Francisco Pérez de Antón se llevará a cabo el 11 de julio en el marco de la Filgua.



Guatemala participó en la 12ª edición de LACFLAVORS en Manaos, Brasil



Mastercard y data.org lanzan el reto “Inteligencia Artificial para Acelerar la Inclusión”

“Inicia temporada de lluvia en Guatemala”



Inicia temporada de lluvia en Guatemala



Según el Insivumeh, las lluvias de este fin de semana serán el inicio de varios días lluviosos y se espera que en lugares altos se presenten tormentas locales severas, incluso acompañadas de granizo.

El Instituto Nacional de Sismología, Vulcanología, Meteorología e Hidrología (Insivumeh) anunció su pronóstico de las lluvias las cuales afectarán el territorio nacional desde este viernes y todo el fin de semana.

Provocando este fin de semana la presencia de lluvias en varios puntos del país, incluyendo la Ciudad de Guatemala.

El Insivumeh indicó que para la próxima semana se prevé que las lluvias incrementen y se intensifiquen. Llegando a generar crecidas de ríos, inundaciones, deslizamientos de tierras, deslaves y lahares en la cadena volcánica.



El Cubo Center Celebra su Tercer Año Como el Centro de Negocios Líder en Antigua Guatemala



El Cubo Center, el centro de negocios que ha revolucionado el ámbito empresarial de la región, recientemente celebró su tercer año de operaciones. Desde su inauguración en 2021 se ha convertido un pilar fundamental para emprendedores, pequeñas y medianas empresas, y grandes corporaciones, ofreciendo un espacio innovador y multifuncional para el desarrollo y crecimiento empresarial.

Una Trayectoria de Éxito y Crecimiento

En estos tres años, El Cubo Center ha logrado consolidarse como un referente en el sector, gracias a su compromiso con la excelencia y su enfoque en proporcionar soluciones integrales a sus usuarios. Con más de 38 empresas establecidas en sus instalaciones, han sido testigos de numerosos éxitos empresariales y apoyando a la creación de una sólida “Cubonidad” de negocios.

El Cubo Center ofrece una amplia gama de servicios que incluyen oficinas privadas, espacios de coworking, salas de reuniones equipadas con tecnología de punta, restaurante, Artista Cafe y otras áreas comunes diseñadas para fomentar la colaboración. Además, el centro cuenta con eventos de networking, talleres y capacitaciones que han ayudado a miembros a personas particulares a expandir sus conocimientos y contactos profesionales.

“Reiteramos nuestro compromiso por ofrecer un entorno dinámico y de apoyo que fomente el crecimiento y el éxito de nuestros miembros. Tenemos planes de expansión y la incorporación de nuevas tecnologías, estamos preparados para enfrentar los desafíos del futuro y seguir siendo un centro de negocios líder en la región. Los invitamos a que nos visiten y disfruten de los espacios que tenemos para sus distintas necesidades empresariales...” Comenta Christine Wilson, Directora de El Cubo Center.



Guatemala participó en la 12ª edición de LACFLAVORS en Manaos, Brasil



“LACFLAVORS 2024 incluyó talleres y conferencias para ampliar conocimientos, un piso de exhibición para destacar productos ante compradores internacionales y sesiones uno a uno para concretar negocios. Este evento fue relevante para que pymes del sector de alimentos y bebidas realizaran contactos para abrir nuevos mercados. De hecho, al cierre del 2023, el sector exportador de alimentos y bebidas reportó haber conquistado 75 mercados”, comentó Ingrid Gaitán, Jefe de Market Promotion de AGEXPORT.

Del 05 al 06 de junio, Guatemala participó en Manaos, Brasil, lugar en el que se realizó la 12ª edición de LACFLAVORS-versión amazonia, la plataforma que une a pymes del sector alimentos y bebidas de Latinoamérica con compradores internacionales. Este evento reunió la diversidad culinaria, calidad y sostenibilidad de la oferta alimenticia de la región.

El sector de alimentos y bebidas de AGEXPORT promovió la oferta exportable de la industria en este evento, una oportunidad en la cual las pequeñas y medianas empresas ampliaron su alcance de mercado y generaron nuevas perspectivas comerciales.

Las empresas guatemaltecas llevaron una oferta exportable de boquitas, salsas, dips, congelados, empanizados, conservas, cardamomo, café, cacao, aceite esencial, entre otros. Guatemala mostró la diversa oferta culinaria y productos innovadores del país, representado por empresas socias como: Royal Produce, Alimentos ¡Ya



Foro Empresarial de Occidente reúne mas de mil empresarios y emprendedores en Xela



El pasado miércoles 29 de mayo, el evento OX, Foro Empresarial de Occidente reunió alrededor de mil personas en el Centro de Convenciones Gran Karmel en Quetzaltenango, superando toda expectativa y consolidando a la región como un epicentro de innovación y emprendimiento en Guatemala.

Quetzaltenango ha sido elegida por su ubicación estratégica, convergiendo como un punto de reunión para empresarios, emprendedores y comerciantes de toda la región occidental. Además, Quetzaltenango cuenta con una oferta educativa destacada, con universidades accesibles para estudiantes de toda la región, y una cultura de innovación y prosperidad que la posiciona como el futuro hub de innovación, emprendimiento y tecnología del país.

El evento contó con la participación de figuras inspiradoras como Jaime Viñals, reconocido montañista guatemalteco; Jacobo Nitsch, cofundador de la banda Malacates Trebol Shop y Erick Tran, ex animador visual de Los Simpson, productor y empresario; así como expertos en metodologías empresariales y tecnologías disruptivas.

“

Luego de un constante trabajo en las ciudades intermedias del país, realizando eventos de transformación digital y empoderamiento empresarial, confirmamos el enorme potencial de esta región”, comentó Alexis Canahui, director general del evento.

OX buscó poner sobre la mesa una visión clara: convertir a Quetzaltenango en un hub de innovación, emprendimiento y tecnología, misma que fue respaldada por empresarios, representantes del gobierno y organizaciones privadas que participaron del evento.

El gobernador de Quetzaltenango, Aldo Herrera declaró: “El emprendimiento es el motor que impulsará a Quetzaltenango hacia un futuro próspero. Estoy completamente dispuesto a unirme a esta visión y trabajar en conjunto para lograrlo.” OX, Foro Empresarial de Occidente ha marcado un hito en la región, sentando las bases para un futuro lleno de oportunidades y crecimiento para las ciudades del occidente, perfilando a Quetzaltenango como un referente de innovación y emprendimiento a nivel nacional.

Mastercard y data.org lanzan el reto “Inteligencia Artificial para Acelerar la Inclusión”

El Centro para el Crecimiento Inclusivo de Mastercard y data.org lanzan hoy el Desafío de Inteligencia Artificial para Acelerar la Inclusión (Desafío AI2AI). Este reto global busca soluciones de IA que impulsen la inclusión y el empoderamiento económico.

El Desafío AI2AI se enfoca en el crecimiento inclusivo, asegurando que todos los sectores de la sociedad se beneficien de una economía en expansión. Se buscan organizaciones con soluciones de IA innovadoras, probadas y listas para expandirse con apoyo financiero y técnico adicional.

"Hace cinco años, hicimos una apuesta temprana por el poder de los datos para avanzar en el impacto social. Esas primeras inversiones sentaron las bases para el creciente campo de la ciencia de datos de impacto y han contribuido a la demanda de intervenciones similares para la IA. Hoy, estamos orgullosos de trabajar con data.org para incentivar aplicaciones de IA seguras y confiables que empoderen a las comunidades y a las personas. Este desafío arrojará luz sobre soluciones escalables que ayuden a hacer realidad la promesa y el potencial de la IA para beneficiar a la sociedad", dijo Shamina Singh, fundadora y presidenta del Centro para el Crecimiento Inclusivo de Mastercard.

"En la era de la Inteligencia Artificial, es crucial que trabajemos juntos entre disciplinas para enfrentar retos como el crecimiento y clima inclusivo", afirmó Danil Mikhailov, director ejecutivo de data.org. "Este es nuestro cuarto desafío global y el segundo en colaboración con el Centro para el Crecimiento Inclusivo de Mastercard. Hasta ahora, hemos recibido más de 2,000 solicitudes de todo el mundo. Cada reto no solo amplía nuestra red de colaboradores y socios, sino que también nos enseña cómo fortalecer capacidades de manera eficaz, empoderar a las comunidades locales y avanzar en el campo de los datos y la IA para el impacto social".



Los interesados en participar pueden obtener más información y presentar su candidatura en el sitio web de data.org. El plazo para las solicitudes es el 18 de julio de 2024 a las 7:00 pm ET. Posteriormente, un panel de jueces expertos en IA y su impacto social revisará las presentaciones, y los ganadores se anunciarán a principios de 2025.

Los ganadores del reto recibirán financiamiento para desarrollar y ampliar sus soluciones, acceso a conocimientos técnicos y tutoría por parte de Mastercard y data.org. Además, tendrán oportunidades con recursos y programas selectos de Mastercard, como Start Path, para apoyar aún más sus enfoques.

El desafío fue anunciado inicialmente por Singh en la Cumbre Global de Crecimiento Inclusivo el 18 de abril de 2024. Hoy, el Desafío de Inteligencia Artificial para Acelerar la Inclusión se lanza durante la Conferencia Accelerate: la conferencia de datos para el impacto social, organizada por data.org en colaboración con la Iniciativa de Ciencia en Datos de Harvard.

Firman convenio para la seguridad aeroportuaria para modernizar la seguridad y la infraestructura en aeropuertos del país

Instituciones firman convenio para la seguridad aeroportuaria, con el propósito de modernizar la seguridad y la infraestructura en los aeropuertos.

El Ministerio de Gobernación (MINGOB) y el Ministerio de Comunicaciones, Infraestructura y Vivienda (CIV) a través de la Dirección General de Aeronáutica Civil (DGAC) firmaron el "Convenio de Cooperación Interinstitucional para el fortalecimiento de la seguridad en aeropuertos y aeródromos", el cual permitirá coordinar y desarrollar de forma conjunta acciones destinadas a fortalecer y garantizar la seguridad en los aeropuertos internacionales y en los aeródromos de Guatemala administrados por la DGAC.

Este acuerdo establece los compromisos, derechos y obligaciones que asumen el MINGOB a través de sus diferentes unidades operativas y el CIV a través de la DGAC. La colaboración entre estas entidades es esencial para enfrentar los desafíos de seguridad actuales para las personas, la carga y los sistemas. Este trabajo forma parte del proceso y es un resultado, fruto del trabajo de la Mesa interinstitucional de rescate del Aeropuerto Internacional La Aurora, conformada por instrucciones del señor presidente Bernardo Arévalo.

La colaboración interinstitucional ha sido fundamental para mejorar el servicio prestado por el Aeropuerto Internacional La Aurora.

La firma de este convenio y las acciones implementadas demuestran nuestro compromiso inquebrantable con la seguridad y con la eficiencia en nuestros aeropuertos.





**Si ves borroso es por la falta
de esta Vitamina**



**¿Porque no se
deben de comer
la cabeza de los
camarones?**

**Que hacer para
que el césped de
tu jardín este
verde y sano**



Los clientes de Assist Card tienen acceso a la Sala VIP de La Casa del Ron

Assist Card, organización líder en asistencia integral al viajero, comenzó a ofrecer acceso gratuito e ilimitado a la Sala VIP de La Casa del Ron, ubicada en el Aeropuerto Internacional La Aurora de Guatemala.

Esto garantiza el acceso ilimitado durante el periodo de validez de la tarjeta, wifi, estaciones de carga, variedad de opciones de alimentos y bebidas además de servicios de baños, asientos cómodos y un ambiente distendido.

Este beneficio exclusivo permite a los clientes a disfrutar de una experiencia cómoda y relajante antes de su vuelo, independientemente de cuántas veces viajen durante el período de validez de su tarjeta. Para acceder a la sala VIP, los titulares de tarjetas simplemente deben presentar su tarjeta Assist Card válida en la recepción de la Sala VIP.

Además, Assist Card, ofrece una amplia gama de servicios que incluyen desde atención médica de emergencia, telemedicina 24hs, localización por pérdida o demora de equipaje, entre otros.

La compañía líder de asistencia al viajero cuenta con un punto de atención en el Aeropuerto Internacional La Aurora, para que viajeros nacionales e internacionales puedan asesorarse de forma personal y rápida.

NUEVO BENEFICIO:
Acceso a Sala VIP

ASSIST CARD

Gracias a nuestra nueva alianza con el **salón VIP Casa del Ron** en el **Aeropuerto La Aurora de Guatemala**, ahora con la compra de los planes **AC 250, AC 1M Y AC 3M** en modalidad **Múltiples viajes** puedes disfrutar de un **espacio exclusivo y servicios premium** antes de tu vuelo.

ASSIST CARD | **CASA DEL RON**

“Estamos entusiasmados de poder ofrecer este valor agregado a nuestros titulares de tarjetas anuales y de viajes múltiples en Guatemala. La Sala VIP de La Casa del Ron es un lugar diseñado para poder relajarse antes de un vuelo. Estamos seguros de que nuestros clientes apreciarán la conveniencia y el confort que brinda este espacio de aeropuerto. El acceso a la misma es otra manera con la que Assist Card busca garantizar que sus clientes tengan una experiencia de viaje tranquila con múltiples beneficios”, mencionó Leonardo Tonhaiser, Regional Country Manager de Assist Card Centroamérica, Panamá y Caribe.

Porque no se deben de comer la cabeza de los camarones

Los camarones son considerados los crustáceos marinos por excelencia y disfrutados por muchas personas. Este pequeño animal, que puede habitar tanto aguas dulces como saladas, destaca por su peculiar forma y exquisito sabor. Los camarones son una excelente fuente de proteínas y diversos nutrientes, una opción saludable para quienes buscan mantener una dieta equilibrada, dado su bajo contenido en grasas y calorías.

Los mariscos se consideran un manjar en diversas zonas costeras, que pueden causar exquisitos platillos con una variedad de preparaciones. Su distintivo sabor los coloca por encima de otros crustáceos y platos culinarios. Aunque los mariscos puedan agradar a muchos, también se conocen como «cucarachas del mar», denominación que sugiere relación con estos insectos por la presencia de patógenos que podrían representar un riesgo para la salud.

El aumento en la producción de camarones ha intervenido múltiples industrias, descuidando los estrictos controles para prevenir la propagación de patógenos, como hongos, virus, parásitos y bacterias. Este desequilibrio puede propiciar el surgimiento de enfermedades, por lo que es fundamental seleccionar lugares confiables donde la higiene sea prioritaria, pues podría desencadenar enfermedades bacterianas, constituyendo un problema grave.

es crucial considerar la cantidad de consumo de este alimento, ya que tanto las bacterias presentes en el camarón como las del género Vibrio, responsables de la vibriosis, una enfermedad gastrointestinal, están presentes no solo en los camarones, sino también en otros mariscos y pescados de agua salada. Además, es fundamental tener en cuenta que la preparación adecuada es esencial para minimizar el riesgo de enfermedades.

Antes de consumirlos, se deben de limpiarlos adecuadamente, ya que el riesgo radica en la cabeza, las patas, las aletas y el caparazón. Los camarones contienen una alta concentración de cadmio y otros metales.



El cadmio (Cd) es un metal pesado natural altamente tóxico para los humanos en cantidades significativas, propenso a acumularse en el hígado y los riñones, provocando disfunción renal y desmineralización de los huesos. Después de una prolongada exposición, puede llegar a provocar un fallo renal y cáncer.

Los mariscos, debido a la acumulación de cadmio en la hepatopáncreas, una parte del sistema digestivo situada en la cabeza, presentan niveles elevados de este metal. Por tanto, al consumir estos crustáceos, es recomendable desechar la cabeza, pues la concentración de cadmio en esta región es cuatro veces mayor que en otras partes como el abdomen.

¿Por qué los microondas son dañinos para la salud?

¿los microondas pueden ser dañinos para la salud? Una duda que ha surgido junto con la creencia de que este electrodoméstico causa enfermedades serias en el organismo.

Los microondas son aparatos eléctricos que solemos usar en la cocina, pues su objetivo único y muy útil es de calentar comida, con base en ondas electromagnéticas de alta frecuencia las cuales hace que las moléculas de agua se agiten dentro de los alimentos, lo cual provoca que se calienten.

Las ondas electromagnéticas a las que muchas personas temen, se cree que pueden causar enfermedades. Algo que no puede estar más alejado de la verdad. Si bien es cierto que en niveles muy elevados este tipo de ondas sí pueden tener efectos adversos para la salud, los niveles que un microondas maneja están muy por debajo de lo que podría ser dañino.

Las ondas emitidas por los microondas son inofensivas para los humanos, los microondas no suelen tener ese efecto negativo que cree la gente. Para que un microondas pueda tener efectos negativos en nuestro organismo, tendría que estar muy malas condiciones, alcanzando lo deplorable, aunque estos no suelen llegar a esos límites.

Así mismo, aunque un microondas llegue a estos niveles de mal funcionamiento, las consecuencias que tendríamos no pasarían de quemaduras y daños en los nervios superficiales de nuestra piel, problemáticas que, si bien son incómodas, no son mortales.



Los microondas son electrodomésticos que nos han acompañado ya por muchos años, desde los años 70, según National Geographic, su utilidad en la cocina es mucha, pues este nos puede ahorrar mucho tiempo al momento de querer preparar algún alimento, o incluso, para descongelarlos.

Incluso, la misma revista científica menciona que, los microondas son tan inofensivos que es más probable que nos puedan causar daño los alimentos procesados que calentamos en él, que el mismo microondas.

Así que, si tienes uno de estos electrodomésticos y tenías la duda de si las ondas que emite podrían causarte algún daño, puedes estar tranquilo, pues los expertos afirman que es un aparato completamente inofensivo

Que hacer para que el césped de tu jardín este verde y sano



Siempre queremos que el césped de casa, se encuentre verde y con un buen aspecto, por lo que tratamos de aplicar los mejores cuidados con el objetivo de que en todo momento esté fresco y hermoso. Pero hay ocasiones en las que los cuidados que apliquemos no son suficientes o las condiciones del clima salen de nuestro alcance, por las altas temperaturas y la gran cantidad de lluvias que caen.

Cuando las lluvias son abundantes, nuestro césped corre el riesgo de desarrollar enfermedades y hongos, que lo debilitan, aparecen las plagas y, además, sus raíces pueden llegarse a pudrir por el exceso de humedad. Cuando hace mucho calor, se torna amarillo, seco, y en algunas ocasiones, puede llegar a morir y ya no vuelve a salir en esa zona. Y por esto es muy importante que cuidemos del césped de nuestro jardín para que no se ponga amarillento en estas épocas de calor.

Por ello, te damos tres tips para revivir el pasto de tu jardín para que vuelva a tener ese precioso color verde, y te diremos cómo lograrlo con algunos consejos expertos.

Riega el pasto de forma correcta

Para que pueda estar verde y fresco, el césped necesita un riego frecuente, y en épocas de primavera y verano, que es cuando hace más calor, el riego incluso debe ser diario.

De acuerdo con información del canal de YouTube Restaurando tu pasto, el primer paso para revivirlo es que lo riegues diariamente por al menos, 15 días. A partir de la tercera semana, debe ser un día sí y un día no, espaciándolo poco a poco hasta llegar a una cantidad de riego de 2 a 3 veces por semana.

Estimula o realiza una aireación del suelo

Al igual que sucede con otras plantas e incluso hasta con nuestro cabello, el césped requiere de una estimulación para poder crecer fuerte y sano.

El pasto también necesita de nutrientes especiales para crecer, por lo que es muy probable que la superficie de la tierra donde se encuentra ya no los tenga y se deba remover el sustrato para que estos nutrientes salgan.

Poner en práctica este consejo es muy sencillo: solo necesitas un rastrillo, el cual te ayudará a que el aire circule entre el pasto. Solo necesitas «barrer» el césped con el rastrillo para que el aire circule.

Además de airear el pasto, el rastrillo ayudará a quitar los tapones que se hayan creado a causa del encharcamiento del agua y el pasto muerto. Para que sea efectivo, realiza esto cada cuatro a seis semanas.

Aplica fertilizantes al pasto

Por último, el tercer consejo te recomienda que apliques fertilizantes para césped. No importa la marca a la que recurras, debes seguir las instrucciones que incluye el fertilizante.

De esta manera, ayudarás a que el suelo recupere sus nutrientes y el pasto crezca verde y más fuerte que antes. Cuando empiece a crecer, deberás cortarlo para que el Sol no queme las puntas y se ponga amarillo. Si sigues estos consejos, tu césped crecerá verde y hermoso, aunque haga mucho calor.

Si ves borroso es por la falta de esta Vitamina

La visión borrosa puede ser un signo de deficiencia de ciertas vitaminas. La visión borrosa es un problema ocular común que puede tener diversas causas, desde fatiga visual hasta problemas de salud más serios. Sin embargo, en algunos casos, la visión borrosa puede estar relacionada con una deficiencia de vitaminas.

La vitamina que es buena para los ojos

La vitamina A juega un papel fundamental para una vista sana. La deficiencia de vitamina A es la principal causa de ceguera evitable en los niños en el mundo. Además, estadísticas indican que entre 250,000 y 500,000 niños se quedan ciegos cada año debido a una deficiencia de vitamina A.

La vitamina A ayuda a los ojos a disminuir la agudeza visual, la sequedad ocular, la sensibilidad a la luz fuerte, entre otros problemas en los ojos.

Además de la vitamina A, las vitaminas C y E también son beneficiosas para la salud ocular. Estas vitaminas son ricas en antioxidantes y pueden ayudar a prevenir enfermedades como las cataratas y la degeneración macular.

¿Qué alimentos tienen la vitamina A?

La vitamina A se encuentra en una variedad de alimentos, incluyendo:

Vegetales de hojas verdes (espinacas, acelgas, lechugas, col)
Hortalizas de color naranja (zanahorias, camote, calabazas)
Productos lácteos
Carnes (hígado o algunos pescados)
Huevo
Melón



Es importante tener en cuenta que la suplementación con vitaminas no debe reemplazar una dieta saludable y equilibrada. Si te preocupa tu salud ocular, consulta con un oftalmólogo o un nutricionista para que te asesoren sobre la mejor manera de obtener las vitaminas y nutrientes que necesitas.

Recuerda que si experimentas visión borrosa con frecuencia, es importante consultar con un oftalmólogo para determinar la causa y recibir el tratamiento adecuado.

Los beneficios de beber agua con gas

Los increíbles beneficios que tu cuerpo obtendrá al tomar agua gasificada.

Beber agua con gas, además de ser refrescante, tiene varios beneficios, pues el agua gasificada puede ser una opción saludable y refrescante, especialmente si la utilizas para reemplazar bebidas menos saludables.

Al igual que el agua normal, el agua con gas te mantiene hidratado. Es una excelente opción si te cuesta beber suficiente agua simple porque te aburre.

Muchas personas encuentran que el agua con gas les ayuda con la digestión. Puede estimular tu estómago y hacer que te sientas mejor si tienes indigestión. Beber agua con gas puede hacer que te sientas lleno más rápido, lo cual es genial si estás tratando de comer menos o controlar tu peso.

Aunque es un poco ácida, el agua con gas es mucho menos perjudicial para tus dientes que los refrescos y los jugos azucarados.

Aunque tiene beneficios, hay algunas cosas a tener en mente: Algunas personas sienten hinchazón o gases por la carbonatación. Si te pasa esto, tal vez quieras beber menos o cambiar a agua normal de vez en cuando.



Algunas marcas de agua con gas tienen sodio añadido. Si estás cuidando tu consumo de sal, revisa la etiqueta para asegurarte de cuánto estás tomando.

Aunque es menos dañina que las bebidas azucaradas, el agua con gas es un poco ácida y podría afectar el esmalte de tus dientes si la bebes en grandes cantidades. Enjuagarte la boca con agua normal después puede ayudar.

En resumen, el agua con gas es una opción refrescante y saludable, especialmente si estás tratando de evitar bebidas menos saludables. ¡Solo asegúrate de escuchar a tu cuerpo y ajustar tu consumo según cómo te sientas!

Domingo,
09 de junio

BUENAS*Nuevas*gt

2024



Cómo iniciar tu entrenamiento para lograr una buena salud física



Consejos financieros prácticos para jefes de hogar

Los beneficios de beber agua con gas



Por esto debes de consumir más aguacate en tu dieta diaria



En la búsqueda de una alimentación más saludable y equilibrada, es fundamental prestar atención a los alimentos que incluimos en nuestra dieta diaria. Entre la amplia variedad de opciones disponibles, hay un fruto que destaca no solo por su delicioso sabor y su versatilidad en la cocina, sino también por su impresionante perfil nutricional: el aguacate.

Este fruto verde y cremoso ha ganado popularidad en los últimos años, y no es solo por su exquisito sabor, sino también por los numerosos beneficios para la salud que ofrece. Entre ellos están los siguientes:

1. Nutrientes esenciales

Los aguacates son una verdadera potencia nutricional. Están cargados de grasas saludables, principalmente ácidos grasos monoinsaturados, que son conocidos por sus beneficios para la salud del corazón. Además, son una excelente fuente de vitaminas y minerales esenciales, como potasio, vitamina K, ácido fólico y vitamina E, que son cruciales para el funcionamiento óptimo del cuerpo.

2. Beneficios para la salud cardiovascular

Consumir aguacate regularmente puede ser una estrategia efectiva para mantener la salud cardiovascular. Sus grasas saludables pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol LDL (lipoproteína de baja densidad) en sangre, mientras que aumentan los niveles de colesterol HDL (lipoproteína de alta densidad), lo que contribuye a proteger el corazón contra enfermedades cardiovasculares.

3. Favorece la saciedad

¿Buscas controlar tu apetito y evitar los antojos entre comidas? El aguacate puede ser tu aliado perfecto. Gracias a su alto contenido de fibra, añadir aguacate a tus comidas puede ayudarte a sentirte más lleno por más tiempo, lo que puede conducir a una ingesta calórica reducida y a un mejor control del peso

4. Promueve la salud de la piel y el cabello

Sus antioxidantes y grasas saludables son excelentes para la piel y el cabello. Ayudan a mantener la piel hidratada, elástica y radiante, mientras que combaten el daño causado por los radicales libres, lo que puede ayudar a prevenir el envejecimiento prematuro y mantener un cabello saludable y brillante.

5. Versatilidad en la cocina

Desde untarlo en tostadas hasta agregarlo a ensaladas, sándwiches, batidos e incluso postres. Su sabor suave y cremoso complementa una amplia variedad de platos, lo que lo convierte en un ingrediente indispensable en cualquier cocina.

Consejos financieros prácticos para jefes de hogar

Los jefes de hogar siempre están planificando, manteniendo orden, manejando las finanzas del día a día y proveyendo para cada uno de los miembros de sus familias. Sin embargo, en ocasiones, es poco lo que comparten con sus seres queridos, sobre los objetivos financieros familiares, ni profundizan en la importancia de proteger el patrimonio familiar y llevar una vida financiera más ordenada. En este sentido, el programa de educación financiera de Visa, Finanzas Prácticas, ofrece algunas recomendaciones iniciales para reflexionar sobre sus finanzas personales y familiares:

Analice la situación de sus tarjetas de crédito: Estudie si necesita hacer ajustes para cumplir de mejor manera con sus pagos y evitar el cargo de intereses moratorios.

Verifique sus ahorros: Revise el saldo de sus cuentas de ahorro y fondos de emergencia. Determine si el monto acumulado es suficiente para cubrir imprevistos o si necesita aumentar sus aportaciones.

Planifique sus metas: Defina metas de ahorro a corto y largo plazo, como la educación de sus hijos, la compra de una casa o la jubilación, y ajuste sus hábitos de ahorro en consecuencia.

Evalúe los planes de pensión o cuentas de retiro: Asegúrese de que las contribuciones sean suficientes para alcanzar sus objetivos de jubilación. Si sus medidas actuales no son adecuadas, considere aumentar sus aportaciones o diversificar sus inversiones para asegurar un futuro financiero estable.



Revise las escrituras de sus propiedades: Verifique que estén actualizados y en orden. Esto es crucial para evitar problemas legales y asegurar la herencia familiar. Si encuentra inconsistencias o documentos vencidos, tome las medidas necesarias para corregirlos y mantener la seguridad jurídica de sus bienes.

Repase la situación actual de su seguro de vida y el de su familia: Revise la cobertura de su seguro de vida y asegúrese de que sea suficiente para proteger a su familia en caso de cualquier eventualidad. Considere la posibilidad de ampliar su cobertura o incluir otros seguros, como el de salud o el de hogar, para una protección integral.

Cancele las cuentas bancarias que ya no utilice: Para evitar cargos por mantenimiento y facilitar la gestión de sus finanzas. Si tiene múltiples cuentas, considere consolidarlas para una administración más sencilla y eficiente.

Cómo iniciar su entrenamiento para lograr una buena salud física



Muchas personas prometen hacer más ejercicio durante el año, pero empezar una rutina de ejercicios puede ser un desafío si ha estado sentado en el sofá durante mucho tiempo. Puede parecer una tarea aterradora.

El Maestro en Cirugía y Ph. D. Nathan LeBrasseur, director del Centro para el Envejecimiento "Robert y Arlene Kogod" de Mayo Clinic, dice que nunca es demasiado tarde para moverse, incluso si es una persona mayor.

Empezar una rutina de entrenamiento o estar físicamente activo requiere motivación y compromiso. La clave es empezar lentamente y hacer algo que disfrute.

"Si usted odia nadar, no intente comenzar a convertirse en nadador. Pero si le gusta bailar u otras actividades como la jardinería, estas son formas de actividad que, una vez que se involucra, usted aumenta su constancia y adherencia a ellas, proporcionando más beneficios a su salud", explica el Dr. LeBrasseur.

Estar activo puede aumentar la fuerza muscular y mejorar la salud cognitiva y cardiovascular.

"Si dedicamos tres por ciento o 30 minutos diarios de nuestras horas de vigilia a la actividad física, todo eso nos traerá enormes beneficios", dice el Dr. LeBrasseur.

Y a los jóvenes de corazón, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan 150 minutos de ejercicio moderado por semana.

"A medida que envejecemos, dedicar nuestro tiempo, un tiempo con propósito, a algún tipo de ejercicio aeróbico o de resistencia como caminar, andar en bicicleta o nadar, y también a algún tipo de entrenamiento de fuerza, es extremadamente importante", dice el Dr. LeBrasseur.

Consejos para empezar y mantener una rutina de ejercicios:

- Investigue una rutina de ejercicios.
- Programe sus ejercicios.
- Busque un compañero de ejercicios.
- Mantenga la constancia.



Elimina las bolsas de los ojos en pocos minutos

Las bolsas bajo los ojos son más comunes de lo que se puede llegar a creer y pueden deberse a varios motivos, como alergias, demasiada exposición al sol, eczemas, fatiga crónica, entre otras.

Como no generan ningún tipo de dolor e inconvenientes, más allá de no ser estéticas, no suelen ser un asunto médico urgente a tratar, pero se suelen vender cremas que las reducen y eliminan. También se puede eliminar las bolsas bajo los ojos aplicando varios trucos caseros.

Aplicar compresas frías bajo los ojos

Solo necesitas colocar algo frío sobre ellas durante 15 o 30 minutos. Puedes usar un par de cucharas congeladas, rodajas de pepino fríos, paño mojado con agua fría o bolsas de té, las bolsas de té son excelentes para tratar las bolsas bajo los ojos gracias a sus poderosos antioxidantes y propiedades antiinflamatorias. Luego de prepararte un té, espera a que se enfríen para que metas las bolsitas a la nevera y puedas colocártelas como compresas frías.

Tomar algún antihistamínico

Como las bolsas bajo los ojos también pueden ser causadas por las alergias, tomate un antihistamínico de tu preferencia, algunos de los más populares son el Benadryl, el Zyrtec y el Claritin. Las bolsas bajo los ojos son causadas por las alergias también se presentan otros síntomas, como lagrimeo o picazón en los ojos.

Mantener la cabeza elevada al dormir

Puedes usar varias almohadas para mantener la cabeza elevada al dormir, lo que previene la acumulación de líquido en los párpados inferiores, que es lo que provoca la hinchazón. Si esto genera dolor de cuello o incomodidad, puedes elevar la parte superior de la cama, poniendo algo debajo del colchón, así tu tronco se mantendrá elevado.

Tomate

A pesar de que no es uno de los remedios más famosos, sí se trata de uno de los más eficaces. El tomate es conocido por sus antioxidantes y es esta propiedad la que lo convierte en un gran recurso para la reducción de las bolsas y ojeras.



Pepino

la aplicación de dos rodajas frías de pepino sobre los ojos. Esto se debe a que el frío de este vegetal recién salido de la nevera, su vitamina E y su poder hidratante, durante 30 minutos, ayudara a reducir las bolsas producidas por el cansancio y a combatir la sequedad. También puedes utilizar parches para el contorno de los ojos ricos en principios activos hidratantes y revitalizantes.

Todos estos remedios caseros ayudan a mejorar el aspecto de esta zona tan sensible de nuestro rostro, , es imprescindible el cuidado diario de la zona y tener hábitos de vida saludables como dormir 8 horas, beber abundante agua, no fumar, mantener una distancia prudente de móviles y ordenadores, tener una dieta equilibrada y evitar el estrés.

¿Por qué los microondas son dañinos

¿los microondas pueden ser dañinos para la salud? Una duda que ha surgido junto con la creencia de que este electrodoméstico causa enfermedades serias en el organismo.

Los microondas son aparatos eléctricos que solemos usar en la cocina, pues su objetivo único y muy útil es de calentar comida, con base en ondas electromagnéticas de alta frecuencia las cuales hace que las moléculas de agua se agiten dentro de los alimentos, lo cual provoca que se calienten.

Las ondas electromagnéticas a las que muchas personas temen, se cree que pueden causar enfermedades. Algo que no puede estar más alejado de la verdad. Si bien es cierto que en niveles muy elevados este tipo de ondas sí pueden tener efectos adversos para la salud, los niveles que un microondas maneja están muy por debajo de lo que podría ser dañino.

Las ondas emitidas por los microondas son inofensivas para los humanos, los microondas no suelen tener ese efecto negativo que cree la gente. Para que un microondas pueda tener efectos negativos en nuestro organismo, tendría que estar muy malas condiciones, alcanzando lo deplorable, aunque estos no suelen llegar a esos límites.

Así mismo, aunque un microondas llegue a estos niveles de mal funcionamiento, las consecuencias que tendríamos no pasarían de quemaduras y daños en los nervios superficiales de nuestra piel, problemáticas que, si bien son incómodas, no son mortales.



Los microondas son electrodomésticos que nos han acompañado ya por muchos años, desde los años 70, según National Geographic, su utilidad en la cocina es mucha, pues este nos puede ahorrar mucho tiempo al momento de querer preparar algún alimento, o incluso, para descongelarlos.

Incluso, la misma revista científica menciona que, los microondas son tan inofensivos que es más probable que nos puedan causar daño los alimentos procesados que calentamos en él, que el mismo microondas.

Así que, si tienes uno de estos electrodomésticos y tenías la duda de si las ondas que emite podrían causarte algún daño, puedes estar tranquilo, pues los expertos afirman que es un aparato completamente inofensivo para nuestra salud.

Los beneficios de beber agua con gas

Los increíbles beneficios que tu cuerpo obtendrá al tomar agua gasificada.

Beber agua con gas, además de ser refrescante, tiene varios beneficios, pues el agua gasificada puede ser una opción saludable y refrescante, especialmente si la utilizas para reemplazar bebidas menos saludable

Al igual que el agua normal, el agua con gas te mantiene hidratado. Es una excelente opción si te cuesta beber suficiente agua simple porque te aburre.

Muchas personas encuentran que el agua con gas les ayuda con la digestión. Puede estimular tu estómago y hacer que te sientas mejor si tienes indigestión. Beber agua con gas puede hacer que te sientas lleno más rápido, lo cual es genial si estás tratando de comer menos o controlar tu peso.

Aunque es un poco ácida, el agua con gas es mucho menos perjudicial para tus dientes que los refrescos y los jugos azucarados.

Aunque tiene beneficios, hay algunas cosas a tener en mente: Algunas personas sienten hinchazón o gases por la carbonatación. Si te pasa esto, tal vez quieras beber menos o cambiar a agua normal de vez en cuando.



Algunas marcas de agua con gas tienen sodio añadido. Si estás cuidando tu consumo de sal, revisa la etiqueta para asegurarte de cuánto estás tomando.

Aunque es menos dañina que las bebidas azucaradas, el agua con gas es un poco ácida y podría afectar el esmalte de tus dientes si la bebes en grandes cantidades. Enjuagarte la boca con agua normal después puede ayudar.

En resumen, el agua con gas es una opción refrescante y saludable, especialmente si estás tratando de evitar bebidas menos saludables. ¡Solo asegúrate de escuchar a tu cuerpo y ajustar tu consumo según cómo te sientas!