

The logo features the word "BUENAS" in a bold, black, sans-serif font. To its right, the word "Nuevas" is written in a blue, cursive script. The letters "gt" are contained within a red rounded rectangle at the end of the word "Nuevas".

BUENAS *Nuevas* gt

Edición Semanal

del 27 de mayo al 02 de junio de 2024

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





Supra Reciclaje Galardonada Empresa Centroamericana del Año 2024



Consejos de Finanzas Prácticas de Visa sobre el uso del Débito

**HP Inc.
presentó una
nueva clase de
PCs con IA**



Consejos de Finanzas Prácticas de Visa sobre el uso del Débito

La característica principal de las tarjetas débito es que funcionan como dinero en efectivo. Es decir, todas las transacciones que realizas con la tarjeta débito se deducen automáticamente y en tiempo real de tu cuenta de ahorros o corriente, tal y como si hubieses realizado la transacción en efectivo.

Cada vez que pagas con ella en un establecimiento comercial o retiras dinero en el cajero automático, dicha cantidad se resta del saldo depositado en tu cuenta. Finanzas Prácticas, el programa de educación financiera de Visa, te comparte algunos consejos para que uses tu tarjeta débito de forma adecuada y puedas aprovechar la conveniencia y seguridad que ofrecen al momento de usarlas:

1. Domina tu cuenta

Debes estar siempre al tanto del saldo que tienes en tu cuenta bancaria y del monto de fondos disponibles.

A través de la banca en línea, una herramienta moderna y segura que ofrecen los bancos, puedes gestionar tus compras con tarjeta de débito y realizar pagos de cuentas de forma simultánea. Esto te brinda un control total sobre los movimientos de tu cuenta desde un único lugar, y puedes revisar las transacciones realizadas en cualquier momento.

- **Al usar una tarjeta de débito no olvides:**
 - o Obtener siempre el recibo de compra.
 - o Verificar las transacciones en línea.
 - o Deducir cualquier cuota o comisión que cobre el banco.
 - o Revisar cuidadosamente tu estado de cuenta.



2. Lleva el control

Contar con una tarjeta de débito te permite no cargar efectivo e igualmente te hace posible llevar un registro de tus gastos. Recuerda que el débito te permite únicamente gastar el dinero que tienes en tu cuenta.

3. Pon atención a la seguridad

Procura utilizar el cajero automático de día y en lugares concurridos, y presta atención tanto a la gente alrededor como a lo que estás haciendo.

En caso de pérdida, repórtala inmediatamente a tu institución bancaria.

Asimismo, recuerda que la mayoría de las instituciones financieras ofrecen servicios de consulta gratuitos (telefónicos o vía Internet) para revisar los retiros, pagos, depósitos y transacciones realizadas con tu tarjeta.

28 de mayo Día Internacional de la Higiene Menstrual

Todas las personas tienen derecho a la autonomía corporal. La capacidad de cuidar del cuerpo mientras se menstrua es una parte esencial de esta libertad fundamental. Sin embargo, cientos de millones de personas carecen de acceso a productos menstruales y a instalaciones adecuadas para la salud menstrual.

La mala salud e higiene menstruales socava los derechos fundamentales de las mujeres, las niñas y las personas que menstrúan, empeorando las desigualdades sociales y económicas. Los recursos insuficientes para el manejo de la menstruación, así como los patrones de exclusión y vergüenza, socavan la dignidad humana. La desigualdad de género, la pobreza extrema, las crisis humanitarias y las tradiciones nocivas pueden amplificar las privaciones y el estigma.

Existe un amplio consenso sobre lo que necesitan las personas para tener una buena salud menstrual. Los elementos esenciales son: suministros seguros, aceptables y fiables para manejar la menstruación; intimidad para cambiar los materiales; instalaciones para lavarse de forma segura y privada e información para tomar decisiones informadas. Los enfoques integrales que combinan la educación con la infraestructura y con productos y esfuerzos para hacer frente al estigma son los más eficaces para lograr una buena salud menstrual.



Las políticas sanitarias y de desarrollo nacionales y mundiales deben dar prioridad a la salud menstrual, con inversiones que reflejen el importante papel que desempeña en los derechos humanos, la salud pública, la igualdad de género y el desarrollo sostenible. Las escuelas, los lugares de trabajo y las instituciones públicas deben garantizar que las personas puedan manejar la menstruación con comodidad y dignidad. Las políticas específicas deben tratar de eliminar la pobreza del periodo, en el que las mujeres y niñas con bajos ingresos luchan por permitirse productos menstruales y tienen un acceso limitado a servicios de agua y saneamiento.

Supra Reciclaje Galardonada con el Premio Empresa Centroamericana Del Año 2024

SUPRA Reciclaje, líder en soluciones innovadoras de reciclaje y sostenibilidad, ha sido reconocida con el prestigioso Premio Empresa Centroamericana del año 2024, destacándose como un referente en excelencia y compromiso con la responsabilidad corporativa y el desarrollo sostenible. Este honor se le otorgó durante el LAQI Impact Summit Central América & Caribbean 2024, celebrado en la Ciudad de Panamá.

El evento reunió a más de 150 líderes de diversos sectores de Centroamérica y el Caribe, proporcionando una plataforma única para el intercambio de ideas y la colaboración empresarial. La jornada del 23 de mayo comenzó a las 14:30 horas con actividades inmersivas bajo el tema "Desafío 2024: MODELO Q-ESG – EL DIFERENCIAL COMPETITIVO DEL FUTURO". Durante estas sesiones, los participantes exploraron cómo los pilares Q-ESG se integran estratégicamente en las operaciones empresariales, alineándose con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU.

El punto culminante del evento fue la emocionante ceremonia de entrega del Premio Empresa Centroamericana del año 2024. Donde SUPRA Reciclaje, representando a Guatemala, fue honrada en el palco principal, recibiendo un trofeo, medalla y certificados de reconocimiento, avalados internacionalmente por 42 alianzas estratégicas que respaldan este evento a nivel global. Este reconocimiento es un testimonio del esfuerzo continuo y la determinación de SUPRA Reciclaje en la búsqueda de la excelencia.



Este galardón reafirma la posición de SUPRA Reciclaje como un líder en el sector y su dedicación en promover prácticas empresariales sostenibles y responsables. "Agradecemos profundamente a nuestros colaboradores, clientes y socios por su apoyo. Nos comprometemos a seguir liderando el camino hacia un futuro más sostenible," declaró Adolfo Cruz, representante de Supra-

HP Inc. presentó una nueva clase de PCs con IA



Las PCs con IA ultra portátiles más potentes y seguras del mundo impulsan la nueva generación de cómputo con inteligencia artificial y un récord de 26 horas de duración de la batería.

La forma como vivimos y trabajamos ya no está confinada a un escritorio. Ahora creamos en casa, desde la oficina y cualquier otro lugar. Al mismo tiempo, la IA está cambiando todo rápidamente, incluidas las expectativas de productividad y creatividad de los usuarios en general y de los profesionales en particular. Según estudio, más de la mitad de las personas que adoptaron la tecnología desde un principio consideran que la IA les ahorrará tiempo, y el 72% de los líderes empresariales piensan que la IA ayudará a los empleados a centrarse en un trabajo más productivo. Además, los desarrolladores están lanzando un flujo constante de software compatible con IA, diseñado para nuevas experiencias y capacidades que sólo pueden desbloquearse con PCs con IA de nueva generación.

Para sacar provecho tanto del trabajo flexible como de la IA, HP ha creado una nueva categoría de dispositivos diseñados para el trabajo y la creación. HP develó las PCs con IA HP OmniBook X y HP EliteBook Ultra, las primeras PCs con IA de nueva generación de HP construidas desde la base con la última arquitectura ARM para aprovechar las tecnologías de IA más poderosas.

Ambos dispositivos están diseñados y fabricados en torno al procesador Snapdragon® X Elite y su Unidad de Procesamiento Neuronal (NPU) dedicada, capaz de realizar 45 billones de operaciones por segundo (TOPS) para ejecutar modelos de lenguaje en IA generativa localmente en el dispositivo. Junto con Copilot+ PC y sus características transformadoras, estas PCs impulsan la creatividad y la productividad para una experiencia informática más personalizada y poderosa.

"En esta era transformadora de la inteligencia artificial, la forma como definimos un dispositivo excepcional ya no consiste en términos de velocidades y transmisiones: se mide por nuestra capacidad de crear y permitir experiencias innovadoras y significativas", destacó Alex Cho, presidente de sistemas personales de HP Inc. "Estamos en el comienzo de una nueva década de informática personal que redefinirá lo que significa una computadora personal. La IA permite una experiencia fundamentalmente más personalizada y creativa que, creemos, fortalecerá a las personas tanto en su vida personal como profesional".



Cuál es la mejor hora del día para tomar café

El café es una de las bebidas más consumidas alrededor de todo el mundo.

Se tiene la creencia que, apenas te levantes por las mañanas, lo segundo que debes consumir (lo primero es el agua) es el café. Porque este aporta grandes beneficios a tu organismo, pero destaca su poderosa fuente de energía.

El café es obtenido de las semillas del fruto del cafeto, estas semillas se someten a un proceso y después son tostadas, para poder disfrutar del arte que resulta de un barista. El café es una buena bebida para el organismo, dado que mejora nuestro rendimiento físico y cognitivo. también tiene un efecto antioxidante y puede ser un gran aliado para enfermedades como la diabetes o problemas con la obesidad, esto sin contar que también mejor el funcionamiento del corazón.

Sin duda alguna, el café es una bebida que es tanto rica como beneficiosa, pero resulta ser un arma de doble filo si no la tomas con la debida precaución, porque sí, como ya hemos dicho en ocasiones anteriores, la dosis hace el veneno.

Si tomas el café desde muy temprano solo estarás desperdiciando los efectos que este provoca, especialmente el de mantenerte con energía.

La razón de lo anterior es que cuando recién empezamos el día, nuestros niveles de cortisol están en aumento, aproximadamente entre las 8 o 9 de la mañana. Posterior a estas horas, el cortisol empieza a bajar, y vuelven a subir entre las 5 y 6 de la tarde.

Entonces la mejor hora para tomar café resulta ser entre las 9:30 y 11:30 de la mañana, que es, cuando el cortisol empieza a disminuir.



Toda vez que se acerque la noche o apenas empiece a caer el sol, lo mejor será que evites a toda costa esta bebida, dado que solo provocará que tu energía se eleve más de lo que debería, lo que, a la larga, podría traerte problemas con el insomnio, ansiedad o semejantes.

Si no eres de las personas que se despiertan a las 8 de la mañana, sino que más tarde, entonces, desde la hora en la que despiertes, cuenta de 2 a 3 horas, y será el momento en el que puedas tomar el café, siempre y cuando te despiertes antes de las 12 del mediodía.

Recuerda para obtener los beneficios completos del café tras su consumo, deberás tener en cuenta que este debe ser solo agua y café, sin agregar nada más como azúcar o cualquier otro endulzante, ya que puede resultar contraproducente a la larga.

Cómo limpiar el tanque del inodoro y eliminar el sarro

El inodoro es sumamente utilizado de nuestra vida, conocer las partes del retrete es importante para darle mantenimiento y mantener limpio el que tenemos en casa.

El tanque y su tapa. El tanque se encarga de accionar las descargas de agua y es común que conforme pase el tiempo se acumule sarro y suciedad.

¿Qué es el sarro?

El sarro, esa acumulación de depósitos minerales, A menudo se encuentra en grifos, duchas, bañeras y azulejos, y puede resultar difícil de eliminar si no se aborda de manera adecuada. ¿Por qué se forma el sarro en el baño?

Se forma cuando el agua dura contiene altos niveles de minerales como calcio y magnesio se evapora dejando residuos minerales en las superficies del baño. Estos depósitos minerales pueden acumularse con el tiempo, creando una capa dura y calcárea difícil de eliminar.

Causas del sarro en el baño

Agua dura: El agua dura
Falta de mantenimiento regular:

¿Cómo quitar el sarro del tanque?

1.- Vacía el tanque. Cierra la llave de paso de agua que alimenta al inodoro y haz una descarga, esto permitirá eliminar la mayor cantidad de agua del tanque.
2.-Retira las partículas del fondo del tanque. Cuando realices el primer paso, te darás cuenta de que en el fondo del tanque se encuentran acumuladas partículas, normalmente de color café, como arena. La manera más sencilla de removerlas es tomar una toalla o paño absorbente y con él ir absorbiendo poco a poco estas partículas, junto con el resto del agua que quedo después de la descarga.

3.-Elimina el sarro. Si después de retirar el agua y las partículas del fondo del tanque observas que en él se encuentra sarro, será necesario eliminarlo, la forma más fácil y segura de hacerlo es usando vinagre blanco. Para ello simplemente debes vaciar la cantidad necesaria de vinagre blanco en el tanque del baño, hasta que cubra los sitios en los cuales se observa el sarro. Otra opción es esparcir una cantidad abundante con un rociador. Después de realizar esto, es necesario dejar reposar el vinagre el máximo tiempo, de ser posible, mantenlo así toda una noche.



Antes

Después

4.-Elimina el vinagre. Después de que has dejado reposar el vinagre en el tanque del baño, abre la llave de paso y realiza una descarga para eliminarlo, posteriormente, vuelve a cerrar la llave para que quede vacío el tanque.

5.-Haz una mezcla limpiadora. Para proceder a limpiar el tanque, realiza una mezcla con una taza de vinagre, una cucharada de jabón líquido para trastes y la cantidad necesaria de bicarbonato de sodio para generar una pasta.

6.-Hora de limpiar. Empapa un cepillo o esponja con la pasta que hiciste en el paso anterior y frota perfectamente todas las superficies del tanque hasta que notes que toda la suciedad está eliminada. Deja reposar la mezcla por unos 5 minutos.

7.-Enjuaga. Una vez que hayas terminado de limpiar, enjuaga la pasta con un poco de agua, posteriormente abre la llave de agua y realiza una descarga.

8.-Después de este tratamiento notarás que el tanque del baño ha quedado limpio y sin sarro.



Malher pone sabor y color a la cocina chapina con su nueva e innovadora línea de consomés de pollo



Cómo Establecer Metas de Ahorro Realistas

28 de mayo Día Internacional de la Nutrición



Malher pone sabor y color a la cocina chapina con su nueva e innovadora línea de consomés de pollo



Malher se caracteriza por su constante innovación y compromiso con la calidad, por lo que esta nueva línea de consomés ha sido elaborada con ingredientes cuidadosamente seleccionados, especias naturales que conservan el auténtico tradicional sabor y color de la cocina guatemalteca.

La versatilidad de la nueva línea de Consomés Sabor y Color consta de:

- **Consomé Sabor y Color Pollo Cúrcuma:** Aporta un sabor exótico y un color dorado intenso a los platillos.
- **Consomé Sabor y Color Pollo Achiote:** Brinda un sabor ahumado y un color rojo vibrante que realza la presentación de las comidas.
- **Consomé Sabor y Color Pollo Tomate:** Ofrece un sabor fresco y un color natural que le da un toque especial a las diferentes recetas.

Malher, la marca culinaria número 1 en Guatemala, sorprende a sus consumidores con su nueva campaña “Dale Sabor y Color Chapín” con la que lanza su más reciente innovación: la nueva línea de consomés Sabor y Color con tres novedosos sabores Pollo Cúrcuma, Pollo Achiote y Pollo Tomate, que deleitarán el paladar de los guatemaltecos.

Con esta nueva línea, Malher ofrece lo mejor de ambos mundos en las mesas chapinas, agregando colores vibrantes a las comidas y potencializando el tradicional sabor que caracteriza la gastronomía guatemalteca. Esta propuesta 2 en 1 proporciona el delicioso sabor del Consomé de Pollo Malher más el vibrante color de los ingredientes naturales, ofreciendo versatilidad en la cocina y dándole el color que más le guste y el que más combine con el platillo que se va a preparar.

Nestlé, empresa líder en nutrición, salud y bienestar, fortalece sus objetivos a través del lanzamiento de esta innovación de su marca Malher para brindar así soluciones a los guatemaltecos que mantengan el tradicional y entrañable sabor y color chapín en sus platillos.

“Con ‘Dale Sabor y Color Chapín’, Malher reafirma su compromiso con la cocina guatemalteca, ofreciendo productos innovadores, elaborados con ingredientes naturales y que simplifican la cocina del día a día, asegurando el sabor chapín para sus platillos mientras somos ecológicamente responsables”, expresó Lissette López, Gerente de Culinarios Malher.

Los productos de la línea Sabor y Color estarán disponibles a partir de junio de 2024 en supermercados, mercados y tiendas de barrio de todo el país en formatos de sobre individual, paquete de cuatro sobrecitos y bote salerito con precios que van desde **Q1.00**.

Con la campaña “Dale Sabor y Color Chapín” y el lanzamiento de la nueva línea de los innovadores consomés Malher, Nestlé reafirma su compromiso con la calidad, la innovación y el sabor, valores que se reflejan en cada uno de sus productos y que la han convertido en la marca preferida de las familias guatemaltecas.

Prevenir vale más que lamentar campaña contra la propagación del Dengue

La prevención sigue siendo la principal herramienta para combatir el dengue en el país, razón por la cual deben seguirse con las medidas de control, vigilancia epidemiológica con los protocolos de detección, notificación y registro de casos tanto en hospitales como en las áreas de salud, así como con las constantes actualizaciones.

Derivado de los calores que afectan el territorio nacional, el incremento de enfermedades transmitidas por mosquitos como el dengue, chikunguña y zika, también se mantienen en el ambiente, por lo cual el ministerio de Salud Pública y Asistencia Social -MSPAS-, mantiene la alerta roja para que la población continúe con los cuidados para evitar contraer esos padecimientos.

Se insta a la población a seguir con las tareas del lavado constante de pilas y recipientes para almacenar agua, voltear palanganas, vasos, llantas, macetas, botellas y cualquier vasija que pueda guardar agua para evitar el estancamiento del vital líquido, descartar los utensilios que acumulen agua de lluvia, entre otros.

Vale mencionar que el dengue es prevenible por lo cual la participación comunitaria es importante en los esfuerzos que se realizan contra la enfermedad y el contagio de más personas impidiendo la proliferación de criaderos de zancudos, para ello, el MSPAS, también recomienda a los habitantes mantener los patios, los jardines y sus alrededores libres de maleza.

La actualización de casos la Dirección de Epidemiología y Prevención de Riesgo de la cartera de Salud, informa que hasta la semana epidemiológica 20, correspondiente al 18 de mayo de este año, se han registrado 19 mil 929 personas con esa enfermedad. Se han identificado 23 casos con dengue grave de los cuales 12 han fallecido.



Es importante priorizar el diagnóstico oportuno y la identificación de signos de alerta para el manejo y tratamiento adecuado de los pacientes, por lo que el MSPAS hace énfasis en la prevención para batallar contra el dengue.

También exhorta a no automedicarse y en caso de presentar síntomas como: fiebre, náuseas, vómitos, sarpullido, dolor detrás de los ojos, dolor muscular en las articulaciones o en los huesos, acudir al centro asistencial más cercano.



28 de mayo Día Internacional de la Nutrición

El 28 de mayo, se celebra el Día Mundial de la Nutrición, una fecha importante para reflexionar sobre la importancia de una alimentación adecuada y promover la conciencia sobre la nutrición y la salud en todo el mundo.

La nutrición desempeña un papel fundamental en nuestro bienestar general, y adoptar hábitos alimentarios saludables es esencial para mantener un cuerpo sano y prevenir enfermedades, además, el uso de suplementos nos puede ayudar para suplir ciertas carencias, así como optimizar nuestra salud.

En este artículo hablaremos sobre la importancia de la nutrición y de cómo podemos complementar una alimentación saludable con nuestros productos para mejorar nuestra calidad de vida.

En la actualidad, la rutina y la falta de tiempo hacen que la gente consuma comida chatarra y no se alimente con la cantidad de nutrientes necesarios para fortalecer el funcionamiento del organismo, lo cual podría generar enfermedades como la obesidad, la diabetes, la hipertensión y las dificultades cardiovasculares.

Una nutrición saludable es fundamental para la prevención de factores de riesgo relacionados con la dieta, como el sobrepeso y la obesidad. Y las enfermedades no transmisibles asociadas.

El consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de nutrientes críticos (sal / sodio, azúcar, grasas saturadas y grasas trans) se ha asociado con un mayor riesgo de factores de riesgo relacionados con:



Recomendaciones para mejorar la nutrición

Para una alimentación basada en plantas de origen vegetal puede contribuir de manera positiva al consumo de vitaminas y minerales esenciales para el sistema inmune. Además, ayuda a mantener un intestino saludable, entre muchos otros beneficios, incluso, promover un mayor consumo de alimentos vegetales puede contribuir al cuidado del planeta.

Una manera sencilla de llevar una alimentación correcta es seguir el método del plato, dividir el plato en cuatro secciones al momento de servir los alimentos: la mitad debe ser dedicada a las verduras. Un cuarto es para el arroz, sopa o alimentos derivados del maíz, trigo, arroz. Y en la otra cuarta parte se consideran alimentos que brinden proteínas, de animales como pescado cerdo o pollo, o de leguminosas como frijoles y lentejas.

Porsche Guatemala celebra el éxito de su tercera edición de “Mujeres al Volante”



“Mujeres al Volante” nace en el 2022 con el objetivo de ofrecer un espacio exclusivo para clientas y seguidoras de Porsche. Durante estos eventos, las asistentes exploran, aprenden y comparten experiencias relacionadas con movilidad, tecnología automotriz y el estilo de vida que ofrece la marca. Dicha plataforma fomenta una comunidad sólida y de apoyo entre las mujeres amantes de los vehículos de lujo.

La jornada de esta edición estuvo marcada por una atmósfera de diversión y compañerismo entre las participantes, quienes tuvieron la oportunidad de disfrutar de una amplia variedad de actividades diseñadas para potenciar tanto su destreza, como su confianza al conducir.

Una de las actividades más destacadas fue la sesión con el Gerente de Posventa de la marca, Christian Feucht, quien compartió algunos consejos vitales de seguridad vial y la responsabilidad de estar detrás del volante.

Al finalizar, una de las experiencias más emocionantes en el evento fue la competencia en el simulador de manejo, dirigida por un instructor certificado Porsche. Durante la competencia, el instructor no solo ofreció una guía a las participantes en el uso adecuado del simulador, sino que también les brindó valiosos consejos sobre seguridad y técnicas de manejo. Entre risas y camaradería finalizó la competencia, en la cual seis mujeres fueron coronadas como ganadoras por su destacada habilidad y destreza al volante.

Con el éxito de esta tercera edición, Porsche reafirma su compromiso con la comunidad de mujeres amantes del automovilismo y anticipa con entusiasmo futuras ediciones de Mujeres al Volante, donde seguirá creando espacios únicos y significativos para todas aquellas mujeres que buscan algo diferente.



Cómo Establecer Metas de Ahorro Realistas

En un mundo donde la estabilidad financiera es cada vez más importante, establecer metas de ahorro realistas es esencial para garantizar la seguridad y prosperidad a largo plazo. Con la orientación adecuada y un enfoque disciplinado, cualquier persona puede lograr sus objetivos financieros.

1. Definir objetivos claros y específicos.

Para lograr estabilidad financiera, es crucial definir objetivos claros y específicos. En lugar de simplemente decidir ahorrar dinero, se recomienda determinar cuánto se desea ahorrar y para qué propósito, como un fondo de emergencia, un viaje o la compra de una vivienda. Este enfoque ayuda a visualizar lo que se quiere alcanzar y hace que el proceso de ahorro sea más tangible y motivador.

2. Crear un plan de ahorro.

Crear un plan de ahorro detallado es fundamental. Dividir la meta de ahorro en pasos manejables y determinar cuánto se necesita ahorrar semanal o mensualmente facilita el seguimiento del progreso. Herramientas como las calculadoras de ahorro disponibles en la plataforma de Finanzas Positivas de BAC pueden ser muy útiles para proporcionar una guía clara y estructurada.

3. Motivación.

Mantener la motivación alta es otro aspecto crucial del ahorro. Recordar constantemente por qué se está ahorrando ayuda a mantener el enfoque. Utilizar recordatorios visuales como imágenes o notas sobre las metas y revisar regularmente el progreso logrado puede ser muy efectivo para mantener la motivación a largo plazo.

4. Aprovechar herramientas y recursos disponibles.

Además de las estrategias antes nombradas, es importante aprovechar una variedad de recursos educativos disponibles para mejorar el conocimiento financiero. Estos recursos pueden incluir artículos, webinars y talleres que cubren una amplia gama de temas financieros, desde la gestión del presupuesto hasta la inversión inteligente.



BAC, a través de su plataforma educativa Finanzas Positivas (www.finanzaspositivas.com), ofrece una guía completa y herramientas útiles para ayudar a los guatemaltecos a definir objetivos de ahorro alcanzables y mantener la motivación a largo plazo. Además, BAC presenta la Cuenta Ahorro Alcanza, una opción atractiva para los ahorradores, que ofrece beneficios como una tasa de interés competitiva y pagos mensuales de intereses. Con estas iniciativas, BAC reafirma su compromiso de apoyar a las comunidades a las que sirve en la construcción de un futuro financiero sólido.



Los alimentos que provocan cáncer

Estos alimentos que, consumidos en exceso o de forma regular, pueden aumentar significativamente el riesgo de desarrollar esta enfermedad

¿Qué alimentos producen cáncer?

1.- Carnes rojas. La carne roja como es probablemente cancerígena para los humanos y las carnes procesadas son cancerígenas para los humanos.

El consumo excesivo de carne roja se ha asociado con un mayor riesgo de cáncer de colon, recto y estómago. Las carnes procesadas, como tocino, salchichas, jamón y salami, aumentan aún más el riesgo de estos tipos de cáncer.

2.- Alimentos ultraprocesados. Los alimentos ultraprocesados, como papas fritas, refrescos azucarados, bollería industrial y comida rápida, son ricos en calorías, grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio, y bajos en nutrientes esenciales. Su consumo excesivo se ha asociado con un mayor riesgo de obesidad, enfermedades cardíacas, diabetes y algunos tipos de cáncer.

3.- Bebidas azucaradas. Las bebidas azucaradas, como refrescos, jugos artificiales y bebidas energéticas, son una fuente importante de azúcares añadidos que pueden contribuir a la obesidad y la inflamación, dos factores que aumentan el riesgo de cáncer.

4.- Alcohol. El consumo excesivo de alcohol es un factor de riesgo importante para varios tipos de cáncer, incluyendo cáncer de boca, garganta, esófago, hígado, mama y colorrectal.



Es importante recordar que la moderación es la clave. No tienes que eliminar completamente estos alimentos de tu dieta, pero sí es recomendable limitar su consumo. Además, una dieta equilibrada y rica en frutas y verduras puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer.

Recomendaciones para la prevención del cáncer

Todos nos preocupamos por nuestra salud, y, es por ello que aquí te damos las recomendaciones para la prevención de esta enfermedad.

Mantener un peso saludable.

Realizar actividad física durante al menos 30 minutos cada día.

Evita las bebidas azucaradas. Reducir el consumo de alimentos densos en calorías.

Opta por una dieta balanceada. Consumir más de una variedad de verduras, frutas, granos enteros y legumbres como frijoles.

Reduce el consumo de carnes rojas y evita las carnes procesadas.

Si hay consumo, reducir las bebidas alcohólicas a 2 tragos diarios en los hombres y 1 trago al día para las mujeres.

Reducir el consumo de alimentos salados y alimentos procesados con sal.



Fundesem Lanza Llamado Urgente para Proteger al Manatí en Guatemala



Fundea y Seguros G&T Continental llevan atención médica gratuita a comunidades rurales de Guatemala

Causas del Agotamiento después de los 50



FUNDEA y Seguros G&T Continental llevan atención médica gratuita a comunidades rurales de Guatemala



Especialidades Médicas: Cada jornada cuenta con al menos tres especialidades médicas, incluyendo Medicina General, Nutrición y Psicología, asegurando una atención integral.
Participación Abierta: Las jornadas están abiertas a clientes, sus familiares y cualquier miembro de la comunidad interesado en asistir, con inscripción previa.
Atención Especial a Niños: Los niños recibirán atención especial, siempre acompañados de sus padres, asegurando un cuidado adecuado y seguro.

Las jornadas médicas tienen como principal objetivo atender la creciente demanda de atención médica en las áreas rurales del país. Además de los servicios médicos, FUNDEA proporciona apoyo financiero para negocios, proyectos de inversión en vivienda, capital para agricultura, pago de remesas y otros servicios vitales para el desarrollo comunitario.

Nos complace informar que, en el mes de mayo del 2024, se han realizaron jornadas médicas en los municipios de Unión Cantón, Huehuetenango y La Libertad, Huehuetenango y se tienen programadas las próximas jornadas en los siguientes lugares:

San Juan Comalapa: miércoles 12 de junio
 San Martín Jilotepeque: miércoles 20 de junio
 Jutiapa: miércoles 17 de julio
 Jalapa: miércoles 07 de agosto
 Cobán: miércoles 14 de agosto Fray Bartolomé de las Casas: miércoles 11 de septiembre
 San Andrés Sementaba: miércoles 18 de septiembre

FUNDEA, se complace en compartir el impacto positivo de sus Jornadas Médicas, una iniciativa dedicada a brindar atención médica gratuita a comunidades rurales de Guatemala. Estas jornadas no solo proporcionan servicios de salud esenciales, sino que también fortalecen el bienestar de las familias y comunidades en áreas donde el acceso a atención médica de calidad es limitado.

En Guatemala, el acceso a servicios médicos en áreas rurales sigue siendo un desafío crítico, alrededor del 40% de la población rural tiene dificultades para acceder a servicios médicos básicos. FUNDEA y Seguros G&T Continental están comprometidos a reducir esta brecha, ofreciendo atención gratuita y especializada a quienes más lo necesitan.

Entre los beneficios de las jornadas médicas podemos mencionar los siguientes:

Consultas Gratuitas: Todos los asistentes tienen acceso a consultas médicas sin costo alguno, garantizando que nadie se quede sin atención por razones económicas.

Que causa el Agotamiento después de los 50

El cansancio es un síntoma de agotamiento que se presenta en varios hombres después de los 50 años y esta condición se puede deber a varios factores que van desde las condiciones médicas que se tengan en ese momento, hasta los hábitos que hacen parte del estilo de vida de las personas.

Aunque este síntoma no significa necesariamente que haya la presencia o la predisposición hacia una enfermedad, si puede ser una señal de que es hora de ponerle atención a su cuerpo y a la forma como ha estado llevando su vida hasta el momento.

La vida agitada a la que actualmente están expuestas las personas en la actualidad hace que se descuiden ciertos aspectos de salud que pueden llegar a generar agotamiento.

Además, los bajos niveles de testosterona y la apnea del sueño pueden desarrollar niveles bajos de energía en los hombres, señalan algunos expertos, por lo que se recomienda centrar la atención en el consumo de vitaminas y en la buena alimentación.

Principales razones por las que se produce el agotamiento en los hombres después de los 50. Estas son algunas posibles causas por las que un hombre puede estar experimentando niveles bajos de energía.

Falta de energía por mala alimentación

La deficiencia nutricional puede provocar que las personas tengan bajos niveles de energía, por eso, una dieta saludable que incluya una buena porción de verduras, cereales integrales y proteínas, puede aumentar los niveles de energía de un hombre, y debe contener las calorías suficientes

Actividad física y energía

Los hombres que dejan de practicar ejercicio con cierta frecuencia suelen sentirse fatigados y esto se debe a que la actividad física aumenta los niveles de adrenalina y energía. Con el tiempo, incluso, los músculos se pueden debilitar y desembocar en un cansancio extrema luego de realizar actividades básicas.



Testosterona baja, energía baja

La testosterona, la principal hormona sexual masculina, cumple un papel esencial en los niveles de energía física y mental. A medida que los hombres envejecen, cuando alcanzan los 50 años, la cantidad que produce el cuerpo disminuye. Insomnio y falta de energía

El insomnio y otros problemas del sueño pueden provocar falta de energía en los hombres. Aunque es más común en adultos mayores, puede afectar a hombres de cualquier edad.

La fatiga como uno de los síntomas que se presentan cuando hay alteraciones de las glándulas de la tiroides.

Industria de vestuario y textil en Guatemala fortalece sus cadenas de suministro en el Apparel Sourcing Show

Durante la 31 edición del Apparel Sourcing Show: “Tejemos el futuro, liderando la región”, los integrantes de la industria de vestuario y textiles de Guatemala, Centroamérica y otros países invitados, exhibieron sus mejores productos y servicios resaltando, en todo momento, la importancia de incluir a la sostenibilidad en toda su cadena de valor.

Del 21 al 23 de mayo se llevó a cabo la feria comercial única en Centroamérica para el sector de Vestuario y Textiles en el Tikal Futura Hotel & Convention Center, donde el clúster completo tuvo la oportunidad de reunirse y observar los últimos lanzamientos del mercado tanto en prendas como en maquinaria, textiles, serigrafía y sublimación, además los visitantes conocieron las nuevas tendencias, recibieron capacitaciones y escucharon conferencias del más alto nivel con especialistas invitados. El evento dio inicio con un Desayuno Inaugural, durante el cual se resaltó la flexibilidad y dinamismo de la industria, enfatizando el valor agregado del 54.11% que ofrece Guatemala en su cadena de valor.

Durante los tres días del Apparel Sourcing Show se lograron superar los 5,000 visitantes, entre locales y extranjeros originarios de al menos 28 países incluyendo Estados Unidos, Colombia, México, Ecuador, Centro América, Vietnam, entre otros. Según Karla Madrid, Directora del evento, la innovación y tecnología destacaron durante el evento y se reflejó en la venta de maquinaria, destacando las bordadoras y las de serigrafía. Además, se pudo observar una satisfacción del 95% de los participantes (según la encuesta de cierre) y más del 45% confirmaron haber concretado negocios en la feria.



Sobre el sector de vestuario y textiles

El Sector de Vestuario y Textiles es integral para la creación de oportunidades en Guatemala, por su capacidad de generación de empleo formal especialmente en el interior de la República. Actualmente la industria representa el 8.6% del PIB y más de 100 mil empleos directos e indirectos y el interés internacional crea distintas oportunidades para generar más puestos de trabajo.



Desierto de Sonora el lugar más caliente de todo el planeta



El Valle de la Muerte ubicado al sureste de California ostentaba el récord histórico de temperatura más alta en el planeta. En julio de 1913, el termómetro marcó 56.7°C en esta región. Sin embargo, nuevas mediciones más precisas demuestran que las temperaturas que se viven al norte de México y el sur de EEUU, en el desierto de Sonora, corresponden realmente al lugar más caliente de la Tierra.

Actualmente México es el país que más rápido se ha calentado en el mundo como consecuencia de la crisis climática. En la frontera con Estados Unidos esta condición se enfatiza, dado el ecosistema desértico que impera en esa zona de Norteamérica. Durante la temporada del fenómeno natural de El Niño, el lugar más caliente de la Tierra se encuentra en Sonora.

Recientemente, se registraron temperaturas de 80.8°C, convirtiendo al desierto de Sonora en el lugar más cálido de todo el planeta. Con un máximo de 80.8°C, los nuevos registros demuestran que el desierto de Sonora empata con el Desierto de Lut, al sureste de Irán como los dos sitios más calientes de la Tierra.

En general, las temperaturas de la superficie son más elevadas que el aire en los días soleados, cuando se calientan por la energía del sol. A partir de estos satélites, se han podido registrar temperaturas como las del Desierto de Lut en Irán.

Fundeseem Lanza Llamado Urgente para Proteger al Manatí en Guatemala

La Fundación para el Desarrollo de las Zonas Secas y Semiáridas de Mesoamérica (FUNDESEM) realizó este martes el evento "Salvemos a los manatíes", en el cual se lanzó un llamado de emergencia para proteger a esta especie en Guatemala.

El evento se realizó con la presencia de Jenifer Calderón, Directora Ejecutiva de FUNDESEM; Alejandro Santizo, representante de UICN; Fabiola Corona, bióloga experta en manatíes quien actualmente trabaja en el Centro de Conservación de manatíes en Quintana Roo, México y es doctorando en ECOSUR, México; Tania Sandoval, Andrés Caal Chalib y Ariel Saavedra del Consejo Nacional de Áreas Protegidas (CONAP); Mario Díaz de la Dirección de Ecosistemas del Ministerio de Ambiente y Recursos Naturales (MARN) y Waleska Sterkel de Ortiz, Directora Ejecutiva de la Cámara de Comercio Guatemalteco-Americana (AmCham Guatemala), quien felicitó a la organización y mencionó la creación de una mesa de medioambiente dentro del Comité de RSE y Sostenibilidad.

Jenifer Calderón informó que FUNDESEM estima que la población de manatíes en Guatemala es de menos de 60 especímenes. Esta cifra se basa en una población de 150 calculada según un estudio publicado en 2006 y la disminución sustancial en los registros de avistamientos en monitoreos realizando por CONAP en los últimos años

Por su lado la bióloga experta dio a conocer que las principales causas de la disminución de la población de esta especie en Guatemala se deben a los cambios de temperaturas, la contaminación y el daño a su ecosistema, así como el impacto de la actividad humana en su supervivencia. Los representantes de CONAP indicaron que esta especie se encuentra en la Categoría 1 de la Lista de Especies Amenazadas, lo cual es un indicador de que está en peligro crítico o en vías de extinción en el territorio nacional.



El representante de UICN añadió que a nivel mundial el manatí está catalogado como una especie vulnerable en la Lista Roja de Especies Amenazadas, la cual es el inventario más completo del estado de conservación de especies de animales y plantas a nivel mundial.

FUNDESEM junto con el CONAP continuarán realizando el monitoreo del manatí en el marco de la estrategia nacional para la conservación de esta especie y su hábitat en Guatemala y desarrollar acciones para la implementación de una estación biológica en el centro de capacitaciones "Las Camelias" en el Parque Nacional Río Dulce.

Es por ello que, en esta ocasión, hace un llamado y una invitación a los asistentes del sector privado y de cooperación internacional, a sumarse a los esfuerzos y colaborar juntos para encontrar soluciones y proteger, conservar y recuperar los ecosistemas estratégicos de esta maravillosa especie.

Cómo saber si te está dando un ataque de ansiedad

Vivimos en un mundo actual que marcha a pasos agigantados, marcado por problemas climáticos, emergencias sanitarias y crisis económicas, muchas personas experimentan niveles elevados de estrés y preocupación. Estos síntomas pueden ser tan intensos que se confunden con afecciones cardíacas, sensación de embolias u otros problemas médicos graves. Sin embargo, es posible que estas sensaciones sean indicativas de un Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG), una condición que afecta a millones de personas en todo el mundo.

El Trastorno de Ansiedad Generalizada es una condición mental caracterizada por una preocupación excesiva e incontrolable sobre múltiples aspectos de la vida cotidiana. A diferencia de la ansiedad ocasional que todos podemos experimentar, el TAG se distingue por su persistencia y su interferencia significativa en la capacidad para llevar una vida normal. Las personas con TAG tienden a anticipar desastres y pueden estar extremadamente preocupadas por temas como la salud, el dinero, la familia, el trabajo o los problemas climáticos. Este nivel de preocupación está fuera de proporción en comparación con la realidad de la situación y, a menudo, no se puede controlar, incluso cuando se reconoce que la preocupación es excesiva.

Los síntomas del TAG pueden variar, pero generalmente incluyen preocupación excesiva que dura al menos seis meses, inquietud, fatiga, dificultad para concentrarse, irritabilidad, tensión muscular y problemas para dormir. Estos síntomas pueden confundirse con otros problemas de salud. Por ejemplo, la inquietud y la dificultad para respirar pueden parecerse a síntomas de problemas cardíacos, mientras que la fatiga extrema y la debilidad podrían interpretarse erróneamente como señales de una sensación de embolia, paro cardíaco



Reconocer y manejar el TAG, especialmente durante tiempos de crisis, puede ser desafiante, pero es esencial para el bienestar. Aprender sobre el TAG y entender que es una condición tratable puede ser un primer paso primario pero esencial. Conocer los síntomas y cómo se manifiestan puede ayudar a reducir el miedo a lo desconocido. Practicar técnicas de relajación como la respiración profunda, la meditación y el yoga puede ayudar a calmar la mente y reducir la tensión física.

La actividad física regular puede liberar endorfinas, que son sustancias químicas en el cerebro que actúan como analgésicos naturales y mejoran el estado de ánimo. Establecer una rutina de sueño consistente puede mejorar significativamente la calidad del sueño y reducir la ansiedad.



LA DESCARBONIZACIÓN DE GUATEMALA



Nestlé coloca de la primera piedra de su Centro de Análisis de Datos e Inteligencia Artificial

**Visa tarjetas
prepagadas una
alternativa al
uso del efectivo**



Nestlé coloca de la primera piedra de su Centro de Análisis de Datos e Inteligencia Artificial



Nestlé, empresa líder en nutrición, salud y bienestar, ha marcado un hito importante al colocar la primera piedra de su nuevo Centro de Inteligencia Artificial y Análisis de Datos en Guatemala. Un centro de análisis que representará un espacio de desarrollo de empleos de alto nivel para la implementación de las últimas tecnologías aplicadas a la atención a clientes nacionales y regionales.

El evento contó con la presencia de altos directivos de Nestlé, presidentes de Cámara de Comercio y de Industria de Guatemala, viceministro de Inversión y Competencia, Antonio Romero, y el alcalde de la Ciudad, Ricardo Quiñonez.

Patricio Astolfi, director general de Nestlé Guatemala, comentó: "Este centro plasma la visión de Nestlé de generar empleos de alto nivel para retener a los jóvenes más talentosos de la nación. Al crear oportunidades de calidad, estos pueden crecer y desarrollar sus habilidades y capacidades. Este proyecto refleja nuestro compromiso a largo plazo con Guatemala y la región centroamericana".

Esta instalación ubicada estratégicamente en las recién inauguradas instalaciones de Nestlé Guatemala en la zona 12 de la ciudad capital, se convertirá en el epicentro de integración y gestión de información de la compañía en tiempo real. Este significativo avance posiciona a la empresa como pionera en el manejo de datos y tecnología de vanguardia.

La inversión de más de USD 5 millones en este innovador Centro de Análisis de Datos demuestra el compromiso continuo de Nestlé en Guatemala, impulsando la innovación, el progreso tecnológico y la economía local. La construcción del centro no solo generará empleo y oportunidades, sino que también contribuirá al crecimiento económico del país. Esta inversión se suma a un historial de más de USD 85 millones en los últimos 5 años, demostrando así la confianza de Nestlé en el potencial y el futuro del país y la región.

Con la apertura de este centro, Nestlé Guatemala espera contribuir significativamente al desarrollo económico y tecnológico, ofreciendo oportunidades de capacitación para jóvenes talentosos y atrayendo profesionales especializados en tecnología e inteligencia artificial.

EmTech Digital LATAM se celebrará por primera vez en Guatemala

La sexta edición de este evento de tecnologías emergentes de MIT Technology Review en español llega en Guatemala por primera vez el próximo 24 de octubre, con la finalidad de analizar el potencial de la Inteligencia Artificial y fomentar su adopción en América Latina.

Después de 5 ediciones en Colombia, Ecuador, Brasil y México, con más de 800 asistentes, 30 ponentes internacionales y 25 conferencias magistrales, Guatemala será el país anfitrión de este gran encuentro en 2024. El evento está dirigido a 400 asistentes con perfiles de alta dirección, líderes de innovación y transformación, inversionistas y empresarios que buscan conocer de primera mano las tendencias y el impacto de la IA en sus negocios.

La IA está en todas partes, tanto que su impacto en el mundo de los negocios ya resulta innegable. Dado su capacidad para transformar la sociedad y la economía, este será el tema central de EmTech Digital LATAM 2024. Junto a expertos destacados, los asistentes podrán analizar cómo aprovechar sus ventajas y enfrentar sus desafíos.

Esta iniciativa se lleva a cabo gracias al apoyo de destacados partners, quienes demuestran su esfuerzo por llevar a la región al próximo nivel en términos de innovación y tecnología:

- Banco Industrial destaca como el principal patrocinador.
- La Universidad Francisco Marroquín (UFM) será la sede y el patrocinador académico de este encuentro.
- AWS (Amazon Web Services) y Castillo Hermanos aportan su apoyo como patrocinadores estratégicos.
- Master Card, Licores de Guatemala, Stripe, FIFCO y Menarini como colaboradores.
- Prensa Libre apoyará en la difusión y la cobertura, como patrocinador de medios.

El evento está dirigido a perfiles de alta dirección, líderes de innovación y transformación, inversionistas y empresarios que buscan conocer de primera mano las tendencias y el impacto de la IA en sus negocios.



Para analizar el potencial de la inteligencia artificial, EmTech Digital LATAM 2024 contará con expertos nacionales e internacionales de alto nivel. Entre ellos destacan:

- Melinton Navas, director de Infraestructura y Ciberseguridad de Paypal
- Brian Suribara, director y profesor de MIT
- Regis Pierragard, director de Machine Learning en Hugging Face
- Omar Costilla, científico investigador del MIT CSAIL y Fundador AI Latin American Summit
- Sacha Alanoca, Investigadora de Gobernanza de IA de Harvard Kennedy School
- Jordi Torras, director y fundador de Torras.AI
- Oscar García, director de Tecnología de Allied Global
- Sergio Vela, Co Fundador y director de Tora Labs

Para adquirir las entradas y conocer más detalles del evento, visite la web: <https://emtechlatam.com/>. Las entradas tendrán un descuento del 20% para los Tarjetahabientes Bi.

Llega a Guatemala motorola Edge la serie más avanzada de la marca

La nueva era de dispositivos premium ya está en Guatemala con la llegada de la familia edge completa a nuestro país, integrada por el motorola edge 50 ultra, el motorola edge 50 pro y el motorola edge 50 fusion. La serie más bella y equilibrada de Motorola ha considerado cuidadosamente cada aspecto para ofrecer una estética distintiva, elegante y sustentable, en smartphones impulsados por moto AI para optimizar su rendimiento en cámara y ofrecer nuevas funciones. Además, esta línea es pionera en presentar la primera cámara y pantalla del mundo Pantone™ Validated, para que los usuarios puedan capturar y ver el mundo con los colores y tonos de piel reales.

Los nuevos teléfonos cuentan con protección IP683, por lo que son resistentes a salpicaduras de agua, exposición al polvo o ser sumergidos en agua dulce a un metro de profundidad por un máximo de 30 minutos.

la cámara ofrece resultados increíbles en entornos con poca iluminación gracias a **Visión Nocturna**, tanto para fotos como para videos. Y gracias a una nueva funcionalidad de **exposición prolongada**, es posible conseguir artísticas estelas de luz o suaves cascadas, tan solo presionando un botón. La larga exposición permite a los usuarios capturar movimientos creativos con un solo toque sin necesidad de equipos profesionales.



Precio y disponibilidad

El motorola edge 50 ultra estará disponible en las próximas semanas en Guatemala desde Q7,999 en colores Negro y Wood, incluye el cargador inalámbrico y moto buds+ by Bose* a través de las Moto Stores, www.motorola.com.gt, las principales cadenas departamentales y operadores del país.

El motorola edge 50 pro ya está disponible en Guatemala desde Q4,499 en colores Verde Azulado, Rosa Fragola y Azul Ártico, incluye mochila de la F1® a través de las Moto Stores, www.motorola.com.gt, las principales cadenas departamentales y operadores del país.

El motorola edge 50 fusion estará disponible en las próximas semanas en Guatemala desde Q2,999 en colores Negro y Morado Lavanda, incluye moto buds a través de las Moto Stores, www.motorola.com.gt, las principales cadenas departamentales y operadores del país.

Los moto buds estarán disponibles en las próximas en Guatemala desde Q299 y los moto buds+ estarán disponibles desde Q899 a través de las Moto Stores, www.motorola.com.gt, las principales cadenas departamentales y operadores del país.

VISA Tarjetas prepagadas – Una alternativa al uso del efectivo

Una tarjeta prepagada se carga con tu propio dinero para hacer compras. Es una alternativa segura y conveniente para realizar compras con un monto predeterminado sin incurrir en deudas posteriores. También son un medio de pago muy popular para hacer obsequios, ya que la persona que recibe la tarjeta prepagada de regalo la puede usar para comprar lo que desee, pues estas tarjetas son ampliamente aceptadas por múltiples comercios. Finanzas Prácticas, el programa de educación financiera de Visa, te da algunas sugerencias para aprovechar mejor el uso de tu tarjeta prepago:

1. Ve directo

- Las tarjetas prepagadas te pueden brindar seguridad y conveniencia. Con una tarjeta prepagada puedes tener acceso inmediato a tus fondos depositando directamente tu cheque de nómina, reembolso de impuestos u otros ingresos en tu tarjeta.

2. Aprende a conocerla

- Pregunta si tú mismo puedes cargar dinero a la tarjeta**, cómo se carga y cuánto cuesta. Algunas tarjetas prepagadas permiten recargas, mientras que otras son de un solo uso. Una vez que se agota el dinero, la tarjeta ya no puede utilizarse.

- Obtener información acerca de los lugares donde puedes usar la tarjeta.

- Averigua si la tarjeta prepagada proporciona un estado de cuenta mensual y cómo puedes verificar el saldo por teléfono o en línea.

- Conoce todos los cargos y cuotas que se asocian con servicios como la activación, mantenimiento mensual y recarga de fondos en la tarjeta.

3. Para viajar

- Puedes depositar dinero en tu moneda nacional y hacer retiros en la moneda del país que vayas a visitar. Es segura, ya que tu dinero está protegido durante el tiempo que te encuentres viajando.



4. Recuerda las “Retenciones”

- Al igual que en el caso de las tarjetas de débito, las tarjetas prepagadas pueden retener tus fondos.

- Los hoteles y otros comercios podrían verificar si tienes suficiente dinero en la tarjeta para pagar la factura. Si esto ocurre el monto podría no estar disponible en forma temporal para otras compras.

5. Son un buen obsequio

- Las tarjetas prepago son un medio muy popular para hacer regalos.

6. Para niños

- Si tienes nietos, hijos y demás, puedes adquirir tarjetas prepagadas para que los niños las usen en tiendas de ropa o juguetes.

- Al regalar este tipo de tarjetas, los niños pueden aprender a no comprar por impulso, a manejar sus saldos y comprender el valor del dinero.

El programa educativo de Visa, Finanzas Prácticas, disponible <https://finanzaspracticas.practicalmoneyskills.com/es> ofrece consejos y herramientas sobre la gestión de las finanzas personales tanto para individuos como para dueños de negocios. El sitio web cuenta con una biblioteca audiovisual de lecciones y recursos educativos que pueden descargarse y personalizarse con facilidad. Visa considera que el acceso a conocimientos sobre finanzas personales y micronegocios empodera a individuos y comunidades al tiempo que impulsa su inclusión digital y financiera.

LA DESCARBONIZACIÓN DE GUATEMALA

La descarbonización es un proceso progresivo de reducción de las emisiones de carbono a la atmósfera. Estas emisiones, principalmente de dióxido de carbono, son consecuencia de la actividad humana y la manera en que producimos nuestra energía, así como la ganadería y la agricultura intensivas.

Desde el año 2023, el Banco Interamericano de Desarrollo (BID), ha promovido el desarrollo de una Estrategia Nacional de Descarbonización en Guatemala. Esta estrategia tiene como objetivo lograr que las emisiones netas del país lleguen a cero para el año 2050, tomando como base la tendencia de las emisiones, partiendo del año 2018. Históricamente, las emisiones han estado relacionadas al desarrollo económico, tecnológico y social. No es coincidencia que los países miembros del G20, representan al día de hoy, más del 80% de las emisiones a nivel mundial, mientras que Centroamérica representa solo un estimado de 0.35%.

En virtud de lo anterior, el análisis macro de la estrategia arroja cuatro preguntas básicas que

el presente documento pretende abordar:

1. Si las emisiones son proporcionales al desarrollo económico y social ¿Cómo se proyectó el crecimiento de las emisiones al año 2050 en Guatemala?
2. ¿Por qué se está presionando a que la fecha de cumplimiento de la meta sea para el año 2050 y por qué se busca imponer llegar a emisiones netas cero?
3. ¿Las metas y compromisos para los sectores de agricultura, uso de la tierra, procesos industriales, energía, transporte y desechos son realistas, justos y responden a las necesidades, particularidades y circunstancias especiales de Guatemala?
4. ¿Se respetan los principios establecidos en la Convención Marco de Naciones Unidas sobre Cambio Climático y el Acuerdo de París ratificados por Guatemala?



PROYECCIÓN DE LA TENDENCIA DE CRECIMIENTO.

El análisis debe partir por la evaluación de la tasa utilizada para la proyección de las emisiones al 2050 ya que es esta proyección la que establece que demanda de recursos tendrá el país en el futuro. Para el efecto, el BID proyecta contemplando un crecimiento del PIB a una tasa anual de 3.3%. Basada en el comportamiento del país de los últimos años, es errado utilizarla para el futuro ya que es totalmente incongruente con las necesidades reales para lograr las condiciones laborales y económicas necesarias para el desarrollo social del país.

HORIZONTE DE TIEMPO AL 2050 Y LA META NET ZERO.

La Estrategia Nacional de Descarbonización de Guatemala planteada por el BID tiene como meta lograr que las emisiones lleguen a Net Zero al año 2050.

PRINCIPALES METAS SECTORIALES.

La estrategia nacional de descarbonización propuesta por el BID contiene compromisos y acciones en los principales sectores de la economía, por lo que es imprescindible comprender las implicaciones que estos tendrán en el desarrollo económico y social del país.

Para el desarrollo de los objetivos, utilizaron como línea base la tendencia de emisiones observada hasta el año 2018. Los sectores con metas específicas son: agricultura, bosques, energía, transporte, procesos industriales y residuos.

Metas sectoriales: Energía

El sector de energía es quizás el sector más complejo en la estrategia de descarbonización. Este sector representa en Guatemala el segundo sector de más emisión en el año 2018 (18%), muy por detrás del sector de UTCUTS (50%). En este sector, las medidas fueron establecidas según el tipo de consumidor de la energía y la forma de generación de energía eléctrica.

Transporte

En el sector de transporte, la principal actividad para reducir las emisiones consiste en modificar completamente la flota vehicular. En el año 2022, la demanda de energía para el transporte fue de 28,837 kilo barriles equivalente de petróleo (KBEP), donde la fuente de energía principal fueron la gasolina y el diésel.

Procesos Industriales

En el sector de procesos industriales, la estrategia de descarbonización contempla que se limite la producción de cemento a un máximo de 4.9 millones de toneladas al año 2050, utilizando una relación de clinker cemento (factor clinker) no superior a 65%. Adicionalmente, no se contempla la producción de clinker más que el necesario para la molienda de las 4.9 millones de toneladas de cemento. Esta situación, atenta directamente contra las necesidades de infraestructura del país, necesidad que continuará en aumento en conjunto con el incremento de la población, la economía y el desarrollo., conducción hídrica, seguridad, etc.

Residuos

El sector de residuos es uno de los sectores de menor aporte a las emisiones del país, sin embargo, representan una de las problemáticas ambientales más grandes en los países en desarrollo, por el impacto que generan en los ecosistemas terrestres y acuáticos. El caso de Guatemala es particular ya que cuenta con uno de los ríos más contaminados a nivel latinoamericano, el Río Motagua, cada año arrastra cientos de toneladas de desechos al océano Atlántico, llenando las playas de Honduras con residuos y desechos sólidos y líquidos, afectando no solo la biodiversidad, sino que también las actividades económicas y turísticas del sector.

Para mas información sobre el tema visitar el perfil de LinkedIn del ICC:

https://www.linkedin.com/feed/update/urn:li:activity:7198795399757803520?utm_source=share&utm_medium=member_ios



Dos Pinos reafirma su apoyo a los guatemaltecos en el Día Mundial de la Leche



31 de mayo Día Mundial sin Tabaco

Pollo Granjero presenta su nuevo pollo picante



Día Mundial de la Leche, Dos Pinos reafirma su apoyo a los guatemaltecos



En Dos Pinos y bajo el lema de Siempre por un Mundo Mejor, creemos firmemente en el apoyo a la comunidad y, en particular, a nuestra principal área de Influencia. Este programa nació de nuestro deseo de contribuir significativamente a la salud y nutrición de los niños en Guatemala y especialmente en Fraijanes, donde se ubica nuestra planta de producción”, aseguró Claudia Barrios, Gerente de Relaciones Institucionales de Dos Pinos.

En el marco de la celebración del Día Mundial de la Leche, Dos Pinos se enorgullece en reafirmar su compromiso con los guatemaltecos, a través de su programa de apoyo a niños con problemas de desnutrición en el municipio de Fraijanes. Esta iniciativa es una oportunidad para enfocar la atención global y crear conciencia sobre el papel esencial de la industria láctea en una dieta saludable, por su alto valor nutritivo y componentes fundamentales, que permiten el desarrollo del sistema óseo y el fortalecimiento de los huesos, entre otros beneficios.

El objetivo de este proyecto es mejorar las condiciones nutricionales de las personas vulnerables del sector, proporcionando un vaso de leche diario a los niños afectados y a sus familias, generando un impacto positivo en toda la comunidad. Asimismo, busca implementar un programa de apoyo integral en colaboración con otros actores para maximizar los beneficios.

Resultados y Beneficios

Desde su inicio en junio del 2023, el programa ha beneficiado a numerosos niños y sus familias, brindado hasta la fecha 14,632 vasos de leche pinito, divididos en 128 familias, aportando un vaso de leche al día a 466 miembros de las familias, de ellas, 31 familias con niños diagnosticados con desnutrición aguda han sido beneficiadas de manera continua durante los 11 meses. Esta donación es acompañada por médicos, charlas y control nutricional para tener un registro de los avances positivos de cada niño.

Los beneficios observados hasta la fecha incluyen mejoras en la salud y el bienestar general de los niños y sus familias.

Además de las donaciones de leche, se llevan a cabo charlas nutricionales en escuelas primarias y a mujeres embarazadas, así como diversas donaciones para celebraciones enfocadas en la niñez de Fraijanes.

COGREFARMA Promoviendo la Salud y el Bienestar de las Mujeres Guatemaltecas

En el marco del Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres, el Comité Gremial de Distribuidores de Productos Farmacéuticos -COGREFARMA- reafirma su compromiso con la salud y el bienestar de las mujeres en Guatemala.

Los distribuidores farmacéuticos valoran el papel crucial de la mujer en la sociedad, y es por ello que dedican sus esfuerzos en garantizar que los productos que ofrecen mejoren la calidad de vida de ellas y sus familias.

Sin embargo, la gremial es consciente de los desafíos y necesidades específicas que enfrentan las mujeres en materia de salud. El acceso a la atención preventiva y curativa sigue siendo una prioridad, así como la necesidad de una mayor información sobre tratamientos preventivos y tempranos para enfermedades.

Ante estos desafíos, se vislumbran oportunidades en el mercado para mejorar la salud de las mujeres a través del acceso a productos de calidad. En este sentido, la tecnología y la innovación jugarán un papel fundamental.

COGREFARMA está comprometido con el bienestar integral de las mujeres guatemaltecas al mismo tiempo que cumple un papel crucial en la promoción de información para la educación.

Rosa Tum, representante de Leterago S.A, empresa socia de COGREFARMA, ha destacado: "Es importante contar con mejor acceso a la cobertura de salud. Las guatemaltecas necesitan estar informadas, tener diagnóstico y tratamiento temprano de la salud"

"Como industria farmacéutica, se reconoce que aún hay mucho por hacer para mejorar la salud de las mujeres a nivel global. Es importante seguir apoyando iniciativas que promuevan el acceso a información para mejorar la cultura de atención a la salud y COGREFARMA juega un papel importante en este ámbito" finalizó Tum.



31 de mayo Día Mundial sin Tabaco

El 31 de mayo se celebra el Día Mundial Sin Tabaco, una efeméride promulgada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 1987, con el objetivo de informar y concienciar a las personas sobre los efectos nocivos y letales del consumo de tabaco y de la exposición pasiva al humo de esta sustancia.

¿Por qué se celebra el Día Mundial sin tabaco?

Se trata de disuadir a las personas del consumo del tabaco en todas sus formas. Asimismo, evidenciar las prácticas comerciales de las empresas tabacaleras para incitar al consumo de tabaco y divulgar las actividades de la OMS en la lucha contra el tabaquismo.

El consumo de tabaco mata cada año a casi 6 millones de personas, una cifra que se estima aumentará hasta más de 8 millones de fallecimientos anuales para el 2030 si no se intensifican las medidas para contrarrestarlo.

El tabaco es perjudicial para todos:

causa enfermedades, muertes, empobrece a las familias y debilita las economías nacionales, por el aumento del gasto sanitario. Además, en el cultivo del tabaco se usan grandes cantidades de plaguicidas y fertilizantes tóxicos que contaminan el agua y causan desertificación.

El tabaco provoca cáncer

Fumar productos de tabaco es la principal causa de los casos de cáncer de pulmón. Igualmente se ha demostrado que inciden en la aparición de tumores en otras partes del cuerpo: laringe, faringe, boca, esófago, vejiga, riñón y páncreas. Hay estudios que demuestran que fumar es un factor que provoca mayor riesgo de sufrir leucemia y cáncer de estómago, mama, hígado y útero.

Tu corazón enferma

Fumar incrementa el ritmo del corazón y la presión arterial, aumentando el riesgo de padecer una enfermedad coronaria.

El tabaco causa enfermedades respiratorias

El consumo de tabaco suele causar estrechamiento de los bronquios y destrucción de los alveolos pulmonares. Muchos fumadores padecen de bronquitis crónica y enfisema. Todos estos síntomas pueden causar enfermedades del sistema respiratorio, siendo la más grave la enfermedad pulmonar obstructiva crónica



Los efectos que produce el cigarro son nocivos para la salud no solo de quien fuma sino de quienes respiran ese humo de segunda mano. El 31 de mayo, se celebra el Día Mundial sin Tabaco, para hacer conciencia en las sociedades del peligro que ocasiona la adicción a ese vicio.

El 90 por ciento de los cánceres de pulmón son producidos por el tabaco, pero también es responsable del 30 por ciento de todos los carcinomas. Los primeros efectos negativos en la salud se observan en los ojos, pues origina cataratas, mal aliento y manchas en los dientes.

Para dejar de fumar no es aconsejable sustituir el cigarro por el cigarrillo electrónico, pues también contiene nicotina lo cual genera dependencia, se debe buscar ayuda psicológica y tratamientos con fármacos y, sobre todo, la voluntad y el conocimiento de las consecuencias que esa adicción trae.

Al abandonar ese hábito, los resultados son casi inmediatos, la frecuencia cardíaca desciende rápidamente en solo 20 minutos y el nivel de monóxido de carbono de la sangre baja a lo normal en doce horas, así como la circulación sanguínea y función pulmonar aumentan en un período de dos a doce

Pollo Granjero presenta su nuevo pollo picante



"En Pollo Granjero siempre buscamos superar las expectativas de nuestros consumidores y esta vez queremos sorprenderlos y anunciarles que llegó a la familia de los meros meros nuestra versión de Pollo Picante. Estamos muy emocionados de compartir con ustedes este lanzamiento y de contarles que el nuevo Pollo Picante llegó para quedarse en nuestro menú" comentó Yvonne Medrano, Gerente de Mercadeo de Pollo Granjero.

¡El mero mero pollo picante!

El nuevo pollo picante de Pollo Granjero puede ser disfrutado con la familia o con amigos, diseñado para satisfacer los antojos de los amantes del pollo con un nivel de picante intermedio que los dejará picados, con ganas de más. Esta deliciosa innovación ya se encuentra disponible y puede combinarse con pollo tradicional en combos, menús, piezas adicionales, o bien, disfrutarse totalmente con piezas picantes.

Este lanzamiento es el resultado de un cuidadoso análisis de las necesidades del mercado y de escuchar a los clientes y consumidores de la marca. El pollo picante es una nueva opción para disfrutar, ahora con un toque picante ideal y sin ningún costo adicional.

La hora del antojo puede disfrutarse ahora con el mero mero pollo picante en los puntos de venta a nivel nacional de Pollo Granjero,



Ejército de Guatemala participa en jornadas de reforestación



Como una medida para contribuir a mejorar las condiciones ambientales y con el fin de recuperar áreas degradadas por la tala de árboles y los recientes incendios forestales registrados en diferentes puntos de la República, el Ejército de Guatemala promueve actividades de reforestación, en las que las unidades militares en coordinación con centros educativos públicos y privados, así como instituciones encargadas del cuidado y protección de los recursos naturales se han dado la importante tarea de sembrar árboles.

El Ejército de Guatemala organiza y promueve estas acciones en coordinación con niños, jóvenes y adultos con la finalidad de crear conciencia sobre la importancia de la protección del ambiente; dando a conocer los beneficios que proporcionan los bosques limpiando el aire y regulando el clima.

Durante la presente semana diferentes Brigadas y Comandos militares han organizado y participado en jornadas de reforestación: en el departamento de Huehuetenango, la Quinta Brigada de Infantería "Mariscal Gregorio Solares", realizó una jornada de reforestación, en coordinación con personal docente y alumnos de la Escuela Oficial Rural Mixta aldea San Lorenzo; replicando esta actividad con la comunidad educativa de la Escuela Urbana Mixta "Eucalipto", zona 7 de ese departamento.

En Baja Verapaz, soldados de la Séptima Brigada de Infantería "General Kjell Eugenio Laugerud García", participaron en la inauguración del plan de reforestación "Reforestemos Baja Verapaz, adoptemos un árbol", sembrando 1,000 arbolitos de diferentes especies, en el sector La Loma de la aldea El Astillero, San Jerónimo.



En la ciudad capital, policías militares de la Primera Brigada de Policía Militar "Guardia de Honor", en coordinación con la Municipalidad capitalina participaron en la reforestación del barranco de La Asunción ubicado en la zona 1.

Las Reservas Militares de Quetzaltenango en conjunto con representantes del área de salud departamental y Benemérito Comité Pro-Ciegos y Sordos de Guatemala del lugar, llevaron a cabo una jornada de reforestación en la colonia La Colina, zona 5 de ese departamento.



Familias reciben filtros de agua caseros brindados por Crecer Sano



"El filtro ha sido de gran ayuda, nuestros hijos se enferman menos del estómago y hemos ahorrado mucho en leña que usábamos para hervir el agua, lo que nos permite comprar más alimentos, estamos muy contentos", comentó una de las madres huehuetecas beneficiadas con uno de los filtros de agua.

El consumo de agua segura es uno de los factores de suma relevancia para evitar enfermedades que puedan provocan desnutrición; por ello Crecer Sano: Proyecto de Salud y Nutrición en Guatemala, está beneficiando a familias de Huehuetenango, San Marcos, Alta Verapaz, Chiquimula y Quiché.

A la fecha se han entregado más de 31, 288 filtros de agua, además durante la entrega se proporciona dos unidades filtrantes (repuesto), lo que representa 4 años de consumo de agua segura.

Además, un equipo de la Unidad Implementadora del Proyecto realiza visitas a hogares beneficiados, como parte del seguimiento que el personal local hace periódicamente, con el objetivo de verificar el uso correcto.

Crecer Sano es un proyecto integral que apoya al Gobierno en la reducción de la prevalencia de factores de riesgo para la desnutrición crónica, con énfasis en los primeros mil (1,000) días de vida. Su objetivo es apoyar la prevención de la desnutrición crónica, mejorando y fortaleciendo los servicios de atención primaria en salud, agua y saneamiento y promoviendo prácticas y comportamientos, orientados a evitar que la desnutrición afecte a los niños y niñas menores de dos años, mujeres embarazadas y sus familias.

El proyecto tiene intervenciones en los 139 municipios de los departamentos de San Marcos, Huehuetenango, Chiquimula, Sololá, Alta Verapaz, Quiché y Totonicapán, por sus altos índices de desnutrición crónica en niños y niñas menores de 2 años, altas tasas de mortalidad materna y mayor cantidad de población indígena en áreas rurales.



El cambio climático pone en peligro nuestros alimentos



¿Por qué le tenemos tanto miedo a las arañas?

Hábitos que vuelven millonario a una persona común y corriente



El agua natural o la mineral ¿cuál es la más hidratante?



En términos de hidratación pura, el agua natural y el agua mineral embotellada hidratan de manera igualmente efectiva, ya que ambas consisten principalmente en H₂O, que es lo esencial para la hidratación del cuerpo. Sin embargo, hay algunas diferencias que podrían influir en tu preferencia o en ciertos beneficios adicionales:

El agua natural generalmente es más barata. Pasa por procesos de tratamiento para ser segura, pero la calidad puede variar según donde vivas. Tiene minerales, pero la cantidad y el tipo pueden cambiar dependiendo de la fuente.

El agua mineral contiene minerales como calcio y magnesio en cantidades específicas, que pueden ser buenos para la salud. Muchas personas prefieren su sabor por los minerales. Los minerales pueden ayudar a tu cuerpo de diferentes maneras, aunque no afectan directamente la capacidad de hidratarte.

Ambas hidratan igual de bien porque el cuerpo necesita H₂O, y ambas son principalmente agua.

Los minerales en el agua mineral pueden ser un plus, pero no hacen que hidrate mejor. Si necesitas más minerales en tu dieta, el agua mineral puede ser una buena opción.

Ambas te hidratan igual de bien. La elección entre el agua natural y el agua mineral depende de lo que prefieras, la calidad del agua en tu área y si te interesa el aporte extra de minerales del agua mineral embotellada.

La mejor forma de descubrir cuál le cae mejor a tu cuerpo es probando las distintas variaciones de agua consumible para que puedas decidirte por una, o bien, alternar el consumo de cada una.

El cambio climático pone en peligro nuestros alimentos

La actividad humana impacta en la gran mayoría de los ecosistemas, y nuestras acciones continúan alterando las funciones de los sistemas terrestres a nivel global.

El sector agrícola representa una de las principales fuentes de empleo en Guatemala y aporta aproximadamente la tercera parte de las divisas nacionales a través de las exportaciones. Actualmente los agricultores son los más afectados, no podemos determinar un tipo de cultivo porque el impacto es general. Si no llueve o si llueve con demasiada intensidad los cultivos se pierden.

En Guatemala, se identifican al menos tres modalidades de producción agrícola: la de subsistencia campesina, la semicomercial y la de exportación. A pesar de sus diferencias, todas enfrentan desafíos. La agricultura, en particular, presenta capacidades financieras y técnicas más limitadas para adaptarse, siendo sensible a la disponibilidad de agua proveniente de la lluvia para el riego de los cultivos.

Los impactos del cambio climático aumentan la variabilidad y la probabilidad de eventos extremos, como sequías, inundaciones y heladas, que ponen en peligro los medios de subsistencia de familias y por consiguiente la seguridad alimentaria del país. Además de los efectos actuales y previstos del cambio climático, existen condiciones adicionales que aumentan la vulnerabilidad del sistema agrícola, como la pobreza, la baja educación, la inseguridad en la tenencia de la tierra, el acceso limitado al agua, la exposición a plagas y la desnutrición crónica.



La agricultura debe evolucionar a sistemas que estén más armonizados con el funcionamiento de los ecosistemas que contribuyan a la seguridad alimentaria. Los agricultores tienen un papel decisivo en la adaptación a este fenómeno, adoptando prácticas agrícolas más sostenibles y resilientes.

Pueden implementar sistemas de riego más eficientes y diversificar cultivos, lo cual incluye la conservación del agua, la aplicación de abonos orgánicos y la prevención de la erosión del suelo. La agricultura orgánica promueve cultivos más sostenibles que respetan los ciclos naturales y reducen el uso de químicos.

¿Por qué le tenemos tanto miedo a las arañas?

Si le mostramos la foto de una araña a un bebé puede sentirse amenazado. Por lo que es probable que este miedo sea algo innato que tenemos y puede estar ligado a la evolución. El no querer acercarnos nos permite no entrar en contacto con las especies venenosas.

A lo innato le agregamos lo cultural, es un combo perfecto para entrar en pánico. También es posible que les tengamos miedo por su composición ya que tiene muchos ojos y patas. El comportamiento de los arácnidos tampoco ayuda mucho.

Estos insectos tejen redes para atrapar a sus presas y luego momificarlas para posteriormente succionar sus entrañas. También se comen a sus parejas y tienen mucha descendencia. Por todas estas cuestiones propias es que no podemos empatizar con ellas.

Todos estos factores contribuyen a que cuando vemos una araña queramos matarla. El miedo puede venir de lo innato, pero hay personas que sí sienten fascinación por ellas, aunque son muy pocas.

¿Cómo saber si una araña es venenosa?

Coloración y patrones distintivos

Algunas arañas venenosas tienen coloraciones y patrones específicos que pueden ayudar a identificarlas. Por ejemplo, la viuda negra suele tener un cuerpo negro brillante con una marca roja en forma de reloj de arena en la parte inferior del abdomen.



Forma del cuerpo y patas

Los arácnidos peligrosos a menudo tienen cuerpos robustos y patas relativamente cortas en comparación con otras arañas. Sin embargo, esto puede variar entre especies, por lo que no es una regla definitiva.

Reacción a la picadura

Si experimentas una picadura de estos insectos y desarrollas síntomas graves como dolor intenso, hinchazón, náuseas o dificultad para respirar, es importante buscar atención médica de inmediato. Aunque no siempre es posible identificar la especie de araña que te picó, los síntomas graves pueden indicar una posible picadura de una araña venenosa.

Existen métodos que sirven para ahuyentar a las arañas sin matarlas. Sin dudas el miedo a ver estos insectos es

Los hábitos que vuelven millonario a una persona común y corriente



¿Te gustaría convertirte en millonario? Este es el sueño de la mayoría de las personas y con lo que muchos soñamos alguna vez. Para que puedas intentar serlo, te contamos los hábitos que harán ganar dinero a una persona común.

Si bien creemos que la riqueza llega por una racha de buena suerte, no suele ser así. Muchos llegaron a ser millonarios teniendo constancia y trabajando duro para poder lograr. Ahora te vamos a contar lo que debes tener en cuenta.

La disciplina del ahorro y la inversión

Lo que tienes que saber es que para ser millonario debes tener disciplina. Para ello es de suma importancia que tengas ahorros, controles los gastos y no endeudarse sin necesidad. Además, tienes que realizar inversiones que tengan un fin serio.

Educación y desarrollo personal continuos

Otro de los hábitos que debes tener en cuenta es la educación, tratar de aprender y desarrollarse profesional y personalmente. Para ello hay que leer sobre negocios, finanzas, desarrollo, etc. La educación formal y no formal también es fundamental.

Establecimiento de metas y planificación estratégica

Un millonario se plantea metas específicas a corto, mediano y largo plazo, que sean alcanzables, relevantes y con límite de tiempo (Smart). Además, se debe tener establecido una planificación que incluye presupuestos y que la ejecución sea viable.

Educación y desarrollo personal continuos

Otro de los hábitos que debes tener en cuenta es la educación, tratar de aprender y desarrollarse profesional y personalmente. Para ello hay que leer sobre negocios, finanzas, desarrollo, etc. La educación formal y no formal también es fundamental.

Establecimiento de metas y planificación estratégica

Un millonario se plantea metas específicas a corto, mediano y largo plazo, que sean alcanzables, relevantes y con límite de tiempo (Smart). Además, se debe tener establecido una planificación que incluye presupuestos y que la ejecución sea viable.

Red de contactos y relaciones de calidad

Uno de los hábitos para ser millonario es rodearse de personas exitosas. Asistir a eventos, conferencias, entre otros. Además, tienes que buscar mentores que te puedan colaborar y apoyar.

Disciplina y gestión del tiempo

Para ser millonario tienes que tener rutinas diarias para poder estar enfocados y organizados. A su vez debes hacer delegaciones en aquellas tareas que sabes que no puedes cumplir.

Conoce el método del 1% para ahorrar durante un año

Vamos a hacer de cuenta que tu salario mensual es de 800 mil y con este total tienes que administrar el dinero, para que alcance tanto para cubrir tus gastos como para ahorrar. La idea sería partir con el 1% de tu sueldo, lo que da un total de 8 mil.

Como eliminar el sarro de tu baño y que luzca reluciente

El baño es uno de los espacios primordiales del hogar y durante su limpieza, a menudo, encontramos sarro. Esto es debido a que el agua contiene altos niveles de minerales y cuando se evapora deja residuos en las superficies. Afortunadamente existe una solución, combinando bicarbonato, limón y vinagre, que eliminará todos los rastros de estas impurezas.

Se trata de una asequible solución que te ayudará a quitarlo fácilmente y dejar tu sanitario radiante. Para llevarlo a cabo necesitarás dos limones limón, una taza de vinagre y tres cucharadas de bicarbonato de sodio.

Preparación:

El primer paso es mezclar en un recipiente todos los ingredientes hasta crear una pasta homogénea.

Luego con una esponja tienes que colocar la preparación en las zonas afectadas con sarro.

Tienes que dejar actuar por algunos minutos y después frotar la zona. Y, en caso de que el sarro este súper adherido a la superficie, te recomendamos que dejes actuar de un día para otro. Por último, tienes que enjuagar la esponja y con agua tibia limpiar y quitar todo el producto.

¿Cada cuánto se puede utilizar esta solución para limpiar el sarro?

Se puede repetir este proceso cuantas veces desees porque no dañará la superficie, siempre y cuando la hagas con esponjas suaves.



Como tips y para que no se acumule el sarro nuevamente te aconsejamos que limpies con frecuencia tu sanitario con esta preparación, prestando especial atención en el inodoro, los azulejos, el lavabo e inclusive la regadera.

Estos suelen ser los sectores más vulnerables a la acumulación de sarro. Sin embargo, esta fórmula te ayudará a eliminarlo rápidamente.

Recuerda colocarte guantes para proteger tu piel mientras utilizas esta fórmula, ya que si bien esta mezcla, a diferencia de aquellas que son industrializadas, no es nociva para la salud, puede reseca tu piel.

Así que si tienes problema de sarro en los artefactos de tu baño, prueba con este truco casero que te permitirá dejar este espacio como nuevo con una limpieza en profundidad y sencilla.

La fruta afrodisiaca que mejora el deseo sexual y combate el envejecimiento



La mora es una fruta afrodisiaca. Sí, las moras son las mejores aliadas para el deseo sexual, son uno de los alimentos afrodisíacos más admirados porque cuentan con gran cantidad de fitoquímicos, los cuales podrían prolongar la duración de la actividad sexual.

Las moras son unas deliciosas frutas cargadas de nutrientes que no pueden faltar en la dieta diaria de una persona. Son originarias de las zonas altas y tropicales de América y se cultiva en gran parte del mundo, la mora ofrece un alto contenido en fibra y es fuente de vitaminas C, folatos y vitamina E. De hecho, asegura que "una ración de moras cubre el 30 por ciento de la ingesta recomendada de esta vitamina".

La mora es famosa por su poder antioxidante gracias a sus grandes cantidades de pigmentos naturales, contienen hasta tres veces más antioxidantes que otras bayas, algo que los expertos señalan podría ayudar a reducir el riesgo de algunas enfermedades, entre ellas las cardiovasculares. Este superalimento ayuda a proteger el corazón.

La mora es una fruta afrodisiaca. Sí, las moras son las mejores aliadas para el deseo sexual, son uno de los alimentos afrodisíacos más admirados porque cuentan con gran cantidad de fitoquímicos, los cuales podrían prolongar la duración de la actividad sexual.

Al margen de si esto es así, en todas las personas, las moras no suponen ningún riesgo para la salud, al contrario, son muy beneficiosas así que, si actúan de verdad aumentando la libido, merece la pena ponerlo a prueba.

En relación con esto, el ginseng, el azafrán y la yohimbina son los mejores afrodisíacos naturales. Los efectos de estas especias se producen a nivel fisiológico, sobre los órganos que intervienen en el acto sexual, y no a nivel cerebral. Su ingesta conlleva, por tanto, una mejora de la erección y los cambios hormonales, un aumento del flujo sanguíneo y la relajación del músculo liso cavernoso.





Los alimentos que provocan cáncer



Que causa el Agotamiento después de los 50

**Cuál es la mejor
hora del día
para tomar café**



Cuál es la mejor hora del día para tomar café



El café es una de las bebidas más consumidas alrededor de todo el mundo.

Se tiene la creencia que, apenas te levantes por las mañanas, lo segundo que debes consumir (lo primero es el agua) es el café. Porque este aporta grandes beneficios a tu organismo, pero destaca su poderosa fuente de energía.

El café es obtenido de las semillas del fruto del cafeto, estas semillas se someten a un proceso y después son tostadas, para poder disfrutar del arte que resulta de un barista. El café es una buena bebida para el organismo, dado que mejora nuestro rendimiento físico y cognitivo. También tiene un efecto antioxidante y puede ser un gran aliado para enfermedades como la diabetes o problemas con la obesidad, esto sin contar que también mejor el funcionamiento del corazón.

Sin duda alguna, el café es una bebida que es tanto rica como beneficiosa, pero resulta ser un arma de doble filo si no la tomas con la debida precaución, porque sí, como ya hemos dicho en ocasiones anteriores, la dosis hace el veneno.

Si tomas el café desde muy temprano solo estarás desperdiciando los efectos que este provoca, especialmente el de mantenerte con energía.

La razón de lo anterior es que cuando recién empezamos el día, nuestros niveles de cortisol están en aumento, aproximadamente entre las 8 o 9 de la mañana. Posterior a estas horas, el cortisol empieza a bajar, y vuelven a subir entre las 5 y 6 de la tarde.

Entonces la mejor hora para tomar café resulta ser entre las 9:30 y 11:30 de la mañana, que es, cuando el cortisol empieza a disminuir.

Toda vez que se acerque la noche o apenas empiece a caer el sol, lo mejor será que evites a toda costa esta bebida, dado que solo provocará que tu energía se eleve más de lo que debería, lo que, a la larga, podría traerte problemas con el insomnio, ansiedad o semejantes.

Si no eres de las personas que se despiertan a las 8 de la mañana, sino que más tarde, entonces, desde la hora en la que despiertes, cuenta de 2 a 3 horas, y será el momento en el que puedas tomar el café, siempre y cuando te despiertes antes de las 12 del mediodía.

Recuerda para obtener los beneficios completos del café tras su consumo, deberás tener en cuenta que este debe ser solo agua y café, sin agregar nada más como azúcar o cualquier otro endulzante, ya que puede resultar contraproducente a la larga.

Los alimentos que provocan cáncer

Estos alimentos que, consumidos en exceso o de forma regular, pueden aumentar significativamente el riesgo de desarrollar esta enferme.

¿Qué alimentos producen cáncer?

1.- Carnes rojas. la carne roja como es probablemente cancerígena para los humano y las carnes procesadas son cancerígenas para los humanos.

El consumo excesivo de carne roja se ha asociado con un mayor riesgo de cáncer de colon, recto y estómago. Las carnes procesadas, como tocino, salchichas, jamón y salami, aumentan aún más el riesgo de estos tipos de cáncer.

2.-Alimentos ultraprocesados. Los alimentos ultraprocesados, como papas fritas, refrescos azucarados, bollería industrial y comida rápida, son ricos en calorías, grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio, y bajos en nutrientes esenciales.

Su consumo excesivo se ha asociado con un mayor riesgo de obesidad, enfermedades cardíacas, diabetes y algunos tipos de cáncer.

3.- Bebidas azucaradas. Las bebidas azucaradas, como refrescos, jugos artificiales y bebidas energéticas, son una fuente importante de azúcares añadidos que pueden contribuir a la obesidad y la inflamación, dos factores que aumentan el riesgo de cáncer.

4.- Alcohol. El consumo excesivo de alcohol es un factor de riesgo importante para varios tipos de cáncer, incluyendo cáncer de boca, garganta, esófago, hígado, mama y colorrectal.



Es importante recordar que la moderación es la clave. No tienes que eliminar completamente estos alimentos de tu dieta, pero sí es recomendable limitar su consumo. Además, una dieta equilibrada y rica en frutas y verduras puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer.

Recomendaciones para la prevención del cáncer

Todos nos preocupamos por nuestra salud, y, es por ello que aquí te damos las recomendaciones para la prevención de esta enfermedad.

Mantener un peso saludable.

Realizar actividad física durante al menos 30 minutos cada día.

Evita las bebidas azucaradas. Reducir el consumo de alimentos densos en calorías.

Opta por una dieta balanceada. Consumir más de una variedad de verduras, frutas, granos enteros y legumbres como frijoles.

Reduce el consumo de carnes rojas y evita las carnes procesadas.

Si hay consumo, reducir las bebidas alcohólicas a 2 tragos diarios en los hombres y 1 trago al día para las mujeres

Que causa el Agotamiento después de los 50

El cansancio es un síntoma de agotamiento que se presenta en varios hombres después de los 50 años y esta condición se puede deber a varios factores que van desde las condiciones médicas que se tengan en ese momento, hasta los hábitos que hacen parte del estilo de vida de las personas.

Aunque este síntoma no significa necesariamente que haya la presencia o la predisposición hacia una enfermedad, si puede ser una señal de que es hora de ponerle atención a su cuerpo y a la forma como ha estado llevando su vida hasta el momento.

a vida agitada a la que actualmente están expuestas las personas en la actualidad hace que se descuiden ciertos aspectos de salud que pueden llegar a generar agotamiento.

Además, los bajos niveles de testosterona y la apnea del sueño pueden desarrollar niveles bajos de energía en los hombres, señalan algunos expertos, por lo que se recomienda centrar la atención en el consumo de vitaminas y en la buena alimentación. Principales razones por las que se produce el agotamiento en los hombres después de los 50. Estas son algunas posibles causas por las que un hombre puede estar experimentando niveles bajos de energía.

Falta de energía por mala alimentación

La deficiencia nutricional puede provocar que las personas tengan bajos niveles de energía, por eso, una dieta saludable que incluya una buena porción de verduras, cereales integrales y proteínas, puede aumentar los niveles de energía de un hombre, y debe contener las calorías suficientes

Actividad física y energía

Los hombres que dejan de practicar ejercicio con cierta frecuencia suelen sentirse fatigados y esto se debe a que la actividad física aumenta los niveles de adrenalina y energía. Con el tiempo, incluso, los músculos se pueden debilitar y desembocar en un cansancio extrema luego de realizar actividades básicas.



Testosterona baja, energía baja

La testosterona, la principal hormona sexual masculina, cumple un papel esencial en los niveles de energía física y mental. A medida que los hombres envejecen, cuando alcanzan los 50 años, la cantidad que produce el cuerpo disminuye. Insomnio y falta de energía

El insomnio y otros problemas del sueño pueden provocar falta de energía en los hombres. Aunque es más común en adultos mayores, puede afectar a hombres de cualquier edad.

La fatiga como uno de los síntomas que se presentan cuando hay alteraciones de las glándulas de la tiroides.

¿Por qué le tenemos tanto miedo a las arañas?

Si le mostramos la foto de una araña a un bebé puede sentirse amenazado. Por lo que es probable que este miedo sea algo innato que tenemos y puede estar ligado a la evolución. El no querer acercarnos nos permite no entrar en contacto con las especies venenosas.

A lo innato le agregamos lo cultural, es un combo perfecto para entrar en pánico. También es posible que les tengamos miedo por su composición ya que tiene muchos ojos y patas. El comportamiento de los arácnidos tampoco ayuda mucho.

Estos insectos tejen redes para atrapar a sus presas y luego momificarlas para posteriormente succionar sus entrañas. También se comen a sus parejas y tienen mucha descendencia. Por todas estas cuestiones propias es que no podemos empatizar con ellas.

Todos estos factores contribuyen a que cuando vemos una araña queramos matarla. El miedo puede venir de lo innato, pero hay personas que sí sienten fascinación por ellas, aunque son muy pocas.

¿Cómo saber si una araña es venenosa?

Coloración y patrones distintivos

Algunas arañas venenosas tienen coloraciones y patrones específicos que pueden ayudar a identificarlas. Por ejemplo, la viuda negra suele tener un cuerpo negro brillante con una marca roja en forma de reloj de arena en la parte inferior del abdomen.



Forma del cuerpo y patas

Los arácnidos peligrosos a menudo tienen cuerpos robustos y patas relativamente cortas en comparación con otras arañas. Sin embargo, esto puede variar entre especies, por lo que no es una regla definitiva.

Reacción a la picadura

Si experimentas una picadura de estos insectos y desarrollas síntomas graves como dolor intenso, hinchazón, náuseas o dificultad para respirar, es importante buscar atención médica de inmediato. Aunque no siempre es posible identificar la especie de araña que te picó, los síntomas graves pueden indicar una posible picadura de una araña venenosa.

Existen métodos que sirven para ahuyentar a las arañas sin matarlas. Sin dudas el miedo a ver estos insectos es normal pero no todas causan daños a nuestra salud.

Consejos para cuidar el agua

El agua es un recurso vital e indispensable para la vida humana y animal, sin embargo, su acceso no es ilimitado y está en peligro debido al cambio climático, la contaminación y el mal uso. El cuidado del agua es una tarea que debe ser asumida por todos, y podemos empezar haciendo pequeñas acciones desde casa.

Recomendaciones

Sanitario

Revisar periódicamente que el flotador esté funcionando correctamente, que el agua no se fugue por el rebosadero y que la tapa o cono sellen bien.

Instale sanitarios de bajo consumo.

Fugas

Una fuga en el sanitario equivale a una pérdida de agua desde 100 a 1,000 litros diarios.

Revise los empaques de sus llaves al menos 2 veces por año, si lo necesitan o tiran agua cámbielos. Recuerde una fuga de agua es fuga de dinero también.

Limpeza personal

Tome su baño diario de 5 minutos máximo y cierre la llave mientras se enjabona.

Usar regaderas de bajo consumo

Si le es posible junte el agua en una tina mientras sale el agua caliente, esta la puede reutilizar para sus plantas o el sanitario.

Al lavarse los dientes use un vaso de agua, con esto ahorrará hasta 40 litros en cada ocasión.

Jardín y plantas

Seleccione plantas de la región, ya que consumen menos agua y son de raíces profundas.

El riego de plantas y jardines hágalo después de las 8:00 p.m. así gastará menos agua ya que retienen mayor humedad.

Riegue el jardín una vez por semana y con agua de reuso, como la utilizada para enjuagar la ropa, etc.



Limpeza en casa

Enjabone sus platos en una sola tanda no de uno en uno así ahorrará hasta 25 litros de agua por enjuague.

Evite arrojar aceite o grasas al resumidero, ello ocasiona taponamientos y costosas reparaciones.

Utilice jabones y limpiadores amigables con el medio ambiente y de preferencia úselos en baja cantidad con agua, evite aplicarlos de forma directa.

Barra el frente de su casa con escoba,

Si utiliza agua que sea con una tina.

Al cocinar, hágalo con poco agua, no tire el caldo úselo para sopas y guisados.

Descongele a temperatura ambiente no use agua.

La fruta afrodisíaca que mejora el deseo sexual y combate el envejecimiento



La mora es una fruta afrodisíaca. Sí, las moras son las mejores aliadas para el deseo sexual, son uno de los alimentos afrodisíacos más admirados porque cuentan con gran cantidad de fitoquímicos, los cuales podrían prolongar la duración de la actividad sexual.

Las moras son unas deliciosas frutas cargadas de nutrientes que no pueden faltar en la dieta diaria de una persona. Son originarias de las zonas altas y tropicales de América y se cultiva en gran parte del mundo, la mora ofrece un alto contenido en fibra y es fuente de vitaminas C, folatos y vitamina E. De hecho, asegura que "una ración de moras cubre el 30 por ciento de la ingesta recomendada de esta vitamina".

La mora es famosa por su poder antioxidante gracias a sus grandes cantidades de pigmentos naturales, contienen hasta tres veces más antioxidantes que otras bayas, algo que los expertos señalan podría ayudar a reducir el riesgo de algunas enfermedades, entre ellas las cardiovasculares. Este superalimento ayuda a proteger el corazón.

La mora es una fruta afrodisíaca. Sí, las moras son las mejores aliadas para el deseo sexual, son uno de los alimentos afrodisíacos más admirados porque cuentan con gran cantidad de fitoquímicos, los cuales podrían prolongar la duración de la actividad sexual.

Al margen de si esto es así, en todas las personas, las moras no suponen ningún riesgo para la salud, al contrario, son muy beneficiosas así que, si actúan de verdad aumentando la lívido, merece la pena ponerlo a prueba.

En relación con esto, el ginseng, el azafrán y la yohimbina son los mejores afrodisíacos naturales. Los efectos de estas especias se producen a nivel fisiológico, sobre los órganos que intervienen en el acto sexual, y no a nivel cerebral. Su ingesta conlleva, por tanto, una mejora de la erección y los



