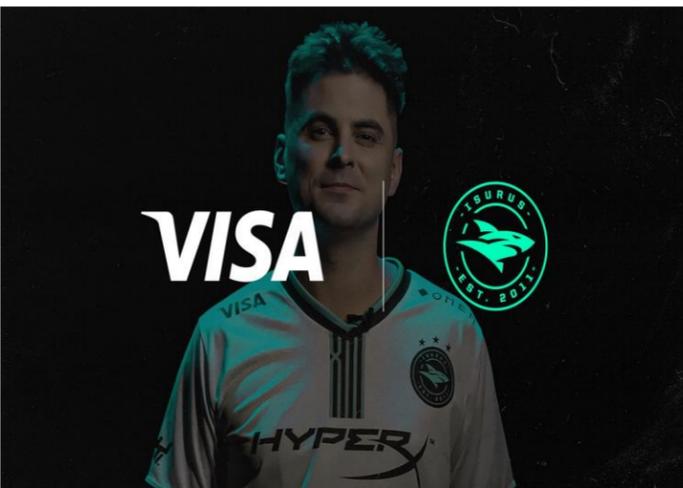




Proverde contribuyendo con el "Día Mundial del Medio Ambiente"



Isurus anuncia alianza histórica con Visa

Razones para consumir más aguacate en tu dieta diaria



5 razones para consumir más aguacate en tu dieta diaria

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

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

1. Nutrientes esenciales

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

2. Beneficios para la salud cardiovascular

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

3. Favorece la saciedad

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



4. Promueve la salud de la piel y el cabello

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

5. Versatilidad en la cocina

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

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

Como eliminar las bolsas de los ojos en pocos minutos

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

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

Aplicar compresas frías bajo los ojos

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

Tomar algún antihistamínico

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

Mantener la cabeza elevada al dormir

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

Tomate

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



Pepino

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

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

Proverde contribuyendo con el Día Mundial del Medio Ambiente

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



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



ACTIVIDAD RECIENTE

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

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

CASO DE ÉXITO

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

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

Isurus anuncia alianza histórica con Visa

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

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

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

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



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

Íntegro Presenta: Reporte de Sostenibilidad 2023 "Desarrollo con Propósito"

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



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

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

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