

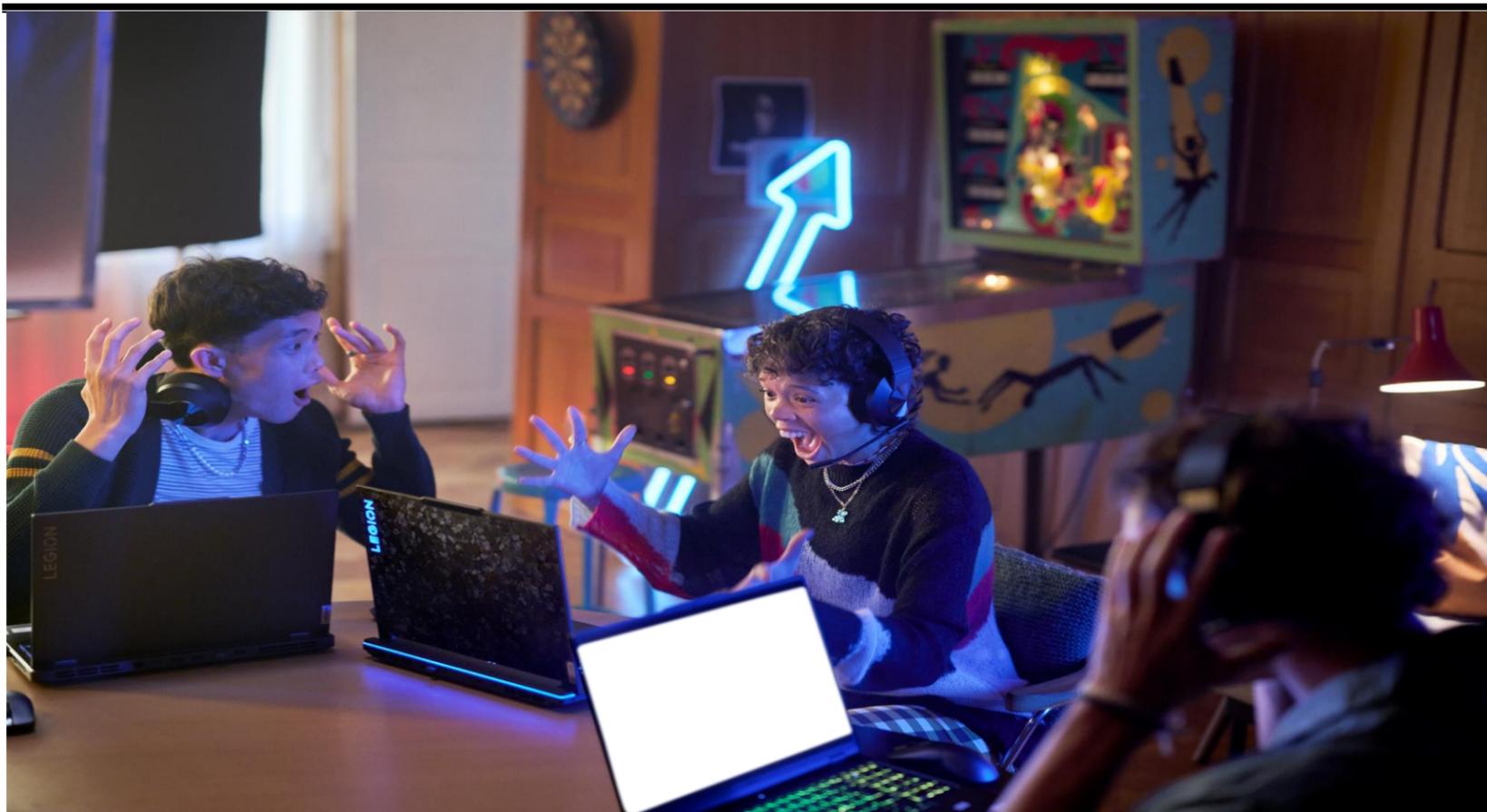


Edición Semanal

Del 08 al 14 de julio de 2024

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





Lenovo Legión se une como patrocinador de la Guatemala Game Show 2



Honda Motos reinaugura su primera agencia en Chimaltenango

Creatina qué tanto le hace daño a tu cuerpo si la consumes



Honda Motos reinaugura su primera agencia en Chimaltenango



“Estamos muy satisfechos en como ha estado funcionando la tienda de Chimaltenango, es por eso que modernizamos la agencia para ofrecer un magnífico servicio a nuestros usuarios, queremos que todos nos visiten. Esta sede no solo fortalece nuestra presencia en la comunidad, sino que nos permite brindar productos de calidad con experiencias personalizadas que hacen realidad los sueños de aquellos que buscan una motocicleta, expresó Mencionó el licenciado Herberth Argueta, gerente general de Honda Motos en Guatemala.

Honda Motos se enfoca en satisfacer a sus clientes a través de la calidad de sus motocicletas. En esta agencia, se ofrecen las mejores promociones y planes de financiamiento con atractivas tasas para los motociclistas

Honda Motos continúa a la vanguardia en el servicio de sus clientes en esta ocasión especialmente a los vecinos de Chimaltenango y sus alrededores con la reapertura de su tienda de venta de motos y repuestos.

Esta agencia fue la primera abierta del municipio y ofrece sus servicios en horarios de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 6:00 p.m. y los sábados de 8:00 a.m. a 1:00 p.m. En este espacio, los clientes podrán encontrar los modelos más innovadores y recientes de la gama Honda. Además, contará con los mejores accesorios y repuestos, así como con asesores especializados para guiar a los clientes en la elección del modelo de motocicleta que mejor se adapte a sus necesidades y gustos.



Avances en Apoyo a Personas con Discapacidad



Esta iniciativa refleja una acción positiva hacia la inclusión y el apoyo activo a las personas con discapacidad, fortaleciendo así el compromiso social y gubernamental con este sector vulnerable de la población.

El gobierno, representado por la Primera Dama la Dra. Lucrecia Peinado y la subsecretaria Nathalee Contreras, han demostrado un compromiso firme con el apoyo a personas con discapacidad a través de una reunión clave con Fundabiem. En esta reunión se discutieron los avances y se estableció un plan para asegurar que los centros dedicados al cuidado de personas con discapacidades, especialmente niños, reciban el respaldo necesario.

Uno de los puntos destacados fue la colaboración estrecha con la Sosep para gestionar con empresas a nivel nacional e internacional el suministro de equipos médicos esenciales y facilitar las terapias necesarias para los beneficiarios. Este compromiso subraya el esfuerzo continuo del gobierno por mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad, garantizando su acceso equitativo a recursos y tratamientos que promuevan su desarrollo integral.



Lenovo Legión se une como patrocinador de la Guatemala Game Show 2

Lenovo Legión, la submarca de productos gaming de Lenovo, participará como patrocinador principal de la Segunda Edición del Guatemala Game Show, uno de los eventos más esperados del año que reúne a cientos de gamers y expertos en tecnología nacionales e internacionales, que se llevará a cabo del 11 al 13 de julio, en la zona 10 de la ciudad de Guatemala.

La actividad totalmente gratuita, es organizada por la Asociación de Deportes Electrónicos de Guatemala (ADEG) y contará con conferencias de invitados internacionales, competiciones de videojuegos y un estadio virtual (metaverso, para quienes no puedan asistir de forma presencial), así como shows de música al cierre en cada jornada. Además de los premios, los participantes competirán por obtener las posiciones más destacadas, que les permitirán ser los representantes guatemaltecos de la próxima convención de videojuegos más importante de Centroamérica.

Los equipos de Lenovo Legión, están diseñados para desafiar los límites y alcanzar increíbles niveles de gaming; sus pantallas de alta resolución y controles especiales proporcionan una experiencia de alta calidad, rendimiento y potencia, durante las sesiones de juego de los grandes expertos y aficionados. Además, la submarca Legión LOQ, es ideal para disfrutar de una velocidad y rendimiento de juego espectacular, recomendada para los jugadores que están por iniciar un viaje legendario en el mundo gamer.

Para que los asistentes puedan conocer y experimentar de estos productos estrella, Lenovo contará con un stand durante los 3 días de evento, donde podrán acercarse a disfrutar la experiencia del juego en una zona de competencia 2vs2 participando por diferentes premios. Asimismo, podrán conocer todo el ecosistema de Lenovo, incluyendo Lenovo Legión, Lenovo LOQ, Legión Go, Monitores y Accesorios Gaming. Por último, tendrán acceso a descuentos exclusivos de productos Gaming Lenovo en Tiendas MAX, durante los días del evento.



“Nuestra historia en Lenovo, siempre ha consistido en dar forma a la inteligencia informática para crear un mundo mejor. Buscamos ofrecer tecnología para todos, brindando productos, soluciones y software para comunidades, empresas y sociedades, es por esta razón que nos emociona mucho ser parte de la Segunda Edición del Guatemala Game Show, ya que más que un espacio, es una verdadera experiencia solo para conocedores que buscan alcanzar su máximo potencial como gamers”. Indicó Dominique Carles, Manager LAS Consumer Marketing de Lenovo.

¿En Guatemala cuándo pagan el bono 14 ?

El bono 14 en Guatemala es una prestación obligatoria para cualquier trabajador tanto del sector público como privado.

Qué es el Bono 14? Es una bonificación anual para los trabajadores del sector público y privado, según lo establecido en el decreto 42-92. Este pago deberá realizarse en la primera quincena de julio de cada año.

El bono 14 equivale a un salario completo mensual si lleva un año trabajando en la empresa o institución. Si lleva menos tiempo en la compañía, el pago es proporcional. Para efectuar el cálculo del dinero líquido a recibir, aplique la siguiente fórmula: (Sueldo base x días trabajados) / 365.

esta bonificación forma parte de los derechos laborales de cualquier trabajador guatemalteco, sumándose a otras prestaciones como el aguinaldo, las vacaciones, entre otros.

El incentivo debe ser pagado durante los primeros 15 días de julio. El bono 14 debe ser pagado en los primeros 15 días de julio.

Todo trabajador posee derecho a recibir sus prestaciones a tiempo y según las consideraciones que estipula la Constitución Política de la República de Guatemala.

El bono 14 pertenece al conjunto de dichos beneficios laborales establecidos en la carta magna, entre los cuales se encuentran también el aguinaldo, las vacaciones, indemnización en caso de despido injustificado y otros derechos laborales.



Todo trabajador posee derecho a recibir sus prestaciones a tiempo y según las consideraciones que estipula la Constitución Política de la República de Guatemala.

El bono 14 pertenece al conjunto de dichos beneficios laborales establecidos en la carta magna, entre los cuales se encuentran también el aguinaldo, las vacaciones, indemnización en caso de despido injustificado y otros derechos laborales.

El empleador tiene hasta el 15 de julio del 2024 para hacer efectivo el pago del bono 14 a todos sus empleados. Si el patrono no cumple con esta obligación, a partir del 16 de julio se puede denunciar de forma presencial o al teléfono 1511 del Ministerio de Trabajo.

Visa y Gotuuri se unen para ofrecer experiencias turísticas únicas en Panamá y Colombia



Visa y Gotuuri, una reconocida plataforma panameña de experiencias turísticas, unen esfuerzos para enriquecer las opciones turísticas para los viajeros internacionales en Panamá y Colombia, donde Gotuuri opera. Este acuerdo subraya el compromiso de ambas organizaciones en ofrecer a turistas experiencias auténticas y exclusivas.

Gotuuri colabora estrechamente con guías certificados, pequeños negocios y profesionales del sector turístico para ofrecer experiencias auténticas que permiten a los viajeros sumergirse en la cultura local del país, participando en un ecosistema de turismo sostenible. Este enfoque no solo beneficia a los turistas, sino que también apoya a las comunidades locales, promoviendo un ciclo de turismo responsable y sostenible.

A través de esta colaboración, Visa apoya con la implementación de soluciones de pagos digitales, de manera que los viajeros internacionales puedan acceder a una amplia gama de actividades, desde tours culturales hasta experiencias gastronómicas, utilizando de manera segura sus tarjetas Visa Crédito, Débito o Prepago. Además, los tarjetahabientes Visa contarán con beneficios exclusivos en cada reserva, destacando el compromiso de Visa de agregar valor a sus usuarios y mejorar sus experiencias de viaje.

"Esta colaboración entre Visa y Gotuuri es una forma de innovar, promover el turismo y apoyar a los múltiples emprendimientos que complementan la oferta de turismo. Por un lado, es importante ofrecerles a los turistas en Panamá y Colombia experiencias que se puedan pagar de manera fácil y segura, al usar credenciales digitales Visa y, por otro, buscamos continuar impulsando el desarrollo y la competitividad tecnológica entre los medianos y pequeños negocios que tanto contribuyen con el movimiento económico de los países", dijo Santiago Rega, Director Senior de Desarrollo de Negocios Transfronterizos para El Caribe y Centroamérica.



La plataforma Gotuuri, con raíces en Panamá, está en pleno proceso de expansión, buscando incluir más destinos y atraer a turistas de todo el mundo. Este acuerdo con Visa es un paso clave para ampliar su alcance y mejorar la experiencia del usuario a través de la implementación de soluciones de pagos digitales avanzadas.

Este acuerdo forma parte de la continua estrategia de Visa para impulsar la adopción de pagos digitales y mejorar la competitividad tecnológica de las pequeñas y medianas empresas dedicadas al turismo.

La creatina qué tanto le hace daño a tu cuerpo si la consumes

En el mundo deportivo existen muchos mitos y creencias equívocas, las cuales pasan de boca en boca y solo logran confundir a la gente que hace ejercicio o practica algún deporte. Te hablaremos sobre la sustancia química llamada creatina, sus funciones biológicas y si en realidad es dañino para tu cuerpo.

Cada vez que nos alimentamos nuestro cuerpo aprovecha una parte de la comida y el resto se convierte en desechos. Parte de lo que rescata se utiliza para obtener energía o para sintetizar moléculas más complejas, como es el caso de los aminoácidos, que tienen una gran cantidad de finalidades como la creación de péptidos, proteínas, enzimas y funciones de defensa inmunitaria.

La creatina es un compuesto orgánico que se encuentra naturalmente en el cuerpo humano. Se sintetiza en el hígado, los riñones y el páncreas a partir de los aminoácidos arginina, metionina y glicina. La creatina es importante para el cuerpo porque se utiliza para producir energía en los músculos. La creatina se almacena en los músculos como fosfocreatina, que se puede convertir rápidamente en ATP, la principal fuente de energía para los músculos.

¿Cuáles son las funciones importantes de la creatina en el cuerpo?

La creatina tiene los siguientes beneficios para el cuerpo:

Mejora el rendimiento deportivo: La creatina puede ayudar a aumentar la fuerza, la potencia y la masa muscular. Esto puede ser beneficioso para los atletas de resistencia y fuerza.

Reduce la fatiga: La creatina puede ayudar a reducir la fatiga muscular, lo que puede permitir a los atletas entrenar durante períodos de tiempo más prolongados.

Protege contra las lesiones musculares:

La creatina puede ayudar a proteger los músculos contra las lesiones, como las roturas musculares. La creatina es generalmente segura para la mayoría de las personas. Sin embargo, algunas personas pueden experimentar efectos secundarios leves, como diarrea, náuseas y calambres musculares.



En cuanto a si la creatina hace daño a los riñones, la respuesta es que no hay evidencia científica concluyente que respalde esta afirmación. Algunos estudios han sugerido que la creatina puede aumentar el riesgo de daño renal en personas con insuficiencia renal preexistente. Sin embargo, otros estudios no han encontrado ningún vínculo entre la creatina y el daño renal.

Hasta el momento, la creatina se considera como un suplemento seguro y eficaz para la mayoría de las personas. Sin embargo, es importante hablar con su médico o nutricionista antes de tomar creatina, especialmente si tiene alguna condición médica.

¿Cómo puedes tomar creatina de forma segura?

A continuación, te compartimos algunos consejos para tomar creatina de manera segura:

-Comienza con una dosis baja y aumenta gradualmente la dosis según sea necesario.

-Bebe mucha agua para evitar la deshidratación.

-Si tiene alguna condición médica, hable con su médico antes de tomar creatina.

Wi-Fi 7 VS Wi-Fi 6

Velocidad máxima teórica



Ancho de banda
2.4x

Bandas de frecuencia



Nueva banda
+6 GHz



HUAWEI lanza WI-FI 7 la nueva solución empresarial en Guatemala



Hábitos que harían subir los niveles de azúcar en la sangre

HONOR en el Top 5 de smartphones con más ventas en América Latina



HUAWEI lanza WI-FI 7 la nueva solución empresarial en Guatemala

Huawei nuevamente es pionero en lanzar soluciones innovadoras de la mano de sus socios y Partners en Guatemala y ha presentado Wi-Fi 7, la nueva solución empresarial de HUAWEI. Algunos escenarios o soluciones donde puede aplicar esta nueva tecnología son:

1. Sitios de trabajo y estadios: Acceso de múltiples usuarios y uso de múltiples terminales.
2. Educación de AR y VR: Alto ancho de banda, baja latencia Alto rendimiento ideal para interacciones en tiempo real o educación a Distancia.
3. Control industrial: Acelere su digitalización con mayor capacidad de dispositivos en la red, baja latencia Ideal para líneas de producción, inventario y manufactura Robotizada.
4. Telemedicina: Ancho de banda ultra grande y comunicaciones altamente confiables para respuestas en tiempo real, para interconectar Hospitales de alta complejidad con especialistas a sub-Regiones de salud a través de Huawei IdeaHub.
5. Retail: Permite el desarrollo exponencial de los servicios automatizados y digitales de los puntos de venta tales como: Realidad Aumentada, fast past check out entre muchas otras.

HUAWEI es una de las principales contribuidoras al desarrollo de este nuevo estándar que sustituirá a los actuales WiFi 6 y WiFi 6E a partir de este año y que será capaz de alcanzar hasta 30 Gbps de velocidad máxima combinando las bandas de 2,4 GHz, 5 GHz y 6 GHz.



Lanzan la Academia Copérnico en Guatemala para potenciar el análisis de datos satelitales

Para potenciar el desarrollo de capacidades y la gestión del conocimiento en áreas relacionadas con la observación de la Tierra, se oficializa la creación de la Academia Copernicus en Guatemala, con el apoyo de la Secretaría Nacional de Ciencia y Tecnología (Senacyt); la Red Nacional de Investigación y Educación de Guatemala (RENIG); la Universidad del Valle de Guatemala (UVG); la Delegación de la Unión Europea en Guatemala y RedCLARA (Cooperación Latinoamericana de Redes Avanzadas).

El acceso a datos de observación de la Tierra es esencial para enfrentar los desafíos de desarrollo, planificar e implementar proyectos innovadores y la toma de decisiones informadas, mejorando las capacidades de los países para obtener información en temas relevantes como la gestión ambiental, la mitigación del cambio climático, la respuesta a sequías y la resolución de otros problemas críticos.

Durante la actividad se conformó el Comité Nacional integrado por la Senacyt, la Universidad del Valle de Guatemala, la Delegación de la UE, RedCLARA, EU Space Support Office, universidades del país, gobierno y expertos en observación de la Tierra. Esta composición garantiza una amplia representación de sectores clave para el desarrollo y la implementación de la Academia en Guatemala. Asimismo, se desarrolló el primer taller para definir los temas prioritarios para iniciar su observación.

El director de Cooperación Internacional, Relaciones Internacionales, Relaciones Académicas y Comunicaciones de RedCLARA, Mark Urban, durante su ponencia indicó que este esfuerzo se enmarca en la larga y sólida trayectoria de la colaboración entre América Latina y Europa, especialmente en el proyecto BELLA II. Es un hito en la transformación digital de Guatemala en el avance del ecosistema digital regional.

Copernicus es el Programa de Observación de la Tierra de la Unión Europea, que monitorea nuestro planeta y su medio ambiente en beneficio de toda la ciudadanía. Ofrece servicios de información basados en datos de observación de la Tierra por satélite y en datos in situ.



El evento fue presidido por la vicepresidenta de la República, Karin Herrera, quien resaltó: "Esta herramienta también nos va a permitir identificar los puntos de calor para prevenir los incendios forestales, además de medir los niveles de saturación de agua en los suelos para una mejor gestión de la Tierra. Investigadores, académicos, sector público y privado tendrán acceso gratuito a la información, también serán capacitados de cómo utilizar los datos para aprovecharlos".

Gabriela Montenegro, secretaria Nacional de Ciencia y Tecnología de la Senacyt, enfatizó que: "Sin duda, los datos recopilados por este programa están transformando la ciencia y diversas áreas de aplicación alrededor del mundo. Desde la investigación, hasta la planificación urbana y la seguridad alimentaria. Ahora podemos hablar de datos que serán utilizados para la toma de decisiones informadas y estratégicas para el país. Como Senacyt, nos enorgullece formar parte de este esfuerzo para fomentar el intercambio de conocimiento".

HONOR entra al Top 5 de marcas de smartphones con más ventas en América Latina

HONOR se posiciona rápidamente como una de las marcas más importantes en el mercado de smartphones; logrando ingresar por primera vez al Top 5 de las marcas más vendidas en América Latina durante el Q1 de 2024, de acuerdo con Canalys. En este periodo, la firma de análisis de mercado de la industria tecnológica también señaló que HONOR alcanzó una cuota de mercado del 7% y una tasa de crecimiento interanual del 293%.

Este es un hito más de entre una serie de logros de la marca en América Latina, en donde HONOR ha fortalecido su presencia en todos los países y ha posicionado a esta región como el mercado más grande de la compañía a nivel mundial, después de China continental.

Estos son algunos de los impulsores clave de crecimiento de HONOR en Latinoamérica:

HONOR se enfocó en crear asociaciones con los principales canales tradicionales como los operadores en el primer nivel y los principales minoristas locales en segundo nivel. Gracias a este movimiento estratégico, HONOR obtuvo una amplia visibilidad y presencia en mercados clave.

Diferenciadores clave dentro de sus gamas: HONOR ha sabido posicionar los diferenciadores clave en sus gamas a través de su comunicación y se ha enfocado en brindar información sobre todas las innovaciones que le permiten destacar por encima de dispositivos similares de la competencia.

Gracias a todas estas ventajas competitivas, se espera que HONOR continúe su crecimiento y que logre superar retos como el de seguir aumentando su base de consumidores y fortalecer la lealtad para mantener e incrementar su participación de mercado.



En el futuro cercano se espera que el mercado de smartphones en Latinoamérica siga creciendo durante el resto del año y que alcance un 9% de crecimiento, de acuerdo con datos de Canalys.

Esta perspectiva, así como el interés en dispositivos con capacidades de inteligencia artificial (IA), brindan diversas oportunidades de desarrollo que HONOR está buscando aprovechar gracias a una serie de funciones impulsadas por Inteligencia Artificial dentro de su nuevo sistema operativo Mágicos 8.0 que incluye soluciones como MagicLM y Magic Portal.

Los hábitos que harían subir los niveles de azúcar en la sangre

La glucosa de la sangre proviene de los alimentos que se consumen y es una de las principales fuentes de energía del organismo. Su regulación, absorción y almacenamiento está a cargo del intestino delgado, el hígado, el páncreas, los tejidos musculares y el adiposo.

Los niveles no controlados del azúcar en la sangre podrían tener consecuencias graves como, por ejemplo, si está por encima de los márgenes regulares se le llama hiperglucemia y ocurre cuando el cuerpo no puede producir insulina (diabetes tipo 1) o cuando no responde a esa hormona (diabetes tipo 2).

Hábitos que suben el nivel de azúcar en la sangre

Son varios los factores que podrían alterar el nivel de azúcar en la sangre. A continuación te compartimos algunos para tener en cuenta.

Alimentación

Los carbohidratos suelen ser uno de los principales alimentos que cambian el nivel de la glucosa, por lo que se recomienda tener un control de ellos y más aún cuando ya se recibió el diagnóstico de diabetes. La alimentación debe balancearse con almidones, frutas y verduras, proteínas y grasas. Entre los carbohidratos recomendados para personas con diabetes se encuentran las frutas, las verduras y los cereales integrales. También las bebidas azucaradas deben ser retiradas del menú por ser altamente calóricas y aportar poca nutrición.

Sedentarismo

La actividad física ayuda a que los músculos gasten la glucosa de la sangre y la insulina sea usada por el organismo adecuadamente. Entre más tiempo se realice ejercicio, mejor será el efecto en el cuerpo; el sedentarismo no es un aliado cuando se quiere mantener niveles estables de azúcar en la sangre.



Alcohol

El hígado “normalmente libera el azúcar almacenado para contrarrestar la caída de los niveles de glucosa en la sangre”. No obstante, si está ocupado en metabolizar el alcohol “es posible que el nivel de glucosa en la sangre no reciba la señal hepática que necesita”.

Estrés

Entre las hormonas que el cerebro activa cuando una persona está estresada, se encuentra el cortisol. El proceso que experimenta el cuerpo en esas ocasiones podría generar un aumento o bajón de los niveles de azúcar en la sangre, siendo perjudicial a largo plazo.

¿Son Buenas o Malas las Grasas Saturadas?

Cada molécula de grasa está formada por una molécula de glicerol (igual en todos los tipos de grasas) y tres ácidos grasos. Que la grasas sea insaturada o saturada depende de que dichos ácidos grasos presenten o no enlaces dobles. A ellas habría que añadir las grasas transgénicas (resultado de hidrogenar aceites vegetales con el fin de solidificarlos).

Los ácidos grasos no esenciales son un tipo de grasa alimenticia que carece de dobles enlaces entre las moléculas de carbono debido a su saturación molecular a base de hidrógeno. Es común a ellos el encontrarse en estado sólido a temperatura ambiente (a diferencia de las grasas insaturadas, que son líquidas).

Los ácidos grasos saturados se dan con frecuencia en los productos animales y sus derivados. No obstante, también podemos hallarlos en aceites vegetales y ciertos alimentos procesados.

¿Alimentos Ricos en este Tipo de Grasas?

Cacahuets, manteca de cerdo, yema de huevo los ácidos grasos saturados se encuentran en muchos alimentos de uso cotidiano como:

Leche entera y sus derivados: Requesón, yogur, crema agria, margarina, mantequilla, ghee, queso, etc.

Carnes: Una tercera parte de todos los ácidos grasos presentes en la carne son saturados.

Embutidos y salchichas: Presentan altos índices de ácidos grasos no esenciales (entre un 20 y un 40 %) e, incluso, pueden contener grasas trans.

Aceite de coco: Es uno de los productos con mayor índice de grasa saturada: nada menos que el 90% de su composición.

Aceite de palma: Los ácidos grasos no esenciales representan El 50% de este aceite vegetal

Chocolate: La manteca de cacao y el chocolate con leche contienen entre un 60 y un 70% de grasas saturadas.

Muchos nutricionistas se refieren a estas grasas como "malas", en contraposición con las grasas "buenas" o insaturadas. Ciertamente, su consumo está asociado con graves problemas de salud como:

Obesidad y sobrepeso.

Enfermedades cardiovasculares (trombosis, hipertensión arterial, enfermedades coronarias.

Tumores (colon, vesícula, cáncer de mama).

Otros trastornos (incontinencia urinaria, infertilidad, problemas digestivos, depresión.



Los ácidos grasos no esenciales presentan las propiedades beneficiosas comunes a todas las grasas (aportan energía y facilitan la absorción de vitaminas). Asimismo, un estudio científico elaborado por las universidades de Saint Louis y de Washington afirma que protegen contra la pancreatitis.

Los ácidos grasos saturados son mucho menos beneficiosos que los insaturados. Ello es debido a que sus riesgos superan considerablemente a sus beneficios. La cantidad de ácidos grasos saturados que es saludable comer es de un 10% de las calorías diarias totales.

Prorrogan el plazo para el pago de impuesto de circulación

El Congreso de la República publicó este 8 de julio en el Diario de Centro América el Decreto 13 – 2024, Ley temporal para ampliar el plazo del pago del Impuesto de Circulación de Vehículos Terrestres (ISCV).

El decreto indica que la fecha máxima de pago del impuesto anual de circulación es el 31 de julio de cada año.

El decreto establece que se amplía el plazo para el pago del impuesto de circulación de vehículos para el último día hábil del mes de septiembre de 2024.

Con la ampliación aprobada y firmada por el presidente Bernardo Arévalo, la fecha límite para hacer el pago del impuesto es el lunes 30 de septiembre.

Autoridades han indicado anteriormente que no es aconsejable esperar hasta el último día hábil para cancelar el impuesto, debido a la saturación de los sistemas de pago.

Érick Echeverría, intendente de Recaudación de la Superintendencia de Administración Tributaria (SAT) expuso el domingo 7 de julio, que la institución se encuentra lista para aplicar los sistemas del ISCV, una vez se publique en el Diario de Centro América.





Nestlé lanza su nuevo Nescafé de grano 100% guatemalteco



¡Descubre el futuro de la vivienda con ÍNTEGRO en Expo Casa 2024!

La Evolución de Molino de Harina “13 Cereales” San Vicente



Nestlé lanza su nuevo Nescafé de grano 100% guatemalteco

Nestlé anuncia el lanzamiento de su nuevo café de origen 100% guatemalteco, disponible en más de 500 máquinas automáticas Nescafé en todo el país.

Este nuevo café utiliza un blend de granos provenientes de las 8 regiones cafetaleras de Guatemala, 100% arábica de altura, diseñado específicamente para satisfacer el paladar guatemalteco.

El nuevo producto de Nescafé garantiza una taza de café de mejor perfil, con granos molidos al momento, servidos de forma rápida y consistente, con solo pulsar un botón, para deleite y orgullo de los amantes del café.



Nestlé a través de la categoría de soluciones y consumo fuera del hogar, Nestlé Professional, reafirma su compromiso con Guatemala a través del lanzamiento de su nuevo Nescafé de grano 100% guatemalteco en sus máquinas de café dispuestas en más de 500 puntos de venta del país ubicadas en distintas tiendas de conveniencia, restaurantes, oficinas, cafeterías, universidades, farmacias, veterinarias, entre otros.

Las máquinas de Nescafé ofrecerán variedad de bebidas de especialidad de la más alta calidad. El café utiliza un blend de granos provenientes de las 8 regiones cafetaleras de Guatemala, 100% arábica de altura, y está diseñado específicamente para satisfacer el paladar guatemalteco. El nuevo café de grano 100% arábica de origen guatemalteco ya está disponible en máquinas automáticas Nescafé distribuidas en todo el país en tiendas de conveniencia, restaurantes, oficinas, cafeterías, universidades. Este producto ha sido diseñado con la mínima cantidad de material de empaque para proteger el ambiente y con un tamaño adecuado para evitar desperdicios, garantizando la estandarización de la taza, calidad del producto y velocidad de servicio.

“Las máquinas automáticas de Nescafé ahora ofrecen café de grano molido al momento, lo que garantiza una taza de café de mejor perfil, con cuerpo sedoso, acidez suave y agradable, además de variedad de opciones y una extracción óptima del café. Nuestro objetivo con este lanzamiento es destacar el excelente perfil del café de Guatemala y ofrecer a los consumidores una experiencia única con cada taza», afirmó Patricio Astolfi, director general de Nestlé Guatemala.

¿Por qué no me alcanza el tiempo?

Son muchas las personas que sienten que pasan los días y el tiempo simplemente no les rinde. Estas son algunas de las razones por las que sucede y te decimos cómo evitarlo desde ya.

1.- La falta de organización

Organiza tu agenda, establece prioridades y deja espacio para descansos e imprevistos. Trata de apegarte a esta agenda y verás cómo tu día será mucho más productivo.

2.- Mail, teléfono y WhatsApp

Un error muy común es tener todo el tiempo el mail o el WhatsApp abiertos, con lo que cada vez que entra un mensaje o correo, dejamos lo que estamos haciendo para atenderlo. Esto nos distrae de la tarea que estamos haciendo. Para evitarlo, asigna horarios específicos para responder correos electrónicos, llamadas y mensajes de WhatsApp.

3.- Las redes sociales

Es increíble la cantidad de tiempo que podemos pasar revisando notificaciones de Facebook o publicaciones de nuestros amigos y lo peor es que no nos damos cuenta.

4.- El exceso de juntas

Las reuniones y en particular las reuniones largas disminuyen la productividad de los empleados. En algunas compañías descubrieron que al realizar reuniones sin sillas o sin celulares, los participantes se enfocan en terminar dicha reunión mucho más pronto y ser más eficientes.

5.- La falta de puntualidad

Llegar tarde a tu oficina hace que ya de entrada estés atrasado en tus pendientes y que inicies con presión y ansiedad. ¿Qué pasa si procuras llegar 15 minutos antes para prepararte un café en vez de llegar corriendo?



6.- El desorden en tu lugar de trabajo

Si tu lugar de trabajo es un desastre, perderás mucho tiempo buscando lo que necesitas para trabajar. Ya sean documentos, herramientas de trabajo o incluso una pluma. Dedicar un momento cada día a tirar papeles que ya no utilices, asigna un lugar para cada cosa y mantén tu espacio en orden.

7.- El perfeccionismo

Querer dar la mejor versión de ti es excelente. Habla de que seguramente te gusta superarte y dar la mejor versión de ti. Sin embargo, hay ocasiones en las que hacerlo bien sin llegar a buscar la perfección absoluta será más que suficiente.

8.- Poca capacidad de delegar

Una excelente forma de ahorrar tiempo y ser más productivo, es delegar las actividades que no agreguen valor a tu trabajo. Para delegar correctamente y evitar posibles errores, establece con claridad lo que necesitas, cómo lo necesitas y cuándo lo necesitas y asígnalo al área correspondiente o a alguno de tus colaboradores. Supervisar

La Evolución de Molino de Harina “13 Cereales” San Vicente



Hace ocho décadas, en la Ciudad de Guatemala, nació una idea revolucionaria en la mente de Don Perfecto Elías. Motivado por el deseo de ayudar a su esposa y crear un producto que proporcionara una nutrición esencial a las madres lactantes, se dedicó a desarrollar una fórmula que combinara diferentes granos. Esta fórmula cumplía con su propósito inicial y, además, resultaba en un alimento integral y beneficioso para toda la familia. Este acto de amor y cuidado se convirtió en la semilla de una empresa que, años después, sigue nutriendo a generaciones de guatemaltecos.

La empresa, hoy conocida como Molino de Harina "13 Cereales" San Vicente, comenzó con la producción de su producto insignia harina "13 Cereales" y la harina de Fécula de Yuca vitaminada San Vicente. Sin embargo, el legado de Don Perfecto Elías trascendió generaciones, inspirando a los líderes actuales de la empresa a comprometerse con la creación de productos que ofrecieran una nutrición óptima y fueran 100% naturales.

Con este fuerte compromiso, la empresa amplió su catálogo para incluir una variedad de productos, desde bebidas proteicas de soya y avena, avena en hojuelas, Habarina, Hablita y cereales dorados para aguas frescas obteniendo la materia prima de productores locales. Estos productos consumidos tanto por niños como por adultos mayores, reflejan el compromiso de la empresa con la calidad y la nutrición para todas las edades.

A lo largo de los años, la empresa ha enfrentado diversos desafíos, desde la pandemia hasta el aumento en los precios del maíz y la escasez de cacao. Sin embargo, su compromiso con la calidad y el sabor de sus productos ha permanecido, perseverado y mantenido su compromiso con la excelencia.

Un pilar fundamental para el crecimiento de la empresa ha sido el apoyo de Walmart, a través del programa "Una Mano para Crecer". Inicialmente, la empresa recibió apoyo y asesoría dentro del programa de Cadenas de Valor de USAID, el cual ha fortalecido la gestión empresarial de las Pymes del país, incrementando su producción, ventas, y la generación de empleo.

La relación, fruto de la participación de la empresa en dichos programas, ha evolucionado al punto en que ahora realizan entregas semanales de productos a Walmart.

"En Walmart, creemos firmemente en el poder transformador de las pequeñas y medianas empresas. Son el corazón de nuestro programa 'Una Mano para Crecer', que busca fortalecer a las Pymes y, mejorar la vida de la población al ofrecer una mayor diversidad de productos y oportunidades económicas para todos" afirmó, Luis Arturo Ramírez, Coordinador de Asuntos Corporativos de Walmart.



¡Descubre el futuro de la vivienda con ÍNTEGRO en Expo Casa 2024!



El evento se realizará del 12 al 14 de julio en el Expocenter de Tikal Futura, en los siguientes horarios:

Viernes 12 de julio de 10:00 a.m. a 8:00 p.m.

Sábado 13 y domingo 14 de julio de 9:00 a.m. a 8:00 p.m.

“En ÍNTEGRO, creemos en el ‘desarrollo con propósito’, y nos enorgullece ofrecer soluciones habitacionales que no solo cumplen con altos estándares de calidad, sino que también son sostenibles y accesibles. La revelación de nuestros nuevos proyectos y la presentación de nuestras actuales ofertas en Expo Casa son una muestra de nuestra dedicación a innovar y liderar en el mercado inmobiliario en Guatemala. Nos enorgullece formar parte de este evento que impulsa el sueño de muchos guatemaltecos de tener un hogar propio”, enfatizó Jorge Mario Figueroa, CEO de ÍNTEGRO.

ÍNTEGRO se complace en anunciar su participación en Expo Casa 2024, la feria especializada en vivienda organizada por la Cámara Guatemalteca de la Construcción -CGC- y sus gremiales, la cual tiene como objetivo principal contribuir a que más familias guatemaltecas cumplan su sueño de contar con un hogar propio.

En los stands 6, 7 y 8, ÍNTEGRO expondrá su destacado portafolio de proyectos inmobiliarios, en donde los visitantes pueden conocer más sobre Céntrico Zona 5, Villa Mariscal Zona 11; y sus exitosos proyectos Atarah Zona 10 y Prana Zona 14, ambos ya agotados. Todos estos proyectos cuentan con las amenidades excepcionales que ofrece la desarrolladora.

Además, se revelarán dos nuevos proyectos: uno en la Avenida Las Américas Zona 13 y su primer desarrollo de vivienda horizontal en el interior del país ubicado en Santa Lucía Cotzumalguapa.



Centros Comerciales de Guatemala destacan en CLICC - ACECOGUA



Los centros comerciales de Guatemala destacaron en los prestigiosos PREMIOS CLICC otorgados recientemente por La Cámara Latinoamericana de la Industria de Centros Comerciales a los mejores proyectos de toda la región. Estos galardones, los más prestigiosos en esta industria, recibieron más de 100 proyectos sobresalientes y a las iniciativas más innovadoras de los centros comerciales en América Latina, y fueron anunciados los 23 ganadores el pasado 26 de junio en Sao Paulo, Brasil, en el marco del Congreso Latinoamericano de Centros Comerciales

Los premios CLICC reconocen la excelencia y creatividad en la industria, y este año, tres proyectos guatemaltecos fueron galardonados por su sobresaliente desempeño. El grupo Navitta se llevó el galardón de ORO en la categoría de Arquitectura, subcategoría Proyecto Nuevo, por su impresionante desarrollo de Plaza Telares, ubicado en Antigua Guatemala. El grupo Íntegro obtuvo el galardón de BRONCE en la categoría de Marketing, subcategoría Campañas Institucionales, por la exitosa apertura de Los Altos de Totonicapán. Ciudad Cayalá fue reconocido con el galardón de BRONCE en la categoría de Marketing, subcategoría Eventos, por el espectacular Desfile Navideño de Globos Gigantes.

Estos galardones son un reconocimiento al liderazgo e innovación que el sector de centros comerciales en nuestro país ha tomado a nivel regional, por sus diseños innovadores y la generación de experiencias. Gracias a estos esfuerzos, el sector comercial ha reportado un incremento del 15% en la facturación en el último año, generando unos 200,000 trabajos formales de forma directa e indirecta e invertido más de \$70 millones.

Como parte del reconocimiento a la excelencia que han alcanzado los centros comerciales del país, a Guatemala se le otorgó la sede para la realización del Tercer Congreso Latinoamericano de Centros Comerciales, CLICC, el cual se celebrará en junio del próximo año, con la presencia de representantes de toda la región. Esta será una oportunidad más para posicionar la dinámica escena comercial que hace de Guatemala una experiencia única para los visitantes



Datos curiosos sobre la cobra real

La cobra real (*Ophiophagus hannah*) es un elárido que se encuentra predominantemente en los bosques que van desde la India hasta el sudeste asiático. Se considera una serpiente peligrosa y tiene una reputación temible en su área, aunque normalmente evita la confrontación con los humanos.

se alimenta principalmente de otras serpientes y puede vivir durante décadas en la naturaleza, ya que hay muy pocos animales que puedan acabar con él. Las cobras reales, que se encuentran principalmente en las selvas tropicales y los pantanos de Asia, prefieren hábitats con vegetación espesa, como matorrales de bambú y manglares.

1. LA COBRA REAL ES LA MÁS LARGA DE TODAS LAS SERPIENTES VENENOSAS

Hay cientos de especies de serpientes venenosas en el reino animal, pero la cobra real es la más larga de todas. La cobra real tiene de media entre tres y cuatro metros de largo y por lo general pesa alrededor de 6 kilogramos de peso.

2. SUS CAPUCHAS SON EN REALIDAD COSTILLAS

Cuando una cobra real se pone a la defensiva, saca una capucha distintiva que se encuentra alrededor de su cara. Ésta, así como otras partes del cuerpo de la serpiente, tiene marcas que son exclusivas de ella.

3. SU VENENO ES UNA NEUROTOXINA MORTAL

Las serpientes venenosas generalmente se dividen en dos tipos de clasificaciones de veneno: neurotóxico y hemotóxico. Una neurotoxina es cualquier veneno que afecta directamente el sistema nervioso de un humano o animal. Las hemotoxinas, por otro lado, afectan el torrente sanguíneo.

4. SON CANÍBALES

La cobra real se considera un animal caníbal, porque en realidad solo comen otras serpientes. En ocasiones, pueden comer un animal pequeño, un roedor o un pájaro.

5. LAS COBRAS HEMBRAS HACEN NIDOS

La cobra real es la única serpiente que construye un nido. Cuando una hembra se prepara para poner sus huevos, que suele ser en primavera, crea un nido de hojas y ramitas.



5. LAS COBRAS HEMBRAS HACEN NIDOS

La cobra real es la única serpiente que construye un nido. Cuando una hembra se prepara para poner sus huevos, que suele ser en primavera, crea un nido de hojas y ramitas.

7. USAN EL SONIDO PARA DEFENDERSE

Aunque las cobras reales pueden nadar rápidamente y trepar a los árboles, aún son propensas a los ataques de otros reptiles y animales. Cuando las cobras reales están en alerta, usan múltiples tácticas de defensa para protegerse.

8. TIENEN UNA LARGA VIDA

En la naturaleza, estas serpientes pueden vivir más de dos décadas. Dado que pueden sobrevivir durante largos períodos de tiempo sin comer y no requieren mucha agua, no son demasiado susceptibles a las sequías, la escasez de alimentos u otros desastres naturales de la misma manera que lo pueden ser otros animales y reptiles.



McDonald's premia a ganadores del X Certamen de Cuentos "Yo Amo a la Naturaleza"



Anuncia la XX Edición de Expocasa en el Expocenter de Tikal Futura

¡Disfruta de los Días de Lluvia en Miraflores!



McDonald's premia a ganadores del X Certamen de Cuentos "Yo Amo a la Naturaleza"



"En McDonald's estamos comprometidos con la comunidad y a través de este tipo de iniciativas promovemos en los niños cultivar el amor por la literatura, despertar su creatividad y potenciar su talento. Felicitamos a los ganadores por su excelente trabajo y dedicación", expresó Juan Manuel Rodríguez, Gerente de Mercadeo de McDonald's Guatemala.

Por medio del Certamen de Cuentos, McDonald's reafirma su compromiso de impulsar la pasión por la lectura en los niños, así como estimular su creatividad e imaginación

McDonald's entregó los premios de la X Edición del Certamen de Cuentos "Yo Amo a la Naturaleza", concurso que tiene como objetivo fomentar la creatividad, el amor por la lectura y desarrollar las habilidades de escritura en los niños en edad escolar.

Desde la llegada de McDonald's a Guatemala -hace 50 años-, ha mostrado su compromiso con la educación y el desarrollo integral de los niños, contribuyendo al futuro del país.

Este año se premió a 13 talentosos niños con una fiesta en su restaurante McDonald's favorito, donde podrán invitar a 30 personas para celebrar su logro literario. Además, a cada ganador se le entregaron 30 libros con su propio cuento impreso, para compartir y disfrutar con su familia y amigos.



¡Disfruta de los Días de Lluvia en Miraflores!



Con la llegada de la temporada de lluvias, Miraflores se consolida como el destino ideal para disfrutar de actividades bajo techo sin perder la diversión. Este centro urbano ofrece una variedad de opciones gastronómicas, de entretenimiento y compras para todas las edades y gustos invitando al público en general a descubrir por qué Miraflores es el lugar perfecto para pasar un día lluvioso.

¿Qué mejor manera de disfrutar de un día de lluvia que con una taza de café caliente? Miraflores ofrece múltiples opciones de cafés y restaurantes para desayunar como La Monumental, Cacao 70, La Tavola, San Martín, Skilllets, La Estancia y Los Ranchos, tomar un refrigerio con amigos o simplemente disfrutar de un momento de tranquilidad. Con sus espacios acogedores es perfecto para que sus invitados puedan saborear deliciosas bebidas y bocadillos. Los invitados también podrán olvidarse del tráfico y la lluvia con el after office, en el que podrán relajarse y pasar un rato agradable en los espacios diseñados para desconectar después de un día de trabajo.

Además, con más de 60 opciones gastronómicas, Miraflores ofrece comida para todos los gustos; con sus 2 foodcourts, 11 restaurantes de tenedor y más de 20 opciones en Picoteo Foodhall, cuenta con una oferta gastronómica única. Sin olvidar los kioscos de postres y helados para poner el broche de oro a tu visita.

"En Miraflores, hemos creado un espacio donde nuestros invitados pueden disfrutar de una experiencia completa sin importar el clima. Queremos que cada persona que nos visite disfrute su estadía y tenga múltiples opciones para disfrutar de su día, ya sea con una deliciosa comida, un café con amigos, o entreteniéndose con nuestras variadas actividades," comentó María José Marroquín, Gerente de Miraflores.



Miraflores es, sin duda, el centro urbano más completo de la ciudad por su mezcla comercial, amplia oferta gastronómica, excepcionales actividades de entretenimiento y como un destino cultural que preserva el pasado y muestra el presente del potencial creativo de los guatemaltecos en un mismo lugar.

Expomueble 2024 innovación y tendencias en un mismo lugar



“El concepto de este año es InFluye, celebrando la influencia e impacto que el diseño tiene en nuestras vidas. Expomueble 2024 será un espacio que reunirá a los principales expositores de nuestro Sector, quienes son conocidos a nivel nacional por sus diseños, líneas exclusivas, colecciones, estilos, entre otros. Expomueble es la única oportunidad para que, en 4 días, los guatemaltecos puedan ver, comparar y elegir en un solo lugar los muebles, accesorios y artículos para decorar sus ambientes.”, comentó Pablo Sánchez, Presidente de la Comité organizador de Expomueble.

Con el lanzamiento de más de 200 colecciones que presentarán los más de 80 expositores, Expomueble 2024 busca promover la venta de muebles y accesorios con calidad de exportación, así como una selección exclusiva de muebles y accesorios importados, a todos los guatemaltecos que están buscando agregar nueva vida a sus espacios.

Expomueble, la única feria en centroamericana en su género está diseñada para que el mercado local encuentre en un solo lugar, la oferta de tendencia y estilo de productos para la decorar cualquier ambiente de su hogar u oficina, impulsando así el crecimiento del Sector de Muebles del país.

Salas, comedores, camas, muebles de jardín, artículos de decoración, cocina y más es lo que los visitantes podrán encontrar en una variedad de tendencias, estilos y colores destinados a crear espacios acogedores, funcionales y estéticamente atractivos. Entre los muebles exhibidos, se destacarán aquellos hechos de materiales sostenibles, multifuncionales, compactos, vintage, elegantes, tapizados y modulares.

En cuanto a las tendencias de color, los visitantes encontrarán una paleta que incluye beige, marrón, terracota, verde oliva, azul marino,



Unen Esfuerzos Por El Desarrollo Infantil



En un esfuerzo significativo por combatir la desnutrición infantil y mejorar la calidad de vida de los niños y niñas del país, Instituto Mathile Para el Avance de la Nutrición Humana - USA ha firmado una alianza estratégica con Guatemaltecos por la Nutrición. La firma del convenio marca el inicio de una colaboración que promete avances importantes en la salud y nutrición de los niños en el país.

La desnutrición y la malnutrición infantil en Guatemala son problemas complejos que requieren un enfoque integral. Por ello, esta alianza se centra en la implementación de diversas estrategias clave que aborden la educación nutricional, el acceso a alimentos nutritivos, la suplementación y fortificación de alimentos, los programas de salud y nutrición, y la participación comunitaria.

Ambas instituciones creen firmemente que la implementación coordinada y sostenible de estas estrategias puede mejorar significativamente la calidad nutricional de los niños en el país, contribuyendo a su crecimiento saludable y desarrollo integral. Por otro lado, reconocen que una alimentación saludable es fundamental para el bienestar general y proporciona numerosos beneficios para la salud física, mental y emocional.

La colaboración entre Guatemaltecos por la Nutrición y el Instituto Mathile, desarrolladora del suplemento Chispuditos®, se basa en la misión compartida de optimizar la nutrición infantil y combatir la desnutrición en Guatemala. Este suplemento nutricional diseñado específicamente para abordar las deficiencias de micronutrientes en niños pequeños se integrará en los programas de la institución. Este suplemento ha demostrado ser efectivo de acuerdo a los múltiples estudios científicos realizados.

La alianza entre Guatemaltecos por la Nutrición y el Instituto Mathile es un ejemplo de cómo la colaboración y la innovación pueden abordar desafíos complejos como la desnutrición infantil. Su enfoque integral y sostenible no solo tiene el potencial de transformar vidas hoy, sino también de establecer un futuro más saludable para las próximas generaciones en Guatemala.



Llamasa Renueva Acreditación Internacional



Llamasa, líder en soluciones industriales y distribuidor autorizado de Flexco, anunció la recertificación de la prestigiosa marca en mención. Esta fue otorgada a los asesores de ventas y al personal del departamento de Bandas & Servicios, reafirmando el compromiso de Llamasa con la excelencia y la calidad.

Desde la primera certificación realizada en la planta de Flexco en septiembre de 2006, Llamasa ha mantenido una sólida relación con la marca, destacándose en la venta e instalación de limpiadores y accesorios para transportadores.

La recertificación actual tiene como objetivo garantizar que el personal de la empresa cuente con los conocimientos mecánicos necesarios sobre el funcionamiento de los limpiadores, así como una comprensión exhaustiva de las especificaciones de los productos para ofrecer un asesoramiento experto y de alta calidad a sus clientes, en cuanto a bandas transportadoras y transportadores se refiere.

En Guatemala, las industrias que utilizan bandas en sus operaciones incluyen la industria pesada, como cementeras, mezcladoras, envasadoras de cemento, trituradoras de agregados, ingenios azucareros, minas y empresas madereras, y la industria liviana, como la agroindustria, empacadoras de productos de exportación, cartoneras y empacadoras de productos en general.

Las bandas más utilizadas son las de servicio pesado, que incluyen bandas de hule estándar y para alta temperatura, así como hules especiales, y las de servicio liviano, como las bandas de monofilamento de PVC y poliuretano, de usos múltiples con refuerzo aglomerado y de transmisión positiva (Prolink).

Flexco es una empresa especializada en soluciones para sistemas de transporte de banda, ofreciendo productos como empalmes mecánicos, herramientas de mantenimiento, alineadores, limpiadores de bandas y recubrimientos para poleas.

Llamasa cuenta con personal capacitado para sugerir las mejores opciones en el mercado, reaccionar a emergencias en tiempos récord y mantener el inventario más grande del mercado. Con más de 35 años de experiencia, ofrece asesoría experta en la aplicación de bandas y venta de accesorios, respaldados por marcas reconocidas y soporte técnico de las fábricas.



Anuncian la realización de la XX edición de Expocasa en el Expocenter de Tikal Futura

La feria especializada en la vivienda es organizada por Cámara Guatemalteca de la Construcción y su gremial la Asociación Nacional de Constructores de Viviendas. En esta participarán 10 entidades bancarias, más de 45 expositores y empresas constructoras en lote propio que promoverán más de 70 proyectos

La vigésima edición de la feria más importante en el país del sector vivienda, que expone las mejores ofertas inmobiliarias y las tasas de financiamiento más competitivas se llevará a cabo del viernes 12 al domingo 14 de julio. Expocasa 2024 se realizará en el Expocenter del Tikal Futura en un horario de 10:00 a 20:00 horas. Si las personas se preregistran en www.expocasa.gt su ingreso no tendrá costo. De lo contrario el precio de entrada será de Q 10.00 para dos adultos y dos niños.

Dentro de la oferta habrá casas, apartamentos y constructoras para que aquellas personas que tengan su lote propio puedan construir. Los precios de los inmuebles son desde 300 mil Quetzales. Además, habrá opciones de financiamiento y asesoría para precalificar de manera más fácil y rápida.

Expocasa 2024 estará abierta al público del viernes 12 al domingo 14 de julio, de 10:00 a 20:00 horas, en el expocenter de tikal futura. para ingresar sin costo les invitamos a preregistrarse en www.expocasa.gt. Los patrocinadores de ExpoCasa 2024 son: Cementos Progreso, Muvis, FHA y Vivendo. Los aliados son: Claro y Punx Studio.



Esta nueva edición de Expocasa será el punto de encuentro de las mejores ofertas inmobiliarias, en donde los guatemaltecos encontrarán diversas opciones de financiamiento, así como atractivos descuentos para adquirir su vivienda durante los 3 días que estará abierta al público.



Cerveza Gallo apoya a DI WAV, artista nacional que ha triunfado en el mundo del espectáculo



Guatemala Participará en los International Children's Games 2024 en León, México

Cig y Junior Achievement Guatemala presentan la 2. Edición de "Yo Emprendo X Guate"



5B y ATEFI anuncian el 5B Digital Summit 2024 en Guatemala



Con el objetivo de impulsar la industria financiera y de tecnología en la región latinoamericana, 5B y la Asociación Latinoamericana de Operadores de Servicios de Transferencia Electrónica de Fondos e Información (ATEFI), anuncian la séptima edición del 5B Digital Summit 2024, el evento más esperado en la industria financiera de Guatemala y Centroamérica, que se llevará a cabo el 13 de agosto de 2024.

Bajo el título "Hacia un futuro 360°", esta séptima edición del encuentro internacional que conecta las necesidades de clientes y usuarios de 5B y ATEFI, se llevará a cabo bajo tres grandes pilares: medios de pago, tecnología y cultura y sostenibilidad. A través de una jornada de conferencias de alto nivel, se abordarán casos reales y nuevas prácticas en otros mercados, en un espacio diseñado para adquirir conocimientos y realizar networking.

El evento que con el paso de los años se ha convertido en la plataforma idónea para la colaboración, inspiración e intercambio de conocimiento y negocios, reúne a diversos sectores e industrias, incluyendo la banca, tecnología, comercio electrónico y startups, con el fin de que se sumerjan en la innovación y de que se mantengan actualizados sobre las nuevas tendencias en medios de pago y su constante evolución.

El público objetivo del evento son CEO's, gerentes de alto nivel y tomadores de decisiones de empresas líderes en la industria financiera y de negocios de Latinoamérica y España. En esta ocasión, se prevé la participación de 600 invitados de Guatemala, Honduras, El Salvador, Costa Rica, Panamá, México, República Dominicana, Uruguay, Brasil, Argentina, Ecuador, Colombia, Perú, Bolivia, Paraguay, Chile y España.

El evento que ha marcado un hito en Guatemala, nuevamente planteará la innovación y la transformación en los medios de pago en la región y también las tendencias de la banca, así como las nuevas plataformas que se plantean para operaciones bancarias. Tres serán las principales temáticas:

- Medios de pago
- Tecnología
- Cultura y sostenibilidad

"La globalización de la economía y las actividades comerciales han hecho crecer de manera exponencial las transferencias electrónicas de fondos e información en el mundo, lo que exige un crecimiento acelerado de la estructura tecnológica y física de las redes. Es por ello, que desde ATEFI trabajamos por generar espacios de intercambio para crear sinergias y compartir experiencias, conocimientos y buenas prácticas para el fortalecimiento de las redes de medios de pago que integran la región de Latinoamérica y la Península Ibérica. Este evento que realizamos en conjunto con 5B, uno de nuestros miembros, es muestra de ello", expresó Oscar Castellano director ejecutivo de ATEFI.

Inicia la XX edición de Expocasa 2024 en el Expocenter de Tikal Futura



Inicia la feria especializada en vivienda, organizada por la Cámara Guatemalteca de la Construcción junto con la Asociación Nacional de Constructores de Viviendas. Al ofrecer una amplia variedad de opciones de vivienda, financiamiento y servicios, promete ser un evento crucial para quienes buscan adquirir su hogar ideal

En su vigésima edición, Expocasa 2024 abre sus puertas marcando el inicio de un evento emblemático para el sector inmobiliario y de construcción en Guatemala. Ofrecerá las mejores ofertas inmobiliarias y las tasas de financiamiento más atractivas. Se llevará a cabo del viernes 12 al domingo 14 de julio en el Expocenter de Tikal Futura, con horario de 10:00 a 20:00 horas. Los visitantes que se registren previamente en <http://www.expocasa.gt> podrán ingresar de forma gratuita. Para quienes no lo hagan, el costo de entrada será de Q10.00, válido para dos adultos y dos niños.

Esta nueva edición de Expocasa se centra en reunir a los principales actores de la industria de la construcción, inmobiliaria y servicios relacionados. Con el objetivo firme de ofrecer un espacio para exhibir proyectos habitacionales, así como facilitar la interacción entre empresas nacionales, profesionales y público guatemalteco. Los asistentes tendrán acceso a una amplia gama de opciones de vivienda, financiamiento, y servicios relacionados, durante los tres días que estará abierta al público.

Expocasa 2024 promete ofrecer una experiencia enriquecedora para los visitantes, que incluirá desde desarrolladores de proyectos residenciales y comerciales hasta proveedores de servicios financieros. Con un área de exposición de 8,900 metros cuadrados en el Expocenter de Tikal Futura, estarán presentes más de 53 empresas expositoras, entre ellas 9 entidades bancarias. Además, habrá una oferta de más de 78 proyectos habitacionales ubicados en las zonas 11, 14, 15, 16 de la Ciudad de Guatemala, Mixco, Carretera a El Salvador, Villa Nueva, entre otras localidades.

Los visitantes tendrán la oportunidad única de explorar una amplia gama de proyectos habitacionales que oscilan en un rango de Q 300,000.00 a Q 2,000,000.00. Se espera una afluencia de cerca de 5 mil visitantes, que podrán elegir, precalificar y comprar su vivienda. Además, podrán beneficiarse con promociones únicas y tasas de interés preferenciales.

Habrá diferentes opciones de financiamiento y asesoría especializada para precalificar de forma más rápida y sencilla. Con precios de inmuebles desde 300 mil quetzales, los visitantes tendrán ofertas de casas, apartamentos y constructoras para aquellos que posean un lote propio y puedan construir una vivienda.



Cerveza Gallo apoya a DI WAV, artista nacional que ha triunfado en el mundo del espectáculo

Con el apoyo de Cerveza Gallo, una marca 100% guatemalteca que se caracteriza por apoyar al talento nacional, Di WAV, una talentosa compositora, músico y artista visual, anunció el lanzamiento de su nuevo álbum «LP, SURREAL». Este álbum presenta diez pistas que combinan a la perfección géneros rock, indie, trap, electro y alternativo, mostrando la visión musical y artística única de Di WAV; se lanzará el próximo 12 de julio y promete ser una experiencia transformadora para los oyentes.

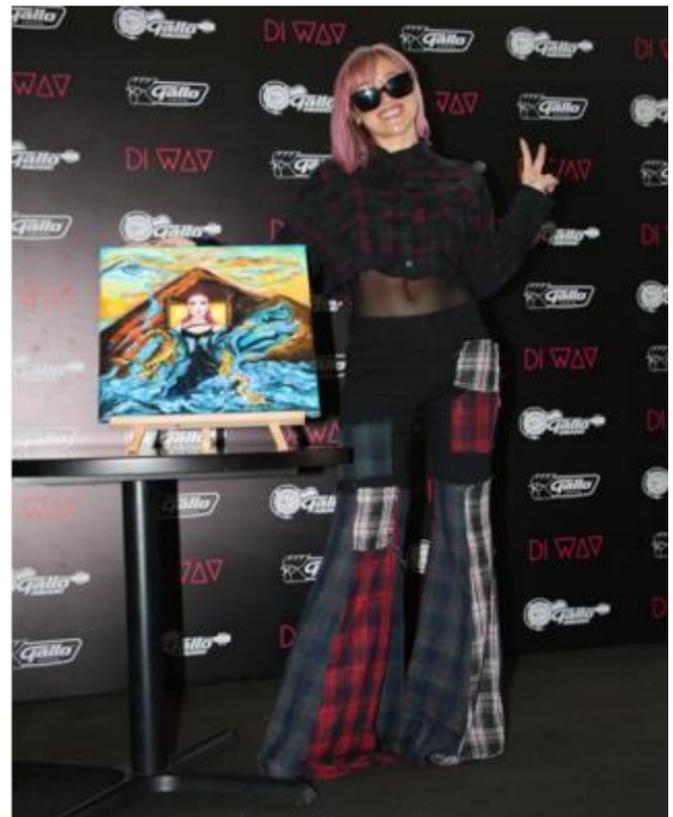
Producido por el ganador del Grammy Reuven Amiel y el cinco veces nominado al Grammy Latino Marthin Chan, SURREAL es una obra maestra conceptual que profundiza en las complejas emociones que se experimentan en las relaciones. Inspirándose en el movimiento surrealista, el álbum utiliza el arte como metáfora del amor, encapsulando las cualidades enigmáticas y oníricas de las conexiones humanas. Con sus matices oscuros, SURREAL presenta una exploración inquietantemente hermosa del amor y la emoción.

El álbum SURREAL presenta diez canciones meticulosamente elaboradas, que muestran la combinación característica de Di WAV de géneros rock, indie, electro y alternativo. En particular, el álbum incluye colaboraciones con Casa de Kello y Velásquez, quienes han contribuido con sus talentos únicos para enriquecer el paisaje sonoro de esta obra maestra conceptual.

El álbum sale con el focus track "amARTE", una canción experimental de Di WAV, que incluye una fascinante mezcla de géneros que desafía los límites convencionales. La canción fusiona la intensidad inquietante del trap oscuro con el borde crudo del rock alternativo, todo mientras envuelve al oyente en voces etéreas y de ensueño.

Su vibra oscura es palpable, creando una atmósfera inquietante y cautivadora. La yuxtaposición de ritmos contundentes y riffs de guitarra intrincados con la suavidad de la voz de Di WAV evoca una sensación de profundidad y complejidad emocional.

"Para Cerveza Gallo es un honor trabajar con artistas tan profesionales como Di WAV. Como marca 100% guatemalteca, creemos en los artistas nacionales y los apoyamos para promover su música. SURREAL será un éxito sin dudarlo y estamos muy emocionados de ser parte de este paso tan importante en la carrera de Di WAV", comentó Ricardo Pontaza, Gerente de Marca Cerveza Gallo.



Di WAV celebrará el lanzamiento de su muy esperado álbum debut, SURREAL, el 1 de Agosto a las 7:00 PM en el Gran Teatro El Delirio. Con el patrocinio de Cerveza Gallo, este espectacular evento promete ser un festín para los sentidos. La velada contará con actuaciones de invitados especiales, entre ellos Casa de Kello, Rodrigo Rosales de la banda "Soapbox" y Voelin. Abriendo el show estará CAROH, una talentosa artista mexicana conocida por sus cautivadoras canciones de R&B y Hip Hop en español.

Cig y Junior Achievement Guatemala presentan la 2. Edición de "Yo Emprendo X Guate"



Cámara de Industria de Guatemala (CIG), a través de la Fundación Industrial, su comisión CIG Joven y su programa insignia Guatemala Emprende, en conjunto con Junior Achievement Guatemala, presentó la segunda edición de "Yo Emprendo X Guate", competencia en la que participan estudiantes emprendedores de 3.º básico de establecimientos públicos y privados de todo el país.

A través de esta iniciativa se busca inspirar y formar a los estudiantes para que forjen una visión empresarial e impulsen proyectos que los preparen para establecer empresas formales que generen empleos y aporten al desarrollo nacional. 5.000 jóvenes de los 22 departamentos de Guatemala se inscribieron en el torneo. Y actualmente se preparan para completar el programa de Compañías Juveniles – Yo Emprendo, durante cuatro meses. Para ello, forman grupos y fundan una empresa real en pequeña escala, la cual deben administrar y operar para generar ganancias.

El giro de las empresas juveniles, creadas por los participantes, responde a cuatro categorías: Compañía del Año, Mejor idea de Negocio, Impacto Social y Responsabilidad Social. Además, los estudiantes son incluidos en un programa de formación, acompañamiento y mentoría a cargo de empresas líderes que se han unido a esta iniciativa para apoyar al desarrollo de los jóvenes. A la fecha, los participantes ya han completado el periodo de capacitación teórica y se encuentran en la fase de presentación de los proyectos empresariales a sus compañeros del centro de estudio al que pertenecen y la comunidad.

Al cierre del programa, todos obtendrán un diploma de participación que valida los conocimientos que adquirieron durante el proceso formativo.

La gran final está programada para el 3 de septiembre, donde los grupos ganadores del primero, segundo y tercer lugar obtendrán premios relacionados con la categoría de su emprendimiento. Además, el primer puesto también tendrá la oportunidad de representar a Guatemala a nivel latinoamericano, en la Competencia regional de la Compañía del Año (COY), que se llevará a cabo a finales de 2024, la cual destaca las habilidades emprendedoras de jóvenes de América.

Los ganadores de la primera edición de "Yo Emprendo x Guate" viajaron a Argentina en 2023 para participar en la décima quinta edición del COY, donde compartieron con otros emprendedores latinoamericanos y vivieron una experiencia única y enriquecedora. En esa competencia, el equipo de Guatemala ganó el primer lugar de la categoría Mejor idea Las tres ganadoras de la pasada edición fueron Sofia Gramajo, Fernanda Mendoza y Elizabeth Coyoy, quienes triunfaron con la empresa ReDo, nacida de las aulas del Instituto Guatemalteco Americano (IGA), la cual se dedica a fabricar bolsas para dama utilizando material reciclable y a través de la contratación de mujeres de escasos recursos que en parte de su equipo de producción. El concurso les abrió las puertas a una experiencia de gran aprendizaje, donde los conocimientos adquiridos les permitieron optimizar su producto.



Guatemala Participará en los International Children's Games 2024 en León, México



Con gran orgullo y entusiasmo, anunciamos que del 15 al 20 de julio de 2024, 18 talentosos atletas de las academias deportivas Waterproof, The Zone y Jaguares representarán a Guatemala en los International Children's Games, compitiendo en las disciplinas de Natación, Karate y Baloncesto respectivamente.

La competencia se llevará a cabo en León, México, marcando la primera vez que Guatemala participa en estas tres disciplinas en este prestigioso evento internacional. Los jóvenes atletas han demostrado un alto nivel de dedicación y esfuerzo en sus entrenamientos, lo que los ha llevado a alcanzar este importante logro.

El día de hoy, 11 de julio, se realizó la ceremonia de juramentación de los atletas, en la cual recibieron el reconocimiento y apoyo de sus familiares, entrenadores y autoridades deportivas. Este evento simboliza no solo el esfuerzo y la dedicación de los jóvenes atletas, sino también el compromiso de las academias deportivas de Guatemala con el desarrollo y promoción del deporte a nivel juvenil.

La participación en los International Children's Games representa una oportunidad única para que nuestros atletas juveniles muestren su talento en un escenario internacional, además de fortalecer los lazos de amistad y cooperación con otros países a través del deporte.

Invitamos a todos los guatemaltecos a unirse en apoyo a nuestros atletas y seguir de cerca su participación en esta importante competencia. Estamos seguros de que llevarán con orgullo los colores de nuestra nación y demostrarán el espíritu competitivo y deportivo que nos caracteriza.

Todos los gastos de la delegación son cubiertos con fondos de los padres de familia de los atletas participantes.



ÍTEGRO se preparan para recibir a los visitantes durante esta temporada del Bono 14



Los centros comerciales de ÍTEGRO se preparan para recibir a los visitantes durante esta temporada del Bono 14. Este período es uno de los más esperados del año por los visitantes quienes aprovechan sus ingresos adicionales para realizar compras y disfrutar de momentos en familia y con amigos. ÍTEGRO, comprometido con brindarles espacios de entretenimiento y conveniencia ofrecerá una serie de promociones y actividades durante este mes en sus 6 centros comerciales: Parque Las Américas, Gran Carchá, Santalú, Los Altos de Tonicapán, Arboreto San Nicolás, Arboreto Tiquisate.

Año tras año, se observa un notable incremento en las visitas y ventas durante la temporada del Bono 14, similar a la temporada navideña. Los consumidores buscan aprovechar las diversas promociones y ofertas que los socios comerciales ofrecen, disfrutando de una experiencia de compra completa y agradable en un ambiente familiar.

Para este mes, ÍTEGRO ha preparado una variedad de actividades adicionales para facilitar que los consumidores aprovechen las promociones. Entre las que están las ventas de pasillo, donde los socios comerciales exhiben sus mejores ofertas, y las cuponerías exclusivas con promociones especiales.

Promociones especiales en los centros comerciales del 12 al 14 de julio

Parque Las Américas (Ciudad de Guatemala, Zona 14)

Arboreto San Nicolás (Ciudad de Guatemala, Zona 4 de Mixco)

Arboreto Tiquisate (Tiquisate, Escuintla)

Santalú (Santa Lucía Cotzumalguapa, Escuintla)

Gran Carchá (San Pedro Carchá, Alta Verapaz)

Los Altos de Tonicapán (Tonicapán)

Además, durante este mes, ÍTEGRO, ofrecerá un descuento del 20% en la reserva de salones sociales para eventos. Asimismo, continuarán realizando actividades familiares, incluyendo shows musicales, talleres de manualidades para niños y actividades para mascotas.





Amigos de San Marcos Campeón de la “V Copa Cementos Progreso”



Reglas de Oro para prevenir enfermedades por agua y alimentos

¿Qué tan
saludable es
comer atún?





Amigos de San Marcos Campeón de la “V Copa Cementos Progreso”

Progreso, compañía líder en la industria del cemento, materiales y soluciones para la construcción, celebró la quinta edición de la Copa Cementos Progreso, el torneo de fútbol para todos los trabajadores de la construcción a nivel nacional.

Este evento reunió a más de 500 equipos de todo el país que, durante ocho emocionantes jornadas, demostraron su talento y espíritu deportivo. Dentro de las sedes que brindaron un escenario para estos encuentros, estaban: Jutiapa, Quetzaltenango, Mazatenango, Cobán, Izabal, Chiquimula y la Ciudad Capital.

Tras una ardua competencia, ocho equipos llegaron a la fase final que se llevó a cabo en el Estadio Cementos Progreso. De allí, cuatro equipos clasificaron a las semifinales y fue así como el equipo, Los Amigos F.C. del Departamento de San Marcos, se coronó campeón de esta V edición, demostrando su calidad y dedicación en el terreno de juego.



“Para Cementos Progreso, celebrar esta copa es muy importante, pues es un evento que celebra el esfuerzo y la dedicación de los trabajadores de la construcción en Guatemala. Además, estas actividades brindan la oportunidad de promover un estilo de vida activo y saludable”, mencionó Juan Gabriel Arcia, gerente de Marca Cementos Progreso.

- | | |
|----------------------|------------------------|
| Primer Lugar | Los Amigos F.C. |
| Segundo Lugar | Piernitas |
| Tercer Lugar | El Económico |
| Cuarto Lugar | Los Invasores |
| Quinto Lugar | Los Obreros |

Para la premiación del evento estuvieron presentes, David “El Gato” Guerra y Dwight Pezzarossi, exfutbolistas de trayectoria en el país, entregaron los premios a los equipos que obtuvieron el primer, segundo, tercero y cuarto lugar. Los equipos que llegaron a esta etapa se repartieron un premio que asciende a un total de 200 mil quetzales, medallas y un trofeo.



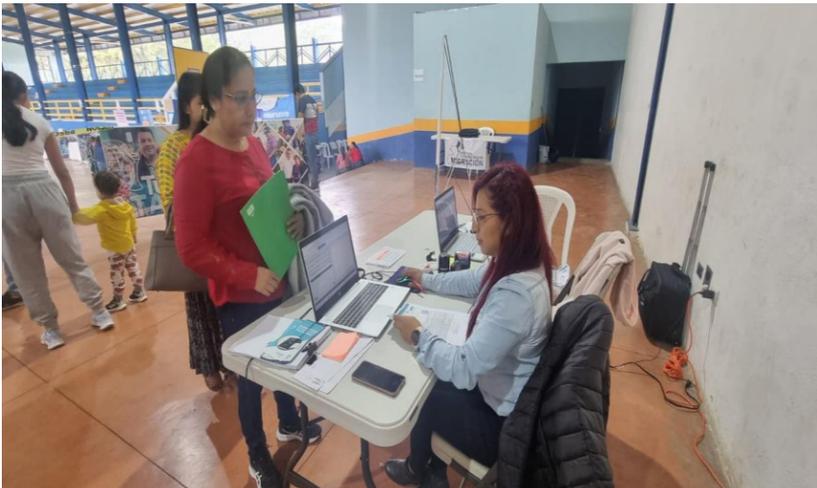
Además de premiar a los equipos que llegaron a la gran final del torneo, se reconoció la labor de jugadores destacados como Freezman Velásquez, de Los amigos F. C., quien figuró como el arquero menos vencido, y a Fernando Borrayo, de El Económico, quien fue el goleador del torneo.

La última etapa de la V Copa Cementos Progreso se desarrolló en un estadio renovado y mejorado, con una gramilla sintética de origen italiano y con tecnología 'shock pad' (un material innovador que absorbe el impacto al correr) que previene lesiones y brinda comodidad al jugador, marcando un nuevo estándar en seguridad y rendimiento.

Estas mejoras en el Estadio Cementos Progreso no solo elevaron el nivel de juego, sino que también garantizaron la seguridad y el bienestar de todos los participantes.



Migración emite 1,368 pasaportes en jornada móvil en Alta Verapaz



Concluyó con éxito la jornada móvil de emisión de pasaportes en Tactic, Alta Verapaz.

Durante cinco días, personal del Instituto Guatemalteco de Migración se instaló en el Polideportivo Municipal del Cantón Chijacorrá, de 7 de la mañana a 3 de la tarde, para atender a centenares de guatemaltecos que requerían el trámite de su documento y, gracias a la jornada, evitaron viajar hasta la capital guatemalteca.

En total, la Subdirección de Documentos de Identificación Internacional y de Viaje autorizó la emisión e impresión de 1,368 pasaportes, los cuales serán entregados el lunes 15 de julio de 7:00 a 15:00 horas y el martes 16 de julio de 7:00 a 20:00 horas en el mismo polideportivo del Cantón Chijacorrá.

Con estas jornadas móviles, el Gobierno de Guatemala, mediante el Instituto Guatemalteco de Migración, acercan los servicios a la población guatemalteca con la agilización del trámite.



¿Qué tan saludable es comer atún?



El atún es uno de los alimentos más comunes, que se convierte en un clásico cuando nadie tiene ganas de cocinar en casa, pero ¿este platillo es realmente saludable?

Descubre si el atún realmente es saludable o es un mito

El atún es un alimento muy nutritivo y es una fuente excelente de proteínas y ácidos grasos omega-3, pero hay algunas cosas importantes a considerar cuando se trata de su consumo.

El atún está lleno de proteínas de alta calidad y ácidos grasos omega-3, que son fantásticos para el corazón. Sin embargo, la OMS advierte que los pescados grandes como el atún pueden tener mercurio. Este metal puede ser perjudicial para el sistema nervioso, especialmente en fetos, bebés y niños pequeños.

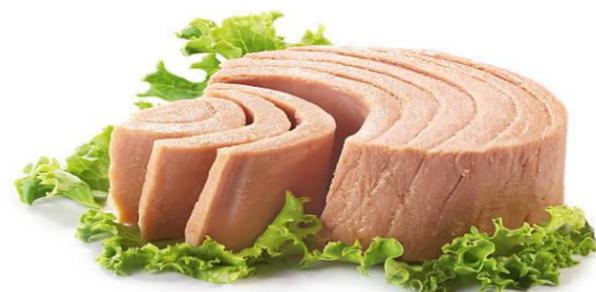
Comer pescado es saludable, pero no se debe exagerar con pescados grandes como el atún para evitar el mercurio, el atún tiene muchas proteínas, vitamina D, vitamina B12 y ácidos grasos omega-3, que son esenciales para el corazón y el cerebro.

Además del mercurio, el atún puede tener otros contaminantes. La UNAM recomienda estar atentos a las fuentes de atún y preferir el que viene de zonas menos contaminadas.

Comer atún con moderación y preferir variedades con menos mercurio, como el atún claro o el atún albacora, el atún, gracias a sus ácidos grasos omega-3, puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón.

El mercurio en el atún es una preocupación, especialmente para mujeres embarazadas, lactantes y niños pequeños. Comer atún con moderación los adultos pueden comer de 2 a 3 porciones de pescado a la semana, incluyendo atún, pero deberían optar por variedades con menor contenido de mercurio, como el atún claro enlatado.

El atún es una opción saludable porque es nutritivo y bueno para el corazón, pero es importante no exagerar debido al riesgo de mercurio. Se puede disfrutar del atún como parte de una dieta equilibrada, pero es mejor ser consciente de la cantidad y la frecuencia de su consumo, y elegir las variedades con menos mercurio siempre que sea posible.



G&T Continental y Master Card ofrecen beneficios exclusivos en Miraflores y Oakland Place



Banco G&T Continental, como parte de su compromiso de ofrecer experiencias memorables a sus tarjetahabientes, presentó un complemento a la experiencia de compra de sus clientes en los dos principales centros comerciales de la capital guatemalteca; Miraflores y Oakland Place.

A partir de julio, y hasta nuevo aviso, Banco G&T Continental brinda a sus clientes de tarjeta de crédito Mastercard, categoría Black y superior, un beneficio especial en un área exclusiva de estacionamiento totalmente gratis en Oakland Place y Miraflores.

Los guatemaltecos que tengan una tarjeta de crédito Black, Black Rewards, Black Travel, Worldclass Black Rewards y Worldclass Black Travel tendrán acceso a estacionamiento gratuito y atención personalizada en ubicaciones estratégicas. En Oakland Place está ubicado en el sótano 2 en la Isla La Torre y en Miraflores se encuentra en el sótano 1 en la Isla Siman. Para disfrutar del beneficio tan solo es necesario mostrar la tarjeta GTC de manera física o en billetera digital.

“Esta iniciativa marca nuestros esfuerzos de proporcionar un espacio físico dedicado a enriquecer la experiencia de compra de nuestros clientes dentro de estos prestigiosos centros comerciales de la ciudad”, destacó Anthony Castillo, Gerente de Medios de Pago.



Esta es una propuesta de Banco G&T Continental que proporcionará mayor comodidad y accesibilidad a los clientes que han confiado en el banco para llevar sus finanzas, con el objetivo de fortalecer la lealtad de los clientes y ofrecer beneficios exclusivos que complementen y eleven su estilo de vida.

Para obtener más información sobre los productos y servicios visite www.gtc.com.gt, las redes oficiales del banco o lo invitamos a acercarse a la sucursal más cercana de Banco G&T Continental donde gustosamente le darán una asesoría personalizada.

Las 10 Reglas de Oro para prevenir enfermedades por agua y alimentos



Para cuidar la salud y prevenir enfermedades por agua y alimentos, es fundamental adoptar medidas de higiene. El Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social –MSPAS- presenta las 10 reglas de oro relacionadas con la manipulación de alimentos para reducir el riesgo de contaminación.

Reglas de Oro

Las recomendaciones para evitar infecciones intestinales y otras enfermedades son:

1. Al comprar alimentos, elige los que se ven frescos y limpios. Los alimentos crudos como frutas y verduras, lávalos con agua y cloro.
2. Hervir el agua que sirve para tomar y preparar los alimentos.
3. Lavarse las manos antes de comer o preparar alimentos, después de ir al baño o letrina y cambiar pañales.
4. Evitar el contacto entre alimentos crudos y alimentos cocidos.
5. Asegurarse que los alimentos estén bien cocidos. El pollo, carnes, mariscos y leche pueden estar contaminados, por lo que se deben cocinar bien.
6. Servir y consumir los alimentos inmediatamente después de haberlos cocido.

7. Guardar bien los alimentos que sobren o refrigerarlos.

8. Lavar los utensilios de la cocina y desinfecte con cloro todas las superficies.

9. Mantener los alimentos bien tapados fuera del alcance de mascotas, cucarachas, ratas y otros animales.

10. Antes de comer los alimentos, calentarlos bien.

Si presenta síntomas como diarrea, vómitos, fiebre o malestar abdominal, se aconseja buscar atención médica de inmediato en los centros de salud más cercanos para evitar complicaciones.





¿Cuántos minutos de cardio se necesitan para quemar calorías?

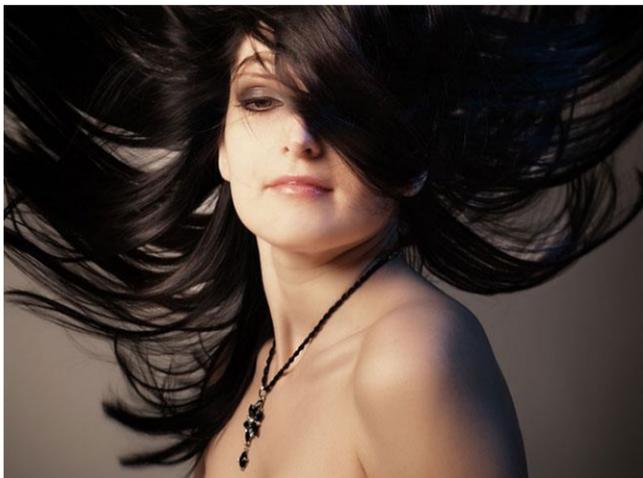


14 de julio el Día Mundial de los Chimpancés

¿Qué síntomas produce el hígado graso?



¿Cuándo es bueno cortarse el cabello?



Para que el cabello crezca fuerte y rápido se aconseja cortarlo en las fechas cuando la Luna se encuentra en cuarto creciente. Los días de luna llena, relacionados con el crecimiento, son ideales para optar por un corte cuando el pelo está dañado. En esta fase se puede obtener el mayor brillo y volumen.

Durante la Luna creciente, el cabello tiende a crecer más rápido y con mayor grosor, mientras que, en la Luna menguante, su crecimiento se ralentiza. Por ello, si quieres lucir una melena larga, la mejor fase lunar para cortarte el pelo es en creciente. Pide cita con la peluquería uno de estos días: desde el 7 al 20 de julio de 2024. Aunque podríamos decir que el mejor día para cortarse el pelo es el 14 de julio, coincidiendo con el cuarto creciente.

Según la cultura popular, comentada por muchos y pasada a través de la historia entre generaciones y contadas por abuelas y madres, a la luna nueva se la conoce como luna dañina para el cabello. Se recomienda no cortarse el pelo durante esta fase porque se cree que es el momento en el que el cabello está más débil y es más propenso a la caída.

Durante la fase creciente, a partir del cuarto creciente, se la considera una etapa ideal para que el cabello crezca más rápido y fuerte, es una etapa idónea para realizar un corte de las puntas reseca o partidas.

Para hacer un gran corte de pelo la mejor etapa es durante la luna llena, considerada la fase de esplendor y volumen. Se cree que durante esta fase se favorece al crecimiento del pelo y ayuda a un crecimiento más fuerte y saludable. También se cree que porta más brillo al cabello.

Se cree que la fase de cuarto menguante es parecida a la de cuarto creciente. Esta fase es ideal si deseas realizar un corte de pelo que te dure y que se vea igual de brillante. Todo esto debido a que durante este periodo la luna comienza a disminuir lentamente y tiene el mismo efecto en nuestro cabello, de manera que podamos mantener el look por más tiempo.

En resumen: El mejor momento para cortarse el pelo es durante la luna llena y el peor durante la luna nueva.

La importancia de alimentarse bien



La alimentación saludable es esencial para mantener una buena salud y prevenir enfermedades crónicas. Una dieta equilibrada y rica en nutrientes puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, obesidad y ciertos tipos de cáncer. Además, una buena alimentación puede mejorar la salud mental y prevenir la depresión y la ansiedad.

La alimentación adecuada también es importante para mantener un peso saludable. El exceso de peso puede aumentar el riesgo de enfermedades crónicas, así como poner presión adicional sobre las articulaciones y aumentar la probabilidad de desarrollar problemas de salud a largo plazo. Por otro lado, no consumir suficientes nutrientes importantes como vitaminas y minerales puede aumentar el riesgo de deficiencias nutricionales, lo que puede afectar la salud a largo plazo.

Además, una buena alimentación puede ayudar a mantener una buena salud intestinal, mejorar la digestión y reducir el riesgo de enfermedades del tracto gastrointestinal. Una dieta saludable también puede mejorar la calidad del sueño, aumentar los niveles de energía y mejorar el rendimiento físico y mental.

En resumen, una alimentación adecuada es fundamental para mantener una buena salud a largo plazo y prevenir enfermedades crónicas. Una dieta equilibrada y rica en nutrientes puede mejorar la salud física y mental, prevenir el aumento de peso y mejorar la calidad de vida en general.

Consejos para una alimentación saludable

Come alimentos variados: incluye una variedad de alimentos en tu dieta diaria, incluyendo frutas, verduras, granos integrales, proteínas magras y grasas saludables.

Limita los alimentos procesados: reduce la cantidad de alimentos procesados que consumes, ya que suelen ser altos en grasas, azúcares y sal.

Controla las porciones y cantidades: come porciones adecuadas para tu edad, género, nivel de actividad y objetivos de salud.

Bebe suficiente agua: bebe suficiente agua a lo largo del día para mantener tu cuerpo hidratado. También puedes consumir otras bebidas saludables como té verde, té de hierbas y agua con sabor natural.

Reduce el consumo de alcohol: reduce la cantidad de alcohol que consumes, ya que puede ser perjudicial para tu salud a largo plazo. Y en general, de todos los tóxicos posibles.

Cocina en casa: cocina en casa tanto como sea posible, ya que esto te permite controlar los ingredientes y las porciones. Y también comer con menos sal.

La importancia de las calorías

Las calorías son una medida de la cantidad de energía que un alimento proporciona a nuestro cuerpo. Consumir la cantidad adecuada de calorías es importante para mantener un peso saludable y prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación, como la obesidad y la diabetes tipo 2.

Es importante tener en cuenta las calorías en nuestra dieta porque consumir más calorías de las que nuestro cuerpo necesita puede llevar a un aumento de peso. Para perder peso, debemos quemar más calorías de las que consumimos. Por lo tanto, si queremos perder peso, necesitamos estar en un déficit de calorías.

¿Cuántos minutos de cardio se necesitan para quemar calorías?

Mucha gente se pregunta si realmente el cardio para adelgazar es tan efectivo como parece, y es que a veces cuesta creer todo lo que nos dicen. Pero esta vez es cierto, el cardio si que ayuda a adelgazar, y mucho.

Realiza al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad aeróbica intensa a la semana, o una combinación de actividad moderada e intensa. Las pautas sugieren distribuir este ejercicio durante el transcurso de una semana.

¿Qué es el ejercicio aeróbico y para qué sirve?

Sencillamente, es un tipo de ejercicio que requiere una demanda continua de oxígeno a nuestro cuerpo para su realización, y cuyo fin es mantener el ritmo cardíaco elevado durante su práctica.

Gracias a ese oxígeno, los músculos recurren a las reservas de grasa como principal fuente de energía, y ahí es donde se produce el milagro de quemar grasa.

¿Cuánto cardio necesito para adelgazar?

Como en prácticamente cualquier aspecto de la vida, depende de varios factores. En este caso, para saber cuánto cardio es el adecuado para nosotros, tendremos que tener en cuenta nuestro estado físico actual y nuestro nivel de entrenamiento y resistencia aeróbica.

Una persona con un nivel alto de grasa corporal necesitará hacer más ejercicio aeróbico que una persona con un nivel más bajo de grasa. Si, ya sé que esto es bastante obvio, pero no todo el mundo lo tiene tan claro.

Si cuentas con un 30% de grasa corporal y quieres bajar al 15%, tendrás que hacer cardio una media de 4 días por semana.

Si tu nivel de grasa corporal es del 15% y quieres bajar al 12%, con un par de días a la semana será más que suficiente.



¿Cuánto debe durar mi sesión de cardio?

Hay varias formas de hacer ejercicio aeróbico. Entre las más comunes podemos encontrar las largas e interminables sesiones en la cinta o en la elíptica, y el cardio con cambios de intensidad.

Este último es el más efectivo a la hora de quemar grasa, y además, lo hace en menos tiempo debido a que en lugar de ser un cardio monótono y lineal, sorprende cada cierto tiempo al cuerpo con deferentes cambios de intensidad, lo cual favorece enormemente la demanda de oxígeno y la quema de grasas. Por lo tanto, el mejor cardio para adelgazar es con cambios de intensidad, también conocido como cardio con cambios de ritmo.

El tiempo adecuado para una sesión de cardio con cambios de ritmo es de unos 20-30 minutos, a diferencia de las sesiones de 60 minutos de cardio lineal. En la mitad de tiempo se pueden conseguir mejores resultados, por lo que definitivamente es el mejor cardio para adelgazar.

14 de julio el Día Mundial de los Chimpancés



El 14 de julio se celebra el Día Mundial de los Chimpancés, un tributo a esta especie de primates en estado silvestre y en cautiverio, la cual se encuentra en peligro de extinción, así como la necesidad de unir esfuerzos por su protección y conservación.

El 14 de julio de 2018 se dio inicio a la celebración del Día Mundial del Chimpancé para alertar al mundo sobre las amenazas que enfrenta esta especie, entre las que se destacan la pérdida de su hábitat natural por elementos de la naturaleza o la intervención indiscriminada del hombre en su espacio habitual.

Actualmente se contabilizan 350.000 chimpancés en estado silvestre, solo en el continente africano. Ello en comparación con hace aproximadamente 100 años se estimaba que había entre 1 y 2 millones de chimpancés en 25 países de África.

De acuerdo a las observaciones e investigaciones efectuadas por científicos, organizaciones sin fines de lucro, fundaciones y defensores de los chimpancés se han determinado los peligros y amenazas que atentan contra esta especie:

Pérdida de su hábitat natural por razones ambientales (incendios forestales, inundaciones) o por la intervención humana (extensión de los campos de cultivo, deforestación y fragmentación de territorios).

Comercio ilegal de chimpancés (en estado silvestre) para la venta de su carne o de sus crías como mascotas, colecciones privadas de animales exóticos y para el lucro, por parte del sector del espectáculo y del entretenimiento.

Los chimpancés en cautiverio están siendo utilizados con motivos experimentales, en la investigación biomédica y cosmética.

Inclusive los chimpancés en sitios de cautiverio controlados, como algunos zoológicos, carecen de las condiciones mínimas de higiene, alimentación y resguardo.

Son propensos al riesgo e incremento de la transmisión de enfermedades comunes a los seres humanos, debido al aumento de la presencia humana en el hábitat de los chimpancés.

¿Qué se puede hacer ante las amenazas contra la especie?

Los chimpancés son una especie digna de admiración por sus habilidades sociales y cognitivas, capacidad de comunicación y altruismo.

Existen ONG's, fundaciones, centros de rescate y santuarios de chimpancés dedicados a la investigación y preservación de estos animales, debido a que se encuentran en potencial peligro de extinción.

Urge elaborar y aprobar leyes que protejan a los chimpancés, así como para el establecimiento de sanciones para los que atenten contra ellos. Asimismo, que se incluya la prohibición de maltrato y traslado forzoso de su hábitat natural.

En la celebración del Día del Chimpancé se organizan actividades informativas y educativas por parte de expertos y voluntarios para sensibilizar a la humanidad sobre los peligros y amenazas que enfrenta.

Es nuestro deber proteger a tan noble especie, a fin de

¿Qué síntomas produce el hígado graso?

Cuando hay hígado graso, el organismo sintetiza más grasa y puede ralentizarse el procesamiento (metabolismo) y la excreción de esta. No obstante, es muy frecuente que el hígado graso no alcohólico no manifieste síntomas y curse como una enfermedad silenciosa, aunque en algunos casos puede aparecer cansancio, malestar general y provocar dolor o molestias en la parte superior derecha del abdomen.

Tienen mayor riesgo de desarrollar hígado graso no alcohólico las personas obesas -especialmente cuando el exceso de peso se concentra en el abdomen. Tienen más riesgo de desarrollar hígado graso las personas con sobrepeso. En el caso de que el exceso de grasa actúe como una toxina que cause inflamación y se produzcan esteatohepatitis no alcohólica y cirrosis, puede haber hinchazón abdominal debido a la acumulación de líquido (ascitis), hinchazón de las venas del esófago, que pueden romperse y sangrar, agrandamiento de bazo, palmas rojas, color amarillento de los ojos y la piel (ictericia), picazón y confusión mental.

¿Cómo se trata?

El tratamiento se basa en controlar o eliminar la posible causa con el propósito de que la enfermedad no avance y no llegue a producir inflamación. Una de las medidas más habituales suele ser perder peso, ya que una disminución del 7% puede reducir la inflamación.

Puede ser necesario dejar de tomar cualquier medicamento que lo esté causando y adoptar medidas para controlar la diabetes o la hipertensión arterial o para reducir el exceso de grasas en la sangre.

No existe una medicación específica para tratar la EHGNA. Por razones de seguridad, se debe consultar con el médico antes de usar suplementos dietéticos, como vitaminas, o cualquier medicamento o prácticas médicas de tipo complementario o alternativo. Algunos remedios a base de hierbas podrían en realidad dañar el hígado.

En el caso de que se produzca cirrosis y el funcionamiento del hígado comience a ser deficiente, se tratará ésta con medicamentos e incluso cirugía, pudiendo llegar en ocasiones a ser necesario un trasplante hepático.



Consejos para cuidarse si se padece hígado graso

1. Baja de peso.

Reduce la cantidad de calorías que consumes cada día y practica ejercicio regularmente: intenta hacer por lo menos treinta minutos diarios de actividad física. Si es necesario, pide ayuda a tu médico o dietista.

2. Opta por una dieta saludable.

Comer en abundancia frutas, verduras y legumbres, así como decantarte por grasas saludables como el aceite de oliva y las harinas integrales te ayudará a perder peso y a cuidar de tu salud. Trata de evitar también los alimentos procesados, así como las bebidas azucaradas y el alcohol.

3. Mantén bajo control tu diabetes y el exceso de colesterol.

Toma los medicamentos que te indique el especialista y cuida tu dieta. Realízate controles y revisiones periódicamente.

4. Vacúnate contra la hepatitis A y B.

El motivo por el que Nunca debes pisar una cucaracha

Las cucarachas son un tipo de insecto que nadie quiere tener dentro de casa y menos cerca de sí, por ello lo primero que se hace cuando se ve una cerca es gritar, levantar la ceja, alejarse o pisarla. Puede ser que lo primero sea lo correcto por el pavor que a algunas personas les causa este tipo de animales. Pero lo de pisarlas es algo que por ningún motivo se debería hacer, por mucho que parezca la opción más sensata.

Pisar una cucaracha puede parecer algo muy normal y que no pasa nada malo, sin embargo, esto no es para nada lo que parece. El pisar una cucaracha representa un grave peligro para la salud, puesto que al pisarla, los restos del insecto se esparcen por el suelo, liberando una gran parte de su interior. En el mismo existe una sustancia bacteriana que se produce en el ambiente y puede dar como resultado problemas serios para aquellos que la respiren. Ya que esa sustancia que sale de las cucarachas puede causar en las personas desde alergias hasta ataques de asma.

Esto no se queda en el aire y de los problemas respiratorios que conlleva, sino que también al pisar la cucaracha esa sustancia se queda adherida a nuestro zapato, sandalia o al calzado que llevemos puesto en ese momento y por supuesto en el hogar se anda de un área a otra, por lo que se va transportando esa sustancia bacteriana y puede producir otras enfermedades como la salmonelosis u otras causadas por estreptococos y estafilococos. Una de las áreas a las se pueden trasladar estas bacterias es a la cocina y adherirse a los alimentos y terminar por afectar la salud gravemente.



Lo mejor es no aplastar una cucaracha en casa, por lo que la mejor alternativa es atacar de raíz el problema y proceder a una fumigación efectiva o un remedio casero. Muchos de ellos efectivos y que puedes intentar para alejarlas de tu hogar.

