



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 Chijacorrál, 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 Chijacorrál.

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.

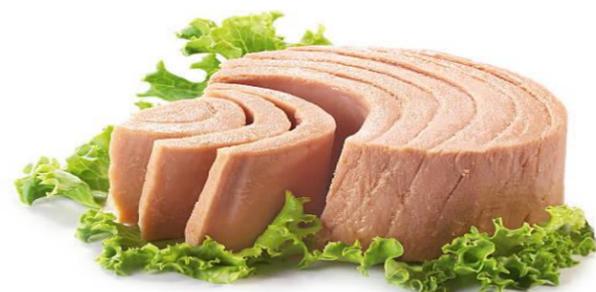
Comer pescado es saludable, pero no se debe exagerar con pescados grandes como el atún para evitar el mercurio, el atún tiene muchas proteínas, vitamina D, vitamina B12 y ácidos grasos omega-3, que son esenciales para el corazón y el cerebro.

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.

