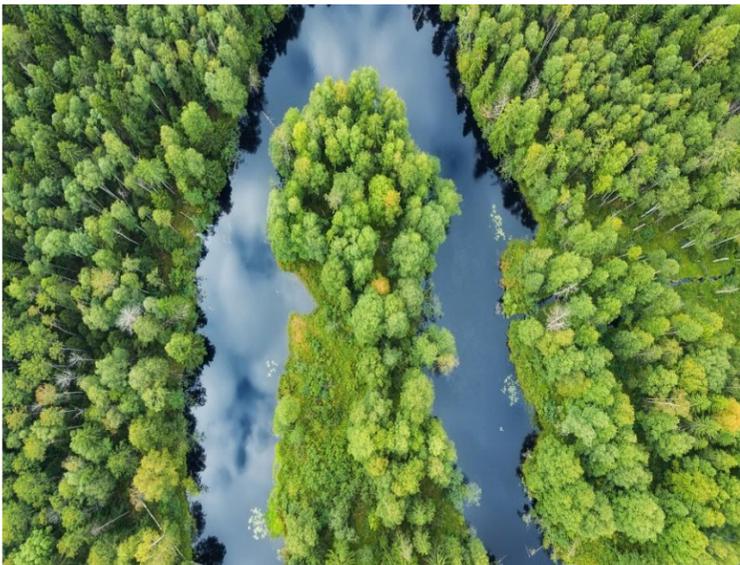




Nestlé y Progreso unen esfuerzos por un futuro más limpio en Guatemala



Dos Pinos reafirma su compromiso ambiental en Guatemala con innovación y acciones responsables

Walmart lanza “Comprá con tu remesa” la alternativa de compra para los guatemaltecos



Día Mundial del Medio Ambiente: Nestlé y Progreso se unen por un futuro más limpio en Guatemala



La alianza busca recuperar residuos plásticos del Río Motagua y Quetzaltenango,

dándoles un nuevo propósito mediante tecnología de valorización energética.

El objetivo, no solo es evitar que los residuos contaminen ríos, mares y suelos,

sino también generar conciencia en la población sobre la correcta gestión de los residuos, contribuyendo a una cultura de sostenibilidad en el país.

Con el propósito de reducir la contaminación en ríos, suelos y comunidades de Guatemala, Nestlé y Progreso, a través de su marca Proverde, han firmado una alianza estratégica que permitirá la recuperación de residuos no reciclables provenientes del Río Motagua, sus afluentes, y del municipio de Quetzaltenango. Estos residuos, especialmente plásticos, serán trasladados hacia la planta San Miguel de Cementos Progreso, ubicada en Sanarate, para ser valorizados energéticamente a través de la tecnología de co-procesamiento.

El proyecto cobrará vida gracias al compromiso de ambas organizaciones, siendo Nestlé el que asumirá el costo del transporte de los residuos desde su lugar de recolección hasta la planta cementera, permitiendo así que materiales sin potencial de reutilización o reciclaje sean transformados en energía útil, en lugar de permanecer como desechos contaminantes en la naturaleza.

La firma de esta alianza representa una acción concreta y conjunta que busca construir una Guatemala más limpia. Adicionalmente, a través del trabajo colaborativo con actores como The Ocean Cleanup, el Ministerio de Ambiente y Recursos Naturales, y la Municipalidad de Quetzaltenango, se establecerá una red efectiva de recolección, separación y traslado de residuos para su correcta disposición final.

“En Nestlé estamos convencidos de que los grandes cambios empiezan con acciones concretas y sostenidas en el tiempo. Esta alianza es parte de nuestra estrategia ‘Reciclando Ando con Nestlé’, que impulsa la recuperación de plásticos contaminantes y promueve una cultura de responsabilidad ambiental, reflejando nuestro compromiso activo con la protección del medio ambiente y con el bienestar de las comunidades guatemaltecas. Nos llena de orgullo trabajar junto a actores clave para avanzar hacia un futuro libre de residuos en Guatemala”, expresó Patricio Astolfi, director general de Nestlé Guatemala.

Por su parte, Proverde pondrá a disposición su tecnología de valorización energética para darle vida útil a estos residuos. Esta solución ambientalmente responsable permite transformar lo que antes era basura, en una fuente de energía limpia para el presente y el futuro del país.

“En Proverde, reafirmamos nuestro compromiso con la sostenibilidad mediante soluciones innovadoras para la gestión de residuos. A través del co-procesamiento, damos un nuevo propósito a estos desechos, transformándolos en una fuente de energía que contribuye a la reducción de la contaminación y al desarrollo sostenible del país. Esta alianza con Nestlé es un ejemplo de cómo la colaboración puede generar un impacto positivo y duradero en el medio ambiente y cómo podemos seguir construyendo juntos el país donde todos queremos vivir.” indicó Oscar Guzmán, gerente de Proverde.



Además, Juan Ramón Aguilar, gerente de Gestión Ambiental Corporativa de Progreso, señaló que este modelo de gestión representa un avance significativo para Guatemala, ya que integra la responsabilidad empresarial en la construcción de un país más sostenible.

“Estamos demostrando que la sostenibilidad puede y debe ser parte de la gestión adecuada de los desechos. Pasamos del discurso a la acción, evidenciando que en Guatemala ya contamos con soluciones técnicas de nivel internacional, similares a las que se implementan en los países más desarrollados”, afirmó

El proyecto contempla residuos capturados por biobardas instaladas en el Río Motagua, así como aquellos recolectados a través del centro de acopio municipal de Quetzaltenango. El modelo de gestión apunta a generar un impacto real en las comunidades involucradas y a fomentar hábitos responsables en los hogares guatemaltecos.

Con esta alianza, Nestlé y Progreso reafirman su compromiso con el desarrollo sostenible de Guatemala, y demuestran que cuando distintos actores se unen por una causa común, es posible generar cambios tangibles para las personas, el país y el planeta.

Walmart lanza “Comprá con tu remesa” la alternativa de compra para los guatemaltecos



Para miles de familias guatemaltecas, una remesa no es solo dinero: representa respaldo, apoyo y la manera en que un ser querido desde lejos dice “estoy contigo”. Consciente de esa realidad, Walmart lanza en el país “Comprá con tu remesa”, una alternativa práctica, segura y conveniente, que busca contribuir a mejorar la calidad de vida de las familias guatemaltecas y que transforma la forma en la que sus clientes pueden aprovechar el dinero que reciben del extranjero.

Por primera vez en la región, los clientes pueden cobrar su remesa y pagar sus compras en una sola operación, sin hacer filas adicionales, sin cargar efectivo y con la tranquilidad de realizar todo en un solo lugar. Esta modalidad ya está disponible en todas las tiendas Walmart, Paiz, Despensa Familiar y Maxi Despensa del país, permitiendo mayor acceso y comodidad a las familias gracias a horarios amplios y operación los 365 días del año.

¿Cómo funciona?

- Al cobrar su remesa en la tienda, el cliente puede usarla para pagar sus compras o solo cobrar la remesa y recibir el efectivo.

Si la remesa no cubre el total de la compra, puede pagar la diferencia con otro método.

- Si sobra dinero, recibe el cambio en caja.
- También puede usar la remesa para pagar servicios como agua, luz o teléfono.

- Todo en una sola operación, rápida y sin filas adicionales.

Con esta nueva opción, Walmart reafirma su compromiso de facilitar a sus clientes un acceso confiable y sencillo al dinero de sus remesas. Comprar alimentos, pagar servicios básicos o adquirir productos de primera necesidad ahora es más fácil, todo en un solo lugar y en una sola operación.



Guatemala sede del X encuentro Latinoamericano Anti Contrabando

Este jueves dio inicio en Ciudad de Guatemala el 10° Encuentro Latinoamericano Anti Contrabando (ALAC), un espacio regional de alto nivel que reúne a representantes de 15 países, autoridades, empresarios y expertos para abordar de forma estratégica los desafíos del comercio ilícito en América Latina. El evento se desarrolla durante el 5 y 6 de junio, de 08:00 a 21:00 horas, en el Hotel Westin Camino Real, bajo la organización conjunta de Cámara de Industria de Guatemala (CIG) y la Asociación Nacional de Empresarios de Colombia (ANDI).

En un contexto donde las economías criminales continúan expandiéndose y sofisticándose, ALAC se consolida como una plataforma clave para el análisis, la coordinación regional y la acción multisectorial. El comercio ilícito, que incluye contrabando, falsificación, evasión fiscal y tráfico de productos prohibidos, representa una amenaza directa para la seguridad, la economía formal y la sostenibilidad del desarrollo regional.

Según estimaciones de la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos (OCDE), en 2021 el comercio mundial de productos falsificados superó los US\$ 467 mil millones. Y de acuerdo con un informe de 2024 de la International Coalition Against Illicit Economies, las actividades ilícitas generan entre US\$ 2 y 3 billones al año, lo equivalente de 3 a 5% del PIB global. De ser una nación, la economía ilícita se ubicaría entre las cinco más grandes del mundo.

Durante las jornadas de trabajo se abordan temas prioritarios como la evolución del comercio ilícito en la región, las amenazas a la propiedad intelectual, el contrabando agropecuario y su impacto en la salud pública, la infraestructura crítica para un comercio seguro y el uso de tecnologías disruptivas para su control. El encuentro también profundiza en el vínculo entre el crimen organizado, el terrorismo y las rutas ilegales de comercio.



La agenda cuenta con la participación de autoridades nacionales e internacionales, como Werner Ovalle, superintendente de la SAT; Víctor Hugo Guerra, presidente global del Grupo de Trabajo sobre Cumplimiento; Axel Romero, subdirector de la iniciativa 'Somos Ciudad'; Edwin Curtidor, intendente de Aduanas de Guatemala; Héctor González Prera, director general de la División de Puertos, Aeropuertos y Puestos Fronterizos (DIPAFRONT) en Guatemala; Yoni Rolando Cifuentes, director de Política de Comercio Exterior de Guatemala; además de contar con el valioso acompañamiento de la Organización de Estados Americanos (OEA), a través de Gastón Schulmeister, director del Departamento contra la Delincuencia Organizada Transnacional.

Dos Pinos reafirma su compromiso ambiental en Guatemala con innovación y acciones responsables

En el marco del Día Mundial del Medio Ambiente, Dos Pinos reafirma su compromiso con un modelo de desarrollo responsable, basado en la innovación sostenible y la eficiencia operativa. A través de mejoras ambientales en procesos, empaques, flota vehicular y uso del agua, la empresa trabaja activamente por reducir su huella ambiental en Guatemala y en la región

Guatemala enfrenta retos urgentes en materia ambiental: según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), el país pierde anualmente más de 132,000 hectáreas de bosque por deforestación, y más del 90% de las aguas superficiales presentan algún nivel de contaminación. En este contexto, el rol del sector productivo es clave para contribuir soluciones sostenibles.

Bajo el lema "Siempre por un mundo mejor", Dos Pinos ha impulsado en Guatemala una serie de iniciativas ambientales concretas, orientadas a reducir el consumo de recursos, optimizar procesos y minimizar residuos. Entre las acciones destacadas se encuentran:

- **Reducción de materiales de empaque**
- **Renovación de flota de transporte**
- **Eficiencia en el uso del agua**
- **Pajillas biodegradables**
- **Empaques reciclables**

Cultura organizacional sostenible

"La sostenibilidad está en nuestro ADN. Creemos firmemente que el crecimiento económico debe ir de la mano con la protección del entorno. Por eso, promovemos una cultura organizacional donde cada colaborador entiende que sus



La empresa también ha implementado mejoras tecnológicas en sus plantas para reducir emisiones y aumentar la eficiencia energética, al mismo tiempo que fortalece sus políticas de residuos y saneamiento industrial.

Mirando al futuro con responsabilidad

En Guatemala, Dos Pinos seguirá priorizando inversiones en innovación ambiental, con un enfoque que combina tecnología, conciencia social y acción climática. El objetivo es claro: operar con el menor impacto posible, mientras se contribuye al bienestar de las comunidades y al equilibrio de los ecosistemas locales.

Este Día Mundial del Medio Ambiente, Dos Pinos hace un llamado a la acción: a repensar nuestros hábitos, reducir nuestro impacto y actuar desde cada espacio por un futuro más limpio, justo y resiliente.

Cómo la respiración abdominal beneficia el cuerpo y la mente

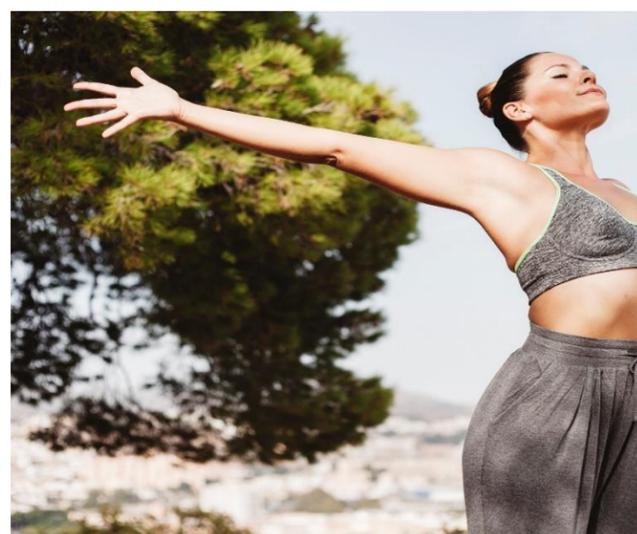
Desde el día de su nacimiento, usted sabe cómo respirar correctamente. Esto significa dejar que el diafragma el músculo grande y delgado justo debajo de la caja torácica haga el trabajo de llevar aire a los pulmones y liberarlo. Esto se conoce como respiración diafragmática o abdominal, y es la manera más eficiente de respirar.

Pero con el tiempo, casi todos necesitan recordar cómo hacerla. En lugar de respirar por el vientre, las personas comienzan a respirar por el pecho. Con la respiración torácica, los músculos entre las costillas y el cuello hacen el trabajo más difícil de levantar y bajar la caja torácica para llevar aire a los pulmones y empujarlo hacia afuera. Respirar por el pecho requiere mucho esfuerzo y mueve menos aire.

Cuando se trata de la manera correcta de respirar, no importa si respira por la nariz o por la boca. Lo que importa es por dónde respira por su vientre, no por su pecho.

La respiración relajada debe originarse principalmente en el diafragma, con poco movimiento del pecho y los hombros. La respiración torácica activa los "músculos accesorios de la respiración", que tensan el cuello, el pecho y las cuerdas vocales, lo que puede desencadenar un reflejo de estrés de lucha o huida.

Un patrón de respiración en el pecho es útil en pequeñas explosiones, como cuando se está huyendo de algún peligro. Sin embargo, la respiración prolongada con el pecho puede contribuir a la tos, ronquera, dolores de cabeza por tensión, sensación de pesadez en el pecho, dificultad para respirar y ansiedad.



La respiración abdominal promueve una sensación de calma y relajación. Así que suele ser parte de las prácticas de mindfulness y yoga.

Alrededor del 80% de las personas con tos crónica tienen más de un factor que contribuye a los síntomas. Estos pueden incluir goteo posnasal, enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE), asma, infecciones respiratorias, sequedad en la garganta y respiración ineficiente en el pecho, que es un desencadenante de la tos a menudo pasado por alto. Personas con tos crónica tienden a adoptar hábitos respiratorios ineficientes.

Cada una de estas condiciones puede agravar la otra, y la tos puede persistir, a menos que la persona trate todos los factores contribuyentes al mismo tiempo.