



Estrategias efectivas para aumentar la rentabilidad empresarial a través de reducción de costos



**Así es como afecta
la adicción al
celular el cerebro**

**Alimentos ricos
en vitamina B2
para combatir el
cansancio y la
fatiga**



Alimentos ricos en vitamina B2 para combatir el cansancio y la fatiga

Nuestro cuerpo requiere diariamente de una gran cantidad de biomoléculas para su correcto funcionamiento, de manera principal podemos hablar de los carbohidratos, proteínas, lípidos, minerales y vitaminas. De esta manera nuestras células pueden realiza sus funciones de forma correcta y equilibrada y podemos mantener una adecuada salud.

Las vitaminas son moléculas orgánicas muy importantes para nuestro cuerpo, pues participa en una gran cantidad de rutas metabólicas y también ayudan a prevenir enfermedades, si tenemos deficiencia de alguna vitamina es posible que nos enfermemos y presentemos los síntomas de dicha enfermedad. Una de las deficiencias más comunes de las personas es la falta de vitamina b

También conocida como riboflavina, esta vitamina es muy importante para nuestro cuerpo pues ayuda al metabolismo de las grasas proteínas y también es muy importante para la salud de nuestros ojos, hoy te compartimos la lista completa de los alimentos más ricos de esta sustancia, así que presta mucha atención y aprende algo nuevo.

Las vitaminas, esos compuestos orgánicos indispensables, juegan un papel crucial en los procesos metabólicos de nuestro cuerpo. Si bien no proporcionan energía directamente, su ausencia dificulta nuestra capacidad para utilizar los nutrientes de los alimentos. Entre estas vitaminas esenciales, la riboflavina, también conocida como vitamina B2, se destaca como un poderoso aliado contra la fatiga y la debilidad.

la riboflavina es un elemento clave en el metabolismo de carbohidratos, grasas y proteínas en glucosa, la principal fuente de energía de nuestro cuerpo. Este efecto energizante se extiende más allá de la reducción de la fatiga, ya que la riboflavina actúa como un antioxidante, promoviendo un sistema inmunológico que funciona bien, una piel sana y un cabello vibrante.



Alimentos ricos en vitamina B2

Incorporar alimentos ricos en riboflavina a su dieta es la estrategia principal para prevenir la deficiencia. Estos se mencionan a continuación:

Vísceras: Hígado, riñón y corazón son excelentes fuentes de riboflavina.

Productos Lácteos: La leche, el yogur y el queso proporcionan una buena cantidad de riboflavina.

Huevos: Los huevos son una rica fuente de riboflavina y otros nutrientes esenciales.

Verduras de Hoja Verde: Las espinacas, la col rizada y la col rizada están repletas de riboflavina.

Legumbres: Lentejas, frijoles y guisantes son buenas fuentes de riboflavina.

Nueces y Semillas: Las almendras, los cacahuetes y las semillas de girasol contienen riboflavina.

Tips para evitar que se empañe el parabrisas del auto

Las lluvias se están haciendo presentes en todo el país y es común que mientras conduces, los vidrios de tu auto comienzan a empañarse provocando perder la visibilidad para continuar manejando de forma segura.

El que tu parabrisas se empañe podría llegar a ser molesto porque no solo no permite manejar adecuadamente, sino que, también, puede causar problema con consecuencias más graves.

Los vidrios de un auto se empañan debido a la combinación de temperaturas y humedad en el aire, es común que cuando llueva los vidrios del auto se empañan, sobre todo cuando hay personas adentro de vehículo, esto sucede porque nuestro calor corporal eleva la temperatura en el interior del auto.

Ese aire caliente en el interior, al tocar el parabrisas frío, se condensa, convirtiéndose en minúsculas gotas que impiden que puedas ver a través de ellos.

Por eso te traemos un tip de un ingrediente para que los vidrios de tu vehículo no se s empañen cuando llueve y el cuales el siguiente:

El Tip para desempañar los vidrios del que hablamos es con espuma de afeitar y únicamente tienes que realizar estos sencillos pasos:

Espuma de afeitar



Cómo se hace:

Agita el bote de espuma, se obtendrá la consistencia apropiada para su aplicación.

Aplica una pequeña cantidad de espuma en uno de los trapos limpios, para extenderla por toda la superficie de los cristales interiores del vehículo.

Deja actuar por 10 minutos y con otro trapo limpio de la misma tela, (microfibra) retira la espuma de los cristales hasta que queden limpios.

Siguiendo estos sencillos pasos podrás mantener los cristales de tu vehículo libres del empañamiento, lo que asegurará una conducción más segura y libre de complicaciones incluso en esos días con mayor humedad o frío.

La crema de afeitar contiene en su mayoría jabón, agua, alcohol y agentes humectantes que en conjunto evita que las gotas de lluvia se acumulen y, por lo tanto, no se empañen.

Su cocina: Comida, conversación y lesiones en las manos



La cocina es el ambiente que suele ser el centro de varias reuniones familiares y con amigos. También es el lugar donde pueden ocurrir accidentes, a menudo lesiones en las manos, especialmente cuando hay consumo de alcohol. El Dr. Sanj Kakar, cirujano ortopédico en Mayo Clinic, afirma que ha presenciado muchas lesiones indeseables en las manos. Él advierte a todos que celebren con seguridad y sean más cautelosos en la cocina.

El Dr. Kakar a menudo se encuentra en el quirófano, ayudando a pacientes con problemas como síndrome del túnel carpiano, artritis del pulgar, dolor en la muñeca y enfermedades en la mano y en la muñeca. Durante los días festivos, él y sus colegas tienden a ver un aumento en las emergencias causadas por accidentes en la cocina principalmente incidentes durante la limpieza.

"Imagine un lavavajillas vacío, y tiene el plástico que sostiene los platos. Ya he presenciado a un paciente caer en eso", cuenta el Dr. Kakar, explicando cómo un paciente primero cayó con las manos sobre los cestillos metálicos del lavavajillas.

"Las propias varillas del cestillo perforaran la mano del paciente", explica el Dr. Kakar, y agregó que se requirió una cirugía para extirparlas.

Las licuadoras también pueden causar problemas — cuando están en uso y, créalo o no, incluso cuando están apagadas, afirma. Las personas piensan que la licuadora apagada no va a girar, así que ponen la mano y, a veces, terminan lastimándose.

"He visto a pacientes cortarse la punta de un dedo", dice el Dr. Kakar.

Y tenga cuidado al limpiar copas de vino – los cortes de vidrio pueden ser difíciles de tratar.

"Mientras estamos en la cocina, queremos disfrutar de la comida, pero puede ser un lugar peligroso", dice el Dr. Kakar.



Estrategias efectivas para aumentar la rentabilidad empresarial a través de reducción de costos



En un entorno empresarial cada vez más competitivo y exigente, las compañías se enfrentan al desafío constante de mantener su rentabilidad sin comprometer la calidad de sus operaciones. Ante esta necesidad, ERA Group Guatemala se consolida como un aliado estratégico al ofrecer soluciones especializadas en la optimización de gastos operativos y la maximización de los recursos financieros.

La rentabilidad no siempre está en aumentar ingresos, sino en gastar mejor

Durante años, las empresas han puesto su foco principalmente en generar más ingresos. Sin embargo, los márgenes de rentabilidad suelen mejorar significativamente cuando se gestionan eficientemente los gastos. ERA Group ha demostrado que una adecuada estrategia de reducción de costos puede generar ahorros sustanciales, mejorando la rentabilidad de forma sostenible.

"Muchas veces los costos invisibles o mal negociados son los que drenan la rentabilidad. Nuestro enfoque consiste en analizar cada rubro de gasto indirecto y encontrar oportunidades de ahorro sin sacrificar calidad o eficiencia", señala Rafael Cuestas, Director Regional ERA Group.

Estrategias Clave para Optimizar los Costos Operativos

ERA Group Guatemala aplica un enfoque estructurado y basado en resultados, con estrategias que abarcan:

1. **Análisis de gastos indirectos:** A través de una auditoría exhaustiva, se identifican áreas como telecomunicaciones, logística, energía, compras generales, mantenimiento, entre otros, donde existen oportunidades de ahorro inmediato.
2. **Negociación con proveedores:** Gracias a su red global y experiencia multisectorial, ERA Group negocia condiciones más favorables con proveedores, aprovechando economías de escala y benchmarks internacionales.
3. **Implementación sin riesgo:** El modelo de ERA Group se basa en un esquema de honorarios contingentes: Solo se paga si se obtienen ahorros reales, lo que elimina el riesgo para las empresas y garantiza un enfoque orientado a resultados.
4. **Sostenibilidad en los ahorros:** No se trata únicamente de recortar gastos, sino de establecer políticas y prácticas que mantengan los ahorros en el tiempo. ERA Group acompaña a sus clientes en la implementación y seguimiento durante un periodo de 24 a 36 meses.
5. **Impacto Comprobado en Diversos Sectores:** Las soluciones de ERA Group han beneficiado a empresas en sectores como retail, manufactura, servicios financieros, agroindustria y salud. En promedio, sus clientes han reportado ahorros de entre el 10% y el 20% en sus costos operativos, lo que representa un aumento directo en la rentabilidad sin necesidad de incrementar las ventas.

Una alianza estratégica para el crecimiento empresarial

Más allá de la reducción de costos, ERA Group busca convertirse en un socio estratégico a largo plazo. Su metodología colaborativa permite que los equipos internos de las empresas se enfoquen en el core del negocio, mientras los expertos de ERA Group trabajan en la optimización financiera de fondo.

Con presencia en más de 40 países y más de 1,000 especialistas alrededor del mundo, ERA Group combina conocimiento global con ejecución local, adaptando sus recomendaciones a la realidad económica y normativa de Guatemala.

¿Cuántas cervezas se pueden tomar sin engordar?

¿Te encantan las cervezas, pero tienes ese temor por engordar? La idea de disfrutar de una cerveza fría sin remordimientos por las calorías es tentadora, especialmente en climas cálidos o en momentos de celebración. Sin embargo, la pregunta de cuántas cervezas se puede tomar sin subir de peso es una cuestión personal muy común.

Esta pregunta requiere aclarar varios factores, pues para determinar cuántas cervezas puedes tomar sin engordar se deben considerar múltiples factores como:

1.- El sexo: En general, los hombres tienen una mayor masa muscular que las mujeres, lo que les permite quemar más calorías y, por lo tanto, tolerar un mayor consumo de alcohol sin aumentar de peso.

2.- Nivel de actividad física: La actividad física quema calorías y ayuda a mantener un peso saludable. Si realizas ejercicio regularmente, puedes tolerar un mayor consumo de cerveza sin que esto afecte tu peso.

3.- Dieta: Una dieta equilibrada y saludable también juega un papel importante en el control del peso. Si llevas una dieta baja en calorías y rica en nutrientes, puedes disfrutar de una cerveza ocasional sin culpa.

4.- Tipo de cerveza: Las cervezas varían en contenido calórico. Las cervezas ligeras o "light" suelen tener menos calorías que las cervezas tradicionales.



Y el tipo de cerveza. Sin embargo, se considera que el consumo moderado de cerveza, generalmente hasta una o dos cervezas No hay una cantidad fija de cervezas que se puedan tomar sin engordar, ya que depende de diversos factores como el metabolismo individual, la cantidad de calorías consumidas y quemadas al día, no suele causar aumento de peso significativo, siempre y cuando se mantenga una dieta equilibrada y se realice actividad física regularmente.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que no debemos exceder los 20 gramos de alcohol puro al día para las mujeres y 30 gramos para los hombres. Esto es de suma importancia, puesto que consumir de forma moderada el alcohol puede llevarnos a graves riesgos a la salud.

Recuerda, puedes disfrutar de unas cuantas cervezas sin preocuparte por engordar, siempre y cuando las consumas con moderación y mantengas una dieta equilibrada.

Así es como afecta la adicción al celular el cerebro

Los dispositivos electrónicos y las nuevas tecnologías han llegado para hacer parte cada vez más en la vida de las personas y sobre todo, en la de los niños y adolescentes.

Dentro de las nuevas generaciones, es prácticamente imposible imaginar el mundo sin la presencia de la tecnología, por lo que la ciencia ha comenzado a realizar estudios científicos sobre la influencia y las consecuencias que puede acarrear el uso indiscriminado de las tecnologías.

Desde la llegada del internet a todos los dispositivos electrónicos, la preocupación de los padres por el tiempo que le dedican sus hijos a pasar el tiempo frente a una pantalla ha crecido de manera exponencial.

La adicción conductual causada por el uso excesivo de internet ha generado una creciente preocupación en la última década". Se evidencia que el uso excesivo de internet puede distraer a los adolescentes de sus responsabilidades y actividades cotidianas, las señales entre regiones del cerebro responsables de controlar la atención y la memoria pueden verse interrumpidas en adolescentes diagnosticados con adicción a internet.

Los síntomas de la adicción a internet incluyen una preocupación persistente con el internet, síntomas de abstinencia cuando están ausentes, y sacrificar relaciones personales por tiempo en internet durante un período prolongado.



Las alteraciones en la señalización podrían hacer que funciones ejecutivas como la atención, la planificación y el control de impulsos sean más difíciles de realizar, influyendo potencialmente en el desarrollo y el bienestar de estos jóvenes, la conceptualización y medición de la adicción a internet no está universalmente aceptada, destacando que "el internet permite numerosas actividades, lo que hace que esta definición sea algo redundante.

La preocupación por la cantidad de tiempo que gastan los adolescentes frente a las pantallas es inminente, y por lo tanto se debe estar atentos a comportamientos como retirarse de relaciones personales.

"la adicción a internet reconfigura el cerebro, haciendo que sea más difícil resistirse a los estímulos relacionados con internet". Terapias como la cognitivo-conductual, la atención plena y las entrevistas motivacionales pueden ser útiles para manejar estos casos.