

BUENASNuevas^{gt}



Edición Semanal

Del 11 al 17 de agosto de 2025

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





McDonald's reabre su McCafé Bistro con una transformación total

¿Cómo llevar una vida saludable a los 60 años?



Regresa el Toolfest de Novex con Soluciones en Herramientas Inalámbricas



McDonald's reabre su McCafé Bistro con una transformación total

¡Atención amantes del buen café y los momentos especiales! McDonald's: ¡reabre su McCafé Bistro con una transformación total! Este rediseño busca ofrecer a sus invitados una experiencia única, perfecta para relajarse, disfrutar de un buen café y pasar momentos especiales con amigos o familia.

McCafé Bistro nació en 2015 como un concepto 100% guatemalteco. Desde entonces, se ha destacado por ofrecer café gourmet de origen regional y una experiencia gastronómica artesanal. Con esta renovación, la marca busca adaptarse a las necesidades de sus clientes, ofreciendo un espacio para quienes necesitan un lugar tranquilo y un ambiente acogedor para compartir.



Ubicado en Plaza Central, nivel 1 del Centro Comercial Miraflores, el renovado McCafé Bistro es el escenario perfecto para crear momentos únicos. Cada detalle, desde la iluminación hasta los acabados, fue cuidadosamente seleccionado para que la experiencia sea inolvidable.

El nuevo McCafé Bistro estará abierto de domingo a jueves de 10:00 a 20:00 horas; y viernes y sábado de 10:00 a 21:00 horas, por lo que los invitados ya pueden disfrutar de todo lo que tiene para ofrecer, desde deliciosas bebidas a base de café, exquisitos postres como el icónico McFlurry, hasta un menú selecto, en un espacio diseñado para inspirar y conectar con cada persona que lo visite.



La revolución tecnológica acelera la escasez de talento en Tecnologías de la Información



El sector tecnológico se encuentra en un punto de inflexión. Un nuevo estudio global de ManpowerGroup revela que el 76% de los empleadores en el ámbito de las Tecnologías de la Información (TI) están teniendo dificultades para encontrar talento calificado, en un entorno donde la ciberseguridad, la inteligencia artificial (IA) y la computación en la nube dominan la agenda de los líderes de TI.

El informe "Perspectivas Globales del Mundo Laboral en TI 2025" expone una transformación radical del entorno laboral tecnológico, impulsada por el avance acelerado de tecnologías como la IA autónoma, el aprendizaje automático y las plataformas de bajo código. En este escenario, la ciberseguridad se posiciona como la prioridad número uno: se estima que los daños provocados por la cibodelincuencia alcanzarán los \$10.5 billones de dólares a nivel mundial en 2025, y el costo promedio de una filtración de datos ya supera los \$4.8 millones de dólares.

"Nos encontramos ante una tormenta perfecta: la demanda de profesionales en ciberseguridad y expertos en IA crece exponencialmente, mientras que la oferta de talento no logra mantenerse al ritmo. Esta brecha genera una competencia feroz entre las empresas por atraer y retener a los mejores perfiles tecnológicos", afirma Ricardo Gálvez, CEO de ManpowerGroup Guatemala.

El estudio también revela una creciente inquietud entre los trabajadores de TI: el 74% teme que la IA haga obsoletas algunas de sus habilidades, y el 47% tiene previsto cambiar de empleo en los próximos seis meses, un dato que pone en alerta a los empleadores, quienes enfrentan no solo dificultades de contratación, sino también desafíos críticos de retención.

"La solución está en la inversión continua en reskilling y upskilling. Las empresas que apuesten por capacitar a su talento interno y lo preparen para dominar las nuevas herramientas tecnológicas estarán mejor posicionadas frente a los desafíos del futuro del trabajo", añadió Gálvez.

Asimismo, el auge de las tecnologías low-code y no-code está democratizando el desarrollo de software, permitiendo que trabajadores sin formación técnica puedan participar en la creación de aplicaciones y procesos automatizados. Se estima que en 2025 el 70% de las nuevas aplicaciones se desarrollarán bajo estas plataformas, triplicando las cifras registradas en 2021.

El Inab, Reconoce la labor que realizan los Pueblos Indígenas en la Protección de los Bosques y la Biodiversidad

En conmemoración del Día Nacional e Internacional de los Pueblos Indígenas El Instituto Nacional de Bosques (INAB) reafirma su compromiso con los pueblos indígenas de Guatemala, reconociendo su papel esencial en la conservación de los bosques y la resiliencia climática del país. A través de su Estrategia Institucional 2022-2026, el INAB promueve la inclusión activa de comunidades Maya, Garífuna y Xinka en el sector forestal, respetando sus derechos colectivos y saberes ancestrales.

Durante el año 2025, más del 25% de la inversión en programas de incentivos forestales PINPEP y PROBOSQUE fue destinada a 6,720 proyectos, liderados por pueblos indígenas, beneficiando directamente a más de 14,715 personas y contribuyendo al manejo sostenible de más de 28,167 hectáreas de bosque.

"La participación de los pueblos indígenas no solo fortalece la gobernanza forestal, sino que aporta una visión integral que conecta la salud del bosque con el bienestar de las comunidades", destacó el Ing. Bruno Arias Rivas, gerente del INAB.

Los pueblos indígenas con sus propias formas de organización, estructura, costumbres, valores y normas, poseen una identidad muy arraigada a la Madre Tierra, a sus bienes comunales y a los bosques. Por ello, muchos de los ecosistemas naturales existentes en el mundo actual, son considerados sistemas bioculturales, que a través del tiempo se han conservado y protegido por dinámicas biológicas y humanas permitiéndoles gozar de su biodiversidad hoy en día, producto de un manejo sostenible de las comunidades y los pueblos indígenas.



El INAB reconoce que los conocimientos tradicionales y la gestión comunitaria son pilares fundamentales para enfrentar los desafíos ambientales actuales. Por ello, continuará impulsando políticas públicas que valoren la diversidad cultural y ecológica del país, promoviendo un modelo forestal inclusivo, sostenible y resiliente.

Las propias formas de vida de los pueblos indígenas, su cosmovisión, ciencia y filosofía son clave, para mantener los reservorios de bosques en el mundo ante la crisis global del deterioro ambiental.

"Al conocer los procesos de gestión comunitaria de los pueblos indígenas, obtenemos fortalecimiento en la cultura forestal, que contribuyen a una gobernanza forestal en el uso de los bosques, sin duda, son de gran importancia para la recuperación, manejo y conservación de los recursos naturales, como los bosques de Guatemala y el planeta" indicó el Ing. Josué Florian, jefe de fortalecimiento forestal, municipal, comunal y social.

Aloe Vera ¿Un aliado contra ojeras y bolsas de los ojos?

La aparición de ojeras y bolsas bajo los ojos es un problema común que afecta a muchas personas. Conocido por sus propiedades hidratantes y antioxidantes, parece que el gel de aloe vera también puede tener un efecto beneficioso en el contorno de ojos. Descubre si este ingrediente es realmente eficaz para combatir las ojeras y las bolsas bajo los ojos.

El gel de aloe vera es un valioso aliado para reducir las ojeras y la hinchazón. Ayuda principalmente a regular la microcirculación sanguínea. Diversos estudios han destacado su efecto vasoconstrictor, aunque el mecanismo exacto no se ha definido explícitamente. También se sugiere que los minerales del gel podrían proporcionar elasticidad a los glóbulos rojos, lo que diluiría la sangre y, por lo tanto, mejoraría su circulación por el cuerpo. Estas propiedades son beneficiosas para las personas con ojeras azuladas, causadas por una mala circulación sanguínea.

El gel de aloe vera tiene un efecto tensor sobre la piel. Esta propiedad es beneficiosa para retrasar la aparición de bolsas de grasa y ojeras, lo que convierte al aloe vera en una solución preventiva para estos problemas. El glucomanano, un polisacárido que forma parte de la composición del gel, influye en el factor de crecimiento de fibroblastos, TGF-β1, y estimula la actividad y proliferación celular.

El gel de aloe vera también posee propiedades antioxidantes que le permiten retrasar el envejecimiento celular. De hecho, estimula la producción de metalotioneínas, proteínas que aumentan la resistencia de los tejidos celulares al estrés oxidativo. Además, contiene vitaminas A, C y E, antioxidantes capaces de neutralizar los radicales libres.



¿Cómo se aplica el gel de aloe vera?

Aplicar un tratamiento local a base de gel de aloe vera o gel puro de aloe vera puede ayudar a reducir las ojeras y la hinchazón, y permite disfrutar de todos sus efectos en el contorno de ojos. No es foto sensibilizante, se puede usar por la mañana y por la noche y no presenta ningún riesgo para mujeres embarazadas o en período de lactancia.

El gel de aloe vera es apto para todo tipo de piel. Para reducir la apariencia de ojeras o bolsas, se puede aplicar una pequeña cantidad dos veces al día alrededor de los ojos. A continuación, masajear la zona hasta su completa absorción. Esta acción también estimula la circulación sanguínea y linfática y tiene un efecto drenante. Generalmente, se puede observar una reducción de las ojeras no hereditarias después de 4 semanas.

Regresa el Toolfest de Novex con nuevas Soluciones en Herramientas Inalámbricas

Con más de un siglo de innovación representada por marcas líderes como DeWalt y Milwaukee, y con el reciente lanzamiento de Ronix, su nueva línea para profesionales, Novex Guatemala anuncia con entusiasmo la sexta edición consecutiva del esperado evento ToolFest, que se llevará a cabo del 1 de agosto al 7 de septiembre en sus ocho sucursales en la capital y en plataformas digitales.

Innovación para cada necesidad

Durante el ToolFest, los clientes encontrarán una amplia variedad de herramientas eléctricas inalámbricas de marcas reconocidas como Milwaukee, DeWalt y Ronix.



Con opciones diseñadas para uso doméstico, profesional e industrial. Estas marcas pioneras en el desarrollo de sistemas inalámbricos ofrecen mayor rendimiento y seguridad en los lugares de trabajo al eliminar los riesgos asociados con los cables eléctricos.

Promociones, regalos y lanzamientos

Los asistentes podrán disfrutar de descuentos de hasta el 20%, además de regalías por compra como baterías recargables, cargadores, medidores láser, juegos de herramientas manuales y mucho más. Estas ofertas están disponibles tanto en tiendas físicas como en línea a través de novex.com.gt.

Como parte de las novedades y primicias del ToolFest, se realizarán activaciones de marca con demostraciones en vivo de productos como barrenos, motosierras y pistolas de impacto, entre otros. El calendario de la gira estará disponible en las redes sociales de Novex. Durante estas activaciones, los clientes también podrán participar en rifas de herramientas y promociones al instante.

Novex hace la invitación a todos los guatemaltecos a ser parte del ToolFest 2025, una oportunidad perfecta para renovar herramientas con la mejor tecnología y promociones del año.



Consejos que debes saber para llegar saludable a los 60 años

Para llegar saludable a los 60 años, es crucial adoptar un estilo de vida que priorice la salud física y mental. Cinco consejos clave incluyen: mantener una dieta equilibrada, hacer ejercicio regularmente, dormir lo suficiente, cuidar la salud mental y mantener conexiones sociales significativas.

Hacer ejercicio regularmente

El ejercicio no solo mantiene el cuerpo en forma, sino que también juega un papel fundamental en la salud mental. Practicar actividad física de manera regular ayuda a mantener la agudeza mental, mejora el equilibrio y la fuerza, y reduce el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión. Se recomienda al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana, como caminar a paso ligero, o 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa, como correr.

Dormir adecuadamente

Dormir bien es esencial para la regeneración del cuerpo y la mente. Durante el sueño, el cerebro procesa la información, se reparan tejidos y se recargan las energías. Los adultos deben dormir entre 7 y 9 horas por noche para mantener un buen estado de salud. Un sueño de calidad ayuda a prevenir enfermedades crónicas y mejora la función cerebral, lo que es crucial para mantener la memoria y la agilidad mental a medida que empezamos a envejecer.

Mantener una dieta saludable

Lo que comes a diario tiene un impacto directo en tu salud general y en cómo envejeces. Una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras, es fundamental para prevenir enfermedades y mantener el cerebro en forma. Incluir más vegetales de hoja verde, frutos secos y pescado en tu alimentación puede marcar una gran diferencia en tu salud a largo plazo.



Mantener relaciones sociales

El aislamiento social y la soledad pueden tener un impacto negativo en la salud mental y física. Mantenerse conectado con amigos y familiares no solo te hace sentir bien emocionalmente, sino que también protege tu cerebro.

Las interacciones sociales regulares pueden ayudar a prevenir la depresión y el estrés, factores que contribuyen al deterioro cognitivo. Además, estar socialmente activo estimula la mente y mantiene las habilidades de pensamiento ágiles, lo que es crucial para envejecer con salud.

Tener una mente activa

Al igual que el cuerpo, el cerebro necesita ejercicio para mantenerse en forma. Desafiar tu mente con actividades como leer, resolver crucigramas, aprender un nuevo idioma o tocar un instrumento musical puede ayudar a mantener la memoria y mejorar la función cerebral. Se recomienda actividades que estimulen el cerebro como una forma efectiva de prevenir el deterioro cognitivo. Mantener una mente activa no solo mejora la memoria, sino que también puede retrasar el inicio de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.



Dos Pinos une sostenibilidad y crecimiento en Guatemala: Más impacto positivo en cada gota de leche



Realizan 32^a edición del Apparel Sourcing Show feria regional de la industria de vestuario y textiles

BAC líder en Centroamérica presenta su Informe Integrado y marca un hito en triple



Dos Pinos une sostenibilidad y crecimiento en Guatemala: Más impacto positivo en cada gota de leche

Dos Pinos presentó sus más recientes avances en materia de sostenibilidad, reafirmando su compromiso con una transformación positiva, guiada por el bienestar de las personas, el equilibrio ambiental, la rentabilidad y la gobernanza ética.

“En Dos Pinos estamos convencidos de que el desarrollo solo es sostenible si genera valor compartido. Por eso, impulsamos una estrategia regional con impacto tangible en Guatemala, fortaleciendo el equilibrio entre la eficiencia operativa, el cuidado ambiental y el compromiso social”, afirmó Claudia Barrios, Gerente de Relaciones Corporativas y Sostenibilidad de Dos Pinos.

Dos Pinos promueve un modelo alineado con los principios del triple impacto (ambiental, social y de gobernanza), generando valor económico con sentido humano.

Compromiso Ambiental: tecnología y conciencia sostenible

Dos Pinos ha fortalecido su estrategia ambiental mediante la optimización de procesos, innovación tecnológica y reducción de residuos. En Guatemala, destacan las siguientes acciones:

Eficiencia hídrica: Con la recuperación y recirculación del 100% del agua utilizada en generación de vapor y agua fría; reducción del consumo mediante sistemas automatizados, sensores inteligentes, protocolos de limpieza optimizados y sanitarios de bajo consumo, gracias a lo cual en 2024 se ahorraron aproximadamente 1 millón de litros de agua, lo que permitió producir un 20% más, con menor huella hídrica.

Reducción de residuos y huella de carbono: Se logró la eliminación de 30 toneladas de material en empaques, tapas y bolsas de productos como yogur y leche en polvo, así como la sustitución de pajillas plásticas por versiones biodegradables y el uso de empaques Tetra Pak 100% reciclables en todas nuestras leches UHT. Asimismo, se inició la renovación de flota con camiones de menor consumo y emisiones, reduciendo el



Desarrollo social y salud nutricional: Desde 2023, en conjunto con la Municipalidad de Fraijanes y COMUSAN, la empresa impulsa un programa de donación de leche que ha beneficiado a 71 niños con desnutrición aguda y a sus familias, entregando a la fecha más de 30,000 vasos de leche Pinito y alcanzando una tasa de recuperación del 72%.

Nutrición y bienestar para el consumidor: El 60 % del portafolio de yogures ha sido reformulado para reducir el contenido de azúcares y edulcorantes, así como para aumentar el nivel de proteína, con el objetivo de ofrecer productos cada vez más saludables.

Colaboradores: Fomentamos la equidad y la inclusión. En 2024, se incrementó en un 27.6 % la participación de mujeres en puestos de jefatura en la región, y en Guatemala el 55 % de los cargos de liderazgo están ocupados por mujeres. Contamos con programas de bienestar integral entre los que destaca “Creciendo Juntos”, enfocado en identificar y atender vulnerabilidades en salud, educación, empleo, finanzas y vivienda para las personas colaboradoras y sus familias.

Salud y seguridad ocupacional: Como parte del compromiso con la mejora continua de las condiciones laborales, se han implementado mejoras ergonómicas en los espacios de trabajo y se actualizó el sistema de supresión de incendios.

Los retos continúan hacia 2030

Habiendo construido una estrategia para los próximos años, Dos Pinos continuará trabajando en pro del bienestar social, la gobernanza y el impacto ambiental, para seguir brindando a sus consumidores productos de la más alta calidad y “Siempre con algo mejor”.

BAC líder en Centroamérica presenta su Informe Integrado y marca un hito en triple

Con un claro enfoque en la sostenibilidad y la innovación, BAC reafirmó su posición como el banco líder de Centroamérica y Panamá durante la presentación de su Informe Integrado 2024. El evento de Rendición de Cuentas de BAC Guatemala, celebrado en Ciudad de Guatemala este 12 de agosto, congregó a clientes, aliados estratégicos y líderes de opinión. Durante el mismo, también se realizó el lanzamiento de la evolución de la estrategia de Triple Valor, un modelo de negocio que maximiza el valor económico, social y ambiental de forma simultánea.

Resultados destacados del banco líder de Centroamérica

Durante la presentación se resaltó el liderazgo de BAC, en Centroamérica y Panamá, con una utilidad neta regional consolidada de USD 700 millones, una cartera de USD 26,000 millones y depósitos por USD 28,000 millones. En la región, la entidad cuenta con más de 5 millones de clientes, 312 sucursales y 8,090 corresponsales no bancarios (RapiBAC), así como más de 3.3 millones de clientes digitales, consolidando su liderazgo en activos, cartera, depósitos y servicios digitales como el lanzamiento de los Certificados de Plazo Fijo digitales. Dentro de los resultados también destacó que BAC canaliza más del 53% del PIB de Centroamérica y Panamá a través de sus plataformas de medios de pago.

El Presidente Ejecutivo de BAC Guatemala, Eric Campos Morgan, resaltó la transformación del rol de la banca: “Cada decisión financiera tiene el poder de transformar y reimaginar realidades más positivas y prósperas para todos. Trabajamos por una banca con propósito: rentable, digital, con impacto social y ambiental”.

Triple Valor: económico, ambiental y social

En 2024, más de 250,000 mipymes formaron parte de la cartera de BAC en Centroamérica y Panamá y 186,000 pequeñas y medianas empresas fueron capacitadas en digitalización, marketing, capital humano y responsabilidad social.

En materia ambiental, en Guatemala, el banco recicgó más del 90% de sus residuos, redujo en 11.2% su huella de carbono desde 2022, instaló sistemas de captación de agua y paneles solares, y cuenta con una flota 33% híbrida y eléctrica. Además, su cartera verde ascendió a USD 1,690 millones en financiamiento con impacto ambiental a nivel regional.



En la dimensión social, a la fecha más de 216,000 personas accedieron a herramientas de educación financiera en Guatemala, y 23,500 empresarias fueron capacitadas a través de Mujeres BAC. El programa Posibilidades BAC en Guatemala, atendió en el 2024 el 76% de los casos de necesidades de colaboradores en salud, educación, vivienda y empleo.

La estrategia de Triple Valor parte de un principio claro: el éxito de la banca no se mide únicamente en números, sino en el impacto positivo que puede generar en las personas, las comunidades y el entorno. Con esta visión, BAC promueve una nueva forma de hacer banca, más consciente, más humana y más cercana.

Innovación y reconocimiento internacional

El evento también fue un espacio para destacar logros clave, como la emisión del primer bono desmaterializado en Guatemala, el Bono BAC+Positivo por USD 140 millones, destinado a proyectos de impacto social y ambiental. Asimismo, se resaltó que BAC fue reconocido por entidades internacionales como Global Finance, World Economic Magazine, y Brandon Hall Group por su liderazgo digital, y compromiso con las pymes y el empoderamiento femenino.

Realizan 32^a edición del Apparel Sourcing Show feria regional de la industria de vestuario y textiles



El evento contó con 192 stands de empresas nacionales e internacionales, que abarcan textiles (24%), servicios especializados y accesorios (21%), maquinaria (19%), serigrafía y sublimación (19%) y pabellones enfocados en varias regiones (17%). Se contó con la participación de visitantes provenientes de más de 25 países, incluyendo Estados Unidos, México, Colombia, Ecuador, Vietnam y las principales naciones de Centroamérica. A través del piso de exhibición y áreas de networking, los asistentes pudieron conocer la sofisticación del clúster nacional, que va desde la producción de telas de alta tecnología hasta procesos de confección ágiles y sostenibles.

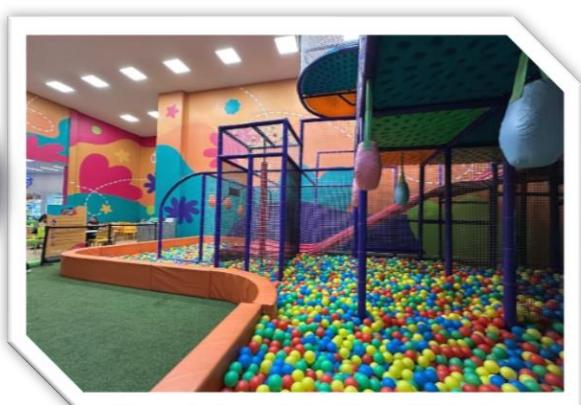
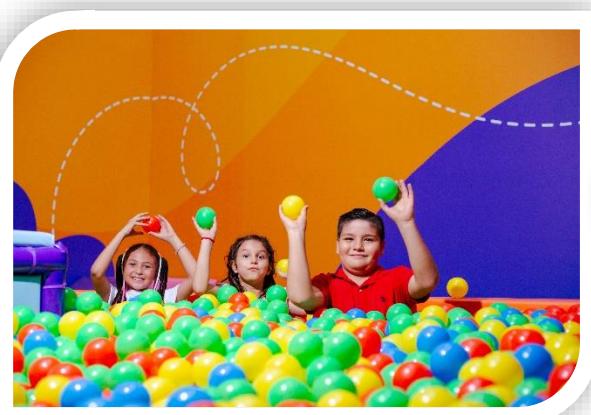
Durante el primer semestre de 2025, el sector reportó un crecimiento del 1.36% en el valor de las exportaciones, a pesar de haber decrecido en la cantidad de docenas de prendas exportadas en un 9.7%. *Carlos Arias, presidente de la Junta Directiva de VESTEX, resaltó que “es importante ver de cerca estos números, ya que, aunque hemos crecido en valor de exportaciones, se ha decrecido en docenas de prendas exportadas lo que nos advierte una desaceleración en la colocación de órdenes, debido a la incertidumbre.”*

“La industria se encuentra en un punto clave, en el que enfrenta retos importantes que pueden ser convertidos en oportunidades, si nos concentramos en mejorar la competitividad del país. Necesitamos abordar temas como la estabilidad salarial, los costos de logística y la infraestructura,” agregó Arias.

Apparel Sourcing Show 2025 también servirá para destacar el potencial de Guatemala como destino estratégico en el contexto del nearshoring. La reubicación de capacidades industriales hacia el país, especialmente en áreas como tejido plano y textiles especializados, está permitiendo ampliar el portafolio de productos fabricados localmente e incrementar la competitividad de toda la cadena de valor.

Con el liderazgo de VESTEX, el Apparel Sourcing Show 2025 reafirma el compromiso del sector con el desarrollo económico sostenible del país. Desde la gremial, se impulsa activamente la mejora continua en estándares de calidad, cumplimiento social y ambiental, y atracción de inversión, posicionando a Guatemala como un referente regional en soluciones textiles integradas.

Chiquitiboom: donde Jugar, Aprender y Vivir momentos Mágicos en Pradera



La magia de crecer en familia cobra vida en Pradera. A través de la renovación e innovación de sus áreas infantiles, los centros comerciales Pradera han convertido cada visita en una experiencia memorable para los niños. En el corazón de esta transformación está Chiquitiboom, un espacio lleno de color, movimiento y seguridad, pensado para despertar la imaginación, la alegría y el juego en los más pequeños.

Chiquitiboom es el área de juegos infantiles de Pradera, diseñada para brindar diversión segura, creativa y llena de color, entretenimiento memorable en familia, donde cada rincón ha sido concebido para acompañar el crecimiento y desarrollo de los niños.

Esta zona, además, es una propuesta de valor que evoluciona junto a las comunidades. Cada Chiquitiboom cuenta con una distribución de juegos interactivos, trepadores, deslizadores, módulos de psicomotricidad y superficies blandas, diseñados e instalados por empresas de talla mundial especializadas que garantizan altos estándares de diseño, durabilidad y seguridad.

“En Pradera creemos que la experiencia de compra debe ser compartida y disfrutada en familia. Por eso, hemos creado espacios como Chiquitiboom, que permiten que los niños jueguen libremente y con seguridad, mientras los adultos realizan sus compras o simplemente descansan. Es parte de nuestro compromiso por ser mucho más que un centro comercial: somos un punto de encuentro familiar”, expresó Tatiana Cano, gerente de Mercadeo Estratégico de Pradera.

Todos los espacios cuentan con señalización adecuada, piso acolchonado, zonas delimitadas y accesos controlados, asegurando una experiencia divertida y segura para los más pequeños. Las recientes remodelaciones en Pradera Xela, Huehuetenango, Escuintla y Vistares zona 12, han incorporado estándares internacionales de diseño, durabilidad y seguridad, convirtiéndolos en referentes regionales de innovación infantil.

Chiquitiboom también se adapta a momentos especiales, permitiendo la celebración de cumpleaños y eventos privados, siempre en coordinación con la administración del centro comercial, lo que convierte a Pradera en un lugar ideal para crear recuerdos en familia.

HUMAN 2025 cierra con éxito y redefine el valor de la cultura organizacional



Buró Business School reunió a líderes de la región en una experiencia sin precedentes para transformar la cultura organizacional en el activo más poderoso de las empresas.

La cultura organizacional dejó de ser un concepto aspiracional para convertirse en un factor crítico de competitividad. Según datos de Gallup 2025, solo el 21% de los colaboradores en el mundo reporta estar verdaderamente comprometido con su trabajo. Sin embargo, los equipos con alto compromiso cultural logran hasta un 23 % más de rentabilidad, reducen en 78% el ausentismo y disminuyen la rotación de personal hasta en 51%.

Con esta realidad de fondo, HUMAN 2025, el evento de liderazgo y gestión humana más influyente de Centroamérica cerró su 12^a edición consolidándose como el espacio de referencia para transformar la cultura en una verdadera ventaja competitiva.

Más de 300 líderes empresariales participaron en una jornada de conferencias, workshops y paneles prácticos bajo el concepto de Cultura, un enfoque que invita a diseñar culturas organizacionales auténticas, coherentes y emocionalmente conectadas.

Los temas clave abordados incluyeron:

- Cultura como motor sostenible de resultados.
- Marca empleadora auténtica, vivida desde dentro.
- Liderazgo emocionalmente inteligente.
- Integración generacional en la era de la Inteligencia Artificial.
- Neuropsicología aplicada a la gestión cultural.

"Este proyecto es un modelo de cooperación exitosa entre empresas nacionales y extranjeras. Unimos capital, tecnología, visión social y una profunda responsabilidad ambiental para ofrecer soluciones que fortalecen la competitividad del país", añadió Fernando Zúñiga, director de MPC Energy Solutions para Latinoamérica.

ROKU presenta los nuevos reproductores de streaming Roku Streaming Stick y Roku Streaming Stick Plus

A veces solo queremos hacer una pausa de la rutina diaria, el trabajo o las clases y relajarnos, pero si eres de los que no puede parar de ver esa serie que te tiene picado y quieras seguir viéndola estés donde estés, ya sea que pases el fin de semana fuera, te hospedes en un hotel o en una propiedad de renta esto no es un obstáculo para seguir con esos capítulos que no pueden esperar.

Es poco común que los hoteles te dejen poner tus cuentas de streaming en los televisores de las habitaciones, o incluso si esto es posible, quizás te preocupa olvidar hacer sign out una vez que te vayas. ¡No te preocupes más por eso! Los nuevos reproductores de streaming Roku Streaming Stick y Roku Streaming Stick Plus son tan compactos y ligeros que podrás llevarlos contigo a todos lados y así seguir viendo tu contenido donde lo dejaste (siempre y cuando el lugar al que viajes ofrezca ese contenido; recuerda que esto puede variar de un país a otro).



Simplemente conecta tu reproductor Roku a cualquier TV con puerto HDMI y disfruta al instante de todo tu contenido personalizado, en el caso del Roku Streaming Stick en HD y en con el Streaming Stick Plus en 4K. Además, la aplicación móvil gratuita de Roku te permite controlar tus dispositivos Roku desde tu smartphone, por si olvidas el control.

Miércoles,
13 de
agosto

BUENAS Nuevas gt

2025



Nestlé presenta NAN® SUPREMEPRO 3 para apoyar el crecimiento saludable en niños



FAFIDESS y Ecofiltro lanzan
“Gotas de Cambio” el
programa para mejorar el
acceso al agua

Puerto Barrios
da la bienvenida
al amanecer con
la primera
carrera premium
Sunrise Run



Nestlé presenta NAN® SUPREMEPRO 3 para apoyar el crecimiento saludable en niños

Nestlé, empresa líder en nutrición, salud y bienestar, presenta en Guatemala su nuevo producto NAN® SUPREMEPRO 3, un alimento lácteo con una combinación exclusiva de 5 Oligosacáridos de Leche Humana, conocidos como HMOs por sus siglas en inglés. Este lanzamiento responde a la misión de Nestlé de acompañar a las familias en cada etapa del desarrollo infantil, para niños a partir de 24 meses.

"NAN® SUPREMEPRO 3 no sustituye a la leche materna. Ha sido desarrollado para apoyar a las madres de niños en crecimiento y preescolares cuando necesitan una alternativa respaldada por la ciencia, ofreciendo beneficios en la digestión, inmunidad y microbiota intestinal de los niños", explicó el Dr. Jorge Palacios, Pediatra Gastroenterólogo y Asesor Médico de Nestlé.



Los más de 200 HMOs presentes en la leche humana son el tercer componente sólido más abundante en la misma y desempeñan funciones esenciales: promueven una microbiota equilibrada, contribuyen al fortalecimiento del sistema inmune y están vinculados con procesos neurológicos clave. Gracias a avances biotecnológicos, Nestlé ha logrado incorporar 5 de estos HMOs a NAN® SUPREMEPRO 3.

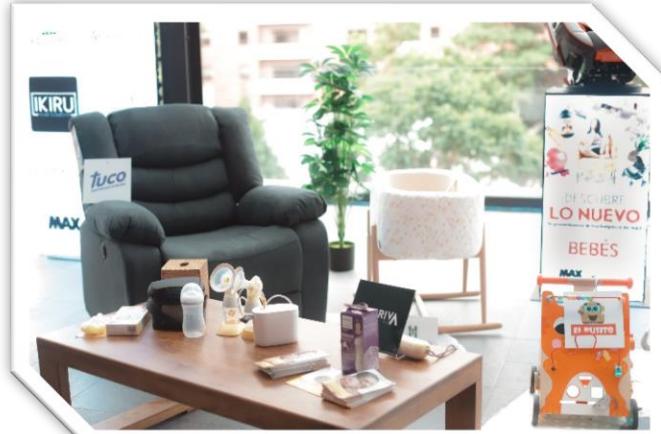
NAN® SUPREMEPRO 3 también incorpora:

- Probiótico B. lactis, que promueve una flora intestinal sana.
- Proteína A2 de fácil digestión, que reduce molestias gastrointestinales comunes en la infancia.
- Vitaminas y minerales esenciales, necesarios para apoyar el crecimiento físico y el desarrollo cognitivo en esta etapa de rápido crecimiento.

Nestlé reitera su apoyo a la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de ofrecer lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida, y continuarla de manera complementaria hasta los dos años o más.

"Este lanzamiento reafirma nuestro compromiso con el desarrollo saludable de la niñez guatemalteca. En Nestlé trabajamos para brindar soluciones nutricionales de la más alta calidad. Esta es una alternativa SUPER PREMIUM, diseñada para acompañar a madres, padres y cuidadores cuando necesitan apoyo en la alimentación de sus hijos. Buscamos ser verdaderos aliados de las familias en los momentos más importantes de la vida", afirmó Patricio Astolfi, director general de Nestlé Guatemala.

Max Revoluciona el E-Commerce en Guatemala con su nuevo Marketplace



MAX, la cadena de retail líder en Guatemala, continúa apostando por la innovación y presenta su nuevo marketplace, una plataforma digital que expande su catálogo y transforma la experiencia de compra en línea para millones de guatemaltecos.

Este lanzamiento representa un paso trascendental para la marca, pues con esta evolución, su página web se transforma en una plataforma para que distintas tiendas y marcas con presencia nacional e internacional puedan ofrecer también sus productos directamente a los guatemaltecos a través de www.max.com.gt. Con esta estrategia, MAX amplía su alcance a nuevas categorías más allá de tecnología y electrónica, incorporando artículos de belleza, salud, deportes, hogar, moda, mascotas, entre muchos otros.

El desarrollo del marketplace tomó más de 11 meses de trabajo continuo y una inversión significativa en tecnología, talento y estrategia comercial. La página web fue rediseñada para mejorar la navegación y velocidad, incluir un buscador con inteligencia artificial y agilizar el proceso de compra, garantizando seguridad y facilidad. Además, se integran múltiples métodos de pago y opciones de entrega, ofreciendo comodidad, variedad y confianza a los usuarios.

El corazón del marketplace son los sellers que lo integran, cada marca, emprendedor y proveedor que se une aporta valor único a la plataforma y enriquece la experiencia de compra para los usuarios. Son ellos quienes, con su creatividad, calidad y compromiso, convierten a este proyecto en un espacio vivo y en constante evolución, donde el crecimiento de MAX va de la mano del crecimiento de sus aliados.

El nuevo ecosistema digital de MAX ofrece beneficios tangibles tanto para compradores como para quienes venden a través de la plataforma. Los clientes acceden a un portafolio mucho más amplio, descuentos exclusivos, envíos gratuitos, tiempos de entrega de 48 horas o menos, y la posibilidad de recoger sus pedidos en cualquiera de los más de 200 puntos de venta de la red. Por su parte, los vendedores reciben visibilidad ante más de 2 millones de visitas mensuales, acompañamiento técnico, presencia en campañas comerciales de MAX y el respaldo de una marca reconocida por su calidad y servicio al cliente.

En menos de un año, el marketplace ha incorporado más de 150 vendedores y más de 15,000 nuevos productos disponibles en la plataforma. El objetivo es continuar ampliando el catálogo con nuevas categorías y marcas, consolidándose como el sitio donde los guatemaltecos encuentren todo lo que necesitan en un solo lugar.

FAFIDESS y Ecofiltro lanzan “Gotas de Cambio” el programa para mejorar el acceso al agua

Como parte de su compromiso con el desarrollo sostenible y el bienestar social, la Fundación FAFIDESS, en alianza con la empresa social Ecofiltro, lanzó el programa “Gotas de Cambio”, una iniciativa orientada a mejorar el acceso al agua potable en comunidades rurales e indígenas, y que a su vez se convertirá en la base para el diseño de futuros créditos verdes enfocados en soluciones hídricas.

“En Ecofiltro creemos firmemente en el poder de las alianzas que transforman vidas. Por eso, nos llena de entusiasmo esta colaboración con Fundación FAFIDESS, juntos compartimos el compromiso de construir un futuro más saludable, digno y sostenible para miles de familias guatemaltecas. Esta unión refuerza nuestra visión de un país donde el acceso a agua segura no sea un privilegio, sino un derecho al alcance de todos...” Comenta Walter Ramírez, Gerente de Cuestas Clave Ecofiltro.

¿Por qué “Gotas de Cambio”?

En Guatemala, más del 14% de la población no tiene acceso a agua potable segura, una realidad que afecta de forma desproporcionada a personas en condición de pobreza extrema. Conscientes de esta necesidad urgente, FAFIDESS impulsa este programa como una solución concreta, medible y sostenible para transformar esta realidad.

¿En qué consiste el programa?

El programa contempla una donación de ecofiltros por cada crédito mayor o igual a Q75,000 otorgado por FAFIDESS. Estos filtros serán distribuidos en centros comunitarios clave como escuelas, centros de salud, hogares de ancianos y orfanatos, impactando directamente en la salud pública y el desarrollo local.

“Gotas de Cambio” una plataforma para el financiamiento verde

Esta iniciativa no solo busca brindar acceso inmediato a agua potable, sino también sentar las bases para el desarrollo de créditos verdes especializados, orientados a financiar soluciones comunitarias de agua y saneamiento.



Como parte de esta visión de largo plazo, FAFIDESS avanza en la construcción de una alianza estratégica con la entidad internacional WaterEquity, reconocida por su enfoque innovador en inversión social vinculada al acceso al agua y saneamiento. Esta colaboración permitirá apalancar recursos técnicos y financieros para escalar el programa y generar modelos replicables en otras regiones del país. A través de la creación e implementación de créditos verdes hídricos.

Metas concretas:

- Donar al menos 500 ecofiltros en el primer año.
- Impactar directamente a más de 5,000 personas.
- Implementar el programa en 12 departamentos en 24 meses.
- Formar a 100 líderes comunitarios en temas de agua y saneamiento.
- Reducir en al menos 25% las enfermedades

Puerto Barrios da la bienvenida al amanecer con la primera carrera premium Sunrise Run

Presentan oficialmente Sunrise Run, la primera carrera premium de Guatemala en el caribe guatemalteco, que marca el inicio de una nueva etapa para la ciudad: más salud, más turismo, más comunidad.

Sunrise Run contará con rutas de 10K y 21K, esta última federada. El circuito, diseñado para corredores de nivel intermedio y avanzado, atraviesa paisajes únicos que solo Guatemala puede ofrecer. La producción técnica deportiva estará a cargo de Sports&, responsable de preparar cada detalle del recorrido para garantizar una experiencia de alto nivel para el corredor.

Como parte del concepto premium, la experiencia incluirá cinco eventos integrados: Expo de patrocinadores, Business Cocktail, Cena de Pasta, Sunset Fiesta y Premiación. Para la carrera 21K: se premiará con \$1.5 en los 3K, para los 2K el premio será de \$1,000 y en 1K serán \$500. Todas las cantidades serán para categoría femenina y masculina.

La carrera 10K: se premiará con \$500 en los 3K, para la 2K serán \$375 y para los corredores de 1K, el premio será de \$250. Todas las cantidades igual serán para categoría femenina y masculina. Todo esto con la finalidad de convertir el fin de semana en una celebración completa del deporte y la comunidad.

Margoth Guerra, directora Comercial de Grupo GM, subrayó el respaldo del sector privado: “Creemos en el potencial de Puerto Barrios para consolidarse como sede de grandes experiencias. Sunrise Run representa una oportunidad para fortalecer el turismo deportivo y apoyar el crecimiento sostenible de la región.”



El evento también contará con paquetes especiales de alojamiento, transporte y turismo operados por aliados locales, asegurando una experiencia integral para los participantes nacionales e internacionales.

Juan de Dios Reyes, el director de Sports&Marketing, comentó: “Este tipo de eventos deportivos de alto nivel no solo motivan a los corredores, sino que también potencian toda una industria a nivel nacional.”

Sunrise Run ya abrió su fase de preventa a través del sitio web www.sunriserungt.com, con entradas disponibles para ambas distancias y una gama de add-ons exclusivos.

Puerto Barrios se prepara para correr hacia un nuevo día.

Training Day 2025 presenta Moonshot: un llamado a pensar y liderar con ambición sin límites



La 13.^a edición del evento que se ha convertido en el epicentro de negocios más influyente de la región.

El próximo 4 de septiembre se llevará a cabo Training Day 2025, el evento de negocios más relevante de Centroamérica, que este año celebra su 13.^a edición consolidándose como una plataforma clave para la conexión, el aprendizaje estratégico y la expansión empresarial.

Con una trayectoria impecable, Training Day se ha posicionado como un evento que impulsa el crecimiento del ecosistema empresarial de la región. En sus ediciones anteriores ha reunido a más de 2,500 asistentes y 60 empresas, generando oportunidades reales de networking, alianzas y desarrollo económico.

Este año, bajo el lema "Moonshot", el evento busca desafiar el pensamiento convencional y proyectar a los líderes hacia un futuro ambicioso, decisiones exponenciales e innovación sostenible.

Cada año, al evento se suman expertos de negocios y referentes de éxito y resiliencia entre ellos Arturo Castro, actor guatemalteco en Hollywood; Matías Loyato, con experiencia en Rappi; Alberto Busquet, coach de resiliencia; entre otros. Además, Training Day suma a más de 60 marcas que impulsan en conjunto el desarrollo de negocios en Guatemala.

En 2025, Banrab se convierte en Powered by como parte de su Estrategia de Bienestar y sus tres pilares institucionales. Comprometidos con el bienestar de los guatemaltecos, para generar una banca con propósito, el Grupo Financiero ofrece productos y soluciones personalizadas desde el Pilar Financiero; desde el Social y de Desarrollo impulsa programas y proyectos que contribuyen las comunidades del país; mientras que desde el Digital promueve la inclusión y bancarización a través de herramientas digitales como App Banrab y YoLo.

Training Day 2025 se realizará el jueves 4 de septiembre en el Hotel Westin Camino Real, con una agenda que combina conferencias magistrales, paneles, activaciones de marca y oportunidades de networking B2B.

Las entradas ya están disponibles en: winverz.com/TD

Recetas de temporada de Atunes y Sardinas La Sirena, para celebrar las tradiciones de la feria de Jocotenango de la ciudad de Guatemala

¡Celebremos la tradición de la Feria de Jocotenango en familia y disfrutando de nuestras tradiciones y comidas típicas fusionando sus sabores, aromas y colores únicos de cada región acompañado con el sabor inigualable de Atunes y Sardinas La Sirena!



Elaborado por: Chef Catalyn González

Ingredientes:

- 3 latas de Atún en agua, La Sirena®
- 1 cebolla
- 3 tomates
- 1 diente de ajo
- 1 lechuga o repollo cortada en juliana, en tiras finas y largas
- 10 tortillas de maíz
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 taza de tomate, mayonesa y mostaza
- 1 limón
- Perejil o cilantro

• Exprimir unas gotas de limón sobre las garnachas.

Preparación:

- Freír las tortillas en aceite caliente hasta que se doren.
- Dejar sobre una servilleta para quitar el exceso de aceite.
- Cortar la cebolla, tomate y ajo finamente y freír.
- Cuando lo anterior comience a tomar color, añadir el Atún en aceite La Sirena® y sofriére.
- Agregar sal al gusto.
- Retirar del fuego y dejar enfriar.
- Sobre cada tortilla untar un poco de mostaza, mayonesa y poner unas tiras de lechuga o repollo en juliana.
- Finalmente, encima de la lechuga o repollo colocar el preparado de atún y añadir sobre ella salsa de tomate.
- Decorar con un poco de repollo, perejil o cilantro.
- Exprimir unas gotas de limón sobre las garnachas.



Elaborado por: Chef Catalyn González

Ingredientes:

- Elotes blancos o dulces
- 3 latas de Sardina en salsa de tomate La Sirena®
- Mayonesa
- Chile verde
- Queso seco
- Sal
- Palitos de madera

Preparación:

1. Pelar y limpiar los elotes.
2. Colocar los elotes en una cebolla, llenar de agua y agregar una pizca de sal.
3. Cocinar a fuego medio hasta que estén en su punto.
4. Escorchar los elotes y dejar enfriar.
5. Poner cada elote en un palito de madera desde un extremo para poderlo sujetar.
6. Marchar con un tenedor la Sardina en salsa de tomate La Sirena® hasta lograr una consistencia homogénea.
7. Untar el elote con mayonesa, sardina, mostaza y chile verde (opcional).
8. Por último, agregar queso seco al gusto.



Elaborado por: Chef Ivonne H de Marcenaro

Ingredientes:

- 2 Latas de atún en aceite La Sirena®
- 100 g Harina de maíz Nixtamalizado
- 1 cuchara grande Achiote en polvo
- Pizca Polvo para hornear
- 2 Huevos duros
- 1 Aguacate
- 1/4 taza Cebolla picada
- 1/4 taza Chile verde picado
- 1/4 taza Tomate picado
- Agua
- Queso fresco
- Cilantro/cilantro
- Aceite vegetal
- Sal y pimienta

Preparación: Base / Tortilla

- Hidratar la harina de maíz con agua, agregar el achiote, polvo para hornear y pizca de sal.
- Formar 6 tortillas lo más delgadas posible y freír en abundante aceite hasta que estén crujientes.

Preparación: Relleno / Picado

- Calentar un sartén con aceite, saltear la cebolla, chile verde y tomate todo picado finamente por 3 minutos.
- Agregar los trozos de atún La Sirena® previamente escaldados y freír un minuto adicional.
- Tomar el aguacate, presionar hasta formar una textura de pure.
- Agregar una pizca de sal y pimienta al gusto.
- Cocinar los huevos enteros en agua hirviendo hasta que estén completamente duros, luego pelar y cortar los huevos en rodajas.



¡Compruébame!
LA SIRENA
¡No te confundas!

Más de una vez iqué rico es! LA SIRENA
¡Nos encanta!

Jueves, 14
de agosto

BUENAS Nuevas gt

2025



Shell presenta en el Museo de los Niños “La Estación Pits” una atracción interactiva para niños



**Parque de Diversiones
IRTRA Mundo Petapa
será la sede de la Copa
Nacional de
Cheerleading 2025**

Walmart impulsa la seguridad alimentaria en Guatemala, con donación estratégica de camiones



Shell presenta una atracción única que lleva a los niños de Guatemala directo a la pista del aprendizaje

- Una experiencia inmersiva, moderna y educativa, que conecta a las nuevas generaciones con la innovación, la velocidad y el trabajo en equipo.
- La nueva propuesta de Shell en el Museo de los Niños invita a las familias a vivir la emoción del automovilismo y descubrir cómo la tecnología puede inspirar el aprendizaje.

Shell acelera la emoción y el conocimiento con el lanzamiento de una atracción en el Museo de los Niños, diseñada para conectar a las nuevas generaciones con la ciencia, la ingeniería y el trabajo colaborativo, mientras se divierten en un entorno seguro y educativo.

La nueva atracción interactiva, inspirada en el automovilismo, invita a los más pequeños a convertirse en parte de un equipo técnico donde enfrentan retos que simulan el cambio de neumáticos, pruebas de reflejos y toma de decisiones rápidas. Cada estación fue desarrollada para promover habilidades esenciales como la coordinación, la responsabilidad y el trabajo en equipo, demostrando cómo el juego puede convertirse en una poderosa herramienta de aprendizaje.

Uno de los elementos más llamativos de la atracción es la incorporación de una réplica de volante de la escudería Ferrari, similar a los utilizados en simuladores de competencia, resultado de la alianza global entre Shell y la escudería italiana. Esta pieza permite a las familias conocer de cerca la precisión, innovación y tecnología de alto nivel que caracterizan tanto al automovilismo como a Shell.



"En Shell queremos que cada niño que visite la atracción viva una experiencia que despierte su curiosidad y sus ganas de aprender. Creemos que la educación debe ser emocionante, práctica y memorable. La Estación Pits es una oportunidad para que experimenten de forma divertida conceptos científicos, la precisión, y mostrarles el potencial que tienen cuando trabajan juntos y aprenden haciendo", comentó Francisco González M., Jefe de Marca Shell.

La atracción incluye juegos de reflejos, estaciones guiadas, infografías educativas, un podio y los colores emblemáticos de Shell que guían el recorrido. Todo ha sido desarrollado en alianza con el Museo de los Niños, con quienes Shell comparte más de una década de trabajo conjunto para hacer de la educación una experiencia atractiva, moderna y accesible para todos.

Shell invita a todas las familias guatemaltecas a ser parte de esta nueva experiencia educativa y a descubrir cómo la emoción del automovilismo puede convertir el aprendizaje en una experiencia que nunca olvidarán.

Walmart impulsa la seguridad alimentaria en Guatemala, con donación estratégica de camiones

- La alianza con Desarrollo en Movimiento fortalece la distribución de alimentos, beneficiando a miles de familias guatemaltecas y promoviendo el "Cero Desperdicio".
- En 2024, Walmart donó aproximadamente 560 toneladas de alimentos a Desarrollo en Movimiento.

Walmart reafirma su compromiso con la seguridad alimentaria y la mejora de la calidad de vida de miles de familias en Guatemala a través de una significativa donación de dos camiones especializados para la recolección de productos, equipados con herramientas esenciales. Esta contribución estratégica, entregada a la organización Desarrollo en Movimiento, un banco de alimentos clave en el país, optimizará la distribución de alimentos a comunidades vulnerables.

En 2024, Walmart donó más de 560 toneladas de alimentos Desarrollo en Movimiento, beneficiando a miles de personas en situación de vulnerabilidad. Estas iniciativas forman parte integral del compromiso de Walmart con el objetivo de "Cero Desperdicio de Alimentos", una estrategia enfocada en reducir el desperdicio en todas sus operaciones, recuperando productos que de otra forma se perderían y canalizándolos eficientemente a las comunidades.

La entrega oficial de esta donación se realizó con la presencia de ejecutivos de Walmart Internacional, quienes visitaron las instalaciones de Desarrollo en Movimiento, reafirmando el compromiso global de la compañía con esta causa.



"Para Walmart es prioritario apoyar a las comunidades vulnerables y contribuir a la reducción del desperdicio de alimentos. Este donativo de camiones especializados para la recolección de productos a Desarrollo en Movimiento nos permite potenciar significativamente la capacidad logística del banco y asegurar que más productos lleguen en condiciones óptimas a las familias que requieren apoyo," comentó Luis Arturo Ramírez, Coordinador de Asuntos Corporativos de Walmart.

Además, durante los últimos ocho años, colaboradores de Walmart han participado activamente como voluntarios en la clasificación y distribución de alimentos en el banco de alimentos Desarrollo en Movimiento. Esta dedicación y compromiso continuo de la compañía con la responsabilidad social y ambiental refuerza el impacto positivo de sus programas.

Inauguran el II Festival Rotario de Upcycling Art Guatemala

El evento busca fomentar y exaltar la creatividad de artistas al transformar residuos en piezas de arte con propósito; crear conciencia sobre el cuidado del medioambiente y el manejo adecuado de desechos; así como recaudar fondos para Hábitat para la Humanidad Guatemala, la Alianza por el Motagua, la Fundación Rotaria y los proyectos de los clubes Rotario Guatemala La Reforma, Los Altos de Quetzaltenango y Rotaract Guatemala

La Reforma

Por segundo año consecutivo, los clubes Rotario Guatemala La Reforma y Rotaract Guatemala La Reforma llevarán a cabo el II Festival Rotario de Upcycling Art. Se trata de una expo-venta a la que se convocó a participar a artistas de distintas categorías, para que transformaran residuos como papel, cartón, madera, cristal, plásticos, metales, partes de electrónicos, caucho, etc., en obras de arte con propósito. Es decir, objetos que superen el valor económico, cultural, social y estético del desecho original.

Este año habrá tres sedes simultáneas: la Ciudad de Guatemala, La Antigua y Quetzaltenango. Para coordinar el evento en este último lugar, se suma a este proyecto el Club Rotario Los Altos de Quetzaltenango para que artistas del suroccidente del país participen en la ciudad altense.

Expo-venta en la Ciudad de Guatemala

Los fondos generados por la expo-venta en la capital del país serán destinados para la Alianza por la Cuenca del Motagua, el programa 100 mil pisos de concreto de Hábitat para la Humanidad Guatemala, la Fundación Rotaria y los proyectos de los clubes Rotario y Rotaract Guatemala La Reforma.



Expo-venta en la Ciudad de Guatemala

Los fondos generados por la expo-venta en la capital del país serán destinados para la Alianza por la Cuenca del Motagua, el programa 100 mil pisos de concreto de Hábitat para la Humanidad Guatemala, la Fundación Rotaria y los proyectos de los clubes Rotario y Rotaract Guatemala La Reforma.

La expo-venta en la Ciudad de Guatemala se inaugurará en la galería de la Alianza Francesa el 16 de mayo en el marco del Día Mundial del Reciclaje. Estará abierta al público del 17 de mayo al 5 de junio, de lunes a domingo en un horario de 9.00 a. m. a 5:00 p. m. La entrada es libre. El evento cuenta con el auspicio de la Alianza Francesa Guatemala y

El Parque de Diversiones IRTRA Mundo Petapa será la sede de la Copa Nacional de Cheerleading 2025



El Próximo 21 de septiembre, el Parque de Diversiones IRTRA Mundo Petapa vibrará con el talento nacional y será escenario de una competencia que reunirá a los mejores equipos en las disciplinas de cheerleading y dance. Este evento busca celebrar el deporte y visibilizar a los atletas guatemaltecos.

Participarán atletas desde los 6 años de edad hasta los 40 años en las diferentes categorías grupales e individuales, la competencia abarca desde niveles infantiles hasta seniors, tanto en Cheerleading como en estilos de bailes como Jazz, Hip Hop y Lírico. Además, se desarrollará el primer campeonato centroamericano de Partner Stunts, el cual se basa en la disciplina donde dos atletas (un base y un flayer) realizan acrobacias complejas. Lo que convierte a este encuentro en una plataforma de proyección regional.

Myñor Foronda, Gerente del Parque de Diversiones Mundo Petapa, reafirmó el compromiso de IRTRA con el desarrollo de la niñez y juventud guatemalteca: "En IRTRA creemos en la magia del esfuerzo, la pasión y el trabajo en equipo. Por eso, al abrir las puertas de Mundo Petapa a este campeonato, damos paso para que este tipo de disciplinas se fortalezcan y se den a conocer. Estamos preparando nuestras instalaciones para que estas competencias se desarrolle de la mejor manera posible." Por su parte, María Renée Cruz, productora del evento, comentó "Es fundamental generar espacios donde nuestros atletas puedan brillar, compartir y demostrar su talento. Estos eventos impulsan el crecimiento deportivo, así como inspiran a nuevas generaciones a creer en sus capacidades."

El campeonato se regirá bajo los lineamientos internacionales de la IASF (International All Star Federation), lo que garantiza un nivel técnico y organizativo de primer nivel. Las inscripciones ya están abiertas. Para todos los equipos interesados deberán oficializar su participación a través del siguiente formulario form.jotform.com. Para más información pueden seguir a IRTRA en sus redes sociales

Presentan Foro Innovación 2025 con más de 60 productos innovadores

Guatemala presentó su creatividad y capacidad productiva innovadora en el Foro Innovación 2025, organizado por la Comisión de Alimentos y Bebidas de AGEXPORT, la Comisión de Manufacturas Diversas de AGEXPORT y el Núcleo Farmacéutico de AGEXPORT. Este evento se celebró el 14 de agosto en el Hotel Westin Camino Real, donde más de sesenta productos con sello nacional se dieron a conocer por primera vez. Además, se reunieron cerca de 600 líderes industriales, tecnológicos y comerciales que, además de conversar sobre tendencias globales, fueron testigos del estreno de soluciones que abarcan desde alimentos funcionales y cosmética natural hasta equipos de última tecnología para el hogar e industria.

Las empresas del sector manufacturero guatemalteco consolidaron una tendencia: invertir en innovación y tecnología como estrategia para competir en el mercado internacional. Este compromiso se refleja en los más de 60 productos innovadores presentados en el Foro Innovación 2025, resultado de la incorporación de herramientas como inteligencia artificial, análisis de datos, automatización avanzada y plataformas digitales en sus procesos productivos.

Entre los lanzamientos destacados se incluyen:

La base de jabón de glicerina orgánica para jabones artesanales, un jabón potásico agrícola biodegradable para control de plagas, un magnesio bisglicinato 100% quelado único en el mercado guatemalteco, chips de mango con chile elaborados únicamente con fruta y especias naturales, y un robot de cocina multifuncional que sustituye más de 20 electrodomésticos y permite preparar recetas internacionales de forma guiada.

En el área de salud y cuidado personal, sobresalieron una solución oftálmica compatible con lentes de contacto, un repelente natural con doble función de prevención y alivio, y un tratamiento capilar a base de biotecnología y certificaciones ecológicas.



El Foro Innovación 2025, celebrado el 14 de agosto, reunió a líderes del sector industrial, tecnológico y comercial. Entre las conferencias y paneles destacados se incluyeron: Smart Factories & Smart Networks, Hacer IA y no morir en el intento, Supply Chain inteligente para fábricas inteligentes y From Factory to Market.



Corporación AICSA presenta su primer Reporte de Sostenibilidad 2024

En el marco de su 50 aniversario, la corporación reafirma su compromiso con la sostenibilidad y la responsabilidad corporativa

Corporación AICSA, líder en diseño y construcción en Guatemala, presenta su primer Reporte de Sostenibilidad bajo el concepto "Diseñar, Construir e Impactar". Un documento que refleja el enfoque responsable y sostenible que ha caracterizado su forma de operar a lo largo de los años.

El reporte consolida las metas, avances y resultados en materia ambiental, social y de gobernanza (ASG) correspondiente al periodo del 1 de enero al 31 de diciembre de 2024. Además, ofrece una visión integral de la Estrategia de Sostenibilidad AICSA 2025–2030; una hoja de ruta alineada con los pilares ASG y guiada por su propósito superior: "Contribuir al desarrollo de Guatemala con soluciones que transforman vidas". Durante 2024, AICSA hizo entrega de más de 250,000 metros cuadrados construidos y el diseño de más 690,000 metros cuadrados, reflejando su capacidad técnica y operativa. Paralelamente, impulsó iniciativas de bienestar corporativo que beneficiaron a sus más de 2,000 colaboradores, obteniendo el reconocimiento Great Place to Work y la certificación del edificio corporativo como "Espacio Amigo de la Lactancia Materna", reforzando una cultura basada en la confianza, el respeto y el sentido de pertenencia.

Por medio de sus programas sociales, se beneficiaron más de 600 personas con iniciativas orientadas al desarrollo comunitario. También se fortaleció el programa de voluntariado corporativo, que alcanzó 690 horas de participación, y se realizó la XIII edición del Torneo de Golf AICSA-Celasa Open, en beneficio de la Asociación Esperanza Juvenil. Adicionalmente, se brindó apoyo a proyectos de infraestructura



para fortalecer al Hospital de Obras Sociales del Santo Hermano Pedro, que atiende a comunidades con recursos limitados.

En materia ambiental, se diseñó y construyó el primer hotel en Guatemala certificado bajo el estándar EDGE (Excellence in Design for Greater Efficiencies), a solicitud del cliente. Asimismo, se promovieron acciones vinculadas a la economía circular, se utilizó acero con atributos de sostenibilidad para reducir la huella de carbono y se impulsaron jornadas de reforestación con la siembra de más de 1,200 árboles.

En cuanto a gobernanza, AICSA reforzó su marco ético con la actualización del Código de Ética y Conducta Corporativa, la consolidación de comités técnicos y la implementación de un canal ético, reafirmando su compromiso con la integridad, la transparencia y el cumplimiento.



CIACAFE lleva el sabor del café guatemalteco a una de las ferias más importantes de Asia



**Idea Central celebra
40 proyectos
desarrollados**

**LG presentará
innovaciones
avanzadas de IA
para el hogar en
la IFA 2025**

Inteligencia Afectiva para ti

#LGIFA2025 SEP 5-9 2025

LG | IFA

CIACAFE lleva el sabor del café guatemalteco a una de las ferias más importantes de Asia

Esta es una historia que inicia en las montañas de San Juan Sacatepéquez y culmina en Asia.

La Cooperativa Integral Agrícola de Cafetaleros de San Juan CIACAFE R.L marcó un hito en la historia del café nacional al participar en el Taichung International Tea, Coffee & Bakery Show 2025, uno de los eventos más importantes del rubro en el continente asiático.

La Embajada de Taiwán, a través de la vinculación generada desde Cementos Progreso y Amigos Progreso, desempeñó un papel determinante para coordinar contactos, abrir espacios de exhibición facilitar la participación de CIACAFE como referente del café guatemalteco.

La Cooperativa CIACAFE representó a Guatemala en la feria internacional de café en Taichung, Taiwán, llevando el sabor auténtico del café sanjuanero al exigente mercado asiático.



CIACAFE: Un viaje que celebra el esfuerzo y la dedicación

Pero este viaje no se trata únicamente de comercio: es una celebración del esfuerzo comunitario, de la tierra fértil y del saber ancestral que envuelve cada grano cultivado en Guatemala.

Durante la feria, CIACAFE tuvo la oportunidad de presentar su café en un escenario global, donde expertos y compradores internacionales reconocieron su sabor, aroma y autenticidad.

Más allá de una simple transacción comercial, esta presencia consolidó al café guatemalteco como un producto premium, con historia, identidad y un alto valor agregado.



“Del grano a la taza” no es solo un lema, es la misión que guía el trabajo de **CIACAFE**. Cada taza servida en Taiwán representa cientos de manos que cultivan con pasión, familias que creen en el valor de su tierra y una cooperativa que apuesta por la calidad y la sostenibilidad.

Esta participación internacional abre nuevas puertas de expansión comercial y refuerza el posicionamiento del café nacional en los mercados más competitivos.

Con este logro, la cooperativa **CIACAFE** no solo representa a San Juan Sacatepéquez, sino a todo un país que cree en el potencial de su gente y sus productos. En cada sorbo del café sanjuanero, Taiwán descubrió un poco de la riqueza cultural, la tradición cafetalera y la excelencia de Guatemala.

Y así, desde las montañas hasta el mundo, el café guatemalteco sigue escribiendo su historia, una taza a la vez.

Idea Central celebra 40 proyectos desarrollados

En un país que ofrece tantas posibilidades como desafíos, emprender el camino de crear una desarrolladora no es solo una decisión de negocio: es una declaración de visión, valentía y compromiso con el crecimiento del país. Eso representa Idea Central desde su origen. Hoy la empresa celebra 40 proyectos desarrollados que no solo han cambiado entornos urbanos e industriales, sino que también han impactado vidas, fortalecido ecosistemas productivos y contribuido al desarrollo del país.

De comercializadores a desarrolladores integrales

Desde sus inicios en 1999, Idea Central inició operaciones como inmobiliaria. Esta primera etapa permitió comprender las dinámicas del mercado, las aspiraciones de los inversionistas y los desafíos del entorno urbano. Con ese conocimiento, en el 2009 la empresa dio un paso estratégico hacia su transformación en desarrolladora integral, con la capacidad de diseñar, planificar, desarrollar y entregar soluciones completas para la vivienda, la industria y la inversión.



Uno de los aportes más relevantes ha sido su papel en la transformación del desarrollo industrial. La empresa fue una de las pioneras en identificar oportunidades fuera del perímetro urbano tradicional, anticipando el crecimiento del sur del país y de corredores logísticos como El Naranjo, Palín, Amatitlán y Carretera a El Salvador.

Proyectos como Industrial Las Tunas, Logística Amatitlán y el Parque Industrial CAES han permitido la creación de nuevas centralidades industriales, con efectos positivos sobre el empleo formal, la actividad empresarial y la competitividad logística de Guatemala.

En el segmento residencial, Idea Central ha priorizado zonas urbanas estratégicas como la 10, 13 y 14. Esta elección responde a una visión centrada en mejorar la calidad de vida mediante viviendas bien ubicadas, que permitan conectividad, más tiempo de vida en familia, acceso a servicios y bienestar cotidiano.

En cada proyecto, Idea Central ha incorporado avances en diseño, construcción, sostenibilidad y comercialización. Esta cultura de aprendizaje constante ha sido clave para mantenerse vigente ante un mercado cambiante. La trayectoria de Idea Central refleja una apuesta decidida por construir con propósito. Sus proyectos han transformado entornos, generado oportunidades y fortalecido sectores clave de la economía. La empresa sostiene que el desarrollo inmobiliario, cuando se ejecuta con visión y planificación, puede convertirse en una fuerza que dinamiza comunidades, conecta sectores y crea condiciones para un crecimiento más equitativo.

De cara a los próximos años, Idea Central proyecta continuar con su estrategia de crecimiento sostenible, impulsando desarrollos en sectores clave y consolidando alianzas de largo plazo. Su misión se mantiene: formar relaciones comerciales duraderas basadas en confianza, compromiso, solidez y excelencia en el servicio.

Para la empresa, el verdadero valor de su trayectoria está en haber generado confianza en el país, en el sector y en el poder transformador del desarrollo bien ejecutado.

LG presentará innovaciones avanzadas de IA para el hogar en la IFA 2025



La exposición de la empresa en la IFA destacará la armonía y la comodidad de la vida impulsada por la inteligencia artificial.

LG Electronics (LG) invita a consumidores de todo el mundo a Berlín, Alemania, para que experimenten sus últimas innovaciones en electrodomésticos con AI en la IFA 2025, que se celebrará del 5 al 9 de septiembre. Bajo el lema "LG AI Appliances Orchestra (Orquesta de electrodomésticos con AI de LG)", la empresa presentará su solución para el hogar con AI, una integración armoniosa de electrodomésticos con tecnología de AI diseñados para enriquecer y mejorar el estilo de vida europeo.

Para despertar el interés y la curiosidad de los medios de comunicación nacionales e internacionales, LG ha enviado una invitación visualmente impactante en la que aparece un espectacular haz de luz iluminando a FURON, su agente de inteligencia artificial, que ocupa el centro del escenario como un director de orquesta. Detrás de FURON, una serie de electrodomésticos con inteligencia artificial de LG se dispone como una orquesta, simbolizando la armonía y la inteligencia conectada que constituyen el núcleo de la visión de LG para el hogar con inteligencia artificial.

En el pabellón 18 de Messe Berlin, los visitantes podrán presenciar de primera mano las numerosas ventajas prácticas de la solución para el hogar con AI de LG. La exposición incluirá la gama completa de electrodomésticos con AI diseñados para el mercado europeo, junto con LG ThinQ ON, el avanzado centro doméstico con IA que sirve como nodo central del ecosistema de AI en evolución de LG. ThinQ On permite una integración perfecta entre los electrodomésticos de LG y diversas plataformas y servicios externos, lo que ofrece una experiencia de hogar inteligente amplia y altamente personalizada.

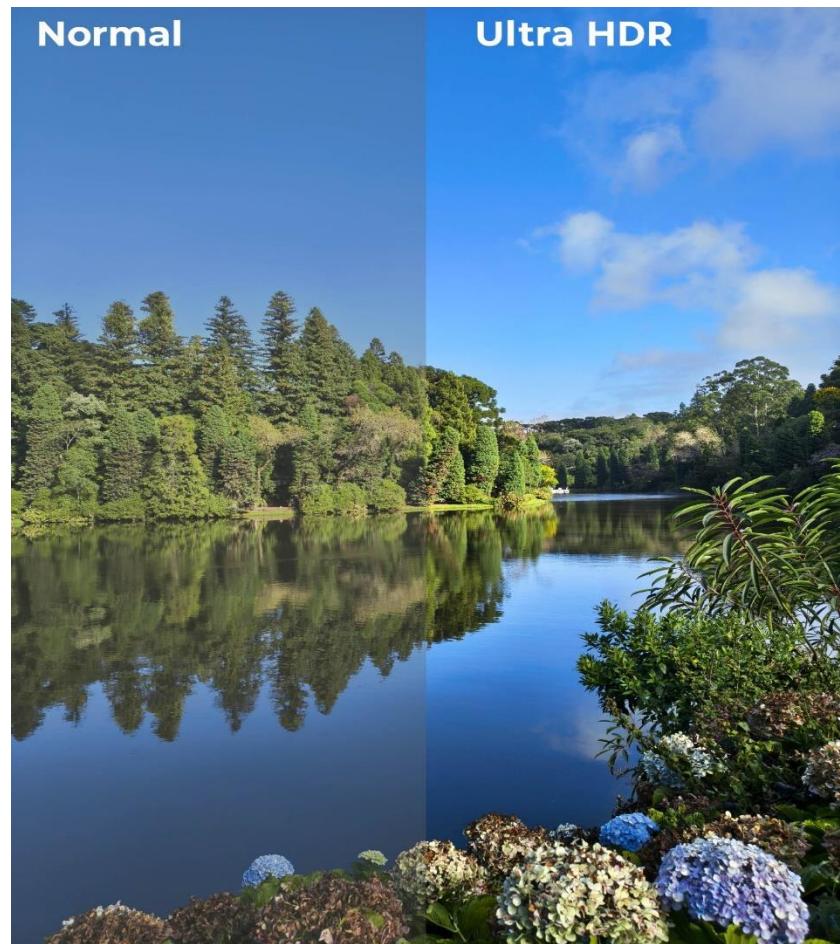
Los usuarios del motorola razr 60 ultra y motorola edge 60 pro ahora pueden disfrutar de la optimización de la cámara en Instagram

Los usuarios de Motorola ahora tienen nuevas formas de compartir sus imágenes listas para las redes sociales en Instagram, perfectas tanto para fotógrafos como para creativos.

En el motorola razr 60 ultra, Instagram ahora es compatible con el modo portátil, lo que los usuarios pueden aprovechar al máximo las posiciones Flex View de la cámara del dispositivo. Esto permite a los consumidores acceder a nuevos ángulos, selfies sin manos y videos estilo vlog, directamente a través de la aplicación. Los usuarios también pueden publicar sus fotos perfectas de colores vivos con Ultra High Dynamic Range (UHDR) en Instagram, que ofrece reflejos más brillantes, sombras más profundas y tonos más completos.

Gracias a esta optimización de terceros, las imágenes tomadas con el razr se pueden compartir en Instagram con la misma calidad de imagen UHDR que se ve en el teléfono. Los usuarios también pueden capturar imágenes UHDR directamente dentro de la aplicación de Instagram.

Los usuarios del motorola edge 60 pro ahora pueden tomar fotos con la aplicación de cámara de Motorola y publicarlas en Instagram con los colores vivos de UHDR. Esta mejora produce fotos ultra radiantes para publicaciones más coloridas y fáciles de compartir.



Preparate para Aprovechar el largo feriado: Parques y Centros Deportivos gratuitos para disfrutar en familia



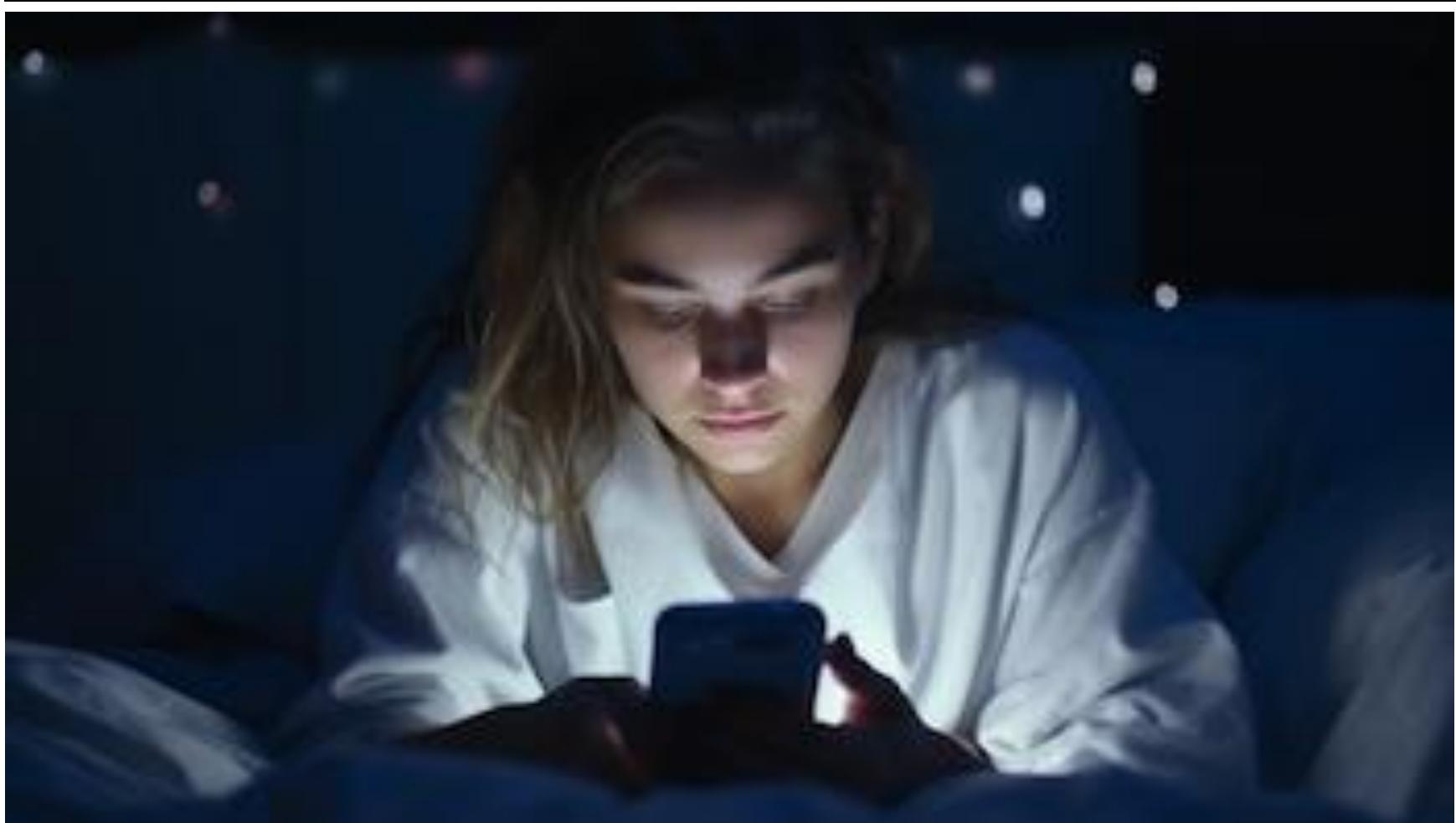
Los principales centros deportivos y parques de la Ciudad de Guatemala estarán abiertos con horarios especiales, permitiendo a las familias disfrutar de actividades gratuitas durante el fin de semana largo por la Feria de Jocotenango.

Los Centros Deportivos y Recreativos Gerona, Roosevelt y Campo Marte, así como el Parque de la Paz "Carlos El Pescadito Ruiz" de zona 21 y el Parque Erick Barrondo, estarán abiertos este fin de semana largo por la Feria de Jocotenango 2025.

El Viceministerio del Deporte y la Recreación del Ministerio de Cultura y Deportes (MCD) invita a las familias guatemaltecas a disfrutar de estos espacios, que ofrecen áreas de mascotas, canchas deportivas, pistas de atletismo y mucha naturaleza para la recreación, todo de manera gratuita.

Horarios para el fin de semana largo (15, 16 y 17 de agosto de 2025):

- Centros Deportivos Gerona, Roosevelt y Campo Marte, y Parque de La Paz: 5 a 22 horas
- Parque Erick Barrondo: 5 a 17 horas



Cuáles son las consecuencias de salud por acostarse tarde todos los días



Qué es y cómo afecta a nuestro cuerpo el Estrés Térmico

Señales que indican que tienes el hígado inflamado



Qué es y cómo afecta y Como afecta nuestro cuerpo el Estrés Térmico

El estrés térmico ocurre cuando el cuerpo tiene dificultad para regular su temperatura interna, ya sea por acumulación o pérdida excesiva de calor, lo que puede llevar a diversas afecciones de salud.

Las causas pueden ser ambientes de trabajo inadecuados, altas temperaturas ambientales, humedad, actividad física intensa y falta de hidratación. Los efectos pueden variar desde erupciones cutáneas y calambres hasta agotamiento por calor e incluso insolación en casos graves.



¿Qué es el estrés térmico?

El estrés térmico se produce cuando el cuerpo no puede mantener su temperatura interna dentro de un rango saludable. Esto puede ocurrir por:

Ambientes calurosos:

Altas temperaturas ambientales y humedad pueden dificultar la disipación del calor corporal.

Actividad física intensa:

El ejercicio eleva la temperatura corporal, y si no se puede enfriar adecuadamente, puede generar estrés térmico.

Deshidratación:

La falta de líquidos dificulta la sudoración, un mecanismo clave para la regulación de la temperatura.

Factores individuales:

La edad, enfermedades crónicas, obesidad y ciertos medicamentos pueden aumentar la susceptibilidad al estrés térmico,

¿Cómo afecta el cuerpo?

El cuerpo intenta regular la temperatura a través de mecanismos como la sudoración, la dilatación de los vasos sanguíneos y la respiración acelerada. Sin embargo, cuando estos mecanismos fallan, el cuerpo puede sufrir:

Erupciones cutáneas:

La irritación de la piel causada por el sudor que no se evapora correctamente.

Calambres por calor:

Dolores musculares causados por la pérdida de líquidos y electrolitos a través del sudor.

Agotamiento por calor:

Síntomas como sudoración excesiva, debilidad, mareos y náuseas.

Insolación:

Un trastorno grave que puede causar fiebre alta, confusión, pérdida de conciencia y daños en órganos vitales,

El estrés térmico es una respuesta del cuerpo a la dificultad de regular su temperatura, y puede tener consecuencias graves si no se trata adecuadamente. Es importante tomar medidas para prevenir el estrés térmico, especialmente en ambientes calurosos o durante actividades físicas intensas.

¿Cómo prevenir el estrés térmico?

El estrés térmico se debe prevenir en cualquier contexto y situación, pero existen documentos de gran interés para evitar su aparición específicamente en el entorno laboral. Como resumen de algunos de los más relevantes, estas son algunas de las medidas preventivas más eficaces:

Fomentar un programa de aclimatación en el entorno laboral, siendo ideal un periodo de 7 a 15 días antes de comenzar las actividades.

Beber agua de manera abundante y tener siempre cerca fuentes de agua disponibles.

Evitar la pérdida de sales a través de la sudoración con alimentos y/o bebidas ricas en electrolitos.

Realizar las actividades en espacios con ventilación y/o aclimatación general.

Instalar aires acondicionados, toldos, ventiladores y otros elementos que permitan la disipación de calor durante los meses de verano.

Limitar o eliminar el tiempo o la intensidad de la exposición al calor, en la medida que sea posible.

Limitar el tiempo o la intensidad de la exposición,

Limitar el tiempo para la realización de tareas pesadas que requieran un gasto energético elevado.

Procurar vestir con ropa amplia, de tejido ligero y colores claros.



Cuáles son los problemas de salud por acostarse tarde todos los días

Acostarse tarde con regularidad puede causar problemas de salud como fatiga, problemas de concentración, mayor riesgo de enfermedades crónicas como diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas, así como afectar la salud mental y el sistema inmunológico.

Problemas de salud específicos:

Fatiga y problemas de concentración:

La falta de sueño puede provocar cansancio, somnolencia diurna y dificultades para concentrarse, lo que puede afectar el rendimiento en el trabajo o los estudios.

Riesgo de enfermedades crónicas:

Dormir poco o mal se ha asociado con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades como presión arterial alta, enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y obesidad.

Problemas de salud mental:

La falta de sueño puede contribuir a problemas de salud mental como depresión y ansiedad.

Debilitamiento del sistema inmunológico:

Dormir mal puede afectar la capacidad del cuerpo para combatir enfermedades, haciéndote más susceptible a infecciones.

Envejecimiento prematuro:

La falta de sueño puede acelerar el envejecimiento y afectar la calidad de vida.

Aumento del riesgo de accidentes:

La somnolencia y la falta de concentración pueden aumentar el riesgo de accidentes, tanto en el hogar como en el trabajo o al conducir.



¿Cuántas horas se recomiendan dormir al día?

Un estudio que se presentó en la reunión anual de especialistas en sueño SLEEP 2024 encontró que un buen descanso tiene un impacto positivo en la gratitud, la resiliencia y la prosperidad en los adultos.

La Academia Estadounidense de Medicina del Sueño recomienda 7 horas de sueño nocturno para los adultos de manera general, como un promedio necesario para una salud y productividad óptimas

"Los datos de las encuestas indican que la felicidad ha disminuido en los EE. UU. en los últimos años, y durante el mismo período, los problemas de sueño se han generalizado",

"Si bien se reconoce que la falta de sueño empeora los síntomas de salud mental, no se han realizado estudios experimentales para probar si aumentar el sueño mejora los aspectos positivos de la vida", afirmó el experto.

Señales que indican que tienes el hígado inflamado



Un hígado inflamado, también conocido como hígado graso o hepatomegalia, puede manifestarse a través de varios síntomas. Algunos de los más comunes incluyen dolor o molestias en la parte superior derecha del abdomen, fatiga, hinchazón abdominal, ictericia (coloración amarillenta de la piel y ojos), náuseas, pérdida de apetito y orina oscura o heces pálidas.

Síntomas específicos:

Dolor abdominal:

Puede ser un dolor sordo o punzante en la zona superior derecha del abdomen, donde se encuentra el hígado.

Ictericia:

La coloración amarillenta de la piel y los ojos es causada por la acumulación de bilirrubina, un pigmento biliar, y es un signo común de problemas hepáticos.

Hinchazón abdominal:

El hígado inflamado puede causar acumulación de líquido en el abdomen (ascitis) y provocar hinchazón.

Fatiga:

La fatiga persistente puede ser un signo de que el hígado no está funcionando correctamente para eliminar toxinas o producir energía.

Náuseas y pérdida de apetito:

El hígado juega un papel importante en la digestión, y si está inflamado, puede causar náuseas y falta de apetito.

Cambios en la orina y las heces:

La orina puede volverse más oscura, y las heces pueden ser más pálidas o claras, lo que indica problemas en la función hepática.

¿Qué hay que hacer para bajar el hígado inflamado?

Adoptar un estilo de vida saludable es fundamental para desinflamar el hígado. Esto incluye:

Hacer ejercicio regularmente para reducir el hígado graso

Seguir una dieta rica en vegetales, frutas y proteínas magras

Evitar el consumo de alcohol y alimentos procesados

En cuanto a la pregunta ¿cuánto tarda en desinflamarse el hígado?, dependerá de la causa y de qué tan comprometido esté el órgano. En algunos casos, semanas de cuidados estrictos pueden marcar la diferencia, pero en otros, el proceso puede llevar meses.

Sudar no significa quemar grasa, sino pérdida de agua

La creencia de que “cuanto más sudo, más grasa quemo” sigue arraigada entre muchas personas que buscan adelgazar. Aunque no tiene sustento científico, hay quienes aún se esfuerzan por sudar hasta dejar la ropa empapada pensando que luego verán mejores resultados en la balanza. Algunos incluso se preocupan porque casi no sudan a pesar de tener una rutina intensa.

Este malentendido no solo genera falsas expectativas sobre la eficiencia del ejercicio, sino que resta valor a otros factores claves para la pérdida de grasa como la constancia, la alimentación y el descanso. Entonces, ¿por qué transpiramos? Si no bajamos de peso, ¿qué es lo que sucede? El sudor no es grasa “derritiéndose” o saliendo del cuerpo en forma de líquido.

Parece simple imaginar que es así, pero la ciencia lo ha desmentido. Todo ese líquido que eliminamos se compone principalmente de agua y sales minerales, y funciona como el sistema de enfriamiento principal de nuestro cuerpo. La creencia de que “cuanto más sudo, más grasa quemo” sigue arraigada entre muchas personas que buscan adelgazar. Aunque no tiene sustento científico, hay quienes aún se esfuerzan por sudar hasta dejar la ropa empapada pensando que luego verán mejores resultados en la balanza. Algunos incluso se preocupan porque casi no sudan a pesar de tener una rutina intensa.

La razón por la que sudamos más o menos cantidad no depende del peso, sino de otros factores como la temperatura y humedad ambiental, el nivel de hidratación, la condición física, la genética e incluso la ropa. Su presencia puede indicar que nos estamos esforzando, pero no que el tejido graso esté desapareciendo.



El sudor no equivale a grasa quemada

Pero, ¿por qué a veces notamos una diferencia al pesarnos tras una sesión de ejercicio en la que sudamos mucho? Porque expulsamos líquidos, el cuerpo se deshidrata y pierde “peso en agua”. Esto significa que, en cuanto nos hidratemos de nuevo, lo volveremos a recuperar. La variación es temporal y no refleja una reducción de grasa como tal. Entonces,

¿Cómo quemamos grasa?

La grasa corporal se quema cuando nuestro cuerpo necesita energía y recurre a sus reservas. Para que ocurra una pérdida de peso, debemos intentar consumir menos calorías de las que gastamos. Esto sucede mediante un proceso lento que no depende de la cantidad de sudor, sino del equilibrio que logremos entre dieta, ejercicio y gasto energético total.

En este sentido, hay que tener claro que el entrenamiento sí interviene en nuestro progreso a la hora de adelgazar, sin importar si sudamos o no. Cuando nos ejercitamos, estimulamos adaptaciones internas que mejoran la manera en que se gestiona y se utiliza la energía.

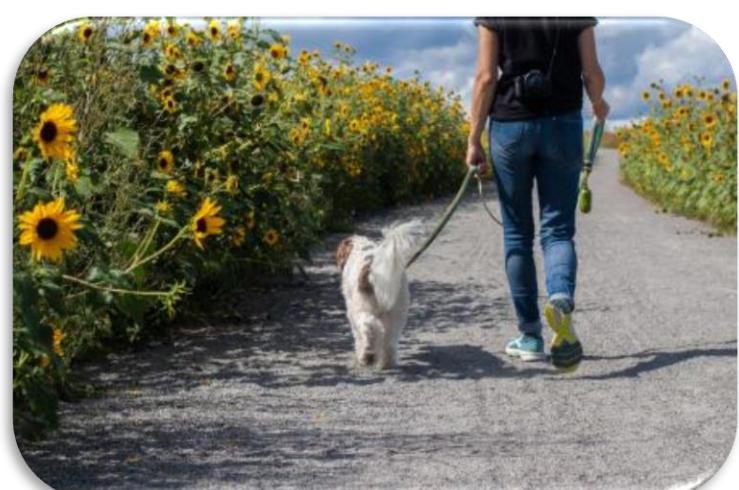
Al final, no está de más recordar que no existen fórmulas mágicas para lograr un peso sano, y que forzar el sudor solo puede llevarnos a una deshidratación innecesaria sin beneficios reales.

Los beneficios de sacar a pasear a diario a tu perro

Sacar a pasear a tu mascota, ya sea perro o gato, es fundamental para su bienestar físico y mental. Los paseos diarios ayudan a mantener un peso saludable, fortalecen los músculos y mejoran la salud cardiovascular. Además, la estimulación mental que reciben al explorar nuevos entornos, olores y sonidos, previene el aburrimiento y reduce comportamientos destructivos. Los paseos también son una excelente oportunidad para socializar con otros animales y personas, lo que puede reducir el miedo y la agresión, además de fortalecer el vínculo con su dueño.

Una, dos o tres veces al día. Sacar a pasear al perro es una obligación relacionada con sus necesidades fisiológicas, que todo amo conoce y debe respetar. Sin embargo, estas caminatas deben durar más que cinco minutos y, en lo posible, incluir juegos en un parque, por ejemplo.

Como animal sociable, el perro necesita relacionarse con su entorno, porque el encierro prolongado no es lo suyo. Tampoco es un buen hábito para las personas, que necesitan estar en movimiento y despejar su mente.



Los beneficios para los dueños de perros también son para destacar. En una época en que los índices de sobrepeso y obesidad están en aumento debido a una mala alimentación y, sobre todo, al sedentarismo, la excusa de sacar a pasear el perro puede convertirse en una rutina para mantener un peso saludable y mejorar el tono muscular.

Una caminata de unos 30 minutos diarios, en especial si es por un parque, disminuye el estrés y ayuda a las personas a desconectarse, aunque sea por un rato, de sus preocupaciones diarias.

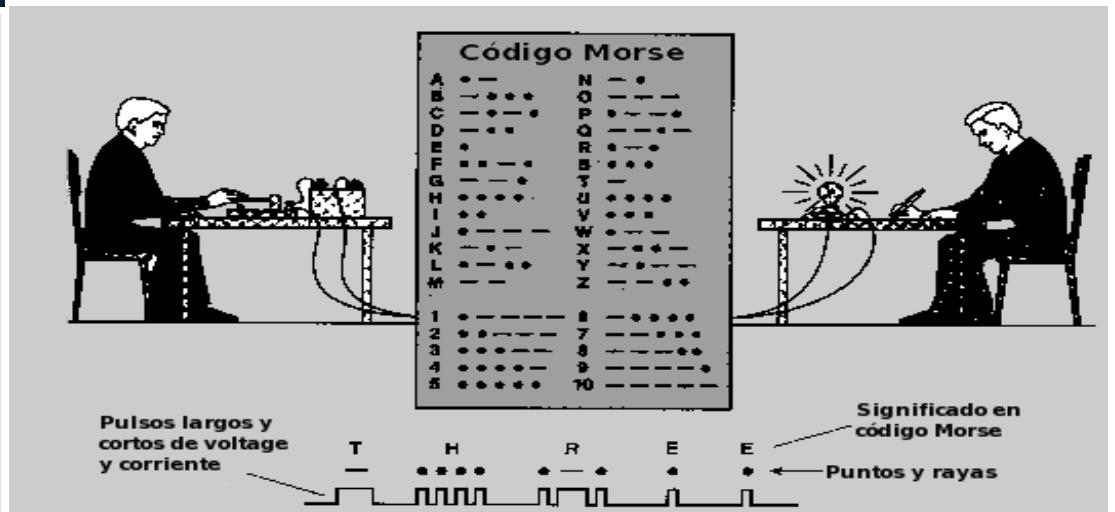


17 de agosto se celebra el Día Mundial del Peatón



China enciende la turbina eólica marina más grande del mundo

Que es el Código Morse y cómo funciona



China enciende la turbina eólica marina más grande del mundo

La turbina es capaz de generar electricidad para 96.000 viviendas al año. Los científicos han notado alteraciones en el microclima de la zona en la que se instaló.

La industria eólica de China ha alcanzado un nuevo hito con la puesta en funcionamiento de una turbina marina de 20 megavatios, considerada la mayor del mundo. Esta infraestructura, capaz de generar electricidad para unas 96.000 viviendas al año, ha provocado cambios inesperados en el microclima de la zona donde se ha instalado.

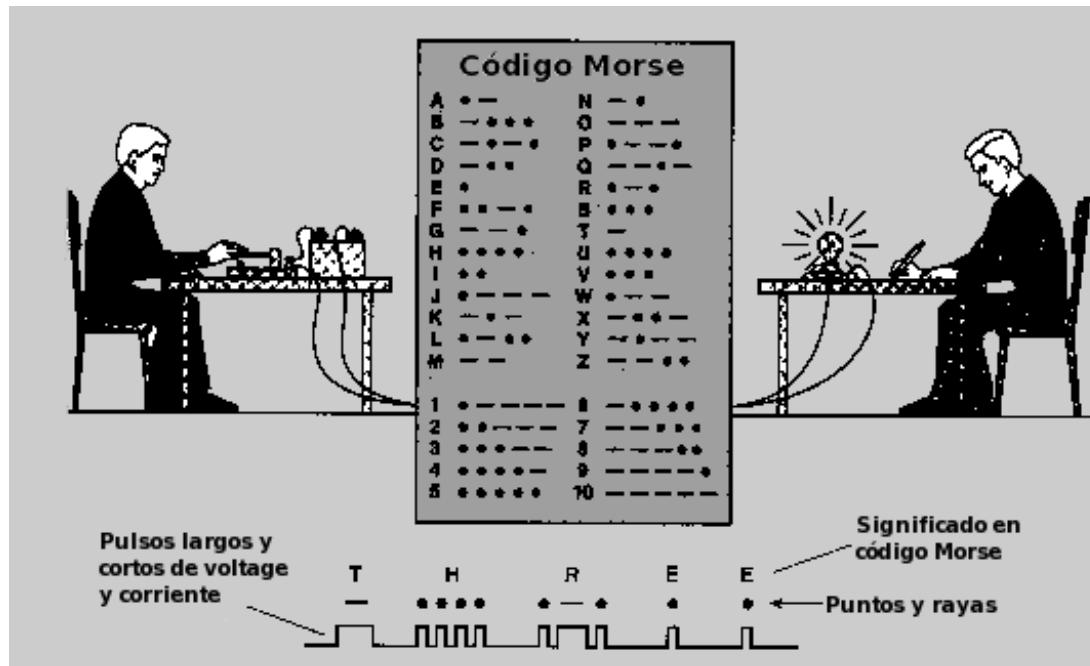


El proyecto, desarrollado por Mingyang Smart Energy, se ubica en aguas próximas a la provincia de Hainan, en el mar de China Meridional. La estructura, de 242 metros de altura, cuenta con palas de 128 metros que abarcan un área superior a dos campos de fútbol, optimizando la captación de viento en zonas de alta exigencia climática y resistiendo ráfagas de hasta 79,8 metros por segundo.

Este modelo permite reducir el número de aerogeneradores necesarios para obtener el mismo volumen de energía, disminuyendo así la ocupación del espacio marino. El diseño está adaptado para entornos con vientos medios y altos y su aplicación podría extenderse a otros países interesados en potenciar la energía eólica offshore.

El rendimiento de esta turbina representa un avance significativo en la transición hacia energías renovables, consolidando a China como uno de los actores principales en la producción eléctrica libre de emisiones contaminantes. Sin embargo, su dimensión sin precedentes ha abierto un debate sobre los posibles efectos secundarios en los ecosistemas locales.

Que es el Código Morse y cómo funciona



El Código Morse es un sistema de comunicación que representa letras, números y signos de puntuación mediante secuencias de puntos y rayas, o señales cortas y largas, respectivamente.

Estas señales se pueden transmitir a través de sonidos, luces o impulsos eléctricos. El código Morse es un sistema de codificación de caracteres alfabéticos y numéricos que utiliza secuencias de señales, en forma de pulsos eléctricos, sonidos o luces, para transmitir mensajes a través de largas distancias. Fue desarrollado por Samuel Morse y Alfred Vail en la década de 1830 y desempeñó un papel crucial en las comunicaciones durante más de un siglo.

El código Morse asigna a cada letra y número una secuencia única de puntos (cortos) y rayas (largos). Por ejemplo, la letra A se representa como ". -" (punto-rayo) y la letra B como "-..." (raya-punto-punto-punto). Las señales se pueden transmitir mediante pulsos eléctricos a través de cables, sonidos audibles o luces visibles.

Cómo funciona el código Morse

El código Morse fue desarrollado para usar el telégrafo, un dispositivo ideado también por Samuel Morse en 1832. Era un sistema de comunicación que permite transmitir mensajes a larga distancia mediante la codificación y envío de señales, generalmente en forma de pulsos eléctricos a través de cables. Emplea un dispositivo llamado "transmisor" que convierte los mensajes en señales eléctricas, y un "receptor" que recupera las señales y las traduce nuevamente en mensajes legibles.

El primer mensaje se envió el 24 de mayo de 1844, cuando el propio Morse transmitió "Lo que Dios ha creado" una cita bíblica, Números 23:23) desde la Corte Suprema de los Estados Unidos en Washington, D.C. a su asistente, Alfred Vail, en Baltimore, Maryland.

17 de agosto se celebra el Día Mundial del Peatón

Cada de 17 de agosto se celebra en todo el mundo el Día Mundial del Peatón, una celebración que se remonta al año 1897, cuando ocurrió el primer incidente de tráfico que dejase una víctima peatonal. El caso ocurrió en Londres Inglaterra y la joven se llamaba Bridget Driscoll. Ella fue arrollada por un coche, pereciendo en el acto.

El objetivo de este día es difundir la cultura vial del peatón, promover los espacios adecuados para esta forma de moverse en las ciudades y recordar las obligaciones que implica la movilidad a pie.

¿Quién proclamó el Día Mundial del Peatón?

A pesar de que algunas fuentes en internet afirman erróneamente que esta celebración parte de la OMS, no existe ninguna declaración por parte de este organismo de haber impulsado el Día Mundial del Peatón.



Qué hacer para ser un buen peatón

Así como los conductores de vehículos tienen reglas a la hora de transitar por la vía pública, las personas de a pie también cuentan con normas que deben seguir razonablemente si no desean sufrir algún tipo de incidente. Aquí veremos algunas de las más importantes.

Cruzar siempre por el paso de peatones: El rayado tipo cebra que hay en las avenidas y calles indica el camino que debe seguir el peatón. Nunca se debe cruzar entre los coches o por otro punto, siempre que haya un cruce de este tipo.

Respetar el semáforo peatonal: Muchas personas que transitan a pie, suelen divisar principalmente el semáforo de los vehículos a pesar de que existe un semáforo para peatones. Siempre debe estar atento a esta herramienta, que es la que le garantiza un cruce seguro en las intercepciones.

Siempre mirar a ambos lados antes de cruzar: No importa si se trata de una avenida que obligue a los vehículos a transitar en una dirección o en ambas. Siempre mire a ambos lados para evitar cualquier tipo de accidentes.

Usar la pasarela o puente peatonal: Por lo general, en las vías más transitadas o rutas rápidas, existen estos puentes de acero o cemento, que le permitirá llegar al otro lado pasando por encima de la avenida. Es importante que haga uso de ella y no ponga en riesgo su vida.



Ropa clara o refractaria: Si es de los que le encanta la vida nocturna, le recomendamos que al salir use ropa clara o con algunos accesorios brillantes, que permita a los vehículos divisarlo fácilmente.

Mantener la tecnología a raya: Todos hemos escuchado, que al conducir debemos dejar de lado el móvil. Pues lo mismo en el caso de ir caminando. Si hay que responder un mensaje o mandar una nota de voz, lo ideal es detenernos por completo para hacerlo y luego seguir.

No usar auriculares: Lo correcto es tener todos nuestros sentidos puestos en la vía. Esto puede marcar la diferencia entre solventar un problema o vivir un accidente. Así que no es recomendable escuchar música mientras caminamos por la calle.

Cómo puedes celebrar el Día Mundial del Peatón

Creemos que la mejor manera de celebrar este día es siendo un peatón modelo dentro de tu comunidad, pero también puedes celebrarlo asistiendo a charlas sobre seguridad vial para peatones o promoviendo alguna, para culturizar a los más jóvenes.

SUPRA RECICLAJE Impulsa la Construcción Sostenible a través de la Transformación de Residuos

A la hora de alcanzar las metas marcadas, especialmente en hábitos saludables, los expertos recomiendan seguir un plan de comidas y realizar un menú diario. Pese a ello, en algunos casos las salidas con amigos o los snacks entre horas pueden alterar los planes. Como veremos a continuación, una opción saludable consiste en combinar fruta con alimentos ricos en proteínas. De este modo, el cuerpo se recuperará antes del entrenamiento y no echará por tierra nuestro progreso. Algunos de los alimentos que destacan por ser especialmente ricos en proteínas son:

1. Pescado

El pescado es una fuente increíble de proteína, yodo y Omega-3. Sus beneficios sobre el organismo son altamente conocidos, especialmente en la obtención de energía, la mejora de las capacidades cerebrales y la recuperación de tejidos.

2. Soja

La soja es un alimento con un altísimo porcentaje de proteína, con entre un 40 y un 50% de cada 100 g. Aunque es más popular entre los veganos y vegetarianos, la soja puede ser añadida a cualquier comida,

3. Pollo

El pollo es uno de los alimentos más recomendados para deportistas. Cocinado de manera saludable (hervido o a la plancha), este alimento es bajo en grasa y alto en aminoácidos y proteínas.

4. Queso

El queso es un alimento rico en proteínas. Aunque depende de la curación, la leche o el tipo de preparación, en general se calcula que un 25% de sus propiedades son proteínas.

5. Frutos secos

Los frutos secos son un snack sano y proteico. Además de ser un alimento las almendras, los pistachos o las nueces rondan los 20 g de proteínas por 100 consumidos.



6. Huevos

El consumo de huevos es recomendado por nutricionistas y expertos en alimentación deportiva.

7. Marisco

El marisco es un alimento rico en proteínas, yodo, vitaminas y Omega-3. A diferencia del pescado, el marisco apenas dispone de grasa, razón por la que algunos deportistas prefieren su consumo a los pescados tradicionales.

8. Yogurt griego

el yogurt griego dispone de altos porcentajes de proteínas. A diferencia del yogurt natural, cuyo índice se sitúa en un 10%, el yogurt griego aumenta los niveles hasta el 15 o 20% del total.

10. Carne magra

pavo, conejo, pollo tienen muy bajos porcentajes de grasa. Normalmente esta carne se extrae de fibras musculares, lo cual justifica su riqueza proteica.

Alguna Curiosidades sobre las Jirafas

Las jirafas son animales fascinantes con varias curiosidades notables. Son los mamíferos terrestres más altos del mundo, con machos adultos alcanzando hasta 5.5 metros de altura. Además, a pesar de su largo cuello, tienen la misma cantidad de vértebras que los humanos. Otro dato interesante es que sus patrones de manchas son únicos para cada individuo, similar a las huellas dactilares humanas.

Algunas curiosidades:

Sociables y tranquilas:

Las jirafas son animales sociales y generalmente pacíficas.

Duermen de pie:

Pasan la mayor parte del tiempo de pie, incluso para dormir, y las crías pueden levantarse en cuestión de minutos después de nacer.

Lengua larga y azul:

Su lengua puede medir hasta 50 cm y es de color azul oscuro, lo que ayuda a protegerla del sol.

Adaptaciones para beber:

Tienen válvulas en sus venas yugulares para evitar que la sangre baje rápidamente a la cabeza cuando se inclinan para beber, y su corazón es muy grande para bombear sangre a gran altura.

Camuflaje natural:

Sus manchas les ayudan a mezclarse con el entorno, proporcionando camuflaje en la sabana.

Lengua como herramienta:

Utilizan su larga lengua para alcanzar hojas altas y evitar las espinas de las acacias.

Viven en simbiosis con aves:

Las jirafas se benefician de las aves que se alimentan de parásitos en su piel, creando una relación simbiótica.

Comportamiento de apareamiento: Los machos pueden saber si una hembra está en celo al probar su orina.

