

BUENASNuevas^{gt}



Edición Semanal

Del 15 al 21 de septiembre de 2025

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





Progreso destaca como referente de confianza en la Cumbre Empresarial Confianza 2025



Desarrollan plástico similar al PET de plantas no comestibles

Cómo motivarte para que el ejercicio forme parte de tu rutina



Progreso destaca como referente de confianza en la Cumbre Empresarial Confianza 2025



Progreso fue reconocida como una de las empresas más confiables de Centroamérica en el estudio de confianza 2025 de Estrategia & Negocios. Su liderazgo y compromiso con la sostenibilidad fueron clave para este reconocimiento.

Durante la **Cumbre Empresarial Confianza 2025**, celebrada en la Ciudad de Guatemala, Progreso fue reconocida como una de las empresas de más alta confianza en Centroamérica.

Este evento, organizado por **Revista Estrategia & Negocios (E&N)** en alianza con **DATOS Group y Pizzolante**, reunió a más de 150 altos ejecutivos de la región. El reconocimiento destaca a las organizaciones que han consolidado su reputación a través de una gestión basada en la confianza, la sostenibilidad y el impacto positivo en sus comunidades.

Progreso generando alta confianza

Progreso recibió tres importantes reconocimientos que destacan la confianza como pilar fundamental de su gestión. La empresa fue distinguida en el **Top de Empresas y Marcas de Alta Confianza 2025 en Centroamérica**, consolidando su reputación en la región. Además, su presidenta, **Stephanie Melville Molina**, se posicionó en el primer lugar de la lista de **Mujeres de Alta Confianza en Centroamérica 2025**, y su CEO, **José Raúl González Merlo**, fue incluido entre los **50 Líderes Empresariales de Alta Confianza en la región**. Estos galardones reflejan el liderazgo responsable de la compañía y su compromiso con la construcción de un futuro mejor para todos.

Resiliencia, innovación y propósito

Rodrigo Cordón, miembro de la Junta Directiva de Progreso, enfatizó que “la rentabilidad no es el fin, es el medio para lograr el impacto positivo que hacemos”.

Explicó que la innovación forma parte del ADN de Progreso desde sus orígenes, cuando Don Carlos F. Novella introdujo el cemento Portland a Guatemala hace 125 años. Esa visión pionera ha permitido a la compañía superar guerras, crisis y pandemias, manteniendo su resiliencia y compromiso con el desarrollo de la región.

Cordón también compartió resultados concretos: más de 5,000 pisos de concreto construidos y más de 25,500 familias beneficiadas, reflejan el alcance social de su modelo.

Además, destacó la apuesta tecnológica de la empresa al liderar en Latinoamérica con la impresora 3D de concreto más grande de la región, una herramienta que transforma el acceso a soluciones habitacionales dignas.



Desarrollo sostenible

Desde la industria de la construcción, Progreso ha demostrado que una gestión empresarial responsable genera valor sostenible. Su presencia en este estudio reafirma el compromiso de la organización con la transparencia, la innovación continua y el desarrollo regional.

El enfoque de la empresa integra la sostenibilidad en su quehacer diario, lo que ha sido clave para consolidar su reputación entre los públicos informado y general.

Científicos desarrollan plástico similar al PET de plantas no comestibles

El Instituto Federal Suizo de Tecnología de Lausana (EPFL) desarrolla un plástico similar al PET hecho a partir de partes no comestibles de plantas.

El plástico es duro, resistente al calor y una buena barrera para gases como el oxígeno, lo que lo convierte en un candidato prometedor para el envasado de alimentos. De acuerdo con los científicos de la EPFL el nuevo plástico también se puede reciclar químicamente y degradar nuevamente a azúcares inofensivos en el medio ambiente.

Cada vez es más evidente que alejarse de los combustibles fósiles y evitar la acumulación de plásticos en el medio ambiente son claves para afrontar el desafío del cambio climático.

En ese sentido, hay esfuerzos considerables para desarrollar polímeros degradables o reciclables hechos de material vegetal no comestible denominado 'biomasa lignocelulósica'. Sin embargo, producir materiales competitivos a base de biomasa no es sencillo. Hay una razón por la que los plásticos convencionales están tan extendidos.

Ya que combinan bajo costo, estabilidad térmica, resistencia mecánica, procesabilidad y compatibilidad, características que cualquier reemplazo de plástico alternativo debe igualar o superar.

Plástico que supera los desafíos



El nuevo material cumple con los criterios para reemplazar varios plásticos actuales y, al mismo tiempo, es más respetuoso con el medio ambiente.

Básicamente simplemente 'cocinaron' madera u otro material vegetal no comestible, como desechos agrícolas, en productos químicos económicos para producir el precursor plástico en un solo paso.

Al mantener intacta la estructura del azúcar dentro de la estructura molecular del plástico, la química es mucho más simple que las alternativas actuales, señala el científico.

Las propiedades integrales de estos plásticos podrían permitir su uso en aplicaciones que van desde el embalaje y los textiles hasta la medicina y la electrónica.

Los hábitos que te hacen subir de peso sin que te lo notes

Los hábitos que causan aumento de peso sin notarlo incluyen consumir calorías líquidas en exceso (bebidas azucaradas), comer sin prestar atención a las porciones o a la cantidad de alimentos ingeridos (comer en platos grandes, picar entre horas), realizar actividades sedentarias, cenar tarde y dormir mal, y no llevar un control o plan de alimentación.

Hábitos relacionados con la alimentación:

Consumir calorías líquidas:

Bebidas como jugos, refrescos o cafés azucarados aportan calorías sin generar saciedad, lo que lleva a un aumento de peso.

Distraerse mientras se come:

Ver televisión o usar el móvil durante las comidas dificulta prestar atención a la saciedad, lo que puede hacer que se coma más de lo necesario.

Picar entre horas:

Tomar pequeños bocados de comida de forma constante, como un trozo de pan o un poco de queso, suma calorías sin darse cuenta.

Comer fuera de casa frecuentemente:

Las porciones en restaurantes suelen ser más grandes y se consumen más platos, lo que aumenta la ingesta calórica.

No llevar una lista o plan de alimentación:

No planificar las comidas y no ir al supermercado con



Hábitos de estilo de vida:

Sedentarismo:

Pasar mucho tiempo sentado o acostado reduce la quema de calorías y favorece la acumulación de grasa.

Cenar tarde y dormir mal:

Acostarse tarde o saltarse la última comida puede alterar los hábitos y contribuir al aumento de peso.

Otros factores:

Reducción del metabolismo:

El metabolismo puede disminuir con la edad, lo que significa que el cuerpo quema menos calorías y puede aumentar de peso si no se ajusta la dieta y el ejercicio.

Medicamentos:

Algunos fármacos, como los utilizados para la depresión, la diabetes o la esquizofrenia, pueden causar aumento de peso como

Cómo motivarte para que el ejercicio forme parte de tu rutina

Hacer ejercicio con regularidad nos ayuda a prevenir enfermedades como la diabetes, cardiopatías e incluso cáncer. De hecho, incluso puede ayudar a mejorar el pronóstico. A pesar de ello, por lo general no nos sentimos motivados a practicar deporte. La falta de motivación o tiempo hacen que, aunque intentemos hacer ejercicio, terminemos dándonos por vencidos al poco tiempo.

Es por ello que encontrar una apetencia en el deporte podría ayudarnos a adoptarlo como un hábito. Encontrar un deporte que nos guste, que nos ilusione, sería el primer paso.

La motivación para hacer ejercicio proviene de una combinación de factores, incluyendo los beneficios para la salud física y mental como la reducción del estrés y la prevención de enfermedades crónicas, el aumento de la fuerza y la flexibilidad, el manejo del peso y la mejora de la función cerebral. También influyen motivos personales como el deseo de sentirse bien, tener más energía o mejorar la autoestima. Para integrar el ejercicio, es útil encontrar una actividad que disfrutes, fijar metas realistas, celebrar los progresos y buscar apoyo social.

Beneficios para la salud física:

Previene enfermedades crónicas: Reduce el riesgo de diabetes, enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer.

Mejora la fuerza y flexibilidad: Fortalece los músculos y las articulaciones, lo que mejora la calidad de vida.



Beneficios para la salud mental:

Alivia el estrés y la ansiedad: La actividad física libera endorfinas, las hormonas de la felicidad.

Mejora la función cerebral: Mejora la memoria y la claridad de pensamiento.

Aumenta la autoestima: Sentirse bien físicamente mejora la confianza en uno mismo.

Motivaciones personales:

Sentirse bien: Muchas personas se motivan por el simple hecho de sentirse mejor, más saludables y con más energía.

Tener energía: Disponer de más energía para actividades diarias, como jugar con hijos o nietos.

Cuando es el momento indicado para cambiar el Reuter de wifi de tu casa

La vida útil de un Reuter de wifi puede variar según el modelo y las características del servicio.

Hoy en día, la conexión a internet es posible gracias al Reuter de wifi, que es el punto de acceso principal para que todos los dispositivos se conecten a la red. Como su computador, celular, Tablet o televisor inteligente, la calidad de la señal, depende del enrutador y el servicio que posea. Esta herramienta se va deteriorando con el tiempo, es decir, llega un punto en el que deja de funcionar con la misma calidad.

Un factor clave para determinar si ha llegado el momento de renovar el Reuter es analizando las características que le ofrece. Si cuenta con uno de la línea ADSL, la verdad, es un poco antiguo, a diferencia de los que actualmente están en el mercado. los módems modernos son capaces de proporcionar dos redes, 2.4 GHz y 5 GHz, consideradas una de las mejores fibras.

Otra señal para determinar que la vida útil del Reuter ha llegado a su fin, es la poca intensidad de señal al momento de navegar con sus dispositivos tecnológicos. Adicionalmente, la velocidad de la red ya no es la misma que antes. Esto lo puede comprobar si al ingresar a un sitio web, enviar un mensaje o abrir alguna aplicación, se tarda varios minutos en ejecutar la acción.

Debes cambiar tu Reuter cuando experimentes lentitud en tu conexión a internet, desconexiones frecuentes, o si el Reuter no puede manejar los dispositivos más recientes. Otras señales incluyen el sobrecalentamiento del dispositivo, la falta de soporte del fabricante para actualizaciones de seguridad, o simplemente la obsolescencia del equipo, que suele ocurrir cada 3 a 5 años.

Señales de que necesitas un Reuter nuevo

Lentitud en la conexión a internet:

Si tu conexión es significativamente más lenta de lo que tienes contratado y no mejora con soluciones básicas, puede que el Reuter sea el culpable



Desconexiones e inestabilidad:

Si tu red se interrumpe constantemente sin razón aparente, un Reuter antiguo o defectuoso podría ser la causa.

Problemas con múltiples dispositivos:

Si tienes muchos dispositivos conectados y la red se vuelve inestable, un Reuter que no soporta la carga puede ser la razón.

Alcance limitado:

Si la señal Wi-Fi no llega bien a toda tu casa, puede que necesites un Reuter con mejor alcance o un modelo más moderno.

Falta de soporte de seguridad:

Los fabricantes dejan de actualizar los Reuter antiguos, lo que los deja vulnerables a riesgos de seguridad.

Sobrecalentamiento:

Un Reuter que se calienta demasiado, hasta el punto de que no se puede tocar, puede indicar un mal funcionamiento de los componentes internos.



Sector creativo de Guatemala genera 40 mil empleos y exporta US\$13.5 millones a 15 países



Grupo Corporativo Fundea y SP Ventures lanzan Harvesting Innovation en Centroamérica

Banco Cuscatlán inicia sus operaciones en Guatemala



Sector creativo de Guatemala genera 40 mil empleos y exporta US\$13.5 millones a 15 países

La Comisión de Economía Naranja de AGEXPORT anunció la realización del V Foro de Economía Naranja: Ideas Sin Fronteras, un encuentro que se llevará a cabo el 2 de octubre en AGEXPORT, con el objetivo de impulsar la internacionalización y la competitividad del sector creativo, responsable de generar más de 40 mil empleos directos y exportaciones por US\$13.5 millones en más de 15 países.

El sector de Economía Naranja ha logrado posicionar a Guatemala en mercados como Estados Unidos, México y Centroamérica con los siguientes servicios: producción audiovisual, cinematográfica, animación digital, marketing, música, comunicación estratégica y aplicaciones tecnológicas, sumando al cierre del 2024, un monto de US\$13.5 millones por servicios exportados. Esto se ha logrado gracias al talento, empresarialidad e innovación de 50 empresas que integran la Comisión de Economía Naranja, con el propósito de fortalecer capacidades y expandir mercados.

“Impulsar la Economía Naranja significa apostar por un sector estratégico que genera empleos, abre mercados y coloca a Guatemala en la agenda internacional de industrias culturales. Para ello es importante fortalecer al talento guatemalteco con visión internacional, nuevas prácticas de la industria y generar en las nuevas generaciones esa visión de exportación de servicios”, afirmó Aida Fernández, Gerente del Sector Servicios de AGEXPORT, durante la conferencia de prensa de presentación.

Una de las acciones que está realizando la Comisión de Economía Naranja de AGEXPORT, con el apoyo de la subvención “Empleabilidad, Emprendimiento y Empresarialidad” del Programa Trabajo Decente de la Unión Europea, es la realización del V Foro de Economía Naranja: Ideas Sin Fronteras. Este evento, que se llevará a cabo el 2 de octubre en las instalaciones de AGEXPORT, reunirá a conferencistas nacionales e internacionales de industrias como cine, música, publicidad, diseño, tecnología y marketing, con el fin de aportar conocimiento sobre tendencias, buenas prácticas y además generar espacios de networking, todo diseñado para proyectar a Guatemala como un hub regional de innovación y talento.



Banco Cuscatlán inicia sus operaciones en Guatemala



Banco Cuscatlán Guatemala inicia operaciones con 48 agencias, 31 agentes bancarios y cobertura nacional a través de la red 5B, con más de 2,700 cajeros automáticos. Además, lanzó la App Cuscatlán 3.0, plataforma digital consolidada previamente en El Salvador y Honduras.

Este lanzamiento consolida una trayectoria de crecimiento e internalización comprobada, por su liderazgo en vivienda, tarjeta de crédito y transformación digital. Mientras que, en Honduras, en tan solo dos años de operación, logró posicionarse como el banco de mayor crecimiento del país en el 2024. Demostrando la efectividad y solidez de su modelo regional. Guatemala se suma ahora a esta historia con una propuesta bancaria moderna, cercana y digital, diseñada para transformar la experiencia financiera de los guatemaltecos.

Federico Nasser Facussé, presidente de Inversiones Cuscatlán Centroamérica, señaló: “La culminación de esta transacción representa un paso importante en nuestra estrategia de crecimiento en la región. Agradecemos a los reguladores la confianza depositada en nosotros y reafirmamos nuestro compromiso de ofrecer productos y servicios financieros innovadores en Guatemala”.

La estrategia para el mercado guatemalteco prioriza la **banca de personas**, el **impulso a las PYMES** y la innovación constante en productos y servicios, con el objetivo de consolidarse como una banca cercana, moderna y confiable para los guatemaltecos.

Por su parte, Rafael Buonafina, gerente general, comentó “En Banco Cuscatlán Guatemala creemos que una sonrisa también es parte del servicio financiero. Nos mueve el compromiso de brindar atención cercana, humana y con excelencia,

BI presenta Notas de nuestra tierra: un homenaje a la marimba y a la riqueza cultural de Guatemala



Con el objetivo de fortalecer la identidad guatemalteca, Banco Industrial presentó un evento que invita a explorar la historia y folclore a través de la marimba.

Banco Industrial presenta Notas de nuestra tierra, un evento que combina un conversatorio con el Maestro Lester Godínez, figura clave en la dignificación y proyección de la marimba tanto a nivel nacional como internacional, así como la interpretación de un repertorio emblemático a cargo de la Marimba Nacional de Concierto. La actividad se llevará a cabo en el Centro Financiero de la zona 4 con una audiencia conformada por invitados distinguidos.

Durante la jornada se explorará la riqueza de las canciones más representativas del repertorio marimbístico guatemalteco, incluyendo piezas como Luna de Xelajú, Ferrocarril de los altos, Juventud Antigüeña, Soy de Zacapa, entre otras que forman parte del legado cultural y artístico del país.

En Banco Industrial estamos comprometidos con la promoción y preservación de nuestras tradiciones. Con Notas de nuestra tierra celebramos la marimba como un símbolo de identidad nacional, acercando a nuestros clientes a las historias y melodías que nos unen como guatemaltecos", expresó un representante de Banco Industrial.

El evento busca que los asistentes disfruten de una velada enriquecedora, poniendo al frente la importancia de la marimba como instrumento musical vigente. Además, se resalta su papel como un pilar de la cultura que evoluciona junto a la sociedad.

El Maestro Godínez es un escritor, compositor, arreglista, productor y director de música guatemalteca. Comenzó sus estudios musicales en el Conservatorio Nacional de Música Germán Alcántara. Posteriormente, fundó la Marimba Nacional de Concierto en 1975 y se convierte en referente, difusor y dignificador de la marimba alrededor del mundo. Entre sus obras más emblemáticas se encuentra Son Amanecer, que representa la consolidación de la marimba como instrumento representativo y símbolo de la identidad nacional de Guatemala.

Programa “Aprende y Crece”, de Banco Azteca promueve la independencia financiera en Guatemala



A través de su programa de Educación Financiera y Negocios, “Aprende y Crece” de Banco Azteca impulsa el ahorro, el uso responsable del préstamo y la prevención de fraudes para fortalecer la independencia financiera de los guatemaltecos.

En un contexto donde la educación financiera cobra cada día más relevancia, “Aprende y Crece”, el Programa de Educación Financiera y Negocios de Banco Azteca, acompaña a mujeres, estudiantes universitarios, adultos mayores y público en general con herramientas prácticas para que tomen decisiones financieras informadas.

En Guatemala, el 65 % de la población adulta posee al menos una cuenta bancaria, según los últimos datos de la Estrategia Nacional de Inclusión Financiera (ENIF) actualizados en marzo de 2025. Esto representa un notable avance desde cifras previas por debajo del 40 %.

Banco Azteca destaca el rol de la banca digital como motor de independencia financiera, facilitando operaciones rápidas y seguras. Su app es una herramienta de confianza entre los usuarios guatemaltecos.

De igual manera, se recomienda a los usuarios proteger sus datos personales, verificar enlaces oficiales y activar medidas de seguridad al operar digitalmente.

Para quienes buscan mayor estabilidad económica, Aprende y Crece comparte cinco consejos clave: ahorrar con constancia, diversificar fuentes de ingreso, hacer uso responsable del crédito, proteger la información personal y Planificar el futuro con seguros y aportes voluntarios.

Grupo Corporativo Fundea y SP Ventures lanzan Harvesting Innovation en Centroamérica

Este ciclo de conversaciones busca reunir a los principales actores del sector agroalimentario, tecnológico y biotecnológico para acelerar la creación de soluciones frente a los desafíos climáticos y del agro en la región.

La iniciativa tiene como propósito fortalecer la colaboración entre emprendedores, inversionistas, corporaciones e instituciones internacionales, generando un espacio de diálogo estratégico para impulsar la innovación.

Con la experiencia de SP Ventures como uno de los fondos de inversión en AgTech y Climate Tech más activos de América Latina, y el compromiso de Grupo Corporativo FUNDEA con el desarrollo sostenible como inversor líder en Centroamérica y El Caribe participa en el fondo AgVentures III centrado en la intersección de la seguridad alimentaria y la crisis climática; Harvesting Innovation se presenta como un punto de encuentro clave para pensar el futuro de la agricultura y la seguridad alimentaria de la región.

Como parte del ecosistema de innovación de Grupo Corporativo FUNDEA, destacan SIUCOM, Centro Científico y empresa enfocada en la medición de parámetros ambientales; como medición de precipitación para apoyar a los productores y empresarios en la toma de decisiones y mejorar su productividad y Produce+, ecosistema integral que facilita soluciones climáticas como tableros climáticos correlacionados con inteligencia de negocios, bombas solares, retenedores de agua como polímeros agrícolas y Microbiología. SIUCOM y Produce+ reflejan el compromiso de aportar valor agregado a los productores y empresas de la región mediante la tecnología y la sostenibilidad.



Harvesting Innovation invita a emprendedores, corporaciones, instituciones y aliados estratégicos a sumarse a este ecosistema que trabaja por una visión común: construir soluciones innovadoras para enfrentar los retos del sector agroalimentario y climático en Centroamérica y El Caribe.

Los interesados pueden seguir las redes sociales de Grupo Corporativo FUNDEA, SIUCOM, Produce+ y SP Ventures para conocer las fechas de los próximos eventos y oportunidades de participación.

Visa nombra a Nuno Lopes Alves como Presidente Regional de América Latina y el Caribe

Visa anunció hoy el nombramiento de Nuno Lopes Alves como nuevo Presidente Regional para América Latina y el Caribe. Lopes Alves sucede a Eduardo Coello, quien asumirá un nuevo cargo como Chairman para la región. Visa también anunció que Rodrigo Cury ha sido promovido a Gerente General para Brasil.

Lopes Alves aportará a su rol más de 25 años de experiencia en banca, pagos y consultoría. Con ocho años en Visa, en su rol más reciente se desempeñó como Gerente General en Brasil, donde lideró desde el 2021 la transformación del negocio en uno de los mercados de pagos más dinámicos y cambiantes del mundo. Se incorporó a Visa en 2017 para llevar adelante el desarrollo de negocios en Brasil y posteriormente fue Gerente General de la Región Andina, impulsando el crecimiento de Visa en Colombia, Ecuador, Perú y Venezuela. Anteriormente, Lopes Alves desarrolló su carrera con una experiencia diversificada, en consultoría y finanzas, ocupando cargos de liderazgo en multinacionales como Accenture y Barclays.

Lopes Alves estará basado en Miami y asumirá su nuevo cargo el 1 de octubre. Reportará a Oliver Jenkyn, Presidente de Grupo, Mercados Globales de Visa. Eduardo Coello, quien llegó a Visa hace más de dos décadas y ha liderado América Latina y el Caribe desde 2015, apoyará esta transición mientras asume su nuevo rol de Chairman. En este nuevo puesto, Coello liderará compromisos estratégicos clave con funcionarios de gobierno y líderes de la industria. También será asesor especial en desarrollo de talento de líderes y en optimización de modelos operativos.



“Estamos agradecidos con Eduardo por todo lo que ha hecho para el crecimiento de nuestro negocio durante su extraordinaria carrera de más de 25 años en Visa y contamos con la continuidad de sus contribuciones en su nuevo cargo como Chairman de Visa en la región”, dijo Oliver Jenkyn, Presidente de Grupo, Mercados Globales de Visa. “Eduardo es un líder ejemplar que ha desarrollado un equipo de talento sólido. Al mismo tiempo, no podríamos estar más complacidos de que Nuno lidere nuestro negocio en América Latina y el Caribe. Es un líder innovador y estratégico, con sólidas relaciones con clientes y una clara comprensión de cómo el comercio está preparado para cambiar a medida que entramos en una nueva y emocionante era en el sector de pagos”.

Rodrigo Cury, con más de 25 años de experiencia en roles de liderazgo de bancos y pagos, asumirá su nuevo cargo liderando el negocio de Visa en Brasil el 1 de octubre. Continuará basado en São Paulo, desde donde lideró el desarrollo de negocios para bancos privados y adquirentes en Brasil desde que se sumó a la empresa en 2024.



Progreso X fortalece alianzas estratégicas en AGM 2025



Con los nuevos razr 60, diseño icónico y máxima resistencia son sinónimos

Lanzan la promoción Gana una SUV con EPA, Pinturas CORONA y CANELLA



Progreso X fortalece alianzas estratégicas en AGM 2025



Progreso X participó en el AGM 2025 de Zacua Ventures en Nueva York, reforzando su apuesta por la innovación abierta y las alianzas estratégicas que impulsan el futuro de la construcción.

En un mundo donde la innovación marca el ritmo de la vanguardia mundial, Progreso X reafirma su compromiso con el futuro de la construcción participando en el AGM 2025 de Zacua Ventures, celebrado del 10 al 12 de junio en la vibrante ciudad de Nueva York.

Esta historia comenzó en 2022, cuando Progreso decidió dar un paso audaz: invertir en Zacua Ventures (ZV) The Builders Fund, el primer fondo de capital de riesgo especializado en respaldar **startups** en etapas tempranas enfocadas en tecnologías para la construcción.

Esta decisión no solo fue coherente con su visión de innovación abierta, sino que también abrió la puerta a un ecosistema global de ideas, talento y oportunidades.



AGM: Un encuentro global

El AGM (Annual General Meeting) es más que un evento: es un punto de encuentro donde inversionistas, emprendedores y corporativos comparten tendencias, avances y perspectivas sobre el futuro de la industria.

En su tercera edición, realizada en uno de los hubs tecnológicos más importantes del planeta, la agenda incluyó presentaciones de startups líderes, paneles con expertos y espacios para el intercambio de ideas de alto valor estratégico.

Progreso estuvo representado por Erick Melgar, Gerente de Innovación, Investigación y Desarrollo de **Progreso X**, y Mauricio Conedera, Coordinador Financiero de PX Ventures.

Su participación no solo fue una oportunidad para conocer el desempeño del fondo que, en apenas tres años, supera el promedio de activos de su clase, sino también para establecer relaciones clave con empresas emergentes que están redefiniendo la forma en que se construye el mundo.

Zacua Ventures ha sido un aliado estratégico indispensable para impulsar la innovación abierta en Progreso X y las inversiones de PX Ventures. Su apoyo incondicional y la calidad humana de todo el equipo nos han brindado valiosos aprendizajes en cada encuentro», comentó Melgar, destacando el valor humano y profesional de esta alianza.

Por su parte, *Conedera subrayó la visión estratégica detrás de esta colaboración: «Progreso ve a la innovación como un pilar fundamental. Nuestra alianza con Zacua Ventures nos permite construir puentes entre nuestra industria y las startups, y tener un asiento en la mesa donde se toman las decisiones que moldean el futuro de la construcción*.

Este encuentro representa un paso firme hacia la integración de nuevas tecnologías y tendencias dentro de Progreso. La experiencia y la red de contactos de Zacua Ventures fortalecen la capacidad de la compañía para anticiparse a los cambios del mercado, identificar oportunidades de valor estratégico y potenciar su operación con soluciones innovadoras.

En palabras simples, esta alianza coloca a Progreso en el centro de la conversación global sobre el futuro de la

Gana una SUV con EPA, Pinturas CORONA y CANELLA

Promoción busca premiar la fidelidad de los clientes con el sorteo de 5 vehículos DFSK Glory 500 M2.



Transformar el hogar y estrenar un auto nuevo es posible gracias a la gran promoción que traen Ferretería **EPA**, **Pinturas Corona** y **Canella**.

Desde el 16 de septiembre hasta el 20 de diciembre, los clientes podrán hacer sus compras y participar en el sorteo con el que podrían ganar uno de los **DFSK Glory 500 M2**, una por cada tienda **EPA**.

¿Cómo participar?

1. Adquirir productos participantes en cualquiera de las tiendas físicas, epaenlinea.com.
2. Por cada Q100 en compras de productos de Grupo Solid como pinturas Corona, accesorios Expert y Farbe, se entregará un cupón.
3. Al adquirir productos de la línea Crown se otorgará doble cupón.
4. Los cupones deben ser depositados dentro del vehículo exhibido en las tiendas **EPA**.

"Estamos muy emocionados de celebrar por segundo año consecutivo esta promoción. Seguimos apostando por experiencias que conectan con las metas de nuestros clientes y construyendo relaciones duraderas", expresó Luis De Sousa, gerente general de EPA Guatemala.

El sorteo se realizará el 22 de diciembre en la tienda ubicada en la entrada a San José Pinula. Los ganadores serán contactados vía telefónica y anunciados en las redes sociales oficiales de EPA Guatemala.

Esta es una promoción válida únicamente para clientes minoristas.

COMBEX-IM moderniza su infraestructura y duplica la capacidad de procesamiento de paquetes internacionales

La Asociación para el Desarrollo Económico y Social de Aeropuertos y Puertos (COMBEX-IM) presentó la fase de modernización de sus instalaciones, un proceso de mejora continua que responde al crecimiento sostenido del comercio electrónico y a la necesidad de fortalecer la capacidad de atención de carga aérea en el país.

Esta modernización incluyó la ampliación de la infraestructura, con lo cual se duplicó la capacidad de procesamiento de paquetes internacionales, pasando de nueve a 18 mesas de trabajo, lo que permitirá un servicio más ágil, seguro y eficiente para importadores y exportadores.

“La modernización que hoy presentamos forma parte de un plan propio de mejora continua que hemos venido ejecutando durante los últimos años, como respuesta a la expansión del comercio electrónico y al incremento de la carga aérea. Esta es la cuarta mejora que realizamos y reafirma nuestro compromiso de evolucionar de la mano de las necesidades del comercio internacional”, señaló Jorge Gómez, director ejecutivo de COMBEX-IM.



Este modelo permitirá agilizar los procesos de control aduanero, reducir los tiempos de despacho, optimizar la gestión integral de riesgos y garantizar una mayor trazabilidad y seguridad en la carga.

El evento de inauguración contó con la participación de Werner Ovalle, Superintendente de Administración Tributaria (SAT); Fernando Suriano, Viceministro de Transportes del Ministerio de Comunicaciones, Infraestructura y Vivienda (Micivi) y de la Dirección General de Aeronáutica Civil (DGAC). Así como representantes de asociaciones empresariales como la Cámara de la Industria de Guatemala (CIG), la Cámara de Comercio de Guatemala y la Asociación Guatemalteca de Exportadores (AGEXPORT).

Con estas acciones, COMBEX-IM reafirma su rol como aliado estratégico del comercio exterior, contribuyendo a que Guatemala avance en su posicionamiento como un hub logístico regional competitivo y confiable.

Llega Caremed, URIAGE a Guatemala: tecnología dermocosmética de los Alpes franceses

La marca especializada en el cuidado de la piel llega al país con una amplia gama de soluciones dermatológicas basadas en el Agua Termal, reconocida por su triple acción para hidratar, calmar y proteger.

Caremed, empresa guatemalteca líder en la importación y comercialización de productos de salud, anunció oficialmente la llegada a Guatemala de la marca dermatológica francesa URIAGE. Con este lanzamiento, refuerza su compromiso de acercar al país soluciones innovadoras, confiables y respaldadas por la ciencia.

Con más de 15 años de experiencia, Caremed se ha consolidado como un socio estratégico en el sector de la salud, trabajando de la mano con médicos, hospitales, farmacias y consumidores. La incorporación de URIAGE, un laboratorio con más de 30 años de investigación clínica y dermatológica, reafirma la visión de la empresa de ofrecer productos de alto valor que impacten positivamente en la vida de los guatemaltecos.



URIAGE se distingue por basar todos sus productos en el Agua Termal de los Alpes Franceses, reconocida por sus propiedades únicas que hidratan, calman y protegen la piel a través de su triple barrera de acción. Este enfoque combina naturaleza y ciencia para dar respuesta a múltiples necesidades dermatológicas con eficacia comprobada y reconocimiento mundial.



En Guatemala, URIAGE estará al alcance de los consumidores en las farmacias más reconocidas del país, con un portafolio diseñado para responder a las distintas necesidades del cuidado de la piel y respaldado por décadas de investigación dermatológica.

- Agua termal
- Higiene facial
- Hidratación
- Anti-edad
- Anti-manchas
- Protección solar
- Soluciones para piel seca y atópica
- Cuidado para piel dañada
- Tratamientos para piel con rosácea

Con los nuevos razr 60, diseño icónico y máxima resistencia son sinónimos

La nueva familia motorola razr 60 te deja sin excusas para elegir un plegable: bisagras de titanio y protección contra polvo y agua, con materiales de lujo para diseños únicos

En un diseño icónico, la nueva familia motorola razr 60 incluye una bisagra reforzada en titanio, protección IP48 contra el polvo y el agua, Corning Gorilla Glass-Ceramic en la pantalla externa y acabados de lujo en materiales como Alcántara y madera natural.

Resistencia y durabilidad

El formato plegable de los motorola razr logra que se destaque en cualquier situación. Y para que la experiencia sea la mejor y no haya preocupaciones, incluyen una nueva placa de bisagra reforzada con titanio, 4 veces más resistente que el acero inoxidable de grado quirúrgico.

En la práctica, la nueva bisagra soporta hasta un 35% más de pliegues que la generación anterior, suficientes para años de uso sin sobresaltos.

La nueva bisagra, junto con el resistente cristal ultrafino, crea una pantalla un 30% más lisa hasta la fecha.

Lo externo es tan importante como lo interno. Por eso, los nuevos razr están diseñados con espacios mínimos y filtros de cepillos integrados, por lo que alcanzan protección IP48 contra el polvo y el agua. Es decir, soportan la inmersión en 1,5 metros de agua dulce durante un máximo de 30 minutos y protección contra el polvo.

Con esto, los nuevos motorola razr 60 son los plegables más duraderos de la marca.

El razr 60 ultra es el primer teléfono plegable con Corning Gorilla Glass-Ceramic, la pantalla externa más resistente de todos los razr con un rendimiento 10 veces mejor en caídas, para que los usuarios puedan estar tranquilos sabiendo que están protegidos de rayones y rasguños.



La nueva familia motorola razr 60 estrena colores más atrevidos y acabados más lujosos, completamente diferentes al resto de los plegables del mercado.

El razr 60 ultra está disponible en cuatro acabados únicos: Alcántara de tacto suave, madera auténtica, además de uno inspirado en el satén y otro en cuero, con colores seleccionados Pantone.

Cada material se combina con un color Pantone especialmente seleccionado: PANTONE Scarab de inspiración natural, el primitivo PANTONE Mountain Trail, el juvenil PANTONE Cabaret y el intenso PANTONE Rio Red.

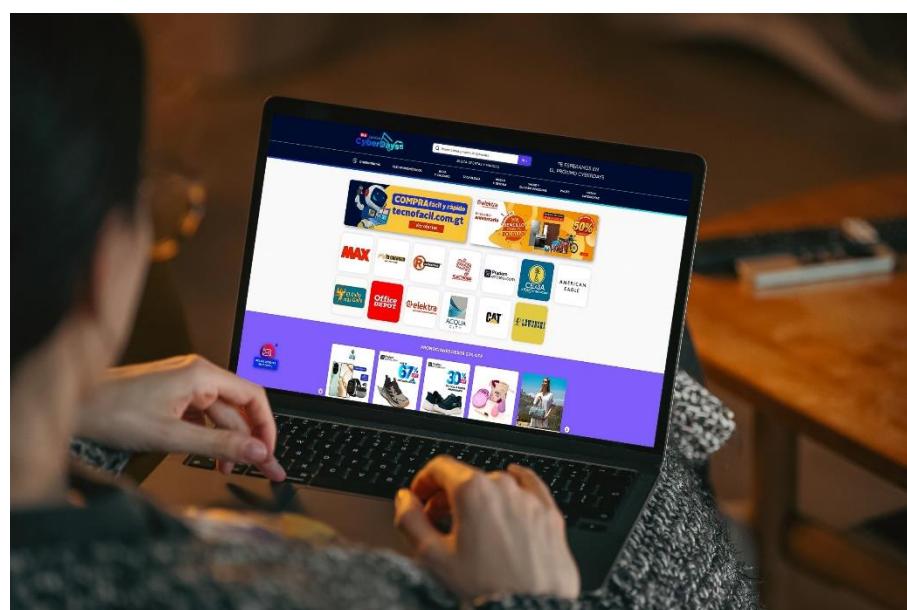
Los motorola razr 60 también incluyen detalles de lujo, con colores Pantone. Vienen con acabado duradero inspirado en el cuero, un sofisticado acabado inspirado en el nylon o un ligero acetato que aporta una textura única a cada dispositivo.

Las personas pueden expresarse al elegir entre cuatro colores: PANTONE Gibraltar Sea, PANTONE Spring Bud, PANTONE Lightest Sky.

Con esto, la sensación de comodidad que implica llevar un razr en el bolsillo o la cartera sigue presente al sostenerlo en tus manos, sin importar que estés tomando una foto, revisando un correo o simplemente riéndote con los mensajes de tus amigos.



Guatemala será sede por primera vez del evento gastronómico más prestigioso de la región



**CyberDays.gt
2025: El evento de comercio electrónico más importante de Guatemala**

Walmart lanza variedad de motocicletas para sus clientes



Walmart lanza variedad de motocicletas para sus clientes

Con el objetivo de mejorar la vida de las familias guatemaltecas, Walmart amplía su cartera de productos, ahora con modelos de motocicletas pensados para el día a día, el trabajo y la movilidad de los guatemaltecos. Esta nueva propuesta llega para apoyar a sus clientes que buscan soluciones prácticas, seguras y accesibles para sus actividades.

Actualmente los clientes podrán encontrar motocicletas de la marca Haojue y en próximamente se incorporarán las marcas Bajaj y Honda, que se adaptan a sus necesidades diarias, desde modelos para trabajo, motos de estilo sport, prácticas scooters para la ciudad y motos para el uso recreativo.

Las motocicletas estarán disponibles en las 11 tiendas Walmart en Guatemala y próximamente en las principales tiendas Maxi Despensas ubicadas en la capital y en el interior del país. Cabe destacar que esta oferta está disponible exclusivamente en tiendas físicas.

Para facilitar el acceso a esta nueva opción de movilidad, Walmart ofrece varias formas de financiamiento, incluyendo pagos de hasta 18 meses con tarjeta de crédito BAC, 12 neocuotas y hasta 24 meses con Interconsumo.



Una vez realizada la compra en tienda, la motocicleta se entrega en un plazo máximo de 10 días hábiles, ya con placa y a nombre del cliente, lo que permite circular desde el primer momento cumpliendo con los requisitos legales. Además, cada tienda contará con un gestor que acompañará al cliente durante el proceso de verificación de datos y traspaso ante la Superintendencia de Administración Tributaria -SAT-, asegurando una experiencia clara y ordenada.

Con esta nueva propuesta, Walmart reafirma su compromiso de ofrecer más soluciones en un solo lugar, con el respaldo y la confianza que los guatemaltecos ya conocen.

Inter Banco promueve la sostenibilidad a través de jornada de reforestación en Chimaltenango

InterBanco reafirma su compromiso con el medioambiente y la sostenibilidad al llevar a cabo su **segunda jornada de reforestación del año** en la Finca Santo Domingo, ubicada en Chimaltenango.

colaboradores de la institución financiera, junto a sus familias, han participado en la siembra de **más de 1,700 árboles** con el objetivo de contribuir a la recuperación de áreas verdes y al fortalecimiento de los ecosistemas locales. Esta acción se enmarca en la visión de InterBanco de generar un impacto positivo no solo en el ámbito financiero, sino también en la sociedad y el medioambiente.

La iniciativa busca no solo compensar la huella ambiental, sino también fomentar en las nuevas generaciones la importancia del cuidado de los recursos naturales y el trabajo en comunidad, reforzando la importancia de preservar los bosques como fuente de agua, oxígeno y biodiversidad.

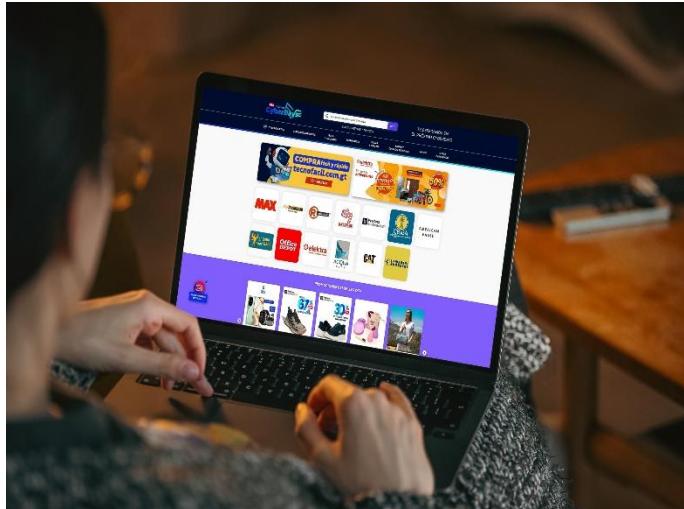
“En InterBanco creemos firmemente que cada acción cuenta. Al sembrar un árbol, sembramos también esperanza y futuro para Guatemala”, afirmó **Alejandra Quiñonez, Gerente de Sostenibilidad de InterBanco**. “Estas jornadas son parte de nuestro compromiso permanente con la responsabilidad social empresarial y la construcción de un país más verde y sostenible”.



“En InterBanco creemos firmemente que cada acción cuenta. Al sembrar un árbol, sembramos también esperanza y futuro para Guatemala”, afirmó Alejandra Quiñonez, Gerente de Sostenibilidad de InterBanco. “Estas jornadas son parte de nuestro compromiso permanente con la responsabilidad social empresarial y la construcción de un país más verde y sostenible”.

Además de las jornadas de reforestación, InterBanco impulsa otras acciones ambientales de gran impacto. Actualmente, la institución cuenta con más de 187 paneles solares instalados en 7 de sus centros de negocio, lo que le permite reducir significativamente el consumo de energía eléctrica y las emisiones de carbono, reafirmando su apuesta por la eficiencia energética y la innovación sostenible. Para conocer más sobre nuestras iniciativas y compromisos en este ámbito, te invitamos a visitar nuestra sección de Sostenibilidad.

CyberDays.gt 2025: El evento de comercio electrónico más importante de Guatemala regresa en su VII edición



La Cámara de Comercio de Guatemala (CCG) anunció hoy la séptima edición de CyberDays.gt, el evento más grande de comercio electrónico en Guatemala. Es un evento 100% digital y único en su categoría, el cual es organizado desde el 2019 por la Cámara de Comercio de Guatemala (CCG) y su Departamento de Comercio Electrónico.

Dentro de las novedades para este año se destacan, una estrategia de medios 360° con foco en masividad y posicionamiento nacional. Nuevos espacios de visibilidad premium en el sitio web: carruseles, banners y logos fijos. Así como, un pre-tour de eventos con contenido de valor para atraer más empresas y generar expectativa.

¿Cómo participar?

1. Elija el paquete que mejor se adapte a su marca.
2. Preparar sus ofertas y productos destacados para la plataforma y medios aliados.
3. Activar su canal digital del 13 al 17 de octubre y aprovecha el flujo generado.

Beneficios para las marcas

- Acceso al creciente público digital (+28% de compradores online).
- Mayor alcance fuera de la capital.
- Canales de venta consolidados: redes sociales como puntos clave.
- Preferencia por métodos de pago confiables.
- Oportunidad de destacar en categorías de alta demanda.
- Diferenciación por innovación tecnológica y estrategias omnicanal.

Más que una campaña, CyberDays.gt es un proyecto país que impulsa la economía digital, fomenta la confianza del consumidor y fortalece el ecosistema empresarial con innovación, tecnología y alianzas de valor.

Guatemala será sede por primera vez del evento gastronómico más prestigioso de la región

Latin America's 50 Best Restaurants 2025, con el patrocinio de S. Pellegrino y Acqua Panna, se complace en anunciar que su esperada ceremonia de premiación se llevará a cabo el **2 de diciembre de 2025** en la vibrante ciudad de Antigua, Guatemala, declarada Patrimonio Mundial por la UNESCO y reconocida por su arquitectura barroca bien conservada, su rica historia y su herencia cultural.

Reafirmando su creciente reputación como destino gastronómico de primer nivel, Guatemala acogerá por primera vez los premios, en alianza con el Instituto Guatemalteco de Turismo (INGUAT), en un acontecimiento histórico que reunirá a la comunidad de restaurantes de la región en el evento culinario más prestigioso de América Latina.



La 13^a edición de la ceremonia de Latin America's 50 Best Restaurants congregará a íconos y amantes de la gastronomía de todo el continente en Santo Domingo del Cerro, donde se revelará la lista de Latin America's 50 Best Restaurants 2025. El evento reafirma el compromiso de 50 Best con la celebración del talento puro, la innovación, la herencia y la extraordinaria diversidad que caracterizan a la escena gastronómica latinoamericana.

Como antesala de la ceremonia, 50 Best anunciará en los próximos meses varios reconocimientos especiales, entre ellos el Art of Hospitality Award, el American Express One To Watch Award y el Champions of Change Award.

Por primera vez en los premios regionales de 50 Best, se entregará en 2025 el Champions of Change Award, que hasta ahora había sido un galardón exclusivo de The World's 50 Best Restaurants, reconociendo a quienes impulsan cambios positivos y progreso a largo plazo en el sector gastronómico y de la hospitalidad. En línea con el objetivo de 50 Best de promover una gama más amplia de restaurantes, 50 Best también tiene previsto lanzar su lista anual de restaurantes

Hero amplía su red de distribución en Guatemala junto a ALMACENES JAPÓN

Hero MotoCorp, líder mundial en motocicletas y con más de 12 años de trayectoria en Guatemala, se suma a la red de ALMACENES JAPÓN. Gracias a esta alianza, los guatemaltecos podrán encontrar la marca en todos los puntos de la cadena, lo que permitirá ampliar el acceso a su portafolio y fortalecer la presencia de Hero en todo el país.

Con esta alianza, Hero pone a disposición de los clientes el portafolio más completo de motocicletas, que incluye modelos de trabajo, urbanas, scooters y doble propósito, respaldados por una red de más de 125 puntos de venta, repuestos originales y más de 130 talleres autorizados en el país.

En piso de venta de ALMACENES JAPÓN, los clientes podrán encontrar de manera inmediata la Hunk 125R, el modelo que ha destacado por su diseño deportivo y rendimiento eficiente. Además, los clientes podrán solicitar el resto del portafolio Hero con alternativas que se adaptan a las diferentes necesidades de movilidad de los guatemaltecos.

ALMACENES JAPÓN ofrece su propio esquema de financiamiento a través de Crédito Ya de Banco de Antigua, el cual permite acceder a motos Hero con plazos de 6 a 36 meses, sin necesidad de fiador, y con la opción de iniciar el pago de la primera cuota hasta en 45 días.



Con presencia en más de 50 países de cinco continentes y más de 120 millones de motocicletas vendidas en el mundo, Hero reafirma su compromiso con el mercado guatemalteco a través de esta nueva alianza estratégica.

Los productos de Hero MotoCorp se diseñan y desarrollan en sus dos centros de Investigación y Desarrollo de categoría mundial: el Centro de Innovación y Tecnología (CIT) de Jaipur (India) y el Hero Tech Center cerca de Munich (Alemania). La compañía cuenta con ocho fábricas de última generación repartidas por India, Colombia y Bangladesh. Hero MotoCorp opera actualmente en casi 50 países de Asia, África y América Latina.

Condimenta reafirma su compromiso con la ética y la resiliencia en la producción de alimentos

En un país donde la seguridad alimentaria es esencial para el bienestar de miles de personas, Condimenta se ha convertido en un referente de confianza en la preparación y distribución de alimentos seguros, nutritivos y de calidad. Con más de dos décadas de experiencia, la empresa entrega diariamente cerca de 75,000 raciones de comida en condiciones regulares y tiene la capacidad de producir hasta 125,000 en temporadas de alta demanda.

Detrás de cada servicio hay un sistema robusto que asegura el cumplimiento de los más altos estándares de calidad, inocuidad y seguridad alimentaria. La compañía cuenta con un laboratorio interno que realiza análisis microbiológicos y fisicoquímicos, además de un equipo de control de calidad que supervisa cada etapa del proceso: desde la selección de proveedores quienes deben demostrar trazabilidad y certificaciones hasta la distribución final.



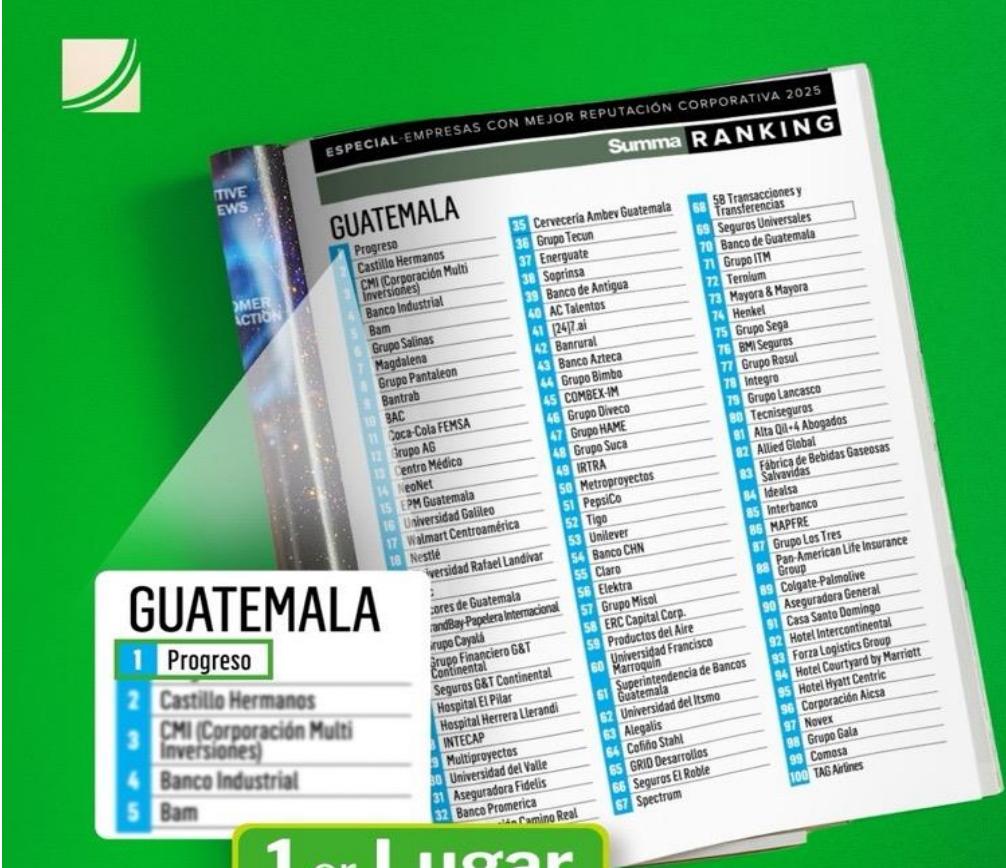
En más de una ocasión, la empresa ha enfrentado factores externos que podrían dificultar la producción y distribución de alimentos. Sin embargo, su resiliencia y vocación de servicio han permitido mantener operaciones sin interrupciones, reforzando la confianza de quienes dependen de su trabajo.



Condimenta participa en procesos de licitación abiertos y transparentes, lo que demuestra su compromiso con la ética empresarial. Su impacto no se mide únicamente en contratos cumplidos, sino en el valor humano de cada entrega: más que una operación industrial, es un equipo humano consciente de que alimentar es servir.

Con visión de innovación, mejora continua y compromiso social, Condimenta reafirma su propósito de ser un aliado confiable para instituciones y empresas que requieren soluciones alimentarias a gran escala, siempre con la garantía de ofrecer alimentos seguros, de calidad y con un profundo sentido de responsabilidad.

Progreso, ejemplo regional en reputación y confianza



GUATEMALA

Rank	Company
1	Progreso
2	Castillo Hermanos
3	CMI (Corporación Multi Inversiones)
4	Banco Industrial
5	Bam

1.er Lugar

Lideramos el ranking de empresas con **Mejor Reputación Corporativa 2025** por la Revista SUMMA.

Fuente: revistasumma.com



Regresan los Golden Ticket BAC para vivir una experiencia inolvidable

Foremost Guatemala celebra 65 años y lanza promoción de premios en efectivo



Progreso, ejemplo regional en reputación y confianza empresarial



Progreso lidera el ranking de empresas con mejor reputación corporativa 2025 en la región, destacando por su innovación, sostenibilidad y compromiso social.

En la edición más reciente del ranking de Empresas con Mejor Reputación Corporativa 2025 de la Revista Summa, Progreso se consolida como una de las organizaciones más influyentes y admiradas de Guatemala.

Este reconocimiento no solo celebra su trayectoria centenaria, sino también su capacidad de evolucionar ante los retos del presente, combinando innovación, sostenibilidad y una sólida cultura corporativa.

La reputación de Progreso está cimentada sobre valores que trascienden lo empresarial. En un contexto donde los consumidores demandan marcas con propósito, la compañía ha logrado posicionarse como referente regional al integrar en su estrategia objetivos que promueven el bienestar social, la protección ambiental y el desarrollo económico sostenible. Este liderazgo se refleja en iniciativas que abarcan desde programas comunitarios hasta proyectos pioneros en economía circular y gestión de recursos naturales.

Una estrategia corporativa con propósito

La fortaleza de Progreso radica en una gestión que une ética, innovación y compromiso social. La compañía ha demostrado que generar valor compartido es posible cuando se escucha a las comunidades, se prioriza el talento humano y se apuesta por la transparencia. Además, su enfoque estratégico incorpora prácticas sostenibles alineadas con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), generando un impacto positivo en las áreas donde opera.

El estudio de la Revista Summa destaca que las empresas con mejor reputación no solo cumplen sus promesas, sino que las superan, creando experiencias auténticas y memorables para sus grupos de interés.

En este sentido, Progreso sobresale por su capacidad de anticipar tendencias, implementar soluciones tecnológicas y mantener una comunicación cercana con clientes, colaboradores, proveedores y comunidades.

Innovación y sostenibilidad como ejes de liderazgo

Uno de los pilares que refuerza el posicionamiento de Progreso es su inversión en proyectos de innovación que combinan sostenibilidad y desarrollo industrial responsable.

Desde la integración de energías renovables hasta el uso de inteligencia artificial para optimizar procesos productivos, la empresa apuesta por modelos de negocio que equilibran rentabilidad con responsabilidad social y ambiental.

En un entorno empresarial donde la confianza es el activo más valioso, Progreso ha sabido diferenciarse al construir relaciones sólidas basadas en la coherencia entre lo que comunica y lo que ejecuta. Esta consistencia le ha permitido consolidar una identidad corporativa que inspira credibilidad y refuerza su papel como agente de transformación en la región.

El liderazgo de Progreso en el ranking 2025 reafirma que la reputación corporativa no se mide solo en cifras, sino en el impacto positivo generado en la sociedad, el medio ambiente y la economía de la región.

Foremost Guatemala celebra 65 años y lanza promoción con más de Q569 mil en premios

Foremost, marca emblemática en la mesa de millones de guatemaltecos, conmemora 65 años de presencia continua en el país con el lanzamiento de la promoción "Tu Pasión Chapina te Premia", que estará vigente hasta el 31 de octubre de 2025 en los 22 departamentos. La iniciativa contempla más de 10,000 premios instantáneos y un premio mayor de Q65,000, cifra simbólica que representa los años que la marca ha acompañado a las familias chapinas, consolidándose como un referente de cercanía, confianza y autenticidad.

Una dinámica de alcance nacional

Para participar en la promoción, los consumidores deben comprar Foremost en caja o bolsa y escanear el código QR del empaque o enviar la palabra GANA al 5486-7646. Con ello ingresan automáticamente al sorteo de premios que incluyen:

Vales digitales en efectivo vía Zigi.
Vales de compra en EPA.
Consumos en Pollo Campero.
Descuentos con 2.6 millones de tapas amarillas canjeables en menús seleccionados.
En total, se repartirán más de Q569,000 en premios.

INLACSA, el motor detrás de la marca

Foremost forma parte del portafolio de INLACSA, empresa guatemalteca con más de 50 años de trayectoria que coordina desde el país la producción y distribución de lácteos y jugos. Su operación genera más



"Hablar de 65 años de Foremost es hablar también del compromiso de INLACSA con Guatemala. Hemos crecido de la mano de las familias chapinas, asegurando frescura, calidad y accesibilidad en cada producto. Nuestro reto es seguir innovando y siendo aliados de la nutrición de millones de hogares", indicó Juan José Monge, Gerente de Asuntos Corporativos de INLACSA.

Con esta conmemoración, Foremost reafirma que es más que una marca de lácteos, es parte de la identidad chapina. Seis décadas y media de cercanía, confianza y evolución confirman su lugar en la historia de Guatemala y marcan la ruta hacia un futuro donde seguirá innovando, creciendo y acompañando a las familias en cada etapa de su vida

Regresa Golden Ticket BAC para vivir una experiencia inolvidable

BAC abre nuevamente la puerta al entretenimiento con propósito con el regreso de Golden Ticket BAC, la promoción más esperada del año que transformará el próximo calendario de eventos 2026 en una experiencia inolvidable para cinco ganadores.

En esta nueva edición, cinco ganadores podrán asistir junto a un acompañante a 12 conciertos y espectáculos patrocinados por el banco, con acceso preferencial durante todo el año 2026. La iniciativa forma parte de #MomentosBAC, una propuesta que busca generar experiencias auténticas y memorables que vayan más allá de lo financiero.

Entre el 16 de septiembre y el 14 de noviembre de este año, los clientes de BAC podrán participar en el sorteo de Golden Ticket BAC al inscribirse en <https://productos.baccreditomatic.com/es-gt/nft/goldenticket/> y realizar compras de Q200 o más con sus tarjetas de crédito o débito BAC. Obtienen una oportunidad por cada transacción y dos oportunidades al pagar con su tarjeta BAC con un POS BAC. Quienes utilicen una tarjeta BAC American Express triplicarán automáticamente sus oportunidades.

Los ganadores serán anunciados el 18 de noviembre del 2025 en las redes sociales oficiales del banco.



la promoción incluye a los clientes de cuentas de ahorro BAC, que tendrán un ganador adicional, siendo en total seis afortunados ganadores: cada apertura de una cuenta nueva ya sea Ahorro Alcanza, Ahorro Personal, Ahorro Premium o Ahorro Incrementa suma dos oportunidades, mientras que cada incremento de Q500 en cuentas activas otorga una oportunidad adicional para participar y ser uno de los ganadores de esta experiencia inolvidable.

"Golden Ticket BAC es una promoción insignia de #MomentosBAC. No se trata solo de asistir a eventos, sino de crear espacios donde las personas puedan compartir, emocionarse y vivir intensamente. En BAC, queremos ser parte de esos momentos que trascienden lo cotidiano y se convierten en recuerdos valiosos. comentó José Carlos Barrios, Vicepresidente de Estrategia Comercial, Mercadeo y Sostenibilidad de BAC Guatemala.

BANCO INDUSTRIAL inaugura su novena edición de la fiesta de la vivienda

Banco Industrial inaugura la novena edición de la Fiesta de la Vivienda, que estará del 19 al 21 de septiembre. Este evento dedicado para que guatemaltecos exploren en un solo lugar su próximo hogar, tendrán la oportunidad de conocer más de 100 proyectos habitacionales, descubrir opciones de financiamiento y dar el primer paso hacia la compra de su nuevo hogar.

Banco Industrial impulsa esta iniciativa que acerca a las personas a la posibilidad de alcanzar el sueño de tener casa propia, reuniendo en un solo espacio casas, apartamentos y la mejor asesoría financiera del país.

El evento se llevará a cabo en el Centro Financiero Bi, Torre 3 Nivel 3 (Vía 5 5-34, zona 4), en horario de 10:00 a 18:00 horas, con entrada y parqueo gratuitos.

Además de explorar proyectos inmobiliarios, los asistentes podrán acceder a:

- Asesoría personalizada de especialistas en créditos hipotecarios.
- Precalificación inmediata para conocer su capacidad de financiamiento.
- Alternativas de crédito accesibles y convenientes.
- Información clara sobre el proceso de compra de vivienda.
- Descuentos y promociones exclusivas para los visitantes.



“En Banco Industrial trabajamos para crear oportunidades que acerquen a las personas a cumplir sus metas de vida. Tener una vivienda propia es un sueño para muchas familias, y queremos acompañarlas en cada paso de este camino con la asesoría y las soluciones financieras que necesitan. Por eso, invitamos a todos a visitar la Fiesta de la Vivienda y descubrir las múltiples opciones que harán posible alcanzar ese anhelo”, expresó Efraín Caballeros, subgerente de Créditos Vivienda – Vehículos en Banco Industrial.

Con esta novena edición, Banco Industrial continúa consolidándose como un aliado estratégico en el camino hacia la vivienda propia, impulsando el desarrollo del sector inmobiliario y generando espacios donde cada vez más familias guatemaltecas puedan acercarse al sueño de tener un hogar.

Morphy Richards moderniza 500 hogares en Guatemala

Morphy Richards entregará Q2 millones en premios para equipar a cientos de hogares con productos funcionales, modernos y de vanguardia

Morphy Richards, la icónica marca británica reconocida por su innovación y diseño en electrodomésticos y artículos para el hogar, anuncia el lanzamiento de su nueva campaña promocional “Morphy Richards moderniza 500 hogares”, que busca equipar a las familias guatemaltecas con productos que combinan tecnología de vanguardia, practicidad y estilo.

Durante esta iniciativa, la marca otorgará Q2 millones en premios, beneficiando a 500 ganadores que recibirán un kit exclusivo compuesto por cuatro productos Morphy Richards, pensados para transformar el hogar en un espacio más funcional, estético y moderno.

Vigencia de la promoción

La promoción estará vigente del 8 de septiembre al 21 de noviembre de 2025. Para más información sobre cómo participar en “Morphy Richards moderniza 500 hogares”, ingresa a: <https://mrmmoderniza.com.gt/>.



¿Cómo puedes participar?

Participar es muy sencillo:

1. Por cada Q500 de compra en productos Morphy Richards en cualquiera de los puntos de venta autorizados a nivel nacional, obtienes una oportunidad para participar.
2. Registrar la factura por medio de WhatsApp: <https://wa.me/50222894900>
3. Completar el formulario de participación con los datos solicitados.

Cada semana se anunciarán 50 ganadores, hasta completar un total de 500 hogares beneficiados con kits Morphy Richards.



Liceo Javier, Colegio Guatemalteco Bilingüe y La Salle los ganadores del 9º. Concurso estudiantil del BANGUAT



“Corre por el Zoo”
la recaudación de fondos para apoyar el bienestar animal

AmCham Guatemala promueve diálogo sobre certeza jurídica y cumplimiento tributario



Liceo Javier, Colegio Guatemalteco Bilingüe y La Salle los tres ganadores del 9º. Concurso estudiantil del BANGUAT

El Banco de Guatemala llevó a cabo la ceremonia de premiación del 9º Concurso Estudiantil de Investigación sobre Temas Económico-Financieros, cuyo propósito es fomentar el pensamiento crítico, la capacidad de argumentación y la investigación académica entre estudiantes de nivel diversificado en todo el país.

Los tres colegios finalistas presentaron durante 8 minutos sus ponencias finales y posteriormente un jurado calificador eligió a los ganadores.



Cada colegio fue representado en el auditórium del Banco de Guatemala, para escuchar y apoyar a los equipos participantes. Las autoridades del BANGUAT, informaron que 17 colegios participaron en este 2025. Y anunciaron la 10º. Edición invitando a más entidades educativas a sumarse y contribuir a la educación, cultura e inclusión financiera.

La actividad contó con la participación del presidente y vicepresidente de la Junta Monetaria y del Banco de Guatemala, Alvaro González Ricci y José Alfredo Blanco, respectivamente; la ministra de Educación, Anabella Giracca; el intendente de Administración Estratégica de la Superintendencia de Bancos, Julio César Gálvez Díaz; la viceministra de Asuntos Registrales, Sara Larios; así como autoridades y estudiantes de los centros educativos finalistas.

Para el presente año, el concurso tuvo como eje central “La inclusión financiera en Guatemala: retos y oportunidades para el desarrollo”, temática que constituye un aspecto fundamental para el fortalecimiento del crecimiento económico y social, al facilitar el acceso a servicios financieros formales de manera equitativa y sostenible.

Luego de un proceso de evaluación de los ensayos presentados por 17 establecimientos educativos de todo el país, fueron seleccionados tres finalistas, quienes este día expusieron sus propuestas ante un jurado calificador, el cual reconoció a los siguientes centros educativos:

- **Primer lugar: Liceo Javier premio: Q8,000.00**
- **Segundo lugar: Colegio Guatemalteco Bilingüe premio: Q6,000.00**
- **Tercer lugar: Colegio La Salle, Antigua Guatemala premio: Q4,000.00**

Con esta iniciativa, el Banco de Guatemala reafirma su compromiso con la promoción de la educación, la investigación y la formación de ciudadanos conscientes e informados, contribuyendo a que las nuevas generaciones fortalezcan su comprensión de los temas económicos y financieros que inciden en el desarrollo nacional.

“Corre por el Zoo” la recaudación de fondos para apoyar el bienestar animal

“Corre por el Zoo” es una carrera para compartir entre amigos y familias, en la que cada uno de los 5 kilómetros recorridos contribuye a la misión del Zoológico La Aurora de promover la conservación de las diferentes especies.

La actividad es organizada por la Asociación Guatemalteca de Historia Natural (AGHN), administradora del Parque Zoológico Nacional La Aurora, tiene como objetivo la recaudación de fondos para apoyar el bienestar animal y la formación de nuevas generaciones en el respeto por la naturaleza.

Con visión hacia el futuro, El Zoológico La Aurora impulsa programas de conservación alineados a buenas prácticas internacionales e invierte en la modernización de sus recintos creando hábitats que favorecen a la salud física y el bienestar de los animales que resguarda.

La XV edición de la carrera “Corre por el Zoo” se realizará el domingo, 9 de noviembre a las 7:00 am. La inscripción tiene un valor de Q100 para niños y adultos y puede adquirirse a partir del día de hoy en www.aurorazoo.org.gt.

La entrega de kits se realizará el sábado 8 de noviembre, de 8:00 a 17:00 horas, en el Salón de Exposiciones del zoológico.

Además del recorrido, los participantes vivirán una experiencia de burbujas que llenará el ambiente de



La XV edición de la carrera “Corre por el Zoo” se realizará el domingo, 9 de noviembre a las 7:00 am. La inscripción tiene un valor de Q100 para niños y adultos y puede adquirirse a partir del día de hoy en www.aurorazoo.org.gt.

Los corredores recibirán un kit especial, que incluye:

Una playera

Mochila

Pachón

Medalla

Gorra

Entrada gratis al parque utilizando su playera, el día de la carrera Souvenirs de nuestros patrocinadores.

AmCham Guatemala promueve diálogo sobre certeza jurídica y cumplimiento tributario como pilares para la inversión



AmCham Guatemala llevó a cabo el diálogo de alto nivel “Compliance Tributario y Seguridad Jurídica”, con el propósito de fortalecer la cultura de cumplimiento, fomentar la colaboración público-privada y promover un marco legal sólido y previsible que respalde la inversión y las operaciones empresariales en el país.

El encuentro abordó los retos actuales en materia de certeza jurídica y cumplimiento tributario en Guatemala, resaltando la necesidad de contar con reglas claras que garanticen un clima de negocios confiable y competitivo, capaz de atraer inversión extranjera directa y fortalecer la competitividad nacional.

Además, se contó con la participación de autoridades de la Superintendencia de Administración Tributaria (SAT), miembros del Tribunal Administrativo Tributario y del Departamento de Fiscalización del ente fiscalizador, quienes compartieron la visión institucional sobre los desafíos y oportunidades que enfrenta el sistema tributario.

El evento reunió a representantes del sector público, privado y académico, quienes reflexionaron sobre los principales retos y oportunidades en materia tributaria y de seguridad jurídica.

Con esta iniciativa, AmCham Guatemala reafirma su compromiso de ser un puente de diálogo constructivo entre los distintos actores, impulsando condiciones que fortalezcan la seguridad jurídica, consoliden el clima de negocios y promuevan la inversión como motor de crecimiento y desarrollo para Guatemala.

Economía circular, el nuevo motor de competitividad



La economía circular se perfila como un nuevo motor de competitividad al permitir a las empresas mantener el valor de los productos y materiales el mayor tiempo posible, reduciendo la extracción de recursos, la generación de residuos y los daños ambientales. Este modelo fomenta la innovación, la eficiencia, la reducción de costos y la creación de nuevos empleos, posicionando a las empresas más ágiles y sostenibles por delante de sus competidoras.

Dos Pinos impulsa la elaboración de alfombras de caucho hechas con residuos de hule provenientes de pezoneras de vaca? Este producto reciclado se enfoca en reducir lesiones en el ganado y ofrece confort.

Bridgestone cuenta con un exitoso programa conocido como Llantatón, con el cual han logrado recolectar desde 2017, más de 820 toneladas de llantas para reusar o transformar.

Para mejorar la calidad de vida de más de 15 000 habitantes, Enerquate, distribuidora eléctrica de Guatemala modernizó el alumbrado público en Sololá, implementando tecnología LED.

Estos son solo tres ejemplos de productos innovadores que promueven prácticas sostenibles, gracias a la aplicación de principios circulares, que se centran en reducir residuos, optimizar recursos y generar una reputación positiva.

¿De qué manera la economía circular está redefiniendo los modelos empresariales tradicionales?

“La economía lineal dejó de ser viable para el futuro. Una empresa que sigue pensando en extraer, producir y botar dista de adaptarse a un mundo finito, cuyos límites estamos sobre pasando. Por ejemplo, el pasado 24 de julio de 2025 acabamos con los recursos que el planeta podía prestarnos para vivir durante este año, es decir hoy vivimos como si existiera un planeta b, también conocido como día de la sobrecapacidad de la tierra”.

Como se está definiendo el futuro de los negocios con la Inteligencia Artificial

La IA puede analizar grandes cantidades de datos y proporcionar información valiosa para ayudar a las empresas a tomar decisiones informadas. Por ejemplo, la IA puede analizar datos de ventas y patrones de compra para predecir la demanda futura y optimizar la cadena de suministro. También la inteligencia artificial y la automatización están transformando los negocios, al tiempo que plantean desafíos que deben abordarse.

¿Cuándo fue la última vez que le pidió a Alexa, Siri o Google Assistant que estableciera una alarma, que llamaría a alguien en su lista de contactos, que apagara las luces de su casa, que reprodujera un video o que le permitiera escuchar su música favorita? ¿Su Waze, Google Maps o el servicio de Uber ha optimizado sus rutas o le brinda avisos sobre el tráfico en un determinado destino? Y el más reciente y de uso muy extendido, el experto ChatGPT.

Todos esos ejemplos forman parte de la punta de un iceberg que ya ha estado sumergido en la industria y que cada día profundiza más en el mar de los negocios. Estas aplicaciones de la inteligencia artificial (IA), inconscientes y dependientes del sentido humano, están diseñadas para aprender patrones, adaptarse y facilitar decisiones.

“La inteligencia artificial es más que una tendencia: es el motor que está redefiniendo el presente y futuro de los negocios”, las tecnologías emergentes con impacto a largo plazo y tecnologías cuánticas tienen el potencial de transformar industrias completas y están atraiendo inversiones millonarias que obligan a empresas de todos los sectores a actuar con rapidez.



Cómo se utiliza la IA en los negocios es a través de los chatbots y los asistentes virtuales. Estos programas de IA pueden interactuar con los clientes y responder a sus preguntas de manera rápida y eficiente, mejorando así la experiencia del cliente. Otro ejemplo es el uso de la IA en el análisis de datos para tomar decisiones informadas y predecir tendencias futuras.

La IA también ha demostrado ser beneficiosa para las empresas al mejorar la eficiencia y la productividad. Al automatizar tareas repetitivas y tediosas, las empresas pueden liberar tiempo y recursos para centrarse en actividades más estratégicas. Además, la IA puede ayudar a las empresas a tomar decisiones más informadas y basadas en datos, lo que puede llevar a mejores resultados comerciales.

La Chamusca del Año, Honda Motos clasifica a octavos de final



Honda Motos clasifica a octavos de final



Con entrega, trabajo en equipo y mucha pasión en la cancha, el equipo de Honda Motos Guatemala logró clasificar a los octavos de final de la Chamusca del Año Femenina, un torneo que reúne a diferentes marcas en un ambiente deportivo y social.

El equipo está conformado por 15 colaboradoras de distintas áreas de la empresa, *“Estamos muy orgullosos de nuestras colaboradoras, quienes nos representan con pasión, ya que son un ejemplo de cómo nuestros valores se viven también en el deporte”*, expresó Carlos Pullin, gerente general de Honda Motos.

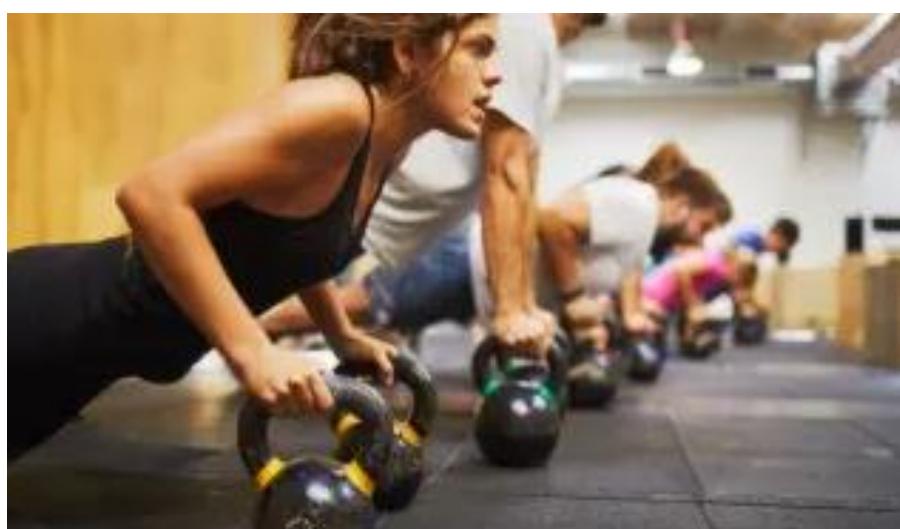
Durante la fase inicial, las jugadoras destacaron por su entusiasmo y disciplina, resultado de semanas de preparación en las que la marca las acompañó con entrenamientos y apoyo constante. Este esfuerzo colectivo

Los próximos encuentros se disputarán en Futeca Cayalá, donde el equipo buscará seguir avanzando en la Chamusca del Año Femenina que celebra la pasión futbolera de los guatemaltecos.

Con este logro, Honda Motos reafirma que uno de sus motores son las personas que integran la empresa, capaces de transformar disciplina y esfuerzo en resultados.



El Peligro de las tendencias del uso de maquillaje en niños



¿Qué es lo más recomendable hacer cardio antes o después de las pesas?

¿Porque son buenas las moras para la salud?



¿Por qué nos sentimos más cansados después de un día sin hacer nada?

Nos sentimos más cansados después de un día de inactividad debido a la falta de estímulo físico que afecta la circulación, al agotamiento mental por el aburrimiento, al desajuste de nuestros ritmos circadianos y a la posible influencia de hábitos como la falta de sueño, una dieta poco nutritiva o el sedentarismo.

Factores físicos

Falta de movimiento: El ejercicio estimula la circulación sanguínea, y al no moverte, la sangre fluye más lento, lo que puede causar rigidez muscular y una sensación general de fatiga.

Ritmos circadianos: Nuestros cuerpos siguen un ciclo natural de energía y sueño. La inactividad prolongada puede desajustar este ciclo, afectando tus niveles de energía y tu descanso nocturno.

Factores psicológicos

Aburrimiento y falta de propósito: La falta de actividad mental o física puede llevar a un "agotamiento mental" por la falta de estímulos, propósitos o actividad, generando un estado de apatía.

Influencia de los hábitos

Sueño inadecuado: Dormir poco o tener horarios de sueño irregulares puede hacer que te sientas cansado incluso si pasas el día sin hacer nada.

Dieta desequilibrada: Consumir demasiados carbohidratos procesados o alimentos con bajo valor nutricional puede causar picos y caídas en el azúcar en la sangre, afectando tus niveles de energía.

Sedentarismo: Un estilo de vida con muy poca actividad física puede, irónicamente, hacerte sentir más cansado, ya que el ejercicio regular aumenta la energía.



¿Cuándo preocuparse?

Si el cansancio y la falta de ganas de hacer cosas se prolongan por varias semanas, afectan tus actividades diarias, o se acompañan de cambios en el apetito o el estado de ánimo (como sentimientos de desesperanza), es importante consultar a un médico para descartar condiciones médicas subyacentes.

¿Quieres pasar un domingo entero tirado en el sofá? No es mala idea, pero hay que "desconectar del sofá" igual que se desconecta del trabajo. Aunque solo sea un ratito. La actividad física moderada, incluso un paseo ligero, es fundamental para mantener los ritmos circadianos en equilibrio. Esto no solo ayuda a dormir mejor, sino que también mejora la sensación de bienestar general y reduce el agotamiento al final del día.

El Peligro de las tendencias del uso de maquillaje en niños

El uso de maquillaje en niñas y niños podría desencadenar incluso en trastornos psicológicos futuros que tienen que ver con la imagen, como los trastornos alimenticios o la baja autoestima.

El maquillaje en niñas puede ser peligroso sobre todo porque su piel aún no está preparada para los componentes que algunos productos de maquillaje llevan. Pero este no es el único problema. En una sociedad tan preocupada por la imagen, el maquillaje en niñas y niños puede tener incluso un impacto psicológico. Hoy te contamos cuáles pueden ser las consecuencias del uso de maquillaje en niñas y niños en ambos ámbitos.

Peligros Físicos

Reacciones cutáneas: Los niños pueden sufrir dermatitis, hinchazón, irritación, picazón, resequedad o acné al usar productos no adecuados para su piel, que tiene necesidades diferentes a la de los adultos.

Exposición a disruptores endocrinos: Algunos cosméticos contienen compuestos como los parabenos que, al ser absorbidos por la piel, pueden desequilibrar el sistema hormonal de los niños, afectando su desarrollo y pudiendo causar problemas de fertilidad en el futuro.

Quemaduras y otras lesiones: Algunos productos pueden causar quemaduras, eczemas o irritaciones si no son apropiados para la piel infantil o no se usan correctamente.

Peligros Psicosociales

Cosificación y sexualización: Las tendencias de maquillaje infantil, influenciadas por redes sociales y los concursos de belleza, pueden llevar a la cosificación y sexualización de los cuerpos de los niños, presentando estereotipos de género y belleza poco apropiados.

Influencia de las redes sociales: Los niños pueden querer usar maquillaje por imitar a sus ídolos o seguir las tendencias de influencers, que a menudo usan imágenes alteradas con filtros y efectos que no reflejan la realidad, generando expectativas de una piel "perfecta" inalcanzable.

Autoestima y percepciones de belleza: La imposición de estos ideales puede afectar negativamente la autoestima de los niños, incitándolos a creer que necesitan productos cosméticos para alcanzar un estándar de belleza, en lugar de aceptar su imagen corporal natural.



Recomendaciones

Evitar productos de uso adulto: No se deben usar productos de los padres o para adultos en los niños, ya que sus pieles tienen necesidades distintas y pueden ser más sensibles a ciertos ingredientes.

Consultar a un especialista: Ante la aparición de acné o cambios en la piel, es fundamental que un dermatólogo oriente sobre la rutina de limpieza y cuidado más adecuada, evitando el uso de productos recomendados por influencers.

Fomentar la autoestima: Es importante cuestionar si el uso de estas sustancias se debe a una moda o una necesidad real, y evitar la influencia de las redes sociales, promoviendo una imagen corporal sana y natural.

Saturación de suelos en Guatemala: ¿Qué es, ¿cómo se mide y cuál es su estado actual?

La saturación de suelos ocurre cuando los espacios vacíos presentes dentro de la tierra poros de distintos tamaños según el tipo de suelo se encuentran totalmente ocupados por agua. Normalmente, estos espacios permiten el paso del aire y la infiltración del agua los cuales son llenados durante las lluvias intensas.

¿Cómo mide el INSIVUMEH la saturación de suelos?

El Instituto Nacional de Sismología, Vulcanología, Meteorología e Hidrología (INSIVUMEH) realiza el monitoreo de la saturación de suelos mediante el modelo CAP-G, una guía para predecir crecidas repentinas en Centroamérica.

Este sistema considera dos variables principales:

- La textura y tipo de suelo en cada región.
- La precipitación acumulada en un periodo determinado.

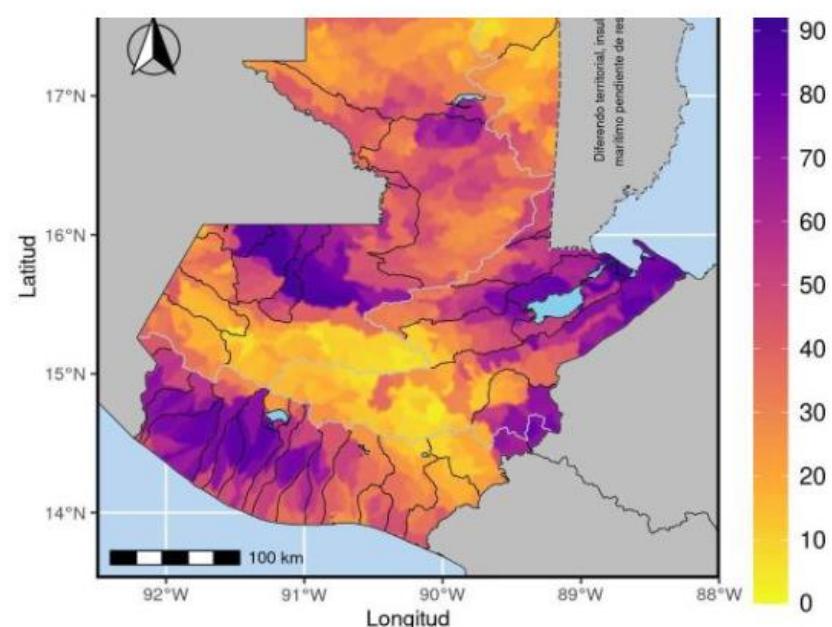
Al cruzar estos datos, el modelo identifica las áreas donde el suelo ya alcanzó niveles críticos de saturación. De esta manera, se logra anticipar riesgos asociados a deslizamientos, inundaciones y crecidas de ríos.

Estado actual de la saturación de suelos en Guatemala

El monitoreo se divide en dos niveles:

- Capa superior (0 – 30 cm): compuesta principalmente por materia orgánica, responde con mayor rapidez a las lluvias. Actualmente siete departamentos del país presentan niveles de saturación superiores al 90% en esta capa siendo Petén, Huehuetenango, Quiché, Alta Verapaz, Izabal, Zacapa y Chiquimula.
- Capa inferior (30 cm – 1 a 3 m): abarca mayor profundidad y responde más lentamente a las precipitaciones. Hasta el momento, Suchitepéquez, Retalhuleu, Quetzaltenango, Sololá, Chiquimula, Izabal, Alta Verapaz, Quiché y Huehuetenango presentan un porcentaje de saturación entre el 80% y 88%.

La variación en la saturación depende de la distribución de las lluvias en el territorio, lo que implica que algunas regiones presentan mayor vulnerabilidad frente a fenómenos hidrometeorológicos.



Importancia del monitoreo

El seguimiento constante de la saturación de suelos es clave para la gestión de riesgos. Con esta información, las autoridades y comunidades pueden:

- Identificar áreas propensas a deslizamientos.
- Tomar decisiones de prevención y evacuación.
- Fortalecer la planificación territorial y de infraestructura

El INSIVUMEH reitera la importancia de atender las alertas y recomendaciones derivadas de este monitoreo, especialmente en temporada de lluvias, cuando la capacidad de los suelos para absorber agua se encuentra al límite.

¿Es bueno comer frutas por la noche antes de ir a dormir?

Generalmente es bueno comer frutas por la noche, ya que proporcionan nutrientes esenciales como vitaminas, minerales y antioxidantes que pueden mejorar el sueño. Las frutas contienen compuestos como la melatonina y la serotonina, que regulan el ritmo circadiano y promueven la relajación. Elegir frutas enteras y saludables como alternativa a postres menos nutritivos también es beneficioso para el control de peso y la salud general.

Beneficios de comer fruta por la noche

Mejora la calidad del sueño: Algunas frutas contienen melatonina y triptófano, aminoácidos que ayudan a tu cuerpo a relajarse y a regular el ciclo de sueño.

Aporte de nutrientes: Las frutas son una fuente rica de vitaminas, minerales y fibra, que son esenciales para una dieta equilibrada a cualquier hora del día.

Alternativa saludable: Consumir fruta en lugar de postres azucarados puede satisfacer los antojos nocturnos de manera saludable, evitando así calorías vacías.

No hay evidencia de efectos negativos: Contrario a algunos mitos, no hay evidencia científica que indique que comer fruta por la noche sea perjudicial para la salud o que provoque aumento de peso si se mantiene un equilibrio en la dieta.

Frutas recomendadas para comer antes de dormir

Plátanos: Ricos en potasio y magnesio, que promueven la relajación muscular.

Cerezas: Son una fuente natural de melatonina, lo que facilita un sueño más continuo.

Kiwis: Contienen serotonina, que puede ayudar a conciliar el sueño más rápido.

Manzanas: Aportan fibra y tienen un efecto saciante sin ser pesadas para la digestión.



Tener en cuenta los efectos de distintas frutas

Dependiendo de las características de cada fruta y tus condiciones de salud específicas, podría ser bueno evitar algunas al momento de la cena. Así impedimos que afecten nuestro descanso.

Consumir frutas con alto contenido de fructosa o sorbitol como el mango, la sandía, la piña, los dátiles, el melón, las ciruelas, las manzanas o el plátano maduro pueden producir diarrea por alta concentración del sorbitol en el intestino, y en consecuencia la posible deshidratación y falta de descanso por las noches.

Si padeces de reflujo o acidez estomacal, sería evitar comer frutas ácidas por la noche como la piña, la uva verde y el kiwi, pues incrementarían el malestar y producirían más acidez, sobre todo si se consumen cítricos. Para estos casos, es recomendable optar por frutas más suaves como el plátano o la papaya o cocidas para que sean más fáciles de digerir.

Las frutas, definitivamente, forman parte de una dieta saludable, sin embargo, no deben ser la única fuente de nutrientes en la cena. Una dieta balanceada debe incluir también verduras y proteínas. Cenar de manera regular únicamente fruta o yogur podría llevar a deficiencias nutricionales. Por lo tanto, si deseas comerlas antes de ir a dormir, debes incluirla como parte de un menú variado y en cantidades adecuadas.

Que es lo más recomendable hacer cardio antes o después de las pesas

Para perder peso y ganar masa muscular, es mejor hacer ejercicio cardiovascular al final; mientras que, para la resistencia, hay que colocarlo al inicio.

Una duda frecuente al momento de planificar la rutina física es cuándo incluir el ejercicio cardiovascular. Se trata de una actividad necesaria, pero hacerla al inicio o al final del entrenamiento puede producir resultados distintos.

Con el cardio aumentamos el ritmo cardíaco, activamos la circulación sanguínea y favorecemos la pérdida de grasa. A la par, quemamos bastantes calorías, lo que podría perjudicar o enlentecer nuestra ganancia de masa muscular si nos excedemos. Debido a que no todos se ejercitan para lo mismo, lo que hay que considerar es cuáles son nuestras metas personales. En general, son tres los objetivos que se suelen perseguir.

Perder grasa.

Desarrollar músculo.

Aumentar la resistencia.

Primero las pesas para desarrollar músculo

Comenzar por las pesas antes del cardio favorece el desarrollo de la fuerza y el crecimiento muscular. La razón es que, al principio del entrenamiento, disponemos de mayores reservas de glucógeno en los músculos, lo que permite ejecutar los ejercicios con más potencia.

A medida que avanza el entrenamiento, las reservas de glucógeno se agotan. Entonces, si realizáramos una sesión extensa de cardio al comienzo, la disponibilidad de energía sería mucho menor para el momento de las pesas.

De este modo, se limitaría tu potencial y tu rendimiento. También te expondrías a un mayor riesgo de lesiones por la ejecución incorrecta de la técnica. En especial, en movimientos que implican cargas externas, como el uso de mancuernas, pesas rusas o barras. no debemos realizar ejercicio de cardio en las jornadas que programamos entrenamiento de fuerza? Para nada. De hecho, una rutina corta 5 a 10 minutos, a modo de calentamiento, es muy útil. De este modo, predisponemos a los músculos para lo que viene.



Cardio al final siquieres perder grasa

Efectuar las rutinas cardiovasculares después de las de fuerza es recomendable para bajar de peso. Aunque, con frecuencia, perder grasa se asocia solo al entrenamiento de cardio, la realidad es que necesitas de las pesas para alcanzar más rápido tu objetivo.

Si haces primero los movimientos de fuerza, agotas tus reservas de glucógeno. El glucógeno es el combustible que tienen tus músculos y que se encuentra almacenado dentro de ellos y en el hígado. Con ese combustible agotado por las pesas, cuando pases al movimiento cardiovascular, tu cuerpo utilizará la grasa como fuente de energía. Es decir, que recurrirá a ella y la quemará. Además, aunque no lo parezca, el entrenamiento de fuerza reduce la grasa corporal durante las horas posteriores a la ejecución.

¿Porque son buenas las moras para la salud?

La mora es originaria de Centro América, aunque actualmente está ampliamente distribuido en Europa, Asia, Oceanía, y Norte y Sur América. Existen más de 300 tipos de especies de moras.

Las moras son buenas para la salud porque son ricas en vitaminas (C, K, E), fibra y antioxidantes como las antocianinas, que ayudan a proteger el cuerpo contra el daño celular, reducen la inflamación y apoyan la salud del corazón, la piel y el cerebro. Además, su bajo contenido de calorías y carbohidratos las convierte en un snack saludable, útil para la digestión y la gestión del colesterol.

Beneficios clave de las moras:

Protección antioxidante y antiinflamatoria: Las antocianinas y otras sustancias fitoquímicas presentes en las moras ayudan a combatir los radicales libres y a reducir la inflamación, lo que puede prevenir enfermedades crónicas y el envejecimiento.

Salud cardiovascular: El consumo de moras puede contribuir a reducir los niveles de colesterol, controlar la presión arterial y prevenir condiciones como la aterosclerosis.

Sistema inmunológico fortalecido: Gracias a su alto contenido de vitamina C y E, las moras refuerzan las defensas naturales del cuerpo contra enfermedades e infecciones.

Salud digestiva: La fibra dietética que contienen las moras favorece el tránsito intestinal y ayuda a regular la absorción de glucosa.

Salud cerebral y ósea: Las vitaminas y antioxidantes de las moras también apoyan la función cognitiva y contribuyen a la salud de los huesos al favorecer la generación de colágeno.

Beneficios para la piel: Las vitaminas, especialmente la C y la E, son esenciales para la salud y juventud de la piel, además de fortalecer su capacidad para protegerse del daño.



Bajo en calorías y carbohidratos: Una taza de moras solo contiene unas 62 calorías y pocos carbohidratos, lo que las hace una excelente opción para quienes buscan mantener un peso saludable.

La mora es una fruta que puede ayudar en el tratamiento y prevención de enfermedades, como la diabetes, infarto, aterosclerosis y presión arterial alta, debido a su alto contenido de antocianinas, ácido elágico y taninos con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.

Además, las moras son una excelente fuente de vitamina C, que refuerza el sistema inmunológico y favorece la salud de la piel al estimular la producción de colágeno. También contienen fibra, lo que contribuye a una buena digestión y regula el tránsito intestinal.