



## 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 Córdón, 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.

Córdón también compartió resultados concretos: más de 5,000 pisos de concreto contruidos 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

Los científicos dirigidos por el profesor Jeremy Luterbacher de la EPFL desarrollaron con éxito un este material derivado de biomasa similar al PET.



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 investigadores ya han fabricado películas de embalaje, fibras que podrían convertirse en ropa u otros textiles y filamentos para impresión 3D.

# 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 una lista puede llevar a comprar y consumir alimentos poco saludables.



## 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 efecto secundario.

## 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.

**Ayuda en el control del peso:** Es fundamental para alcanzar y mantener un peso corporal saludable.

**Fortalece el corazón y la circulación:** Mejora la salud cardiovascular y la circulación sanguínea.



### 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.

**Mejorar el aspecto físico:** Sentirse más atractivo y en forma.

## Cuando es el momento indicado para cambiar el Router de wifi de tu casa

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

Hoy en día, la conexión a internet es posible gracias al Router 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 Router 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 Router 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 Router cuando experimentes lentitud en tu conexión a internet, desconexiones frecuentes, o si el Router 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 Router 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 Router sea el culpable



### Desconexiones e inestabilidad:

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

### Problemas con múltiples dispositivos:

Si tienes muchos dispositivos conectados y la red se vuelve inestable, un Router 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 Router con mejor alcance o un modelo más moderno.

### Falta de soporte de seguridad:

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

### Sobrecalentamiento:

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