



Suministros & Alimentos inicia la construcción de su nuevo Centro de Distribución en Villa Nueva



HONDA MOTOS realizo Navitour Navideño 2025 y premió a sus asistentes con una Navi Adventure

Diciembre concentra los viajes más riesgosos del año y ASIM pide prevención en la carretera



HONDA MOTOS realizo Navitour Navideño 2025 y premió a sus asistentes con una Navi Adventure



Honda Motos llevó a cabo con gran éxito el NaviTour Navideño 2025, una celebración que reunió a la comunidad de motociclistas en un ambiente lleno de espíritu navideño, música, actividades y sorpresas. El evento se realizó en el Salón de Exposiciones del Zoológico La Aurora, donde más de 450 asistentes disfrutaron de una noche especial junto a marcas aliadas, dinámicas interactivas y premios exclusivos.

Durante la actividad, Honda Motos sorprendió al público regalando una Navi Adventure, un modelo icónico que representan la esencia del espíritu joven, dinámico y práctico que caracteriza a la marca. La gran ganadora de la noche fue Quemberly Hernández, convirtiéndose en una de las protagonistas del evento.

“Para Honda Motos, cada NaviTour es una oportunidad para fortalecer nuestra cercanía con la comunidad y celebrar la pasión que compartimos por las dos ruedas”, expresó Carlos Pullin, gerente general de Honda Motos.

El NaviTour Navideño marca el segundo y último NaviTour del año, tras el éxito alcanzado en mayo con el primer evento realizado. A diferencia de años anteriores, cuando los NaviTours se realizaban en carretera, en 2025 Honda Motos apostó por nuevas experiencias en entornos urbanos y espacios icónicos del país. Esta edición de mayo, inspirada en las décadas de los 60 y 70, se llevó a cabo en lugares como el Parque de la Industria y destacó por su estética retro, su ambiente vibrante y el entusiasmo de los participantes.

Honda Motos reafirmó su compromiso de seguir fortaleciendo la cercanía con la comunidad motociclista y de impulsar iniciativas que celebren la pasión por las dos ruedas. La marca destacó que continuará promoviendo experiencias que fomenten la convivencia, el aprendizaje y el desarrollo de una cultura vial responsable, siempre enfocada en brindar valor y seguridad a sus usuarios.

Cómo cuidar tu salud durante el maratón de celebraciones de Fin de Año

Las fiestas de Fin de Año en muchos países comienzan en noviembre y pueden extenderse hasta mediados de enero, con comidas abundantes y celebraciones continuas. En el Mes de la Obesidad, es fundamental tomar conciencia y adoptar hábitos saludables para disfrutar sin comprometer nuestra salud.

El Mes de la Obesidad, es un buen momento para reflexionar sobre cómo nuestras elecciones durante este periodo pueden afectar la salud. Si bien es un tiempo para disfrutar y compartir con seres queridos, también es importante recordar que comer en exceso y optar por alimentos no saludables puede traer consecuencias como el aumento de peso, problemas digestivos e incluso afectar nuestra energía y bienestar general.

El exceso de comida, combinado con la falta de actividad física y el consumo elevado de alcohol, puede hacer que nuestra salud se vea afectada en esta temporada. La obesidad y el sobrepeso son problemas serios que pueden tener consecuencias a largo plazo, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y problemas articulares.

Consejos para disfrutar las fiestas de manera saludable:

Mantén el equilibrio alimentario: A pesar de la tentación de los platos típicos festivos, procura incluir opciones más ligeras, como ensaladas, vegetales y frutas, para mantener un balance.

No te saltes comidas: Saltarse comidas pensando en "guardar" calorías para la cena puede ser contraproducente y llevar a comer en exceso cuando llega el momento del banquete.

Controla las porciones: Es posible disfrutar de todos los manjares festivos, pero con moderación. Sirve porciones pequeñas y escucha a tu cuerpo para no comer más de lo necesario.

Haz de las verduras tus aliadas: Las verduras y hortalizas no solo aportan nutrientes esenciales, sino que también ayudan a saciar el apetito de forma saludable. Inclúyelas como parte de cada comida.



Modera el consumo de alcohol: Las bebidas alcohólicas son comunes en las celebraciones, pero también son altas en calorías. Si vas a consumirlas, hazlo con moderación y alterna con agua.

Incluye frutas como postre: En lugar de optar por postres cargados de azúcar, elige frutas frescas de temporada, que aportan fibra y vitaminas sin exceso de calorías.

Mantén la actividad física: A pesar de las festividades, intenta mantener una rutina de ejercicio regular. Caminar, bailar o salir a correr te ayudará a contrarrestar los excesos.

Come despacio y mastica bien: Comer lentamente te permitirá disfrutar más los sabores y, al mismo tiempo, darle tiempo a tu cuerpo para enviar señales de saciedad, evitando el exceso.

No abuses de las sobras: Las sobras son una tentación, pero alargan el ciclo de comida excesiva. Guarda solo lo necesario y reparte lo demás entre tus invitados.

Las fiestas son una ocasión para compartir y disfrutar con familiares y amigos, pero también es importante que no olvides cuidar tu salud. No necesitas sacrificar el placer de la comida, sólo adoptar un enfoque más consciente y equilibrado. Al seguir estos consejos, podrás disfrutar de las festividades sin comprometer tu bienestar físico.

Suministros & Alimentos inicia la construcción de su nuevo Centro de Distribución en Villa Nueva



Suministros & Alimentos, una de las organizaciones más importantes en la cadena de suministro y distribución de productos alimenticios para el canal foodservice en la región, llevó a cabo hoy la ceremonia de colocación de Caviti, su nuevo Centro de Distribución en Villa Nueva, un evento que marca el inicio de una nueva etapa de crecimiento, innovación y expansión para la compañía.

La construcción del Complejo Industrial CIS&A representa un paso trascendental para Suministros & Alimentos, al consolidar una infraestructura moderna que permitirá fortalecer su capacidad operativa, mejorar la eficiencia logística y responder con mayor agilidad a las necesidades de sus clientes en Guatemala, El Salvador, Honduras, Nicaragua, Costa Rica y República Dominicana.

Con una extensión de 17,000 metros cuadrados, equivalente a 6 manzanas, el nuevo centro contará con 21,000 posiciones de pallets, cuadruplicando la capacidad actual de la empresa. Además, el proyecto contempla el desarrollo de nuevas plantas productivas en un área de 7,000 metros cuados, equipadas con tecnología de punta, como sistemas Caviti, panelería antifuego PIR, diseño bioclimático y soluciones energéticas sostenibles.

Este moderno complejo integra paneles solares, un sistema de refrigeración con CO₂ para minimizar el impacto ambiental, reutilización de agua pluvial, accesos biométricos y se encuentra en proceso de obtención de la prestigiosa certificación EDGE Advance, reforzando el compromiso de la empresa con la sostenibilidad, la innovación y la eficiencia.

El impacto del proyecto va más allá de la operación logística. Para la comunidad de Villa Nueva, representa nuevas oportunidades de empleo, desarrollo local y una relación de vecindad responsable. Para sus colaboradores, significa un entorno de trabajo más seguro, moderno y alineado a una cultura organizacional basada en los valores: Gente Primero, Altos Estándares, Éticos y Justos, Vecino Responsable e Innovación y Crecimiento.

El hábito nocturno Impacta negativamente en la calidad del sueño

Si últimamente usted se sintió más cansado al despertar o nota que su sueño no es tan profundo como solía ser, es posible que la respuesta esté en una acción cotidiana que muchos pasan por alto: mirar pantallas antes de acostarse. Este hábito, tan común como nocivo, fue identificado por múltiples estudios como una de las causas principales de la disminución en la calidad del sueño en adultos.

Las personas tienen el hábito de mirar el celular, la televisión o una computadora portátil dentro de la hora previa al descanso. Estos dispositivos emiten luz azul, una forma de radiación visible que, aunque no es dañina en sí misma, altera la producción de melatonina, la hormona que regula el sueño. En otras palabras, su cerebro cree que aún es de día, y eso retrasa el proceso natural de quedarse dormido.



La luz azul afecta su cuerpo y su ritmo circadiano

Cuando usted se expone a la luz azul por la noche, su cuerpo no logra bajar el nivel de alerta necesario para entrar en una fase de descanso profunda. La luz azul interrumpe el ritmo circadiano, es decir, su reloj biológico interno. Esto no solo retrasa el inicio del sueño, sino que también reduce la cantidad de sueño REM, que es clave para la recuperación mental y física.

El uso de pantallas una hora antes de dormir puede reducir el tiempo total de sueño hasta en 45 minutos y afectar su eficiencia en un 7 por ciento, lo cual se traduce en despertares nocturnos y sensación de fatiga al día siguiente. Los especialistas recomiendan que evite el uso de pantallas al menos 60 minutos antes de irse a la cama. En su lugar, puede optar por actividades relajantes como leer un libro en papel, practicar ejercicios de respiración o tomar una ducha tibia.

Diciembre concentra los viajes más riesgosos del año y ASIM pide prevención en la carretera

Diciembre es uno de los meses con mayor movimiento nocturno en Guatemala. Convivios, eventos laborales, reuniones familiares y viajes al interior incrementan de forma significativa la circulación en horarios donde la visibilidad disminuye y los riesgos aumentan. Esta combinación convierte a diciembre en un periodo especialmente sensible para motoristas y automovilistas, quienes enfrentan condiciones más complejas que en cualquier otro momento del año.

Entre 6:00 p.m. y 1:00 a.m. se concentran la mayoría de los desplazamientos nocturnos vinculados a celebraciones de temporada. A esa hora suelen coincidir la fatiga acumulada después de actividades sociales, el uso inadecuado de luces altas, la presencia de neblina o llovizna y carreteras con iluminación insuficiente. Estas condiciones elevan la vulnerabilidad de quienes se movilizan en motocicleta, especialmente en zonas poco iluminadas o rutas desconocidas.

“Diciembre es un mes de alegría, pero también es el periodo en el que más vemos trayectos nocturnos con alto nivel de riesgo; por eso, cada motorista y cada automovilista debe asumir un rol activo en la prevención”, señala César Amézquita, gerente general de ASIM.

En este contexto, la Asociación de Importadores de Motocicletas (ASIM) hace un llamado a reforzar la prevención y la conducción responsable durante un mes en el que las decisiones en carretera pueden marcar la diferencia entre un trayecto seguro y un incidente. Equiparse adecuadamente, anticipar riesgos y circular con velocidad moderada se vuelve indispensable para reducir la probabilidad de accidentes.



“Cuando hablamos de seguridad vial no se trata solo de cumplir una norma; se trata de llegar a casa, de compartir con la familia y de no convertir una noche de convivio en una tragedia que pudo evitarse”, agrega Amézquita.

Los expertos consultados destacan prácticas clave para enfrentar estas noches festivas de manera más segura. Mantener luces LED en buen estado, usar casco cerrado con visera original y portar prendas reflectantes ayuda a que el motorista sea visible en todo momento. Revisar frenos, llantas y el nivel de gasolina antes de cada salida permite detectar fallas que suelen agravarse cuando se conduce de noche. Asimismo, evitar puntos ciegos, no colocarse a la derecha de vehículos grandes, reducir la velocidad en carreteras poco iluminadas y manejar con máxima precaución ante deslumbramientos puede disminuir considerablemente los riesgos.

Seis tendencias para asegurar la nueva economía de IA para 2026

Palo Alto Networks pronosticó 2025 como el Año de la Disrupción basándose en el aumento de mega brechas que dejan fuera de servicio redes empresariales enteras impulsadas por vulnerabilidades en la cadena de suministro y atacantes que alcanzan nuevos niveles de velocidad y sofisticación. Esto se ha demostrado cierto, ya que el 84% de los grandes incidentes cibernéticos que la Unidad 42® investigó este año han resultado en inactividad operativa, daños reputacionales o pérdidas financieras. En 2026, entraremos en el Año del Defensor, donde las defensas impulsadas por IA inclinan la balanza a favor de la defensa, reduciendo los tiempos de respuesta, así como la complejidad, y aumentando la visibilidad para responder rápidamente a ciberataques.

Las 6 Predicciones Clave para 2026

1. Crisis de Identidad y Deepfakes

La identidad será el principal campo de batalla. Los deepfakes en tiempo real de ejecutivos y la enorme cantidad de identidades de máquinas crearán una crisis de autenticidad. La seguridad debe evolucionar para verificar cada interacción entre humanos y agentes de IA.

2. El Agente de IA como "Insider"

Los agentes autónomos, aunque resuelven la falta de personal, se convertirán en el objetivo número uno de los atacantes. Al tener acceso privilegiado, un agente comprometido actúa como una amenaza interna "autónoma", requiriendo gobernanza en tiempo real (firewalls de IA).

3. Envenenamiento y Confianza en los Datos

La nueva frontera del ataque es la corrupción de los datos de entrenamiento. Esto genera modelos poco fiables. La solución propuesta es unificar la seguridad de datos (DSPM) y la seguridad de IA (AI-SPM) para proteger toda la cadena de suministro de información.



4. Responsabilidad Ejecutiva Legal

La brecha entre la adopción rápida de IA y la seguridad inmadura llevará a demandas legales contra ejecutivos. La seguridad de la IA dejará de ser solo un tema técnico para convertirse en una responsabilidad crítica de la junta directiva y el cumplimiento legal.

5. El Imperativo Cuántico

La amenaza de "cosechar ahora, descifrar después" obliga a las empresas a prepararse para la criptografía post-cuántica (PQC). Lo que antes se veía a diez años, ahora es un riesgo a corto plazo (tres años) que requiere agilidad para cambiar estándares de cifrado rápidamente.

6. El Navegador como Nuevo Sistema Operativo

Dado que el tráfico de IA generativa ha crecido un 890%, el navegador web se convierte en la principal superficie de ataque. Las empresas deberán adoptar modelos de "Confianza Cero" (Zero Trust) integrados directamente en el navegador.