

Microbioma intestinal y su importancia para la salud global del cuerpo y el cómo protegerlo

 **Vive la Navidad y el Año Nuevo en la Costa Sur y comparte la magia del IRTRA**



**Últimas noticias
McDonald's fortalece su presencia en Guatemala durante este 2025**





Vive la Navidad y el Año Nuevo en la Costa Sur y comparte la magia del IRTRA

En diciembre el aire cálido de la Costa Sur acaricia la piel mientras el escenario festivo de la época invita a celebrar con una mezcla de risas, aromas y villancicos.

Y en medio de esta experiencia única, Los Hostales del Instituto de Recreación de los Trabajadores de la Empresa Privada de Guatemala (IRTRA), se convierten en el lugar perfecto para vivir la Navidad y recibir el Año Nuevo.

Una atmósfera que envuelve los sentidos

- El sonido del Pacífico: olas que acompañan las noches iluminadas por estrellas y luces navideñas.
- Sabores de temporada: cenas especiales que combinan tradición guatemalteca con el toque cálido de la Costa Sur.
- Colores vibrantes: jardines y espacios decorados con motivos festivos que hacen sentir la magia en cada rincón.

Los Hostales del IRTRA: el corazón de la celebración

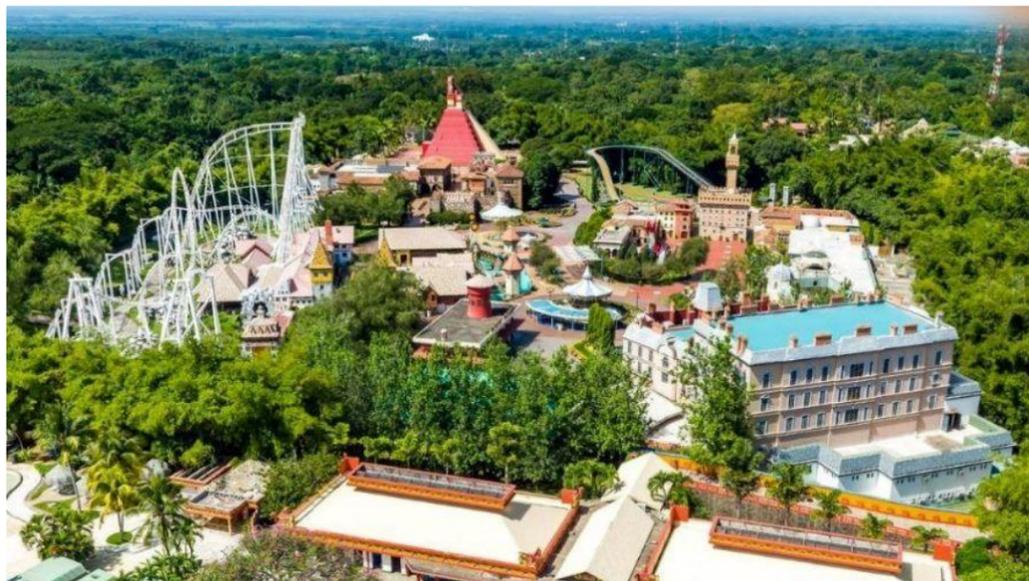
Más que hospedaje, Los Hostales son un refugio donde la familia se reúne y los amigos celebran. Cada habitación es un espacio de descanso después de un día de aventuras en los parques acuáticos y temáticos, que se convierten en el complemento perfecto para despedir el año con energía.

Una noche para recordar

El 31 de diciembre, la Costa Sur vibra con música, luces y alegría. En los hostales del IRTRA, la bienvenida al 2026 se vive con cenas especiales, actividades familiares y un ambiente seguro que convierte cada instante en un recuerdo inolvidable.

La invitación está hecha

Este diciembre, deja que la brisa del Pacífico, los aromas festivos y la hospitalidad del IRTRA te envuelvan. La Costa Sur se viste de fiesta y los hostales del IRTRA son el destino único para celebrar la Navidad y recibir el Año Nuevo con alegría, descanso y tradición.



Promoción de la riqueza cultural guatemalteco en seminario de India



En un esfuerzo por estrechar los lazos entre dos civilizaciones de historia profunda, el embajador de Guatemala en India, **Omar Castañeda Solares**, representó al país en el seminario cultural “**El patrimonio como brújula para el futuro global**”. El evento, organizado por el centro de investigación **Raisina House**, se llevó a cabo del 14 al 16 de diciembre de 2025 en la emblemática ciudad de Varanasi (Benarés).

Durante su intervención, el diplomático guatemalteco ofreció una conferencia magistral centrada en el **patrimonio cultural de Guatemala como el Corazón del Mundo Maya**. Castañeda Solares destacó ante académicos, autoridades locales y representantes de centros culturales cómo el legado histórico del país trasciende más de **3,000 años**, posicionándolo como un pilar fundamental de la identidad centroamericana.

La agenda del embajador incluyó la participación en un panel especializado sobre **diplomacia cultural**, donde compartió visiones con destacados académicos de la **Universidad Hindú de Benarés** (fundada en 1916), entre ellos el doctor Pravin Rana y la doctora Chandrakala Padia. El debate, moderado por Rahul Banerjee, director de Raisina House, sirvió para establecer contactos estratégicos con decanos y directores de esta prestigiosa institución educativa.

Esta participación no es un hecho aislado, sino que responde a una estrategia prioritaria de la **Embajada de Guatemala en India**. La misión diplomática ha identificado la cultura como la herramienta principal para fomentar un mayor conocimiento mutuo y robustecer las **relaciones bilaterales** entre ambas naciones.

liberal **GT**
somos guate
Ecosistema informativo regional



liberalgt.com



Liberal Gt



@GtLiberal

Pauta con nosotros Hp@liberalgt.com



Compras con tarjetas VISA superan expectativas con un crecimiento del 15% en Guatemala

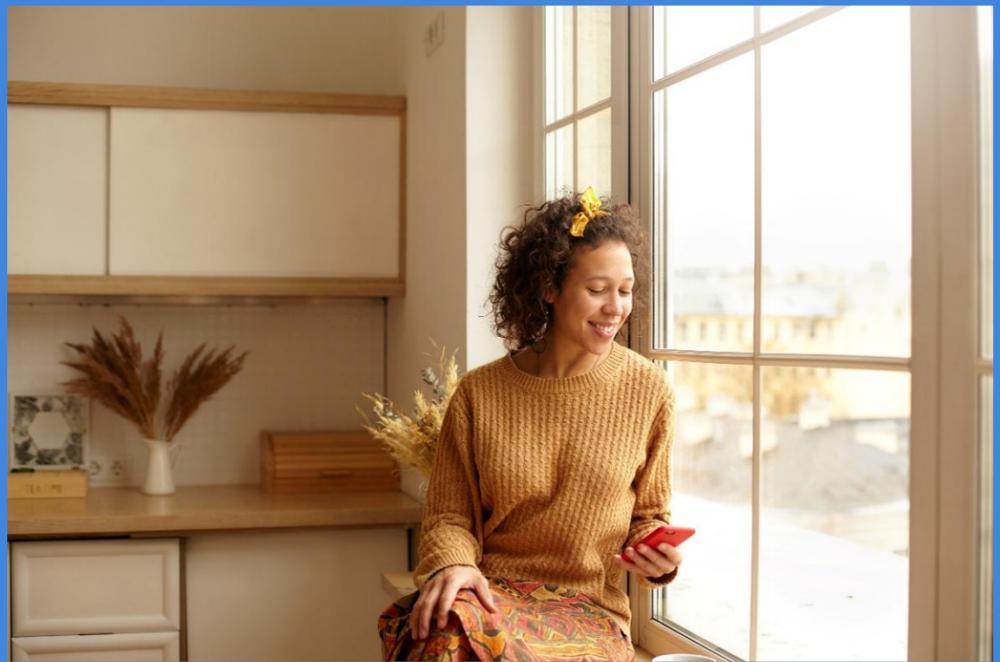
La temporada de compras de fin de año en el país ha mostrado un dinamismo histórico durante el cierre de 2025. Según el análisis más reciente de **Visa Consulting and Analytics (VCA)**, el gasto de los consumidores guatemaltecos con credenciales Visa experimentó un **aumento superior al 15%** durante el Black Friday y el Cyber Monday, en comparación con los registros del año 2024.

Un evento de varios días Una de las tendencias más marcadas de esta temporada fue la extensión del periodo de compras. El análisis reveló que los guatemaltecos no concentraron sus gastos únicamente en el "Viernes Negro" (28 de noviembre) o el "Ciberlunes" (1 de diciembre), sino que aprovecharon las promociones anticipadas que comenzaron desde la semana previa. Días como el 21 y 27 de noviembre destacaron por un flujo significativo de transacciones, consolidando la temporada como un evento minorista de larga duración.

Las categorías que dominaron las preferencias de los compradores fueron:

- Mercancía general.
- Ropa.
- Artículos electrónicos.

Preferencia por lo digital y pagos sin contacto La adopción de tecnologías digitales sigue transformando el comercio local. Las transacciones sin contacto (contactless) crecieron casi un 20% interanual durante el Black Friday, lo que evidencia que el consumidor guatemalteco prioriza experiencias de compra que sean rápidas, convenientes y seguras.



“Los resultados de Black Friday y Cyber Monday de este año muestran una evolución de un solo día a toda una temporada de compras”, afirmó Javier Vazquez, director de Visa Consulting & Analytics para Visa América Latina y el Caribe. “Los consumidores están siendo más estratégicos, aprovechando ofertas anticipadas y distribuyendo su gasto a lo largo de varios días. Este comportamiento, junto con la creciente confianza en los pagos digitales, es un fuerte indicador de la solidez y adaptabilidad del sector minorista en Guatemala.”

Seguridad reforzada por Inteligencia Artificial Ante el incremento del flujo comercial, los intentos de estafa también se intensificaron. Sin embargo, el reporte destaca que los sistemas de seguridad de Visa, potenciados por **Inteligencia Artificial (IA)** y aprendizaje automático, lograron identificar y **bloquear un 185% más de actividades sospechosas de fraude** en Guatemala en comparación con la temporada de 2024.

Este nivel de protección es respaldado por una inversión global de más de 13 mil millones de dólares que la compañía ha realizado en los últimos cinco años para fortalecer su infraestructura tecnológica contra ataques cibernéticos. De esta manera, el crecimiento del comercio electrónico y físico en el país avanza de la mano con herramientas de mitigación de riesgos en tiempo real.

“Como aprendimos en nuestro más reciente Informe Bianual de Amenazas, el fraude ha evolucionado de ser un delito oportunista a operaciones sistemáticas a escala industrial”, dijo Oscar Marquez, jefe regional de Riesgos, Visa América Latina y el Caribe. “Los estafadores están evolucionando con nuevas tecnologías, pero nuestras defensas también. Como vimos al inicio de esta temporada de fiestas, estamos deteniendo más amenazas antes de que lleguen a los consumidores. Nuestro compromiso sigue siendo el mismo: hacer que cada transacción sea más segura, inteligente y confiable para consumidores, comercios e instituciones financieras.”



Fundación MAPFRE apoya a más de 138,000 personas mediante su programa de voluntariado

En el marco del Día Internacional de los Voluntarios, Fundación MAPFRE ha presentado un balance de su Programa de Voluntariado, destacando un año de crecimiento histórico en su labor social. Durante el 2025, la entidad logró mejorar la calidad de vida de **138,592 personas en situación de vulnerabilidad** en 24 países, lo que representa un incremento de 11,750 beneficiarios en comparación con el año anterior.

Este alcance global fue posible gracias a la realización de 2,613 actividades (500 más que en 2024) y a la participación de 9,286 voluntarios, conformados por empleados de la compañía y sus familiares. Según los reportes de la fundación, el 23% de la plantilla global de MAPFRE se involucró en estas iniciativas, marcando un aumento del 16% en el número de voluntarios registrados respecto al ejercicio anterior.

Impacto directo en la comunidad guatemalteca En el contexto local, el programa se ha consolidado como una herramienta de transformación social. En Guatemala, las jornadas de voluntariado beneficiaron de forma directa a **2,880 personas** y generaron un impacto indirecto en otras 150. Un equipo de **160 voluntarios guatemaltecos** lideró diversas acciones enfocadas en sectores prioritarios como la infancia, la adolescencia, personas con discapacidad, adultos mayores y familias en riesgo de exclusión social,.

El Programa de Voluntariado de Fundación MAPFRE tiene como objetivo “Mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas más desfavorecidas de la sociedad en general, además de facilitar a los empleados de las empresas adheridas y a sus familiares la oportunidad de contribuir a construir un mundo más justo, solidario, humano y sostenible”, comentó Marta Granero, responsable de Voluntariado de Fundación MAPFRE.

Las intervenciones en el país abarcaron múltiples frentes críticos, incluyendo:

- **Asistencia básica:** Entrega de alimentos, ropa, calzado y artículos de higiene.
- **Educación y Salud:** Donación de material escolar y jornadas de sensibilización en temas de nutrición y salud.
- **Sostenibilidad:** Actividades de reforestación y preparación de comidas para comunidades vulnerables.

Alianzas estratégicas para el desarrollo La efectividad de estas acciones en Guatemala se atribuye a una red de colaboración con organizaciones locales. El trabajo conjunto con entidades como la **Asociación Manabí Guatemala, Junior Achievement Guatemala, Abuelitos Heladeros, Fundación K’armel Juyup’** y el **Hospital Nacional Pedro de Bethancourt** ha permitido crear un impacto social sostenible en diversas regiones del país.



Con estos resultados, la fundación reafirma su objetivo de promover una cultura de solidaridad que contribuya a la creación de comunidades más resilientes y sostenibles. El programa de voluntariado de la Fundación MAPFRE funciona como un **sistema de vasos comunicantes**; el tiempo y el esfuerzo que fluye desde los colaboradores (los voluntarios) llega directamente a los sectores donde más se necesita (las comunidades vulnerables), equilibrando las carencias y asegurando que los recursos vitales, como la educación y la salud, alcancen un nivel adecuado de bienestar para todos.



@gtLiberal

Contáctenos: hp@liberalgt.com



Liberal Gt

McDonald's fortalece su presencia en Guatemala durante este 2025



En un año marcado por un crecimiento estratégico, McDonald's ha consolidado su expansión en el país con la inauguración de **10 nuevos puntos de venta**, reforzando su compromiso de ofrecer experiencias modernas y cercanas a las comunidades guatemaltecas. Entre las aperturas más destacadas se encuentran los restaurantes de **Amatitlán Metroplaza** y **San José Pinula**, ubicaciones clave en zonas de alto desarrollo comercial.

Innovación y sostenibilidad en Amatitlán El nuevo establecimiento en Amatitlán Metroplaza no solo busca agilizar la atención a través de un **Automac de doble carril** y pantallas digitales, sino que también integra prácticas responsables. El diseño incluye **paneles solares**, alineándose con el pilar de la marca enfocado en el "Medio Ambiente". Además, esta apertura representó la creación de **68 nuevos puestos de trabajo** para el talento local.

Hito en San José Pinula Por su parte, el restaurante de San José Pinula se ha convertido en la **unidad número 124** de la cadena en el país, siendo la última inauguración reportada para el cierre del ciclo 2025. Este espacio cuenta con servicios de **McDelivery Room, McCafé** y **áreas verdes al aire libre**, además de generar **60 nuevas oportunidades laborales**. Con estas incorporaciones, la marca ya suma más de **6,000 colaboradores** en todo el territorio nacional.

Evolución del Centro de Postres

La estrategia de crecimiento también ha impulsado la renovación de los Centros de Postres, un formato diseñado para ofrecer productos de forma ágil en puntos de alto tráfico. Recientemente, se sumaron nuevas ubicaciones en:

- Paseo Andaria (Chimaltenango).
- Metroplaza 4 Caminos (Tonicapán).



LG anuncia su televisor LG Micro RGB evo como su gran insignia CES 2026

LG Electronics (LG) se prepara para marcar un hito en la industria tecnológica con la presentación de su primer televisor **LG Micro RGB evo**, el cual ya ha sido galardonado con los **CES 2026 Innovation Awards**. Este nuevo modelo representa un salto significativo frente a la tecnología MiniLED convencional, al utilizar los **LEDs RGB individuales más pequeños** fabricados por la compañía hasta la fecha.

Precisión impulsada por Inteligencia Artificial El rendimiento de este dispositivo es gestionado por el nuevo **procesador α (Alpha) 11 AI Gen 3**, que introduce un motor de inteligencia artificial dual capaz de realizar el **Dual Super Upscaling**. Esta tecnología permite procesar simultáneamente dos tipos de escalado por IA, logrando imágenes más naturales, equilibradas y con un nivel de inmersión superior.

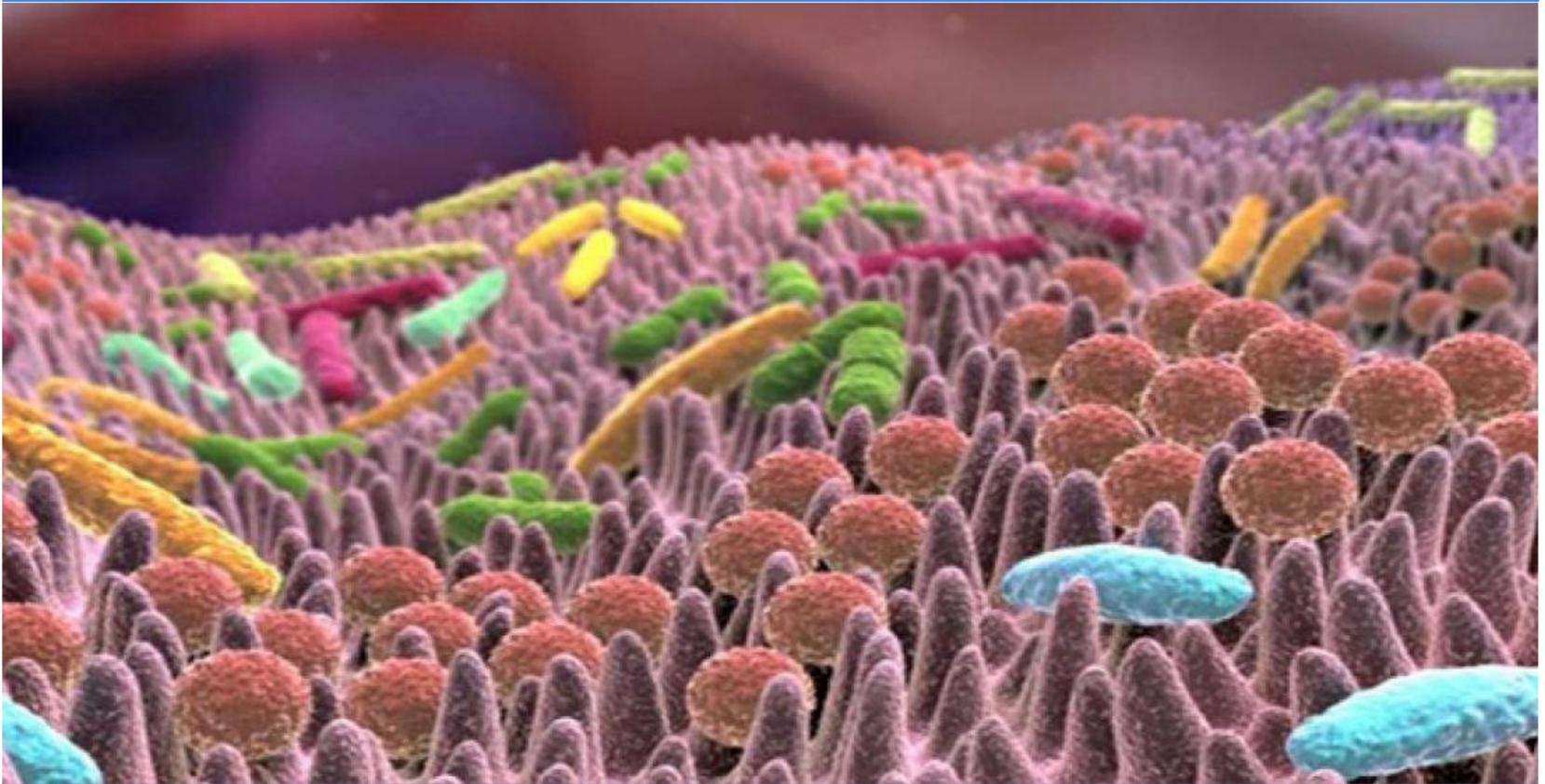
En términos de color, el LG Micro RGB evo alcanza niveles de fidelidad profesional. Gracias a la tecnología **RGB Primary Color Ultra**, el televisor cuenta con la certificación de Intertek por cubrir el **100% del gamut de color** en los estándares BT.2020, DCI-P3 y Adobe RGB. Esta precisión lo posiciona como una herramienta ideal tanto para el entretenimiento doméstico como para la **edición digital y el cine HDR**.

"Alcanzar la máxima fidelidad visual es el objetivo de cualquier pantalla, y con el LG Micro RGB evo hemos logrado un hito que anteriormente se consideraba imposible para esta categoría", afirmó Park Hyung-sei, presidente de LG Media Entertainment Solution Company. "Este lanzamiento marca la evolución del televisor RGB, redefiniendo los estándares de la industria para ofrecer un desempeño sin concesiones a los consumidores que exigen una precisión de color excepcional".

Control de luz y experiencia personalizada Para garantizar un contraste excepcional, el televisor incorpora **Micro Dimming Ultra**, un sistema que coordina **más de mil zonas de atenuación**. Esto permite un control meticuloso del brillo y el color, revelando detalles profundos en escenas oscuras y manteniendo la claridad en las luminosas.

Disponibilidad y formatos

El modelo insignia, denominado **MRGB95**, estará disponible en formatos de gran escala para maximizar la experiencia cinematográfica, con tamaños de **75, 86 y 100 pulgadas**. LG presentará estas novedades en su stand del Las Vegas Convention Center durante el desarrollo del CES, del **6 al 9 de enero de 2026**.



Microbioma intestinal y su importancia para la salud global del cuerpo y el cómo protegerlo

Tradicionalmente, las resoluciones para mejorar el bienestar se han centrado en el ejercicio y la dieta general. Sin embargo, expertos de **Mayo Clinic** destacan que el verdadero motor de una salud integral reside en el **microbioma intestinal**, un ecosistema de bacterias tan único para cada individuo como su propia **huella dactilar**.

Un laboratorio interno de vital importancia El Dr. Purna Kashyap, gastroenterólogo especializado en este campo, explica que estas bacterias no son simples huéspedes; son trabajadores incansables que descomponen fibras y almidones, sintetizan **vitaminas esenciales (como la B y la K)** y generan ácidos grasos de cadena corta que ayudan a prevenir diversas enfermedades. Además, cumplen una función crítica de seguridad al mantener la integridad del **revestimiento intestinal**, actuando como una barrera protectora.

Los riesgos del desequilibrio Cuando las bacterias beneficiosas disminuyen, se abre la puerta a patógenos peligrosos. Un ejemplo alarmante es la bacteria ***Clostridioides difficile (C. diff)***, que puede provocar desde diarreas intensas hasta lesiones en el colon potencialmente fatales. El uso excesivo de **antibióticos**, la hospitalización y ciertos fármacos inmunológicos son factores que alteran este frágil equilibrio.

La ciencia actual investiga la conexión entre los desequilibrios microbianos y enfermedades de alto impacto, tales como:

- **Cáncer de colon y diabetes.**
- **Trastornos del estado de ánimo**, incluyendo la depresión.
- **Enfermedades neurodegenerativas** como el Alzheimer y el Parkinson.
- **Afecciones cardiovasculares.**

“El microbioma es un conjunto de bacterias, hongos, virus y el material genético que llevan consigo” explica el Dr. Kashyap. “La piel, los pulmones y el sistema reproductivo también tienen sus propios microbiomas. El del intestino es probablemente uno de los más variados del organismo humano. Los microbios que viven allí cumplen numerosas tareas. Los otros microbiomas del cuerpo suelen estar más enfocados en funciones específicas”

Alimente a sus bacterias para evitar que se "coman" su intestino

El estilo de vida es el factor determinante en la salud de este ecosistema. Según el Dr. Kashyap, las bacterias del intestino **"comen lo que usted come"**. Una dieta rica en productos ultra procesados, azúcares, grasas y alcohol en exceso provoca que las bacterias "pasen hambre". En un intento desesperado por obtener nutrientes, estos microorganismos comienzan a alimentarse del propio **revestimiento intestinal**, dañándolo en el proceso.



Por el contrario, una dieta diversa basada en **frutas, verduras y fibra** nutre una comunidad microbiana saludable. Además de la alimentación, los expertos recomiendan:

- Realizar al menos **30 minutos de ejercicio** diario.
- Mantener una hidratación adecuada con agua y evitar el tabaco.
- Practicar técnicas de **manejo del estrés**.