



BUENASNuevas^{gt}

Edición Semanal

Del 12 al 18 de enero de 2026

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





Coca Cola presenta El Tour del Trofeo de la Copa Mundial de la FIFA™, 2026 en Guatemala



**Dos Pinos elimina
más de 600
toneladas de azúcar
y amplía el acceso a
una alimentación
saludable**

**“Alto al Fuego” la
nueva campaña que
busca disminuir las
quemas agrícolas**



Coca Cola presenta El Tour del Trofeo de la Copa Mundial de la FIFA™, 2026 en Guatemala

Los guatemaltecos podrán disfrutar de la fiesta más grande del fútbol con promociones especiales, premios instantáneos y la oportunidad de ganar viajes al Mundial.

El Tour del Trofeo de la Copa Mundial de la FIFA™, presentado por Coca-Cola llegará al país en febrero como parte de su recorrido internacional



La emoción y la pasión por el fútbol comienzan a sentirse en Guatemala y Coca-Cola se prepara para acompañar a los aficionados en el camino hacia la Copa Mundial de la FIFA™ 2026, a través de una serie de experiencias que celebran la historia, la emoción y el espíritu del torneo deportivo más importante del planeta.

Como parte de la celebración, Coca-Cola activará promociones especiales que permitirán a los consumidores guatemaltecos vivir esta experiencia a partir del 26 de enero de 2026. Una de las principales activaciones es el Tour del Trofeo de la Copa Mundial de la FIFA™ 2026, presentado por Coca-Cola.

En Guatemala, el Tour del Trofeo de la Copa Mundial de la FIFA™ 2026, presentado por Coca-Cola, se llevará a cabo el 13 de febrero de 2026 en el Parque de la Industria, brindando a los aficionados una oportunidad única para vivir de cerca uno de los símbolos más emblemáticos del fútbol mundial.

Los consumidores podrán adquirir su boleto por la compra de una Coca-Cola sabor original o una Coca-Cola Zero en tiendas Super 7, deberán solicitar al cajero el código QR de la promoción, al escanearlo, podrán registrarse en la plataforma oficial y quedar automáticamente participando para disfrutar del Tour del Trofeo de la Copa Mundial de la FIFA™ 2026, presentado por Coca-Cola.

Además de esta experiencia inmersiva, los guatemaltecos podrán encontrar en los empaques de 600 ml de Coca-Cola sabor original y Coca-Cola Zero, así como en las presentaciones de 2.5 litros de Coca-Cola sabor original y Coca-Cola Zero, un código promocional ubicado en la tapa, el cual deberá activarse a través de WhatsApp para participar por mil premios instantáneos, que incluyen camisetas, balones marca Adidas y otros artículos promocionales relacionados con Copa Mundial de la FIFA™ 2026.

En esta promoción habrá algunas tapas especiales que brindarán a los consumidores la oportunidad de ganar viajes dobles para vivir de cerca la experiencia de la Copa Mundial de la FIFA™ 2026, acercando a los aficionados a uno de los eventos deportivos más importantes del planeta.

Para aquellas personas aficionadas a las colecciones Coca-Cola junto con PANINI les traen una sorpresa a los fanáticos. A mediados del mes de abril, en la presentación de Coca-Cola sabor original de 3 litros, se podrá encontrar un sticker único y exclusivo colecciónable para el álbum, pensado para celebrar la pasión por el fútbol y el espíritu coleccionista que acompaña cada edición del torneo.

Adicionalmente, Coca-Cola lanzará vasos colecciónables que podrán adquirirse al presentar dos etiquetas de Coca-Cola sabor original de las presentaciones 1.5 L, 2 L, 2.5 L y 3 L no retornables, más Q5, una iniciativa pensada para seguir celebrando la pasión por el fútbol rumbo al torneo

A esto se suma una edición especial de 8 latas colecciónables, con diseños alusivos a la Copa Mundial de la FIFA™ 2026, que invitan a los aficionados a vivir la emoción del Mundial desde cada detalle.

El Tour del Trofeo de la Copa Mundial de la FIFA™ 2026, presentado por Coca-Cola, arrancará en Riad, Arabia Saudita, el 3 de enero de 2026, y recorrerá 30 Asociaciones Miembro, con 75 paradas a lo largo de más de 150 días, ofreciendo a fanáticos del fútbol y a personas de todo el mundo incluyendo Guatemala la posibilidad de ver de cerca el Trofeo Original.



Dos Pinos elimina más de 600 toneladas de azúcar y amplía el acceso a una alimentación saludable

- El informe refleja avances medibles en reformulación, fortificación con vitamina D y educación alimentaria

Dos Pinos presentó en Costa Rica su primer Informe Anual de Nutrición 2024, un documento que se evidencia los resultados tangibles de las mejoras del perfil nutricional de sus productos y las acciones sostenidas para democratizar el acceso a una alimentación saludable y asequible en la región.

Con este informe, Dos Pinos reafirma su compromiso como industria de alimentos comprometida con la sociedad, la academia y las autoridades, convencidos de que la nutrición y la sostenibilidad son pilares fundamentales para el bienestar colectivo en la región.

- En los últimos tres años, Dos Pinos ha eliminado más de 600 toneladas de azúcar de su portafolio, de las cuales 152 toneladas fueron en el periodo 2024, gracias a la reformulación de productos como yogures Lula, Deligurt, entre otros.

• Estas mejoras representan reducciones de hasta 50% en contenido de azúcar en varias presentaciones de estos productos, manteniendo el sabor y la calidad que caracteriza a la empresa. En Guatemala, estos avances se traducen en una oferta de productos lácteos y bebidas con opciones reducidas en azúcar, ampliando las alternativas para consumidores que buscan una alimentación más consciente.

• Dos Pinos fortificó voluntariamente toda su línea de leches con el 50% del requerimiento diario de vitamina D. Esta medida, implementada sin incremento en el precio para el consumidor, responde a los hallazgos regionales que evidencian un riesgo de ingesta inadecuada de este micronutriente.

- Durante el 2024 Dos Pinos logró llevar más de 1650 millones de vasos de leche a toda la región.



Con miras puestas hacia el 2029

Dos Pinos se propone seguir fortaleciendo su Perfil Nutricional basado en la metodología de la Organización Mundial de la Salud. Entre sus metas se incluyen:

- Asegurar que el 90% de sus bebidas lácteas contengan ≤7g de azúcar/100ml.
- Impulsar iniciativas de fortificación voluntaria con micronutrientes claves para la salud pública de la región.
- Continuar con el desarrollo de nuevos estudios científicos en colaboración con instituciones académicas, enfocados en diversos productos lácteos
- Continuar con la reducción de grasas y azúcar añadido, así como la eliminación de edulcorantes en algunos productos.

Con más de 78 años de trayectoria en la región, Dos Pinos reafirma su compromiso de acompañar la mesa de las familias con alimentos de alta calidad, mejor valor nutricional y una visión responsable orientada al bienestar integral.

INTEGRÓ: el impacto de su modelo de desarrollo inmobiliario en Guatemala

En un contexto de crecimiento y transformación del sector inmobiliario guatemalteco, ÍNTEGRO, la división de desarrollo de Corporación Aicsa, ha consolidado un modelo que integra inversión, sostenibilidad y desarrollo territorial. Mediante la implementación de proyectos en el sector de vivienda, comercio y hotelería en diversas regiones del país, la desarrolladora ha expandido su presencia y ha contribuido significativamente al dinamismo de las economías locales, la creación de empleo y la construcción de comunidades funcionales.

Un portafolio en constante expansión

Actualmente, ÍNTEGRO cuenta con una presencia estratégica a nivel nacional, reflejada en un portafolio diverso y en crecimiento:

Ocho centros comerciales en operación, ubicados en Ciudad de Guatemala (Parque Las Américas, área comercial de Céntrico y Arboreto San Nicolás), Escuintla (Arboreto Tiquisate y Santalú), Alta Verapaz (Gran Carchá), Totonicapán (Los Altos de Totonicapán) y Santa Cruz del Quiché (Los Celajes de Quiché). Estos espacios funcionan como plataformas activas para las comunidades, albergando programas culturales, educativos y de bienestar.

Más de 6,500 unidades de vivienda en desarrollo, a través de proyectos residenciales y de uso mixto como Céntrico, Villa Mariscal, Atarah, Prana y Alana Avenida Las Américas en la capital, así como Reserva Valere en la costa sur, integrando vivienda, comercio y áreas comunes para la creación de comunidades funcionales.

Tres proyectos hoteleros en operación, que atienden la demanda turística y corporativa del país: la cadena Adra en Antigua Guatemala y Adra en Petén; y Smart Hotel en la Costa Sur.



Bajo el lema “*Pasión por transformar vidas creando impacto positivo*”, ÍNTEGRO impulsa desarrollos que buscan mejorar la calidad de vida, generar oportunidades económicas y beneficiar a las comunidades en las que operan.

Con una visión de largo plazo, la desarrolladora mantiene un plan de expansión ambicioso hacia 2028, que contempla la incorporación de seis nuevos centros comerciales, cuatro hoteles, 6,000 unidades más de vivienda y dos parques industriales, reforzando su apuesta por el crecimiento estructurado y sostenible.

Sostenibilidad como eje del negocio

La estrategia de ÍNTEGRO integra criterios ambientales, sociales y de gobernanza (ASG) en todas sus decisiones, posicionándose como un referente regional en desarrollo responsable.

“Alto al Fuego” la nueva campaña que busca disminuir las quemas agrícolas

En un esfuerzo para frenar la frecuencia de incendios que cada año devastan miles de hectáreas en el país, el Sistema de la Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres (CONRED) ha presentado la campaña interinstitucional "Alto al Fuego". A esta iniciativa se ha sumado de forma estratégica el Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación (MAGA), con el objetivo primordial de salvaguardar el patrimonio agropecuario y promover una cultura de prevención entre los productores nacionales.

Del fuego al rastrojo: El cambio de paradigma en el campo

El núcleo de la propuesta del MAGA para esta temporada es la sustitución definitiva de las quemas agrícolas. Históricamente, el uso del fuego ha sido una práctica común para limpiar terrenos; sin embargo, las autoridades agrícolas instan ahora a los productores a ver los residuos de cosecha, o rastrojo, no como desechos que deben ser destruidos, sino como un aliado fundamental para la salud del suelo.

Esta transición hacia el manejo adecuado de residuos no es solo una medida de seguridad, sino una estrategia de mejora productiva. Según los informes técnicos de la institución, la adopción de la labranza mínima y el aprovechamiento del rastrojo ofrecen tres beneficios críticos para el agricultor:

1. Conservación de humedad: El rastrojo actúa como una barrera física que protege las semillas de la radiación solar directa y minimiza la evaporación del agua en el suelo.
2. Nutrición orgánica: Al distribuirse uniformemente, estos restos vegetales se descomponen y se transforman en abono natural, incrementando la fertilidad de la tierra para ciclos futuros.
3. Escudo contra incendios: Mantener esta capa vegetal controlada previene la acumulación de material altamente inflamable, lo que dificulta la propagación descontrolada de llamas en caso de un siniestro cercano.



Riesgos latentes y respuesta institucional

El uso indiscriminado del fuego no solo pone en peligro las cosechas, sino que tiene repercusiones a gran escala. El MAGA ha advertido que las quemas degradan severamente la calidad del aire y aumentan la vulnerabilidad ante desastres ambientales, afectando directamente la salud respiratoria de las familias rurales.

En respuesta a estas amenazas, la campaña "Alto al Fuego" se articula bajo la Función 11 del Plan Nacional de Respuesta, denominada "Atención de Incendios". Esta estructura permite que diversas instituciones trabajen de forma unificada en la prevención y combate de siniestros a nivel nacional. Las autoridades recalcan que, ante cualquier avistamiento de fuego en áreas boscosas o agrícolas, la población debe informar de inmediato al número de emergencia 119 de la CONRED.

Hospital Centro Médico reafirma su liderazgo en innovación tecnológica implementando el nuevo ANGIOGRAFO -ARTIS ICONO CEILING

El Hospital Centro Médico incorpora a su equipamiento médico el angiografo Artis Icono Ceiling de Siemens Healthineers, una de las plataformas intervencionistas más modernas del mundo. Con imágenes 2D y 3D de ultra alta resolución, menor radiación y un arco en C de movilidad inteligente. Este sistema transforma la atención en tres pilares esenciales: Cardiovascular, Neuro intervencionismo y Neuro Ortopedia. El nuevo sistema ofrece un movimiento altamente versátil y permite obtener imágenes 3D de alta resolución en tiempo real, con una significativa reducción de radiación. Esto optimiza la visualización anatómica y permite a los especialistas ejecutar procedimientos complejos con mayor seguridad y precisión.

Cada una de estas áreas se beneficia de manera equitativa, elevando la precisión, seguridad y eficiencia de procedimientos mínimamente invasivos.

SECCIÓN 1 — Intervencionismo Cardíaco y Vascular Periférica

El Artis Icono Ceiling fortalece la capacidad del hospital para realizar procedimientos cardiovasculares con mayor seguridad, rapidez y exactitud.

SECCIÓN 2 — Neurointervencionismo

El Artis Icono Ceiling ofrece una plataforma avanzada para las patologías cerebrovasculares.

SECCIÓN 3 — Intervencionismo NeuroOrtopédico

La Neuro Ortopedia combina la precisión de la neuroimagen con la exactitud de la cirugía ortopédica y de columna. El Artis Icono Ceiling eleva esta disciplina



BENEFICIOS TRANSVERSALES:

- Imágenes 3D de ultra alta definición con baja radiación.
- Movilidad avanzada del arco en C para accesos complejos.
- Reducción del tiempo operatorio y del uso de contraste.
- Flujo de trabajo más eficiente para todos los equipos.
- Mayor seguridad para pacientes y personal médico.

Gracias a su diseño ergonómico y tecnología de imagen avanzada, el Angiografo Artis Icono Ceiling permite realizar procedimientos complejos con mayor precisión y menor tiempo de exposición, favoreciendo la recuperación del paciente y la eficiencia del equipo médico.

Con esta incorporación, el Hospital Centro Médico reafirma su liderazgo en innovación tecnológica y su compromiso con ofrecer atención médica de clase mundial, centrada en la seguridad, la calidad y el bienestar integral de los pacientes guatemaltecos



Lenovo y FIFA anuncian soluciones tecnológicas impulsadas por IA, para impulsar la Copa Mundial de la FIFA 2026™



La detección temprana del cáncer de mama en Guatemala se fortalece con la llegada de iBreastExam

¿Te sientes más triste en enero? esta es la razón



La detección temprana del cáncer de mama en Guatemala se fortalece con la llegada de iBreastExam

Guatemala suma una nueva herramienta en la lucha contra el cáncer de mama con la llegada oficial de iBreastExam, una tecnología portátil y no invasiva diseñada para apoyar al personal médico en la detección temprana de posibles anomalías mamarias, facilitando la atención oportuna y fortaleciendo los programas de prevención en el país.

El cáncer de mama continúa siendo una de las principales causas de mortalidad femenina en Guatemala, y una gran proporción de los diagnósticos se realiza en etapas avanzadas, cuando las opciones de tratamiento son más limitadas. Factores como el acceso restringido a centros de diagnóstico, la escasez de especialistas, las largas esperas, la desigualdad geográfica y las barreras económicas siguen representando un desafío para el diagnóstico oportuno.

iBreastExam utiliza sensores especializados que evalúan cambios en la rigidez del tejido mamario, permitiendo identificar la posible presencia de anomalías en pocos minutos, sin dolor y sin el uso de radiación. Su portabilidad y facilidad de uso permiten realizar evaluaciones clínicas de forma ágil, lo que la convierte en una herramienta complementaria a la autoexploración y a los chequeos médicos periódicos, apoyando al médico en la toma de decisiones para la realización de estudios confirmatorios cuando sea necesario.

Las primeras pruebas de esta tecnología realizaron en el Centro Médico Alimed. A partir de enero 2026, se espera iniciar su implementación progresiva en jornadas de salud, clínicas y espacios comunitarios, con énfasis en la detección temprana y el acceso en zonas con mayores barreras geográficas.

Gracias a su diseño portátil, iBreastExam permite atender a un mayor número de pacientes en menos tiempo, lo que resulta especialmente relevante para campañas de tamizaje en áreas rurales o con infraestructura médica limitada. Su uso contribuye a optimizar recursos del sistema de salud, ampliar la cobertura preventiva y reducir los diagnósticos tardíos, que suelen implicar tratamientos más complejos y costosos.



Especialistas coinciden en que el diagnóstico oportuno es determinante en el pronóstico del cáncer de mama, ya que incrementa las probabilidades de tratamientos exitosos, mejora la supervivencia y, en muchos casos, permite la conservación de la mama. En este sentido, la educación en salud juega un papel clave para eliminar miedos y mitos asociados a los exámenes mamarios, como la creencia de que son dolorosos, peligrosos o innecesarios en ausencia de síntomas, percepciones que desincentivan la prevención.

De acuerdo con datos de The Global Cancer Observatory (Globocan), el cáncer de mama ocupa el primer lugar de incidencia en Guatemala y es la segunda causa de muerte en mujeres en el país, lo que refuerza la importancia de sumar esfuerzos públicos y privados para ampliar la cobertura de tamizaje y fortalecer una cultura de detección temprana.

Cuántos huevos puede una persona comer al día

El consumo de huevos ha sido tema de debate en el ámbito de la nutrición durante años. ¿Suben el colesterol? ¿Son seguros para la salud cardiovascular? el impacto de este alimento en el organismo es mucho más complejo de lo que sugieren los mitos populares. Por qué el consumo de huevos puede variar en su efecto dependiendo de factores individuales, especialmente la dieta.

Durante décadas, el huevo ha sido señalado como un alimento que incrementa los niveles de colesterol en sangre, lo que supuestamente aumentaría el riesgo de enfermedades cardiovasculares. El cuerpo humano regula la cantidad de colesterol que absorbe de los alimentos, lo que significa que no todo el colesterol ingerido impacta directamente en los niveles sanguíneos.

Para personas sanas, se pueden comer entre 1 y 3 huevos al día, o hasta 7 a la semana, sin aumentar el riesgo cardiovascular, ya que son nutritivos; sin embargo, si hay problemas de colesterol o enfermedades cardíacas, la recomendación es moderar a 2-3 huevos completos (o 2-3 yemas y 4-5 claras) por semana, priorizando la dieta balanceada.

El huevo es uno de los alimentos más completos desde el punto de vista nutricional. Es una excelente fuente de proteínas de alta calidad y contiene vitaminas esenciales como la A, D, B12 y colina, que son fundamentales para la salud cerebral y metabólica. Además, su aporte calórico es bajo, lo que lo convierte en una opción ideal para incluir en dietas equilibradas.



Cómo saber la frescura de un huevo

Como siempre, lo más saludable es consumir huevos ecológicos de gallinas en libertad, pero apunta también este truco para saber si un huevo es más o menos fresco:

Solo tienes que meter el huevo en un vaso de agua.

Si el huevo se va al fondo, en posición horizontal, está fresco y tiene entre uno y cinco días.

Si se queda en el fondo del vaso, pero en posición casi vertical, tiene entre cinco y quince días y se puede comer sin problemas.

Si el huevo sube a la superficie y se queda flotando ahí en posición vertical, cuidado, porque tiene más de 25 días y consumirlo puede ser peligroso para tu salud.

Lenovo y FIFA anuncian soluciones tecnológicas impulsadas por IA, para impulsar la Copa Mundial de la FIFA 2026™

Copa Mundial de la FIFA 26™, cuya primera unidad fue presentada a Gianni Infantino por Yang Yuanqing en el escenario durante el Tech World, Lenovo va a lanzar una gama de dispositivos de Edición Especial de la FIFA en sus carteras de productos empresariales, de consumo y para gaming. Estos modelos de edición limitada cuentan con la marca y el embalaje exclusivos de la Copa Mundial de la FIFA 26™, ofreciendo a los aficionados una forma única de vivir la experiencia con sus dispositivos Lenovo favoritos durante el torneo.

Este es un anuncio histórico que marca un antes y un después en la digitalización del deporte rey. La colaboración entre Lenovo y la FIFA para el Mundial 2026 no solo busca mejorar la logística, sino transformar por completo la narrativa visual del fútbol a través de la Inteligencia Artificial.

Innovaciones Tecnológicas para la Copa Mundial 2026

1. Avatares Digitales y Arbitraje 3D

Por primera vez, se utilizarán recursos 3D y IA Generativa para crear réplicas exactas de los jugadores.

Decisiones más rápidas: Optimiza la tecnología de fuera de juego semiautomatizado.

Visualización para el fan: Las repeticiones mostrarán animaciones 3D con las dimensiones físicas reales de los futbolistas, permitiendo entender mejor las jugadas polémicas tanto en el estadio como en casa.

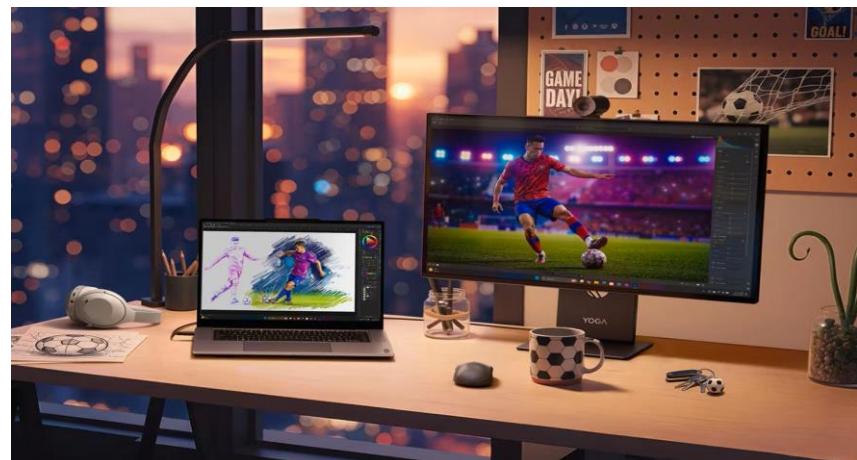
2. Referee View (La perspectiva del árbitro)

Tras pruebas exitosas, la cámara corporal del árbitro será una realidad global.

Estabilización por IA: Lenovo aplicará una capa de procesamiento para eliminar el movimiento brusco de la imagen, ofreciendo una toma cinematográfica.

Inmersión total: Los más de 6,000 millones de espectadores podrán ver y escuchar las interacciones de los jugadores desde el centro de la acción.

Inmersión total: Los más de 6,000 millones de espectadores podrán ver y escuchar las interacciones de los jugadores desde el centro de la acción.



3. Gestión Inteligente de Operaciones

Dado que el torneo se celebra en tres países (EE. UU., México y Canadá), la logística es masiva.

Centro de Comando Inteligente: Utilizará IA para generar resúmenes de datos en tiempo real y predecir tendencias operativas.

Gemelos Digitales: Réplicas virtuales de los estadios para monitorear flujos de personas y seguridad.

Smart Wayfinding: Un mapa interactivo guiado por IA para que los aficionados se desplacen sin fricciones entre ciudades, zonas de fans y monumentos.

4. Hardware Exclusivo: Ediciones FIFA

Lenovo llevará la pasión del mundial a sus productos comerciales: Motorola Razr Edición Especial: Presentado oficialmente a Gianni Infantino.

Línea Gaming y Consumo: Dispositivos con branding exclusivo y empaques de edición limitada para coleccionistas.

Dato Clave: La infraestructura de hardware resiliente de Lenovo también dará soporte crítico al sistema VAR a través de la tecnología de Hawk-Eye Innovations.

Cómo comenzar a establecer un fondo para emergencias

Puntos clave

Un fondo para emergencias es una cuenta de ahorros para situaciones urgentes o inesperadas

Lo ideal es disponer de un fondo para emergencias que cubra al menos tres meses de gastos diarios

Comience a establecer su fondo para emergencias al aportar una cantidad fija cada mes

Ahorrar para emergencias es una parte importante de una buena salud financiera. Sin embargo, reservar una cantidad para emergencias equivalente a varios meses de gastos diarios puede ser un desafío, sobre todo cuando el presupuesto es ajustado. Esta guía puede ayudarle a crear una reserva de dinero en efectivo y a obtener seguridad financiera y tranquilidad.

El enfoque típico es pensar en términos de gastos diarios por mes y tratar de tener un fondo que cubra al menos tres meses. Si mantiene a una familia, propóngase ahorrar para nueve meses. La meta es disponer de dinero al cual recurrir durante un tiempo, en caso de perder una fuente de ingresos regular o de tener que afrontar una necesidad grande y urgente de dinero en efectivo.

¿Cómo comienzo un fondo para emergencias?

El primer paso es incluir un fondo para emergencias en su presupuesto. En lugar de centrarse en la cantidad total que quiere tener en su fondo para emergencias, divídala en partes más pequeñas que pueda alcanzar de manera relativamente fácil cada mes. Se sorprenderá de lo rápido que aumentará su fondo.

Luego, revise sus gastos para tener dinero disponible y aumentar sus contribuciones al fondo para emergencias. Los ahorros cotidianos pueden acumularse. Identificar un gasto específico a reducir es más efectivo que proponerse "ahorrar dinero" en general. Puede cambiar su actitud, si comienza poco a poco y es específico.



Otras maneras de establecer su fondo para emergencias incluyen:

Contribuir con el total o parte de sus reembolsos de impuestos, bonificaciones o regalos de dinero en efectivo.

Establecer transferencias automáticas desde su cuenta de cheques.

Depositar parte de su cheque de pago de sueldo directamente al fondo cada periodo de pago.

La cuenta de fondo para emergencias ideal mantiene los fondos disponibles cuando los necesita pero están lo suficientemente aislados como para no sentirse tentado a usarlos para gastos cotidianos. Considere abrir una cuenta de ahorros o una cuenta separada, que devenga intereses y esté asegurada en una institución financiera diferente a la de su cuenta de cheques. Una cuenta de ahorros de alto rendimiento puede ser otra buena opción para un fondo para emergencias.

¿Te sientes más triste en enero? esta es la razón

Tras las fiestas decembrinas, enero y febrero concentran un aumento en síntomas de depresión, ansiedad y desánimo. Especialistas explican por qué ocurre y cómo cuidar el bienestar emocional.

Con el cierre del año y el regreso a la rutina, muchas personas experimentan algo más que nostalgia. La llamada "cuesta de enero" no solo impacta en la economía, también puede afectar la salud mental. Diversos estudios advierten que durante los primeros meses del año se registra un incremento en síntomas depresivos y de ansiedad, un fenómeno documentado científicamente.

En enero, muchas personas experimentan deprimencias y tristezas debido a varios factores:

Cuesta de enero: Después de las fiestas, el regreso a la rutina y las responsabilidades puede generar un contraste emocional fuerte, lo que se conoce como "Blue Monday".

Falta de luz solar: El invierno reduce la exposición a la luz solar, lo que afecta la producción de serotonina y melatonina, sustancias clave para el estado de ánimo.

Estrés económico: Los gastos de fin de año y la presión para cumplir con metas pueden intensificar la sensación de soledad y desánimo.

Depresión estacional: Este fenómeno puede agravarse en enero, ya que se combinan factores emocionales y sociales.

Es importante cuidar el bienestar emocional y buscar apoyo si es necesario.



Cómo combatir la cuesta emocional de enero

Una buena medida para evitar ser víctima de la cuesta emocional de enero es tomar medidas preventivas, esto incluye:

Realizar actividad física.

Mantener horarios regulares de sueño.

Mantener una alimentación balanceada.

Limitar el consumo de alcohol.

Evitar aislamiento y fortalecer las relaciones sociales.

Enero no tiene que ser un monstruo emocional. Sí, puede ser un mes complicado, pero también es una oportunidad para frenar, reflexionar y cuidarnos. No se trata de esperar a que el sol de primavera nos salve, sino de buscar formas activas de mejorar nuestro estado de ánimo en el aquí y el ahora.

Loncheras nutritivas: una opción saludable para el inicio del año escolar

Con el inicio del año escolar, el Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación (MAGA) promueve la preparación de loncheras nutritivas como base para el crecimiento, el aprendizaje y el bienestar de la niñez, priorizando el consumo de alimentos frescos y de origen local.

La agricultura familiar sensible a la nutrición impulsa la producción de hortalizas, frutas, granos básicos y alimentos ricos en nutrientes, que pueden ser incorporados de forma práctica en las loncheras escolares. Ello contribuye a prevenir la malnutrición y fomentar hábitos alimentarios saludables desde la infancia.

El Viceministerio de Seguridad Alimentaria y Nutrición (VISAN) recomienda evitar productos ultra procesados y optar por combinaciones balanceadas de alimentos naturales, acompañadas siempre de agua pura o bebidas naturales sin azúcar.

Recomendaciones generales para una lonchera saludable

- Incluir alimentos naturales y frescos, preferiblemente producidos en huertos familiares o adquiridos localmente.
- Combinar proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales.
- Evitar productos ultra procesados, con alto contenido de azúcar, sal o grasas.
- Acompañar siempre con agua pura o bebidas naturales sin azúcar añadida.



El MAGA impulsa la implementación de huertos familiares y escolares, que permiten a las familias producir alimentos orgánicos, fortaleciendo la seguridad alimentaria y mejorando la calidad nutricional de las loncheras escolares. Además, estas prácticas fomentan la educación alimentaria y el vínculo de la niñez con la producción de alimentos saludables.



Productos “Las Brasas” acelera su desarrollo empresarial con el acompañamiento de Walmart



**ASIM entrega
pintura vial para
reforzar las motovías
en la Ciudad de
Guatemala**

**Expertos hacen un
llamado a priorizar
la salud visual en el
inicio del ciclo
escolar 2026**



Productos “Las Brasas” acelera su desarrollo empresarial con el acompañamiento de Walmart



Lo que comenzó como la pasión de una familia por honrar los sabores auténticos de Guatemala se transformó en una empresa sólida, innovadora y en constante expansión. Productos Alimenticios “Las Brasas”, fundada hace más de 50 años por Leonor Gutiérrez y su esposo Juan Ignacio Gutiérrez, nació con el sueño de llevar productos de calidad a los hogares guatemaltecos, construidos con dedicación, disciplina y la visión de crear una marca que trascendiera generaciones.

Desde los primeros años, la pareja recorrió la ciudad vendiendo vinagres puerta a puerta, con un pequeño inventario y la determinación de cumplir sus metas. Con el tiempo, ese esfuerzo les permitió convertirse en proveedores de supermercados, relación que sostienen desde hace más de dos décadas, consolidando su presencia y ampliando la variedad de productos que hoy están al alcance de miles de familias.

A medida que la empresa crecía, también lo hacía su capacidad para innovar. Uno de los acontecimientos más importantes en su historia fue la oportunidad de maquilar marca privada para Walmart, abriendo una nueva etapa que impulsó su expansión y profesionalización. “Las Brasas” inició elaborando margarinas y, con el tiempo, también fue seleccionada para agregar vinagres a el catálogo de la marca, un desafío que implicó cumplir rigurosos estándares de inocuidad, higiene y procesos certificados a nivel internacional.

“Walmart nos dio la oportunidad de dar ese salto que necesitábamos para convertirnos en una empresa formal y comercializar a lo grande”, explica Leonor Gutiérrez, fundadora y CEO de Productos Alimenticios “Las Brasas”.

Aceptar el reto de producir marcas privadas significó transformaciones profundas dentro de la estructura de la empresa: incorporación de maquinaria especializada, reestructuración de procesos internos y la implementación de controles que garantizaran un producto competitivo en cualquier mercado. Superar estas exigencias marcó otro momento decisivo en su historia: la transición de un negocio tradicional a una operación industrial con estándares globales.



Además, herramientas como el pronto pago impulsaron sus operaciones, facilitando inversión en maquinaria y mejoras operativas.

El crecimiento de la compañía es resultado de años de esfuerzo y del acompañamiento que Walmart brinda a las pymes para que puedan profesionalizarse, innovar y competir con estándares de clase mundial. Ese apoyo ha sido clave para acelerar su desarrollo y abrir nuevas oportunidades.

“Casos como “Las Brasas” nos recuerdan que, con el acompañamiento adecuado, las personas y los emprendedores locales pueden transformar su negocio y su futuro. Ese es el impacto que Walmart quiere generar en más familias en toda la región”, comentó Luis Arturo Ramírez, Subgerente de Asuntos Corporativos de Walmart.

Hoy, la visión de la compañía sigue trazando una ruta que combina tradición, innovación y un profundo compromiso con la calidad. Las Brasas es ejemplo de cómo la constancia, la estrategia y el acompañamiento adecuado pueden transformar una pequeña operación en una empresa competitiva y con expansión regional.

ASIM entrega pintura vial para reforzar 23 kilómetros de motovías en la Ciudad de Guatemala



La Asociación de Importadores de Motocicletas (ASIM), junto a sus empresas agremiadas, realizó la entrega de pintura vial especializada a la Municipalidad de Guatemala, a través de EMETRA, para fortalecer la señalización de motovías y contribuir a una movilidad más segura y ordenada.

Esta donación permitirá reforzar aproximadamente 23 kilómetros de motovías en distintos sectores de la ciudad, como parte de una alianza público-privada que busca proteger la vida de los motoristas y mejorar la convivencia vial.

EMETRA será la entidad responsable de la planificación técnica, supervisión y ejecución del pintado, garantizando que la intervención cumpla con los estándares de señalización vial y se realice de forma ordenada y segura.

Las motovías, implementadas en la Ciudad de Guatemala desde 2025, son carriles exclusivos o preferenciales para motocicletas que buscan reducir la siniestralidad, ordenar la circulación y mejorar la convivencia entre los distintos actores viales. Actualmente, estas se ubican en tramos estratégicos como Calzada La Paz, Calzada Atanasio Tzul y Zona 5, sumando un total de 53.5 kilómetros.

Al reforzar su señalización, se espera una mayor claridad visual, mejor cumplimiento de las normas de tránsito, reducción de la invasión de carriles y una mayor conciencia vial tanto en motoristas como en automovilistas.

"En ASIM creemos que la seguridad vial es una responsabilidad compartida. Esta donación es una acción concreta que refleja el compromiso del sector motociclista con la protección de la vida y con el uso correcto de las motovías como una herramienta clave para una movilidad más segura en la ciudad", señaló Carla Patricia Segura Sevillanos, Coordinadora de Mercadeo de ASIM.

Con esta entrega, ASIM reafirma su trabajo permanente en materia de seguridad vial, que incluye campañas educativas, programas de formación y acciones preventivas, demostrando que la colaboración entre el sector privado y las autoridades genera soluciones reales para la ciudad.

La asociación hace un llamado a todos los usuarios de la vía a respetar y utilizar adecuadamente las motovías, entendiendo que una movilidad segura se construye con respeto, empatía y corresponsabilidad.

Cardex celebra 43 años liderando la exportación mundial de cardamomo



Cardex celebra 43 años de historia, liderazgo y dedicación al comercio internacional de especias premium, consolidándose como el principal exportador de cardamomo de Guatemala y del mundo, con una participación aproximada del 40% del mercado global. Este liderazgo ha sido el fruto de trabajo fuerte a través de los equipos de trabajo que enfocan sus energías y su esfuerzo en las metas propuestas.

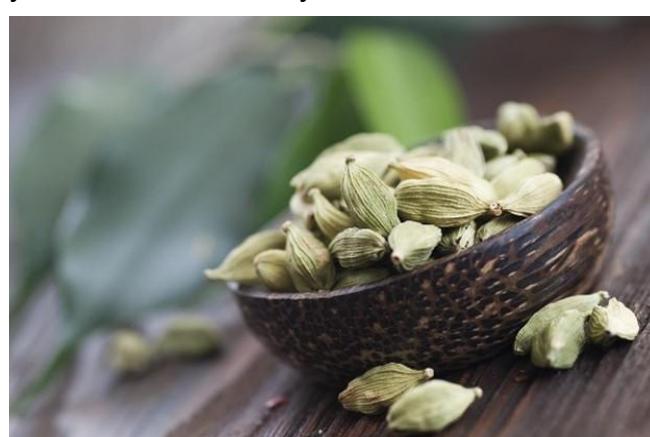
Desde su fundación en 1983, la empresa ha llevado el cardamomo guatemalteco, junto con pimienta gorda y otras especias, a más de 50 países en todos los continentes, posicionándose como una marca confiable y de excelencia en la industria de alimentos y bebidas.

Aunque el cardamomo tiene sus raíces en la India, Guatemala se ha convertido en su mayor productor y exportador, y Cardex ha sido pieza clave en este posicionamiento.

Aunque el cardamomo tiene sus raíces en la India, Guatemala se ha convertido en su mayor productor y exportador, y Cardex ha sido pieza clave en este posicionamiento. El aroma, sabor y calidad únicos del cardamomo guatemalteco lo han transformado en un ingrediente fundamental en tradiciones gastronómicas y culturales alrededor del mundo.

A lo largo de más de cuatro décadas, Cardex ha mantenido un firme compromiso con la innovación, la sostenibilidad y el desarrollo del sector agrícola, trabajando estrechamente con productores, aliados estratégicos y clientes globales.

"Estos 43 años representan mucho más que longevidad: son el reflejo de nuestro compromiso con la excelencia y la proyección internacional", señalaron representantes de la empresa. *"Agradecemos profundamente a nuestros colaboradores, socios comerciales y clientes por ser parte esencial de este recorrido. Cardex es hoy una exportadora multi país, con operaciones sólidas en Guatemala, México y otras regiones, lo que fortalece nuestra presencia global y nos impulsa a seguir creciendo con una visión estratégica y sostenible"*, concluyeron.



Expertos hacen un llamado a priorizar la salud visual en el inicio del ciclo escolar 2026

Visualiza comparte recomendaciones para el cuidado de los ojos de los estudiantes en este regreso a clases.

Con el inicio del ciclo escolar 2026, miles de estudiantes regresan a las aulas con nuevas rutinas, mayor exposición a pantallas y exigencias académicas que, en muchos casos, hacen visibles desafíos silenciosos como los problemas visuales no diagnosticados. Se estima que un número significativo de niños y jóvenes inicia clases con dificultades de visión que pueden afectar su desempeño escolar, una situación que se ha vuelto cada vez más frecuente con el uso prolongado de dispositivos electrónicos.

Para la Dra. Aída Monzón, especialista de Visualiza, síntomas como dificultad para leer, trazos en la escritura de mayor tamaño sin coordinación, dolor de cabeza, o pérdida de concentración suelen pasar desapercibidos o confundirse con desinterés académico. En un entorno educativo cada vez más digital, el cuidado de la salud visual se vuelve un componente clave para el aprendizaje y el bienestar de los estudiantes.

El uso intensivo de pantallas en el ámbito escolar que se prolonga en el hogar ha normalizado hábitos que pueden provocar incremento de defectos refractivos (miopía), fatiga visual y resequedad ocular, que deben atenderse y tratarse adecuadamente. Ante este panorama, la especialista destaca la importancia de promover prácticas saludables, como regular el tiempo frente a dispositivos, ajustar correctamente el brillo de las pantallas y aplicar la regla 20-20-20, que invita a apartar la vista cada 20 minutos y enfocar un punto a 20 pies de distancia durante 20 segundos. Más que limitar la tecnología, el objetivo es aprender a utilizarla de forma responsable y con los protectores oculares adecuados.

Al mismo tiempo de los exámenes médicos, existen señales que padres y docentes pueden identificar en el día a día, como dificultad para ver el pizarrón, acercarse demasiado a libros o pantallas, ojos rojos, irritación, picazón y lagrimeo constante o una disminución en la capacidad de concentración. Detectarlas a tiempo permite buscar atención especializada y evitar que estos problemas se reflejen en el rendimiento académico.



Además del uso de pantallas, otros factores como la iluminación deficiente, una mala postura al estudiar y la falta de descanso visual pueden afectar la salud ocular. Contar con espacios bien iluminados, mantener una postura adecuada, tiempo diario al aire libre y respetar las horas de sueño son prácticas sencillas que contribuyen a proteger la vista desde edad temprana.

En este regreso a clases 2026, Visualiza invita a padres de familia a incluir el examen oftalmológico como parte de la preparación del escolar, encaminando su aprendizaje al éxito. Cuidar la visión no solo previene dificultades académicas a largo plazo, sino que también protege la principal herramienta de aprendizaje y desarrollo de los estudiantes: su visión.

Las personas interesadas en más información sobre Visualiza pueden llamar al número +502 2414 0800, visitar su sitio web visualiza.com.gt, buscarlos en Facebook como Visualiza o en Instagram como [@clinica.visualiza](https://www.instagram.com/clinica.visualiza).

Estos son los beneficios que la Espinaca le da a tu cuerpo cuando la consumes

La espinaca es un superalimento lleno de nutrientes que ofrece múltiples beneficios para la salud, incluyendo propiedades antioxidantes, mejora de la salud ocular y prevención de la anemia. Si lo que buscas es mantener con buena salud a tu corazón, tu vista aguda y un cerebro ágil, debes incluir un alimento a tu dieta: la espinaca. Este vegetal de hoja verde es ampliamente consumido por su sabor versátil y suave, pero también se le suele incluir en la alimentación debido a que cuenta con una gran concentración de nutrientes.

La espinaca no solo tiene el respaldo de las personas que buscan comer más saludable, sino que especialistas y diversos estudios científicos también respaldan su potencial. Que es de gran ayuda para proteger la salud del corazón, mantener una buena vista y además, cuidar el cerebro.

protege la vista

Diversos estudios científicos respaldan los beneficios de la espinaca. Señalan que el vegetal contiene luteína y zeaxantina, dos antioxidantes que ayudan a proteger los ojos del daño solar. Asimismo, ayudarían a prevenir trastornos oculares, como las cataratas que aparecen con la edad. Robots nanotecnología dental. Si ingieres media taza de espinacas congeladas al día durante dos meses aumenta los niveles de luteína y la pigmentación ocular. Los niveles altos de pigmentación pueden reducir el riesgo de degeneración macular.

Mejora la salud cerebral

Consumir espinacas puede mantener la agilidad mental. De acuerdo con algunos estudios, con solo consumir media taza de espinacas cocidas u otras verduras de hoja verde al día retrasa los cambios en la memoria relacionados con la edad. Esto debido a que los altos niveles de antioxidantes, folato y filoquinona ayudan a proteger las neuronas.

Los nutrientes también pueden reducir el riesgo de padecer Alzheimer. Impiden la acumulación de proteínas en el cerebro y reducen la inflamación.



Reduce la presión arterial

Las espinacas contienen altos niveles de potasio ayudan a relajar los vasos sanguíneos y reducir la presión arterial. De acuerdo con la dietista Kayla Kopp: «El potasio también ayuda a los riñones a eliminar el exceso de sodio. La presión arterial alta y el exceso de sodio pueden provocar enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y daño renal.

Sin embargo, aunque la espinaca es muy saludable, es necesario tomar en cuenta que no todas las personas pueden consumirla. Por ejemplo, deben evitarla quienes padecen estas afecciones:

Cálculos renales: el elevado contenido de oxalato de las espinacas podría aumentar el riesgo de sufrir más cálculos.

Si no consumen suficiente vitamina K, sobre todo si se toman anticoagulantes para evitar que se formen coágulos sanguíneos.



15 de enero día del Cristo Negro de Esquipulas



**TECNOPARK
completa sus
primeras 100
bodegas y acelera
el desarrollo
industrial en
Escuintla**

**HONDA MOTOS
se une a la
CARAVANA DEL
ZORRO
y anuncia su gran
jornada de
SERVICIOS**



TECNOPARK completa sus primeras 100 bodegas y acelera el desarrollo industrial en Escuintla



TECNOPARK alcanzó un hito en su desarrollo con la construcción de sus primeras 100 bodegas en Escuintla, un avance que consolida la capacidad del departamento para atraer inversión y fortalecer su papel en el corredor logístico más dinámico de Centroamérica.

TECNOPARK es un desarrollo industrial diseñado para la instalación de empresas que requieren una ubicación estratégica en la región, con infraestructura de alto nivel, servicios especializados y una planificación orientada a la creación de clústeres empresariales que optimizan la eficiencia operativa y los encadenamientos productivos. A la fecha, el proyecto registra un avance general del 60% sobre una extensión total de 285 manzanas.

La construcción de estas 100 bodegas tipo A, destinadas a ofibodegas y almacenaje, forma parte de una inversión estimada en 50 millones de dólares y representa la generación de 700 empleos directos y más de 2,000 empleos indirectos, con un impacto significativo en la dinámica económica y social de Escuintla y de la región sur del país. En conjunto, esta actividad productiva se traduce en 2,700 familias con nuevas oportunidades, mayor estabilidad de ingresos y mejores perspectivas de crecimiento.

Además de la generación de empleo, el proyecto impulsa el desarrollo de infraestructura, fortalece la vocación agroindustrial y logística del departamento y promueve nuevas oportunidades para proveedores, servicios y cadenas de valor locales, consolidando a Escuintla como un punto clave para la actividad productiva nacional.

En este contexto de crecimiento e innovación, TECNOPARK y LAMBDA ANALYTICS se unieron en una alianza estratégica para la implementación de herramientas tecnológicas orientadas a la optimización integral del parque industrial.

Con esto, TECNOPARK se posiciona como un ecosistema empresarial de referencia en la región para un desarrollo industrial inteligente. Bajo el manifiesto 'El Corazón de Escuintla, el Motor de Guatemala', TECNOPARK continúa su desarrollo como un proyecto que trasciende la construcción de bodegas para convertirse en una plataforma de oportunidades, innovación y crecimiento económico, con una visión que apuesta por el futuro productivo del país.

Ciudades en Crecimiento, ¿las ciudades guatemaltecas ya no pueden crecer más?

Según datos del Banco Mundial, en 2025 alrededor de 4.5 mil millones de personas el 57% de la población mundial viven en áreas urbanas; y proyecciones de Naciones Unidas estiman que para 2050 el 68% de la humanidad será urbana, sumando 2.5 mil millones de personas a las ciudades. Guatemala forma parte de esa tendencia y, en algunos indicadores, la acelera. Los datos disponibles hasta 2024 muestran que el crecimiento urbano anual del país (2.2%) se ubica por encima de otros países de la región como El Salvador (1.1%), Colombia (1.4%), México (1.2%) y Panamá (1.5%). Esto demuestra una idea clave: la discusión de fondo no debería centrarse en "si la ciudad crece", sino en cómo crece y qué tipo de decisiones se toman para ordenar ese crecimiento.

En esa misma línea, las dinámicas del mercado guatemalteco reflejan señales de densificación. Los datos de licencias apuntan a un auge en vivienda multifamiliar y ampliaciones, como manifestaciones de densificación natural. Leído correctamente, esto no es "caos", sino evidencia de que la ciudad está cambiando y de que ese cambio puede encauzarse con reglas claras y planificación urbana sostenible para crecer mejor.

El reto aparece cuando el crecimiento ocurre sin planificación consistente en el tiempo. En Guatemala el parque vehicular ha crecido en más del 70% en apenas cuatro años, impulsado por el crecimiento poblacional y la necesidad de recorrer largas distancias. La evidencia también es clara en el sentido inverso: a mayor densidad, menor dependencia del automóvil, lo que abre espacio para fortalecer el transporte público y alternativas de movilidad como bicicletas. La densificación acompañada de mejor transporte ayuda a mitigar el congestionamiento vehicular y construir ciudades más sostenibles.



La planificación urbana sostenible exige una visión integral y una responsabilidad compartida entre municipalidades, Ejecutivo, sector privado, sociedad civil y ciudadanía. En otras palabras, no es un tema de un solo actor, sino de coordinación y decisiones de largo plazo.

"Buscar detener el crecimiento no es la solución; la densificación es uno de los pilares de las ciudades realmente resilientes. El reto principal es construir una planificación ordenada, consistente en el tiempo, con visión integral y de largo plazo", señaló José Andrés Ardón, director ejecutivo de la Cámara Guatemalteca de la Industria de la Construcción.

La conversación sobre densificación y crecimiento urbano, entonces, debe partir de datos y de una premisa simple: la ciudad puede y debe crecer mejor, aprovechando de forma inteligente los recursos existentes, ordenando la expansión y elevando el estándar de calidad de vida para las familias.

15 de enero día del Cristo Negro de Esquipulas

La festividad del Cristo Negro, la cual se conmemora el 15 de enero, tiene sus orígenes en 1779 y representa una de las tradiciones religiosas más importantes de la región. Cada año, Esquipulas se convierte en el epicentro de la devoción, congregando a miles de feligreses que buscan rendir homenaje al Cristo Negro.

El Cristo de Esquipulas es una imagen de Jesús Crucificado venerada por millones de fieles de Centroamérica. Se encuentra en la Basílica de Esquipulas en la ciudad del mismo nombre, distante a 222 km de la Ciudad de Guatemala.

La celebración en honor al Cristo Negro de Esquipulas es una tradición de origen religioso con más de 200 años. La fiesta se realiza del 7 al 15 de Enero y durante esos días se llevan a cabo diversas actividades.

Luego de la conquista de Esquipulas en el año 1530, los misioneros españoles iniciaron el trabajo de evangelización de los pueblos conquistados. En el año de 1594, cuando la religión católica había echado raíces, los locales aprovecharon una abundante cosecha de algodón y decidieron encargar una imagen de Jesús crucificado. Don Cristóbal de Morales contrató al escultor portugués Quirio Cataño, quien en ese tiempo vivía en la ciudad de Santiago de los Caballeros de Guatemala, para que creara dicha imagen. El artista entregó el trabajo encomendado y fue llevada a Esquipulas el 9 de marzo de 1595 y la celebración tiene como objetivo recordar dicho acontecimiento. La basílica, impresiona el ambiente creado por una presencia sobrenatural innegable. La prueba son la cantidad de milagros que ocurren y que promueven una peregrinación que no ha cesado durante más de 400 años.

Origen de su color

El Cristo Negro de Esquipulas, que era encarnado y que adquirió su color oscuro por una oxidación producida por el humo de las velas y el incienso al que estaba expuesto, fue entregado a las autoridades eclesiásticas, quienes eligieron el 9 de marzo de 1595 como fecha del comienzo de su devoción.



Son miles de peregrinos que hacen fila durante horas para poder accesar a la urna donde está el Cristo Negro dentro de la Basílica del Templo de Esquipulas, por un costado se forma largas colas para llegar hasta el camarín del Cristo negro. Todos suben con reverencia y van girando alrededor de la urna. Los que pueden se arrodillan y rezan con mucha reverencia. Así dando lugar a un contacto místico personal. Y salen sin darle la espalda, una costumbre de gran respeto único. Todo esto es una devoción que no se ve en otros países.

HONDA MOTOS se une a la CARAVANA DEL ZORRO y anuncia su gran jornada de SERVICIOS

Con el objetivo de que la comunidad de motoristas ruede con total confianza y seguridad durante la Caravana del Zorro hacia Esquipulas, en Chiquimula. **Honda Motos** anuncia su gran **Jornada de Servicios**. Esta iniciativa busca que cada participante realice una revisión preventiva de su motocicleta, un paso fundamental para garantizar el bienestar propio y de los demás en la carretera.

Prevención: El primer paso de tu viaje

Honda Motos está consciente de que la seguridad vial comienza con una motocicleta en óptimas condiciones. Por ello, el próximo **sábado 31 de enero**, a partir de las **8:00 AM** en el **Parqueo 3 del Parque de la Industria**, se ofrecerán un total de **1,500 cambios de aceite gratis**.

Motocicletas Honda: Recibirán mano de obra y suministro de aceite de cortesía.

Para garantizar que cada motocicleta rinda al máximo nivel durante el exigente trayecto, esta edición cuenta **con el respaldo de Repsol como patrocinador estratégico**. Durante los servicios, se utilizará exclusivamente este aceite, reconocido mundialmente por su excelente calidad y tecnología de vanguardia. Este lubricante de alta gama asegura la máxima protección del motor.

"Hacemos un llamado a todos los motoristas a revisar frenos, luces y llantas antes de partir. La prevención es nuestra mejor aliada. En Honda, nuestra meta es que cada kilómetro recorrido sea un kilómetro de vida", expresó Carlos Pullin, gerente general de Honda Motos.

La jornada de servicios contará con el apoyo de marcas patrocinadoras y se realizarán dinámicas para la entrega de premios. Además, se contará con un área de festival de comida, permitiendo que los motoristas compartan experiencias y consejos de viaje en un entorno seguro y profesional previo a su partida hacia Esquipulas.

Como parte de una visión 360 grados de seguridad vial, estas acciones se alinean con la campaña 'Kilómetros de Vida', lanzada en diciembre en conjunto con los Bomberos Municipales, la cual busca concientizar a los guatemaltecos sobre el impacto real que tiene el equipo de protección adecuado.

En el contexto de la Caravana del Zorro, Honda Motos y los cuerpos de socorro unen esfuerzos para garantizar que la pasión por las dos ruedas vaya acompañada de las máximas medidas de seguridad y autoprotección. Honda Motos reafirma que acciones simples como el uso de casco certificado, el respeto a las normas de tránsito, mantener una velocidad adecuada y evitar el consumo de alcohol, marcan la diferencia para un viaje exitoso.



La carrera 12K de Pradera Vistares sigue en zona 12 para transformar cada kilómetro en esperanza

Pradera Vistares, en alianza con la Municipalidad de Guatemala, presentaron la tercera edición de la Carrera 12K, Kilómetros de Esperanza en zona 12, una carrera benéfica que invita a la ciudadanía a sumarse por una causa que transforma vidas. En esta ocasión, se llevará a cabo el domingo, 15 de febrero 2026 a las 7:00 a.m.

Este evento tendrá un valor de inscripción de Q130 por persona, monto que será destinado a apoyar tratamientos médicos, terapias de rehabilitación y programas educativos a través de AYUVI, el Instituto Neurológico de Guatemala e ImpulsaTEC, convirtiendo cada kilómetro recorrido en una oportunidad de desarrollo y bienestar para niños, jóvenes y familias guatemaltecas.



Inscripciones

La carrera ofrece 3,000 cupos y los interesados se pueden inscribir a partir del 14 de enero en dos puntos oficiales:

Quiosco de información de Pradera Vistares (primer nivel).

Sede de la Alcaldía Auxiliar de zona 12 en Pradera Vistares (segundo nivel).

El proceso de pago se realizará a través de la plataforma <https://c.proticket.store/024d418a5b68>. En esta página, el participante deberá completar el formulario de inscripción con sus datos personales (información del corredor, contacto de emergencia, talla de playera, entre otros) y efectuar el pago en la misma plataforma mediante tarjeta de débito o crédito VISA o MASTERCARD. Asimismo, para las personas interesadas en realizar el pago en efectivo, lo pueden hacer, exclusivamente, a través del quiosco de información del centro comercial, en el primer nivel.

Expo de la carrera

La Expo 12K se llevará a cabo el viernes 13 y sábado 14 de febrero de 2026 en Pradera en Vistares, de 9 a.m. a 8:00 p.m. Los participantes podrán recoger su kit de corredor, que incluye playera oficial, número, chip de corredor y mochila. Para recibirlo, deberán presentar:

Correo de confirmación de inscripción impreso.
DPI original.
Una copia del DPI.

Recorrido de la carrera

El banderazo de salida será el domingo, 15 de febrero a las 7:00 a.m., a un costado de Pradera en Vistares sobre la avenida Petapa. El recorrido abarcará diversos puntos icónicos de la zona 12.

EPA se convierte en patrocinador oficial de Xelajú MC



EPA anunció oficialmente su incorporación como nuevo patrocinador de Xelajú Mario Camposeco, una alianza que nace del compromiso compartido con la constancia, la disciplina y el trabajo en equipo.

Fundado en 1942, Xelajú MC es símbolo de identidad y orgullo para Quetzaltenango. Con siete títulos de liga, tres copas nacionales y una Copa Campeón de Campeones, además de una afición reconocida por su lealtad, el club ha consolidado un legado que trasciende generaciones y fortalece el sentido de pertenencia en la ciudad de Los Altos.

Para EPA, sumarse como patrocinador oficial de los Súper Chivos significa apoyar el talento local, fortalecer la identidad regional y acompañar a una institución quetzalteca que inspira unión, compromiso y perseverancia.

Vladimir Osorio, gerente comercial de EPA, destacó: "En EPA creemos en la constancia como motor de crecimiento, es un valor que forma parte de nuestra cultura organizacional. El fútbol es una escuela permanente de disciplina, trabajo en equipo y compromiso, competencias con las que nos identificamos plenamente. Por eso, nos entusiasma acompañar a Xelajú Mario Camposeco en este nuevo capítulo".

Viernes, 16
de enero

BUENAS Nuevasgt

2026



Empire Music Festival 2026 11va edición, música total y un Line Up potente



**Mayan Logistics
inicia desarrollo
de parque
logístico Clase A+**

**El Puma Energy
Rally Team
encara el cierre del
Dakar en Arabia
Saudita**



Empire Music Festival 2026: 11va edición, música total y un Line Up potente



El Empire Music Festival (EMF) anuncia su esperado Line Up para la 11va edición, que se llevará a cabo los días 1 y 2 de mayo de 2026 en El Jocotillo, Km. 37 Carretera a El Salvador. Este año, el festival mantiene su esencia como uno de los encuentros musicales y culturales más importantes de la región, consolidándose como un referente para miles de asistentes de Guatemala y países vecinos.

El Line Up de EMF 2026 ya está aquí, con artistas confirmados como: DJ Snake, Grupo Frontera, Galantis, Cloonee, Myke Towers, Illenium, Alexis y Fido, Amelie Lens, Subtronics, Kapo, Victor Mendivil y más.

Uno de los pilares que define la experiencia EMF es su propuesta de tres escenarios, cada uno con un concepto propio y una identidad musical clara, permitiendo que los asistentes construyan su propia ruta dentro del festival:

- Escenario Sol: el espacio donde conviven los artistas en vivo y los sonidos más cantados del momento, con una selección que incluye reggaetón, pop, regional mexicano y rock.
- Escenario Luna: el punto de encuentro para los fans de la energía más intensa del festival, con una curaduría enfocada en EDM, bass, dubstep y hardstyle.
- Escenario Perdidos: la casa de los sonidos nocturnos y la vibra underground, con house, tech house y techno como protagonistas.

Como parte de esta 11va edición, Cerveza Gallo, patrocinador oficial del Empire Music Festival desde su primera edición, reafirma su compromiso con la experiencia del público a través de activaciones especiales, destacando el icónico Beer Garden de Cerveza Gallo, uno de los espacios favoritos del festival.

Más allá de la música, EMF 2026 ofrecerá una experiencia integral con múltiples espacios y momentos diseñados para elevar el fin de semana: variedad de opciones de comida y bebida, canopi que cruza el escenario, shows de pirotecnia, áreas de descanso y área de camping para pasar las dos noches en el festival, entre otras amenidades que hacen de EMF una vivencia completa.

A lo largo de sus once ediciones, el festival se ha consolidado como un evento de referencia regional. Año tras año, visitantes de países como México, El Salvador, Honduras y Costa Rica, entre otros, se unen a la energía y la comunidad que distingue al Empire Music Festival.

Las entradas para Empire Music Festival 2026 están disponibles en la página oficial del festival: empiremusicfestival.com o en <https://www.eticket.gt/eventos.aspx?idartista=1141>

Las localidades disponibles incluyen: Dancefloor (2 días o 1 día), VIP (2 días o 1 día) y Camping.

Fundación Esperanza Juvenil, y Saúl E. Méndez se unen para transformar el futuro de jóvenes guatemaltecos

Con la firme convicción de que las marcas deben tener un rol activo en la construcción del país, Saúl E. Méndez presenta su iniciativa de conciencia y apoyo social, convirtiendo oportunidades reales para otros y dándole una segunda vida a la ropa para donarla directamente a la Fundación Esperanza Juvenil, una organización que acompaña y transforma la vida de jóvenes en situaciones vulnerables en Guatemala.

Cada prenda que las personas donan deja de ser solo una pieza de ropa para convertirse en un gesto de apoyo, dignidad y esperanza. Esta acción convierte lo que ya cumplió su ciclo en casa en una nueva oportunidad, generando un impacto humano y cercano que conecta a quienes dan con quienes reciben, desde el respeto y la solidaridad.

Los guatemaltecos se pueden sumar a esta iniciativa social seleccionando ropa en buen estado y sin manchas (exceptuando ropa interior y zapatos) y llevarla a cualquiera de las tiendas de moda Saúl E. Méndez ubicadas en el Centro Comercial Miraflores, Oakland Mall, Pradera Concepción y Casa Saúl Zona 10. También pueden aportar a la causa de forma monetaria, realizando donaciones en efectivo o con tarjeta de crédito en las tiendas. El dinero recaudado será entregado a Esperanza Juvenil junto con la donación de ropa.

En cada tienda, las personas encontrarán un buzón y una báscula para entregar sus donaciones. Toda la ropa recolectada será entregada directamente a la Fundación Esperanza Juvenil, asegurando que llegue a manos de jóvenes que la necesitan y que podrán aprovecharla como parte de su proceso de crecimiento y nuevas oportunidades.



En cada tienda, las personas encontrarán un buzón y una báscula para entregar sus donaciones. Toda la ropa recolectada será entregada directamente a la Fundación Esperanza Juvenil, asegurando que llegue a manos de jóvenes que la necesitan y que podrán aprovecharla como parte de su proceso de crecimiento y nuevas oportunidades.

Como una forma de agradecimiento por el compromiso y la generosidad de los guatemaltecos, **Saúl E. Méndez otorgará un 5% de descuento en sus compras por cada 5 libras de ropa donada, pudiendo obtener hasta un máximo diario de 20% de descuento, lo que equivale a 20 libras de ropa.**

Esta iniciativa estará disponible hasta el 15 de febrero y el beneficio aplica sobre los descuentos vigentes en tienda, pero no será acumulable con otras promociones.

Mayan Logistics inicia desarrollo de parque logístico Clase A+

Mayan Logistics inició oficialmente el desarrollo de su parque logístico Clase A+, un proyecto desarrollado y comercializado por Grupo Habitare, que redefine los estándares de infraestructura logística e industrial en Guatemala. Este hito marca el comienzo de una inversión estratégica de alto impacto, alineada con las mejores prácticas internacionales y orientada a fortalecer la competitividad del país a nivel regional.

Ubicado en Villa Nueva, sobre la VAS, 16 Avenida 1-55, zona 4, El Zarzal, el parque se desarrolla en una de las zonas con mayor conectividad logística del país, gracias a su acceso directo a los principales corredores de transporte, cercanía a centros de consumo, disponibilidad de servicios y mano de obra calificada. Esta ubicación responde a una visión de largo plazo enfocada en el crecimiento sostenido del sector industrial y logístico.

Un desarrollo estratégico que impulsa la inversión, el empleo y la competitividad logística

El proyecto contempla una inversión aproximada de USD 55 millones y el desarrollo de alrededor de 70,000 m² de construcción total, que incluyen 50,000 m² de bodegas logísticas Clase A, diseñadas bajo estándares institucionales internacionales Clase A+, comparables con desarrollos de mercados como México, Colombia y Estados Unidos, adaptados a las necesidades del mercado guatemalteco.

El parque ofrecerá soluciones flexibles para distintos perfiles de operación, incluyendo bodegas showroom desde 1,300 m² con frente comercial y diseño orientado a empresas que integran atención al cliente y operación logística; así como bodegas logísticas de gran formato, desde 1,800 m², concebidas para operaciones de mayor escala, alta rotación y eficiencia operativa. La infraestructura incorporará alturas libres optimizadas, andenes eficientes, amplios patios de maniobra, vialidades internas, áreas administrativas, seguridad 24/7 y sistemas constructivos de concreto prefabricado, que garantizan durabilidad, precisión y bajo mantenimiento.



"El inicio de este proyecto representa un paso estratégico para elevar el nivel de la infraestructura logística en Guatemala y responder a una demanda creciente de espacios modernos, eficientes y alineados a estándares globales. Además, refleja nuestra confianza en el potencial del país y en el desarrollo del sector logístico e industrial" comentó Carlos Telleria, Gerente General de Grupo Habitare.

El desarrollo se ejecutará por etapas, permitiendo una absorción ordenada del mercado y entregas anticipadas. La primera fase está prevista para finales de este año, mientras que la segunda fase se desarrollará durante el primer semestre de 2027, con una duración total estimada del proyecto de entre 18 y 24 meses.

Con este hito, Mayan Logistics reafirma su visión de largo plazo y su compromiso con el desarrollo de infraestructura logística de alto desempeño, alineada con estándares internacionales, que impulsa la atracción de inversión nacional e internacional y contribuye activamente a la modernización del ecosistema industrial y logístico de Guatemala.

El Puma Energy Rally Team superó la etapa Maratón y encara el cierre del Dakar en Arabia Saudita



El Puma Energy Rally Team no detiene su marcha en el Dakar 2026 en los desiertos de Arabia Saudita. Atrás quedan los obstáculos y el equipo, que participa en su quinto año consecutivo en la carrera más extrema del planeta, se mantiene competitivo en la carrera más exigente del planeta. Ya pasó la temida Etapa Maratón, una de las instancias más complejas. La competencia más extrema del mundo culminará el 17 de enero en Yanbú, a orillas del Mar Rojo tras recorrer cerca de 8000 kilómetros.

El Puma Energy Rally Team está integrado por el piloto guatemalteco Francisco Arredondo, a bordo de una KTM 450 Rally de Vas Team y el argentino Jeremías González Ferioli en un UTV.

La Etapa 10 se desarrolló con la partida desde el refugio donde pasaron la noche sólo los pilotos y el campamento de Bisha, sobre un recorrido de 460 kilómetros para los autos y 417 paralelas motos. El cordobés González Ferioli, que ya ganó una etapa, aquí se ubicó en el tercer lugar, y ocupa la sexta ubicación en la clasificación general. En el caso de Arredondo, llegó 71º y se encuentra en el puesto 83º en la tabla de motos.

"No me puedo quejar, ya que estoy en el campamento de Bisha tras la Maratón. Fue difícil, nos perdimos, cuando llegamos cambiamos el semieje en el medio del desierto. Y hoy vinimos con cuidado porque teníamos unos problemas, pero llegamos terceros", comentó González Ferioli,

"Por fin finalizó la Etapa Maratón. Ya estamos en el campamento nuevamente. Y ahora con la fuerza de encarar la parte final del Dakar. Sólo quedan tres jornadas, por lo que vamos a poner todo", comentó Arredondo.

La Etapa 11 será extensa. Comenzará en Bisha y llegará a Al Henakiyah, sobre un recorrido total de 881 kilómetros, de los cuales 347 serán de prueba especial. El Dakar 2026, que comenzó el 3 de enero, finalizará el sábado 17, también en Yanbú, al norte de Arabia Saudita, a orillas del Mar Rojo.

El Puma Energy Rally Team ya está listo en Arabia Saudita para superar, una vez más, la mayor exigencia que ofrece el mundo del Motorsport.

Realizarán la Feria del Chicharrón y Paseo de las Flores en Mixco 2026

Mixco celebrará la Feria del Chicharrón y el Paseo de las Flores 2026. La actividad se llevará a cabo el próximo sábado 17 de enero e incluirá una amplia agenda cultural y gastronómica.

Esta nueva edición de la Feria del Chicharrón en Mixco 2026 estará llena de sorpresas y alegrías. Porque a parte del tradicional festival. Además se estarán celebrando los 500 años de historia del municipio. Desde las 8 horas, Mixco se vestirá de fiesta en una jornada que concluirá cerca de la 1 de la mañana del domingo 18 de enero. El evento reunirá gastronomía y naturaleza.

Contando con la participación de 80 chicharroneros. Mixco tiene dos ediciones de la Feria del Chicharrón: una en agosto y otra en enero, esta última es relacionada con la celebración del Paseo de las Flores, en honor a la Virgen de Morenos. La Calle Real de la zona 1 será decorada con flores para la ocasión.

La actividad será gratuita, pero los platillos tendrán un precio los chicharrones Q. 80.00 y las carnitas Q65.00 la libra, y bebidas a Q10.00 y Q15.00 según lo que más te apetezca o llame tu atención.



Y para celebrar de los 500 años de historia de Mixco, desfilarán varios grupos musicales entre ellos: La Marimba Orquesta Municipal de Mixco, grupo Musical La Tortura, clínica Tropical, Los Miseria Cumbia Band, La Saga, DJ Doggy, entre otros y también se realizará el espectáculo de pirotecnia.

también pensando en la comodidad de los visitantes el habrá tres rutas para los que no deseen llegar en sus vehículos, las cuales serán Ruta Milagro, Ruta Naranjo y Ruta Rossosevelt, también se habilitara el servicio de Tuc Tuc dentro del Centro Histórico de la zona 1 de Mixco, el cual tendrá un valor de Q. 5.00. Ademas estarán habilitados 15 establecimientos para parqueo de los visitantes que lleguen en sus vehículos, todos los parqueos estarán en el Centro Histórico de la zona 1 de Mixco.



Banco Industrial y Visa premian a clientes con un viaje al Super Bowl LX



**Igualando el terreno de juego:
Football AI Pro impulsa la inteligencia en todo el partido**

Consejos de salud para el regreso a clases para sus niños



Banco Industrial y Visa premian a clientes con un viaje al Super Bowl LX



Banco Industrial realizó la premiación de la campaña titulada “Bi y VISA te llevan de viaje a disfrutar del **Super Bowl LX en San Francisco, California 2026**”, diseñada para reconocer a sus tarjetahabientes y brindarles la oportunidad de presenciar la gran final de la NFL en California.

Esta acción permitió a los clientes acceder a participar por uno de los 3 paquetes dobles todo incluido, asegurando que disfrutarán de un viaje exclusivo con todos los elementos necesarios para vivir la emoción de esta experiencia.

La campaña permitió que los tarjetahabientes se registraran en la landing unicostarjetasbi.com y realizaran consumos utilizando sus Tarjetas de Crédito o Débito Bi Visa. Por cada transacción de Q300.00, o su equivalente en dólares, acumulaban una oportunidad para el sorteo.

El periodo de vigencia fue del 15 de noviembre al 28 de diciembre de 2025, y el sorteo se realizó el 8 de enero de 2026, siguiendo los lineamientos establecidos y garantizando un procedimiento transparente y equitativo para todos los participantes.

Premios

Tres tarjetahabientes fueron seleccionados como ganadores y disfrutarán de su viaje al gran espectáculo, con entradas al evento, hospedaje y traslados incluidos.

Banco Industrial reconoce a sus clientes y promueve el uso responsable de sus productos financieros a través de esta campaña, incentivando buenas prácticas de consumo que se traducen en recompensas de alto valor y experiencias memorables. Invita a los tarjetahabientes a seguir participando en sus promociones y aprovechar todos los beneficios disponibles en unicostarjetasbi.com

Los beneficios del agua de chía con limón para prevenir el envejecimiento prematuro

El agua de chía con limón previene el envejecimiento prematuro gracias a su alta concentración de antioxidantes (fenoles, vitamina C) que combaten los radicales libres, manteniendo la piel firme y elástica. Además, la chía aporta omega-3, fibra y minerales esenciales que nutren el cuerpo, promueven la salud celular y la desintoxicación, apoyando la firmeza de la piel y la reparación de tejidos para un aspecto más joven y saludable.

Beneficios clave contra el envejecimiento

Poder antioxidant: La chía y el limón están cargados de antioxidantes que neutralizan los radicales libres, moléculas responsables del daño celular y el envejecimiento.

Firmeza y elasticidad de la piel: Los antioxidantes y micronutrientes ayudan a mantener la estructura y la elasticidad de la piel, retrasando la aparición de arrugas.

Síntesis de colágeno: La vitamina C del limón es crucial para la producción de colágeno, una proteína que mantiene la piel fuerte.

Hidratación y nutrición: La chía absorbe agua, ayudando a hidratar el cuerpo, mientras que sus nutrientes esenciales (magnesio, fósforo, zinc) nutren las células.

Antiinflamatorio: Los ácidos grasos omega-3 de la chía reducen la inflamación, otro factor que contribuye al envejecimiento.

Desintoxicación: Ayuda al cuerpo a eliminar toxinas, contribuyendo a una piel más limpia y saludable.

¿Cómo funciona?

Semillas de chía: Son ricas en fenoles, ácidos grasos omega-3, fibra, proteínas, y minerales como calcio y magnesio.



Limón: Aporta vitamina C y más antioxidantes que trabajan sinérgicamente con los de la chía.

Acción combinada: La bebida nutre desde adentro, combate el daño oxidativo y proporciona los bloques constructores para una piel sana, resultando en un efecto antienvejecimiento.

la semilla de chía como “un superalimento”, ya que, “también tienen algunas vitaminas y minerales esenciales para el organismo, como fósforo, magnesio, hierro y zinc”. La chía ayuda a prevenir el envejecimiento prematuro por su alto contenido de antioxidantes.

Estas sustancias combaten a los radicales libres, responsables en gran medida del deterioro celular que conduce al envejecimiento. Gracias a estos antioxidantes y los micronutrientes presentes en las semillas de chía, la piel puede mantener su firmeza y elasticidad, elementos clave para prevenir el envejecimiento prematuro.

Igualando el terreno de juego: Football AI Pro impulsa la inteligencia en todo el partido

Desarrollado conjuntamente por la FIFA y Lenovo, Football AI Pro ofrecerá a cada entrenador, jugador y analista de la Copa Mundial de la FIFA 2026™ un acceso sin precedentes a datos, información de valor y análisis, todo ello con sólidas garantías de privacidad, llevando así el poder de la IA a todos.

FIFA y Lenovo se han unido para lanzar Football AI Pro, un innovador asistente de conocimiento empresarial impulsado por IA que ofrece análisis de datos e información sobre el rendimiento a los entrenadores, jugadores y analistas de todas las selecciones participantes en la revolucionaria Copa Mundial de la FIFA 2026™.

El anuncio se realizó durante el evento global de Lenovo, Tech World @ CES 2026, llevado a cabo en The Sphere en Las Vegas, donde el Presidente y CEO de Lenovo, Yuanqing Yang, subió al escenario junto al Presidente de la FIFA, Gianni Infantino.

Desarrollado con la AI Factory de Lenovo, Football AI Pro, una herramienta especializada en la interacción futbolística, coordina múltiples agentes para explorar millones de puntos de datos, analizar más de 2,000 métricas diferentes y entregar información de manera rápida:

- Los analistas pueden comparar patrones de equipo utilizando clips de video y avatares 3D que hacen que los datos cobren vida en tiempo real.
- Los entrenadores pueden evaluar cómo sus cambios tácticos podrían funcionar frente a un oponente en su próximo partido.
- Los jugadores reciben un análisis personalizado del partido.

Lenovo es el Socio Tecnológico Oficial de la Copa Mundial de la FIFA 2026 y ha anunciado diversas soluciones tecnológicas innovadoras en el Tech World @ CES 2026 que cambiarán la forma en que miles de millones de personas en todo el mundo viven y experimentan el mayor evento de la historia.



Copilot+PC

Revolucionando el juego

Desarrollado por un equipo de arquitectos de IA de Lenovo, trabajando junto a los expertos de la FIFA, Football AI Pro busca democratizar el acceso a análisis de datos altamente valiosos en el fútbol.

La solución, un asistente de conocimiento futbolístico basado en el asistente empresarial de conocimiento de Lenovo, proporciona inteligencia que incorpora la mentalidad de un analista de partidos, permitiendo que múltiples agentes exploren los datos históricos y tácticos de la FIFA y generen insights personalizados y respuestas con contexto completo, incluyendo visualizaciones, video y avatares 3D, en cuestión de segundos.

Football AI Pro responde en tiempo real a preguntas relacionadas con el fútbol, ofreciendo información valiosa y un entorno táctico de prueba, con soluciones validadas por datos y de alta probabilidad de acierto.

Football AI Pro está diseñado para usarse con soluciones Hybrid AI, generando insights más rápidos y confiables, con mayor seguridad y privacidad. Es una solución escalable y costo-eficiente que permitirá el acceso a datos de nivel élite sin las barreras habituales de entrada.

Consejos de salud para el regreso a clases para sus niños

Con el regreso a clases, es vital cuidar la salud de niñas y niños. Uno de los riesgos son las enfermedades transmitidas por alimentos. Ante esta situación, se hacen una serie de recomendaciones para la correcta manipulación de los alimentos, principalmente aquellos que se incluyen en las loncheras escolares.

Entre las enfermedades más comunes asociadas a alimentos contaminados se encuentran las diarreas, la fiebre tifoidea y la hepatitis A. Estas afecciones pueden provocar síntomas como deshidratación y, en casos graves, poner en riesgo la vida si no reciben atención oportuna.

la mayoría de los casos de contaminación ocurren cuando no se aplican medidas básicas de higiene durante la preparación y el manejo de los alimentos. Por ello, se recomienda lavar las frutas y verduras antes de consumirlas o colocarlas en la lonchera. Asimismo, es importante lavarse las manos con frecuencia para preparar los alimentos, especialmente después de tocar superficies sucias o manipular productos crudos.

El nuevo año escolar es un momento emocionante para las familias y una gran oportunidad para concentrarse en mantener a su hijo sano y seguro. Desde los chequeos y vacunas anuales hasta una rutina de sueño constante, estos sencillos pasos pueden ayudar a su hijo a tener un año escolar exitoso y feliz.

1. Manténgase al día con las vacunas

Las vacunas protegen contra enfermedades que pueden interrumpir el aprendizaje y afectar la salud general. Asegurarse de que su hijo esté al día con las vacunas es una de las mejores maneras de protegerlo a él y a sus compañeros de clase.

2. Establezca una rutina constante para la hora de acostarse

Un descanso adecuado mejora la concentración, el estado de ánimo y el rendimiento académico. Se recomienda que los niños de 6 a 12 años duerman de 9 a 12 horas por noche.

3. Practique una buena higiene

ENSEÑE A SU HIJO LA IMPORTANCIA DE LAVARSE LAS MANOS CON FRECUENCIA, CUBRIRSE LA BOCA AL TOSER Y USAR DESINFECTANTE DE MANOS. ESTOS HÁBITOS AyUDAN A REDUCIR EL RIESGO DE RESFRÍADOS, GRIPE Y OTRAS ENFERMEDADES.



4. Fomente una dieta equilibrada

La nutrición es clave para un sistema inmunitario fuerte. Promueva un almuerzo equilibrado con verduras, proteínas magras, cereales integrales y fruta. Una nutrición adecuada puede ayudar a su hijo a mantenerse con energía durante la jornada escolar.

5. Manténgase involucrado y comunicado

Pregunte a su hijo cómo le va en la escuela y pregúntele cualquier inquietud que tenga. Mantenga una comunicación abierta con los maestros y el personal escolar para mantenerse informado.

Comenzar el año escolar con un enfoque en la salud puede marcar la pauta para el éxito. Con la aplicación de estas sencillas recomendaciones, padres de familia y docentes pueden contribuir a que los niños regresen a clases de manera segura, protegidos de enfermedades comunes derivadas del consumo de alimentos contaminados.

Porqué los hombres acumulan grasa en el abdomen y las mujeres en las caderas

Con el paso del tiempo nos preocupamos más por estar saludables y por vernos estéticamente bien. El sedentarismo y el abuso de comidas rápidas y procesadas favorecen el almacenamiento de grasa en el cuerpo, pero de alguna manera se ha llegado a la conclusión de que los hombres acumulan más grasa en la barriga, mientras que las mujeres lo hacen en las caderas.

La grasa es un tipo de nutriente que se obtiene de la alimentación. Es esencial comer algunas, pero otras pueden ser dañinas. Las grasas que nuestro cuerpo obtiene de los alimentos nos brindan ácidos grasos esenciales, llamados ácido linoleico y ácido linolénico. Se denominan esenciales pues el cuerpo no puede producirlos por sí solo y los necesita para el desarrollo del cerebro, el control de la inflamación y la coagulación de la sangre.

Este tejido adiposo, mayormente conocido como grasa corporal, cumple la función de reserva energética y endocrina y también protectora. Cuando consumimos más calorías de las que quemamos, se favorece la acumulación de grasa en el cuerpo. Aunque no se puede perder grasa de forma localizada, sí que podemos entender la diferencia en porque los hombres la almacenan en una zona y las mujeres en otra.

el hecho de que los hombres acumulen grasa en una zona y las mujeres en otra depende de las hormonas. La insulina es una hormona que favorece la acumulación de tejido graso en la zona abdominal. Por otro lado, los estrógenos tienden a acumular estos tejidos grasos en las caderas, muslos y glúteos. En resumen, las hormonas son las que deciden dónde se acumula el tejido graso. Pero no es el único factor, pues la genética influye también en este proceso de acumulación de grasa.

La grasa que se retiene en el interior del abdomen es muy perjudicial porque incrementa la resistencia a la insulina en los tejidos. Esto hace que para que la glucosa pase a los células se necesite mayor cantidad de insulina. Por ello, las personas con mucha grasa abdominal acumulada tienen mayor probabilidad de sufrir diabetes tipo 2. La grasa corporal ideal en hombres es de entre un 10 y un 20 por ciento, mientras que para las mujeres entre un 20 y un 30 por ciento. Un cinco por ciento superior a estas medidas se considera sobre peso y más de una cinco por ciento por encima se considera obesidad.



Causas por las que se acumula grasa abdominal

Las causas pueden ser muy variadas, pero según varias clínicas de tratamientos estéticos llegan a la siguiente conclusión:

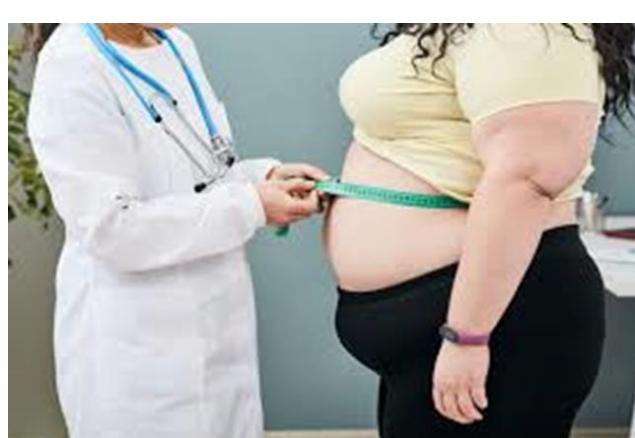
Genética: hay personas con predisposición a almacenar la grasa en la zona abdominal, para saberlo es tan sencillo como comprobar si varios miembros de la familia retienen grasa en la zona del abdomen.

Hormonas: como mencionábamos antes, cuando el organismo metaboliza los ácidos grasos, pone en funcionamiento una serie de hormonas que guardan relación con la acumulación de grasa. El cortisol, también conocido como la hormona del estrés, también juega un papel fundamental pues si la liberas, favorece la acumulación de grasa. Por esto es conveniente vivir lo más tranquilo y relajado posible.

Alimentación: tener una alimentación mala basada en procesados y comidas rápidas favorece el exceso de grasa. No hay que abusar de los productos con muchas grasas saturadas, calorías vacías y azúcares simples. Muchos expertos lo recomiendan no solo por estética, sino también por salud.

Descanso: descansar bien es fundamental a la hora de mejorar la calidad de vida. Con un descanso deficiente, se favorece la falta de concentración, fatiga acumulada, cansancio físico y la acumulación de grasa.

Retención de líquidos: en muchos casos la retención de líquidos es la causante del exceso de grasa en el cuerpo. Como su nombre indica se trata de una alteración producida cuando hay un exceso de líquido entre las células. La acumulación de líquido provoca hinchazón, que se nota generalmente en el abdomen y en el rostro.



Ejercicio físico: hoy en día, muchos trabajos se pueden elaborar desde la comodidad de tu casa o sentado en una oficina, lo que favorece el sedentarismo. Si no se realiza ni un mínimo de actividad física, puede ser un riesgo para la salud tanto física como mental. En una reciente encuesta se llegó a que el 63,7% de los hombres y el 48,4% de las mujeres presentan un exceso de peso. Se prevé que para el 2035 un 37% de la población sufrirá de obesidad. Por esto, la OMS recomienda hacer un mínimo 150 minutos de actividad física por semana.

Cómo prevenir la acumulación de grasa en la cadera

Además de reducir la grasa existente, es importante adoptar hábitos que prevengan su acumulación en el futuro:

Mantén un peso saludable: Controlar tu peso corporal a través de una dieta equilibrada y ejercicio regular puede ayudar a prevenir la acumulación de grasa.

Haz actividad física constante: No solo para quemar calorías, sino también para mantener la zona de las caderas tonificada.

Hidrátate adecuadamente: Beber agua suficiente ayuda a mantener el metabolismo activo y a evitar la retención de líquidos.

Controla el estrés: Practica técnicas de relajación como meditación o yoga para evitar desequilibrios hormonales relacionados con el estrés.

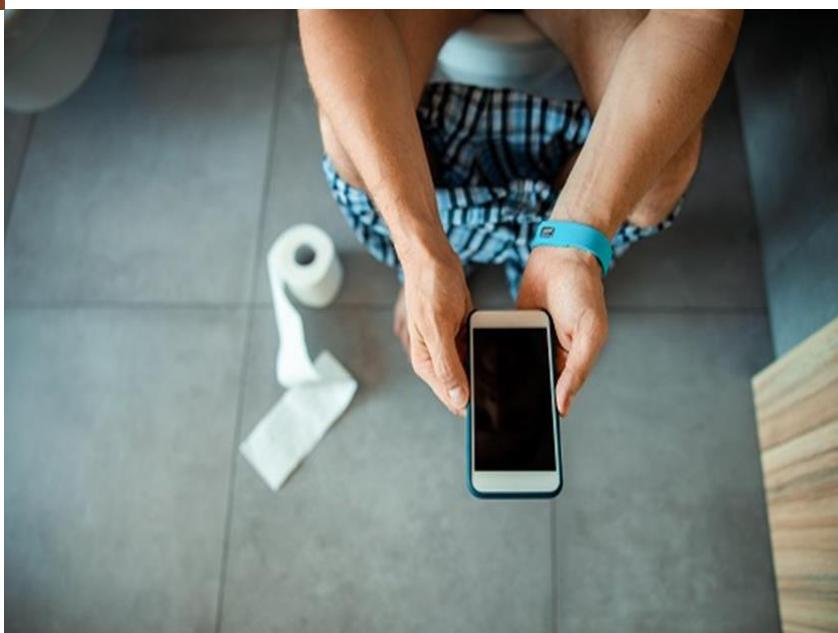


Porque mueren más hombres que mujeres por cáncer



**Alimentos que
pueden afectar el
sueño y provocar
pesadillas**

El riesgo de utilizar el celular en el baño



Porque mueren más hombres que mujeres por cáncer

Los hombres mueren más por cáncer debido a una combinación de factores: mayor exposición a carcinógenos (tabaco, ocupaciones), tendencia a buscar menos atención médica (diagnósticos tardíos) y factores biológicos (diferencias hormonales y cromosómicas como el cromosoma Y), lo que resulta en diagnósticos en estadios más avanzados y tratamientos menos efectivos para ellos en algunos casos.

Factores de estilo de vida y comportamiento.

Exposición a tóxicos: Históricamente, los hombres han tenido mayor exposición a carcinógenos en trabajos industriales (como carrocerías) y han consumido más tabaco y alcohol, según fuentes como radiology.ca y El Señorial Centro de Imágenes.

Menor búsqueda de atención médica: Los hombres acuden menos al médico para revisiones preventivas, esperando síntomas graves, lo que lleva a diagnósticos en etapas avanzadas del cáncer (como en el cáncer de mama en hombres).



Factores biológicos y genéticos

Diferencias hormonales: La testosterona puede promover el crecimiento celular, y las hormonas sexuales influyen en la susceptibilidad y respuesta al cáncer.

Cromosoma Y: La pérdida de partes del cromosoma Y o alteraciones en su función se ha relacionado con un mayor riesgo de cáncer en hombres.

Sistema inmune: Existen diferencias en la respuesta inmune entre sexos que afectan la susceptibilidad al cáncer.

Factores de tratamiento

Tratamiento insuficiente: Algunos estudios muestran que los hombres con ciertos cánceres (como el de mama) tienen más probabilidades de recibir tratamientos menos completos que las mujeres.

En resumen, mientras que las mujeres están reduciendo la brecha en estilos de vida poco saludables, los hombres enfrentan una mayor exposición a riesgos y barreras para la detección, exacerbada por diferencias biológicas que afectan la susceptibilidad y el curso de la enfermedad,

La importancia del cromosoma Y

El cromosoma Y juega un papel clave en la determinación del sexo, ya que contiene el gen que inicia el desarrollo de los órganos sexuales masculinos, pero generalmente no es esencial para la supervivencia celular. A medida que envejecen, muchas personas portadoras de este cromosoma lo pierden progresivamente en algunas de sus células, lo que se ha relacionado con una menor esperanza de vida



Un estudio reciente realizado mostró que la pérdida del cromosoma Y puede hacer que algunos tumores de vejiga y colorrectales sean más agresivos. Este estudio establece, por primera vez, el vínculo entre la pérdida de cromosomas y la respuesta inmune.

Cuando las células pierden el cromosoma Y, agotan los linfocitos, o células T, que son responsables de combatir el tumor. Este hecho, provoca que el tumor crezca "agresivamente". Aunque la pérdida del cromosoma Y hace que los tumores sean más agresivos, también responden mejor a los inhibidores de puntos de control inmunitarios, un tipo específico de inmunoterapia que se usa comúnmente para este tipo de tumor; hace que las células T sean capaces de destruir las células tumorales. El análisis genético puede detectar la pérdida de este cromosoma y así personalizar el tratamiento de los pacientes varones con cáncer de vejiga.

La pérdida del cromosoma Y en los hombres no solo puede ser responsable de la mayor agresividad del cáncer de vejiga, sino que también está asociada con el riesgo de enfermedad cardiovascular. El aumento de la pérdida cromosómica aumenta el riesgo de morir por insuficiencia cardíaca u otras enfermedades cardiovasculares, ya que promueve el deterioro de la función cardíaca y el desarrollo de fibrosis, que, con el tiempo, puede ser un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

Este hecho, junto con otros factores sociales, ambientales y biológicos, puede explicar por qué las mujeres tienen una mayor esperanza de vida que los hombres.

Importancia de la sostenibilidad en el reciclaje de latas de aluminio

as latas de aluminio en el reciclaje son protagonistas por los importantes beneficios que ofrecen, en comparación a otros materiales cuyo reciclado es más difícil o menos efectivo.

La sostenibilidad en el reciclaje de latas de aluminio es uno de los grandes motivos por el que se incentiva a las empresas a aprovechar este material para la fabricación de este tipo de productos, así como también en otros ámbitos.

las ventajas que ofrece reciclar latas de aluminio frente a hacerlo con latas de hierro, entre otros materiales. Estos son algunos de los principales factores a su favor:

Su tasa de reciclado supera el 90% en varios países europeos, frente a otros materiales como el hierro, que acaban en mayor cantidad en vertederos.

Este valor es aún más notorio, si tenemos en cuenta que al año se consumen en el continente europeo decenas de miles de millones de latas de aluminio.

Además, su reciclaje aporta beneficios medioambientales considerables, por encima de la mayoría de otros materiales:

Al ser aprovechado para nuevas fabricaciones, se ahorra un 95% de material que si se utiliza aluminio primario.

Las emisiones contaminantes se reducen drásticamente al usar aluminio reciclado frente a la materia prima original.

Las latas de aluminio son, como otros muchos productos, una preocupación en términos de sostenibilidad ambiental para muchas empresas, así como lógicamente también para los consumidores.

Sin embargo, la inversión en tiempo, recursos y fondos para mejorar su sostenibilidad está comenzando a dar sus frutos.



¿Cuántas veces se puede reciclar el aluminio?

El aluminio es uno de los materiales más reciclables. Al igual que el vidrio, puede reciclarse al 100%, hasta el infinito, y sin perder ninguna de sus propiedades físicas: ligereza, maleabilidad, resistencia, protección contra las influencias de la luz, la grasa y el oxígeno, y capacidad de conducción del calor y de la electricidad.

En el primer proceso de fundición, el aluminio se produce principalmente a partir del mineral de bauxita extraído de las profundidades del suelo. El segundo proceso de fundición incluye productos reciclados.

Una vez que ha entrado en el ciclo de reciclaje, el aluminio utiliza sólo el 5% de la energía necesaria para su producción inicial y permite reducir las emisiones de CO₂. Por lo tanto, el aluminio reciclado es muy rentable tanto económica como ecológicamente.

El riesgo de utilizar el celular en el baño

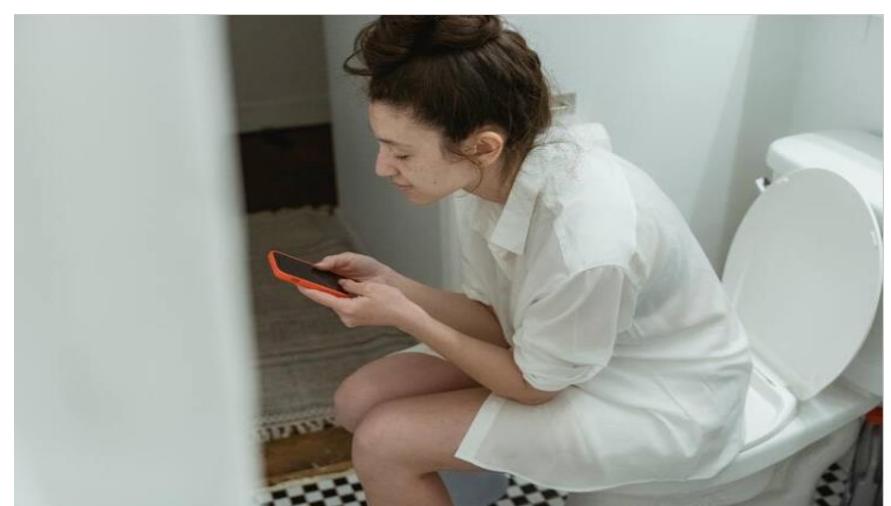
El tiempo prolongado sentado en el inodoro, utilizando el celular, podría influir negativamente en la salud.

El uso del celular en el inodoro se ha vuelto una práctica cotidiana para millones de personas en todo el mundo, ya sea para leer noticias, revisar redes sociales o simplemente pasar el tiempo. Sin embargo, una nueva investigación plantea que este hábito aparentemente inofensivo podría tener consecuencias negativas para la salud.

El uso del celular en el baño puede conllevar varios riesgos para la salud, incluyendo la contaminación bacteriana, problemas gastrointestinales y musculares, y la posibilidad de infecciones. Los estudios han demostrado que el tiempo prolongado sentado en el inodoro mientras se utiliza el celular puede aumentar el riesgo de desarrollar hemorroides y otros problemas gastrointestinales.

Además, el uso de teléfonos móviles en el baño puede ser un reservorio de gérmenes que, al tocar la pantalla contaminada y manipular alimentos o llevar las manos a la cara, incrementan el riesgo de transmisión de diarreas infecciosas y otros problemas gastrointestinales. Para minimizar estos riesgos, se recomienda evitar el uso del celular en el baño y, si se utiliza, desinfectarlo con regularidad para evitar la acumulación de gérmenes.

Aun cuando una persona se lave las manos, al tocar nuevamente el celular vuelve a exponerse a esos gérmenes. No existe evidencia de que este tipo de contaminación provoque enfermedades o brotes infecciosos,



Debido a que el teléfono hace que la persona permanezca más minutos sentada, se intensifica la presión pélvica y se eleva la probabilidad de desarrollar complicaciones como hemorroides, fisuras anales y, en algunos casos, prolapsos rectales.

Una prolongación repetitiva de la postura sobre el inodoro puede contribuir a complicaciones como desgarros, prolapsos, hernias y fisuras. Aunque no todas las personas desarrollarán estas afecciones, la evidencia disponible apunta a que el hábito de utilizar el móvil en el baño puede intensificar factores asociados.

Asimismo, investigadores que analizan el impacto de las pantallas en el bienestar mental advierten que el uso prolongado del dispositivo sin importar el lugar puede fomentar patrones adictivos y estrés digital, reforzando ciclos de ansiedad y revisiones compulsivas.

Alimentos que nunca deberían colocarse dentro de la refri (y por qué)

No se deben refrigerar ciertos alimentos porque el frío altera su sabor, textura y valor nutricional, volviéndolos harinosos (patatas), blandos o sin gusto (tomates, plátanos, frutas tropicales), endureciendo el pan, cristalizando la miel, o afectando el sabor del chocolate; además, algunos alimentos como ajo y cebolla entera pueden desarrollar moho o brotar en ambientes húmedos, perdiendo calidad y propiedades, aunque la refrigeración es vital para frenar bacterias en otros productos.



Consideraciones clave

Alimentos que pierden calidad en la refri:

- Tomates:** El frío daña sus enzimas, resultando en textura harinosa y sabor insípido.
- Patatas:** El almidón se convierte en azúcar, afectando su sabor y textura al cocinar.
- Pan:** El almidón se cristaliza, endureciéndolo más rápido.
- Plátanos y frutas tropicales:** El frío detiene la maduración y acelera el deterioro de la piel.
- Cebollas y ajos:** La humedad provoca ablandamiento y moho.
- Miel:** Se cristaliza y pierde propiedades.
- Chocolate:** Puede desarrollar una capa blanquecina y cambiar de sabor.

No todos los alimentos se conservan igual: Refrigerar incorrectamente puede ser contraproducente para la calidad del alimento, incluso si sigue siendo seguro.

La seguridad es diferente a la calidad: Mientras que algunos alimentos pierden calidad, otros, como carnes y lácteos, necesitan refrigeración para frenar el crecimiento bacteriano y prevenir intoxicaciones.

Sigue las indicaciones: En caso de duda, revisa las etiquetas o investiga las necesidades específicas de cada alimento para optimizar su conservación.

¿Por qué sucede esto?

Alteración de enzimas: Temperaturas frías afectan procesos enzimáticos naturales, como la maduración o la producción de sabor.



Cristalización: El almidón y los azúcares se modifican, cambiando la textura.

Absorción de humedad: Algunos productos absorben humedad del refrigerador, ablandándose o pudriendose.

Alimentos que pueden afectar el sueño y provocar pesadillas

La elección de la cena puede influir directamente en la calidad del descanso nocturno. La hora de acostarse es para muchos el momento más esperado del día. Sin embargo, ciertos alimentos pueden afectar negativamente el descanso e incluso llegar a provocar pesadillas.

la comida y el sueño se llevan mal cuando cenamos en exceso o elegimos alimentos difíciles de digerir antes de acostarnos. Esto ocurre porque el organismo destina energía al proceso digestivo, lo que afecta la calidad del descanso.

Estos son algunos de los alimentos que se recomienda evitar antes de dormir si no quiere tener pesadillas:

Alcohol

Aunque produce somnolencia inicial, impide alcanzar las fases profundas del sueño y aumenta la probabilidad de sueños perturbadores.

Carnes rojas

Su alto contenido en grasas saturadas y su lenta digestión mantienen al organismo activo durante la noche, lo que afecta la calidad del sueño.

Comida picante

Eleva la temperatura corporal y acelera el metabolismo, condiciones poco favorables para un sueño profundo y estable que suelen desembocar en pesadillas.

Chocolate

Contiene cafeína y azúcar, dos estimulantes que alteran el sistema nervioso y pueden provocar sueños intensos y desagradables.

Pasta

Se transforma rápidamente en glucosa en nuestro organismo, lo que puede interferir con un descanso reparador.

Chocolate

Contiene cafeína y azúcar, dos estimulantes que alteran el sistema nervioso y pueden provocar sueños intensos y desagradables.



Pasta

Se transforma rápidamente en glucosa en nuestro organismo, lo que puede interferir con un descanso reparador.

Patatas fritas

La combinación de grasa y exceso de sal obliga al sistema digestivo a trabajar intensamente, lo que interfiere con el sueño y puede derivar en pesadillas.

Queso

Rico en grasas de digestión lenta, sobrecarga al intestino y eleva la actividad metabólica nocturna, lo que puede originar un sueño más agitado.

Refrescos

Su alto contenido en azúcar y cafeína mantiene al cerebro en estado de alerta, lo que dificulta la relajación y favorece las pesadillas.

Lo recomendable es mantener un intervalo de al menos dos horas entre la cena y la hora de acostarse, especialmente si se consumen alimentos ricos en proteínas y grasas. Para cenas ligeras a base de frutas o verduras, el tiempo puede ser menor.