

The logo for 'BUENAS Nuevas gt' is centered in the upper half of the image. It features the word 'BUENAS' in a bold, black, sans-serif font. To its right, the word 'Nuevas' is written in a blue, cursive script. Further right, the letters 'gt' are in a white, sans-serif font, enclosed within a red rounded square. The entire logo is set against a background of a volcanic eruption.

BUENAS *Nuevas* gt

Edición Semanal

Del 19 al 25 de enero de 2026

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





Anuncia la
Media Maraton MAX TOTT
en su edición 88



TACO BELL
PRESENTA
TACONÓMICOS
Comer rico sin gastar
de más en enero

Presentan el nuevo
Volkswagen Taos
2026 con más
personalidad,
seguridad y el ADN
puro de la marca



Anuncia la Media Maraton MAX TOTT en su edición número 88



El atletismo guatemalteco estará presente, una vez más, con la celebración de la 88.ª edición de la Media Maratón MAX TOTT, programada para el próximo domingo 25 de enero de 2026. Consolidada como una de las pruebas de fondo más antiguas y prestigiosas de la región, esta edición no solo busca honrar su legado, sino también perfeccionar la experiencia competitiva mediante una importante modificación en su ruta técnica.

Para el 2026, la organización ha introducido un cambio estratégico en el punto de partida para garantizar que la competencia se ajuste con la mayor exactitud posible a la distancia oficial de 21 kilómetros y 100 metros. Aunque la salida se mantendrá en la emblemática calle Juan Chapín, esta se realizará en sentido contrario, rodeando el Cerro del Carmen y pasando a un costado de la iglesia de Candelaria.

Tras este ajuste inicial, los corredores enfilarán hacia puntos icónicos de la capital, incluyendo el Puente de la Asunción, Ciudad Cayalá y el Boulevard Vista Hermosa, para finalmente alcanzar la meta en el Campo de Marte, un recinto que ha demostrado ser el escenario ideal para el cierre de la jornada. La salida está programada para las 6:30 a.m.

Homenaje a una leyenda: El Dr. José Francisco Piedrasanta

Este año, la carrera trasciende lo deportivo para convertirse en un acto de reconocimiento a la trayectoria del Dr. José Francisco Piedrasanta de León, a quien se dedica formalmente la edición 2026.

Médico y cirujano egresado de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Piedrasanta es descrito en las fuentes como una figura central del atletismo nacional, destacando no solo como atleta y entrenador, sino como un incansable promotor del deporte como hábito de vida. Su legado continúa inspirando a nuevas generaciones de corredores que ven en él un ejemplo de disciplina y formación humana.



Logística y beneficios para el corredor

Los atletas inscritos deberán asistir a la EXPO MAX TOTT, que se llevará a cabo los días 23 y 24 de enero en el Salón 9 del Parque de la Industria.

Los participantes recibirán un KIT conmemorativo de la 88.ª edición, compuesto por:

- Camisa, gorra y mochila. Anteojos y un pin conmemorativo.

Únicamente aquellos corredores que logren cruzar la meta dentro del tiempo reglamentario de 3:00 horas serán acreedores a la medalla oficial de la competencia.

Inclusión y competitividad: Categorías

La MAX TOTT 2026 mantiene un fuerte enfoque inclusivo al contar con categorías que abarcan desde la Juvenil (14-17 años) hasta la Super Máster (60 años en adelante), además de divisiones específicas para atletas no videntes y personas en silla de ruedas. La competitividad estará respaldada por una bolsa de premios significativa.

Las inscripciones se realizaron mediante un sistema escalonado que priorizó a clientes bancarios y a corredores frecuentes, para luego abrirse al público en general, asegurando una participación diversa en esta fiesta deportiva.

Presentan el nuevo Volkswagen Taos 2026 con más personalidad, seguridad y el ADN puro de la marca

La llegada de la Volkswagen Taos 2026 a Guatemala marca una evolución significativa para este SUV mediano, enfocándose en un equilibrio entre diseño sofisticado, seguridad de vanguardia y una experiencia de manejo optimizada.

Volkswagen presenta la nueva Taos 2026, un SUV mediano que evoluciona en diseño, tecnología y seguridad, el cual contiene el ADN que distingue a la marca alemana. Pionero en la incorporación de la tecnología IQ. Light.

El lanzamiento del nuevo Taos 2026 se realizó a través de una experiencia inmersiva, diseñada para acercar el modelo a los visitantes desde una perspectiva de estilo de vida y bienestar

Diseño Exterior: Identidad Visual Renovada

La Taos 2026 es la primera en su categoría en adoptar el lenguaje de diseño global "SUVW" con detalles de iluminación únicos:

Logotipo Iluminado: Es el primer modelo en el mercado nacional con el emblema trasero iluminado en rojo, unido por una tira de luz (light strip).

Frente Tecnológico: Faros IQ. Light de serie con diseño en "X". La versión Highline incluye una parilla iluminada y parachoques con entradas de aire más amplias.

Nuevos Colores: Se introducen los tonos Azul Pacífico y Gris Glacial, con opción de techo bitono en negro para la versión tope de gama.

Rendimiento y Mecánica

El tren motriz ha sido refinado para ofrecer una conducción más eficiente y ágil:

Motor 250 TSI: Entrega 150 hp y un torque de 25.5 kgfm.

Nueva Transmisión: Caja automática de 8 velocidades que mejora la respuesta y el consumo.

Dinámica: Destaca por tener la mejor aceleración de 0 a 100 km/h de su segmento y la menor distancia de frenado gracias a sus discos en las cuatro ruedas.



Interior y Confort Premium

El habitáculo ha sido rediseñado para mejorar la percepción de lujo y la ergonomía:

Materiales: Nuevos revestimientos premium en tablero y puertas con costuras en contraste.

Tecnología a bordo: Pantalla flotante VW Play Connect de 10.1" y tablero digital Active Info Display de 10.25".

Feedback del usuario: El volante regresa a los botones físicos, atendiendo a las preferencias de los conductores por una mayor practicidad.

Espacio: Mantiene su liderazgo en habitabilidad con un maletero de 498 litros.

Disponibilidad en Guatemala

La nueva Taos ya se encuentra disponible en la red de concesionarios de Continental Motores en todo el país.

La Asociación Salvadoreña de Industriales asume la Presidencia de FECAICA

FECAICA integrada por 5 Cámaras y Asociaciones Industriales de la región aglutinan a más de 7,000 empresas, entre micro, pequeñas, medianas y grandes.

La Federación de Cámaras y Asociaciones Industriales de Centroamérica y la República Dominicana (FECAICA) anunció que la Asociación Salvadoreña de Industriales (ASI) asume la Presidencia de la organización para el período 2026, a través de Jorge Arriaza Meléndez, en un acto que reunió a representantes del sector industrial regional y aliados estratégicos.

FECAICA es el principal organismo de articulación del sector industrial de Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras y República Dominicana, representando a más de 7,000 empresas industriales y promoviendo la productividad, la integración económica, la competitividad y la sostenibilidad regional.

Durante la Asamblea General, el nuevo presidente destacó la necesidad de fortalecer la articulación público-privada a nivel regional, consolidar una agenda industrial integrada y posicionar a FECAICA como un socio técnico estratégico en la formulación e implementación de políticas públicas.

Asimismo, anunció el fortalecimiento de la coordinación con otras federaciones empresariales en el marco del Sistema de la Integración Centroamericana (SICA) y de la Secretaría de Integración Económica Centroamericana (SIECA), con énfasis en la participación en los mecanismos consultivos regionales.

El nuevo presidente reafirmó su compromiso con el desarrollo regional, señalando que la industria centroamericana y caribeña tiene un alto potencial para convertirse en un motor de crecimiento económico, generación de empleo y sostenibilidad, y que FECAICA continuará siendo un referente regional de diálogo técnico e incidencia empresarial.



Jorge Arriaza es un empresario industrial y dirigente gremial salvadoreño con amplia trayectoria en los sectores industrial, financiero y editorial. Actualmente preside la Asociación Salvadoreña de Industriales y coordina el Consejo Industrial de El Salvador.

En el marco de su gestión 2026, el presidente de FECAICA definió como prioridades estratégicas profundizar la integración industrial y la facilitación del comercio intrarregional; impulsar la competitividad mediante innovación, digitalización y fortalecimiento de capacidades productivas; promover la sostenibilidad y el desarrollo energético responsable; combatir el comercio ilícito; y fortalecer institucionalmente a las cámaras miembro, consolidando una voz regional sólida del sector industrial.

Estas líneas de acción se alinean con la misión histórica de FECAICA, orientada a promover la industria como eje del desarrollo económico sostenible de Centroamérica y la República Dominicana.

TACO BELL PRESENTA TACONÓMICOS

Comer rico sin gastar de más en enero

Enero suele ser el mes en el que más se cuida el bolsillo, pero Taco Bell demuestra que eso no significa dejar de disfrutar comida con sabor. Así nace Taconómicos, un menú pensado para quienes quieren comer bien, darse un gusto y cuidar su dinero al mismo tiempo.

Taconómicos combina los sabores clásicos de Taco Bell con precios accesibles, ofreciendo opciones llenadoras, prácticas y deliciosas. El menú está pensado para complementar los combos existentes o para resolver ese antojo de media tarde sin afectar el presupuesto.

El principal lanzamiento del menú es **la Mini Taco Salad**, un producto nuevo y **por tiempo limitado**. Es una opción ideal para acompañar el menú favorito, Incluye tortilla estilo concha, frijol, lechuga, carne molida, aderezo chipotle, tomate y queso cheddar, todo **por Q15**.

El menú Taconómicos incluye opciones que ya se han convertido en favoritas para ahorrar y comer bien:

- **Chipotle Fiesta Burrito, por solo Q10, con tortilla, frijol, arroz, salsa de queso y aderezo chipotle.**
- **Burrito Enchilada de Pollo, una opción más completa con tortilla, arroz, pollo, salsa roja, mezcla de tres quesos y crema, por Q15.**



El menú se complementa con más alternativas pensadas para todos los gustos:
Taco suave picante de papa a tan solo Q10, Griller Beefy Nacho a Q12, Taco doble capa Nacho Crunch y Flatbread” de pollo a Q15.

Taconómicos ya está disponible en todos los restaurantes Taco Bell del país y a domicilio llamando al 2202-0111. También se puede ordenar en línea en: <https://lili.ly/df4102bf>

Consejos para afrontar las bajas temperaturas

El frío suele tener consecuencias adversas para la salud de todos. Las bajas temperaturas facilitan la aparición o el agravamiento de algunas enfermedades. Las personas más vulnerables son, como siempre, las personas mayores y los bebés, así como aquellas que ya padecen enfermedades crónicas.

A continuación, presentamos una serie de consejos que pueden ayudar a prevenir las consecuencias adversas del frío en las personas mayores.

1. Protéjase del frío

Una de las consecuencias del envejecimiento es que el organismo pierde calor con facilidad y tiene más dificultades para generar calor. Una protección inadecuada para enfrentarse al frío podría llegar a producir un cuadro grave, la hipotermia, que puede llegar a ser mortal. Es muy importante que se proteja del frío, tanto en el exterior como dentro de casa.

Fuera de casa tenemos que abrigar bien los pies, abríguese bien la cabeza con un gorro o una capucha, ya que por la cabeza se escapa ¡la cuarta parte del calor corporal. Evite permanecer en el exterior si hace mucho frío. Si tiembla es que tiene demasiado frío.

2. Coma e hidrátese bien, sobre todo cuando hace frío

Los alimentos también pueden ser una fuente de calor para nuestro organismo. Aumente el consumo de alimentos que contengan hidratos de carbono y proteínas, ya que proporcionan energía. Las legumbres son ideales para el frío. s importante hidratarse ingiriendo suficientes líquidos. Así pues, las sopas y cremas calientes, los caldos y las bebidas calientes como infusiones o una taza de leche caliente, son lo mejor. En cambio, evite el alcohol cuando esté expuesto al frío: el alcohol produce una falsa sensación de calor por la dilatación de los vasos sanguíneos, calor que se pierde después con mucha facilidad debido a la vasodilatación cutánea.



Evite los accidentes

El frío también aumenta el riesgo de accidentes, tanto dentro como fuera de casa. Aunque es bueno mantenerse activo todo el año, si las condiciones meteorológicas son adversas hay que tener cuidado y, a veces, la mejor opción es no salir de casa.

Cuide de su salud

No olvide vacunarse contra la gripe cada año.

Ventile con moderación las habitaciones para evitar la acumulación de gases o humos. Cinco minutos son suficientes y las corrientes de aire, además de peligrosas para la salud.

Las bajas temperaturas facilitan la aparición de enfermedades respiratorias (gripe, neumonías, bronquitis...), cardíacas (con el frío, los vasos sanguíneos se contraen y se ralentiza la circulación de la sangre, por lo que aumentan las posibilidades de sufrir un ictus o un infarto

Mantenga el contacto con la familia y los amigos. ¡El frío no es excusa para no hablar con ellos a diario!



**AmCham presenta el foro
“Diversificando la matriz
energética vehicular
con etanol”**



**Lenovo reimagina
la experiencia de
dispositivos en la
era de la
IA en CES 2026**

**GREPALMA
consolida en 2025
avances clave en
sostenibilidad de la
palma de aceite en
Guatemala**



Lenovo reimagina la experiencia de dispositivos en la era de la IA con Pruebas de Concepto visionarias en CES 2026



En CES 2026, Lenovo™ presenta una serie de pruebas de concepto que demuestran diseños nuevos y audaces, así como un ecosistema de dispositivos habilitados para IA que aceleran la productividad, mejoran las experiencias y protegen el bienestar. Desde el nuevo ThinkPad™ Rollable XD Concept y el Lenovo Personal AI Hub Concept hasta el Lenovo AI Glasses Concept y el Lenovo Smart Sense Display Concept, Lenovo está imaginando soluciones informáticas personales con IA que pueden empoderar a los usuarios para hacer más, trabajar de forma más inteligente y vivir mejor.

Los nuevos conceptos de Lenovo también incluyen el Legion™ Pro Rollable Proof-of-Concept y echa un vistazo a lo último de Motorola.

Innovación en Formatos: Pantallas Enrollables

Lenovo continúa liderando el mercado de dispositivos experimentales con diseños que se adaptan físicamente a las necesidades del usuario.

ThinkPad Rollable XD Concept: Un portátil que se expande de 13.3" a casi 16". Es uno de los primeros dispositivos plegables hacia afuera, permitiendo un 50% más de espacio de pantalla sin aumentar el tamaño del chasis. Incluye funciones de IA como traducción en vivo y controles gestuales "Swipe to X".

Legion Pro Rollable: Una prueba de concepto orientada al gaming que aplica la tecnología de pantalla expandible al alto rendimiento.

Ecosistema y Centros de IA

La estrategia de Lenovo busca unificar todos los dispositivos (móvil, PC, wearables) bajo una misma inteligencia.

Lenovo Personal AI Hub (Proyecto Kubit): Un servidor doméstico de "nube de borde" que utiliza el Superchip NVIDIA GB10 Grace Blackwell. Centraliza los datos del usuario para ofrecer análisis avanzados y privacidad, actuando como el "cerebro" de todos sus dispositivos.

Lenovo Qira: La inteligencia subyacente que permite la interacción multimodal y la integración fluida entre hardware.



Wearables y Pantallas Inteligentes

Lenovo AI Glasses Concept: Gafas inteligentes de solo 45 g con 8 horas de autonomía. Ofrecen teleprompter para presentaciones, traducción en tiempo real y la función "Catch Me Up", que resume las notificaciones acumuladas de todos tus dispositivos.

Smart Sense Display: Un monitor de 27" UHD que se conecta de forma inalámbrica a varios dispositivos simultáneamente. Ajusta automáticamente el brillo y la temperatura de color basándose en el ritmo circadiano del usuario y monitorea la postura para evitar la fatiga.

Accesorios del Futuro

Teclado Adaptable: Permite ajustar la fuerza de las pulsaciones mediante activación óptica, cambiando el "sentir" de las teclas según se use para trabajar o para jugar.

Kit de Auto-Carga: Un ratón y teclado que funcionan exclusivamente con luz interior (desde 50 lux), eliminando la necesidad de cables o carga manual mediante energía solar de última generación.

AmCham presenta el foro “Diversificando la matriz energética vehicular con etanol”

Más de 100 líderes empresariales, autoridades gubernamentales y representantes del sector energético, ambiental y logístico participaron en el foro “Diversificando la matriz energética vehicular con etanol”, organizado por AmCham Guatemala con el apoyo de U.S. Grains & Bioproducts Council (USGBC) y la Asociación de Productores de Alcohol de Guatemala (APAG).

Durante el encuentro, se compartieron experiencias internacionales, implicaciones logísticas, compatibilidad mecánica, aspectos regulatorios y perspectivas de sostenibilidad, en un ambiente de diálogo multisectorial. Se destacó que la implementación de la mezcla de etanol con gasolina en Guatemala, contemplada a partir del 30 de junio de este año, cuenta con un marco jurídico robusto y claro, resultado de un proceso de diálogo participativo que ha contado con el acompañamiento de expertos internacionales y que ha creado la oportunidad de ampliar el comercio bilateral entre Estados Unidos y Guatemala de forma competitiva.

Waleska Sterkel, directora ejecutiva de AmCham Guatemala, destacó que el etanol representa una oportunidad estratégica para el país. “Este foro refleja la importancia de generar espacios de diálogo basados en evidencia técnica y experiencia internacional. Para Guatemala, el uso de etanol como aditivo en las gasolinas representa una oportunidad de avanzar hacia una matriz energética más sostenible, fortaleciendo el clima de inversión y la cooperación comercial con nuestros principales socios”, apuntó Sterkel.

El foro combinó exposiciones con experiencias internacionales, como la de Estados Unidos, donde el etanol ha sido usado desde la década de 1970 con el objetivo de mejorar la calidad del aire y reducir la dependencia del petróleo.



Desde el sector productivo nacional, Ivanova Ancheta, directora ejecutiva de la Asociación de Productores de Alcohol de Guatemala (APAG), resaltó que Guatemala será pionera en la región al introducir una política pública que se regirá bajo el principio de libre mercado, como indica el artículo 22 del Acuerdo Gubernativo 257-2025. Lo anterior significa que los distribuidores de combustible en Guatemala podrán comprar el etanol a quien deseen y los productores de etanol igualmente tendrán libertad de vender a quien consideren. Este libre mercado asegura competencia en beneficio de los consumidores.

GREPALMA consolida en 2025 avances clave en sostenibilidad de la palma de aceite en Guatemala

La Gremial de Palmicultores de Guatemala (GREPALMA) cerró 2025 como un año estratégico en la consolidación de su modelo de sostenibilidad, respaldado por evidencia técnica, alianzas institucionales y resultados verificables en los territorios donde opera el gremio.

Con una trayectoria gremial que se aproxima a sus 18 años en 2026, GREPALMA ha desarrollado una Ruta de la Sostenibilidad basada en la mejora continua, demostrando que la producción de palma de aceite en Guatemala puede coexistir con la protección de ecosistemas estratégicos, así como aportar al desarrollo económico y social de las comunidades.

Durante 2025, el enfoque territorial del gremio se fortaleció mediante acciones de prevención y restauración ambiental. En coordinación con el Instituto Nacional de Bosques (INAB), GREPALMA apoyó procesos de capacitaciones para la prevención de incendios forestales en Suchitepéquez, Izabal y Petén, beneficiando a 95 personas entre brigadas comunitarias, estudiantes, técnicos forestales y líderes locales. En Sayaxché, Petén, el gremio impulsó junto a Grupo HAME y Olenex, a través de la iniciativa MARIPOSA, el Proyecto de Restauración de Zonas Ribereñas del Río La Pasión, en el marco de la Mesa de Restauración de la Cuenca del Río La Pasión, contribuyendo a la protección de la biodiversidad, los cauces y los medios de vida locales.

En el ámbito técnico, GREPALMA fortaleció su alineación con estándares internacionales de conservación con la incorporación de herramientas promovidas por la IUCN NL, orientadas a maximizar el potencial de la biodiversidad en paisajes productivos de palma de aceite, como parte de las acciones de manejo responsable y restauración ambiental.



el año estuvo marcado por hitos institucionales y de articulación intersectorial, entre ellos: el reconocimiento del INAB a GREPALMA como “Superhéroe del Bosque” dentro del programa Sembrando Huella; la firma del convenio intergremial con la Gremial Forestal de Guatemala; el acuerdo de cooperación con Agrequima; el avance del trabajo en derechos humanos junto a Earthworm Foundation; y la participación del gremio en los diálogos nacionales “Unidos por el Agua, avancemos hacia la Ley de Aguas”, liderados por el Ministerio de Ambiente y Recursos Naturales (MARN).

De cara al 2026, GREPALMA continuará fortaleciendo su Ruta de la Sostenibilidad, con énfasis en trazabilidad, conservación de la biodiversidad, gestión responsable del agua y los bosques, restauración forestal y fortalecimiento social del gremio, como parte de un proceso de mejora continua comprometido con el desarrollo sostenible de Guatemala.

2026 el año en que la ventaja humana redefine el futuro del trabajo

El inicio de 2026 coloca al mundo laboral en un punto de inflexión, mientras la tecnología acelera su evolución y redefine la manera de trabajar, el factor decisivo para el éxito de las organizaciones sigue siendo el talento humano.

Esta premisa es el punto de partida del más reciente informe de ManpowerGroup, Tendencias Laborales 2026: La Ventaja Humana”, un análisis global que pone en evidencia cómo las personas a través de sus habilidades, liderazgo y capacidad de adaptación se consolidan como el eje central del futuro del trabajo.

Basado en la opinión de más de 12,000 trabajadores y 40,000 empleadores en 41 países, el estudio identifica un punto de inflexión para las organizaciones: ya no basta con adoptar inteligencia artificial, automatizar procesos o implementar nuevas tecnologías. El verdadero reto está en cómo integrar estas herramientas con el talento humano para construir equipos más ágiles, productivos y sostenibles.

El informe destaca cuatro grandes fuerzas que están transformando el mercado laboral, la evolución hacia equipos súper híbridos, el reaprendizaje acelerado como norma, nuevas reglas de transformación organizacional y una creciente crisis de sucesión en los liderazgos. En conjunto, estas tendencias confirman que las empresas deben replantear sus estructuras tradicionales y apostar por modelos donde humanos y tecnología trabajen en alianza.

“Estamos frente a un cambio de paradigma. La conversación ya no gira en torno a si la tecnología reemplazará a las personas, sino a cómo las personas pueden potenciar la tecnología para generar valor real”, afirmó Ricardo Gálvez, Country Manager de ManpowerGroup Guatemala.

Uno de los hallazgos más relevantes del estudio es que, a pesar del avance de la automatización, habilidades como el juicio ético, la empatía, la comunicación y la toma de decisiones complejas siguen siendo irremplazables. En un entorno cada vez más digital, estas capacidades se consolidan como el principal diferenciador competitivo para las organizaciones.



El reporte también subraya que el aprendizaje continuo dejó de ser una ventaja para convertirse en una obligación. A medida que los roles se rediseñan y las habilidades técnicas cambian con rapidez, la capacidad de aprender, desaprender y reaprender se posiciona como el activo más valioso del talento.

De cara a los próximos años, ManpowerGroup advierte que las compañías que no actúen hoy enfrentarán mayores brechas de talento, desgaste en sus equipos y dificultades para atraer y retener a las nuevas generaciones. En contraste, aquellas que abracen una gestión más humana, flexible e inclusiva estarán mejor preparadas para navegar la incertidumbre y convertir el cambio en oportunidad.

Regreso a clases las Loncheras nutritivas, claves para contribuir a la salud infantil

Con el inicio del ciclo escolar, muchas familias enfrentan el desafío de preparar loncheras que no solo sean atractivas para los niños, sino también nutritivas y equilibradas. Una alimentación adecuada es clave para que los estudiantes mantengan un buen rendimiento académico y un desarrollo saludable.

En este contexto, el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, por medio del Programa de Seguridad Alimentaria Nutricional, promueve la importancia de establecer hábitos alimenticios saludables desde la infancia.

Durante esta etapa, los niños comienzan a formar costumbres que pueden acompañarlos a lo largo de toda su vida, por lo que una buena orientación es fundamental.

Una nutrición balanceada durante la edad escolar contribuye al crecimiento adecuado y ayuda a prevenir problemas de salud relacionados tanto con la desnutrición como con el sobrepeso.

Además, los niños suelen estar abiertos a probar nuevos alimentos, lo que representa una oportunidad para que padres y cuidadores les enseñen a elegir opciones saludables, deliciosas y variadas.

Entre los alimentos recomendados para las loncheras escolares se encuentran las frutas de temporada, así como vegetales y verduras como brócoli, espinaca, zanahoria, calabaza, lechuga, tomate y pepino.



También se sugiere incluir fuentes de proteína como huevo, queso, yogur, cereal, atún, pavo, pollo o jamón. El consumo de agua pura es otro elemento esencial que no debe faltar, así como evitar el consumo de bebidas endulzadas industrialmente.

Por otro lado, se hace un llamado a evitar el consumo de productos envasados. Aunque pueden parecer prácticos, muchos de ellos contienen altos niveles de azúcar, sal o grasa, lo que puede afectar la salud de los niños a largo plazo.

Se invita a las familias a seguir estas recomendaciones para asegurar una alimentación saludable y un mejor futuro para la niñez.



Banco de Guatemala presenta el Índice de Competitividad de la Actividad Exportadora (ICOEx)



NOVEX apertura nueva sucursal en el Tejar Chimaltenango

Descubre la magia de la temporada de frío con las nuevas bebidas de Starbucks®



Banco de Guatemala presenta el Índice de Competitividad de la Actividad Exportadora (ICOEx)



El Banco de Guatemala (BANGUAT), presentó el Índice de Condiciones de Competitividad de la Actividad Exportadora (ICOEx), una herramienta técnica que permite evaluar de manera integral el entorno estructural, institucional y económico en el que se desarrolla la actividad exportadora del país.

El ICOEx constituye un avance significativo en la disponibilidad y sistematización de información para el análisis del entorno competitivo. Hasta ahora, el estudio de las condiciones de competitividad exportadora requería la recopilación de datos dispersos, lo que limitaba el análisis integral y oportuno. Con este nuevo índice, se dispone de un indicador confiable, metodológicamente sólido y de actualización continua, que facilita la identificación de fortalezas, la anticipación de riesgos y el sustento técnico de propuestas orientadas a mejorar la competitividad del sector exportador.

El Presidente de la Junta Monetaria y del Banco de Guatemala, Alvaro González Ricci, destacó que “el ICOEx fortalece la base técnica para el análisis económico y contribuye a una mejor comprensión de los factores que inciden en la competitividad exportadora, apoyando la toma de decisiones informadas tanto del sector público como del privado”.

En concordancia con su compromiso institucional, el Banco de Guatemala continúa adoptando estándares y mejores prácticas internacionales para el fortalecimiento de las estadísticas macroeconómicas, en cumplimiento de su misión de promover la estabilidad en el nivel general de precios, condición fundamental para el crecimiento económico sostenido, la competitividad y la atracción de inversión.

El crecimiento económico sostenido, la competitividad y la atracción de inversión. *“Contar con un Índice como el ICOEx representa una herramienta valiosa, pero el verdadero valor estará en su uso. En que sus resultados se traduzcan en decisiones y políticas públicas por parte de los tres organismos del Estado: Ejecutivo, Legislativo y Judicial para transformar el entorno exportador y elevar la competitividad del país”. comentó, el Presidente de la Junta Directiva de la Asociación Guatemalteca de Exportadores (AGEXPORT), licenciado Francisco Ralda.*



Con la implementación del ICOEx, El Banco de Guatemala reafirma su compromiso con la producción y difusión de información económica oportuna, transparente y comparable, que contribuya al análisis técnico, a la formulación de políticas públicas y a una mejor comprensión del desempeño exportador del país.

Acceso a la información: Los resultados, cuadros estadísticos y el documento metodológico del ICOEx están disponibles en el sitio web institucional banguat.gob.gt, en el apartado Estadísticas Macroeconómicas / Otros Indicadores / Índice de Condiciones de Competitividad de la Actividad Exportadora (ICOEx).

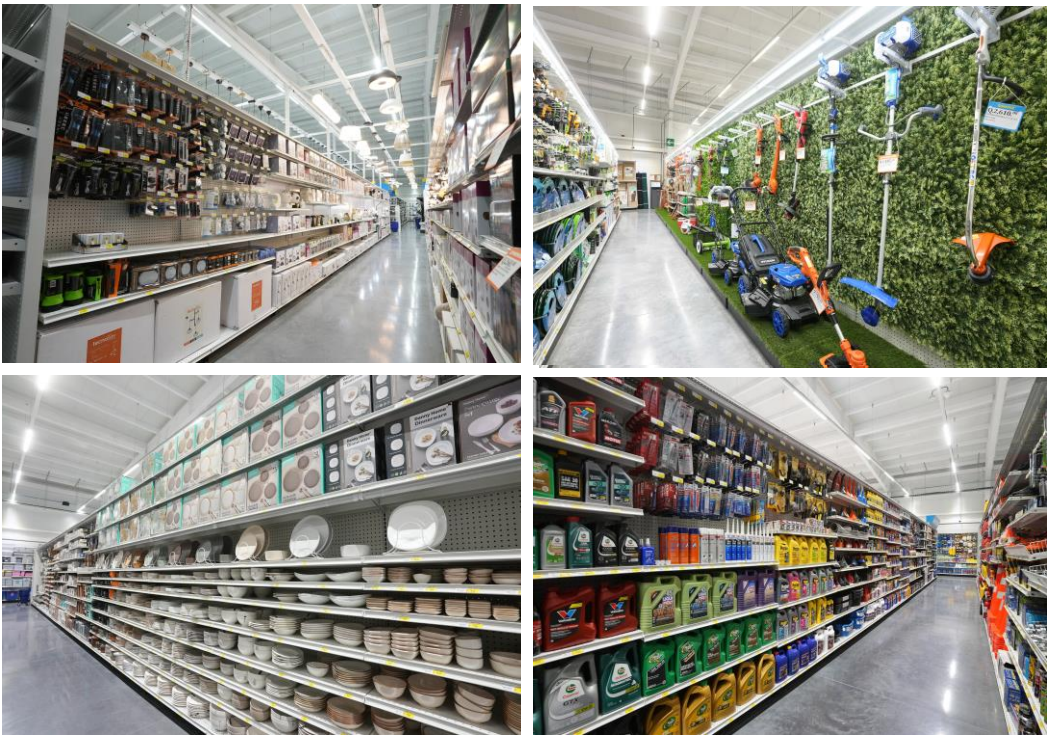
Novex expande su presencia en Guatemala con la apertura de su nueva sucursal en el Tejar, Chimaltenango

Novex, reconocida por ofrecer una amplia gama de productos de ferretería, construcción y hogar, anuncia la apertura de su primer y nueva sucursal en el interior del país en el Municipio de El Tejar, Chimaltenango. Esta expansión refuerza el compromiso de la empresa de acercar soluciones y asesoría especializada a más comunidades del país.

La nueva **tienda ubicada en km 49.5 Carretera Panamericana, El Tejar, Chimaltenango** contará con el catálogo completo de productos que Novex ofrece a sus clientes en ciudad capital, incluyendo materiales de construcción, herramienta, plomería, pinturas, eléctricos y artículos para el hogar. Los clientes podrá acceder a la calidad y variedad que caracterizan a la marca respaldados por un servicio al cliente orientado a satisfacer las necesidades de proyectos profesionales y del hogar.

Con esta apertura, Novex busca fortalecer su presencia en la región central de Guatemala, ofreciendo mayor conveniencia y acceso a productos esenciales para el sector de la construcción, agricultura y para el público en general. La sucursal también generara nuevas oportunidades de empleo local a más de 100 familias, contribuyendo así al desarrollo económico de la zona.

Novex, cuenta con 25 años de experiencia en el mercado ferretero y mejoras del hogar en Guatemala, su modelo de negocio combina una amplia oferta de productos con un servicio cercano y accesible, posicionándose como un aliado para constructores, profesionales y familias guatemaltecas.



Servicios adicionales

Novex brinda una gama de servicios adicionales, como el copiado de llaves, instalación de aires acondicionados, bombas, calentadores y filtros de purificación para agua. Además, cuenta con un taller autorizado de herramientas Milwaukee y accesibilidad para personas discapacitadas y todas sus sucursales son pet friendly.

Con Novex Chimaltenango, la empresa no solo expande su presencia en Guatemala, sino que reafirma su propósito de brindar las herramientas para que Guatemala construya una vida mejor.

Guatemala se proyecta en la FITUR 2026 como un destino de cultura, naturaleza y turismo sostenible

Guatemala se proyecta en la FITUR 2026 como un destino de cultura, naturaleza y turismo sostenible. La Embajada de Guatemala en España, a través de su Consejería Comercial, brinda acompañamiento al Instituto Guatemalteco (INGUAT) en su participación en el evento, que se desarrolla en la capital española del 21 al 25 de enero. Este evento es uno de los encuentros más influyentes del sector turístico a nivel global, donde se presentan miles de destinos de todo el mundo. Guatemala tiene la oportunidad de presentar lo mejor de su cultura, tradiciones, naturaleza y propuestas sostenibles ante una audiencia internacional. Esta participación representa una gran oportunidad para conectar con mercados estratégicos y fortalecer la proyección turística de Guatemala en Europa.

La Embajada de Guatemala en España, por medio de su Consejería Comercial, brinda acompañamiento a autoridades del Gobierno y al Instituto Guatemalteco (INGUAT) en su participación en la Feria Internacional de Turismo (FITUR) 2026.

El evento, que se desarrolla en la capital española del 21 al 25 de enero, es uno de los encuentros más influyentes del sector turístico a nivel global, en el cual se dan a conocer miles de destinos de todo el mundo.

Con el impulso de INGUAT, Guatemala en su stand tiene la oportunidad de presentar lo mejor de su cultura, tradiciones, naturaleza y propuestas sostenibles ante una audiencia internacional.



Esta participación representa una gran oportunidad para:

- Conectar con mercados estratégicos.
- Fortalecer la proyección turística de Guatemala en Europa.
- Mostrar experiencias únicas y auténticas de nuestro país.

Con el acompañamiento al INGUAT en la FITUR 2026, el Ministerio de Relaciones Exteriores, a través de sus Consejerías Comerciales, reafirma su compromiso con la diplomacia comercial para impulsar el desarrollo y afianzar los vínculos con el mundo.

Descubre la magia de la temporada de frío con las nuevas bebidas de Starbucks®

El invierno es un tiempo de conexión, reflexión y pequeños momentos que reconfortan el alma. Por ello, a partir de enero de 2026, Starbucks invita a los clientes a descubrir la magia de la temporada con bebidas que elevan la experiencia del café y celebran el arte de nuestros baristas.

En esta temporada de frío, la colección Pistachio regresa, junto con nuevas creaciones irresistibles: la colección de bebidas Strato Frappuccino® y el nuevo Pistachio Cold Foam Cold Brew, con notas de pistacho tostado y caramelo suave. Cada bebida está diseñada para ofrecer alegría, calidez y consuelo incluso en los días más fríos del año.

“El lanzamiento de nuestras bebidas de temporada marca un momento clave para conectar emocionalmente con nuestros clientes, invitándoles a disfrutar del invierno a través del disfrute consciente y la exploración de nuevos sabores”, expresó Otto Urquilla, Country Manager de Starbucks Guatemala. “Estas colecciones no solo refrescan, sino que también evocan sentimientos de celebración, aventura y elementos de libertad que Starbucks busca inspirar en cada visita”.

Desde su lanzamiento en 2021, la colección de bebidas de pistacho ofrece un sabor reconfortante, convirtiéndose en una de las opciones de temporada más esperadas del menú de Starbucks. Con sus notas dulces y cálidas de pistacho, estas bebidas ofrecen ese toque acogedor que los clientes buscan esta temporada. Y este año, el nuevo Pistachio Cold Foam Cold Brew añade un calor suave propio, un impulso acogedor para esos momentos invernales en los que solo quieres un sorbo que se sienta como un abrazo suave.

una de las incorporaciones en el nuevo menú es el Starbucks® Single-Origin Guatemala Casi Cielo café, con notas de especias de cedro y trufa negra que celebra el carácter del renombrado Valle de Antigua. Apreciado desde 2004 por su brillante acidez, perfil equilibrado y calidad excepcional, sigue mostrando las condiciones distintivas de su suelo volcánico y sus elevaciones elevadas. Este nuevo café pone de manifiesto la profundidad y complejidad que han convertido al mercado en uno de los cultivos de café más respetados del mundo.



Esta temporada, Starbucks introduce nuevas colecciones de mercancía de edición limitada que destacan por su diseño cuidadoso y su carácter funcional, pensadas para disfrutar cada momento del verano. La colección de Winter promo está inspirada en los colores emblema de la marca junto a colores que emanen la calidez que buscan los consumidores en estas fechas, mientras que Dessert Bliss celebra el encanto del chocolate en distintas expresiones visuales.



¿Qué hace que la dieta mediterránea sea tan saludable para su corazón?

La dieta mediterránea es considerada el "estándar de oro" para la salud cardiovascular. En esencia, no se trata solo de una lista de alimentos, sino de un enfoque integral para reducir la inflamación crónica, que es la raíz de muchas enfermedades modernas.

¿Por qué es tan buena para el corazón?

La clave reside en combatir la inflamación y mejorar los marcadores biológicos mediante cinco pilares:

Grasas Inteligentes: Sustituye grasas saturadas por monoinsaturadas (como el aceite de oliva), reduciendo el colesterol LDL ("malo").

Protección Arterial: Los antioxidantes y fitoquímicos de los vegetales limpian y protegen las arterias.

Control de Presión: Al ser rica en potasio y baja en sal, ayuda a mantener la presión arterial en niveles óptimos.

Fibra y Azúcar: Los granos integrales evitan los picos de glucosa y mejoran la salud digestiva.

Control de Peso: Los alimentos son saciantes y nutritivos, lo que evita comer en exceso de forma natural.

Si quieres adoptar este estilo de vida, estos son los cambios más efectivos:
Clave Vegetales y Frutas4+ porciones de verdura y 2-3 de fruta al día.

Granos Cambia lo refinado por 100% integral (bulgur, farro, pan integral).

Proteínas Pescado 2 veces por semana. Reduce la carne roja a porciones pequeñas.



Grasas Usa aceite de oliva o aguacate en lugar de mantequilla.

Snacks Opta por frutos secos crudos (1/4 de taza) y semillas.

Sabor Usa especias y hierbas para sustituir la sal.

Más allá del plato: El estilo de vida

La dieta mediterránea es un concepto holístico. El texto destaca que la salud mental y social es tan importante como la nutrición:

Comer en compañía: Compartir la mesa con amigos o familiares al menos dos veces por semana.

Consciencia (Mindful eating): Comer sin prisas y saborear los alimentos.

Movimiento: Realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana.

Moderación: El vino es opcional y limitado a una copa; el agua siempre es la prioridad.



Premio MDI Guatemala 2025
reconoce a Antigua Pedrera como
referente de planificación urbana
sostenible



ADIG
Presenta
Perspectivas
Económicas
Inmobiliarias
2026

Visa y BAC te llevan
a la Copa Mundial de
la FIFA 26™



Premio MDI Guatemala 2025 reconoce a Antigua Pedrera como referente de planificación urbana sostenible



El Premio MDI 2025 se consolida como uno de los reconocimientos más relevantes para el sector inmobiliario y de la construcción del país, al distinguir proyectos que destacan por su excelencia, innovación y liderazgo empresarial.

Este galardón internacional es impulsado por la Maestría en Dirección de Empresas Constructoras e Inmobiliarias (MDI) de la Universidad Politécnica de Madrid (UPM) y de la Universidad del Istmo, un programa con más de 35 años de trayectoria formando líderes que transforman el sector con visión estratégica y compromiso con el desarrollo sostenible.

Las nominaciones fueron realizadas por alumnos y exalumnos de la Maestría MDI Guatemala, quienes seleccionaron diez proyectos sobresalientes por su aporte al desarrollo inmobiliario nacional. Bajo el eje temático “**Máster Plan**”, el Premio MDI – Guatemala 2025 evaluó criterios clave como visión estratégica, innovación, impacto social y excelencia técnica, reconociendo iniciativas que inspiran el crecimiento ordenado y responsable del país.

Antigua Pedrera obtiene el primer lugar del Premio MDI 2025, destacando por su Máster Plan de largo plazo que impulsa el desarrollo urbano sostenible y la creación de comunidad.

Un proyecto sostenible

En este contexto, el Máster Plan de **Antigua Pedrera** la primera fase del proyecto inmobiliario La Pedrera, recibió el primer lugar en las votaciones, destacando por su estructura urbana definida y orientada al largo plazo.

El reconocimiento subraya la solidez de un planteamiento que integra vivienda, espacios públicos y actividades económicas, articulados de forma coherente para favorecer la creación de **comunidad** y una organización eficiente del crecimiento futuro del área.

Antigua Pedrera forma parte de un desarrollo urbano integral concebido para mejorar la calidad de vida de los guatemaltecos, combinando **sostenibilidad**, tecnología y desarrollo humano en una visión de ciudad del futuro.

Su enfoque responde a las nuevas demandas urbanas, donde la planificación estratégica y el bienestar de las personas se convierten en ejes centrales del desarrollo.

Este proyecto marca un nuevo capítulo para la zona 6 de la Ciudad de Guatemala, al transformar una antigua área industrial en un espacio innovador, con áreas de convivencia comunitaria y servicios de calidad.

El reconocimiento otorgado por el Premio MDI – Guatemala 2025 reafirma el valor de apostar por proyectos que no solo construyen infraestructura, sino que contribuyen activamente al desarrollo urbano sostenible y al **progreso** del país.



ADIG Presenta Perspectivas Económicas Inmobiliarias 2026



La Asociación de Desarrolladores Inmobiliarios de Guatemala (ADIG) realizó la sexta edición de Perspectivas Económicas Inmobiliarias, un espacio de análisis estratégico que reunió a referentes nacionales para examinar el entorno macroeconómico, político y de mercado que incidirá en la transformación del sector inmobiliario y en la toma de decisiones de cara a 2026.

La jornada dio inicio con la participación de Paulo De León, director de CABI, quien presentó un análisis del contexto macroeconómico global y regional. Durante su intervención, señaló que la economía mundial avanza hacia un nuevo orden político y económico, marcado por la regionalización del comercio, la reindustrialización de Estados Unidos y la reconfiguración de las cadenas de suministro.

Humberto Olavarría, CEO de INTUS, centró su participación en el análisis del comportamiento del comprador inmobiliario. Señaló que los millennials continúan liderando la demanda, tanto para vivienda como para inversión, con una clara preferencia por apartamentos de dos habitaciones ubicados en zonas urbanas consolidadas.

Para finalizar Rodolfo Mendoza, director de Diestra, abordó los cambios institucionales que marcarán el 2026 y la importancia de anticiparse a un entorno político y urbano en transformación. Explicó que Guatemala atraviesa un año clave de renovación en instituciones públicas, lo que exige al sector productivo una lectura estratégica del contexto y una planificación con visión de mediano y largo plazo.

Sobre la relevancia de este tipo de espacios, Mariana Yurrita, presidenta de la Junta Directiva de ADIG, resaltó el valor de anticiparse a los cambios que enfrenta el sector. *“Desde ADIG impulsamos una visión de desarrollo inmobiliario que se ajuste al contexto que lo rodea, entendiendo el entorno macroeconómico, político y de mercado como una herramienta clave para tomar decisiones responsables y estratégicas”,* afirmó.

Henkel y Pritt celebran un nuevo ciclo escolar con la promoción “Back to School”

A través de esta promoción, los participantes podrán ganar uno de los tres Nintendo Switch que se sortearán en febrero.

Con el objetivo de acompañar a las familias guatemaltecas durante el inicio del nuevo ciclo escolar, Henkel, a través de su marca Pritt, presenta su promoción “Back to School”, que este año se desarrolla bajo el lema “Naturaleza Salvaje”, una propuesta que invita a aprender, crear y explorar, inspirándose en el mundo natural.

La promoción estará vigente hasta el 31 de enero de 2026 y aplica por la compra de gomas Pritt en barra o líquidas, en cualquiera de sus presentaciones. Los consumidores que participen tendrán la oportunidad de ganar uno de los tres Nintendo Switch que serán sorteados al finalizar la campaña.

Para participar, los consumidores deben residir en Guatemala, ser mayores de 18 años o participar a través de un padre o tutor, adquirir Pritt barra o Pritt líquido en cualquiera de sus presentaciones durante el periodo de vigencia y registrar sus datos junto con la factura de compra en el sitio oficial www.vueltaclass.com. La promoción aplica en todos los puntos de venta a nivel nacional, incluyendo supermercados, librerías, tiendas por departamento y distribuidores autorizados.

Los ganadores serán anunciados el 4 de febrero de 2026 a través de las redes sociales oficiales de la marca y contactados vía telefónica. La entrega de premios se realizará el 6 de febrero de 2026 en las oficinas de Henkel La Luz, S.A. Guatemala.

Con esta promoción, Pritt reafirma su compromiso con la educación y el desarrollo creativo, impulsando iniciativas que fomentan el aprendizaje práctico y el uso responsable de materiales escolares de calidad, acompañando a las familias guatemaltecas en uno de los momentos más importantes del año escolar.



Visa y BAC te llevan a la Copa Mundial de la FIFA 26™

Visa, el socio oficial de tecnología de pagos de la Copa Mundial de la FIFA 26™, y BAC anunciaron la promoción exclusiva "Duo Pass", la cual ofrece a los tarjetahabientes Visa de BAC la oportunidad única de vivir la pasión del fútbol en vivo y directo durante la Copa Mundial de la FIFA 26™, gracias a Visa.

Desde el 2 de enero al 15 de abril del 2026, los titulares de tarjetas de crédito y débito Visa de BAC que gasten Q200.00 o más en total en comercios locales o internacionales, incluyendo tiendas en línea, **participarán automáticamente en un sorteo para tener la oportunidad de ganar entradas para la Copa Mundial de la FIFA 26™.**

Un total de 3 ganadores afortunados serán seleccionados. Cada ganador recibirá un paquete de premios completo que incluye: pasajes aéreos, traslados, alojamiento para dos personas y entradas para partidos seleccionados, todo gratis.

Además, tarjetahabientes Visa de BAC que ganen el sorteo y asistan a la Copa Mundial de la FIFA 26™ disfrutarán de experiencias exclusivas e inmersivas tanto dentro como fuera de los estadios, antes y después de los partidos, cortesía de Visa.

“En BAC buscamos crear experiencias únicas para nuestros clientes, y esta alianza con Visa nos permite acercarlos a uno de los eventos deportivos más importantes del mundo. Con ‘Duo Pass’, buscamos premiar su preferencia y brindarles la oportunidad de vivir la emoción de la Copa Mundial de la FIFA 26™ en primera fila. Porque en BAC creemos en estar presentes en cada momento que importa, acompañando a nuestros clientes con soluciones seguras, innovadoras y llenas de oportunidades”, afirmó José Carlos Barrios, Vicepresidente de Estrategia Comercial, Mercadeo y Sostenibilidad de BAC Guatemala.



Para participar los tarjetahabientes acumularán:

En la compra de Q200.00 o más, se acumula 1 oportunidad para participar en el sorteo de los premios.

Si el pago es con POS BAC acumula 2 oportunidades.

Si el pago es con Billetera digital o por medio de mi viaje acumula 3 oportunidades.

El sorteo de "Duo Pass" se realizará en dos fases, en la Fase 1, se elegirán a 20 finalista a quienes se convocarán a un evento en vivo para el sorteo del primer Duo Pass, el 19 de febrero 2026. En la Fase 2 se elegirán a 20 finalistas para el segundo sorteo en vivo en donde se entregarán 2 premios de Duo Pass, el 15 de abril 2025.

Los beneficios para la salud de rastrear sus pasos

Rastrear los pasos diarios, ya sea con un podómetro o reloj inteligente, mejora significativamente la salud cardiovascular, reduce el riesgo de enfermedades crónicas, ayuda en el control de peso y disminuye el estrés. Caminar más de 2,500-4,000 pasos al día reduce la mortalidad, ofreciendo mayores beneficios a medida que aumenta la cuenta.

Beneficios para la salud de rastrear pasos:

Salud Cardiovascular: Caminar con regularidad fortalece corazón y pulmones, mejora la circulación, reduce la presión arterial y disminuye el riesgo de accidentes cerebrovasculares.

Gestión de Peso y Metabolismo: La actividad física constante ayuda a controlar el peso de manera sostenible, ya que el cuerpo utiliza grasa como combustible.

Salud Mental: Reduce el estrés, la ansiedad y la inflamación, mejorando el estado de ánimo y el sueño.

Longevidad: Caminar diariamente, incluso alcanzando metas moderadas, está asociado con una mayor esperanza de vida y reducción del riesgo de enfermedades graves como el cáncer.

Motivación y Hábitos: Rastrear los pasos permite medir el progreso real, fomentando el establecimiento de rutinas saludables y la responsabilidad personal en el ejercicio.



Recomendaciones de pasos:

Aunque se mencionan comúnmente 10,000 pasos, estudios indican que beneficios notables comienzan con tan solo 2,500 a 4,000 pasos diarios. El rango óptimo para la salud, según diversas investigaciones, se encuentra alrededor de los 8,800 a 10,000 pasos al día.

Reconocer el conteo de pasos como un signo vital no solo ayudaría a las personas a llevar una vida más saludable, sino que también fortalecería las bases de la atención preventiva y crearía una comunidad más saludable y vibrante para todos.



**CASTILLO HERMANOS
presenta la carrera
guatemaltecos por la nutrición
¡CADA KILÓMETRO CUENTA!**



**Banco de
Guatemala
presenta el
tablero digital PIB
Regional y
Departamental**



**Llegan a los Restaurante Los Cebollines
los merititos “Bowls del Sabor”**

CASTILLO HERMANOS presenta la carrera Guatemaltecos por la nutrición: ¡CADA KILÓMETRO CUENTA!



En 2022, Castillo Hermanos anunció la inversión de 15 millones de dólares en un programa replicable y sostenible para darle solución a las principales causas de la desnutrición infantil en Guatemala: «Guatemaltecos por la Nutrición», una iniciativa con enfoque holístico que ha presentado resultados transformadores desde su implementación en comunidades de Huehuetenango.

Con el objetivo de involucrar a las personas y crear consciencia respecto a temas de desnutrición en el país, Castillo Hermanos invita a la primera edición de la carrera de Guatemaltecos por la Nutrición “Cada Kilómetro Cuenta”, un slogan que hace alusión al camino recorrido por el equipo técnico del programa, hasta llegar a las comunidades donde opera para brindar los servicios necesarios para erradicar la desnutrición infantil.

La carrera se llevará a cabo el domingo 1 de febrero de 2026, recorriendo el circuito Reforma de la zona 10 de la Ciudad de Guatemala, en modalidad de 5K y 10K. Durante la exposición que se llevará a cabo el sábado 31 de enero de 9 a.m. a 6 p.m., mientras las personas recojan su número, playera oficial, chip, y kit de productos, los corredores y sus familias podrán conocer las seis nuevas unidades móviles (Nutrimóviles®) que se suman a los dos Campamentos de Nutrimóviles del programa y que se utilizarán para brindar atención primaria en salud, nutrición y desarrollo infantil en comunidades de Huehuetenango. Con estas nuevas unidades, se ampliará la cobertura del programa a más de 6,000 niños menores de cinco años. Este alcance se suma a la atención de más de 5,500 familias y 15,000 personas inscritas al programa.

“Con esta carrera queremos que la población conozca el impacto de Guatemaltecos por la Nutrición y se sume a esta acción que transforma vidas en Huehuetenango. Y ahora, nuevos Nutrimóviles recorrerán muchos kilómetros para continuar con esta labor. Así también, queremos que se unan los corredores para llegar a la meta de un futuro más saludable para miles de familias guatemaltecas”, afirmó Stuardo Sinibaldi, presidente de Castillo Hermanos.

Para inscribirse, los participantes deberán ingresar al sitio web:

<https://www.eticket.gt/masinformacion.aspx?idevento=8545>. Completar el formulario y realizar el donativo de Q150.00, a más tardar el sábado 31 de enero de 2026.

Los fondos recaudados se destinarán a la mejora de las condiciones de habitabilidad de 2,000 familias inscritas en el programa, por medio de la instalación de letrinas, estufas mejoradas, pisos saludables y sistemas de captación de agua de lluvia; además, esta es una actividad que promoverá el ejercicio y educará sobre los seis ejes de trabajo integral del programa: Agua y Saneamiento, Crecimiento Económico, Soporte Nutricional, Acceso a Alimentos, Atención Primaria en Salud y Desarrollo Infantil Temprano.



En la carrera se espera la participación de más de 1,500 personas y sus familias, quienes estarán acompañados por diversas marcas de Castillo Hermanos, entre ellas: Agua Pura Salvavidas, Incaparina, Beberé Sport, Santa Delfina Free, Naú, Del Frutal, Bonlife, Protemás, Mondu, Super24, Talishte, Revive, entre otros.

“Guatemaltecos por la Nutrición es una iniciativa 100% financiada por Castillo Hermanos. El impacto del programa ha inspirado a las marcas a ser parte del cambio que estamos impulsando: un futuro sin desnutrición. Castillo Hermanos, las marcas y nosotros, como Guatemaltecos por la Nutrición, compartimos un propósito en común: generar bienestar y desarrollo sostenible y, qué mejor manera de vivirlo que con esta experiencia abierta a las familias guatemaltecas”, comentó José Silva, Director Ejecutivo de Guatemaltecos por la Nutrición.

Bam compartió su visión del panorama económico 2026 para la toma de decisiones empresariales

Bam realizó Horizonte Bam, un espacio de análisis económico dirigido a sus clientes empresariales, enfocado en ofrecer una lectura clara y estratégica del entorno macroeconómico nacional, así como de los principales factores del contexto internacional que influirán en la economía durante 2026.

Durante el encuentro, se presentó un análisis integral sobre los elementos que impactaron el desempeño de la economía guatemalteca en 2025, junto con las estimaciones de cierre del año y las proyecciones desarrolladas por Bam para el próximo periodo. Este ejercicio permitió contextualizar la evolución de los principales indicadores macroeconómicos y su impacto en la toma de decisiones financieras, de inversión y de crecimiento de las empresas

El análisis estuvo a cargo de Carlos Ortiz, Jefe de Inteligencia de Negocios de Bam, economista con formación académica en análisis económico y gestión empresarial, especializado en inteligencia de negocios, modelación y análisis de datos. Su enfoque se centra en traducir información macroeconómica y de mercado en insumos estratégicos que apoyen la planificación y la toma de decisiones en entornos empresariales complejos.

“Nuestro objetivo es convertir el contexto económico en información clara y accionable para las empresas, permitiéndoles anticipar escenarios, evaluar riesgos y tomar decisiones más informadas en un entorno caracterizado por la volatilidad y la incertidumbre”, señaló Carlos Ortiz, Jefe de Inteligencia de Negocios de Bam.



A través de este tipo de espacios, Bam reafirma su compromiso de acompañar a sus clientes más allá de los servicios financieros, poniendo a su disposición análisis económico sustentado en data de mercado y fuentes especializadas, que contribuya a una mejor planificación estratégica.

Con iniciativas como Horizonte Bam, la institución consolida su rol como generadora de conocimiento económico y como un actor clave en el acompañamiento al sector productivo, promoviendo una visión de largo plazo para el desarrollo económico del país.

¡Llegaron los merititos “Bowls del Sabor” a Restaurante Los Cebollines!

Para quienes buscan opciones prácticas, balanceadas y llenas de sabor, en el almuerzo o la cena, Restaurante Los Cebollines presenta su propuesta de temporada los “Bowls del Sabor”. Cuatro diferentes opciones a tu elección, cada uno, con bebida natural incluida, desde **Q69.00**.

Los Bowls del Sabor estarán disponibles en todos los restaurantes Los Cebollines del 12 de enero al 22 de febrero de 2026, a partir de las 12:00 p.m. (almuerzo y cena), tanto para consumo en restaurante como en servicio a domicilio llamando al 1715, pidiéndolo a través de la APP o por medio de su página web www.cebollines.gt

Las opciones que puedes elegir son:

EL MERITO BOWL – Q 69.00

Una combinación fresca y colorida de arroz, maíz, lascas de aguacate, tomates cherry y filete de pechuga de pollo a la parrilla, servidos sobre una base de lechuga. Se finaliza con líneas de crema y cebolla morada, acompañado del tradicional aderezo agri dulce de tamarindo-chillón.



BURRITO FIESTA – Q 69.00

La esencia del burrito, presentada en bowl. Arroz, lechuga y el clásico picadillo de res con chipotle, acompañados de crema, pico de gallo, cebolla morada y queso cheddar. Se complementa con tiras de tortilla de harina, cilantro fresco y aderezo mayo-chipotle

El Merito
BOWL

Burrito
FIESTA



BOWL
Birrón

BOWL BIRRÓN – Q 69.00

Una nueva forma de disfrutar la famosa birria de Los Cebollines. Incluye lechuga fresca como base, birria de cerdo deshebrada, queso cheddar, crema, salsa Santa Fe (pico de gallo con granos de maíz y frijol), papitas baby y un toque de salsa de queso. Decorado con crujientes tortillas de colores fritas y cebollín, acompañado de aderezo tamarindo-chillón.



FAJITAS
MX

FAJITAS MX – Q 79.00

Una combinación clásica de las tradicionales fajitas de res de Los Cebollines. Incluye tiras de filete de res salteadas con cebolla y chile pimiento, arroz, frijoles colorados y lascas de aguacate. Decorado con crujientes tiritas de tortilla de harina frita, cilantro, limón y aderezo mayo-chipotle.

Banco de Guatemala presenta el tablero digital PIB Regional y Departamental

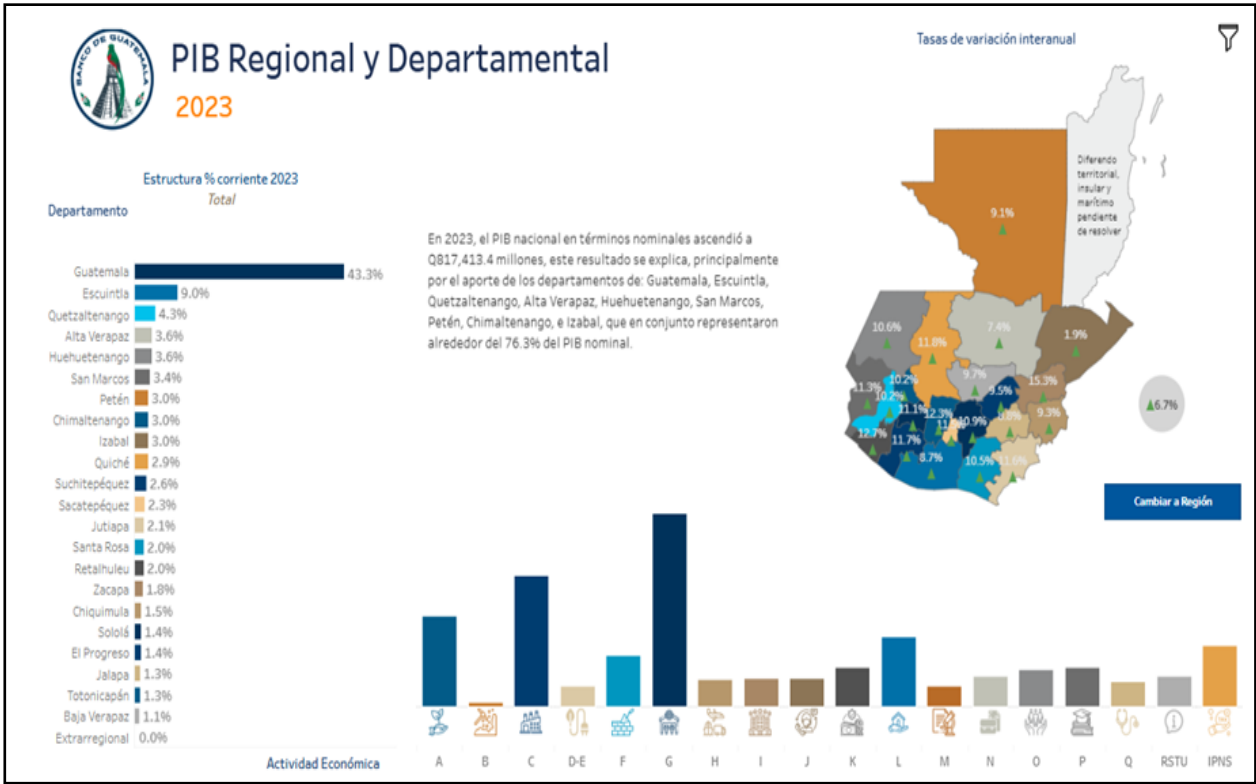
El Banco de Guatemala (BANGUAT), presentó el tablero interactivo del Producto Interno Bruto Regional y Departamental (PIBR), una herramienta que amplía el análisis económico del país al incorporar información desagregada por las ocho regiones y los veintidós departamentos de Guatemala, permitiendo comprender el crecimiento económico desde una perspectiva territorial.

Durante la presentación, el presidente de la Junta Monetaria y del Banco de Guatemala, Alvaro González Ricci, destacó que esta iniciativa fortalece la toma de decisiones públicas y privadas al contar con información más precisa y cercana a la realidad económica del país. “Este avance no es únicamente técnico; es profundamente estratégico, porque fortalece la capacidad del Estado para diseñar políticas públicas más justas, más eficaces y cercanas a la realidad de la población”.



Este tablero digital fortalece el análisis del dinamismo económico del país y facilita:

- Cuantificar la contribución de cada región y departamento al Producto Interno Bruto nacional.
- Identificar las actividades económicas predominantes y la dinámica productiva de cada territorio.
- Apoyar la formulación de políticas públicas en áreas como educación, salud, infraestructura e inversión, considerando las particularidades regionales.
- Analizar el desempeño económico regional y departamental desde 2013, mediante paneles interactivos, gráficos, mapas de calor y series de tiempo, incluyendo el PIB por habitante.



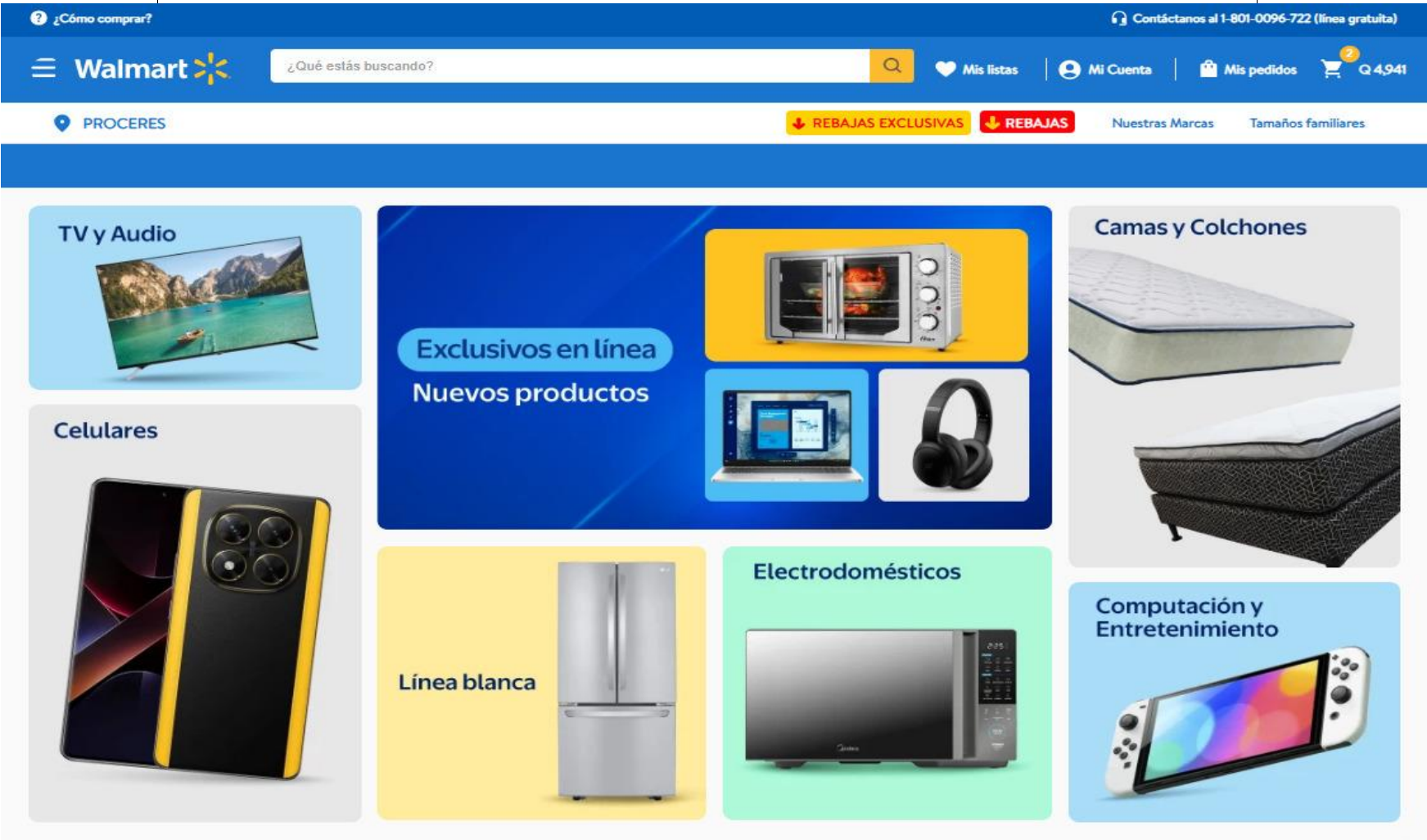
Esta herramienta estará disponible para contribuir en el país. Cada día, se vuelve más necesario e importante contar con recursos que permitan el análisis exhaustivo para la toma de decisiones de inversión entre otras.

El desarrollo e implementación del tablero del PIB Regional y Departamental contó con el acompañamiento técnico de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), lo cual contribuyó a fortalecer la calidad metodológica de la herramienta y su alineación con las mejores prácticas estadísticas internacionales.



La información está disponible tanto en el sitio web institucional del Banco de Guatemala como en el tablero de Indicadores GT, y forma parte de la estrategia institucional orientada a mejorar el acceso, uso y valor de las estadísticas oficiales. El presidente González Ricci, explicó que con esta herramienta se podrán conocer datos duros de las 17 actividades económicas que mide el BANGUAT y los empresarios o inversionistas podrán identificar las fortalezas o debilidades que producen ciertas decisiones en los diferentes ámbitos. Por ejemplo, se mencionó el tema de canteras en Santa Rosa y como una decisión de suspensión afectó la economía local, considerando que se dejó de generar empleo y productividad a través de la actividad que se desarrollaba.

Con esta iniciativa, Guatemala se posiciona como uno de los doce países de América Latina y el Caribe que miden el PIB a nivel regional y departamental, consolidando al Banco de Guatemala como un referente en la producción de información económica clave para los tomadores de decisiones. La herramienta estará disponible para todos los guatemaltecos, por lo que, aunque es un referente para la toma de decisiones, también los analistas o profesionales podrán conocer la estadística que les permita el desarrollo interno de sus actividades o crecimiento económico. La implementación del PIB Regional y Departamental reafirma el compromiso del Banco de Guatemala con la producción y difusión de estadísticas económicas oportunas, transparentes y comparables, que fortalece la toma de decisiones de política pública, el análisis académico y una mejor comprensión del desarrollo territorial del país.



Walmart amplía su oferta digital en Guatemala con productos exclusivos en línea



Fundación Licorera Inaugura el Colegio San Antonio Tululá en Retalhuleu

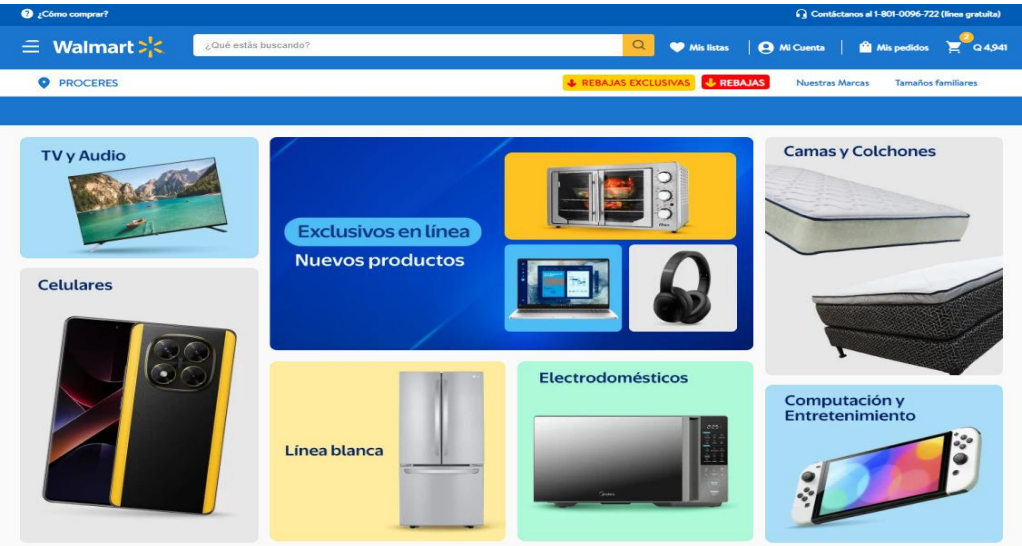
Excel lanza en Guatemala la marca Geely con una línea de modelos de SUVs



Walmart amplía su oferta digital en Guatemala con productos exclusivos en línea

Walmart da un paso trascendental en la evolución del comercio electrónico en la región con el lanzamiento oficial de su Marketplace, un nuevo surtido de productos exclusivos en línea disponible para clientes en Guatemala. Esta iniciativa refuerza el compromiso de la compañía por ofrecer soluciones innovadoras y accesibles, brindando a los consumidores más productos, más marcas y más opciones que nunca, todo con la confianza y seguridad que caracteriza a Walmart.

A través del Marketplace de Walmart, los clientes pueden acceder a un surtido más amplio de artículos disponibles exclusivamente en línea, ofrecidos por vendedores (sellers) aliados comerciales. Estos productos se integran dentro de la plataforma digital de Walmart y están claramente identificados con la etiqueta celeste “Exclusivo en línea”, lo que brinda claridad, respaldo y confianza en cada compra realizada.



Las categorías de lanzamiento del Marketplace incluyen productos de TV y Audio, línea blanca, electrodomésticos, computación, impresoras, videojuegos, colchones, entre otros artículos de una gran variedad de marcas. Este catálogo ampliado complementa la oferta tradicional disponible en tiendas físicas y ofrece más opciones de compra, permitiendo a los clientes encontrar mayor variedad desde cualquier lugar y en cualquier momento.

De cara al futuro, Walmart proyecta continuar la expansión de su Marketplace, incorporando 24 nuevas categorías entre 2026 y 2027, con el objetivo de fortalecer su presencia y posicionarse como uno de los principales referentes del comercio electrónico en la región.

Luis Viemann, director Senior de Comercio Electrónico y Operaciones y VP de Ecommerce de Walmart Centroamérica, afirmó: “Tenemos el compromiso de seguir innovando y adaptándonos continuamente al entorno tecnológico para responder a las necesidades de nuestros clientes. Con el lanzamiento de nuestro Marketplace y su surtido de productos exclusivos en línea, generamos nuevas oportunidades de conexión entre marcas y consumidores, al mismo tiempo que reforzamos nuestra promesa de ayudar a las personas a ahorrar tiempo y dinero para vivir mejor. La tecnología es nuestra aliada para hacerlo posible”.

esta iniciativa contribuye al fortalecimiento del ecosistema digital y a la formalización del comercio local, ofreciendo a nuevos proveedores la posibilidad de crecer dentro de una plataforma establecida, con procesos claros y seguimiento en cada transacción.

Con este lanzamiento, Walmart reafirma su compromiso de acercar la tecnología a las familias centroamericanas, brindando una alternativa segura, conveniente y local frente a compras internacionales en plataformas extranjeras. A través de su Marketplace, la compañía continúa transformando la forma en que los centroamericanos compran en línea y reafirma su propósito de ayudar a las personas a vivir mejor, todos los días. Quienes están interesados pueden ingresar a:

Walmart Marketplace Guatemala: <https://www.walmart.com.gt/productos-exclusivos>



Excel lanza en Guatemala la marca Geely con una línea de modelos de SUVs

Excel, empresa líder del sector automotriz en Centroamérica, anunció oficialmente el lanzamiento de la marca Geely en Guatemala, marcando el inicio de una nueva etapa para esta firma automotriz global bajo el respaldo de un grupo con amplia trayectoria y solidez en el país. La llegada de Geely amplía el portafolio de Excel y pone a disposición del mercado guatemalteco una nueva alternativa que destaca por su tecnología, diseño contemporáneo y altos estándares de seguridad.

El lanzamiento de Geely en Guatemala se realiza con un portafolio inicial de cuatro modelos, todos en versiones gasolina, seleccionados estratégicamente para responder a los segmentos de mayor demanda en el país, especialmente el de SUVs.

El GX3 Pro se presenta como un SUV compacto ideal para la ciudad, práctico y eficiente, pensado para quienes buscan su primer vehículo o una opción funcional para el día a día. El Coolray Neo destaca por su diseño deportivo, conectividad y desempeño ágil, dirigido a conductores jóvenes y dinámicos. El Coolray Million eleva la propuesta con mayor equipamiento, detalles exclusivos y una experiencia más sofisticada, mientras que el Cityray ofrece una solución versátil y cómoda para familias jóvenes y profesionales que buscan espacio, tecnología y practicidad.

Todos los modelos comparten el ADN de la marca, reflejado en un diseño contemporáneo, tecnología orientada al usuario, eficiencia en el desempeño y plataformas globales, respaldadas por la experiencia y organización de Excel en el país.

Actualmente, Geely inicia operaciones con una sala de ventas ubicada en el Centro Comercial Fontabella, en la zona 10 de la ciudad capital, como primer paso de un plan de desarrollo que contempla la apertura de nuevos puntos de venta en ubicaciones estratégicas, con el objetivo de ampliar la cobertura y acercar la marca a más clientes en Guatemala en los próximos dos años.

El lanzamiento de Geely en Guatemala se realiza con un portafolio inicial de cuatro modelos, todos en versiones gasolina, seleccionados estratégicamente para responder a los segmentos de mayor demanda en el país, especialmente el de SUVs.

Fundación Licorera Inaugura el Colegio San Antonio Tululá y amplía acceso Educativo en Retalhuleu

Fundación Licorera inauguró oficialmente el Colegio San Antonio Tululá, un nuevo centro educativo ubicado en San Andrés Villa Seca, Retalhuleu, que brindará educación presencial, virtual y formación técnica a niños, jóvenes y adultos, con el objetivo de ampliar el acceso a educación de calidad y fortalecer el desarrollo comunitario en la región y a nivel nacional.

El proyecto inicia operaciones con una capacidad para 270 estudiantes en los niveles de preprimaria y primaria, y contempla una proyección de crecimiento hasta 1,000 alumnos en fases posteriores. La iniciativa forma parte del eje estratégico de educación de Fundación Licorera, brazo social de Licores de Guatemala, y responde a la necesidad de generar oportunidades educativas sostenibles en comunidades con alta demanda de acceso y continuidad escolar.

Educación integral

El Colegio San Antonio Tululá ofrecerá educación presencial en los niveles de preprimaria, primaria, básicos y diversificado, bajo un modelo pedagógico propio que prioriza la formación académica descrita en el Currículo Nacional Base, el desarrollo socioemocional y la educación en valores.

En su primera fase, el proyecto beneficia principalmente a familias de San Andrés Villa Seca y comunidades cercanas, con especial atención a hijos y familiares de colaboradores de la institución, generando un impacto directo en cientos de hogares del municipio.

Para Fundación Licorera invertir en educación significa apostar por el futuro de las comunidades donde opera, fortalecer el tejido social y promover oportunidades sostenibles de crecimiento. La inauguración del Colegio San Antonio Tululá refleja esta visión y consolida el compromiso institucional con el lema que inspira su labor: “Educando para crecer.”



Transformando la vida de jóvenes y adultos

Como parte de su enfoque integral, Fundación Licorera incorpora el Colegio Virtual San Antonio Tululá y un Centro de Formación Técnica. La modalidad virtual permitirá cursar los niveles básicos y diversificado, incluyendo programas de madurez.

También se impartirán cursos técnicos sincrónicos y asincrónicos orientados a mejorar la empleabilidad y el desarrollo económico local, facilitando la reinserción educativa de jóvenes y adultos que no completaron su formación en el sistema regular.

La educación como eje estratégico

El proyecto prioriza a las familias de San Andrés Villa Seca y comunidades cercanas, con especial atención a hijos y familiares de colaboradores de la institución.

Escucha a tu cuerpo: con smartwatches Huawei que te ayudan a conocerte y decidir por tu bienestar

La salud mental se ha convertido en una prioridad para muchas personas en los últimos años, por ello, Huawei ha incorporado la función tan gustada de “Bienestar emocional” en sus smartwatches, con la cual se analizan métricas de salud y se estima el estado emocional del usuario, brindando información esencial para mantener una vida equilibrada.

Asimismo, monitorear las emociones mediante un smartwatch puede traer resultados positivos a nivel personal y físico, gracias a que brinda la posibilidad de identificar lo que una persona siente en el momento para aprender a canalizarlo y aprovecharlo de manera positiva.

¿Cómo funciona el Bienestar Emocional en los smartwatches de Huawei? El Bienestar Emocional de Huawei utiliza los sensores del smartwatch, especialmente el medidor de variabilidad del ritmo cardíaco a través del sensor PPG, para interpretar cómo responde tu cuerpo ante el estrés y las emociones del día. A partir de estos datos, el smartwatch clasifica tu estado emocional en categorías como “A gusto”, “Neutral” o “A disgusto”.



El proceso es automático, ya que el smartwatch analiza tus señales fisiológicas en segundo plano y, cuando detecta tensión o un incremento en el nivel de estrés, puede sugerirte ejercicios de respiración para ayudarte a regular las emociones. Toda la información se sincroniza con la aplicación HUAWEI Health que viene preinstalada en celulares Huawei, o que se puede descargar tanto en celulares Android como iOS, y en la cual se puede ver con más detalle, las tendencias y cambios emocionales.

La ciencia tras el monitoreo emocional: día con día, las personas están expuestas a emociones que producen a su vez reacciones fisiológicas, por lo que, emociones complejas, como la ira, el odio y el miedo, producen una actividad en el cuerpo y en la mente que puede llegar a nublar e interferir de manera inadecuada en nuestra conducta. Por ello, entender todos los elementos implicados en la regulación de una emoción resulta beneficioso para tener la mejor reacción posible.

Disfruta de tus emociones y deja que un HUAWEI WATCH cuide de ti: los modelos HUAWEI WATCH GT 5 Series, GT 6 Series, WATCH 5, WATCH FIT 4 Series y Band 10 son compatibles con la función de Bienestar Emocional. Estos dispositivos están disponibles en Tiendas Max y Tecno Fácil.

DALMASHI SALÓN & SPA celebra su gran reapertura en Metrocentro

Dalmashi Salón & Spa, un espacio dedicado a la belleza y el bienestar, anuncia con entusiasmo su gran reapertura en el Centro Comercial Metrocentro Villa Nueva, local 187.

Esta reapertura representa una nueva etapa para Dalmashi Salón & Spa, creada con el objetivo de que cada cliente viva una experiencia más agradable y especial desde el primer momento. El salón cuenta ahora con espacios completamente renovados, modernos, cómodos y acogedores, así como con servicios mejorados y una atención aún más cercana y personalizada. Cada detalle fue pensado para que quienes visiten Dalmashi se sientan bien atendidos, en un ambiente de confianza, cuidado y bienestar, donde la calidad del servicio y la satisfacción del cliente son la prioridad.

El salón & spa incorpora servicios y tratamientos mejorados en áreas como cuidado del cabello, estética, spa, uñas y bienestar, además de experiencias personalizadas que buscan que cada cliente se sienta atendido de manera exclusiva, reafirmando el enfoque integral que distingue a Dalmashi en la comunidad.

“Esta nueva etapa nace del agradecimiento y la confianza de quienes nos han acompañado. Hemos trabajado para elevar cada detalle del servicio y seguir creciendo junto a nuestra comunidad, manteniendo siempre altos estándares de profesionalismo y cuidado”, afirmó Blanca Acevedo, gerente de Dalmashi Salón & Spa.

El público interesado en obtener más información o agendar citas puede comunicarse a través de las redes sociales oficiales de Dalmashi Salón & Spa, por WhatsApp al 3936-9039, o visitando directamente el salón en Metrocentro Villa Nueva.



Que le sucede a nuestro cuerpo si dormimos menos de 5 hora diarias

Dormir menos de 5 horas diarias de forma habitual provoca una privación de sueño que afecta gravemente la salud física y mental, resultando en fatiga, irritabilidad, falta de concentración, menor rendimiento cognitivo, debilitamiento del sistema inmunológico y un mayor riesgo de enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes tipo 2 y obesidad. A largo plazo, puede afectar la salud cardiovascular y aumentar el riesgo de accidentes.

el sueño juega un papel fundamental en la regulación de hormonas clave en nuestro cuerpo, como la leptina y la grelina, que están involucradas en el control del apetito y la saciedad. Cuando no dormimos lo suficiente, estas hormonas pueden desequilibrarse, lo que puede llevar a antojos de alimentos poco saludables y, en última instancia, contribuir al aumento de peso y al desarrollo de enfermedades como la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.

el sueño insuficiente afecta negativamente la función cognitiva y el estado de ánimo. Todos hemos experimentado las consecuencias de una noche de insomnio: dificultad para concentrarse, irritabilidad y falta de energía. A largo plazo, la privación crónica del sueño puede aumentar el riesgo de trastornos del estado de ánimo como la depresión y la ansiedad, así como disminuir la capacidad cognitiva y la memoria.

Otro aspecto importante es el impacto del sueño en el sistema inmunológico. Durante el sueño, nuestro cuerpo produce proteínas que ayudan a combatir infecciones y enfermedades. Por lo tanto, la falta de sueño puede debilitar nuestro sistema inmunológico, haciéndonos más susceptibles a resfriados, gripes y otras enfermedades.



Impacto Cognitivo y Emocional: Provoca problemas de memoria, dificultades para la toma de decisiones, baja concentración, irritabilidad, estrés y un mayor riesgo de sufrir trastornos del ánimo como ansiedad o depresión.

Salud Física: Aumenta el riesgo de hipertensión, infartos, accidentes cerebrovasculares, enfermedad renal y diabetes tipo 2.

Aumento de Peso: La falta de sueño desregula el apetito, favoreciendo el aumento de grasa abdominal.

Envejecimiento y Aspecto: Se asocia a una mayor inflamación sistémica, caída del cabello y envejecimiento prematuro de la piel.

Sistema Inmunológico: Reduce la producción de células protectoras, haciendo al cuerpo más propenso a infecciones.

Reducción de la Libido: Puede provocar una disminución del deseo sexual.

Aunque el cuerpo puede adaptarse temporalmente, dormir menos de 5 horas de forma sostenida a lo largo de meses o años daña la salud. Los expertos recomiendan un descanso de entre 7 y 9 horas para adultos para mantener una buena salud.

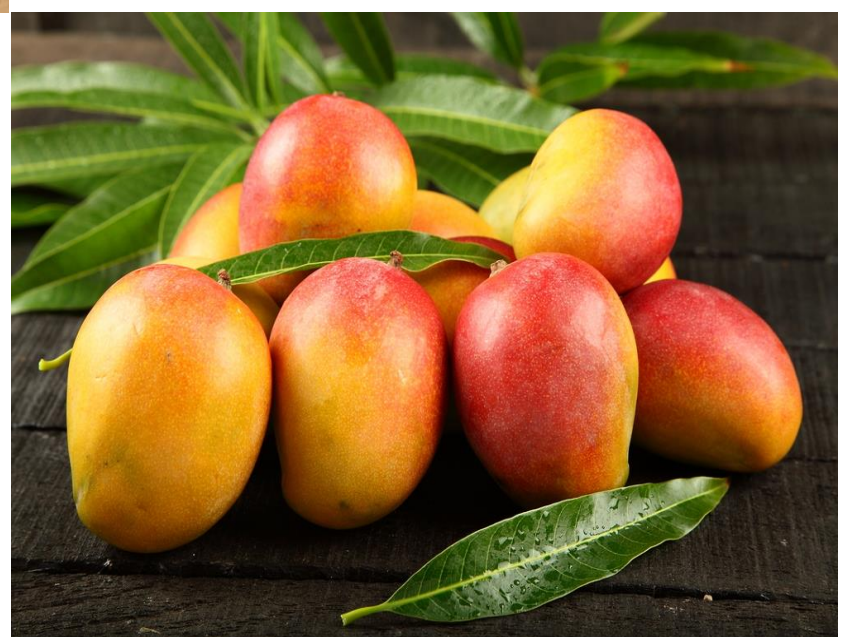


¿Por qué las mujeres necesitan dormir más que los hombres?



Cuáles son los motivos por que un perro deja de comer

Cuáles son los beneficios del mango para la salud



Cuáles son los alimentos que ayudan a evitar los ronquidos

Para reducir los ronquidos, se recomienda consumir alimentos que disminuyan la inflamación, ayuden a descongestionar las vías respiratorias y relajen los músculos, como miel, menta, eucalipto, jengibre, pescados ricos en omega-3, cúrcuma, y alimentos ricos en vitamina B12 y magnesio (espinacas, almendras). Mantener un peso saludable y evitar lácteos y comidas pesadas antes de dormir también ayuda.

Para quienes buscan noches más tranquilas y descansadas, el problema de los ronquidos puede ser un obstáculo persistente. Este fenómeno, causado por la obstrucción parcial del flujo de aire a través de las vías respiratorias, afecta tanto a quienes lo padecen como a quienes comparten su espacio.

Varios factores contribuyen al ronquido, la dieta juega un papel fundamental, algunos alimentos pueden reducir la inflamación y la congestión, mientras que otros las empeoran, haciendo que la respiración sea más dificultosa. La conexión entre la dieta y los ronquidos

La inflamación y la acumulación de mucosidad en las vías respiratorias son las principales responsables de los ronquidos. también alimentos altos en grasa, productos lácteos y procesados tienden a intensificar estos problemas, dificultando el flujo de aire y aumentando la probabilidad de roncar. Por el contrario, una dieta rica en ingredientes antiinflamatorios como frutas, vegetales y proteínas magras ayuda a mantener despejadas las vías respiratorias, reduciendo así los episodios de ronquido.

La hidratación también juega un papel clave: beber suficiente agua durante el día evita que la mucosidad se espese, lo que podría bloquear aún más las vías respiratorias durante la noche. Además, las cenas ligeras, consumidas al menos tres horas antes de acostarse, reducen la presión sobre el diafragma, mejorando la calidad de la respiración nocturna.

Diversos alimentos tienen propiedades que favorecen la reducción de la inflamación y la apertura de las vías respiratorias:

Frutas y verduras frescas: ingredientes como las manzanas, los frutos rojos, las espinacas y los pimientos contienen antioxidantes y vitaminas que reducen la inflamación y fortalecen la salud respiratoria.

Pescado rico en omega-3: especies como el salmón y la caballa son conocidas por sus efectos antiinflamatorios, lo que ayuda a minimizar la hinchazón en las vías respiratorias.

Hierbas y especias: el jengibre, la cúrcuma y el ajo son aliados naturales contra la inflamación. Además, estas especias pueden ayudar a despejar los senos paranasales, mejorando la respiración.

Frutos secos y semillas: almendras, semillas de lino y chía proporcionan grasas saludables y otros nutrientes esenciales para el sistema respiratorio.

Té verde: rico en antioxidantes como la teanina, este té favorece la relajación muscular y reduce la inflamación, contribuyendo a una respiración más fluida durante el sueño



Qué evitar para reducir los ronquidos

Tanto como es importante saber qué incluir en nuestra dieta, también lo es identificar los alimentos que podrían empeorar el problema. Según Wilson, estos son algunos de los que conviene evitar:

Lácteos: leche, quesos y helados promueven la producción de mucosidad, lo que puede obstruir las vías respiratorias.

Alcohol: relaja excesivamente los músculos de la garganta, aumentando la probabilidad de roncar.

Alimentos procesados: los conservantes y aditivos que contienen pueden desencadenar inflamación sistémica, que incluye las vías respiratorias.

Azúcares refinados: no solo contribuyen al aumento de peso, sino que también pueden inflamar los tejidos blandos de la garganta, dificultando una respiración adecuada.

Evitar estos alimentos, especialmente en la cena, puede ser un paso crucial para prevenir los ronquidos y mejorar la calidad del sueño.

Mantenerse bien hidratado: beber agua durante todo el día para evitar que la mucosidad se vuelva más espesa y obstruya las vías respiratorias.

Consumir cenas ligeras: preferir alimentos de fácil digestión y comer al menos tres horas antes de dormir para evitar el reflujo y la presión sobre el diafragma.

Respetar horarios de comida: establecer un patrón regular ayuda a regular el metabolismo y el peso, factores clave en la reducción de los ronquidos.

Cuáles son los beneficios del mango para la salud

El mango es una fruta altamente nutritiva que fortalece el sistema inmunológico, mejora la digestión y protege la salud cardiovascular y ocular gracias a su alto contenido de vitamina C, vitamina A, fibra y antioxidantes. Su consumo regular aporta nutrientes esenciales, ayuda a la salud de la piel y combate el estreñimiento.

Es una fruta muy saludable que previene ciertas enfermedades y nos ayuda a estar en plena forma. Esta fruta tiene un excepcional sabor y es apreciada tanto en los países orientales como en occidente. De gran semilla y textura jugosa pero firme, existen en el mercado distintos tipos de mango que nos ofrecen sabores, colores y formas diversos. Externamente, los mangos suelen ser verdes, rojos y amarillos, pero por dentro comparten el mismo tono dorado.

Su textura agradable y su sabor dulce hace del mango una de las frutas más consumidas en todo el planeta. Pero su atractivo no reside únicamente en lo gastronómico, sino también en sus aportes nutricionales y dietéticos: los mangos contienen más de 20 vitaminas y otros tantos minerales.

Propiedades y los beneficios de comer mango para tu salud física y mental.

Refuerza el sistema inmunológico: Una porción de mango proporciona una gran parte de la vitamina C diaria, esencial para las defensas del organismo.

Mejora la digestión: Es rico en fibra y enzimas digestivas naturales que ayudan a descomponer proteínas, facilitando el tránsito intestinal y combatiendo el estreñimiento.



Salud cardiovascular y presión arterial: Su contenido de potasio y magnesio ayuda a controlar la presión arterial y reduce el riesgo de enfermedades cardíacas.

Salud ocular: Rico en vitamina A y luteína, ayuda a proteger los ojos, mejorando la visión nocturna y previniendo la degeneración macular.

Beneficios para la piel y cabello: La vitamina C y A promueven la producción de colágeno, mejorando la salud de la piel y el cabello.

Propiedades antioxidantes y antiinflamatorias: Contiene compuestos como la mangiferina y carotenoides que combaten los radicales libres, reduciendo el riesgo de ciertos tipos de cáncer y la inflamación.

Salud cognitiva: La vitamina B6 y el hierro presentes favorecen el funcionamiento del cerebro y mejoran la memoria.

A pesar de sus beneficios, el mango contiene azúcares naturales, por lo que se recomienda su consumo moderado, especialmente en personas con diabetes o que buscan controlar su peso.

Cuáles son los motivos por que un perro deja de comer

La disminución o pérdida de apetito en los perros es uno de los problemas que más suele generar alerta en sus dueños quienes, en primera instancia desconocen sus causas y, por esta razón, no saben qué hacer. Debido a esto, antes de tomar cualquier medida, se recomienda acudir de inmediato al veterinario para saber cuál es la verdadera razón de estos repentinos cambios y de este modo, seguir los consejos del especialista para mejorar las condiciones del canino.

Aunque una de las causas más frecuentes suele ser el cambio de alimento, ya sea por su nuevo olor, sabor o consistencia, este factor no siempre es el problema y menos cuando la inapetencia se empieza a evidenciar en la pérdida de peso y masa muscular de la mascota.

La falta de interés en la comida por parte de un perro puede deberse a varios aspectos que van desde problemas de salud hasta cambios en su entorno. A continuación, se mencionan algunas razones de esta incapacidad para comer en los caninos:

1. Problemas de salud

Este suele ser uno de los motivos más comunes relacionados con complicaciones gastrointestinales, infecciones, enfermedades crónicas o agudas.

2. Problemas alimenticios

Puede ser provocada por una intoxicación a causa del consumo de comida en mal estado, así como por el cambio repentino de su dieta o porque no le gusta lo que hay en su plato.

3. Estrés o ansiedad

Los cambios en su entorno pueden generar algunas alteraciones emocionales que se ven reflejadas en su falta de apetito, así que es vital importancia prestar atención a estos factores.

4. Sobrealimentación

En ocasiones hay que aprender a distinguir entre la inapetencia verdadera, y la incapacidad para comer, siendo la primera una causa por ofrecerle demasiado alimento o siempre tenerlo disponible y la segunda porque realmente no puede ingerir los alimentos, una complicación que puede manifestar con su mirada o aullidos.



5. Cambios en el ambiente

Los perros se pueden ver afectados por factores externos como temperaturas extremas, ruidos demasiado fuertes, presencia de extraños en la vivienda o cambios de ubicación de su plato que influyen directamente en su apetito.

¿Qué hacer en caso cuando el perro no quiera comer?

Como se mencionó anteriormente, el primer paso es identificar los síntomas y, posteriormente, acudir de inmediato al veterinario, quien se encargará de determinar las posibles causas de su falta de apetito y las recomendaciones para mejorar su condición. Sin embargo, es importante brindarle un espacio cómodo y tranquilo para alimentarse, sin cambiar constantemente su comida o la ubicación de su plato, brindándole siempre agua fresca y manteniendo una dieta regular.

¿Por qué las mujeres necesitan dormir más que los hombres?

Las mujeres son más propensas a sufrir insomnio que los hombres, en parte debido a los cambios hormonales que ocurren durante la menstruación, el embarazo y la menopausia.

El 40% de la población global duerme mal. Además, en los últimos 50 años, se ha perdido el 25% de las horas de sueño. Los adultos deberían dormir 7 horas o más por noche de forma regular para promover una salud óptima.

pocos alcanzan ese ideal, y en especial, las que tienen los mayores obstáculos para lograrlo son las mujeres. Una de cada 4 mujeres, tiene al menos un síntoma de insomnio, ya sea dificultad para conciliar el sueño, permanecer dormidas o ambos. De hecho, las mujeres tienen un 40% más de probabilidades de tener insomnio en algún momento de la vida que los hombres, a pesar de necesitar más horas de sueño que los hombres.

Un estudio muestra que, en promedio, las mujeres duermen 11 minutos más por noche que los hombres, y aunque es un número pequeño que puede no aplicarse a todos, es representativo de las diferencias reales entre los sexos y cómo dormimos.

Las mujeres suelen tener más problemas que afectan su sueño, por lo que podrían necesitar un poco más de sueño para compensar las interrupciones o la mala calidad del mismo. Estos problemas pueden incluir:

Cambios hormonales
Depresión y ansiedad
Trastornos del sueño

1. Hormonas fluctuantes

Tu ritmo circadiano (el ciclo de 24 horas conocido como reloj interno) puede afectar tus hormonas. Pero también funciona a la inversa. Los cambios hormonales pueden afectar tu ciclo de sueño y aumentar el riesgo de sufrir trastornos del sueño.

Las mujeres experimentan cambios hormonales mensualmente con los ciclos menstruales y en las principales etapas de la vida, como el embarazo, la lactancia, la perimenopausia y la menopausia. Los cambios hormonales que ocurren con la menopausia son especialmente perjudiciales para la calidad del sueño”.

La menopausia puede afectar el sueño de varias maneras. Es más probable que:

Tarda más en conciliar el sueño que antes de la menopausia.
Pasa menos tiempo en sueño profundo que de eras joven.
Desarrollar trastornos del sueño y enfermedades crónicas, como la enfermedad de la tiroides, que pueden afectar el sueño.

3. Un aumento de los trastornos del sueño

Ya sea que las hormonas, la salud mental u otros problemas subyacentes sean los culpables, una cosa es segura: las mujeres tienen más probabilidades de tener trastornos del sueño, y esa probabilidad aumenta con la edad.

El riesgo de padecer algunos trastornos del sueño, como el síndrome de piernas inquietas, es siempre el doble en las mujeres que en los hombres. Otras afecciones, como la apnea del sueño, se vuelven más preocupantes con la edad. Hasta el 67 % de las personas posmenopáusicas padecen AOS. Los hombres tienen tasas significativamente más altas de AOS que las mujeres, pero después de la menopausia, el riesgo es el mismo para ambos sexos. Sin embargo, las mujeres suelen presentar síntomas menos evidentes, como ronquidos leves o dolores de cabeza matutinos. Esta afección afecta su capacidad para dormir bien.

Las necesidades de sueño de cada persona son diferentes, por lo que, independientemente de su sexo, es posible que necesite experimentar para determinar la cantidad de sueño adecuada para usted. El mejor momento para saber si dormiste lo suficiente no suele ser justo después de despertarte. En lugar de eso, evalúa cómo te sientes por la mañana. ¿Cómo está tu nivel de energía? ¿Puedes mantenerte concentrado y hacer todo lo que necesitas?

¡No esperes demasiado para evaluar tu energía! Dice que es normal sentirse cansado a primera hora de la tarde, así que para tener una mejor idea de cómo te sientes, revísalo antes de comer.

Para aprovechar al máximo su sueño, le recomienda lo siguiente:

Evite el alcohol y la cafeína, que pueden dificultar conciliar el sueño y permanecer dormido.

Crea una rutina que favorezca el sueño y crea un ambiente oscuro, con temperaturas frescas y sin dispositivos electrónicos.

Haga ejercicio diariamente, preferiblemente temprano y al aire libre, porque la luz de la mañana puede ayudar a alinear el reloj interno de su cuerpo y los ritmos circadianos.

Establezca un horario para dormir y manténgalo dentro de una hora, incluso los fines de semana.

Maneje su salud mental meditando, escribiendo un diario o hablando con un profesional de salud mental.

Eche una siesta corta de 10 a 20 minutos. Las siestas más largas pueden dificultar conciliar el sueño más tarde.



2. Mayores tasas de depresión y ansiedad.

La salud mental y el sueño están estrechamente relacionados, pero los expertos aún consideran que la relación es un dilema, como el dilema del "huevo o la gallina", en cuanto a qué ocurre primero. Dormir mal puede afectar la salud mental, pero la depresión también aumenta la probabilidad de tener problemas para dormir.

Las mujeres tienen el doble de probabilidades que los hombres de sufrir ansiedad y depresión. Y ambas afecciones están asociadas con el insomnio. Según la Fundación del Sueño, el impacto que la depresión puede tener en el sueño es asombroso. De las personas con depresión:

El 80% experimenta insomnio
El 20% tiene apnea obstructiva del sueño (AOS)
El 15% tiene hipersomnia (dormir demasiado)

No siempre es fácil saber si te sientes lento debido a un problema de sueño o a un problema de salud mental, pero llegar a la causa raíz puede ayudarte a obtener el tratamiento más efectivo.

Si tienes ganas de hacer todo lo que te gusta, pero te falta energía, puede que simplemente estés cansado. Cuando la depresión es el problema subyacente, no solo estás cansado. También pierdes interés en hacer las cosas que normalmente disfrutas.