



INGUAT anunció los 16 estudios y talleres seleccionados que presentarán el diseño guatemalteco en Europa



¿Cuáles son los principales beneficios de no beber refrescos?

Los microplásticos pueden causar daños en el cuerpo humano



INGUAT anunció los 16 estudios y talleres seleccionados que presentarán el diseño guatemalteco en Europa



El Instituto Guatemalteco de Turismo (INGUAT) anunció la selección de diecisésis estudios y talleres de diseño, artesanía y arte textil guatemaltecos que representarán al país en el programa Guatemala diseña con las manos 2026.

Esta iniciativa impulsa la proyección internacional del talento creativo nacional y posiciona a Guatemala como un referente del diseño artesanal y contemporáneo.

La convocatoria, que estuvo abierta del 1 al 30 de noviembre de 2025, reunió a más de 60 propuestas de todo el país. El proceso de selección estuvo a cargo de un jurado internacional conformado por la periodista y curadora de diseño artesanal Luján Cambariere; el director del Madrid Design Festival, Álvaro Matías; y el curador guatemalteco Emiliano Valdés. La evaluación se basó en criterios de calidad técnica, innovación, respeto a las tradiciones, representación cultural y viabilidad expositiva.

Los proyectos elegidos participarán en al menos uno de los destinos de la exposición itinerante que recorrerá Europa, iniciando en el Madrid Design Festival en febrero próximo.

Los proyectos y marcas seleccionados son:

- | | |
|---|---|
| 1. Aj B'atz' Huipil
3. Chivas & Chivas
5. Estudio Cálido
7. Lábrica
9. Multicolores
11. Selva Savia
13. Titana Belts
15. Xibalbá | 2. Asociación Brillantes Tejedoras Tactiqueñas B'atz
4. Colectivo Lechuza
6. Guate a mano / Fundación BI
8. Mayú
10. Nada Duele
12. Studio Itzá
14. Wakami
16. Xicón |
|---|---|

Las piezas formarán parte de la exposición *Guatemala diseña con las manos*, junto con una instalación cápsula desarrollada por Amarillo Estudio (España) en colaboración con el estudio guatemalteco Nebula, la asociación Pura Utz y el Movimiento Nacional de Tejedoras.

La selección refleja la riqueza del diseño guatemalteco actual, donde convergen la creatividad, la sostenibilidad y los saberes ancestrales. Para el INGUAT, este proyecto es una oportunidad de mostrar al mundo una Guatemala innovadora y auténtica, en la que la artesanía y el diseño son motores de desarrollo y orgullo cultural.

Con *Guatemala diseña con las manos* 2026, el país fortalece su presencia en los principales circuitos creativos de Europa y abre nuevas rutas para la proyección del turismo cultural y creativo, consolidando su imagen como un destino que inspira, crea y transforma.

¿Cuáles son los principales beneficios de no beber refrescos?

Una de las bebidas que está bastante arraigada dentro de muchas costumbres alrededor del mundo, es el refresco. Es muy común que se use para refrescarse, sin embargo, pocas veces nos ponemos a pensar acerca de los efectos que puede causar. Pero, en esta ocasión, te mostraremos qué es lo que le pasa a tu cuerpo si dejas de tomar refresco.

Lo más recomendable es que nos hidratemos con agua simple potable y evitar en lo posible el consumo de refrescos y bebidas azucaradas. No obstante, una de las bebidas más consumidas es el refresco y los jugos procesados.

Es verdad, más de alguno tiene un sabor delicioso que nos gusta degustar de vez en cuando. Pero no debemos exceder las cantidades recomendadas. Ya que podríamos ocasionar daños a nuestro organismo.

Debido a su alto contenido de azúcares y edulcorantes, se ha ligado al refresco con diversos problemas de salud. Desde obesidad, hasta trastornos metabólicos y caries. Como consecuencia de la obesidad, se puede derivar en diabetes tipo II, hipertensión, dislipidemias, algunos tipos de cáncer y una inflamación crónica que debilita la respuesta inmune.

Beneficios para la salud física:

Control de peso: Al eliminar calorías líquidas, se facilita la pérdida de peso y se previene la obesidad.

Menor riesgo de enfermedades crónicas: Reduce significativamente el riesgo de diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, síndrome metabólico y presión arterial alta.

Mejor salud dental: Protege el esmalte de los dientes de la erosión ácida, previniendo caries.

Función renal mejorada: Disminuye la carga de trabajo de los riñones al eliminar el ácido fosfórico y otras toxinas.

Huesos más fuertes: Ayuda a prevenir la osteoporosis, ya que el ácido fosfórico puede debilitar los huesos.

Mejor digestión: Equilibra la flora bacteriana del estómago



Beneficios para la salud mental y otros:

Más energía y claridad mental: Evitar el "bajón" de azúcar y la cafeína excesiva mejora la concentración y reduce dolores de cabeza y ansiedad.

Piel y apariencia: Puede retrasar el envejecimiento celular y mejorar la apariencia general.

Menos inflamación: Se siente una menor inflamación y mayor ligereza en el cuerpo.

Menos químicos nocivos: Elimina toxinas como el benceno y BPA (en las latas) que pueden afectar el ADN y las hormonas.

Sustitución inteligente:

Reemplazar los refrescos con agua es la mejor opción, ya que el cuerpo necesita hidratación y no calorías vacías

En Guatemala iniciará la verificación de que buses y camiones cuenten con el Sistema Limitador de Velocidad



A partir de este mes, iniciará el proceso de verificación de los autobuses de pasajeros y vehículos de transporte pesado y deberán contar con el Sistema Limitador de Velocidad -SLV-, tal como lo establece la normativa vigente desde 2016, respaldada por el Decreto 45-2016, Ley de Fortalecimiento de la Seguridad Vial.

El cumplimiento de esta disposición será supervisado rigurosamente por medio de operativos para garantizar que las unidades operen bajo los parámetros legales establecidos, se informó por parte de las autoridades.

Este es un esfuerzo conjunto que busca cumplir la normativa y fortalecer la seguridad vial en Guatemala del Ministerio de Comunicaciones, Infraestructura y Vivienda (CIV), por medio de la Dirección General de Protección y Seguridad Vial (PROVIAL) y la Dirección General de Transportes (DGT), con el que reafirma su compromiso con la protección de la vida de los usuarios de la red vial nacional a través de la implementación del SLV.

El SLV es una herramienta clave para prevenir accidentes de tránsito, reducir la velocidad excesiva y minimizar riesgos en carretera, contribuyendo directamente a la protección de vidas y a la modernización del transporte bajo estándares más seguros.

Con el objetivo de brindar información clara y orientación técnica, PROVIAL pone a disposición el número telefónico 5192-6760, disponible por llamada o WhatsApp, así como el correo electrónico stcc@provial.gob.gt, en horario de atención de 8:00 a 16:00 horas, para responder consultas y brindar asesoría a empresas, empresarios y transportistas sobre el funcionamiento, implementación y cumplimiento del SLV.

¿Qué daño producen los microplásticos en tu cuerpo?

Los microplásticos pueden causar daños en el cuerpo humano, como inflamación, estrés oxidativo, y problemas en el sistema nervioso. También pueden estar relacionados con enfermedades como el cáncer, el infarto y el ictus.

Los microplásticos pueden entrar al cuerpo por: Ingestión, Inhalación, La leche materna, El torrente sanguíneo. Los microplásticos son un problema ambiental que cada día incrementa más, al grado de que ya se encuentran restos en nuestro cuerpo y pueden ocasionar severos daños a la salud.

Los microplásticos han pasado de ser una preocupación ambiental a un tema que nos afecta directamente como individuos. Aunque estas diminutas partículas de plástico están presentes en todos lados, pocos saben realmente qué impacto tienen en la salud humana. ¿Qué pasa cuando estas partículas llegan a nuestro organismo? Te contamos todo lo que debes saber sobre este silencioso problema.

¿Qué son los microplásticos?

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), "los microplásticos son diminutas partículas de plástico, menores a 5 milímetros, compuestas de polímeros y aditivos potencialmente tóxicos", derivados de productos como botellas, ropa sintética, vasos y empaques alimenticios o cosméticos.

Su origen se debe a una mala gestión de desechos plásticos a nivel global, que lamentablemente termina en vertederos y cuerpos de agua, contaminando el medio ambiente, especialmente mares y océanos, dos fuentes esenciales de alimento y vida para los seres humanos.

Los microplásticos y que representan un problema que va más allá del medio ambiente, debes saber que también constituyen un riesgo directo para nuestra salud. Estos residuos ingresan a nuestro organismo a través de la cadena alimentaria, atravesando la barrera intestinal y llegando al torrente circulatorio, "donde entran en contacto con los macrófagos, células responsables de la respuesta inmunológica del cuerpo".



¿Cómo afectan al cuerpo?

Inflamación y Estrés Oxidativo: Las partículas pueden desencadenar respuestas inflamatorias crónicas y aumentar el estrés oxidativo, dañando células y ADN.

Barreras Biológicas: Pueden atravesar barreras como la hematoencefálica y la placentaria, llegando a órganos vitales y afectando el desarrollo.

Alteración de la Microbiota: Pueden desequilibrar las bacterias intestinales, causando disbiosis y afectando el intestino y otros órganos.

Sustancias Químicas Nocivas: Transportan aditivos tóxicos (ftalatos, BPA) que son disruptores hormonales y carcinógenos.

Órganos y Sistemas Afectados:

Sistema Respiratorio: Irritación, tos, alergias y daño pulmonar, con posible vínculo a cáncer de pulmón.

Sistema Digestivo: Inflamación intestinal y mayor riesgo de cáncer colorrectal.

Sistema Cardiovascular: Estrés oxidativo e inflamación, aumentando el riesgo de aterosclerosis y eventos como ictus.

Cerebro: Pueden alcanzarlo, causando estrés oxidativo y potencialmente aumentando el riesgo de demencia o Alzheimer.

Sistema Reproductivo: Reducción de la calidad del esperma y daño a hormonas reproductivas femeninas.

Los riesgos del consumo para la salud de los Alimentos Ultraprocesados

Las barritas de cereal, las galletas, los jugos envasados, las frituras, las bebidas gaseosas, pizzas y hamburguesas precocidas son, entre otros, los alimentos conocidos como "ultraprocesados".

Estos se definen como aquellos que han sido alterados en su forma natural mediante técnicas industriales, y que contienen sustancias derivadas de otros alimentos. Se caracterizan por:

Altos niveles de sodio, azúcares añadidos, grasas saturadas y grasas trans.

Estar nutricionalmente desequilibrados.

Contienen aditivos que dan color, sabor, textura para imitar alimentos.

Pocos micronutrientes esenciales.

Alta cantidad de calorías.

Formulados para consumir en forma rápida, sin cocinar.

Una larga lista de ingredientes con nombres desconocidos.

La mayoría de estos productos se encuentran fácilmente en las estanterías de las tiendas de barrio o góndolas del supermercado. Son de fácil acceso y costo.

Cada vez más, la evidencia científica muestra en forma contundente que el consumo excesivo de estos productos genera desde inflamación crónica y daños metabólicos, hasta una larga lista de enfermedades que van desde problemas cardíacos, obesidad, afecciones neurodegenerativas, depresión y ansiedad.

¿Por qué son tan dañinos?

Los alimentos ultra procesados contienen combinaciones de ingredientes (azúcares refinados, grasas trans, aceites vegetales refinados, jarabe de maíz de alta fructosa) y aditivos (colorantes, saborizantes, conservantes, emulsionantes) que no se encuentran en alimentos frescos, los cuales:



Realzan la apetitosidad: Alteran la relación sabor-nutriente y promueven el consumo excesivo.

Son pobres en nutrientes: Carecen de fibra, vitaminas y minerales esenciales para el cuerpo.

Exponen a químicos: Pueden contener microplásticos y otros contaminantes sintéticos de los envases y procesos.

¿Qué son los alimentos ultraprocesados?

Son formulaciones industriales hechas principalmente de sustancias derivadas de alimentos (aceites, grasas, azúcares, almidones, proteínas hidrolizadas) y aditivos (saborizantes, colorantes, emulsionantes) con poco o ningún alimento entero, diseñados para ser convenientes, sabrosos y de larga duración (ej. snacks, bebidas azucaradas, comidas rápidas, cereales azucarados)