



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



Copilot+PC

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

**Consejos de salud
para el regreso a
clases para sus
niños**



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



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

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

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

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

Premios

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

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

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

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

Beneficios clave contra el envejecimiento

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

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

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

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

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

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

¿Cómo funciona?

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Copilot+PC

Revolucionando el juego

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

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

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

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

Consejos de salud para el regreso a clases para sus niños

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

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

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

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

1.Manténgase al día con las vacunas

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

2. Establezca una rutina constante para la hora de acostarse

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

3. Practique una buena higiene

Enseñe a su hijo la importancia de lavarse las manos con frecuencia, cubrirse la boca al toser y usar desinfectante de manos. Estos hábitos ayudan a reducir el riesgo de resfriados, gripe y otras enfermedades.



4. Fomente una dieta equilibrada

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

5. Manténgase involucrado y comunicado

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

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

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

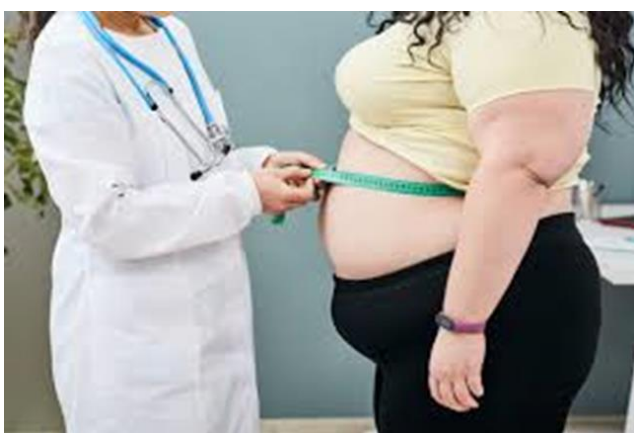
Con el paso del tiempo nos preocupamos más por estar saludables y por vernos estéticamente bien. El sedentarismo y el abuso de comidas rápidas y procesadas favorecen el almacenamiento de grasa en el cuerpo, pero de alguna manera se ha llegado a la conclusión de que los hombres acumulan más grasa en la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

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

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

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

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



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

Cómo prevenir la acumulación de grasa en la cadera

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

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

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

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

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



Causas por las que se acumula grasa abdominal

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

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

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

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

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

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