

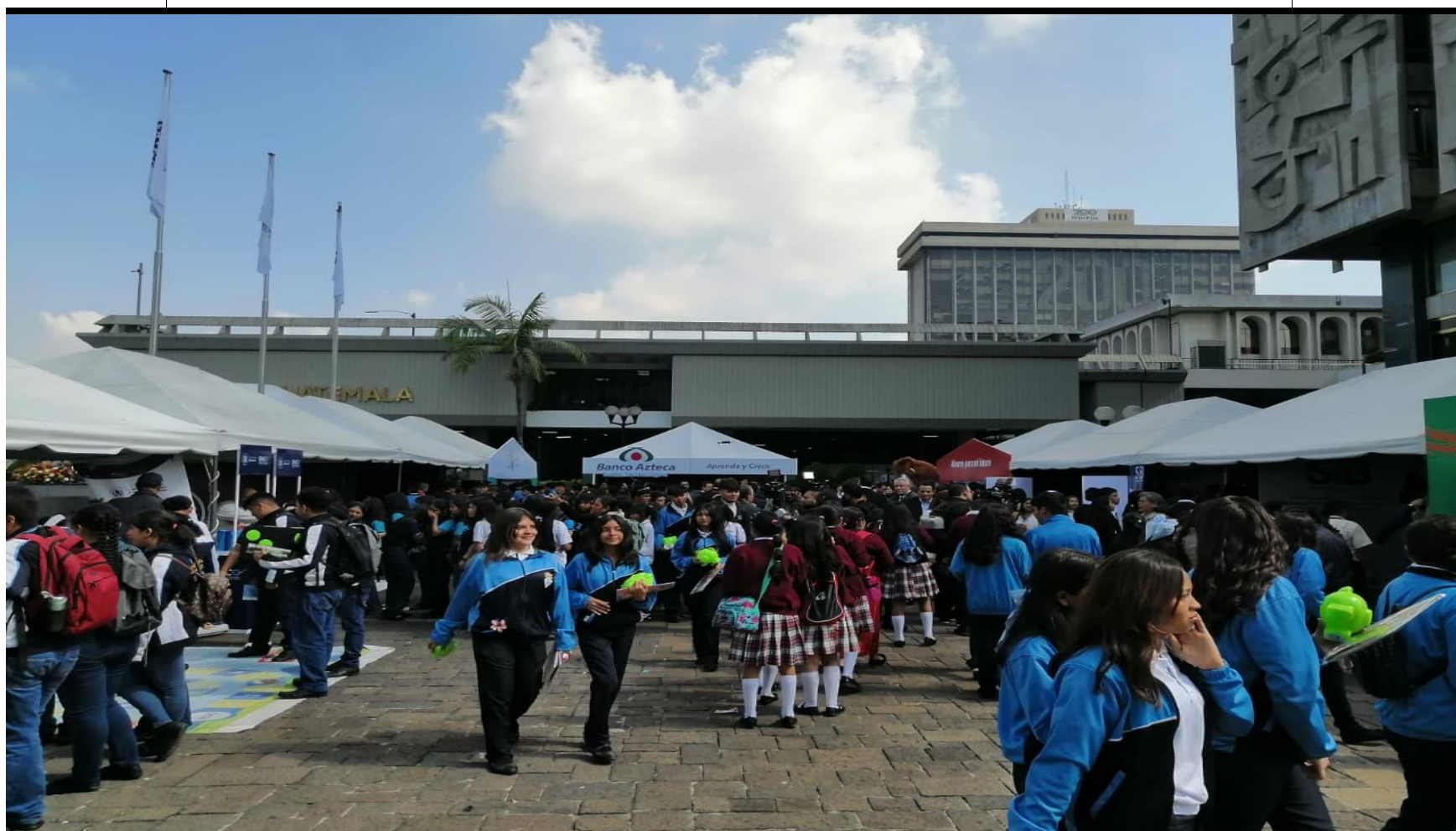


Edición Semanal

Del 16 al 22 de marzo de 2026

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





El Banco de Guatemala inaugura la Semana Mundial del Dinero 2026



Desarrollo en Movimiento
la red que convierte el
rescate de alimentos en
desarrollo social

**La creatividad
guatemalteca se
premió en el Festival
de Antigua 2026**



El Banco de Guatemala inaugura la Semana Mundial del Dinero 2026

El Banco de Guatemala (Banguat) inauguró la Semana Mundial del Dinero 2026, que se celebra del 16 al 20 de marzo, con el objetivo de fomentar la educación financiera en niños y jóvenes. El evento incluye actividades presenciales para más de 10,000 estudiantes en el Banguat y bibliotecas departamentales, promoviendo el ahorro y el manejo responsable del dinero



El de Guatemala se sumó este lunes a la Semana Mundial del Dinero 2026, una iniciativa Internacional que promueve la educación financiera entre niños y jóvenes. Este año se desarrollará del 16 al 20 de marzo en las instalaciones del Banco Central y las bibliotecas departamentales de la institución, con diversas actividades lúdicas dirigidas a estudiantes de centros educativos públicos y privados.

La inauguración estuvo a cargo del presidente de la Junta Monetaria y del Banco de Guatemala, Alvaro González Ricci, quien destacó la importancia de impulsar acciones que fortalezcan el conocimiento económico y financiero desde edades tempranas, con el fin de formar ciudadanos responsables y mejor preparados para tomar decisiones sobre el manejo del dinero.

Durante el acto inaugural, realizado en la Plaza "Carlos Mérida" del Banco de Guatemala, se dio la bienvenida a estudiantes y docentes que participarán en las distintas actividades programadas en el marco de la 14. edición de la Global Money Week, iniciativa que reúne a 176 países con el objetivo de promover la educación financiera a nivel mundial.



Durante la semana se espera la participación de más de 10 mil estudiantes, quienes podrán recorrer distintos stands educativos ubicados en las instalaciones del banco central. Asimismo, se presentarán actividades culturales y didácticas, como la obra de teatro "Capitán Chapín y la misión del quetzal" y funciones de títeres que narran la historia del Centro Cívico de Guatemala.

De forma paralela a las actividades que se desarrollarán en la sede del Banco de Guatemala. Las bibliotecas departamentales del banco central, ubicadas en distintos puntos del país, también se sumarán a la Global Money Week con jornadas educativas dirigidas a estudiantes y jóvenes. Estas actividades se realizarán bajo el enfoque "El uso inteligente del dinero", con el propósito de promover espacios de diálogo y aprendizaje sobre temas financieros cotidianos. Las actividades se realizan con el apoyo del Ministerio de Educación y de diversas instituciones públicas y privadas comprometidas con la promoción de la educación financiera, entre ellas la Superintendencia el Ministerio de Economía, el Ministerio de Finanzas Publicas, Banco Industrial, Banco de America Central, Crédito Hipotecario Nacional, Banco de los Trabajadores, Banrural. Banco Azteca, VISA v la Asociación Bancaria de Guatemala.

Con la realización de la Semana Mundial del Dinero, el Banco de Guatemala reafirma su compromiso con la divulgación de conocimientos económicos y financieros, contribuyendo a la formación de nuevas generaciones mejor informadas y preparadas para enfrentar los desafíos financieros del futuro.

BAC impulsa el crecimiento de las pymes en Centroamérica con su programa Pyme Positiva



BAC continúa reconociendo el impacto que generan las micro, pequeñas y medianas empresas (pymes) de América Central a través del evento Pyme Positiva, una iniciativa que busca visibilizar a los emprendimientos que, desde sus comunidades, impulsan el desarrollo económico, social y ambiental de la región.

Por cuarto año consecutivo, BAC reconoció la trayectoria de una pyme destacada en cada uno de los países donde opera, mediante el Reconocimiento Pyme Positiva. Las empresas reconocidas se han desarrollado con el respaldo de BAC y se distinguen por promover valores económicos, sociales y ambientales, generando un impacto positivo y sostenible en sus comunidades.

“Hoy BAC acompaña a más de 270 mil micro, pequeñas y medianas empresas en toda la región, y los resultados del crecimiento del segmento reflejan la confianza de las pymes en un modelo de apoyo cercano, personalizado y enfocado en generar prosperidad compartida”, señaló Jaime Compte, Vicepresidente Corporativo Senior de Banca Personas & Medios de Pago de BAC Shared Services, al destacar el alcance y la solidez del ecosistema pyme impulsado por la organización.

En esta cuarta edición de Pyme Positiva, celebrada el 12 de marzo en Tela, Honduras, BAC puso en alto las historias inspiradoras de seis pymes de América Central, resaltando la capacidad de resiliencia, innovación y crecimiento de las y los emprendedores, así como su aporte al desarrollo económico, social y ambiental de la región.

Las pymes reconocidas fueron Xocolatl (Guatemala); Desechos Especializados de Honduras (Honduras); SSAI Ingenieros (El Salvador); Asados Doña Tania (Nicaragua); Inversiones Hermanos Leitón Sánchez (Costa Rica); y Orgánica Store (Panamá).

La creatividad guatemalteca se premió en el Festival de Antigua 2026

En su primera gran noche, Festival de Antigua realiza la ceremonia de entrega de premios en la que Guatemala brilla con las mejores campañas creativas del país.

Con una jornada cargada de grandes conferencistas nacionales e internacionales, áreas de experiencia y networking arrancó el primer día de Festival de Antigua en su edición 19, cerrando con broche de oro con la noche dedicada al talento creativo del país, en la primera entrega de reconocimientos a la industria de las ideas.

Los grandes ganadores de la edición 2026 Premios Guatemala y Young Lions fueron:

Ganadores Young Lions Cannes 2026

Bronce

Cesar Ismael Can & Maylin Gabriela Ajpacaja
Publicis Groupe

Plata

Héctor Enrique Dueñas & Rolando Lucero Escobar
4AM Saatchi&Saatchi

Oro

José Fabián Celis & Nelson Jonatan Chiquin
El Taier DDB



“La mejor forma de elevar el nivel creativo es reconociendo a los nuevos talentos. Gracias a todas las agencias que participaron con sus campañas de comunicación y muchas felicidades a los ganadores. Como Festival, seguiremos invirtiendo en exponer lo mejor de la industria de las ideas, felicidades, Guatemala”, expresó Daniel Cerillo, presidente de los premios Festival de Antigua 2026.

Desarrollo en Movimiento: La red que convierte el rescate de alimentos en desarrollo social

En Guatemala, alrededor del 45 % de la población enfrenta inseguridad alimentaria; al mismo tiempo, en el país se desperdicia aproximadamente 1.6 millones de toneladas de alimentos cada año, según datos del Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA). Frente a esta realidad surge Desarrollo en Movimiento (DEM), una organización sin fines de lucro que trabaja para rescatar estos alimentos y canalizarlos hacia las comunidades que más lo necesitan, contribuyendo así a mejorar el acceso a alimentos y fortalecer la seguridad alimentaria en el país.

El trabajo de la organización se desarrolla a través de un proceso integral que incluye la recepción de donaciones provenientes de empresas y agricultores, su almacenamiento en bodegas, la clasificación de los productos, el registro en inventario, para posteriormente la distribución a organizaciones sociales y comunidades previamente identificadas. Además, DEM promueve iniciativas de voluntariado que permiten a empresas, estudiantes y ciudadanos sumarse a labores como la clasificación de alimentos, la verificación de fechas de expiración, el reempaquetado y la preparación de productos para su entrega final.

A través de este modelo, la organización también impulsa programas que fortalecen su impacto social, entre ellos Ruta de Alimentos, que lleva víveres directamente a comunidades vulnerables; Rescate Agrícola, que recupera frutas, verduras y hortalizas que no pueden comercializarse por criterios estéticos; y DEMOS, un programa enfocado en brindar desayunos nutritivos a niños y jóvenes en centros educativos aliados, contribuyendo a mejorar su nutrición, desarrollo físico y desempeño escolar.

El impacto de esta labor ha sido significativo. Solo durante 2025, Desarrollo en Movimiento logró entregar 6,237,648 platos de comida, distribuir 5,308,140 libras de alimentos y beneficiar directamente a 78,516 personas. Se apoyó a 126 organizaciones sociales aliadas, tuvo presencia en los 22 departamentos del país y movilizó 43,086 horas de voluntariado, reflejando el poder de la colaboración entre distintos sectores para transformar alimentos sin valor comercial en oportunidades reales de bienestar para miles de familias.



Como parte de su compromiso por seguir ampliando esta red de impacto, la organización realizó recientemente una actividad de reconocimiento con organizaciones y empresas aliadas que han apoyado esta causa, entre ellas: ADM, GTA, UVG, PepsiCo, Cargill, Industrias San Miguel, Emergent, Cold Latam, Ducal, Walmart México y Centroamérica y Fundación Génesis Empresarial.

Juan Pablo Ruano, Gerente de Desarrollo en Movimiento, señaló que el crecimiento de la organización ha sido posible gracias a la colaboración de empresas, organizaciones sociales y voluntarios que han decidido sumarse a esta causa. “Nuestro trabajo demuestra que cuando diferentes sectores se unen alrededor de un propósito común, es posible generar cambios reales. Cada empresa aliada, cada voluntario y cada organización que participa en esta red contribuye a que miles de personas puedan acceder a alimentos dignos y nutritivos”, añadió.

La organización invita a empresas, instituciones y ciudadanos comprometidos con el desarrollo social del país a sumarse a esta causa, ya sea a través de donaciones de alimentos, programas de voluntariado o alianzas estratégicas.

NOVEX Guatemala incorpora la marca RYOBI a su portafolio de herramientas



Ferretería Novex anuncia la incorporación de la reconocida marca de herramientas Ryobi a su portafolio de marcas y productos, reforzando así su compromiso de ofrecer a sus clientes soluciones innovadoras, confiables y al mejor precio.

Con esta alianza, los clientes de Novex podrán encontrar en sus 10 sucursales y en sus plataformas digitales una amplia gama de herramientas eléctricas, inalámbricas y accesorios Ryobi, ideales tanto para profesionales de la construcción como para aficionados al bricolaje y proyectos en el hogar.

Ryobi es una marca con presencia internacional, reconocida por su innovación en sistemas de herramientas a batería, ergonomía y durabilidad, que facilita el trabajo en proyectos de construcción, mantenimiento, remodelación y jardinería. Con su incorporación, Novex fortalece su posición como una de las ferreterías de referencia en Guatemala, con un catálogo cada vez más completo y especializado.

Los productos Ryobi estarán disponibles en todas sus sucursales a nivel nacional y en la tienda en línea www.novex.com.gt a partir de marzo 2026. Durante el mes de lanzamiento, los clientes podrán acceder a promociones especiales y demostraciones de producto en puntos de venta seleccionados.



HOPE 2026 la beca de TELUS Digital que abre las puertas al primer empleo formal en Guatemala



Bosques para el futuro INAB fortalece las estrategias de gestión forestal en el país

Del concepto a la realidad: Lenovo sorprende en el MWC con su nueva generación de dispositivos impulsados por IA



Bosques para el futuro INAB fortalece las estrategias de gestión forestal en el país

En el marco de la conmemoración del Día Internacional de los Bosques (21 de marzo) el Instituto Nacional de Bosques (INAB) reafirma su compromiso con la conservación, restauración y manejo sostenible de los recursos forestales de Guatemala, destacando el papel fundamental que los bosques desempeñan en el bienestar ambiental, social y económico del país.

Esta fecha fue proclamada por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) en 2012 con el objetivo de sensibilizar a la población mundial sobre la importancia de los bosques para generar desarrollo sostenible. Los bosques brindan servicios ecosistémicos clave como: regulación del clima al absorber dióxido de carbono, purifican el aire y el agua, previenen la erosión del suelo y albergan biodiversidad. Además, suministran madera, recursos energéticos, alimentos y medicinas, y muchos de ellos representan espacios culturales y recreativos, fundamentales para el desarrollo y bienestar de la población guatemalteca

El manejo forestal sostenible consiste en la planificación y ejecución de actividades orientadas al aprovechamiento, conservación y recuperación de los recursos del bosque, con el objetivo de satisfacer las necesidades actuales de la población sin comprometer la disponibilidad de dichos recursos para las generaciones futuras. En este sentido, el INAB promueve diversas modalidades de manejo forestal, entre ellas el establecimiento y mantenimiento de plantaciones forestales con fines industriales o energéticos, el manejo de bosques naturales con fines productivos y de protección, los sistemas agroforestales y la restauración de tierras forestales degradadas. Las cuales contribuyen al uso responsable de los recursos forestales, fomentando la producción sostenible, la conservación de la biodiversidad y la provisión de servicios ambientales esenciales para el bienestar de la sociedad.



El aprovechamiento responsable de la madera proveniente de bosques manejados y de plantaciones forestales constituye una alternativa sostenible que contribuye al desarrollo de la economía rural, promueve la generación de empleo y favorece el uso eficiente de los recursos forestales. Asimismo, esta práctica reduce la presión sobre los bosques naturales.

A través de los programas de incentivos forestales PROBOSQUE y PINPEP el INAB implementa proyectos de restauración, protección y producción forestal, más de 260 mil familias han fortalecido sus medios de vida y contribuido a la recuperación de la cobertura forestal del país, generando más de 328 mil empleos en el área rural.

“Los bosques representan una oportunidad para generar desarrollo sostenible en Guatemala. Desde el INAB promovemos el manejo responsable de los recursos forestales para que cada vez más familias encuentren en el bosque una fuente de bienestar y conservación.” Expresó el Ing. Bruno Arias, gerente del INAB.

El INAB invita a propietarios de tierras, comunidades, organizaciones y empresas a sumarse a los programas de incentivos forestales y contribuir activamente a la conservación y manejo sostenible de los bosques.

La generación de empleo en el sector inmobiliario se fortalece en el interior del país

El impacto de un proyecto inmobiliario no se limita a su infraestructura. Cada nuevo desarrollo activa una cadena de empleo que comienza en la planificación, se intensifica en la construcción y se consolida durante la operación, generando movimiento económico en las comunidades donde se implementa.

De acuerdo con su último reporte de sostenibilidad, ÍNTEGRO generó 11,672 empleos directos (11,303 en la etapa de construcción y 369 vinculados a la operación de sus unidades) y 19,858 empleos indirectos en Guatemala. Este volumen de contrataciones directas es tan significativo que representa el 2.92% del total del empleo del sector construcción a nivel nacional. Para 2026, la compañía proyecta continuar creciendo en oportunidades de empleo, impulsadas principalmente por nuevos desarrollos en el interior del país.

Generación de Empleo: Según su último reporte de sostenibilidad, la empresa ha generado más de 31,500 empleos (11,672 directos y 19,858 indirectos). Solo sus contrataciones directas representan el 2.92% del empleo total del sector construcción en el país.

Sostenibilidad Laboral: El impacto no es solo temporal. Mientras que la fase de construcción emplea a técnicos y profesionales, la fase de operación genera plazas permanentes en administración, seguridad y mantenimiento, especialmente en centros comerciales y proyectos de uso mixto.

Prioridad en el Talento Local y Rural: El 50% de sus proyectos operan en regiones rurales con pocas oportunidades económicas. Destaca la política de contratación local (como en su hotel de la costa sur, donde el 72% del personal son mujeres de la región), lo que dinamiza el consumo interno y retiene la riqueza en las comunidades.



Formación y Formalización: ÍNTEGRO impulsa la profesionalización mediante alianzas técnicas, programas de primer empleo y la exigencia de estándares legales a sus contratistas, elevando el nivel de competitividad en el ecosistema empresarial regional.

Apoyo al Emprendimiento: Sus espacios comerciales sirven de plataforma para negocios locales y emprendimientos liderados por mujeres, integrándolos en cadenas de valor permanentes.

Visión a Futuro: Con la planificación de cuatro nuevos proyectos (comerciales, hoteleros y residenciales), la compañía proyecta un crecimiento continuo hacia 2026, enfocado principalmente en el desarrollo del interior del país.

El modelo de ÍNTEGRO busca dejar capacidades instaladas en las comunidades, transformando la inversión en infraestructura en un vehículo de desarrollo social y formalización económica.

Del concepto a la realidad: Lenovo sorprende en el MWC con su nueva generación de dispositivos impulsados por IA

En el marco de MWC® 2026, Lenovo™ anunció sus más recientes innovaciones en dispositivos de consumo, dirigidas a creadores, gamers y usuarios enfocados en la productividad. El portafolio presentado incluye potentes convertibles creativos como la Yoga 9i 2-in-1 Aura Edition (14", 11), laptops ultraligeras como la IdeaPad Slim 5i Ultra (14", 11), tablets diseñadas para la productividad en movimiento como la Idea Tab Pro-Gen 2, así como las laptops Yoga Pro 7a (15", 11) y Legion 7a (15", 11).

Estas dos últimas están impulsadas por procesadores AMD Ryzen™ AI Max+ Series, que ofrecen mejoras de próxima generación en rendimiento¹, experiencias de inteligencia artificial y gráficos.

Lenovo también presentó pruebas de concepto de sus submarcas Yoga y Legion Yoga Book Pro 3D Concept y Legion Go Fold Concept que reflejan el compromiso de Lenovo por seguir ampliando los límites de la innovación en dispositivos de consumo. El Yoga Book Pro 3D Concept aborda vacíos dentro del proceso creativo en 3D al eliminar la necesidad de periféricos adicionales y simplificar las interacciones del usuario.

Por su parte, el Legion Go Fold Concept lleva aún más lejos el enfoque de adaptabilidad de la línea Legion Go de consolas portátiles para gaming, incorporando modularidad para responder a un abanico aún mayor de casos de uso.



“La próxima generación de creadores y gamers espera que la potencia, la portabilidad y la inteligencia convivan en un solo dispositivo”, señaló Jun Ouyang, Vicepresidente Senior y Gerente General del Segmento de Consumo del Intelligent Devices Group de Lenovo. “Por eso estamos desarrollando una mejor tecnología de consumo que empodere a las personas estén donde estén: desde nuevas y versátiles laptops y tablets con IA de las líneas Yoga e IdeaPad, hasta conceptos de hardware transformadores como el diseño 3D sin periféricos y dispositivos portátiles de gaming Legion que se adaptan a tu espacio. Seguiremos integrando nuestro portafolio de nuevos y audaces dispositivos de hardware con IA a nivel de sistema para ofrecer una experiencia más fluida e inteligentemente conectada”.

HOPE 2026 la beca de TELUS Digital que abre las puertas al primer empleo formal en Guatemala

Con el objetivo de impulsar la empleabilidad juvenil y fortalecer la competitividad del talento guatemalteco, TELUS Digital anunció la apertura de la convocatoria 2026 de su programa HOPE (Helping Our People through Education), una iniciativa que brinda becas de formación intensiva en inglés y de desarrollo de habilidades laborales a jóvenes del país, facilitando su transición e inserción en el mundo profesional.

El programa HOPE (Helping Our People through Education) de TELUS Digital abre su convocatoria para 2026, enfocada en transformar la realidad de jóvenes guatemaltecos que no estudian ni trabajan, brindándoles las herramientas necesarias para insertarse en el mercado laboral global.

¿En qué consiste el programa?

Formación Intensiva: 12 meses de capacitación en el idioma inglés.

Habilidades Blandas: Desarrollo de destrezas en servicio al cliente, disciplina y confianza personal.

Acompañamiento: Apoyo psicoemocional para asegurar una transición exitosa al mundo profesional.

Requisitos:

Edad: Entre 17 y 23 años.

Educación: Graduados de bachillerato de institutos públicos o centros semiprivados (con beca).

Ubicación: Residentes de zonas cercanas a las operaciones de TELUS Digital en Ciudad de Guatemala.

Situación actual: Jóvenes que actualmente no cuenten con empleo ni estén cursando estudios.

En un país donde el 24% de los jóvenes está fuera del sistema laboral o educativo, y donde se pierden hasta 15,000 empleos mensuales por falta de inglés, HOPE actúa como un puente directo hacia la formalidad laboral y la independencia económica



Requisitos de Postulación (Fecha límite: 22 de marzo de 2026)

Para aplicar, los interesados deben presentar:

Copia del último reporte de calificaciones académicas.
Copia de DPI (o CUI para menores de 17 años).
Carta de autorización firmada por padre/tutor.
Copia de DPI del tutor.

Pueden ingresar al siguiente enlace para conocer más detalles sobre el programa e iniciar su aplicación: <https://bit.ly/HopeProgram2026>

Esta iniciativa forma parte del compromiso de TELUS Digital con el desarrollo del talento joven en Guatemala, impulsando oportunidades de formación que contribuyen al crecimiento económico y social del país y fortalecen el acceso de las nuevas generaciones al empleo formal.

Veridia: el nuevo concepto verde de Strata Desarrollos

Strata Desarrollos presentó su nuevo concepto de vivienda vertical bajo el nombre “Veridia”, una propuesta residencial que redefine la vida urbana al integrar naturaleza, bienestar y conectividad en un mismo espacio.

“Con este nuevo proyecto apostamos principalmente por el bienestar, un elemento que se refleja en cada detalle; desde las vistas, el diseño arquitectónico, y hasta su ubicación estratégica como punto de conexión dentro de la ciudad”, comentó Alejandro Cancinos, gerente comercial de Strata Desarrollos.

Ubicado en la 30 avenida zona 11 de la ciudad de Guatemala, Veridia es un complejo de una única torre de apartamentos, caracterizado por su ubicación y accesibilidad estratégica. Esta torre contará con 82 unidades distribuidas en seis modelos diferentes, pensados para adaptarse a cada estilo de vida.

El complejo contará más de 15 amenidades entre ellas áreas verdes y privilegiadas vistas hacia los volcanes, la cuales buscan reforzar el bienestar, la vida en comunidad y la conexión con espacios abiertos. Esto como parte del concepto de una “ciudad natural”: un espacio donde el equilibrio entre dinamismo y serenidad se convierte en estilo de vida.



Otra de sus principales virtudes es su ubicación, destacada por su conectividad y accesibilidad a servicios, comercios y centros educativos, permitiendo que los residentes puedan disfrutar de la dinámica de la ciudad sin renunciar a la tranquilidad que brinda el contacto con lo natural.

A través de Veridia, la desarrolladora reafirma su enfoque en una planificación urbanística integral que combina naturaleza, comunidad y ubicación estratégica. Las personas interesadas en adquirir su propiedad pueden visitar el apartamento modelo en la dirección del proyecto o ingresar a www.veridia.com.gt para más información.

Revestimientos de gran formato ganan terreno en el diseño de interiores

La forma en que se diseñan los espacios interiores está evolucionando. Una de las tendencias que está ganando mayor presencia en proyectos de vivienda, oficinas y comercios es el uso de revestimientos de gran formato, también conocidos como formatos XL.

Estos materiales se caracterizan por utilizar piezas de mayor tamaño que los revestimientos tradicionales, lo que reduce la cantidad de uniones visibles entre ellas. El resultado es superficies más continuas que generan una sensación visual de mayor amplitud, orden y elegancia.

Materiales que transforman espacios

Entre los materiales que lideran esta tendencia se encuentran el porcelanato de gran formato, las superficies sinterizadas y diversas soluciones inspiradas en texturas naturales como piedra o madera. Estos materiales combinan diseño con resistencia, durabilidad y facilidad de mantenimiento.

Además del impacto estético, el uso de piezas más grandes también influye en la percepción del espacio y la iluminación. Al haber menos juntas visibles, la luz natural y artificial se distribuye de forma más uniforme, lo que contribuye a que los ambientes se perciban más amplios y luminosos.

Adaptando el ambiente

Sin embargo, la instalación de estos revestimientos requiere mayor precisión técnica. Debido a su tamaño, es necesario contar con superficies perfectamente niveladas, adhesivos especializados y herramientas adecuadas para garantizar una colocación correcta y un resultado duradero.



De cara al futuro, la industria continúa innovando en el desarrollo de superficies cada vez más resistentes, sostenibles y personalizables, que permitan adaptar colores, texturas y acabados a las necesidades específicas de cada proyecto.

Con estas tendencias, El Tejar reafirma su compromiso con el desarrollo de soluciones que respondan a las nuevas demandas del diseño y la construcción, donde la estética, la tecnología y la funcionalidad se combinan para transformar los espacios.



VII Copa Cementos Progreso el torneo que pone a prueba el talento y la pasión de los maestros de obra



**EXPO REAL ESTATE el
espacio que integra
inversión, conocimiento
y actores estratégicos**

**Bi y BID Invest
amplían apoyo a
mipymes y
proyectos
sostenibles**



"Salud Bucodental: El componente esencial de la salud integral que el mundo desatiende."

Cada 20 de marzo, el Día Mundial de la Salud Bucodental nos recuerda que las afecciones orales son de los problemas de salud más comunes y, a la vez, más desatendidos en el mundo. Según la OMS, miles de millones de personas las padecen, a pesar de ser mayoritariamente prevenibles.

- **Las enfermedades bucodentales afectan a cerca de 3,500 millones de personas en el mundo, lo que las convierte en una de las condiciones de salud más extendidas a nivel global.**

- **A pesar de ser, en gran medida, prevenibles, continúan impactando la calidad de vida, la nutrición y la salud general de millones de personas.**

- **Especialistas de Centro Dental advierten que la salud bucal no puede seguir viéndose como un tema aislado, sino como parte integral del bienestar.**

Puntos Clave:

La boca como conexión sistémica: La salud bucal no es un tema estético aislado. Existe evidencia científica que vincula las enfermedades de las encías con condiciones graves como diabetes y enfermedades cardiovasculares.

El problema de la normalización: Síntomas como el sangrado de encías, el mal aliento o el dolor al masticar suelen ignorarse, cuando en realidad son señales de alerta de infecciones que pueden afectar a todo el organismo.

La caries como epidemia silenciosa: La caries dental no tratada se mantiene como la condición de salud más frecuente a nivel global, afectando especialmente a poblaciones con acceso limitado a servicios médicos.



Acciones de Prevención Esenciales:

Para pasar de un modelo de "tratamiento" a uno de "prevención", los especialistas recomiendan:

Higiene rigurosa: Cepillado con flúor tras cada comida y uso diario de hilo dental.

Hábitos saludables: Reducir el consumo de azúcar y evitar el tabaco/alcohol.

Control profesional: Realizar revisiones odontológicas cada seis meses.

En este Día Mundial de la Salud Bucodental, el mensaje es claro: la prevención no puede seguir postergándose. Cuidar la salud bucal no es una decisión estética, sino una decisión de salud que impacta todo el organismo. Porque cuando se trata de salud, el tiempo sí importa. Y muchas veces, lo más importante comienza con algo simple: reconocer que ya es hora de dedicarle el tiempo que merece.

TACO FEST celebra su tercera edición con nuevas experiencias gastronómicas y digitales

TACO FEST regresa con su tercera edición, consolidándose como uno de los encuentros gastronómicos dedicados a la cocina mexicana más esperados del año en Guatemala. El festival continúa posicionándose como una plataforma que reúne propuestas especializadas en tacos, integrando además entretenimiento y experiencias culturales para el público.

La tercera edición se celebrará el **11 y 12 de abril en la Plaza Principal de Cayalá**, donde nueve taquerías ofrecerán distintas interpretaciones del taco: Los Mijos, Takito Pérez, La Llorona, La Estación, La Michoacana, MisterTaco, Tacompañó, Delirio y Taquería Azteca. Cada participante presentará su propuesta culinaria, combinando recetas tradicionales con enfoques contemporáneos.

Como parte de la dinámica del evento, los asistentes podrán votar por la Mejor Taquería, la cual recibirá un premio **de Q2,000**. Este reconocimiento busca destacar el sabor, la creatividad y la conexión con el público, incentivando la calidad y la innovación dentro del festival.

La agenda incluirá presentaciones musicales, mariachis, karaoke, concursos y un espectáculo de lucha libre el domingo a partir de las 2:00 p.m., integrando elementos culturales que complementan la experiencia gastronómica. El evento mantiene su enfoque familiar, promoviendo espacios de convivencia y entretenimiento para todas las edades.

"Con TACO FEST buscamos celebrar la gastronomía mexicana que tanto ha conectado con el público guatemalteco. No se trata únicamente de reunir taquerías, sino de construir una experiencia cultural alrededor del taco, visibilizando el talento y reconociendo el esfuerzo detrás de cada propuesta. El premio de Q2,000 a la Mejor Taquería es una forma de respaldar ese trabajo y de motivar a que cada edición eleve su nivel. Queremos que el festival siga creciendo y consolidándose como el principal evento dedicado al taco en Guatemala", expresó Guillermo Leiva, Gerente General de Festivales Guatemala.



Entre las innovaciones de esta edición destaca la miniserie oficial "Taco Tras Taco", una producción digital de ocho episodios que se estrenará en YouTube y redes oficiales, conducida por Ricardo Girón, Natalia Solares y Adriana González. La serie mostrará el proceso, las historias y la identidad de las taquerías participantes, ampliando la experiencia del festival más allá de los días del evento.

Asimismo, se integrará la aplicación PRIMETIX, que permitirá realizar compras y votar por la taquería favorita mediante una billetera digital, facilitando la dinámica del evento y optimizando la experiencia del público.

Para más información y actualizaciones, los interesados pueden visitar www.festivales.com.gt, o seguir el perfil de Instagram [@festivalesguatemala](https://www.instagram.com/festivalesguatemala).

VII Copa Cementos Progreso el torneo que pone a prueba el talento y la pasión de los maestros de obra

El talento y la pasión de quienes construyen el país volverán a encontrarse en la cancha. Maestros de obra, albañiles y trabajadores del sector construcción de distintas regiones participarán en la VII Copa Cementos Progreso, un torneo de fútbol que se ha consolidado como uno de los encuentros más representativos para este gremio en Guatemala.

La nueva edición del campeonato se desarrollará a través de jornadas clasificatorias en diferentes ciudades y culminará con una gran final nacional en el Estadio Cementos Progreso, donde los equipos clasificados competirán por el título del torneo.



El sector construcción es uno de los motores del desarrollo en Guatemala. Detrás de cada vivienda, escuela, hospital o infraestructura productiva existe el trabajo de miles de profesionales quienes, desde la obra, convierten proyectos en espacios que mejoran la calidad de vida de las personas y fortalecen el crecimiento de las comunidades.

En ese proceso, los maestros de obra desempeñan un papel fundamental. Además de liderar equipos en campo, transmiten conocimiento a nuevas generaciones de constructores y garantizan que cada proyecto se materialice con experiencia, disciplina y compromiso.

“En Cementos Progreso creemos que cada obra comienza con un sueño y que son los maestros de obra quienes lo convierten en realidad. Con esta copa, buscamos reconocer su dedicación y brindarles un espacio de encuentro donde puedan compartir, competir y celebrar el orgullo de su oficio”, señaló Liliana Padilla, gerente de Marca de Cementos Progreso.

A lo largo de sus seis ediciones a la fecha, la Copa Cementos Progreso ha reunido a más de 4,500 jugadores, consolidándose como una de las iniciativas más representativas para la comunidad constructora del país. Para esta edición, se espera la participación de alrededor de 100 equipos por jornada, con premios regionales de Q10,000, además de reconocimientos para el goleador y el portero menos vencido.

En la fase final, los equipos clasificados competirán por una bolsa superior a Q250,000 en premios, que incluye Q80,000 para el equipo campeón, trofeo y distinciones especiales.

Las jornadas clasificatorias se realizarán en distintas regiones del país:

12 y 26 de abril – Ciudad de Guatemala
19 de abril – Quetzaltenango
3 de mayo – Mazatenango
17 de mayo – Chiquimula
24 de mayo – Cobán
31 de mayo – Puerto Barrios

INSCRÍBETE HOY

LA VICTORIA TE ESPERA

Llená tu ficha y preséntala en **ConstruRed** o envíala a **5219-5324 - 2316-1700**

PODRÍAS GANAR HASTA:

Q10,000 POR JORNADA

Q80,000 EN LA GRAN FINAL

SÉPTIMA COPA cementos PROGRESO

cementos PROGRESO

La gran final nacional se disputará el 7 de junio en el Estadio Cementos Progreso. Más allá de la competencia deportiva, la Copa Cementos Progreso se ha consolidado como un espacio de encuentro para quienes construyen el país desde cada obra. Un gremio que, con su trabajo diario, levanta viviendas, infraestructura y oportunidades que materializan sueños y, a su vez, impulsan el desarrollo de Guatemala.

EXPO REAL ESTATE: el espacio que integra inversión, conocimiento y actores estratégicos del REAL ESTATE

Guatemala vuelve a ser sede del espacio que reúne al ecosistema inmobiliario y proyecta una visión de desarrollo urbano más ordenado y competitivo. La Asociación de Desarrolladores Inmobiliarios de Guatemala (ADIG), en conjunto con Grupo S.G., presentan una nueva edición de Expo Real Estate, un punto de encuentro que congrega a desarrolladores, inversionistas, expertos del sector y entidades financieras para conocer las tendencias que están marcando el mercado inmobiliario, intercambiar experiencias y generar nuevas oportunidades de inversión.

Para 2026, la Expo pone en el centro de la conversación el desarrollo de ciudades inteligentes como motor de transformación del mercado inmobiliario. La integración de tecnología, el uso estratégico de datos y la incorporación de soluciones innovadoras en el diseño urbano permitirán responder a desafíos clave como la movilidad, la eficiencia operativa y la optimización de infraestructura, promoviendo proyectos más funcionales y alineados con las dinámicas actuales del país.

Esta edición proyecta la participación de más de 4,500 visitantes, más de 1,000 asistentes al congreso académico y más de 50 stands comerciales. Asimismo, se realizarán alrededor de 30 workshops, entre presentaciones comerciales y seminarios especializados enfocados en desarrollo urbano, estructuración financiera e innovación inmobiliaria. El evento congregará a desarrolladores, inversionistas y entidades financieras en un entorno que favorece la generación de alianzas estratégicas y la concreción de nuevos proyectos.

El programa incluirá además la participación de más de 60 speakers nacionales e internacionales que compartirán experiencias en transformación urbana, planificación territorial y desarrollo de proyectos de usos mixtos. A través de estos espacios se analizarán casos de ciudades que han enfrentado procesos de expansión urbana y se presentarán aprendizajes relevantes para el contexto guatemalteco.



Con seis ediciones realizadas, Expo Real Estate se ha consolidado como uno de los encuentros más relevantes del ecosistema inmobiliario en la región, promoviendo el intercambio de conocimiento, la generación de alianzas estratégicas y el impulso de nuevas oportunidades de inversión.

El evento se realizará el 18 y 19 de marzo en Épica Guatemala y reunirá a actores clave del ecosistema inmobiliario de la región en un entorno que favorece el análisis del mercado, el networking y el desarrollo de nuevos proyectos.

“Guatemala necesita planificar su crecimiento con una visión estratégica y con apertura a las mejores prácticas internacionales. Expo Real Estate se ha consolidado como una plataforma que conecta inversión, conocimiento y actores clave del sector para impulsar ciudades más inteligentes y competitivas”, afirmó Mariana Yurrita, presidenta de la Junta Directiva de ADIG.

Bi y BID Invest amplían apoyo a mipymes y proyectos sostenibles con financiamiento de US\$133 millones

En el marco de las Reuniones Anuales del Grupo BID celebradas en Paraguay, Banco Industrial y BID Invest formalizaron un acuerdo de financiamiento por un total de US\$133 millones, destinado a profundizar el desarrollo sostenible y fortalecer el tejido empresarial de Guatemala, con foco en las micro, pequeñas y medianas empresas.

Este financiamiento permitirá a Banco Industrial ampliar su oferta crediticia a sectores que generan el 77% del empleo en Guatemala, brindando un apoyo particular a mujeres emprendedoras y a la ejecución de proyectos con impacto ambiental y social.

En la firma del acuerdo participaron José Javier Jo, vicepresidente de Corresponsalía y Financiamiento Internacional de Bi, y Luis Prado, gerente de la División Banca Internacional de Bi, quienes destacaron que esta alianza refuerza el posicionamiento de la institución como el banco líder de Guatemala y un referente de confianza a nivel internacional.

Impacto estratégico y regional

Además del componente financiero, el acuerdo incluye asistencia técnica especializada por parte de BID Invest para la gestión de riesgos ambientales y la segmentación de carteras sostenibles, alineando las operaciones del banco con los más altos estándares internacionales.



Se trata de un nuevo hito en la promoción de la salud financiera, que apunta al fortalecimiento del sistema financiero local y ratifica el interés de Bi en promover el desarrollo integral de las comunidades y su gente, reafirmando su compromiso de ser un motor de innovación y estabilidad para el sistema financiero centroamericano.

Este nuevo paso reafirma la visión de Corporación Bi de ser un catalizador del desarrollo sostenible, la inclusión financiera y la prosperidad compartida. La institución renueva su compromiso de fortalecer el tejido social y acompañar el crecimiento económico del país y la región, impulsando iniciativas que mejoran la calidad de vida de las comunidades. En esta alianza, Bi y BID Invest encuentran un punto de convergencia para financiar empresas y proyectos con impacto económico, social y ambiental que aceleren el desarrollo sostenible regional.



**Trayectoria ConstrúRed
celebrar la historia que construye
futuro**



**Makbi consolida
su modelo de
triple impacto con
la certificación
Empresa B**

**Tigo, en alianza con
SHEVA y SVET,
capacitaron a 500
mujeres de
Acatenango**



Trayectoria Construred celebrar la historia que construye futuro



Trayectoria Construred reconoce la historia y resiliencia de sus distribuidores con un sistema de premiación en concreto que fortalece relaciones y proyecta crecimiento sostenible.

Cada negocio tiene una historia que merece reconocimiento. Trayectoria Construred reconoce al distribuidor que, con esfuerzo y visión, ha levantado su empresa año tras año.

La iniciativa creada por **Construred** celebra la resiliencia, el trabajo en equipo y la innovación, y coloca en el centro al héroe de la historia: el cliente distribuidor de **Cementos Progreso**.

Reconocimiento que deja huella

Trayectoria Construred se materializa en una pieza de concreto con placa metálica. El sistema contempla categorías como 1 estrella por 10 años de trayectoria y 5 estrellas para quienes superan los 50 años. Cada historia cuenta y cada año suma, bajo un concepto creativo que conecta el esfuerzo diario con un legado visible.



Construferre, 50 años de palabra y visión

Hace cinco décadas, una palabra bastaba para cerrar un trato. Esa misma palabra sostiene hoy el legado de **Construferre**. La historia inicia en 1976, cuando don José Borrayo fundó Bloquera San Juan tras identificar una oportunidad en el sector construcción. Su enfoque en la calidad y su cercanía con los ferreteros marcaron el rumbo del negocio.

Don José detectó una necesidad concreta: los ferreteros requerían un aliado confiable para el suministro de cemento. Decidió crear ese servicio. Implementó distribución directa, redujo riesgos asociados al manejo de efectivo y ofreció crédito a corto plazo. Esa propuesta impulsó el crecimiento de sus clientes y consolidó su reputación en todo el país.

Con el paso del tiempo, **Construferre** evolucionó hacia un modelo más robusto. La empresa amplió operaciones, fortaleció su infraestructura y adoptó tecnología como sistemas de gestión avanzados para respaldar a más de 200 negocios.

Hoy, sus hijas Claudia y María Elena lideran la organización con la misma visión de crecimiento y servicio, mientras nuevas generaciones se preparan para continuar el legado.

Trayectoria Construred reconoce en Construferre un ejemplo de resiliencia e innovación. La pieza de concreto que recibe simboliza mucho más que años acumulados: representa confianza, evolución y compromiso con el desarrollo del país.

Makbi consolida su modelo de triple impacto con la certificación Empresa B

La empresa Makbi, especializada en soluciones de energía solar y sistemas de almacenamiento energético, recibió oficialmente su Certificación Empresa B, un reconocimiento internacional que distingue a las compañías que cumplen con altos estándares de desempeño social, ambiental y de gobernanza.

La certificación es otorgada por la organización global B Lab y evalúa de forma integral la manera en que una empresa opera, incluyendo su impacto en trabajadores, clientes, comunidad, medio ambiente y su modelo de gobernanza.

Makbi alcanzó 111 puntos en su primera evaluación, superando ampliamente el mínimo de 80 puntos requerido para obtener la certificación, lo que refleja la solidez de sus prácticas empresariales y su compromiso con un modelo de negocio que busca generar valor económico al mismo tiempo que contribuye positivamente a la sociedad y al planeta.

Energía limpia con propósito

Desde sus inicios, Makbi se ha enfocado en desarrollar soluciones que permitan a hogares, empresas e industrias transformar la manera en que producen y consumen energía.

A través de sistemas solares residenciales, proyectos energéticos para el sector comercial e industrial y tecnologías de almacenamiento energético, la empresa ha contribuido a mejorar la eficiencia energética de sus clientes, reducir costos operativos y avanzar hacia un modelo energético más sostenible.

Actualmente, Makbi tiene presencia en 13 países del continente americano y el Caribe, donde ha desarrollado proyectos energéticos con altos estándares de ingeniería, acompañamiento técnico y enfoque en resultados para el cliente.

Un modelo empresarial que busca generar impacto positivo

A diferencia de otras certificaciones que evalúan productos o procesos específicos, la Certificación B analiza el impacto integral de una empresa, considerando cómo toma decisiones, cómo gestiona su impacto ambiental, cómo trata a sus colaboradores y cómo contribuye al bienestar de las comunidades donde opera.



Un logro colectivo

La certificación también representa el resultado del trabajo de todo el equipo de la empresa. Detrás del puntaje obtenido hay procesos, decisiones y prácticas organizacionales que reflejan una cultura orientada a generar impacto positivo a través de la energía limpia, la innovación tecnológica y relaciones de largo plazo con clientes y aliados.

Además, la certificación implica un compromiso permanente con la mejora continua, ya que las Empresas B deben someterse a procesos periódicos de recertificación y mantener indicadores que demuestren su impacto en el tiempo.

La entrega oficial de la certificación representa, por tanto, no solo un reconocimiento al camino recorrido, sino también el inicio de una nueva etapa en la que Makbi continuará fortaleciendo su modelo de negocio para ampliar el acceso a energía limpia y contribuir a la construcción de un futuro más sostenible.

Tigo, en alianza con SHEVA y SVET, capacitaron a 500 mujeres de Acatenango en habilidades digitales y seguridad en línea

En el Salón Municipal de Acatenango, Chimaltenango, se llevó a cabo una jornada de capacitación dirigida a 500 mujeres del municipio, con el objetivo de fortalecer sus conocimientos en uso seguro y responsable de herramientas digitales.

La actividad forma parte del Programa Modo Digital de la Secretaría contra la Violencia Sexual, Explotación y Trata de Personas (SVET) y del programa Conectadas, una iniciativa impulsada por Tigo Guatemala en alianza con Sheva que busca promover la inclusión digital y el empoderamiento de las mujeres a través de la tecnología. Este encuentro también se realizó en el marco del mes de conmemoración del Día Internacional de la Mujer, reafirmando el compromiso de las instituciones participantes de impulsar oportunidades de formación, seguridad digital y desarrollo para las mujeres guatemaltecas.

El evento contó con la presencia de la Vicepresidenta Karin Herrera, participación de autoridades de SVET, representantes de Tigo Guatemala, Sheva, así como autoridades locales del municipio de Acatenango.

Durante la jornada, las participantes recibieron capacitación práctica sobre temas clave para desenvolverse de manera segura en el entorno digital, incluyendo:

- Herramientas digitales para el desarrollo personal y económico
- Uso seguro y responsable del teléfono
- Prevención de riesgos y violencia digital

Estas iniciativas buscan fortalecer las capacidades digitales de las mujeres y promover espacios seguros en Internet, contribuyendo a la prevención de la violencia digital y ampliando las oportunidades de desarrollo para las participantes.



El programa Conectadas, impulsado por Tigo Guatemala en alianza con Sheva, ha capacitado a más de 100,000 mujeres en el país en el uso estratégico de la tecnología, mientras que Modo Digital de SVET promueve la alfabetización digital, fomenta la ciudadanía digital responsable y el uso seguro de las tecnologías entre niñas, niños y adolescentes.

Con esta capacitación en Acatenango se continúa ampliando el alcance de estos programas, llevando herramientas de formación digital a más comunidades del país.

Esta jornada reafirma el compromiso de SVET, Tigo Guatemala y Sheva de seguir promoviendo la educación digital, la prevención de la violencia en línea y el empoderamiento de las mujeres a través de la tecnología en Guatemala.

InterBanco fortalece su compromiso con la innovación tecnológica y la transformación empresarial

En un entorno global marcado por la transformación digital y la constante evolución de los modelos de negocio la adaptación estratégica de nuevas tecnologías se consolida como un factor clave para el crecimiento sostenible. En ese contexto, InterBanco reafirma su compromiso con la innovación, la eficiencia operativa y seguridad de la información, manteniendo una comunicación transparente y permanente con sus clientes sobre los avances que implementa en sus procesos y servicios.

Como parte de esta visión, el 24 de febrero InterBanco llevó a cabo un encuentro empresarial que reunió a más de 500 empresarios del país. El evento tuvo como objetivo compartir perspectivas institucionales y abordar la relevancia de la inteligencia artificial en la gestión empresarial, su impacto en las distintas áreas de atención, los niveles de eficiencia que puede generar y el grado de adopción por parte de usuarios activos y preferentes.

“En los últimos años, InterBanco ha dado pasos firmes hacia la modernización operativa mediante la automatización robótica de procesos y la integración de soluciones basadas en inteligencia artificial, tanto en procesos internos como en canales de atención. Estas iniciativas forman parte de una estrategia clara de crecimiento y fortalecimiento institucional” destacó el Ingeniero Edwin Marroquín, gerente ejecutivo de Optimización y Mejora Continua de InterBanco.

Con presencia en más de 70 ubicaciones a nivel nacional, InterBanco desarrolla su misión de impulsar proyectos productivos, apoyar a las empresas en la expansión de sus negocios y acompañar a las personas en cada etapa de su crecimiento financiero, a través de una gestión ágil y segura. De esta manera, InterBanco respalda la confianza depositada por sus clientes en su portafolio de productos y servicios financieros innovadores, orientados en responder a las necesidades del mercado guatemalteco.



“Como parte de nuestro compromiso con el desarrollo empresarial, cada año recorremos las distintas regiones del país para generar espacios de cercanía y diálogo con nuestros clientes. Estos encuentros nos permiten escuchar, compartir y poner a su alcance, de primera mano, las tendencias tecnológicas y financieras que están transformando los modelos de negocio y definiendo el éxito en los mercados globales”, destaca el director Comercial, Victor Hugo Rivas.

Para este año, InterBanco prevé la realización de un nuevo encuentro en la región Sur, donde se abordarán temas relacionados con la gestión y protección de datos, así como el fortalecimiento de las relaciones comerciales mediante el uso responsable y estratégico de la inteligencia artificial, orientada a potenciar resultados integrales y sostenibles.

InterBanco reafirma así su compromiso con el desarrollo de su entorno, promoviendo la innovación como motor de crecimiento y competitividad para el país.

JBL presenta BandBox: innovación con inteligencia artificial que redefine la práctica musical

Como parte de su estrategia de lanzamiento, JBL BandBox también formará parte de Vive Latino 2026, uno de los festivales de música más importantes de Latinoamérica, que reúne a más de 160,000 asistentes, reforzando su conexión directa con la comunidad musical en la región.

JBL ha inaugurado una nueva categoría de hardware musical con el BandBox, el primer amplificador que integra Inteligencia Artificial nativa para separar pistas de audio en tiempo real, sin depender de la nube o software externo.

Innovaciones Principales

- Separación de Pistas (Stem Splitter):** Permite eliminar voces, guitarras o baterías de cualquier canción (vía streaming o archivos locales) para crear pistas de acompañamiento instantáneas.
- Procesamiento Local:** Todo ocurre dentro del dispositivo. No requiere internet, laptops ni conocimientos técnicos avanzados.
- Versatilidad de Entrada:** Compatible con guitarra, bajo, batería eléctrica y micrófonos.
- Herramientas Todo-en-Uno:** Incluye efectos clásicos, modelado de amplis, looper, afinador, metrónomo y transposición.

Modelos Disponibles

- BandBox Solo:** Enfocado en la portabilidad, ideal para práctica en casa o músicos nómadas.
- BandBox Trio:** Diseñado para ensayos de bandas, presentaciones en bares y espacios pequeños.



Estrategia y Comunidad

- Diseño:** Desarrollado bajo la filosofía "por músicos, para músicos", con retroalimentación directa de artistas activos.
- App JBL ONE:** Permite personalizar configuraciones y recibir actualizaciones inalámbricas.
- Presencia Global:** El lanzamiento oficial contó con la guitarrista Lindsay Ell y tendrá una fuerte exposición en festivales de 2026 como Vive Latino y SXSW, vinculándose con la JBL Music Academy para apoyar el talento emergente.



Raptor energiza el verano con el Tornado Mora Azul



**Tecnología y sostenibilidad
Los pilares del III
Congreso de Industrias
Sostenibles de CIG**

**La élite del kartismo se
cita en Guatemala para
ASN Series 2026
presentado por
CF Moto**



Raptor energiza el verano con el Tornado Mora Azul



Raptor anuncia el lanzamiento de su nuevo sabor de temporada: Tornado Mora Azul. Esta es una propuesta diseñada para responder a la creciente preferencia por bebidas energéticas más atrevidas, frutales y refrescantes. Esto forma parte de la estrategia de innovación de la marca, para sorprender a sus consumidores y fortalecer su liderazgo en el mercado. El nuevo sabor ya se encuentra disponible en tiendas de barrio y Super 24.

El lanzamiento surge ante la oportunidad de satisfacer la demanda por sabores intensos dentro de la categoría y motivar a los consumidores a explorar alternativas novedosas sin dejar de lado la esencia energética de la Raptor. Tornado Mora Azul ofrece una experiencia vibrante especialmente pensada para el verano.

“Este nuevo sabor surge como respuesta a consumidores que buscan energía con una experiencia diferenciada y memorable. Tornado Mora Azul es nuestra invitación a vivir el verano con intensidad,” comentó Ricardo López, gerente de categoría de energizantes en Maravilla.

Con esta innovación, Raptor busca atraer a nuevos consumidores jóvenes y adultos, reforzar la fidelidad de sus seguidores actuales y consolidar su posicionamiento como una marca dinámica y en constante evolución.

Durante esta temporada, Raptor acompañará el lanzamiento con activaciones especiales, degustaciones, presencia en eventos de verano y colaboraciones con influencers afines a su estilo energético y atrevido, ampliando su alcance en entornos presenciales y digitales. El producto se presenta en lata de 473 ml, con un diseño renovado que resalta tonos vibrantes y elementos gráficos inspirados en el concepto Tornado.

“Raptor es para el verdadero trabajador duro. Tornado Mora Azul está hecho para darle una nueva experiencia de sabor y energía a quienes no se rinden en este verano exigente de calor y actividad física,” añadió Emilio Espinoza, gerente regional de Raptor.

Raptor espera una recepción positiva y confía en que Tornado Mora Azul se convertirá en uno de los sabores favoritos del verano 2026, gracias a su perfil atrevido y refrescante que conecta directamente con consumidores que valoran la innovación y la intensidad.



La élite del kartismo se cita en Guatemala para ASN Series 2026, presentado por CF Moto

El Autódromo Los Volcanes será sede del Campeonato Centroamericano de Kartismo ASN Series 2026 el próximo 21 y 22 de marzo, marcando el regreso de este importante certamen regional a territorio guatemalteco. Será la tercera ocasión en la historia en que el país alberga esta competencia, que reunirá a los mejores pilotos del istmo para medir su talento en distintas categorías.

Durante los últimos años, el kartismo ha experimentado un crecimiento significativo en Centroamérica, con pilotos de todas las edades integrándose al deporte gracias al impulso de los clubes locales y al apoyo de la FIA (Federación Internacional del Automóvil).



El Automóvil Club Guatemala, con el respaldo del Programa de Desarrollo del Deporte Motor de la FIA, participó activamente en la homologación de reglamentos técnicos para las categorías Vortex VLR y T4 Tillotson, facilitando así la competencia internacional entre pilotos de la región. Este esfuerzo conjunto dio como resultado la creación del Campeonato Centroamericano de Kartismo ASN Series, una plataforma que busca fortalecer el nivel competitivo del kartismo regional.

Se espera la participación de más de 30 pilotos internacionales, quienes se sumarán a los representantes guatemaltecos para conformar una parrilla cercana a 100 pilotos activos durante el fin de semana de competencia.

El sistema “Arrive & Drive”

Una de las innovaciones del campeonato se encuentra en la categoría T4 Tillotson, que implementa el sistema “Arrive & Drive” para pilotos extranjeros. Bajo este formato, los competidores pueden rentar un kart localmente con soporte mecánico incluido, lo que permite reducir significativamente los costos logísticos asociados al transporte del vehículo y del equipo técnico entre países.

Los guatemaltecos darán batalla

Los pilotos nacionales llegan preparados para enfrentar a los rivales centroamericanos. Entre los competidores destacados en la categoría Tillotson T4 figuran Fernando Wyler Jr., José Quezada, “Chacho” Mencos, María André Fernández, Julián Fernández y Julian Rodriguez.

Por su parte, en la categoría Vortex VLR, los pilotos Nicolás Ramila, Carlos Maldonado, Estuardo Wer y Luciana Quevedo se perfilan como algunos de los representantes guatemaltecos más fuertes dentro de la división.

Desde la categoría 50 c.c., diseñada para niños desde los 5 años, hasta divisiones para jóvenes y adultos como 60 c.c., TAG 125 c.c. y World Formula, el programa deportivo ofrecerá acción para todas las edades.

Tecnología y sostenibilidad: Los pilares del III Congreso de Industrias Sostenibles de CIG

Cámara de Industria de Guatemala (CIG), a través de su área de Ambiente y Recursos Naturales y en colaboración con su Gremial de Empresas de Reciclaje, Productos y Servicios Ambientales (GREPSA), celebra el III Congreso de Industrias Sostenibles, un encuentro que convoca a actores del sector industrial, especialistas en ambiente y referentes en sostenibilidad para abordar cómo la innovación tecnológica y la gestión responsable se convierten hoy en factores determinantes de competitividad empresarial.

El congreso se desarrolló en el hotel Westin Camino Real, y propuso una jornada orientada al intercambio de experiencias, casos aplicados y herramientas prácticas que permiten a las industrias responder a los desafíos ambientales, sociales y regulatorios que ya inciden en los mercados.

La agenda integra conversaciones sobre automatización, transición tecnológica, optimización de recursos, economía circular, infraestructura y desarrollo, así como la evaluación en el uso de los recursos en Guatemala. A lo largo del día, los participantes analizan cómo la eficiencia operativa, el uso de datos y la innovación regulatoria inciden directamente en la sostenibilidad de los procesos productivos.

“Este congreso es la señal de hacia dónde se mueve la industria guatemalteca. Hoy la competitividad se construye de decisiones informadas, tecnología aplicada y una gestión responsable que entiende el contexto global sin perder de vista la realidad local”, señaló José González Solé, director de Junta Directiva de Cámara de Industria de Guatemala, y añade: “Desde CIG promovemos espacios que permiten a las empresas anticiparse, adaptarse y brindar soluciones para mejorar la calidad ambiental del país”.



Por su parte, Pablo Saravia, presidente de GREPSA, comentó: “La sostenibilidad dejó de ser un tema aspiracional y se convirtió en una variable técnica que impacta costos, procesos y reputación. Desde la gremialidad impulsamos una visión práctica que conecta innovación, economía circular y resultados medibles para la industria”.

El programa cuenta con la participación de conferencistas nacionales e internacionales como Otoniel Barrios Toledo, fundador de Estudio ARSA; Francisco Sedano, CEO de BIOREM; Francisco Cárdenas, director ejecutivo de Gremiagro, Cámara de Industria de Guatemala; y Charles Hess, CEO de CABI Data Analytics, entre otros especialistas que aportan una mirada estratégica sobre el presente y el futuro de la industria.

El III Congreso de Industrias Sostenibles se consolida como una plataforma para construir una industria más eficiente, innovadora y preparada para competir en un entorno donde la sostenibilidad ya es parte central de la toma de decisiones empresariales.

Encuentro por el Agua impulsa alianzas para fortalecer la seguridad hídrica en Guatemala

En el marco del Día Mundial del Agua, el III Encuentro por el Agua: “Agua para todos, todos por el agua: soluciones que definen el futuro de Guatemala”, reunió a líderes, expertos y representantes del sector público, privado, cooperación internacional y sociedad civil, con el objetivo de analizar los principales desafíos en torno al acceso, gestión y sostenibilidad del recurso hídrico en el país.

El evento fue impulsado por Water For People, la Gremial de Empresas para el Manejo Integral del Agua (GREMIA), la Cámara de Comercio de Guatemala (CCG) y la Fundación para la Conservación del Agua de la Región Metropolitana (FUNCAGUA). Congregó a cerca de 300 participantes, consolidándose como uno de los principales espacios de diálogo nacional para promover soluciones sostenibles frente a los retos del agua y el saneamiento en Guatemala.

En su tercera edición, el Encuentro se alineó con la agenda promovida por Naciones Unidas para el Día Mundial del Agua 2026, centrada en la relación entre agua y género, reconociendo que el acceso equitativo a servicios de agua y saneamiento es un factor clave para la adaptación al cambio climático, la salud pública y el desarrollo sostenible.

Gobernanza y soluciones para cerrar brechas

Expertos y líderes de los sectores público, privado y académico se reunieron para abordar la gobernanza y el financiamiento como ejes clave para cerrar las brechas de agua y saneamiento en Guatemala. Durante la jornada, se analizaron marcos normativos, sostenibilidad e inversión, contando con la participación de organismos como ONU Mujeres y especialistas internacionales. El encuentro destacó soluciones innovadoras en infraestructura sostenible, captación de agua de lluvia y nuevos mecanismos de financiamiento para asegurar la viabilidad del sector.



Un desafío estructural para el país

El acceso al agua potable y saneamiento sigue siendo un desafío crítico para el desarrollo en Guatemala. Según datos de la ENCOVI 2024, la cobertura alcanza apenas al 77.4% de los hogares, dejando brechas profundas en comunidades rurales y sectores vulnerables. Para superar este déficit, se concluye que es indispensable una estrategia de largo plazo que integre políticas públicas, inversión, tecnología y la participación activa de todos los sectores de la sociedad.

Alianzas para el futuro del agua

El III Encuentro por el Agua consolidó alianzas estratégicas entre sectores clave para la gestión hídrica en Guatemala. Durante el cierre, Héctor Espinoza (FUNCAGUA) enfatizó que la seguridad hídrica demanda una visión de largo plazo que integre políticas sólidas e innovación. El evento finalizó con un llamado urgente a la acción conjunta entre el sector público, privado, sociedad civil y cooperación internacional para proteger las fuentes de agua y garantizar la sostenibilidad del recurso.

Mapfre se suma a la Global Money Week para empoderar a los jóvenes en la gestión de sus finanzas

En el marco de Global Money Week, iniciativa internacional promovida por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) que se celebra del 16 al 22 de marzo, Mapfre Guatemala destaca la importancia de fomentar desde edades tempranas una relación responsable con el dinero.

De acuerdo con la OCDE, la educación financiera permite a las personas comprender mejor cómo funcionan los productos y servicios financieros y desarrollar habilidades que les ayuden a tomar decisiones informadas alineadas con su bienestar económico.

En Guatemala este tema cobra relevancia considerando los datos de estudios de Mapfre Economics, en 2024 el índice de penetración de los seguros, medido como la relación entre primas y PIB, fue del 1.4%. Esto refleja un alto potencial para crecer, sobre todo al compararlo con otras economías latinoamericanas, donde la media regional alcanza el 3.2%. Un dato que además indica que en Guatemala muchos riesgos, tanto de la vida familiar como laboral, siguen sin estar asegurados.

En este contexto, Julio del Cid, CEO de Seguros Mapfre Guatemala, señala que “la educación financiera empieza en el hogar. Conversaciones sencillas sobre el valor del dinero, el ahorro o la planificación pueden ayudar a que niños y jóvenes desarrollen herramientas que les servirán a lo largo de toda su vida”.

Con el objetivo de apoyar a las familias en este proceso, Mapfre comparte algunas recomendaciones para abordar estos temas con niños y jóvenes:

1. Hablar de dinero con naturalidad

Integrar conversaciones sobre gastos, ahorro o decisiones de compra en la vida cotidiana permite que los jóvenes comprendan mejor cómo se administra el dinero en el hogar.

2. Fomentar el hábito del ahorro

Animar a los niños a reservar una parte de su dinero para un objetivo concreto les ayuda a entender la importancia de planificar y pensar en el futuro.



3. Diferenciar entre necesidades y deseos

Reflexionar sobre qué gastos son necesarios y cuáles responden a un deseo puntual contribuye a desarrollar un consumo más consciente.

4. Asignar pequeñas responsabilidades financieras

Gestionar una cantidad limitada de dinero o participar en decisiones sencillas de compra puede ser una forma práctica de aprender sobre administración financiera.

5. Introducir el concepto de protección financiera

Explicar que existen herramientas que ayudan a proteger a las personas y a sus familias frente a imprevistos permite familiarizar a los jóvenes con la importancia de la planificación.

En ese sentido, promover una mayor educación financiera también contribuye a fortalecer la cultura aseguradora, al ayudar a las personas a comprender la importancia de anticiparse a los riesgos y planificar su futuro con mayor seguridad. Para Mapfre Guatemala, impulsar estos conocimientos desde edades tempranas contribuye a formar ciudadanos más informados y preparados para tomar decisiones responsables a lo largo de su vida.



Léster Martínez se enfrenta a Immanuel Aleem por título del CMB



Guatemala consolida su liderazgo agrícola mundial y apuesta por duplicar sus exportaciones

Semana Santa impulsa los viajes al extranjero



Léster Martínez se enfrenta a Immanuwel Aleem por título del CMB

El guatemalteco Lester Martínez (19-0-1, 16 KOs) regresa con el oro en la línea para enfrentarse a Immanuwel Aleem (22-3-3) para el título CMB peso supermediano y poder consolidarse como el número uno en su categoría.

Día: Sábado 21 de marzo.

Lugar: National Orange Show Event Center — San Bernardino, CA

Sintonizar en vivo:

Por internet, a través de la señal de ProBox TV.

En televisión abierta por Azteca Guatemala.



Semana Santa impulsa los viajes al extranjero



La Semana Santa se mantiene como uno de los períodos del año con mayor movilidad de viajeros en Guatemala, especialmente entre quienes aprovechan los días de descanso para realizar escapadas internacionales.

De acuerdo con datos del Instituto Guatemalteco de Migración (IGM), durante la Semana Santa 2025 se registró un movimiento de entrada y salida del país de 490,254 personas.

Las tendencias muestran que Guatemala se ha consolidado como un mercado emisor relevante en Centroamérica. Según información estadística del Instituto Guatemalteco de Turismo (INGUAT), el país mantiene una dinámica creciente de viajes internacionales impulsados por la conectividad aérea. México, El Salvador, Costa Rica, Panamá y Colombia son algunos de los destinos más elegidos para viajar en esta temporada.

Además del destino, los viajeros están priorizando cada vez más la planificación y la prevención. Factores como retrasos de vuelos, pérdida de equipaje o emergencias médicas en el extranjero se han convertido en preocupaciones frecuentes al momento de viajar, lo que ha impulsado la búsqueda de soluciones que brinden respaldo antes y durante el viaje.

En este marco, Assist Card ofrece una promoción especial de hasta 35% de descuento en sus productos de asistencia al viajero, disponible hasta el 31 de marzo en la boutique de zona 10, el kiosco del Aeropuerto Internacional La Aurora, agencias de viaje y en su sitio web.

Guatemala consolida su liderazgo agrícola mundial y apuesta por duplicar sus exportaciones

Guatemala, siendo un país de economía pequeña, es un competidor agrícola fuerte frente a países de primer mundo como Brasil, México, Ecuador, India, entre otros, y ha logrado posicionarse entre los principales exportadores del mundo en diversos cultivos.

El país ocupa el 1er lugar mundial en exportación de plátano, melón, papaya, cardamomo, el 2do en banano; el 4to en rosas, el 11avo de café verde, en fin, una potencia agrícola a nivel mundial. No obstante, frente a un entorno internacional de creciente competencia y volatilidad comercial, AGRITRADE EXPO & CONFERENCE 2026, que se realiza del 18 al 20 de marzo en Antigua Guatemala, organizada por el Sector Agrícola de AGEXPORT, surge no como una feria, sino como la plataforma estratégica que cierra brechas entre productores guatemaltecos y mercados globales y que proyecta superar los US\$25 millones en negocios generados.

Fortalecer al agroexportador es fortalecer al país

Las exportaciones agrícolas de Guatemala son el sustento de comunidades enteras, la principal fuente de divisas de varias regiones del país y uno de los pilares de la estabilidad macroeconómica. Cuando un exportador agrícola consolida un nuevo contrato internacional, el efecto impacta en jornales rurales, en proveedores locales de insumos, en transporte, en empaque, adicional a los servicios logísticos.



Un evento diseñado para cerrar negocios, no solo para exhibir

AGRITRADE 2026 está construida para que la oferta exportable guatemalteca encuentre demanda concreta. Más de 100 compradores internacionales confirmados procedentes de 13 países, entre ellos, Estados Unidos, Canadá, Japón, Alemania, España, Rusia, Chile y otros mercados, participarán en ruedas de negocios directas con exportadores nacionales y regionales. La edición anterior generó proyecciones de negocio por más de US\$25 millones; la meta de 2026 es superarla.

PeriDental apuesta por la "Odontología del Futuro" con su reciente renovación tecnológica

Con una imagen completamente renovada, instalaciones rediseñadas y equipadas con tecnología de última generación, y un equipo de especialistas altamente capacitados, PeriDental anuncia la reapertura de su clínica en el reconocido centro comercial Peri-Roosevelt, en el 4º nivel, en la zona 7 de la Ciudad de Guatemala.

Este relanzamiento marca una nueva etapa para la clínica, que desde sus inicios se ha distinguido por ofrecer tratamientos de alta calidad y una atención personalizada. Hoy, con un enfoque más tecnológico y aspiracional, PeriDental reafirma su compromiso de brindar salud dental de excelencia en una ubicación estratégica y accesible para sus pacientes.

Sus tratamientos de ortodoncia integran salud, función y estética con métodos cómodos, rápidos y discretos, utilizando herramientas de vanguardia como el escáner intraoral iTero, tomografías 3D y alineadores Invisalign fabricados con tecnología SmartTrack®, que permiten resultados más precisos en menor tiempo.

Más allá de su renovación estética, PeriDental fortalece su propuesta como una clínica integral de salud dental, ofreciendo una amplia gama de servicios para pacientes de todas las edades. La visión innovadora y resiliente pensada en la experiencia del cliente, permite a PeriDental ser el centro familiar para la experiencia odontológica.

La remodelación de la clínica no solo responde a una nueva imagen, sino a una experiencia integral del paciente: espacios modernos, funcionales y acogedores que combinan diseño contemporáneo con un ambiente cálido y profesional, transmitiendo confianza, bienestar y excelencia en cada detalle.



Los servicios de PeriDental son:

- Odontología general
- Odontopediatría
- Ortodoncia estética con alineadores
- Endodoncia
- Cirugía oral
- Periodoncia
- Prostodoncia
- Tratamientos estéticos

INAB reafirma su compromiso con la gestión sostenible de los recursos forestales en el Día Mundial del Agua

En el marco de la conmemoración del Día Mundial del Agua (22 de marzo) el Instituto Nacional de Bosques (INAB) reafirma su compromiso con la gestión sostenible de los recursos forestales como base fundamental para garantizar la seguridad hídrica y promover el desarrollo sostenible en el país.

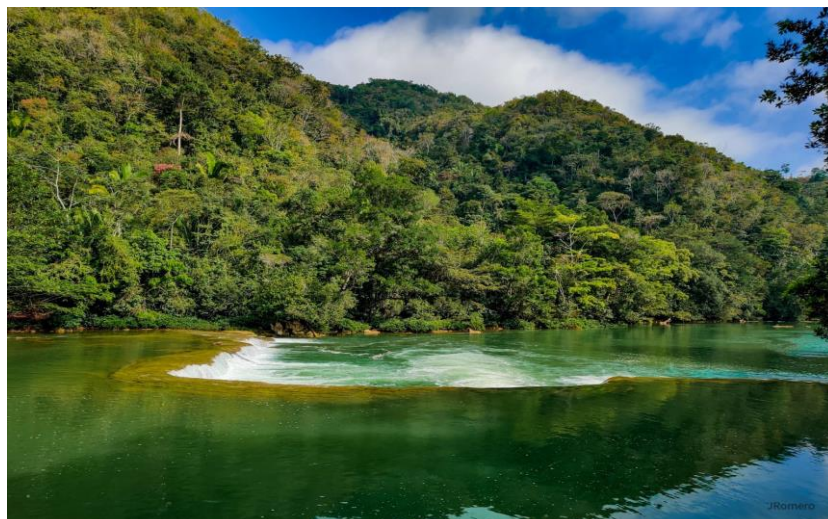
El Día Mundial del Agua, establecido por la Organización de las Naciones Unidas en 1992, se celebra cada 22 de marzo con el objetivo de crear conciencia sobre la importancia del agua dulce. Para 2026, la conmemoración se centra en el tema “Agua y género”, bajo el lema “Donde fluye el agua, crece la igualdad”, resaltando que el acceso al agua es también un factor clave para la equidad social.

BOSQUES, AGUA E IGUALDAD

En Guatemala, los bosques desempeñan un papel estratégico en la regulación, captación y recarga hídrica. El país cuenta con 1,847,950 hectáreas con potencial de muy alta recarga hídrica, equivalentes al 17% del territorio nacional, y más de 2.3 millones de hectáreas en partes altas de cuencas. Estas áreas son esenciales para garantizar el abastecimiento de agua para consumo humano, producción y sostenibilidad de los ecosistemas.

El INAB a través de los incentivos forestales PINPEP y PROBOSQUE impulsa la protección, conservación y manejo sostenible de estas áreas. Además, con la implementación de la Estrategia Nacional de Restauración del Paisaje Forestal, busca restaurar 1.2 millones de hectáreas degradadas al año 2045, para fortalecer la resiliencia climática y asegurar la provisión de servicios ecosistémicos, especialmente el agua.

Adicional, desde 2012, el INAB ha impulsado 8 mecanismos de compensación hídrica a nivel nacional, involucrando a más de 10,370 familias y conservando aproximadamente 6,829 hectáreas de bosque. Estos mecanismos se diferencian de los incentivos forestales porque no dependen de fondos estatales, sino de aportes de los usuarios del servicio hídrico, lo que permite una sostenibilidad financiera a largo plazo.



El enfoque del Día Mundial del Agua 2026 resalta que la crisis hídrica afecta de manera diferenciada a la población, siendo las mujeres y niñas quienes enfrentan mayores desafíos en el acceso al agua, especialmente en áreas rurales.

En este contexto, el INAB contribuye directamente a reducir estas brechas y garantizar la disponibilidad del recurso hídrico mediante la conservación de bosques y el fortalecimiento de capacidades locales, promoviendo la inclusión de grupos de mujeres, comunidades rurales y pueblos indígenas en procesos de capacitación, restauración y gobernanza forestal.

“La gestión forestal sostenible es una herramienta clave para promover la equidad, mejorar la calidad de vida y asegurar el acceso al agua para las presentes y futuras generaciones. Proteger los bosques es proteger el agua. Y proteger el agua es garantizar vida, desarrollo y equidad para Guatemala” resaltó el Ing. Bruno Arias, gerente del INAB.

Ingrid Gamboa: La historia detrás de la Mujer Exportadora del Año

Ingrid Gamboa, CEO de Ethikos Global & Cumply y Mujer Exportadora del Año 2025, sube hoy al escenario con una promesa clara: no es una historia más compliance ni sobre exportaciones. Hoy nos cuenta su historia.

En el marco del evento “El poder de tu red: Conecta, Crece y Triunfa”, organizado por el Comité de Mujeres Exportadoras de AGEXPORT, Ingrid ofreció una charla profundamente personal sobre el camino que la llevó a fundar y liderar Ethikos Global & Cumply, empresa referente en ética e integridad empresarial en Guatemala, y a recibir el reconocimiento más importante de su carrera.

Ingrid Gamboa no llegó al éxito por casualidad. Desde que fundó Ethikos Global & Cumply, apostó por un modelo de negocio que muchos consideraban poco comercial: hacer de la ética empresarial una ventaja competitiva real. Hoy, esa apuesta tiene nombre y apellido, y carga un galardón que la reconoce como la exportadora guatemalteca del año.

Pero detrás del reconocimiento hay una trayectoria llena de decisiones difíciles, aprendizajes no lineales y, sobre todo, el poder de saber quién eres, a dónde vas y con quién caminas. Eso es precisamente lo que Ingrid compartió en esta oportunidad.

Que esta charla ocurra en marzo no es coincidencia: es un recordatorio de que el liderazgo femenino no necesita un mes especial para existir, pero sí merece espacios donde pueda inspirar. Ingrid Gamboa es, en ese sentido, una figura que encarna lo que significa ser mujer, empresaria y referente en Guatemala al mismo tiempo.





Bikini Town inaugura la temporada 2026 con "Matcha Party"



Los Beneficios de una adecuada hidratación

Problemas para dormir descubre las causas y soluciones



Bikini Town inaugura la temporada 2026 con "Matcha Party"



Bikini Town presentó su Fashion Show 2026, Matcha Party A Wellness Swimwear Experience, una propuesta que redefinió la pasarela tradicional al convertirla en una experiencia sensorial donde la moda, el bienestar y el verano se fusionaron en un mismo espacio.

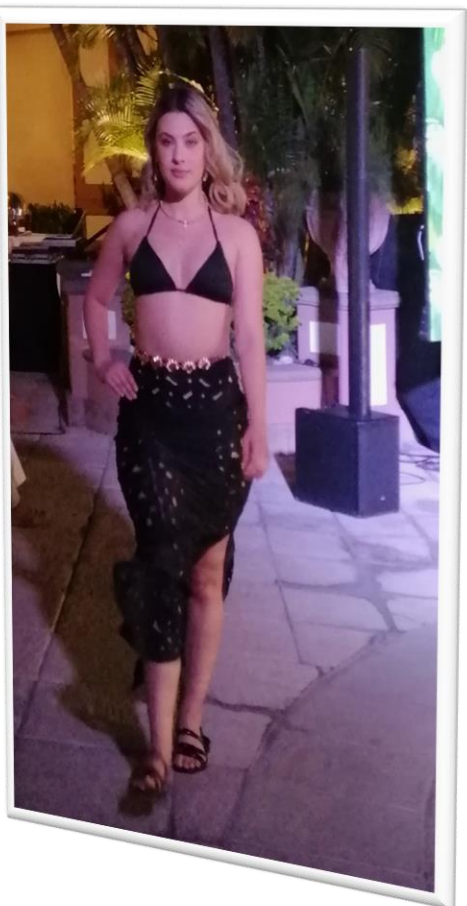
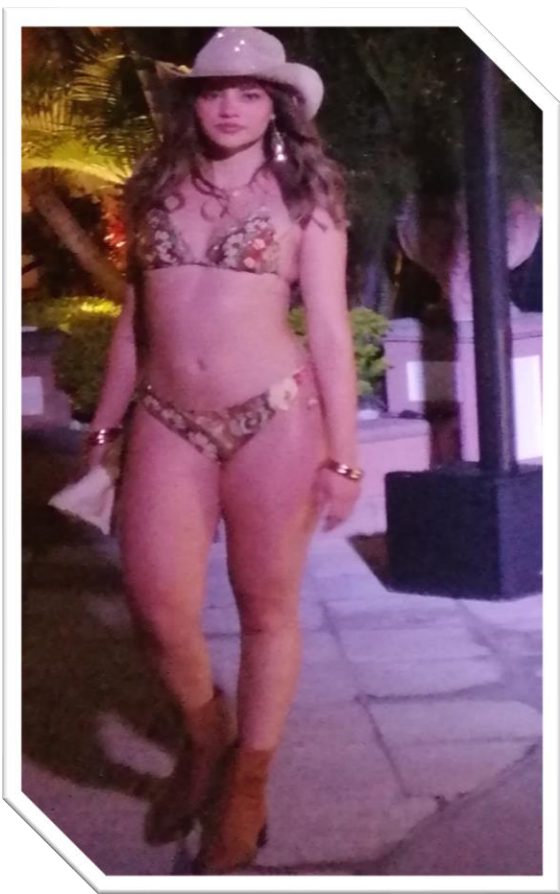
El evento se llevó a cabo en el área de piscina de The Westin Camino Real, reuniendo a alrededor de 150 invitados, quienes vivieron una noche inspirada en el equilibrio, la frescura y el lujo natural. Bajo una estética dominada por el color verde uno de los protagonistas de la moda actual, Bikini Town desarrolló una narrativa visual inspirada en la naturaleza y el universo del matcha. Desde el ingreso, los asistentes fueron recibidos con una experiencia de bienestar que incluyó elementos sensoriales como toallas aromatizadas, una ambientación botánica con palmeras, cocos y orquídeas blancas, y una atmósfera marcada por la frescura del entorno alrededor de la piscina



La experiencia fue diseñada para activar los cinco sentidos, incorporando degustaciones de bebidas y bocadillos saludables a base de matcha, así como una curaduría musical que evolucionó a lo largo de la noche, iniciando con sonidos suaves y relajados, subió la intensidad con beats electrónicos y culminó con una fiesta tropical que capturó el espíritu del verano.

Durante el desfile se presentó Etherea, la nueva colección de la marca, compuesta por más de 75 looks que exploraron la conexión entre la tierra, el mar y el aire. Inspirada en formas orgánicas y en la sutileza de lo natural, la colección destacó por sus tonos suaves, luminosos y texturas ligeras que transmiten calma, sofisticación y fluidez, marcando una evolución en el diseño de la marca.

La propuesta incorporó innovaciones relevantes dentro del swimwear, como trajes de baño y faldas con corte láser, telas italianas de alta calidad, fibras recicladas en gran parte de las piezas y bordados hechos a mano. Asimismo, se presentaron nuevas tecnologías textiles orientadas a estilizar la silueta con mayor comodidad, junto con piezas versátiles que pueden utilizarse tanto en la playa como en contextos urbanos.



En cuanto a tendencias, Bikini Town reafirmó el protagonismo del color verde en distintas tonalidades, asociado con naturaleza, frescura y bienestar, así como la fuerte presencia del lila, que aporta un aire de serenidad y sofisticación moderna. A estos se suman tonos pastel, azul cielo, anaranjado y navy, junto con siluetas asimétricas, minifaldas ajustadas y textiles suaves que se adaptan al cuerpo. Los estampados florales en tonos pastel, el animal print reversible y las propuestas de color block destacaron en la pasarela, mientras que los accesorios como pulseras en capas y pañoletas multifuncionales complementaron los looks de la temporada.

En esta edición, Bikini Town destacó propuestas de marcas internacionales representadas en exclusiva en Guatemala, que aportan innovación, calidad y valor diferencial a la colección.

Freidora de aire sus mitos y realidades, según expertos

Las freidoras de aire son una excelente herramienta para cocinar con menos grasa, no obstante, así como otros productos, este electrodoméstico está lleno de mitos y realidades que aquí te contamos.

Las freidoras de aire se han vuelto un electrodoméstico estrella en muchas cocinas, pero con su popularidad también han surgido mitos que generan dudas entre los consumidores.

Las freidoras de aire son cancerígenas: todo depende del material. La asociación recomienda echarle ojo a los materiales del producto, los cuales deben estar libres de PFOA, BPA y cobertura de Teflón.

La cesta no se puede lavar: esto es falso, se debe limpiar la freidora después de su uso.

No se pueden poner alimentos congelados: esto también es falso, podemos descongelar en la freidora e incluso cocinar alimentos en este estado.

Se deben evitar alimentos para gratinar, postres, pastas o palomitas: ¡totalmente falso también! Cada uno de estos alimentos puede prepararse dentro de la freidora e incluso, desmintiendo otro mito, puede añadirse aceite.

Las freidoras de aire son una opción práctica y eficiente para cocinar con menos grasa, pero no hacen magia. Elegir ingredientes saludables y comprender sus limitaciones es clave para aprovechar al máximo este aparato.



Lo cierto es que muchas de las afirmaciones, tanto de riesgos como de ventajas, tienden a ser sensacionalistas. Este electrodoméstico sí es una alternativa más ligera y sana que la fritura tradicional, ya que posibilita preparaciones crujientes con una cantidad mínima de aceite y menos calorías. Además, genera menos emisiones de compuestos perjudiciales, como los hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAP) y las acrilamidas.

Un uso correcto de este electrodoméstico supone varias ventajas en lo asociado con tu salud. No solo porque reduce la formación de compuestos perjudiciales como los hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAP) y la acrilamida, sino porque posibilita la elaboración de recetas crujientes y sabrosas con menos grasas y calorías en comparación de la fritura tradicional.

Los Beneficios de una adecuada hidratación

Una adecuada hidratación es esencial para el funcionamiento corporal, ya que regula la temperatura, mejora la digestión, lubrica articulaciones, transporta nutrientes y mantiene la piel elástica. Beber suficiente agua, generalmente de 2 a 3 litros diarios, previene la fatiga, dolores de cabeza, infecciones urinarias y mejora la concentración física y mental.

Mantener una buena hidratación durante todo el año es fundamental para tener un cuerpo y una mente sana. Más de la mitad del organismo está compuesto por agua, por lo que es necesario tomar la cantidad necesaria para tener un buen rendimiento físico y mental.

el agua es el solvente universal que permite muchas de las reacciones químicas vitales del cuerpo humano y mantiene en niveles óptimos las funciones del cuerpo. Tomar abundante líquido ayuda a que el organismo elimine toxinas y productos de desecho para conseguir un equilibrio corporal.

Tomar mucha agua también es necesario para evitar la fatiga al enfrentar el trabajo y las arduas horas en el gimnasio. ¿Por qué ocurre esto? Si no se tiene suficiente agua en el cuerpo, el corazón está obligado a trabajar más para bombear la sangre oxigenada a los órganos principales y a todas las células del cuerpo, produciendo una sensación de cansancio.



Salud Digestiva y Renal: Facilita la digestión, previene el estreñimiento y disminuye el riesgo de cálculos renales.

Salud Cardiovascular: Ayuda a mantener la presión arterial y el volumen sanguíneo, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Salud de la Piel: Mantiene la piel hidratada, elástica y con mejor aspecto.

Control de Peso: Ayuda a la saciedad, evitando confundir sed con hambre, y apoya el metabolismo.

Signos de una mala hidratación (deshidratación):

Mareos, dolor de cabeza, debilidad, boca seca, falta de apetito y, en casos severos, disminución de la orina.

Tanto para adultos como para niños lo más recomendable siempre será el consumo de agua. Las bebidas y jugos contienen azúcar y son uno de los factores que explican la actual epidemia de la obesidad de la población. Además, las bebidas gaseosas son descalcificantes

Problemas para dormir descubre las causas y soluciones

¿Qué es el sueño?

El sueño es un complejo proceso biológico. Cuando usted duerme está inconsciente, pero las funciones de su cerebro y cuerpo siguen activas. Realizan una serie de funciones importantes para que usted se mantenga saludable y se sienta bien. Por ello, cuando usted no obtiene suficiente sueño de calidad, sentirse cansado no es la única consecuencia. Puede afectar su salud mental y física, su pensamiento y su vida diaria.

Dormir bien es esencial para la salud, pero cada vez son más las personas que experimentan dificultades para conciliar el sueño o mantener un descanso reparador. El insomnio, la apnea del sueño y el síndrome de piernas inquietas son algunos de los trastornos más comunes que afectan la calidad de vida.

El insomnio se caracteriza por la dificultad para conciliar o mantener el sueño, y puede estar asociado al estrés, la ansiedad o malos hábitos de descanso. Además del insomnio, otros trastornos frecuentes son:

Apnea del sueño: Interrupciones en la respiración mientras se duerme, lo que genera despertares frecuentes y somnolencia diurna.

Síndrome de piernas inquietas: Sensación de incomodidad en las piernas que provoca movimientos involuntarios y afecta el descanso.

Narcolepsia: Episodios incontrolables de sueño durante el día.

Trastornos del ritmo circadiano: Alteraciones en los horarios de sueño, común en quienes trabajan en turnos nocturnos o viajan frecuentemente entre husos horarios.



Consejos para mejorar el sueño

Muchas veces, pequeños cambios en la rutina pueden marcar una gran diferencia en la calidad del descanso, algunas recomendaciones clave incluyen:

Mantener horarios regulares para acostarse y despertarse.

Evitar pantallas al menos una hora antes de dormir.

Reducir el consumo de cafeína y alcohol en la tarde-noche.

Crear un ambiente propicio para el sueño: oscuro, tranquilo y con una temperatura agradable.

Realizar actividad física regularmente, pero no justo antes de dormir.

Sustancias como la cafeína, el tabaco y el alcohol también pueden ser una causa. A veces, el problema principal es el insomnio crónico. Esto significa que no tiene otra causa. Su origen no se comprende bien, pero el estrés de larga duración, el malestar emocional, los viajes y el trabajo en turnos pueden ser factores.

¿Siempre con hambre? Aprende por qué y cómo evitarlo

Tener hambre constante suele deberse a una falta de proteínas, fibra o grasas saludables, sueño insuficiente, deshidratación o estrés emocional, no solo falta de voluntad. Para evitarlo, prioriza comidas saciantes, mantén horarios regulares y gestiona el estrés, lo que ayuda a regular las hormonas del apetito (greлина y leptina)

Existen muchas razones que pueden estar provocando un aumento en tu apetito; pero lo que comes, y las bebidas que ingieres pueden ser los principales culpables.

Si sientes hambre todo el tiempo, incluso después de haber comido, puede deberse a una serie de factores fisiológicos y otros relacionados con tu estilo de vida.

Uno de los motivos del hambre constante puede estar conectado con los niveles de glucosa en la sangre.

La mejor manera de afrontar el hambre es comer cuando te sientas hambriento y evaluar lo que estas incluyendo en tus comidas: tal vez necesitas incluir más proteínas, grasas saludables y fibra para mantenerte saciado por más tiempo.

Hay muchas razones que pueden estar provocando un aumento en tu apetito; pero lo que comes y las bebidas que ingieres pueden ser los principales culpables debido al efecto que tienen sobre tu glucosa; aunque el estrés, el sueño, el ejercicio también pueden contribuir a que sientas hambre más a menudo.

Tipos de hambre

El hambre física es un mecanismo sencillo y directo: el cuerpo envía señales que nos indican la necesidad de alimentarnos, y al hacerlo, estas sensaciones desaparecen. Por lo general, el hambre se manifiesta con el clásico rugido en el estómago, pero también puede presentarse como falta de energía, dificultad para concentrarse, mareos o incluso vértigo.



Conexión entre glucosa y hambre

La glucosa, principal fuente de energía del cuerpo, está directamente relacionada con la sensación de hambre. Cuando los niveles de glucosa en sangre descienden, surge la necesidad de comer, desencadenando lo que conocemos como hambre física real. Sin embargo, un pico repentino de glucosa, seguido de una caída abrupta, puede generar la misma sensación de hambre, incluso cuando el cuerpo no necesita más calorías.

Los alimentos y snacks ricos en carbohidratos o azúcares suelen ser los culpables de este fenómeno. Al consumirlos, los niveles de glucosa en sangre se disparan, lo que desencadena la liberación de grandes cantidades de insulina. Esta hormona, diseñada para equilibrar los niveles de glucosa, a menudo provoca una caída drástica, conocida como "bajón de glucosa".

¿Cómo puedes controlar el hambre?

Si tienes la sensación de tener hambre todo el tiempo, La mejor forma de saciar el hambre es comer, y las distintas comidas tendrán un efecto único sobre el hambre, prueba varias combinaciones de alimentos para ver qué opciones te dejan realmente satisfecho y saciado. Un enfoque equilibrado que combine abundantes verduras, proteínas magras y grasas saludables te mantendrá más saciado y estabilizará tu glucosa.