



Edición Semanal

Del 08 al 14 de junio de 2026

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





Premio a la Excelencia reconoce nuevamente las obras que transforman el desarrollo de Guatemala



COMPARTIMOS
HISTORIAS



FUNDAL presenta la
Carrera FUNDAL 2026
“Juntos Hasta la Meta”

Ron Zacapa celebra 50 años compartiendo historias junto a los Guatemaltecos



PREMIO A LA EXCELENCIA reconoce nuevamente las obras que transforman el desarrollo de Guatemala

Detrás de cada obra que transforma una ciudad, conecta comunidades o impulsa el desarrollo económico, existe una visión compartida de calidad, innovación y compromiso. Desde hace casi tres décadas y a través de 10 ediciones, el Premio a la Excelencia ha reconocido ese esfuerzo, destacando proyectos que contribuyen a fortalecer los estándares de la industria de la construcción en Guatemala.

La décima edición del certamen reafirma ese propósito. Más de 60 proyectos participaron en un proceso de evaluación que se desarrolló durante un año y que reunió a expertos del sector para analizar las propuestas con base en criterios de impacto arquitectónico, constructivo, ambiental, innovador y social.



“La construcción tiene un papel fundamental para el desarrollo de Guatemala. Detrás de cada proyecto de excelencia existe talento, innovación y un compromiso genuino por generar valor para su entorno. Este reconocimiento busca visibilizar esas obras que elevan los estándares del sector y que inspiran a seguir construyendo un mejor futuro para el país”, expresó Ewald Scheel, vicepresidente ejecutivo de Región Norte de Cementos Progreso.

Un reconocimiento que evoluciona con la industria

A lo largo de diez ediciones, el Premio a la Excelencia se ha consolidado como uno de los principales espacios de reconocimiento para las obras que aportan valor al desarrollo del país.

La continuidad del certamen refleja el compromiso del sector constructor y desarrollador con la búsqueda permanente de mejores prácticas, soluciones innovadoras y proyectos capaces de generar un impacto positivo.

“Llegar a esta décima edición representa la consolidación de un reconocimiento que durante casi 30 años ha acompañado la evolución de la industria. Más que premiar obras, buscamos destacar proyectos que inspiran nuevas formas de construir y que contribuyen al desarrollo sostenible de Guatemala”, expresó Juan Pablo Estrada, presidente Cámara Guatemalteca de la Industria de la Construcción.

Proyectos que reflejan la excelencia del sector

Las obras reconocidas en esta edición representan distintas formas de entender la calidad constructiva, desde desarrollos inmobiliarios y comerciales hasta proyectos de infraestructura y soluciones especializadas.

Los ganadores de la décima edición fueron:

Oro

Alegría Apartamentos – Condado Naranja

Ópalo

Edificio Kaeser Compresores de Guatemala y Cía. Ltda. – Kaeser Guatemala

Onix

Oakland Mall F3 – Construcciones y Consultoría.

Obsidiana

PAD SB-3 – Rodio Swissboring

Magnetita

Céntrico – Corporación AICSA

Cendana – PM502

Jade

Andana Cenit – Hacienda de las Flores

Basalto

Adhara – Grupo Rosul

Ágata

Templo Cobán – PM502

Además se otorgaron menciones honoríficas, por los méritos alcanzados dentro de sus respectivas categorías, a los proyectos:

- Beitá - Grupo DyC
- AVITA Quinta - Qualicons
- VAS Tramo Carretera a El Salvador – SACBE, S.A
- Altos de Totonicapán – Corporación AICSA

Visión regional de la excelencia

Por primera vez, el Premio a la Excelencia ampliará su alcance más allá de Guatemala con una premiación regional que reunirá proyectos de Guatemala, El Salvador, Costa Rica y Panamá.

Esta evolución permitirá fortalecer el intercambio regional de conocimientos, compartir mejores prácticas y generar una visión más amplia sobre los desafíos y oportunidades que enfrenta la construcción en Centroamérica.

Con una trayectoria que se acerca a las tres décadas, el Premio a la Excelencia continúa consolidándose como una plataforma para destacar las obras que marcan la pauta en la evolución de la industria y que inspiran nuevas formas de construir el futuro.

Puente de Amistad abre la convocatoria para la VI Edición del Premio Mujer Emprendedora 2026

Puente de Amistad anuncia el lanzamiento oficial de la convocatoria para la Sexta Edición del Premio Mujer Emprendedora 2026, un reconocimiento que busca visibilizar, celebrar y premiar a mujeres que, mediante su esfuerzo, liderazgo y visión empresarial, generan un impacto positivo en sus familias y en el desarrollo económico local.

La convocatoria estará abierta del 1 de junio al 31 de julio de 2026, período durante el cual las emprendedoras podrán postularse o ser nominadas para formar parte de este importante proceso de reconocimiento.

Desde su creación, el Premio Mujer Emprendedora se ha consolidado como una plataforma para destacar historias inspiradoras de mujeres que han superado desafíos, fortalecido sus negocios y demostrado que el emprendimiento es una herramienta poderosa para transformar vidas.

Durante más de 28 años, Puente de Amistad ha trabajado junto a mujeres emprendedoras, principalmente en áreas rurales y comunidades originarias de Guatemala, brindando acceso a microfinanzas, educación, servicios de salud, capacitaciones técnicas y desarrollo empresarial. El Premio Mujer Emprendedora refleja el compromiso institucional de continuar impulsando el liderazgo femenino y la generación de oportunidades económicas sostenibles.



Las participantes podrán competir en las distintas categorías establecidas para esta edición, las cuales reconocerán diferentes trayectorias de emprendimiento, liderazgo e impacto social. Las ganadoras recibirán reconocimientos y premios que contribuirán al fortalecimiento de sus iniciativas empresariales. La ceremonia de premiación se llevará a cabo durante el último trimestre de 2026 y reunirá a representantes del sector empresarial, aliados estratégicos, medios de comunicación y líderes comunitarios.

¿Quiénes pueden participar?

La convocatoria está dirigida a mujeres emprendedoras que cumplan con los criterios establecidos en las bases del concurso y que deseen compartir su historia de crecimiento, perseverancia e impacto. La información a detalle acerca de bases y requisitos, serán publicados en redes sociales de la organización.

Ron Zacapa celebra 50 años compartiendo historias junto a los guatemaltecos

Hay historias que se construyen con el tiempo y otras que se celebran en cada brindis. Ron Zacapa celebra 50 años compartiendo historias junto a los guatemaltecos. Lo que comenzó en 1976 como una conmemoración del centenario de la ciudad de Zacapa se convirtió en una de las marcas más emblemáticas del país y en un referente mundial de los rones premium.

Durante cinco décadas, Ron Zacapa ha acompañado momentos que merecen ser recordados: cumpleaños, bodas, aniversarios, nuevos comienzos, logros personales y reuniones entre amigos y familia. Son historias que se han construido alrededor de una mesa, en un brindis o durante una celebración especial.

Hoy, esa historia se celebra con orgullo. Presente en más de 125 países, Ron Zacapa continúa llevando el nombre de Guatemala al mundo a través de una propuesta que combina tradición, innovación y maestría ronera.

Ron Zacapa acompañando historias

Para conmemorar este importante aniversario, la marca presenta la campaña "Compartimos historia", una invitación a celebrar el vínculo que ha construido con generaciones de consumidores durante los últimos 50 años.

Una celebración que sigue

Los 50 años de Ron Zacapa no se celebran en un solo día, y como parte de esta conmemoración, la marca desarrollará durante los próximos meses una serie de experiencias especiales para compartir con sus consumidores.

Un brindis con identidad guatemalteca

Como parte de la celebración, Ron Zacapa presenta "El Zacapín", un cóctel conmemorativo creado por la Máster Blender Lorena Vásquez junto a Vanessa León, embajadora global de la marca.



COMPARTIMOS
HISTORIAS



El nombre "Zacapín" surge de la unión entre Zacapa y la palabra "chapín", como un homenaje al origen guatemalteco de la marca. Este cóctel conmemorativo será presentado y disfrutado en distintos mercados alrededor del mundo como parte de la celebración de los 50 años de Ron Zacapa.

El cóctel incorpora una muñeca quitapenas, uno de los símbolos más representativos de la cultura guatemalteca. Este elemento convierte cada brindis en una celebración de las tradiciones, los recuerdos y las historias que conectan a las personas.

FUNDAL presenta la Carrera FUNDAL 2026 “Juntos Hasta la Meta”

Más que una competencia, “Juntos Hasta la Meta” nace con un propósito claro: demostrar que las metas más importantes se alcanzan acompañados. La carrera invita a familias, amigos, compañeros y comunidades enteras a vivir una experiencia donde el verdadero reto no es llegar primero, sino avanzar y llegar juntos hacia la misma meta.

El concepto de la carrera rompe con el formato convencional al promover la cooperación sobre la competencia individual. Los participantes deberán inscribirse en equipos de 2 a 5 integrantes bajo una regla simple, pero poderosa: salen juntos, corren juntos y cruzan la meta juntos.

En esta edición, el tiempo oficial del equipo no se detendrá hasta que el último integrante cruce la línea de meta, convirtiendo el recorrido en una experiencia de apoyo mutuo y solidaridad. El mensaje es claro: nadie se queda atrás.

“Juntos Hasta la meta” busca que cada participante corra por algo más grande que una marca personal: correr por una persona, una meta compartida o una causa que inspire.

La carrera se realizará el próximo domingo 21 de junio de 2026 a partir de las 7:00 a.m. en el circuito de la 10 avenida, zona 5, frente a la piscina olímpica. Los participantes podrán elegir entre distancias de 10K, 5K y 2.5K.



a Expo de la carrera y entrega de kits se realizará el próximo 20 de junio, de 9:00 a.m. a 5:00 p.m., en el Centro Comercial Los Próceres en el 4to nivel.

Para más información sobre la Carrera FUNDAL 2026 “Juntos Hasta la Meta”, los interesados pueden visitar la página <https://cool-tickets.com/tickets/en/juntos-hasta-la-meta>.

POPS lleva el sabor al corazón de la zona viva



Pops celebra la inauguración de su heladería número 70, ubicada en el Edificio Atarah en la zona 10 capitalina. Esta nueva heladería abre sus puertas para llevar a todos los sabores que caracterizan a la marca a sus invitados, en uno de los sectores más concurridos de la Ciudad de Guatemala.

Atarah es un proyecto inmobiliario de apartamentos, ubicado en la 4ta avenida 16-20 de la zona 10, que concentra a cientos de familias guatemaltecos que podrán disfrutar de la mejor experiencia de heladerías POPS. Este punto ofrecerá los 32 sabores clásicos de helados y nieves, los iconos Milkshakes, Banana Split, Sundae, Vaca negra y los Sabores con Origen, que han hecho de POPS un referente de calidad desde 1968. Sus horarios de atención serán de domingo a miércoles de 10 am a 7 pm y de jueves a sábado de 10 am a 8 pm.

“Cada nueva heladería es una oportunidad de crear más momentos felices, Atarah es un espacio que permitirá a la comunidad de la zona, disfrutar de cada uno de los sabores de la experiencia POPS” - Daniel Fariñas, Director de Mercadeo y Ventas de POPS CAM.

Con esta nueva heladería, POPS consolida su expansión en el territorio guatemalteco y de esta manera reafirma el compromiso de llevar momentos de felicidad a todos sus invitados.



Presentan nueva edición de la NeuroRun 2026 un evento deportivo con causa



Mixco Mall abre sus
puertas en la Zona 1 de
Mixco

**BI y Visa reconocen a los
ganadores de la campaña
“Rumbo a la Copa
Mundial de la
FIFA 2026™”**



BI y Visa reconocen a los ganadores de la campaña “Rumbo a la Copa Mundial de la FIFA 2026™”



Banco Industrial y Visa celebraron la premiación de la campaña “Rumbo a la Copa Mundial de la FIFA 2026™”, una iniciativa diseñada para acercar a sus clientes a uno de los eventos deportivos más importantes del mundo mediante experiencias exclusivas y entradas para distintas etapas del torneo.

La actividad reunió a los ganadores de la promoción, quienes participaron por medio del uso de sus Tarjetas Bi Visa y acumularon oportunidades para optar a premios relacionados con la Copa Mundial de la FIFA 2026™.

Como parte de la campaña, se entregaron 332 entradas individuales para distintas fases del torneo, así como 14 paquetes dobles de viaje, distribuidos entre experiencias Hospitality y Skybox, que permitirán a los ganadores disfrutar partidos de la Copa Mundial con beneficios exclusivos.

Los paquetes incluyen boletos para encuentros de distintas etapas de la competencia, boletos aéreos internacionales, hospedaje y experiencias especialmente diseñadas para que los clientes vivan de cerca uno de los eventos deportivos más esperados a nivel mundial.

La campaña estuvo dirigida a tarjetahabientes Bi Visa, quienes participaron acumulando oportunidades a través del cumplimiento de metas de consumo, canje de puntos por oportunidades y dinámicas especiales desarrolladas durante la vigencia de la promoción.

Durante la premiación, los asistentes compartieron con representantes de Banco Industrial y Visa, conocieron más detalles sobre los premios obtenidos y participaron en dinámicas especiales que complementaron la experiencia del evento.

Presentan nueva edición de la NeuroRun 2026 un evento deportivo con causa

El Instituto Neurológico de Guatemala (ING) invita a todos los guatemaltecos a sumarse a una nueva edición de la **NeuroRun 2026, un evento deportivo con causa que se consolida como una plataforma de impacto social, inclusión y esperanza para cientos de familias en el país. Este año, la cita será el domingo 2 de agosto a las 7:00 a.m., con recorridos de 5K, 10K y 15K sobre la ruta Reforma –Las Américas.**

La NeuroRun busca fortalecer el Programa PUNTEA, enfocado en la atención integral de niños con autismo. Actualmente, más de 400 niños se encuentran en lista de espera, lo que evidencia la necesidad capacidad de atención.

“Cada paso que damos en la NeuroRun representa una oportunidad real para transformar vidas. Hoy más que nunca, necesitamos unir esfuerzos para garantizar que más niños puedan acceder a terapias especializadas y alcanzar un desarrollo integral”, destacó un representante del Instituto Neurológico de Guatemala.

Carrera con impacto real

Los fondos recaudados permitirán ampliar los espacios terapéuticos, mediante la construcción de nuevas áreas que permitan incrementar la cobertura para atender a 180 niños más y mejorar el acceso a servicios especializados para niños con autismo.

A lo largo de sus ediciones, la NeuroRun ha demostrado que el deporte puede ser un motor de cambio social. Solo en 2024, el ING brindó más de 17,500 horas de terapia, mientras que en 2025 alcanzó una recaudación histórica de Q526,500. Estos recursos que han permitido fortalecer programas de atención y mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual o autismo, así como sus familias.



Una experiencia para toda la familia

La NeuroRun 2026 es una carrera abierta a todo público, desde corredores experimentados hasta familias que desean vivir una jornada distinta, marcada por la solidaridad y el compromiso de construir una sociedad más inclusiva, con oportunidades para todos.

El costo del donativo es de Q150.00 e incluye camiseta oficial, número de corredor, chip de cronometraje, bolsa y medalla de participación.

Durante el evento, los asistentes podrán disfrutar de una experiencia integral con ExpoCarrera, activaciones de patrocinadores y espacios diseñados para la convivencia familiar, consolidando un ambiente donde el deporte y la causa social se encuentran.

“La NeuroRun es mucho más que una carrera; es una oportunidad para construir una Guatemala más inclusiva, donde cada niño, joven y adulto tenga acceso a las herramientas que necesita para desarrollarse plenamente en la sociedad”

¡LA COPA SE VIVE MEJOR EN PRADERA!



La red de centros comerciales Pradera se prepara para encender la pasión del fútbol con una de las temporadas más emocionantes del año. Este junio, cada centro comercial se transformará en un punto de encuentro donde el fútbol, la diversión y la convivencia se vivirán con más emoción, más experiencias y más magia que nunca.

Porque en Pradera no solo se ve el fútbol... se celebra, se comparte y se vive intensamente. Durante toda la temporada mundialista, los visitantes podrán disfrutar de una agenda cargada de actividades especiales, experiencias interactivas y dinámicas pensadas para sorprender a personas de todas las edades.

Entre las experiencias que podrán encontrar destacan talleres temáticos, zonas gamer, concursos, intercambio de estampitas, ruletas con premios, retos futboleros, activaciones familiares, photobooths, narradores por un día, torneos, amenidades temáticas, Fan Zones y transmisiones en vivo de los partidos más esperados. Además, cada centro comercial contará con actividades únicas, haciendo que siempre haya algo nuevo y emocionante por descubrir en cada visita.

Como parte de esta gran temporada, llega también la Quiniela Pradera, donde los visitantes podrán participar presentando facturas por Q350 en el quiosco de información de su Pradera más cercano para recibir su código de usuario y competir por increíbles premios semanales como relojes inteligentes, celulares de última generación y audífonos premium. Asimismo, todos los participantes tendrán la oportunidad de convertirse en el gran ganador de una consola PlayStation 5.

La experiencia mundialista también incluirá el esperado Museo Panini, un recorrido especial presente en distintos centros comerciales Pradera, donde los fanáticos podrán adquirir álbumes, intercambiar estampitas y sumergirse aún más en la pasión del fútbol con experiencias temáticas y dinámicas especiales. Pradera llevará esta celebración a sus ocho centros comerciales.

Lenovo y FIFA preparan el despliegue de Football AI Pro para la Copa Mundial 2026

Faltan pocas horas del inicio de la Copa Mundial de la FIFA 2026™, la inteligencia artificial está lista para saltar a la cancha. Como Socio Tecnológico Oficial de la FIFA, Lenovo desplegará una serie de innovaciones diseñadas para transformar la forma en que se prepara, analiza y vive el torneo más importante del fútbol mundial.

Entre estas soluciones destaca Football AI Pro, una plataforma desarrollada conjuntamente por Lenovo y la FIFA que brindará a entrenadores, analistas y jugadores acceso a capacidades avanzadas de análisis de datos e inteligencia táctica, contribuyendo a que las selecciones participantes puedan tomar decisiones más informadas dentro y fuera del terreno de juego.

Impulsado por la Lenovo AI Factory, Football AI Pro analiza millones de datos históricos y de rendimiento, procesando más de 2.000 métricas diferentes para generar información estratégica en cuestión de segundos.

La plataforma permite a los analistas comparar patrones de juego mediante video y visualizaciones tridimensionales, mientras que los entrenadores pueden evaluar escenarios tácticos y proyectar el impacto de posibles ajustes frente a sus rivales. Los jugadores, por su parte, reciben análisis personalizados sobre su rendimiento y oportunidades de mejora.



Además de apoyar a las principales potencias del fútbol mundial, Football AI Pro busca ampliar el acceso a herramientas de análisis de alto nivel para todas las selecciones participantes, contribuyendo a reducir brechas tecnológicas y fortalecer la competitividad dentro del torneo.

Football AI Pro forma parte del ecosistema tecnológico impulsado por Lenovo para la Copa Mundial de la FIFA 2026™, que también incluye soluciones de arbitraje asistidas por inteligencia artificial, experiencias inmersivas para aficionados y plataformas inteligentes de gestión operativa que contribuirán a hacer de esta edición una de las más innovadoras en la historia del deporte.

EPA anuncia el lanzamiento oficial de la línea de herramientas de Daewoo

Esta nueva propuesta reúne más de 50 artículos diseñados para brindar soluciones eficientes para construir, reparar, renovar o darle mantenimiento al hogar.

Dentro del portafolio destacan herramientas de alta potencia como generadores, compresores, rotomartillos y esmeriles, ideales para trabajos exigentes que requieren un alto rendimiento. Mientras que los equipos de gran fuerza como taladros percutores, hidrolavadoras, motosierras y bombas de agua, que permiten completar esas tareas de perforación, limpieza profunda y mantenimiento de exteriores.

Para proyectos que requieren acabados más detallados, las herramientas de precisión como lijadoras, caladoras, pistolas para pintar e ingleteadoras son las aliadas para lograr resultados profesionales en carpintería, decoración y remodelación.

Con este lanzamiento, EPA reafirma su compromiso de ofrecer soluciones prácticas y accesibles que se adapten a las distintas necesidades de sus clientes, desde quienes realizan mejoras en el hogar hasta quienes buscan herramientas confiables para su trabajo diario.

La nueva línea de herramientas Daewoo ya se encuentra disponible en todas las tiendas EPA a nivel nacional y en donde los clientes también podrán recibir asesoría especializada para elegir la opción que mejor se ajuste a sus proyectos.



Mixco Mall abre sus puertas en la Zona 1 de Mixco



ASTY Desarrollos anunció oficialmente la inauguración de Mixco Mall, el primer gran centro comercial estratégicamente ubicado en la Zona 1 de Mixco, cuya apertura representa una sólida inyección económica para el municipio gracias a una inversión de US\$10.8 millones. Con este capital y la generación de más de 1,400 empleos, el innovador proyecto marca un hito en la localidad al integrar opciones que cuidan el bolsillo de los guatemaltecos, como Maxidespensa, el gimnasio Smart Fit y una amplia oferta comercial.

El complejo cuenta con 19,135 metros cuadrados de construcción distribuidos en 3 niveles comerciales y 3 niveles de parqueo. En su interior, Mixco Mall alberga un ecosistema de 65 comercios, 18 quioscos y 12 restaurantes, reuniendo a marcas líderes como Maxidespensa, que garantiza el acceso a la canasta básica con precios bajos, el gimnasio Smart Fit, agencias de Banco Industrial, Banrural y Bantrab, farmacias Cruz Verde y prestigiosas opciones gastronómicas como El Pinche y Sarita. Además, los visitantes dispondrán de un moderno food court con capacidad para 290 personas.

Para garantizar la máxima comodidad de los usuarios, el centro comercial ofrece facilidades de primer nivel como amplios elevadores, gradas y rampas eléctricas especialmente diseñadas para el tránsito fluido con las carretas de supermercado. Asimismo, demostrando una visión responsable con el medio ambiente, el proyecto se encuentra actualmente en proceso de obtener la certificación internacional EDGE para construcciones sostenibles.



La IV Cumbre Gastronómica de Guatemala reunirá a más de 500 líderes de la industria



El legado de Doña Yoly de Cofiño y la Cajita Feliz brillan en la convención mundial de McDonald's

VENADO presenta casa venado, el nuevo punto de encuentro para vivir la gran temporada del fútbol



El legado de Doña Yoly de Cofiño y la Cajita Feliz brillan en la convención mundial de McDonald's



McDonald's anuncia con gran orgullo el reconocimiento otorgado a Doña Yoly de Cofiño, creadora de la icónica Cajita Feliz, durante la convención "Worldwide 2026". Este evento de McDonald's Corporación que se realiza cada dos años se celebró durante la primera semana de junio en Las Vegas, Estados Unidos, y reunió a más de 13,000 líderes y colaboradores de todo el mundo, consolidando la posición de Guatemala como el origen de grandes ideas que inspiran a la marca a nivel global.

La historia de la Cajita Feliz, que nació en 1977 gracias a la visión de Doña Yoly para entender y cuidar a las familias, fue celebrada como una gran idea que transformó y llenó de sonrisas la experiencia de millones de niños en el mundo. Este reconocimiento global destaca que las grandes ideas, nacidas con propósito y pensadas en las personas, tienen el poder de cruzar fronteras y mantenerse en el tiempo.

Este reconocimiento global a Doña Yoly de Cofiño y a la Cajita Feliz refuerza el propósito de McDonald's de poner a las familias en el centro de todas sus iniciativas. A su vez, reafirma el compromiso de la marca de seguir impulsando la innovación constante en sus operaciones, demostrando que el talento guatemalteco continúa inspirando el futuro de la marca a nivel mundial.

VENADO presenta casa venado, el nuevo punto de encuentro para vivir la gran temporada del fútbol

La gran temporada del fútbol ya comenzó y Venado quiere que los aficionados tengan un lugar donde reunirse, celebrar y vivir cada partido como se debe. Por eso presenta Casa Venado, una experiencia diseñada para convertir cada encuentro en una ocasión para compartir entre amigos.

Inspirada en la pasión que despierta el fútbol y en esos momentos que se disfrutan mejor en compañía, Casa Venado abrirá sus puertas durante las próximas semanas como un espacio donde los aficionados podrán seguir todos los partidos rodeados de buena comida, música, entretenimiento y el ambiente que caracteriza a la marca.

Una experiencia para celebrar cada partido

Los asistentes podrán disfrutar de la transmisión de todos los partidos en pantallas gigantes ubicadas en espacios interiores y en la terraza, además de una propuesta gastronómica con finger foods de aliados que rotarán durante la temporada. La experiencia también incluirá música en vivo con DJs, dinámicas especiales, photobooth para capturar los mejores momentos y la Venado Store, donde estará disponible mercancía de colección inspirada en la marca.

Y, por supuesto, no podían faltar *las VenaChelas*, que acompañarán cada jornada para que los aficionados disfruten el fútbol en el ambiente festivo que caracteriza a Casa Venado.

Más que un lugar para ver partidos, Casa Venado busca convertirse en el punto de encuentro de quienes viven intensamente esta temporada futbolera. Un espacio pensado para celebrar cada gol, compartir cada emoción y disfrutar de esos momentos que hacen del fútbol uno de los deportes más apasionantes del mundo.



Como parte de esta experiencia, Venado reafirma su compromiso con el consumo responsable. Casa Venado estará dirigida exclusivamente a mayores de edad y contará con medidas orientadas a promover una experiencia segura y responsable para todos los asistentes.

Con Casa Venado, Venado invita a los aficionados a reunirse, celebrar y vivir la emoción de esta gran temporada del fútbol en un ambiente donde el fútbol, la amistad y los buenos momentos juegan en el mismo equipo.

La IV Cumbre Gastronómica de Guatemala reunirá a más de 500 líderes de la industria

Bajo el concepto “Gastronomía, Negocio y Futuro”, la actividad busca impulsar la innovación, profesionalización y crecimiento de la industria gastronómica y de hospitalidad guatemalteca.

La actividad se llevará a cabo el próximo 5 de agosto de 2026 en Expocenter, Tikal Futura Hotel & Convention Center, bajo el concepto “Gastronomía, Negocio y Futuro”, una temática que busca conectar las principales tendencias, desafíos y oportunidades que actualmente enfrentan los negocios gastronómicos en Guatemala y la región.



La Gremial de Restaurantes de Guatemala, adscrita a la Cámara de Comercio de Guatemala, anunció la realización de la IV Cumbre Gastronómica de Guatemala, un encuentro que se ha consolidado como uno de los espacios más importantes para el desarrollo de la industria gastronómica nacional y que este año reunirá a más de 500 empresarios, propietarios, gerentes, chefs, emprendedores, estudiantes y proveedores especializados del sector.

A diferencia de otros eventos vinculados con la gastronomía, la IV Cumbre Gastronómica destaca por ser una iniciativa desarrollada por restauranteros para restauranteros. Su contenido ha sido diseñado a partir de las necesidades reales que enfrenta la industria, ofreciendo herramientas prácticas, experiencias compartidas y conocimiento aplicable para fortalecer la competitividad y sostenibilidad de los negocios gastronómicos.

“Hoy la gastronomía debe verse como una industria clave para el desarrollo económico del país. Detrás de cada restaurante hay inversión, empleo, proveedores, turismo y oportunidades para miles de guatemaltecos. Por eso, espacios como esta Cumbre son fundamentales para que los empresarios se preparen, innoven y fortalezcan sus negocios frente a los nuevos retos del sector”, expresó Brenda Zaldaña, vicepresidenta de la Gremial de Restaurantes de Guatemala.

Durante la jornada, los asistentes podrán participar en conferencias magistrales, conversatorios, experiencias inspiradoras compartidas por empresarios restauranteros, así como en espacios de networking ejecutivo, cooking shows, una exposición comercial especializada y diversas actividades orientadas a fortalecer la visión estratégica de los negocios gastronómicos.



La agenda abordará temas clave para el futuro de la industria, incluyendo experiencia del cliente, marketing gastronómico, neuromarketing, expansión empresarial, liderazgo, rentabilidad, Hospitality Revenue Management, KPIs de Alimentos y Bebidas, optimización de ingresos, profesionalización, innovación e inteligencia artificial aplicada al sector.

Como parte de esta visión integral, la Cumbre incorporará una master class sobre Hospitality Revenue Management, a cargo de Luis Enrique Padilla, que permitirá conectar herramientas de gestión de ingresos del ámbito de la hospitalidad con indicadores clave de Alimentos y Bebidas (A&B), fortaleciendo la toma de decisiones comerciales y operativas en negocios vinculados al sector.

La IV Cumbre Gastronómica cuenta con el respaldo de la Gremial de Restaurantes de Guatemala, la Cámara de Comercio de Guatemala y Computación, S.A., organizaciones que comparten la visión de fortalecer la competitividad y profesionalización del sector.

“Invitamos a empresarios, emprendedores, chefs, estudiantes y profesionales del sector a sumarse a este encuentro. La IV Cumbre Gastronómica es una oportunidad para aprender, conectar y construir juntos el futuro de la gastronomía guatemalteca”,

Los organizadores consideran que el fortalecimiento del sector gastronómico requiere espacios permanentes de actualización y relacionamiento. Por ello, la Cumbre busca generar oportunidades de networking, alianzas estratégicas, intercambio de conocimiento y vinculación comercial entre los distintos actores que conforman el sector gastronómico nacional.

Asimismo, el evento contribuye al posicionamiento de Guatemala como un destino gastronómico competitivo, promoviendo la adopción de mejores prácticas, la innovación empresarial y el desarrollo de negocios que generan empleo e impacto positivo en la economía del país.

Fecha: miércoles 5 de agosto de 2026

Horario: 08:00 a 19:00 horas

Lugar: Expocenter, Tikal Futura Hotel & Convention Center

Costo de inscripción:

- **Agremiados: Q550.00**
- **Público general Early Bird: Q600.00**
- **Público general: Q750.00**
- **Grupo de 5 personas: Q2,750.00**

Mapfre Guatemala reafirma su compromiso de profesionalización en la Semana del Seguro INTECAP 2026

Con el fin de impulsar la educación, profesionalización y desarrollo del talento del sector asegurador guatemalteco, Mapfre Guatemala participó activamente en la Semana del Seguro Guatemala 2026, organizada por el Instituto Técnico de Capacitación y Productividad (INTECAP).

El evento se desarrolló del 1 al 5 de junio de 2026 de forma virtual permitiendo el acceso gratuito a profesionales de toda la región.

“En Mapfre Guatemala creemos que la profesionalización del talento es el motor que impulsa la evolución del sector asegurador en Guatemala. Por eso nos sumamos con entusiasmo a esta iniciativa liderada por INTECAP, que permite elevar el nivel técnico y estratégico de nuestros equipos humanos, preparándolos para los nuevos desafíos del mercado”, explicó Julio del Cid, CEO de Mapfre Guatemala.

Durante esa semana de actualización profesional, especialistas nacionales e internacionales abordaron temas como siniestros de incendio en Guatemala, seguros de vida y salud, inteligencia estratégica, gestión de riesgos, vehículos eléctricos, retos del seguro colectivo y normas NIIF, entre otros. El espacio fue diseñado para capacitar al talento humano de la industria al más alto nivel, promover el intercambio de conocimientos entre empresas del sector y sentar las bases para el futuro del aseguramiento en la región.

Mapfre, presente con tres ejecutivos en conferencias clave

En línea con su visión de impulsar la evolución del sector a través del conocimiento especializado, Mapfre Guatemala participó en tres espacios destacados:



Foro “Reimaginando la Industria Aseguradora”

A cargo de Julio del Cid, CEO de Mapfre Guatemala, quien compartió panel junto a otros líderes de la industria. Desde 2011, del Cid dirige la compañía en el país, guiando un proceso de crecimiento sostenido.

Conferencia “¿Cómo suscribir y vender el seguro de obra civil?” Impartida por Carol Mérida, profesional con 28 años de experiencia en Seguros y Reaseguro y una sólida trayectoria en compañías líderes como Mapfre.

Foro “Tendencias y modelos numéricos en la nueva era del seguro”

En el que participó Andrés Penados, director de operaciones de Mapfre Guatemala, quien cuenta con más de 19 años de experiencia en el sector asegurador guatemalteco. Penados se especializa en modelos predictivos, inteligencia de negocios y transformación digital.

UPANATHON 2026 reconoce el talento joven que transforma Guatemala

La Universidad Panamericana UPANA celebró con éxito la gran final de UPANATHON 2026, una iniciativa pionera de innovación educativa que reunió a las mentes jóvenes más brillantes del nivel diversificado de distintas regiones de Guatemala. El Campus Central de la universidad, ubicado en el edificio Spazio de la zona 15, fue el escenario donde los diez equipos finalistas presentaron sus propuestas tecnológicas ante un jurado de alto nivel de la industria privada.

Esta primera edición de UPANATHON superó las expectativas al movilizar a más de 150 equipos en un proceso de formación y competencia valorado en aproximadamente USD \$1,500 por participante, el cual fue impartido de manera 100% gratuita. A lo largo de tres rigurosas fases de aprendizaje, validación y comunicación estratégica, los estudiantes de nivel medio diseñaron soluciones viables para retos críticos en tres grandes áreas de impacto: salud, desarrollo social e innovación.

Durante la gran final, los estudiantes defendieron sus proyectos mediante un formato de elevator pitch y propuestas publicitarias, demostrando una alta capacidad de persuasión y pensamiento crítico ante un panel de jueces multidisciplinario integrado por líderes de firmas de prestigio como Ogilvy Guatemala, OMD Guatemala, Cementos Progreso, Crédito Hipotecario Nacional (CHN) y TELUS Digital.

Este riguroso proceso de evaluación refleja el compromiso de UPANA por impulsar una "Educación Superior Relevante", caracterizada por anticipar las demandas del futuro y formar profesionales que no solo sean exitosos, sino que también actúen como agentes de cambio capaces de enfrentar los desafíos de Guatemala con liderazgo.



Premios que impulsan la educación sin fronteras

Como reconocimiento a su excelencia y creatividad, los cinco integrantes del equipo ganador del primer lugar, junto a su encargado de grupo y su mentor académico de UPANA, recibieron un viaje académico internacional a España, donde realizarán una visita de aprendizaje a una prestigiosa universidad aliada de la Universidad Panamericana, además de maletas de viaje, trofeos, medallas y diplomas de reconocimiento. Por su parte, los acreedores del segundo y tercer lugar fueron distinguidos con trofeos, medallas y diplomas acreditativos de su destacada participación.

UPANATHON 2026 no solo culmina como una competencia de alto nivel, sino como una plataforma de crecimiento continuo. Con esta iniciativa, la Corporación UPANA institución cuyos procesos académicos son supervisados por el Consejo de la Enseñanza Privada Superior reafirma su liderazgo como pionera en innovación educativa y su compromiso de sembrar una cultura de emprendimiento en las nuevas generaciones.



Samsung anuncia su línea completa de televisores con Inteligencia Artificial a Guatemala



La Academia Culinaria Las Margaritas premia el sabor de Guatemala en certamen continental

La familia no es opcional, es esencial: Casa Ronald McDonald Guatemala presenta su nueva identidad



La familia siempre está

Samsung anuncia su línea completa de televisores con Inteligencia Artificial a Guatemala

Samsung Electronics Co., Ltd. presentó hoy su línea completa de pantallas 2026, que abarca modelos premium como Micro RGB, OLED y Neo QLED, así como pantallas Mini LED y Crystal UHD de gama media. En su vigésimo año como la marca de pantallas número 1 del mundo. En 2026, Samsung expandirá las funciones de Vision AI Companion (VAC) en su línea de pantallas 4K y superiores, lo que refleja su estrategia más amplia de hacer de la IA una parte central de la experiencia de la televisión.



“Con nuestra línea 2026, Samsung está estableciendo un nuevo estándar para las pantallas con IA en todo el mundo”, dijo Omar Urbizo Director de Visual Display para Norte de Centroamérica. “Las pantallas con IA de Samsung irán más allá del entretenimiento para ofrecer beneficios prácticos en la vida diaria, ayudando a las personas a encontrar lo que buscan más rápido, disfrutar del contenido más fácilmente y aprovechar mejor su tiempo frente a la pantalla”.

Micro RGB: expande la experiencia de pantallas premium de Samsung a una gama más amplia de tamaños de pantalla, brindando colores altamente precisos, brillo y visualización inmersiva impulsada por IA a más consumidores. Disponible en las series R95H y R85H en tamaños de 55 a 115 pulgadas, Micro RGB se basa en la tecnología patentada Micro RGB de Samsung, que utiliza micro LEDs rojos, verdes y azules controlados individualmente para ofrecer un control de luz altamente preciso.

OLED: Expandiendo la línea para más preferencias de visualización: las pantallas OLED 2026 de Samsung incluyen los modelos S95H, S90H y S85H. La tecnología Glare Free, antes disponible solo en el modelo S95F, ahora se expande a los modelos S95H y S90H, ayudando a que los negros puros y los colores intensos de la pantalla se mantengan claros y sin distracciones, incluso en habitaciones brillantes.

The Frame: Elevando la experiencia de la pantalla de arte. La línea The Frame incluye modelos diseñados para diferentes espacios y necesidades de instalación.

Neo QLED: Calidad de imagen mejorada con experiencias más conectadas. Neo QLED de Samsung reúne una calidad de imagen con IA mejorada y experiencias de visualización más conectadas en los modelos QN80H y QN70H, con el QN80H disponible en tamaños de 50 a 100 pulgadas y el QN70H en tamaños de 43 a 85 pulgadas. Cada modelo ofrece el brillo, el contraste y la optimización inteligente que se esperan de una verdadera experiencia QLED.

Mini LED: Optimizado para IA, hecho más accesible. Samsung Mini LED brinda una experiencia de visualización más brillante y rica a más espectadores. Un control de luz más preciso y la tecnología Pure Spectrum Color dan a las imágenes mayor profundidad y claridad. Con dos modelos distintos, Samsung pone la tecnología Mini LED y la visualización impulsada por IA al alcance de más consumidores.

El modelo M80H, disponible en 85, 75, 65 y 55 pulgadas, ofrece la experiencia Mini LED más avanzada de la línea, combinando la calidad de imagen Mini LED de Samsung con un conjunto más amplio de funciones impulsadas por IA para deportes, videojuegos y visualización diaria.

Music Studio 7 y 5: Audio Lifestyle diseñado para espacios modernos. Samsung también está expandiendo su línea de audio lifestyle con Music Studio 7 y Music Studio 5, combinando un sonido inmersivo con un diseño que se integra de forma natural en los espacios modernos y los entornos de la vida diaria.

Music Studio 7 (HW-LS70H-Black, HW-LS71H-White) ofrece una experiencia de audio inmersiva de 3.1.1 canales diseñada para una escucha más rica y expresiva. Sus características clave incluyen:

- Audio de alta resolución y Dolby Atmos®
- Q-Symphony expandido
- Diseñado para combinarse naturalmente con pantallas grandes



Music Studio 5 (HW-LS50H-Black, HW-LS51H-White) lleva el sonido inmersivo a un formato de bocina más compacto. Diseñado para la transmisión inalámbrica de música, admite la reproducción de alta resolución y una escucha diaria sin esfuerzo. Sus características incluyen:

- Dot Design por Erwan Bouroullec
- AI Dynamic Bass Control
- Samsung Audio Lab

La Academia Culinaria Las Margaritas premia el sabor de Guatemala en certamen continental

Guatemala volvió a destacar en el escenario gastronómico internacional gracias al talento, creatividad y pasión de una nueva generación de chefs. La Academia Culinaria Las Margaritas obtuvo el segundo lugar en la categoría Junior Chef de la Continental Culinary Cup Panamá 2026, una de las competencias culinarias más importantes del continente, celebrada el pasado 3 de junio en la ciudad de Panamá.

El certamen reunió a representantes de 14 países de América, convirtiéndose en una plataforma de alto nivel para demostrar habilidades técnicas, innovación culinaria y capacidad de representar la identidad gastronómica de cada nación.

La delegación guatemalteca estuvo integrada por los estudiantes Ester Recinos, Leonardo Tun y Jofher Cos Juárez, quienes compitieron bajo la dirección y entrenamiento de los chefs Gelver Arias y José Osoy. Asimismo, Saúl Guzmán y Sophia Estrada formaron parte de la delegación oficial que representó a Guatemala durante la competencia.

Más allá de una participación académica, la experiencia se convirtió en una oportunidad para proyectar ante el continente la riqueza cultural, histórica y gastronómica de Guatemala a través de una propuesta culinaria inspirada en ingredientes, sabores y tradiciones que forman parte de la identidad nacional.

El menú presentado por el equipo destacó por su creatividad, técnica y profundo arraigo a las raíces guatemaltecas. Como entrada, los jóvenes chefs elaboraron "Tamal Mosaico de Mar y Huerta", una reinterpretación contemporánea del tradicional tamal guatemalteco, preparado con atún y salmón envueltos en hoja santa, acompañado de ceviche de mango, pepino y rábano, vinagreta de cítricos, crocante de maíz nixtamalizado y cremoso de aguacate.



El plato fuerte, titulado "Pasado, Presente y Futuro", estuvo compuesto por lomito de res encostrado con polvo de chipilín, puré de coliflor, vegetales grillados, arroz inflado y salsa de chiles. La propuesta buscó representar la evolución de la cocina guatemalteca desde sus raíces ancestrales hasta las tendencias contemporáneas que hoy posicionan al país como un referente gastronómico emergente.

Finalmente, el menú cerró con un Bavaois de Banano Caramelizado, bañado con glaseado espejo de cacao y frijol, acompañado de crumble de semillas nativas, coulis de maracuyá y miel tostada, coronado con crocante de ajonjolí negro.

La propuesta permitió destacar ingredientes emblemáticos de la gastronomía nacional como el maíz nixtamalizado, el chipilín, las semillas nativas, el cacao y el frijol, promoviendo además valores asociados a la sostenibilidad, el respeto por los productores locales y la preservación del patrimonio culinario guatemalteco.

Recomendaciones para fortalecer las defensas desde la infancia

Durante los primeros años de vida, los niños exploran activamente el mundo que los rodea: juegan, tocan objetos y comienzan a socializar con mayor frecuencia, especialmente a partir de los dos años. Esta etapa, clave para su desarrollo, también incrementa su exposición a virus y bacterias, haciendo que las infecciones respiratorias y gastrointestinales sean una preocupación recurrente en la infancia.

Actualmente, los especialistas destacan que la alimentación también influye en el bienestar futuro y en la prevención de enfermedades en la adultez. En este contexto, el Dr. José Fernando Menéndez, pediatra especializado en gastroenterología y nutrición pediátrica, comparte tres recomendaciones clave para apoyar la salud digestiva y fortalecer las defensas naturales desde edades tempranas.

1. Promover hábitos saludables desde los primeros años

De acuerdo con el pediatra, los primeros cinco años representan una etapa decisiva para el desarrollo integral de los niños. Durante este período se establecen bases importantes relacionadas con el desarrollo neurológico, cognitivo y metabólico, por lo que mantener hábitos saludables desde edades tempranas resulta fundamental.

2. Comprender el rol de los probióticos

La evidencia científica ha otorgado un rol cada vez más relevante a la microbiota intestinal y a su estrecha relación con el sistema inmunológico. En este contexto, los probióticos han cobrado protagonismo dentro de la nutrición moderna por su capacidad para contribuir al equilibrio de la flora intestinal y apoyar el bienestar digestivo desde edades tempranas.

3. Buscar soluciones nutricionales respaldadas por la ciencia

El especialista también enfatiza la importancia de optar por soluciones nutricionales desarrolladas específicamente para cada etapa de crecimiento, que incorporen ingredientes funcionales con respaldo científico y respondan a necesidades concretas como el bienestar digestivo y el fortalecimiento de las defensas naturales. La evolución de la nutrición infantil ha permitido avanzar hacia propuestas más integrales, enfocadas no solo en complementar la alimentación diaria, sino en acompañar el desarrollo físico, cognitivo e inmunológico de los niños.



Nutrición especializada para cada etapa

Nestlé continúa fortaleciendo la innovación de su portafolio a través de NIDO, con un enfoque de nutrición especializada para niños mayores de 24 meses. Sus recetas integran una combinación de 13 vitaminas y 11 minerales esenciales, adaptada a las necesidades de esta etapa del crecimiento, que contribuye al desarrollo muscular y cognitivo.

En línea con estos avances científicos, NIDO® 1+ incorpora el probiótico L. rhamnosus, aportando hasta un billón de probióticos en dos vasos al día. Este probiótico ha sido asociado con una reducción de infecciones respiratorias y gastrointestinales en la infancia.

Entre estas innovaciones se encuentra NIDO 1+ Deslactosada, desarrollada para brindar beneficios digestivos gracias a su receta reducida en lactosa en un 86% e incorpora además fibras prebióticas y probióticas, para apoyar el bienestar digestivo y las defensas naturales de los niños.

La familia no es opcional, es esencial: Casa Ronald McDonald Guatemala presenta su nueva identidad



La institución adopta un nuevo nombre como parte de una unificación de marca a nivel global, reflejando de manera más clara y humana su misión.

Quando un niño enfrenta una enfermedad, toda la familia atraviesa un proceso lleno de incertidumbre, desgaste emocional y retos económicos. Bajo esta realidad, Fundación Infantil Ronald McDonald ha trabajado durante más de dos décadas para mantener a las familias unidas y cerca de la atención médica que sus hijos necesitan. Hoy, da un paso a una nueva etapa institucional adoptando un nuevo nombre: Casa Ronald McDonald Guatemala.

Más que un cambio de logo, esta evolución forma parte de una unificación global de marca presente en más de 65 países y busca representar de una manera más clara, cercana y humana la labor de Casa Ronald McDonald y el impacto

Con 21 años de trayectoria en el país y 4 Casas Ronald McDonald en funcionamiento, el impacto de esta labor se traduce en más de 180,000 niños y sus familias beneficiadas. Hasta la fecha, más de 45,000 familias han encontrado en estas sedes un hogar temporal cerca del hospital durante el tratamiento médico de sus hijos, recibiendo hospedaje, alimentación, descanso y apoyo emocional.

A través de todo este esfuerzo, la institución impulsa el modelo de Cuidado Centrado en la Familia, una visión integral que guía su labor diaria. Este modelo reconoce que la presencia y participación de las familias contribuye de manera directa y positiva en la recuperación de los niños.

Con esta nueva identidad, Casa Ronald McDonald Guatemala reafirma su compromiso hacia el futuro: cuando un niño está enfermo, la familia no es opcional, es parte esencial del cuidado.



La familia siempre está

Grupo Los Tres y Porsche encienden la pista en Guatemala con su primer Track Day 2026

Clientes y entusiastas de la marca en Guatemala se reunieron para el primer Track Day del año. Tras el éxito del reciente Porsche World Road Show 2026, disfrutaron de una jornada diseñada para vivir una experiencia de conducción más dinámica, cercana y personalizada.

El Autódromo Los Volcanes fue el escenario para una experiencia en pista donde los participantes no solo pusieron a prueba sus habilidades al volante, sino que también revivieron la adrenalina y el entusiasmo vividos durante el Porsche World Road Show. Esta continuidad permitió fortalecer el vínculo entre los asistentes y la marca, trasladando la emoción de un evento internacional a un formato más accesible y recurrente.

Durante la jornada, los asistentes participaron en diversas dinámicas orientadas a perfeccionar la técnica de conducción y explorar el desempeño de los vehículos en condiciones reales de circuito. Entre las actividades destacaron ejercicios de aceleración y frenado, pruebas de slalom para desarrollar precisión, así como sesiones en pista que permitieron experimentar el balance, la potencia y la respuesta característica de Porsche.

el evento incluyó espacios de convivencia que fomentaron el intercambio entre los participantes, fortaleciendo el sentido de comunidad entre clientes y entusiastas. Como parte del cierre de la jornada, se llevaron a cabo premiaciones que reconocieron el desempeño y la participación destacada en las distintas dinámicas, aportando un elemento adicional de emoción y camaradería.



La participación de clientes y entusiastas generó un ambiente de entusiasmo y compañerismo, donde cada experiencia en pista se convirtió en una oportunidad para seguir descubriendo la marca y compartir la pasión por la conducción.

“Este Track Day nace como una extensión natural de la emoción que vivimos durante el Porsche World Road Show. Queremos que nuestros clientes continúen conectando con la marca a través de experiencias reales en pista, donde puedan disfrutar, perfeccionar sus habilidades y vivir de cerca todo lo que representa Porsche”, comentó Diego Cuestas, Gerente General de Porsche Guatemala.

Con esta primera actividad, Grupo Los Tres reafirma su compromiso de seguir desarrollando experiencias que permitan a sus clientes y seguidores vivir la marca más allá del vehículo, consolidando una comunidad unida por la pasión, el desempeño y la innovación.



Progreso y socios comunitarios fortalecen la prevención con jornada gratuita de vacunación



AIWA y EL GALLO MÁS GALLO lanzan televisores inteligentes ROKU TV en Guatemala

Flushing Cosmetics apertura nueva tienda en Metronorte



Progreso y socios comunitarios fortalecen la prevención con jornada gratuita de vacunación

Más de 300 personas participaron en una jornada gratuita de vacunación impulsada por Cementos Progreso y aliados comunitarios, fortaleciendo la prevención y el bienestar en zona 6.



La prevención y el cuidado colectivo fueron los protagonistas de una jornada de vacunación gratuita que reunió a más de 300 personas en las canchas alternas del Estadio Cementos Progreso, en la zona 6 capitalina.

La actividad fue posible gracias al trabajo conjunto entre instituciones de salud, programas comunitarios y voluntarios comprometidos con el bienestar de las familias guatemaltecas.

La jornada permitió acercar servicios de vacunación a niños, jóvenes y adultos, promoviendo la importancia de proteger la salud individual y comunitaria frente a enfermedades prevenibles como el sarampión. Además de facilitar el acceso a la inmunización, la actividad también buscó generar conciencia sobre la importancia de actuar con responsabilidad y prevención.



Prevención y voluntariado como valores

Bajo el mensaje “Vacunarte es un acto de cuidado, prevención y compromiso con nuestra comunidad”, cientos de vecinos acudieron al llamado, demostrando que la unión entre comunidad y sector privado puede generar impactos positivos y sostenibles.

La actividad contó con el respaldo del Centro de Salud de zona 6 y el apoyo de más de 40 voluntarios y colaboradores que dedicaron su tiempo y esfuerzo para hacer posible esta iniciativa.

Entre las organizaciones participantes destacaron Cementos Progreso, el programa Ríe, Baila y Sueña, el Grupo Scout #48 Cementos Progreso y Emprendamos con Cemento.

La participación de los voluntarios fue clave para orientar a los asistentes, apoyar la logística y garantizar una atención ordenada y cercana durante toda la jornada. Su compromiso reflejó el valor de la solidaridad y el trabajo colaborativo para fortalecer la salud y el bienestar en las comunidades.

Con este tipo de iniciativas, Progreso reafirma su compromiso con el desarrollo integral de las comunidades vecinas, impulsando acciones que contribuyen a mejorar la calidad de vida de las personas y a construir entornos más saludables, resilientes y preparados para el futuro.

AIWA y EL GALLO MÁS GALLO lanzan televisores inteligentes ROKU TV en Guatemala

La potencia de Roku TV, ahora integrada en AIWA

Los nuevos Smart TV AIWA incorporan el sistema operativo Roku TV integrado, reconocido mundialmente por ofrecer la forma más sencilla de acceder al entretenimiento en pantalla grande y permitiendo acceder a más de 150 canales, plataformas de streaming y contenido gratuito sin necesidad de dispositivos externos adicionales. Con esta alianza, ambas marcas buscan ampliar el acceso a tecnología de entretenimiento en todo el territorio nacional.

Tecnología y entretenimiento en un solo dispositivo

El lanzamiento de AIWA Roku TV en El Gallo más Gallo responde a una visión compartida: llevar tecnología de alta calidad y precios accesibles a todos los rincones de Guatemala. Con más de 120 puntos de venta a nivel nacional, la cadena se consolida como el canal ideal para acercar esta propuesta a los hogares guatemaltecos, desde la capital hasta los departamentos más remotos.

Los televisores AIWA Roku TV combinan la calidad de imagen y diseño de AIWA con la plataforma de streaming de Roku, reconocida por su interfaz intuitiva y facilidad de uso. Entre sus principales características destacan:

- Tecnología FHD LED en modelos seleccionados.
- Dolby Audio para una experiencia de sonido envolvente.
- Compatibilidad con consolas de videojuegos, sistemas de sonido y antenas para TV abierta.
- Pantalla de inicio personalizable y recomendaciones inteligentes de contenido.
- Compatibilidad con asistentes de voz como Google Assistant, Siri y Alexa
- Aplicación móvil Roku para control remoto desde smartphone o tableta.

Además, los televisores reciben actualizaciones automáticas de funciones y seguridad, ofreciendo una experiencia de uso práctica y moderna para toda la familia.



Con esta alianza, AIWA y Roku refuerzan su compromiso de ofrecer innovación, diseño y tecnología accesible a los hogares guatemaltecos, combinando la calidad y cercanía de AIWA con el liderazgo tecnológico de Roku.

Los modelos disponibles en El Gallo más Gallo incluyen:

- 32" HD → Q999
- 40" Full HD → Q1,499
- 43" Full HD → Q1,699

Como parte de las iniciativas vigentes de El Gallo más Gallo para sus clientes, las compras superiores a Q2,000 de productos y marcas patrocinadoras seleccionadas, entre ellas AIWA, participan en la promoción **"Coleccioná los Campeones del Mundo"**, mediante la cual podrán elegir un balón coleccionable alusivo a campeones mundiales. La promoción está disponible en todas las tiendas de El Gallo más Gallo a nivel nacional y aplica hasta agotar existencias.

Flushing Cosmetics se consolida en Guatemala y llega a Metronorte con su nueva tienda



Flushing Cosmetics, empresa guatemalteca con más de 35 años de trayectoria en el mercado de belleza, cuidado personal y bienestar, abre las puertas de su octava tienda en la Ciudad de Guatemala. La apertura forma parte de la estrategia de expansión 2030 de la compañía, que busca fortalecer su presencia regional y complementar su consolidado modelo de venta directa por catálogo con nuevos espacios físicos de experiencia.

La nueva tienda en Metronorte no es simplemente un punto de venta: es un espacio diseñado para que consejeras, clientes y consumidores puedan conocer, probar y adquirir más de 600 productos de la marca, recibir asesoría personalizada y conectar directamente con la propuesta de valor de Flushing Cosmetics. El local refleja la evolución natural de una empresa que nació desde la venta directa y que hoy integra canales físicos y digitales para estar cada vez más cerca de las familias centroamericanas.

Quienes visiten la tienda encontrarán un portafolio completo que abarca fragancias femeninas y masculinas, maquillaje, cuidado del cabello, cuidado de la piel, cuidado personal, salud y bienestar, línea para niños y bebés, teens, y productos para el hogar. Además de adquirir productos, los visitantes recibirán atención especializada y podrán informarse sobre cómo formar parte de la red de Consejeras Flushing: más de 38,000 mujeres emprendedoras que en Guatemala, El Salvador y Honduras construyen su propio negocio con el respaldo de la marca.

Tiendas Elektra y Banco Azteca aperturan nueva Tienda en Plaza Minuto Calzada La Paz



Tiendas Elektra y Banco Azteca como parte de su estrategia de expansión y compromiso por acercar sus productos y servicios a más familias guatemaltecas anuncian la apertura de la Tienda Elektra Calzada La Paz junto al traslado de la agencia de Banco Azteca, en Plaza Minuto, Calzada La Paz 15-51, zona 5 de la capital.

La nueva Tienda Elektra con un área de 400 metros cuadrados, contará con una atractiva oferta de productos nuevos a precios irresistibles, brindando más oportunidades para que los clientes accedan a artículos de calidad, además, de las facilidades de financiamiento de “Préstamo Sin Peros” de Banco Azteca, permitiendo a los clientes comprar de manera rápida, sencilla y con opciones adaptadas a sus necesidades.

Además, con la nueva opción de servicio “Pick Up”, los clientes podrán realizar sus compras en línea y recoger sus productos en Tienda Elektra Calzada La Paz sin bajarse de su vehículo. Por su parte, Banco Azteca traslada su agencia de zona 5 capital a este nuevo punto estratégico, donde continuará ofreciendo diversos servicios financieros.

Con esta apertura, Tiendas Elektra y Banco Azteca reafirman su propósito de generar oportunidades que impacten positivamente en la calidad de vida de las personas, promoviendo la inclusión financiera y el acceso a bienes y servicios a más familias en el país.

Como parte de la celebración de apertura, los visitantes podrán disfrutar de promociones especiales, con el objetivo de satisfacer a los clientes con productos de última generación y formatos innovadores para mejorar la experiencia del cliente en los puntos de compra.

“Xóchi, Corredor de las Flores” entra en operación y refuerza la conectividad y el desarrollo en la Costa Sur de Guatemala



Obra impulsada por la inspiración, diseño y mano de obra del talento guatemalteco.

Km. 170 Carretera Xóchi, San Andrés Villa Seca, Retalhuleu; 12 junio de 2026 – Xóchi, Corredor de las Flores entrará en operación y se incorpora a uno de los ejes logísticos más importantes del país, activando una alternativa de conectividad en la Costa Sur, que generará efectos concretos en la movilidad, la actividad productiva y la integración territorial y social.

Tras una meticulosa estructuración y cerca de tres años de ejecución en campo, ofreciendo oportunidades de trabajo a más de 4,000 personas, mayoritariamente provenientes de las comunidades aledañas, inicia su funcionamiento desde este 14 de junio, permitiendo reducir los tiempos de traslado entre Suchitepéquez y Retalhuleu y mejorar la conexión entre municipios estratégicos para la economía de la región.

Esta autopista, de más de 30 kilómetros, que inicia en el kilómetro 142.5, en San Antonio Suchitepéquez, hasta el kilómetro 172, San Andrés Villa Seca, Retalhuleu, articula una parte relevante de la producción agrícola, ganadera, agroindustrial y turística del país, cuya mejora en la conectividad incide directamente en la eficiencia logística, la previsibilidad del transporte y la generación de nuevas oportunidades de desarrollo.



Alimentos H y H **El salto de un negocio familiar a** **Pyme proveedora de Walmart**



Día Mundial Del Donante
De Sangre claves de
nutrición para donar de
forma segura

**La prevención de la
ceguera avanza con
acceso a cirugías
oftalmológicas
impulsadas por Visualiza**



Día Mundial Del Donante De Sangre: claves de nutrición para donar de forma segura

En el marco del Día Mundial del Donante de Sangre, especialistas en salud resaltan la importancia de una adecuada preparación nutricional antes y después de donar sangre, como parte de las acciones que contribuyen al bienestar del donante y promueven una experiencia segura.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada año se recolectan alrededor de 120 millones de donaciones de sangre en todo el mundo. Sin embargo, la necesidad de contar con donantes voluntarios sigue siendo una prioridad para garantizar el acceso oportuno a sangre segura para pacientes que enfrentan emergencias médicas, cirugías, tratamientos contra el cáncer y otras condiciones de salud.

En Guatemala, la donación voluntaria continúa siendo un desafío. De acuerdo con datos compartidos por Cruz Roja Guatemalteca, menos del 1% de la población dona sangre de manera regular, lo que evidencia la importancia de fortalecer la cultura de donación altruista en el país.

Los especialistas recomiendan considerar algunas medidas sencillas para optimizar el proceso de donación:

Antes de donar:

Mantener una adecuada hidratación durante las 24 horas previas y consumir entre dos y cuatro vasos adicionales de agua antes de la donación.

Evitar donar en ayunas y realizar una comida ligera dos o tres horas antes del procedimiento.

Priorizar alimentos ricos en hierro, como carnes magras, pescado, frijoles, lentejas, garbanzos, espinacas y cereales fortificados.

Complementar la alimentación con fuentes de vitamina C, como naranja, mandarina, papaya, mango, tomate o pimientos, ya que favorecen la absorción del hierro.

Evitar el consumo de alcohol y las comidas excesivamente grasosas antes de donar.



Después de donar:

Continuar aumentando el consumo de líquidos durante las siguientes 24 horas.

Incluir alimentos ricos en hierro y proteínas, como carne, pollo, pescado, huevos, legumbres, lácteos, frutos secos y semillas.

Mantener el consumo de frutas ricas en vitamina C para apoyar la recuperación nutricional.

Evitar actividades físicas intensas o el levantamiento de objetos pesados durante varias horas después de la donación.

Este 2026, la campaña del Día Mundial del Donante de Sangre promovida por la OMS se desarrolla bajo el lema "Una gota de humanidad. Dona sangre. Salva vidas", recordando que una sola donación puede contribuir a salvar varias vidas y generar un impacto positivo en las comunidades.

destacan que adoptar hábitos saludables y mantener una nutrición adecuada son acciones sencillas que pueden ayudar a que más personas se conviertan en donantes voluntarios y contribuyan a fortalecer las reservas de sangre que diariamente necesitan miles de pacientes.

PowerXL presenta Gelatissimo™, una nueva forma de preparar postres congelados en casa

Preparar helados, gelatos, sorbetes, malteadas y otras creaciones favoritas desde casa ahora será más fácil y divertido. PowerXL presenta su más reciente innovación: la Máquina de Helados Gelatissimo™, una innovadora máquina de helados diseñada para quienes disfrutan experimentar en la cocina, crear nuevas combinaciones y personalizar cada preparación a sus gustos y necesidades.

Hoy en día, cada vez más personas buscan opciones que les permitan elegir los ingredientes de sus preparaciones que vayan acorde a sus necesidades y hábitos alimenticios, como opciones sin azúcar, sin lactosa, altas en proteína o veganas, entre otras. Pensando en estas preferencias, Gelatissimo™ ofrece, gracias a su tecnología y versatilidad, una forma práctica de preparar postres congelados utilizando ingredientes seleccionados por cada persona, adaptándose a distintos estilos de vida.

Uno de los principales atributos del producto son sus 7 funciones automáticas, que permiten preparar helado, helado light, sorbete, gelato, batido, yogur congelado y mezclas de ingredientes con solo presionar un botón. Además, cuenta con componentes de fácil limpieza aptos para lavavajillas y una garantía de tres años, brindando una experiencia práctica y confiable para quienes buscan explorar nuevas posibilidades en la cocina.



Gelatissimo™ ha sido diseñada para ofrecer una experiencia más versátil y personalizada en la preparación de postres congelados. Además de sus 7 funciones automáticas, incorpora una función de volver a girar que ayuda a recuperar la textura ideal del helado, una ventana de observación que permite monitorear el proceso, su recipiente de 500ml y 800 watts de potencia que aseguran un desempeño rápido y eficiente. Sus componentes aptos para lavavajillas facilitan su mantenimiento, convirtiéndola en una opción ideal para disfrutar postres caseros personalizados.

La nueva Máquina de Helados Gelatissimo™ de PowerXL ya se encuentra disponible en distintos puntos de venta en el país. Con estas innovaciones, PowerXL reafirma su compromiso de impulsar a quienes encuentran la cocina, un espacio para crear, experimentar y perfeccionar sus habilidades, poniendo en sus manos tecnología diseñada para transformar ideas en experiencias culinarias memorables.

Alimentos H y H: de emprendimiento familiar a pyme que provee alimentos nutricionales a Walmart

Lo que comenzó en 2005 como una empresa familiar, hoy es una pyme guatemalteca que genera empleo, exporta a Centroamérica y Panamá, y forma parte del programa Una Mano para Crecer de Walmart. Se trata de Alimentos H y H, una compañía dedicada al desarrollo, producción y comercialización de alimentos funcionales y suplementos alimenticios.

La empresa fue impulsada por André Herrera, director comercial y de desarrollo de Alimentos H y H, quien identificó una oportunidad en el mercado guatemalteco: crear productos especializados hechos localmente para



Herrera, originario de la Ciudad de Guatemala, estudió Ingeniería Química en Alimentos en la Universidad del Valle de Guatemala, cuenta con un posgrado en Negocios Internacionales y una maestría en Marketing. Antes de emprender, trabajó en la industria de grasas y aceites del país, experiencia que le permitió conocer de cerca el sector alimenticio y detectar una necesidad poco atendida.

“Había muy poca oferta de productos especializados hechos localmente. Por ejemplo, principalmente solo se encontraban golosinas sin azúcar. Nosotros queríamos desarrollar una propuesta diferente”, recuerda Herrera.

Una empresa familiar que nació desde casa

Como muchos emprendimientos guatemaltecos, Alimentos H y H inició con recursos limitados, pero con una visión clara. Sus primeros productos se fabricaban en la casa de la madre de Herrera y se distribuían en un pequeño vehículo tipo panel, adquirido luego de vender un automóvil de uso regular.

Los primeros años representaron importantes desafíos. El consumo de productos saludables o de nicho aún era bajo en Guatemala y el capital de inversión era limitado. Hubo momentos en los que los costos fijos no se cubrían, debido a que los volúmenes de venta todavía no eran suficientes. Sin embargo, la respuesta de los consumidores fue una motivación para continuar. La recompra de los productos, impulsada por sus características saludables y su sabor, confirmó que la propuesta tenía potencial.



El camino hacia Walmart

El salto al retail moderno llegó alrededor de 2014, cuando Alimentos H y H comenzó a abrirse paso en góndolas especializadas. A partir de ese momento inició su proceso de introducción al canal moderno y, posteriormente, su relación comercial con Walmart Guatemala.

Convertirse en proveedor de Walmart fue resultado de perseverancia y gestión comercial. La empresa presentó su propuesta y tocó puertas para dar a conocer sus productos.

El apoyo de Una Mano para Crecer

Alimentos H y H forma parte del programa Una Mano para Crecer de Walmart, una iniciativa que busca fortalecer a pequeñas y medianas empresas proveedoras mediante herramientas que les permitan mejorar su gestión, competitividad y crecimiento.

Competir desde Guatemala

Ser una empresa guatemalteca en un entorno donde también participan marcas internacionales representa un reto constante. Para Alimentos H y H, uno de los mayores desafíos ha sido mantener la competitividad necesaria para conservar espacios en góndola y seguir ganando la preferencia de los consumidores.

Aun así, el crecimiento de la empresa ha generado un impacto positivo en la economía local. Alimentos H y H inició con 10 personas y actualmente genera 85 empleos directos e indirectos.

Además, cuenta con un programa de responsabilidad social junto a una ONG que brinda trabajo a mujeres del Altiplano, utilizando materias primas cultivadas en esa región. De esta manera, su crecimiento también impulsa oportunidades para comunidades locales y fortalece cadenas de valor guatemaltecas.

Una visión que cruza fronteras

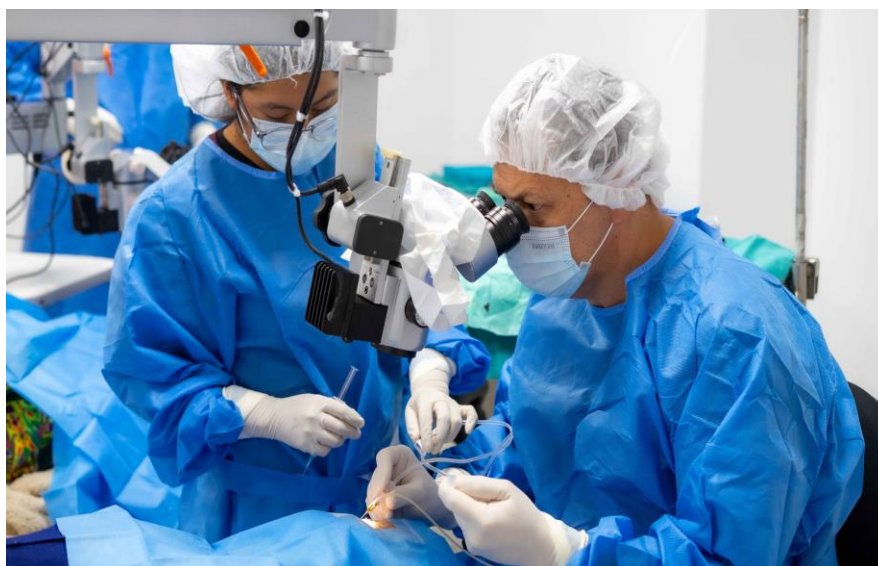
Tras consolidarse en Walmart Guatemala, Alimentos H y H ya exporta a toda Centroamérica, incluyendo Panamá. Su siguiente gran objetivo es llegar a México, un mercado que representa una nueva oportunidad para ampliar el alcance de sus productos funcionales y suplementos alimenticios.

La prevención de la ceguera avanza con acceso a cirugías oftalmológicas impulsadas por Visualiza

A nivel nacional, más de 100,000 personas padecen de ceguera o baja visión severa, condiciones que afectan su calidad de vida. Sumando los casos de discapacidad visual moderada, la cifra asciende a cerca de 400,000 guatemaltecos. La ceguera es una condición que en el 92% de casos puede ser prevenida si la enfermedad causante es tratada a tiempo. Las cataratas, el glaucoma y los problemas de retina son algunos de las causas principales, que en muchos casos necesitan de cirugía para ser tratados. Para enfrentar esta realidad, Visualiza impulsa un modelo de atención integral enfocado en la prevención, diagnóstico y tratamiento quirúrgico de enfermedades oculares, brindando acceso a procedimientos de alta complejidad a miles de guatemaltecos.

Entre los procedimientos que realiza Visualiza, se encuentran las cirugías de catarata, la enfermedad que es la causa principal de los casos de ceguera prevenible a nivel mundial, afecta a un 15% de la población mayor de 60 años. Este tipo de cirugía es uno de los tratamientos más importantes para devolver la visión, especialmente a adultos mayores. Por otro lado, la institución ofrece cirugías de retina y vítreo, fundamentales para tratar enfermedades como desprendimiento de retina, retinopatía diabética y hemorragias oculares que, sin intervención especializada, pueden provocar pérdida irreversible de la visión.

Visualiza también realiza cirugías refractivas, que están enfocadas en corregir problemas visuales como la miopía, la hipermetropía y el astigmatismo, permitiendo a muchos pacientes disminuir o eliminar la dependencia de lentes. A esto se suman las cirugías y tratamientos de glaucoma, orientadas a controlar la presión intraocular y evitar el daño progresivo del nervio óptico, una condición que suele avanzar silenciosamente.



Las cirugías de córnea forman parte de los tratamientos especializados que buscan recuperar la transparencia y funcionalidad de esta estructura ocular, mejorando significativamente la capacidad visual de los pacientes. En paralelo, los procedimientos de oculoplástica y estética que ofrece Visualiza permiten tratar alteraciones en párpados, órbita y vías lagrimales.

En el caso de la población infantil, las cirugías de estrabismo cumplen un rol clave en la corrección de la desviación ocular, favoreciendo no solo la visión, sino también el desarrollo social y emocional de niños y adolescentes. *“Cada cirugía representa una oportunidad para transformar vidas. Nuestro objetivo no solo es tratar enfermedades oculares, sino devolver independencia, bienestar y calidad de vida a nuestros pacientes”, expresó la Dra. Aída Monzón, especialista de Visualiza.*

Renueve y organice sus espacios para disfrutar la fiesta del fútbol en el hogar



EPA presenta una variedad de productos a precios de oportunidad, ideales para renovar ambientes, mejorar la comodidad y disfrutar cada encuentro en la mejor compañía.

Mesa para TV 65" europeo Capri blanco: es un mueble de estilo contemporáneo que aporta orden y realza cualquier área de entretenimiento.

Mesa plegable color café: alternativa práctica para recibir invitados, compartir comidas o realizar actividades en distintos espacios.

Ropero color nuez: tiene amplio espacio de almacenamiento con un acabado cálido que combina funcionalidad y diseño.

Alacena blanca: excelente opción para aprovechar mejor cada rincón y mantener todo al alcance de la mano.

Sillón reclinable eléctrico cocoa agave: pensado para brindar bienestar y relajación gracias a su sistema de ajuste eléctrico.

Hielera Marine Quantum: es la aliada ideal para paseos y reuniones, con gran capacidad y fácil traslado gracias a sus ruedas.

Ventilador 42", 5 aspas, 1 luz color bronce: contribuye a crear ambientes más agradables mientras añade un toque decorativo al espacio.

Hidrolavadora K2 Car: herramienta diseñada para facilitar las tareas de limpieza en exteriores y vehículos con resultados eficientes.

Estos y más de quince mil productos están disponibles en las tiendas ubicadas en Rambla 10, entrada a San José Pinula, Plaza Madero Roosevelt, Portales y El Tinajón en Quetzaltenango, en **horario de 7:00 a.m. a 9:00 p.m.**,



Cuáles son los peores hábitos que aceleran el envejecimiento



Los beneficios de tomar el sol por 15 minutos al día

Como cuidar tu salud en temporada de lluvias



Los beneficios de tomar el sol por 15 minutos al día

Te has preguntado ¿qué le pasa a mi cuerpo si tomo el sol por 15 minutos al día? la luz solar es esencial para los seres vivos. Básicamente, su valor radica en que es la fuente principal de vitamina D, uno de los nutrientes indispensables para el bienestar que interviene en múltiples funciones tanto físicas como mentales. Sin embargo, la exposición prolongada al sol puede ser muy perjudicial para la salud, por lo que es importante entender su relación con el cuerpo y así dosificarla de manera adecuada.

La producción de vitamina D comienza en el momento en que la luz solar entra en contacto con la piel, pero de acuerdo con sus características la absorción será más o menos rápida y vulnerable. Es decir, mientras más claro es el tono de piel, menor melanina contiene, y dado que este pigmento se encarga de bloquear naturalmente el sol, tardará menos tiempo en absorber la sustancia, pero quedará más propensa a sufrir daños cutáneos. También intervienen las restricciones específicas de cada organismo, pues, por ejemplo, hay algunos que son intolerantes al sol en cierto grado o completamente.

La recomendación general de los expertos es limitar los baños de sol a uno por día de 10 a 15 minutos entre las 10:00 y las 16:00 horas, aunque las personas con más melanina pueden extenderse hasta los 45 minutos.



Dado que el efecto es focal, es posible aumentar la producción de vitamina D si descubres más zonas del cuerpo, especialmente las extremidades. Pero exponer el dorso de las manos, los brazos y la cara es suficiente.

Independientemente de cuánto tiempo estés bajo los rayos solares, siempre debes aplicar protector al menos 30 minutos antes para evitar quemaduras, cáncer de piel y envejecimiento prematuro.

Punto y aparte de la principal fábrica de vitamina D, también es posible obtenerla a través de los alimentos, como huevos, lácteos y pescados grasos, al igual que con suplementos alimenticios que servirán como apoyo para completar tu dosis diaria si por cualquier cosa debes estar bajo la sombra todo el día. Así no perderás los efectos positivos del nutriente en tu cuerpo.

¿Cómo llevar limón en la bolsa para alejar las envidias?

En un mundo donde los malos deseos están constantemente al acecho, es indispensable recurrir a rituales energéticos para protegerse de ellos, sobre todo cuando se manifiestan como el temido mal de ojo.

Uno de los más populares y efectivos se vale del poder de dicho cítrico como escolta para evitar que este obstáculo se interponga en tu camino. Sí, ese ingrediente que eleva los tacos también puede convertirse en un talismán natural contra las malas vibras.

El poder energético del limón

El limón es considerado desde hace siglos como un purificador natural. Su aroma refrescante, su acidez intensa y su capacidad para absorber olores y energías lo han convertido en un elemento clave dentro de prácticas esotéricas, especialmente en América Latina, el Caribe y partes del sur de Europa.

Según la sabiduría popular, el limón es capaz de detectar y absorber las energías densas que flotan en el ambiente. En rituales de limpieza, se suele colocar partido en cuatro con sal gruesa en diferentes espacios del hogar para capturar la negatividad. Si el limón se seca rápidamente o se pone negro, es señal de que ha absorbido una gran carga energética.

Desde una perspectiva científica, no hay pruebas que confirmen que un limón puede absorber envidias o malas vibraciones. Sin embargo, el poder de un ritual reside muchas veces en la intención. Llevar un limón puede ser un recordatorio constante de autocuidado, de protección emocional, y un acto simbólico que nos ayuda a sentirnos más fuertes frente a la hostilidad del mundo.

Sumar este elemento a tu kit básico cuando sales es una práctica que se ha vuelto tendencia entre quienes buscan una protección energética constante en su día a día. La idea es que el limón actúe como un escudo portátil, absorbiendo la envidia, los pensamientos negativos de otras personas o incluso el mal de ojo, sin importar dónde te encuentres.



Aunque no hay una receta mágica, estos son algunos pasos populares para potenciar el efecto protector del limón:

Elige un limón fresco y sin manchas. Lo ideal es que esté verde y firme. Si está seco o arrugado, su energía ya no será tan efectiva, y por el contrario, puede causar efectos contraproducentes.

Límpialo con intención. Puedes pasarle un poco de agua con sal o simplemente visualizar que lo cargas de buena energía mientras lo sostienes entre tus manos.

Guárdalo en una bolsita o pañuelo. Para evitar que manche el interior de tu bolsa, colócalo en una pequeña bolsa de tela o envuélvelo en papel. Algunas personas le colocan un poco de sal marina como refuerzo.

Reemplázalo cuando se seque. Un limón seco, negro o blando indica que ya ha absorbido suficiente energía. Agradece su protección y tíralo a la basura lejos de casa.

Cuáles son los peores hábitos que aceleran el envejecimiento

A pesar de que el envejecimiento es un proceso natural de la vida, existen algunos malos hábitos que aceleran esta condición y que podrían causarte mucho más daño del que pensabas, descubre cuáles son para que los saques de tu vida.

La vejez es el resultado de un proceso de degradamiento ocasionado cuando las macromoléculas de nuestro organismo (células, proteínas, tejidos) acumulan tantos daños con el paso del tiempo que pierden su función, pero a pesar de que envejecer es algo inevitable, es cierto que podemos hacerlo con mucha gracia y estilo.



No usar bloqueador solar

Uno de los mayores pecados en el cuidado personal es sin lugar a dudas el no proteger nuestra piel de los nocivos rayos UV, pero a diferencia de lo que creerías el bloqueador solar no se usa únicamente al estar en contacto directo con el Sol en la playa, en realidad se debe usar TODOS los días, aunque estemos en interiores. Nuestra piel sufre serios e irreversibles daños por la luz solar y la luz azul de nuestros celulares, por eso los dermatólogos hacen hincapié en usar protectores con factor de protección superior a 50, y aplicarlo por lo menos cada 4 horas sobre nuestra piel, para mantenerla joven e hidratada.

No dormir adecuadamente

Otro de los grandes errores que no solo afectan a nuestra salud física y emocional, sino también al buen funcionamiento de nuestro órgano más importante es el no descansar lo suficiente. Múltiples pruebas científicas han demostrado que durante la noche nuestro cuerpo se repara y cura a sí mismo, es decir, que si entorpecemos la regeneración de nuestras células aceleraremos el proceso de envejecimiento. Si deseas tener una piel sana, firme y llena de vida, diariamente debes dormir entre 7 u 8 horas, no menos.

Falta de actividad física

El ejercicio aumenta la circulación sanguínea, lo que ayuda a entregar nutrientes y oxígeno a las células de la piel, promoviendo su salud y apariencia. También puede contribuir a la reducción del estrés, que se ha asociado con el envejecimiento prematuro.

Fumar

El tabaquismo está vinculado a diversos problemas de salud, incluido el envejecimiento prematuro. Este mal hábito reduce la circulación sanguínea en la piel, disminuye la elasticidad y contribuye a la formación de arrugas. Además, los productos químicos presentes en el humo del tabaco pueden dañar el colágeno.

Mala hidratación

Uno de los malos hábitos que aceleran el envejecimiento es, por supuesto, la mala hidratación de nuestra piel, pero no solo nos referimos a tomar agua, ya que en realidad para hacer que el órgano más grande de nuestro cuerpo se encuentre en perfecto estado necesitamos mantenerlo bien hidratado también desde afuera. El consejo tanto de personal de la salud como de dermatólogos es tomar diariamente al menos 2 litros de agua simple, pero también el apoyarnos de productos de cuidado de la piel como cremas o serums.

Estresarte demasiado

El estrés libera hormonas como el cortisol, que, en niveles elevados y prolongados, puede dañar el colágeno de la piel, contribuyendo a la formación de arrugas y líneas finas. Además, suele desencadenar problemas dermatológicos como el acné y empeorar afecciones como la psoriasis y el eczema.

No usar bloqueador solar

Uno de los mayores pecados en el cuidado personal es sin lugar a duda el no proteger nuestra piel de los nocivos rayos UV, pero a diferencia de lo que creerías el bloqueador solar no se usa únicamente al estar en contacto directo con el Sol en la playa, en realidad se debe usar TODOS los días, aunque estemos en interiores.

Nuestra piel sufre serios e irreversibles daños por la luz solar y la luz azul de nuestros celulares, por eso los dermatólogos hacen hincapié en usar protectores con factor de protección superior a 50, y aplicarlo por lo menos cada 4 horas sobre nuestra piel, para mantenerla joven e hidratada.



Consumo excesivo de alcohol

Esta sustancia deshidrata el cuerpo, lo que puede llevar a una piel seca y sin brillo. Además, dilata los vasos sanguíneos, provocando enrojecimiento e intensificando problemas cutáneos como el acné y las arañas vasculares.

Practicar técnicas como la meditación o el yoga puede ayudar a mantener un cutis más saludable y retrasar el proceso de envejecimiento.

Formas para Contrarrestar el Sedentarismo

Para contrarrestar el sedentarismo, es fundamental incorporar más actividad física a tu rutina diaria. Esto incluye caminar, usar las escaleras en lugar del ascensor, y realizar pausas activas durante el trabajo o estudio para estirar y moverse. Además, busca actividades recreativas que te gusten y te motiven a moverte, como bailar, practicar un deporte o simplemente caminar con amigos.

El sedentarismo, definido como la falta de actividad física, se ha convertido en una preocupación creciente en la salud pública global. Datos recientes muestran que un porcentaje significativo de la población adulta pasa su tiempo libre de manera sedentaria, lo que se suma a empleos mayormente inactivos. Esta tendencia ha llevado al desarrollo de diversas enfermedades.

Solo 22 minutos diarios de ejercicio moderado a vigoroso podrían neutralizar los efectos negativos del sedentarismo. Este hallazgo es significativo, ya que sugiere que incluso pequeñas cantidades de actividad física pueden tener un impacto positivo en la salud.

La investigación destaca que estos 22 minutos de actividad no necesitan realizarse de manera continua, sino que pueden dividirse en varios episodios a lo largo del día. Esto es especialmente relevante para personas con estilos de vida ocupados, ya que proporciona una forma flexible y accesible de mejorar la salud sin necesidad de dedicar grandes bloques de tiempo al ejercicio.

Los expertos en salud cardiovascular y oncología respaldan estos hallazgos, enfatizando el papel crucial del ejercicio en la prevención de enfermedades crónicas. La actividad física no solo beneficia directamente al corazón y al sistema circulatorio, sino que también mejora otros factores de riesgo cardiovascular y reduce la mortalidad por cáncer.



El estudio también arroja luz sobre la relación entre la cantidad de tiempo sentado y el riesgo de mortalidad. Los investigadores encontraron que aquellos que pasaban más de 12 horas al día sentados tenían un mayor riesgo de muerte. Sin embargo, incluso un incremento modesto en la actividad física, como 10 minutos adicionales de ejercicio moderado a vigoroso, estaba asociado con una reducción significativa en el riesgo de muerte, lo que subraya la importancia de cualquier cantidad de ejercicio en la mejora de la salud.

Esta investigación respalda las recomendaciones actuales de los expertos en salud pública, que sugieren alrededor de 150 minutos de actividad física moderada a la semana, equivalente a aproximadamente 21 minutos al día. Estos hallazgos son un recordatorio poderoso de que incluso pequeñas cantidades de actividad física diaria pueden tener un impacto sustancial en la salud general y la longevidad.

Consejos para cuidar tu salud en temporada de lluvias

Con la llegada de las lluvias es importante seguir consejos para cuidar tu salud en temporada de lluvias, pues no solo complica la movilidad, sino también el bienestar.

Aunque el agua de lluvia no causa enfermedades por sí sola, factores como la exposición prolongada a humedad, cambios bruscos de temperatura o tener ropa mojada por mucho tiempo pueden debilitar el sistema inmune y abrir la puerta a infecciones respiratorias.

Por ello, además de tener un buen paraguas, botas y una gabardina impermeable, necesitas seguir estas claves para fortalecer el sistema inmunológico y enfrentar esta temporada con las mejores defensas.

Pero este clima no solo está causando inundaciones, sino que también está dejando bajo el agua las defensas inmunológicas de las personas. Ante este feroz clima que no dará tregua pronto, cuidarnos es clave.

Cuida lo que comes

Seguramente has escuchado mil veces que para tener una buena salud es necesario alimentarse sanamente, y aunque suena repetitivo, esto es totalmente cierto. No se trata de llevar una dieta perfecta, pero sí de incluir vegetales, frutas, grasas saludables, cereales integrales e incluso algún alimento fermentado en nuestras comidas. Esto ayudará a fortalecer la microbiota y está comprobado que una microbiota intestinal sana puede mejorar la inmunidad.

Prioriza tus horas de sueño

El estilo de vida actual se ha convertido en el enemigo número uno del sueño. Entre pendientes, trabajo, traslados y redes sociales, parece imposible descansar siete u ocho horas diarias. A pesar de tener mil tareas por completar, es importante priorizar la calidad del sueño para fortalecer el sistema inmune, pues de lo contrario podemos aumentar la posibilidad de contraer una infección o resfriado.



Vigila tus niveles de estrés

Probablemente en los últimos años has escuchado que vivir con niveles de estrés altos provoca un sin fin de desequilibrios en el organismo, y aunque esto puede parecer algo muy caótico, la realidad es que no se debe tomar a la ligera. El estrés prolongado promueve la inflamación, así como los desequilibrios en la función celular inmune. Hacer ejercicio (por ahora, bajo techo) y meditar pueden ayudar a mantener la mente tranquila.

“Frente a esta época de lluvias, es importante recordar que tener un sistema inmunológico fuerte es labor de todos los días, por lo que es fundamental incorporar hábitos saludables, una buena alimentación y un cuidado constante para tener un sistema inmune que pueda afrontar cualquier amenaza. Un estilo de vida más sano puede ayudar no solo a tener más salud, sino también una sensación de bienestar”, concluyó el especialista sobre estos consejos para cuidar tu salud en temporada de lluvias.