



## 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 consumidores que buscaban cuidar su salud sin sacrificar el sabor.



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 consumidor valoraba que nuestros productos ofrecieran beneficios para la salud sin perder el buen sabor. Ese fue nuestro principal diferenciador”, explica Herrera. De esa visión nació también el concepto que acompaña a la marca: “Ponle sabor a tu salud”, una frase que resume el valor agregado de Alimentos H y H.*



### 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.**,