



## **Dos Pinos llega a los 2,500 millones de vasos de leche distribuidos en la región**



## **Los beneficios para la salud de reducir el tiempo frente a las pantallas**

## **Las Ventajas de utilizar la Inteligencia artificial**



## Dos Pinos llega casi a los 2,500 millones de vasos de leche distribuidos en la región

En el marco del mes de la leche y en un contexto donde la seguridad alimentaria, la nutrición y el acceso a alimentos de calidad continúan siendo desafíos prioritarios para la región, Dos Pinos reafirma el papel de la leche como un motor de desarrollo humano y social para millones de personas en Centroamérica y el Caribe.

Solo durante el año 2025, la empresa distribuyó casi 2,500 millones de vasos de leche en la región, alcanzando una población estimada de más de 58 millones de personas y llegando a cerca de 100 mil puntos de venta, consolidando una operación regional enfocada en acercar productos de alto valor nutricional a más hogares.

De acuerdo con cifras de la Cámara de Productores de Leche de Guatemala, el consumo per cápita de leche es de unos 60 litros por persona al año, cifra mucho menor a la recomendación de la OMS de consumir 140 litros por persona al año.

Actualmente, Dos Pinos mantiene presencia activa en más de 10 mercados internacionales, incluyendo países de Centroamérica, el Caribe y Estados Unidos, mediante un modelo que combina producción local, inversión regional y estándares internacionales de calidad.

### Compromiso con Guatemala

Este compromiso con la nutrición y el bienestar también se refleja en Guatemala, donde Dos Pinos impulsa iniciativas que buscan generar un impacto positivo más allá de la comercialización de alimentos. La empresa trabaja junto a autoridades locales y aliados estratégicos para promover la seguridad alimentaria, la educación nutricional y el desarrollo integral de poblaciones en condición de vulnerabilidad,



Como parte de estos esfuerzos, destaca el programa “Un vaso de leche al día”, desarrollado desde 2023 en conjunto con la Municipalidad de Fraijanes y dirigido a niños con desnutrición aguda. La iniciativa ha beneficiado a 472 familias mediante la entrega de 52,750 vasos de leche y ha alcanzado un porcentaje de recuperación del 67.7%, evidenciando el impacto positivo de una adecuada nutrición durante la primera infancia y el crecimiento sostenido del programa.

De igual forma, Dos Pinos participa en el proyecto “Salud Integral Urbano Madre-Niño”, en alianza con la Municipalidad de Guatemala, una iniciativa que combina educación nutricional, estimulación temprana y acceso a alimentos nutritivos durante los primeros 1,000 días de vida. El programa beneficiará a 400 binomios madre-hijo y contempla la donación de 38,400 kilogramos de leche durante dos años, contribuyendo al desarrollo saludable de madres e hijos en una etapa determinante para su futuro.

La empresa reafirma así su compromiso de continuar impulsando iniciativas que contribuyan al bienestar integral, la seguridad alimentaria y el desarrollo social de la región, alineado con su propósito de cuidar lo que más importa: el bienestar integral, hoy y mañana.

## ¿Cuales son los alimentos ayudan a blanquear los dientes?

Utilizar remedios caseros para blanquear los dientes puede ayudarte a obtener resultados temporales y muy poco visibles. En cambio, un blanqueamiento dental realizado por un profesional te dará resultados más eficaces y duraderos.

Además, hay algunos remedios caseros que pueden resultar dañinos para tu salud bucodental y que, a la larga, tienen más desventajas que beneficios.

A todos nos gusta tener una sonrisa bonita y, por eso, queremos saber cómo hacer que nuestros dientes luzcan más blancos. Hay hábitos que nos pueden ayudar:

Mantener una buena higiene bucodental.

Utilizar hilo dental y colutorio para profundizar más en la limpieza de nuestros dientes.

Consumir con moderación alimentos que pueden manchar nuestros dientes.

Ingerir alimentos que blanquean los dientes por sus propiedades.

Evitar los remedios caseros que pueden resultar dañinos.

Realizar una limpieza en profundidad por parte de tu higienista dental de forma periódica.

Recurrir a algún tratamiento de estética dental como el blanqueamiento.

Los alimentos que ayudan a blanquear los dientes son:



### 3. Uvas

Las uvas son una fruta perfecta para blanquear los dientes naturalmente. Su consumo permite disminuir las manchas y decoloraciones de los dientes. Y también contienen antioxidantes que eliminan las bacterias, lo que previene ciertas enfermedades bucales.

### 4. Zanahoria

Las propiedades de la zanahoria hacen de éste un alimento que permite blanquear los dientes de manera natural. Su consumo en crudo es muy beneficioso para limpiar la boca en profundidad, combatir las bacterias y dar brillo a la dentadura.

### 5. Fresas

Son otra fruta que ayuda a blanquear los dientes de forma natural. El contacto con el diente justo antes del cepillado puede ofrecer resultados sorprendentes.

## Proyecto San Cristóbal un modelo integral de educación y deporte que avanza con el apoyo del BCIE

**Autoridades del BCIE recorrieron las obras del complejo que se desarrolla en Mixco, el cual integrará educación escolar, universitaria e infraestructura deportiva de nivel olímpico, así como un programa de becas para deportistas federados.**

El Campus San Cristóbal continúa consolidando su desarrollo como un proyecto que integra educación, deporte e inclusión en un mismo ecosistema. Como parte del seguimiento al desarrollo de las obras, el director por Guatemala ante el BCIE, Mario Jacobs; el Gerente de Países y Proyectos, Manuel Torres; y el Gerente en Guatemala, Otto Gutiérrez, junto a equipo técnico de la institución, realizaron un recorrido por el complejo ubicado en el municipio de Mixco



Actualmente, el Proyecto Educativo y Deportivo Campus San Cristóbal registra cerca del 60% de avance físico y financiero, con obras en desarrollo en sus principales componentes. El complejo contempla la construcción de un colegio para los niveles de preprimaria, primaria y secundaria, un complejo universitario y un campus deportivo de nivel olímpico, además de áreas académicas, administrativas y espacios comunes desarrollados bajo criterios modernos de funcionalidad y sostenibilidad. En conjunto, esta infraestructura permitirá ampliar las oportunidades de formación para más de 11 mil estudiantes y miles de deportistas.

Uno de los componentes distintivos del proyecto es su infraestructura deportiva federada para disciplinas como natación, atletismo, fútbol, hockey sobre césped, entre otros; diseñada para promover estilos de vida saludables y fortalecer el desarrollo del talento deportivo nacional. Asimismo, incorpora un programa de becas educativas dirigido a atletas federados, que beneficiará al 10% del cuerpo estudiantil, brindándoles acceso a una formación académica de calidad mientras continúan desarrollando su potencial deportivo.

Gracias a esta visión integral que articula educación, deporte e inclusión, el proyecto fue reconocido recientemente en los LatinFinance Project & Infrastructure Finance Awards 2025 en New York, como "Financiamiento de Infraestructura del Año en Centroamérica", destacando su innovación, impacto social y solidez financiera.

Con un financiamiento total de US\$37.2 millones, el proyecto se desarrolla mediante un esquema sindicado entre el BCIE, BID Invest y el Fondo Canadiense C2F, reflejando el respaldo de organismos multilaterales a iniciativas que amplían el acceso a infraestructura educativa moderna a la niñez y juventud guatemalteca y promueven el desarrollo de espacios deportivos en el país.

## Las Ventajas de utilizar la Inteligencia artificial

La Inteligencia Artificial ofrece ventajas fundamentales que optimizan nuestro tiempo y recursos. Destaca por su capacidad para automatizar tareas repetitivas, analizar grandes volúmenes de datos (Big Data), reducir el error humano, mejorar la toma de decisiones y personalizar la experiencia del usuario. Las principales ventajas operativas de la IA son:

### Automatiza los procesos

La Inteligencia artificial permite que robots desarrollen tareas repetitivas, rutinarias y de optimización de procesos de una manera automática y sin intervención humana.

### Potencia las tareas creativas

La IA libera a las personas de tareas rutinarias y repetitivas y permite que estas puedan destinar más tiempo a desarrollar funciones creativas.

### Aporta precisión

La aplicación de la IA es capaz de aportar una precisión mayor que el ser humano, por ejemplo, en entornos industriales, las máquinas pueden llegar a tomar decisiones que antes sin la IA se tomaban de manera manual o monitorizada.

### Reduce el error humano

La IA reduce los fallos provocados por las limitaciones del ser humano. En algunas cadenas de producción la IA se utiliza para detectar mediante sensores de infrarrojos, pequeñas fisuras o defectos en piezas que son indetectables por el ojo humano.

### Mantenimiento predictivo

Permite realizar un mantenimiento del equipamiento industrial basado en los tiempos y condiciones de funcionamiento de los mismos, permitiendo incrementar su rendimiento y ciclo de vida.



Mejora en la toma de decisiones tanto a nivel de producción como de negocio

Al disponer de más información de una manera estructurada, permite a cada uno de los responsables tomar decisiones de una manera más rápida y eficiente.

Control y optimización de procesos productivos y líneas de producción

A través de la IA se consiguen procesos más eficientes, libres de errores, obteniendo mayor control sobre las líneas de producción en la empresa.

Aumento de la productividad y calidad en la producción

La IA no sólo incrementa la productividad a nivel de maquinaria, sino que también hace que incremente la productividad de los trabajadores y la calidad del trabajo que realizan. El poder gozar de más información, les permite tener una visión más focalizada de su trabajo y tomar mejores decisiones.

## Los beneficios para la salud de reducir el tiempo frente a las pantallas

Reducir el tiempo frente a las pantallas mejora significativamente tu bienestar general. Al disminuir el uso de dispositivos, logras un mejor descanso nocturno, reduces la fatiga visual, disminuyes el estrés y la ansiedad, y fomentas un estilo de vida más activo que combate el sedentarismo.

Muchas personas sienten que falta algo en sus vidas. Tal vez sea un deseo aún no identificado de vivir la vida más plenamente. Reducir el tiempo frente a las pantallas libera más tiempo para conectarse con familiares y amigos. Sentirse conectado con otras personas puede ayudar a evitar los síntomas del estrés, depresión y ansiedad. A menudo nos perdemos la diversión y la belleza que ocurren a nuestro alrededor por culpa de las pantallas. Al estar presente y vivir el momento dejando de lado su dispositivo puede que encuentre lo que necesita para llenar ese vacío.



Reducir el tiempo frente a las pantallas aporta muchos beneficios para el bienestar, entre ellos:

### Mejora su salud física

Usted ya sabe que la actividad física es buena para la salud, pero el uso excesivo de dispositivos puede reducir su tiempo de ejercicio. Mantener hábitos saludables puede ser difícil cuando se pasa mucho tiempo frente a las pantallas. Los beneficios incluyen:

Prevenir la obesidad y condiciones relacionadas con el sobrepeso, como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardíacas. Los niños que ven más televisión tienen un mayor riesgo de tener sobrepeso.

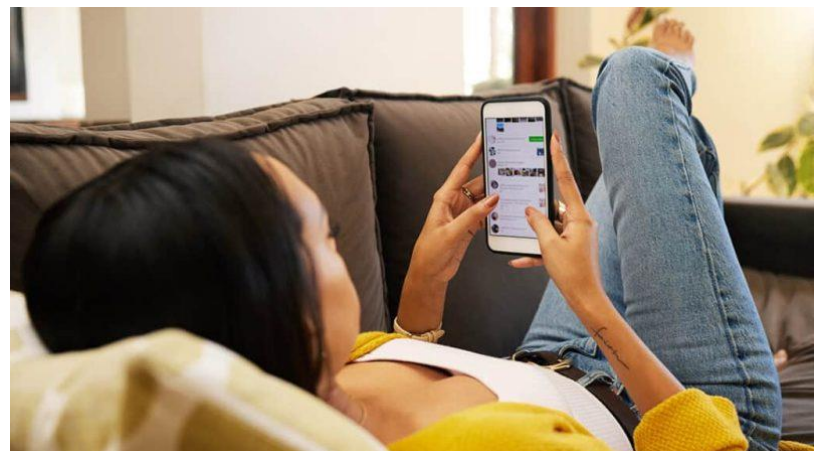
Liberar más tiempo para hacer ejercicio y jugar. Puede completar los nuevos espacios en su calendario con actividad física.

Aumentar la cantidad de sueño. Los niños que ven mucha televisión tienden a tener más dificultades para conciliar el sueño o permanecer dormidos. Esto puede hacer que estén cansados y coman con más frecuencia para compensar la falta de descanso.

Reducir los tentempiés automáticos y sin atención, lo cual puede llevar al aumento de peso. Comer tentempiés o comidas frente al televisor puede llevar a una alimentación inconsciente, lo que puede llevar a ingerir porciones mayores. Eliminar estas distracciones le permite prestar más atención a su cuerpo y las señales de saciedad.

### Tener tiempo libre para divertirse jugando y explorando

Explorar y aprender sobre el mundo es una parte esencial de la vida. Los niños son naturalmente curiosos, pero los adultos también pueden explorar. En lugar de pasar tiempo frente a los dispositivos, usted y su familia pueden probar nuevas actividades. Anden en bicicleta, caminen, visiten un parque, conozcan un museo o exploren un sendero natural cercano a ustedes. Las actividades que no involucran el uso de pantallas pueden ser tan emocionantes como las que aparecen en ellas. Intente colorear, leer, hacer manualidades u otras actividades que estimulen la imaginación. Reducir el tiempo frente a las pantallas permite más tiempo para juegos y actividades creativas.



### Establecer conexiones sociales

Conectarse con otras personas es esencial para sentir que somos atendidos. Los niños buscan en sus cuidadores este sentido de pertenencia; los adultos pueden encontrarlo en sus familias y amigos. Los dispositivos pueden dañar estas relaciones.

Cuando los padres están atentos a las pantallas, los niños pueden sentir que necesitan competir por la atención. Al dejar de lado su dispositivo, usted se vuelve más disponible emocionalmente y puede ayudar a fortalecer los lazos familiares.

Un estudio reveló que los niños que pasaron cinco días sin dispositivos electrónicos fueron más capaces de reconocer emociones faciales y leer señales no verbales que aquellos que continuaron su uso habitual. Menos tiempo frente a las pantallas puede resultar en mejores habilidades sociales presenciales. Tener el televisor encendido, incluso como ruido de fondo, puede desviar su atención de lo que está ocurriendo a su alrededor.

### Mejora su estado de ánimo

Dejar el teléfono y salir al aire libre o hacer una actividad placentera puede mejorar su estado de ánimo. Esto puede hacer que se sienta más realizado y mejorar su bienestar. La depresión y la ansiedad pueden llevar a una persona a alejarse y aislarse de los demás. Participar en actividades sociales ayuda a conectar con los demás y a reducir los síntomas de estas condiciones. Los niños que pasan más tiempo frente a las pantallas tienen más probabilidades de desarrollar problemas de comportamiento y dificultades de atención; reducir el tiempo frente a pantallas puede mejorar su capacidad de concentración. La violencia en los medios puede provocar ansiedad y depresión en los niños, e incluso hacerles pensar que la violencia es una forma aceptable de resolver problemas.

Aunque la tecnología es una excelente herramienta, también puede perjudicar su bienestar y hacerle sentir desconectado de quienes le rodean. Tomar un descanso de los dispositivos le libera más tiempo para mantenerse activo y disfrutar de momentos con sus seres queridos.