



**Gran Premio Castrol V fecha del
Campeonato Nacional de
Automovilismo 2026**



Mujeres emprendedoras
fortalecen sus negocios con
herramientas digitales de la
mano de
Tigo Guatemala

Independencia financiera
pequeños pasos que
pueden darle más libertad



Mujeres emprendedoras fortalecen sus negocios con herramientas digitales de la mano de Tigo Guatemala

Tigo Guatemala, en alianza con Sheva y el Círculo de Mujeres de la Cámara de Comercio de Guatemala, desarrolló el taller “Impulsa tu negocio con herramientas digitales”, que brindó conocimientos prácticos a 19 emprendedoras con el objetivo de contribuir al empoderamiento económico de las mujeres y fortalecer las capacidades digitales de quienes lideran emprendimientos.

La capacitación se llevó a cabo en las instalaciones de la Cámara de Comercio de Guatemala y contó con la participación de 19 emprendedores, 17 mujeres y 2 hombres, interesados en adquirir nuevas herramientas para potenciar el crecimiento y la visibilidad de sus negocios en el entorno digital.



Durante la jornada, los participantes adquirieron conocimientos sobre el manejo estratégico de redes sociales y recibieron herramientas prácticas para mejorar la forma en que presentan sus productos, incluyendo técnicas para tomar fotografías más profesionales y atractivas.

La formación también permitió comprender de manera más estratégica el ecosistema digital y cómo el uso adecuado de las diferentes plataformas puede contribuir al posicionamiento de una marca, fortalecer la comunicación con los clientes y generar nuevas oportunidades comerciales.

Se espera que los participantes puedan aplicar los conocimientos adquiridos para fortalecer la imagen de sus negocios, ampliar su alcance digital, atraer nuevos clientes y generar nuevas oportunidades comerciales, utilizando la tecnología como una herramienta para impulsar su crecimiento.

A través de Conectadas y Conéctate Seguro, Tigo Guatemala continúa promoviendo el desarrollo de habilidades digitales y el acceso a herramientas que pueden contribuir a generar nuevas oportunidades. En conjunto con iniciativas como el Círculo de Mujeres de la Cámara de Comercio de Guatemala, estos esfuerzos buscan fortalecer capacidades que apoyen a las mujeres en áreas como liderazgo, gestión financiera y desarrollo de sus emprendimientos.

El fortalecimiento de las capacidades y de la autonomía económica de las mujeres no solo beneficia a quienes lideran estos negocios, sino que también puede contribuir a generar nuevas oportunidades de desarrollo para sus familias y comunidades.

CORONA amplía su portafolio en Guatemala con el lanzamiento de CORONA LATÓN 16 OZ

Corona fortalece su presencia en Guatemala con el lanzamiento oficial de Corona Latón 16 oz., una nueva presentación que llegó al mercado nacional, ampliando las opciones disponibles dentro de su portafolio premium.

La nueva presentación estará disponible en supermercados y tiendas de conveniencia de todo el país, con un precio sugerido de Q11.50 por unidad, ofreciendo a los consumidores una alternativa práctica y versátil para distintas ocasiones de consumo.

Atendiendo un mercado cambiante

“Corona Latón 16 Oz representa una evolución natural dentro del portafolio de la marca, permitiéndonos acercarnos a los consumidores con una propuesta versátil, fresca y alineada a las tendencias actuales del mercado”, destacó Rafael Morales, Brand Manager de Ambev Guatemala.



Reconocida internacionalmente por su icónico ritual acompañado de limón y por su propuesta enfocada en la autenticidad y la conexión con la naturaleza, Corona continúa consolidando su presencia en el mercado guatemalteco mediante innovaciones alineadas con las nuevas dinámicas de consumo.

“Con Corona Latón 16 Oz buscamos ampliar las opciones disponibles para nuestros consumidores en Guatemala, incorporando una presentación práctica y conveniente que mantiene la calidad y frescura características de la marca”, comentó Jensen Samayoa, gerente de sostenibilidad de AMBEV.

El lanzamiento de Corona Latón 16 Oz estará acompañado de activaciones y experiencias de marca orientadas a acercar esta nueva presentación a consumidores que buscan disfrutar diferentes momentos con el estilo característico de Corona.

Una alimentación saludable también es una forma de cuidar el corazón

Cada 29 de septiembre se conmemora el Día Mundial del Corazón, una fecha que busca generar conciencia sobre la prevención de las enfermedades cardiovasculares, entre ellas el infarto de miocardio y el accidente cerebrovascular. En este contexto, la alimentación representa uno de los pilares para proteger la salud cardiovascular y reducir factores de riesgo.

Una dieta cardioprotectora debe priorizar alimentos naturales y variados, como frutas y verduras, cereales integrales, legumbres, pescado, frutos secos y semillas, además de aceites vegetales saludables como el aceite de oliva. Estos alimentos aportan fibra, vitaminas, minerales, antioxidantes y grasas beneficiosas que contribuyen al adecuado funcionamiento del organismo.

Reducir ciertos componentes también protege al corazón

Así como es importante elegir alimentos nutritivos, también se recomienda moderar el consumo de sodio, grasas saturadas y trans, azúcares añadidos y productos ultraprocesados. El exceso de sodio cobra especial relevancia en personas con hipertensión, mientras que mantener porciones adecuadas ayuda a evitar un consumo excesivo de energía.

Cuidar el corazón comienza con las decisiones que tomamos todos los días. No se trata de seguir dietas milagrosas, sino de mantener un patrón de alimentación equilibrado y sostenible, señalan especialistas en nutrición.



Nutrición y medicina: una combinación para la prevención

La prevención cardiovascular no depende de un alimento específico ni de una dieta “milagrosa”. Una alimentación equilibrada debe acompañarse de actividad física regular, descanso adecuado, evitar el consumo de tabaco y mantener controles periódicos de presión arterial, glucosa y colesterol.

En personas que ya presentan hipertensión, colesterol elevado u otros factores de riesgo, los cambios en la alimentación pueden complementar el tratamiento médico, pero no sustituyen los medicamentos prescritos cuando estos son necesarios.

Cuidar la salud cardiovascular es una tarea cotidiana. Adoptar mejores hábitos de alimentación y mantener un estilo de vida saludable puede contribuir a proteger el corazón y favorecer una mejor calidad de vida.

Gran Premio Castrol quinta fecha del Campeonato Nacional de Automovilismo 2026

El domingo 4 de octubre, el rugir de los motores volverá a sentirse en el Autódromo Los Volcanes con la celebración del Gran Premio Castrol, quinta fecha del Campeonato Nacional de Automovilismo 2026.

A partir de las 9:00 a.m., más de 80 pilotos tomarán la pista distribuidos en las distintas categorías del campeonato, en una jornada que combinará competencia, velocidad y entretenimiento para toda la familia.

Una fiesta del deporte motor: el Gran Premio Castrol reunirá a algunos de los principales exponentes del automovilismo nacional para disputar puntos importantes de cara a la recta final de la temporada. Además de la acción en pista, los asistentes podrán disfrutar de diferentes actividades durante toda la jornada, incluyendo show de DJ, simuladores de conducción y opciones de comida y bebida, creando un ambiente pensado para que aficionados y familias puedan vivir mucho más que una fecha de carreras.

Castrol y Los Volcanes: Una alianza por el deporte motor: el Gran Premio Castrol también representa el fortalecimiento de una alianza que busca contribuir al crecimiento y desarrollo del automovilismo en Guatemala. Castrol cuenta con una extensa trayectoria internacional ligada al mundo del automovilismo y al alto desempeño, valores que ahora se unen al Campeonato Nacional de Automovilismo y al Autódromo Los Volcanes.



El regreso del Botoneta Racing Team

Una de las categorías emblemáticas del Automovilismo Nacional regresa al Autódromo Los Volcanes. El Botoneta Racing Team, liderado por Andrés Noriega, volverá a ser parte de la cartelera.

Con reglamentos actualizados y muy competitivos, sin duda alguna esta categoría será una sólida adición al campeonato agregando varias decenas de vehículos modificados, entre los cuales se encuentran algunos muy particulares como los clásicos que han sido modernizados en tecnología, con motores de última generación, pero con un factor nostálgico que hará recordar épocas de oro del automovilismo mundial a los asistentes.

Domingo 4 de octubre, a partir de las 9:00 a.m.

Autódromo Los Volcanes.

Entrada: Q50 por persona – disponibles en la taquilla

Niños menores de 12 años: ingreso gratuito

Parqueo: gratuito

Independencia financiera pequeños pasos que pueden darle más libertad

BAC señala que alcanzar la independencia significa tener opciones. Es el punto donde los ahorros e inversiones generan lo suficiente para brindar tranquilidad, sin depender exclusivamente del salario del próximo mes.

El mito más común es pensar que este está reservado solo para quienes tienen ingresos extraordinarios. Sin embargo, la libertad financiera se construye paso a paso, con decisiones estratégicas y sostenidas en el tiempo y lo idea es iniciar hoy.

Cómo empezar a construir independencia

BAC comparte cuatro pasos fundamentales para tomar el control del futuro económico:

1. Conocer el "número"

El primer paso es la claridad. Se debe calcular exactamente cuánto cuesta mantener el estilo de vida anual (sumando gastos fijos, variables y un margen para imprevistos). Saber cuánto se necesita para vivir cómodamente da una meta clara y realista hacia la cual se pueden dirigir los esfuerzos de ahorro e inversión.

2. Construir un escudo protector

La independencia requiere estabilidad frente a los imprevistos. BAC recomienda construir un fondo de emergencia equivalente a entre tres y seis meses de gastos básicos fijos. Este fondo funciona como una red de seguridad para situaciones inesperadas como accidentes o pérdida de ingresos, evitando la creación de deudas.

3. Eliminar las deudas

Es imposible ser libre financieramente estando atado a deudas de consumo con altas tasas de interés. BAC recomienda priorizar el pago de tarjetas de crédito o préstamos según las fechas de pago establecido.



4. Poner el dinero a trabajar

Ahorrar es indispensable, pero invertir es lo que multiplica el patrimonio. Las cuentas de ahorro y los ahorros a plazo fijo son una opción para quienes desean obtener rendimientos sobre sus ahorros sin asumir altos niveles de riesgo. Al mantener el dinero invertido durante un período determinado, es posible generar intereses y avanzar más rápido hacia metas financieras.

La independencia financiera es una carrera de resistencia, no de velocidad. Toma en cuenta estos consejos financieros para mantener tu salud financiera y recuerda que BAC cuenta con distintas herramientas para brindarte consejos de finanzas positivas en <https://finanzaspositivas.com/guatemala>.

COMOSA presenta ENZO un nuevo punto de partida para vivir mejor en la ciudad

Cada nueva etapa comienza desde un punto firme. Bajo esta premisa nace ENZO Las Charcas, el nuevo proyecto residencial de COMOSA en zona 11, concebido para acompañar las distintas etapas de vida de sus residentes a través de espacios funcionales, experiencias de bienestar y una ubicación conectada con el ritmo de la ciudad.

ENZO parte del concepto Stepping Stones, una filosofía que entiende la vivienda no únicamente como un espacio físico, sino como un punto de partida desde el cual las personas construyen nuevos proyectos, decisiones e historias. Desde su concepto de marca, ENZO se plantea como el inicio de una nueva etapa y como un lugar pensado para quienes buscan construir su camino con propósito, visión y sentido.

El proyecto contará con 435 apartamentos de una, dos y tres habitaciones, integrando una propuesta residencial contemporánea que busca facilitar la vida cotidiana y brindar mayor comodidad a quienes lo habitan. Más que responder únicamente a una necesidad de vivienda, ENZO ha sido concebido desde una visión que integra funcionalidad, eficiencia y bienestar en cada decisión de diseño.

Su arquitectura y planificación responden a esta misma intención. Desde la organización de las tipologías hasta la distribución de las amenidades, el proyecto busca crear un entorno que acompañe el crecimiento de quienes lo habitan y se adapte a distintas formas de vivir.

Bienestar integrado a la vida cotidiana

El proyecto contará con más de 20 amenidades articuladas alrededor de un espacio central concebido como el corazón del desarrollo. La propuesta integra espacios para la productividad, la recreación, el bienestar y la convivencia, organizados alrededor de distintas experiencias para conectar, concentrarse y mantenerse en movimiento.



Entre ellos se encuentran Cinema, Chef's Kitchen, Grill Station, Firepits, Game Room, Kids' Zone, Salón Social, Solarium, Wellness Hub y otros espacios destinados a acompañar diferentes momentos de la vida diaria.

Una ubicación pensada para facilitar el día a día

ENZO se desarrolla en Las Charcas, zona 11, dentro de un sector residencial consolidado y conectado con vías como Anillo Periférico, Calzada Aguilar Batres y Calzada Roosevelt.

Su cercanía con supermercados, centros comerciales, hospitales, centros educativos, bancos, restaurantes y distintos servicios de conveniencia responde a una visión en la que la ubicación también contribuye a la comodidad de quienes viven el proyecto.