

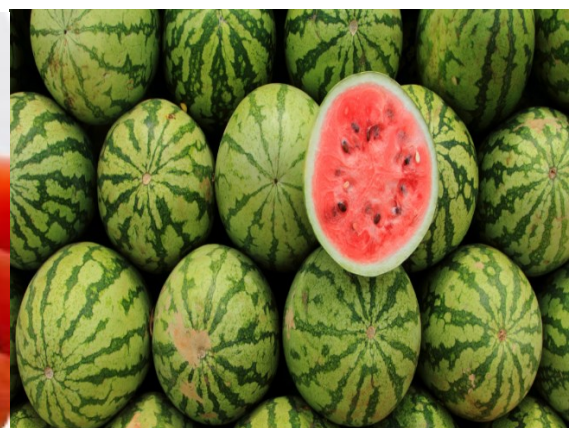
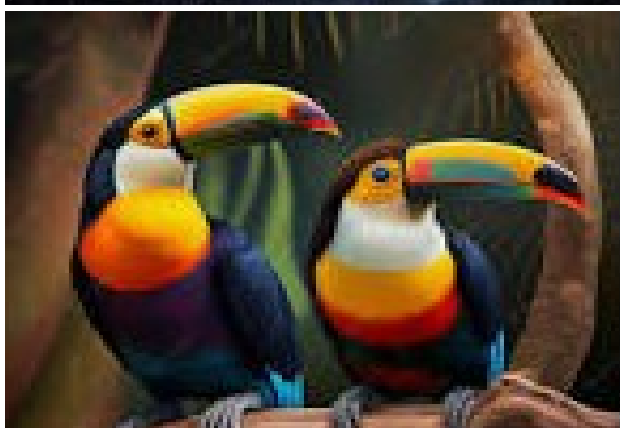


¿Qué desayunar para bajar los niveles de colesterol en la sangre?

Datos fascinantes sobre
la Tierra



**La sandia es mucho
más que agua,
descubre sus
beneficios**



¿Qué desayunar para bajar los niveles de colesterol en la sangre?

Con el colesterol alto, es posible que se te formen depósitos grasos en los vasos sanguíneos. Con el tiempo, estos depósitos crecen y hacen que sea más difícil que fluya suficiente sangre a través de las arterias, en la mayoría de los casos esto sucede a raíz de que los pacientes escogen un estilo de vida “poco saludable”, lo cual implica que es una condición prevenible que puede tratarse.

Como uno de los factores clave para evitar el exceso de colesterol en el organismo es la alimentación, es importante saber qué comidas son preferibles para cada hora del día. Se recomienda comer frutas como el kiwi, la manzana, la pera, la piña y la sandía. Estas frutas tienen un alto contenido de agua, fibra soluble y antioxidantes, los cuales pueden ser útiles para eliminar el colesterol del

cuerpo e incluso evitar que este se oxide.

También se recomienda comer un desayuno con tostadas y aguacate, ya que producen colesterol bueno “recoge el exceso de colesterol y lo lleva de nuevo al hígado”. Otra alternativa para obtener estas grasas saludables es a través de alimentos como el salmón, que es una buena fuente de ácidos grasos omega 3, los cuales también incrementan los niveles del colesterol bueno. También se debe combinar con pan de centeno y calabacín, que es bajo en calorías. También el consumo de legumbres ayuda a reducir los niveles de colesterol, y desayunando esta variedad de comida ayudara a desintoxicar tu cuerpo.



Datos fascinantes sobre el planeta Tierra

Estos son algunos datos fascinantes sobre el planeta al que llamamos nuestro hogar.

1- La Tierra no es una esfera perfecta

Habitualmente se representa a nuestro planeta como una esfera perfecta, pero esa no es su forma precisa. La Tierra está achatada en los polos, por lo que su forma se asemeja más a una elipse que a una circunferencia.

2- El agua cubre más del 70% de la Tierra

En la Tierra, el agua se encuentra en estado sólido, líquido y gaseoso. Además, cubre las tres cuartas partes de la superficie terrestre en forma de pantanos, lagos, ríos, mares y océanos. Estos últimos contienen alrededor del 97% de toda el agua del planeta.

3- La frontera entre la Tierra y el espacio está a 100 kilómetros de altitud

Se considera que la frontera entre la atmósfera y el espacio es llamada Línea de Kármán, que está a 100 km de altitud. El 75% de masa atmosférica se encuentra en los primeros 11 km de altura desde la superficie del mar.

4- La Tierra es un planeta de hierro

La Tierra es el más denso y el quinto mayor planeta del Sistema Solar. Los elementos químicos más presentes son el hierro 32%, el oxígeno 30%, el silicio 15%. El núcleo de la Tierra está compuesto principalmente de hierro 88%.

5- La Tierra es el único planeta conocido con vida

La Tierra es el único cuerpo astronómico en el que hemos podido constatar que hay vida. Actualmente existen alrededor de 1,2 millones de especies de animales catalogadas. Se formó hace aproximadamente 4.500 millones de años y la vida ha estado presente en ella durante buena parte de ese periodo.



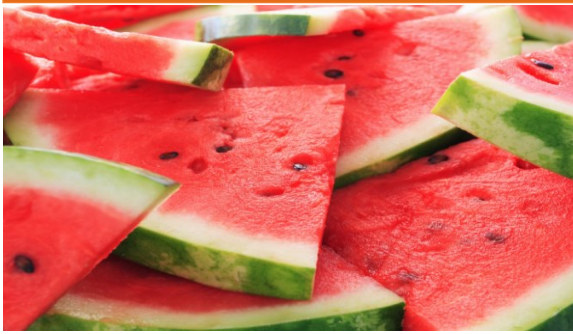
6- La gravedad no es igual en todos los lugares de la Tierra

Al ir desplazándose desde el ecuador hacia los polos, aumenta paulatinamente la intensidad del campo gravitatorio, aunque la diferencia sea imperceptible para los humanos.

7- La Tierra es un planeta de extremos

Existen lugares más cálidos la Tierra, el Valle de la Muerte de EE.UU., donde el 10 de julio de 1913 el termómetro subió hasta los 56,7 °C. En el otro extremo se encuentra la Antártica. En la estación Vostok un 31 de Julio de 1983 los instrumentos de medición llegaron a marcar unos -89.2 °C.

La sandía es mucho más que agua, descubren sus beneficios



La sandía es una fruta rica en diferentes nutrientes, así como en vitamina C, vitamina B6. Además, consumirla es una buena forma de mantenerse hidratado, ya que es en un 92% agua, y una ración solo supone 80 calorías.

Los jóvenes y adultos consumidores de sandía tienen más fibra, magnesio, potasio, vitamina C y vitamina A en su dieta. Además, consumen menos cantidad de azúcares y de ácidos grasos saturados.

el zumo de sandía protegería la función vascular durante la hiperglucemia.

Existen varios malentendidos cuando se trata del valor nutritivo de la sandía. Muchas personas creen erróneamente que la sandía solo puede ofrecer azúcar y agua al cuerpo humano. Por lo tanto, no vale la pena comerla.

ya que solo aumentará nuestro peso corporal y nuestros niveles de azúcar en la sangre, el zumo de sandía protegería la función vascular durante la hiperglucemia.

Por supuesto, esto es un mito. Durante el siglo XXI, las personas han empezado a percibir la sandía como un alimento altamente nutritivo que estimula nuestro sistema inmunológico.

12 increíbles Beneficios de Comer Sandía para la Salud:

Beneficios Cardiovasculares

Propiedades Anti Inflamatorias

La sandía Contiene Antioxidantes que Combaten el Cáncer

Mejora la Salud Ósea

Mejora la Digestión

Reduce la Presión Arterial

Ayuda en la Quema de Grasa

Hace su parte justa hacia el Control de la Diabetes

Ayuda a Mejorar la Salud Renal

Promueve la Salud de la Piel y el Cabello

Protege los Ojos de los trastornos Relacionados con la Edad

Ayuda a controlar la ansiedad

La sandía contiene una gran variedad de carotenoides, como luteína, zeaxantina, criptoxantina y licopeno. Los carotenoides son antioxidantes. Protege las células de los radicales libres, que están vinculados con enfermedades graves, como el cáncer y las enfermedades cardíacas.

El licopeno

es lo que causa el color rojo y la zeaxantina es lo que causa el color amarillo en alguna pulpa de sandía. Se ha descubierto que el licopeno contribuye al buen funcionamiento del corazón y puede prevenir algunos tipos de cáncer, como el cáncer de próstata y de mama.

Vitamina A

La sandía contiene b-carotenoide, que se transforma en vitamina A. De hecho, 100 gramos de sandía nos proporcionan aproximadamente una quinta parte de las necesidades diarias de vitamina A de un adulto. Esta vitamina contribuye a mejorar la vista y fortalece el sistema inmunológico.

Vitaminas del complejo B

La sandía contiene vitaminas del complejo B, como B1, B5 y B6. Especialmente la B6 participa en la síntesis de neurotransmisores cerebrales, como la serotonina, la melatonina y la dopamina, que se sabe que ayudan con la regulación de la ansiedad y el miedo. digestivo y controla los niveles de colesterol.

Ministerio de Relaciones Exteriores de Guatemala estrena la Radio MINEXGT



El Ministerio de Relaciones Exteriores (Minex) estrena la plataforma digital "Radio MINEXGT: la voz de la diplomacia", desde la cual se transmitirá a todo el mundo el quehacer de la Cancillería guatemalteca.

La radio, que funcionará las 24 horas del día con programación ininterrumpida de acceso gratuito, puede escucharse desde la web radiominex.gt y desde una aplicación móvil para descarga en Android, la cual próximamente tendrá también su versión para iOS.

Radio MINEXGT ofrece una amplia variedad de programas sobre relaciones internacionales, desde entrevistas con diplomáticos guatemaltecos y extranjeros, hasta reportajes y noticias sobre la Cancillería, al igual que transmisión de música de marimba, clásica y jazz.

El propósito de este proyecto es también dar a conocer los valores de la diplomacia guatemalteca, centrada en los principios del respeto de la soberanía y la integridad territorial de todas las nacionales, así como la promoción de la paz.

Con el lanzamiento de Radio MINEXGT, el Gobierno de Guatemala reafirma su compromiso de fortalecer las relaciones con el mundo y de consolidar al Minex como la cancillería más moderna, influyente y transparente de Iberoamérica.

Calendario de Guatemala rumbo a la Copa América 2024



La Concacaf anunció este jueves el calendario para la Liga de Naciones Concacaf. La Selección Nacional debutará de local ante El Salvador, el jueves 7 de septiembre, y tres días después se enfrentará contra Panamá, en el Doroteo Guamuch Flores. El 13 de octubre, visitará a Trinidad y Tobago y el 17 de octubre cerrará de visita ante los Canaleros.

La Bicolor está en el Grupo A, además, de los rivales que enfrentará también forman parte del grupo: Martinica y Curazao. ¿Por qué jugará dos veces contra Panamá? Concacaf utilizará un 'sistema suizo' para la competición. Todos los equipos se medirán en dos oportunidades a una misma selección y no enfrentarán a dos combinados del grupo.

Panamá jugará dos veces con Guatemala y una vez con Martinica y Curazao. No enfrentará a El Salvador y a Trinidad y Tobago. El Salvador se medirá dos veces a Martinica, una vez a Guatemala y una vez a Trinidad y Tobago. No jugará ante Panamá, ni Curazao.

A la Copa América clasificarán solo seis selecciones de la Concacaf. Las otras dos clasificadas saldrán a través de un repechaje a partido único, entre los cuatro equipos perdedores de los cuartos de final. Este repechaje también tendrá lugar en marzo 2024.

Calendario de Guatemala

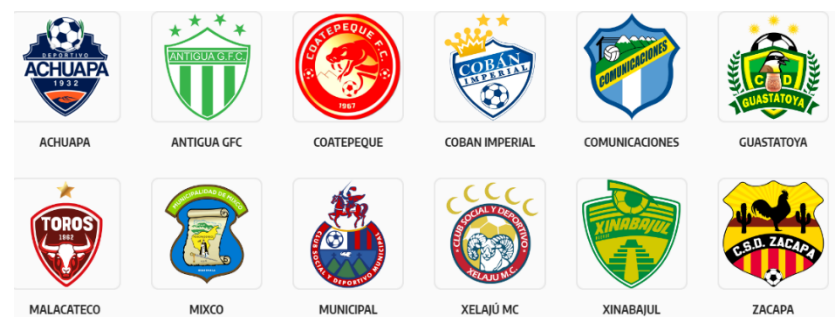
Jueves, 7 de septiembre 2023
Guatemala vs El Salvador

Domingo, 10 de septiembre 2023
Guatemala vs Panamá

Viernes, 13 de octubre 2023
Trinidad y Tobago vs Guatemala

Martes, 17 de octubre 2023
Panamá vs Guatemala

Primera jornada del Torneo Apertura 2023 de la liga nacional 2023



Torneo Apertura 2023 – Primera Jornada
28 de julio

Coatepeque vs Cobán Imperial – 12 horas

Malacateco vs Xelajú MC – 19 horas

29 de julio

Municipal vs Guastatoya – 15 horas

Comunicaciones vs Xinabajul Huehue – 18 horas

Antigua GFC vs Achupapa – 20 horas

30 de julio

Zacapa vs Mixco – 15 horas