



BUENAS *Nuevas* **gt**

Edición Semanal

Semana del 21 al 27 de agosto de 2023

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



**Bernardo
Arévalo se
convierte
en el
Presidente
de
Guatemala

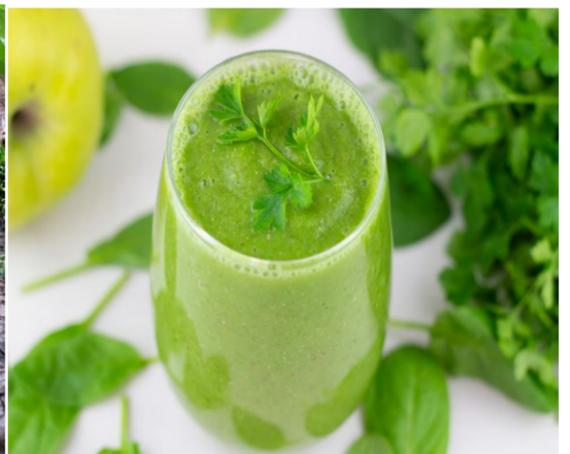
2024-2028**



**Medidas preventivas
para la temporada
de lluvias**



**Infusión de Perejil
para limpiar y
purificar el hígado**



Bernardo Arévalo, será el presidente más progresista tras 40 años de Democracia

Bernardo Arévalo, el candidato progresista que se presentó como "el candidato anticorrupción" que, este domingo 20 de agosto, ganó holgadamente los comicios con el 58% de los votos.

Sandra Torres, la contendiente obtuvo el 37% como candidata de la Unidad Nacional de la Esperanza (UNE).

En diversos puntos del país, personas salieron a las calles a celebrar los resultados, y es que ven en Arévalo una esperanza de cambio respecto a los últimos años de deterioro institucional y mayor autoritarismo desde el gobierno guatemalteco.



Bernardo Arévalo alcanzó la victoria este domingo, luego de semanas de incertidumbre acerca de si realmente pudiera participar o no y si podría asumir la presidencia el 14 de enero de 2024.

La razón es que Movimiento Semilla es objeto de investigaciones por presuntas irregularidades en su creación a cargo de la Fiscalía Especial contra la Impunidad (FECI), del Ministerio Público (MP).



Medidas preventivas para la temporada de lluvias



Consulta las recomendaciones o medidas preventivas que debes atender durante la temporada de lluvias. A continuación te damos las recomendaciones en caso de emergencia durante la lluvia,

Recomendaciones

1. Ten un kit de emergencias en casa, que incluya:

- Botiquín
- Un radio con pilas
- Una lámpara
- Papelería importante
- Teléfonos de emergencia
- Teléfono celular
- Agua potable

2. Si no te urge circular, espera el tiempo prudente a que cese la lluvia y escucha

3. Si vas conduciendo, observa los niveles de flujo o acumulación de agua en ríos, arroyos, vados, pasos a desnivel, y partes bajas.

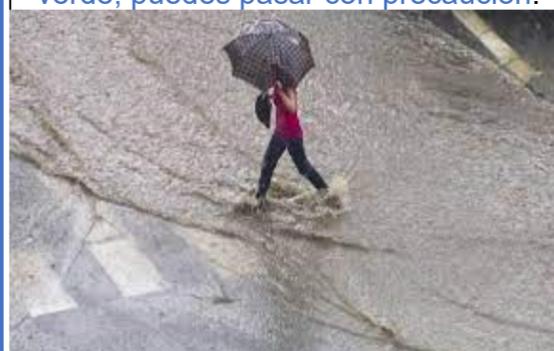
4. No intentes cruzar cauces de ríos, arroyos, vados y zonas bajas porque puede ser arrastrado por el agua. Con anterioridad busca rutas alternas.

5. Respeta los señalamientos que han sido colocados en los cauces de ríos, arroyos, vados y pasos a desnivel que indican el nivel de agua que tienen en ese momento, así evitarás ser atrapado y/o arrastrado por la corriente de agua.

- Si el nivel del agua llega al color rojo, no intentes pasar, pondrás tu vida en grave peligro.

- Si el nivel del agua llega al color amarillo, no intentes pasar en vehículos livianos y/o compactos.

- Si el nivel del agua llega al color verde, puedes pasar con precaución.



El Palacio Maya en San Marcos, Guatemala



El Palacio Maya, ubicado en el municipio de San Marcos, es una de las atracciones turísticas y culturales más importantes del departamento. La razón es que su infraestructura guarda cientos de detalles relacionados a la historia del país.

Historia del Palacio Maya en San Marcos

El Palacio Maya fue inaugurado en febrero de 1942, fue construido en la ciudad de San Marcos durante el gobierno de Jorge Ubico con el propósito de unificar los municipios de San Marcos y San Pedro Sacatepéquez, los cuales se encontraban en constante conflicto. Con el pasar del tiempo esta edificación se convirtió en municipalidad, así como en un centro cultural.

Con el pasar del tiempo esta edificación se convirtió en municipalidad, así como en un centro cultural, así como en un centro cultural.

Arquitectura

Los planos del Palacio Maya fueron elaborados por el arquitecto Carlos Malau. para la decoración con motivos mayas se solicitó el trabajo de Rodolfo Galeotti Torres.

En la parte baja del edificio se observa un friso que hace referencia al pueblo del león —San Marcos—, en el centro se encuentra un mascarón con las dos manos al frente, lo cual representa la unión que era el principal tema de la edificación



El friso que se encuentra sobre las ventanas de la parte superior del palacio, contiene una serie de personajes acompañados de figuras animales.

En el dintel de la puerta principal se encuentra otro bajo relieve que hace referencia a la ofrenda del pueblo Ajau, la cual simboliza la colaboración de los pueblos para construir la “casa grande de todos”.

A los lados de la misma puerta se observan dos cabezas del dios serpiente con plumas —Gucumatz— cuyos cuerpos se elevan hasta la cima del edificio.

El Palacio Maya de San Marcos fue declarado como Patrimonio Cultural de la Nación de Guatemala.

En el año 2012 se consideró la posibilidad de demoler el edificio debido a los daños que sufrió con el fuerte sismo de ese año. Sin embargo, ya está totalmente restaurado y por su interior se pueden hacer tours, para conocer más detalladamente su historia.

La idea de la construcción del Palacio Maya fue de Miguel Ydígoras Fuentes.

En la parte superior del palacio se encuentra un reloj con numeración maya.

Infusión de Perejil para limpiar y purificar el hígado

El hígado es un órgano de un tamaño similar a un balón de fútbol y se encuentra justo debajo de la caja torácica en el lado derecho del abdomen y este es esencial para digerir los alimentos y eliminar las sustancias tóxicas del organismo.

Es uno de los órganos vitales del cuerpo y el de mayor tamaño internamente. Este órgano clave ayuda al cuerpo a eliminar toxinas y actúa en la digestión de los alimentos, y el procesamiento y distribución de los nutrientes.

Normalmente, cuando se experimentan alteraciones en la piel, falta de energía, hay trastornos digestivos, defensas bajas e incluso cambios de humor; estos síntomas podrían ser una señal de que el hígado no está trabajando correctamente en el organismo y, por ende, se debe prestar mayor atención.

Al tener alguna alteración en este órgano, se pueden presentar enfermedades hepáticas causadas por la hepatitis B, A Y C. Además, se pueden presentar enfermedades por hígado graso, cirrosis, cáncer de hígado y afecciones hereditarias como hemocromatosis y la enfermedad de Wilson.



Es importante mantener un hígado limpio y saludable por medio de una dieta balanceada y el consumo de algunas bebidas naturales que permiten depurar las toxinas que se acumulan en este órgano. Y para eso está el perejil que es una planta originaria de la zona mediterránea que aporta proteínas, fibra, calcio, hierro, potasio, vitamina A, folatos, tiamina, flavonoides, miristicina y apiol.

La infusión de perejil y menta ayudaría a depurar el hígado de forma natural y para hacerlo se necesitan cinco gramos de perejil, diez gramos de menta, una taza de agua y dos cucharadas de limón. Después, se lavan las plantas y se pican en pedazos pequeños. Enseguida, se pone a hervir el agua y cuando llegue a ebullición se agregan las dos plantas y se deja la mezcla 20 minutos más. Posteriormente, se apaga el fuego y se deja reposar por diez minutos para finalmente colar los ingredientes, agregar el zumo de limón y consumir.

También, se puede utilizar para aliviar síntomas, incrementar la energía, relajarse o perder peso. Sin embargo, las hierbas no son reguladas ni probadas como los medicamentos.

Curiosidades de los sorprendentes pulpos



Hábiles, ingeniosos, esquivos y extremadamente inteligentes, los pulpos esconden múltiples curiosidades. Por ejemplo, tienen tres corazones, la sangre azul y un extraordinario sistema nervioso.

Tienen la sangre azul

Para sobrevivir en el fondo del océano, los pulpos desarrollaron un tipo de sangre a base de cobre, en vez de hierro, como nosotros. Por eso, en lugar de hemoglobina, tienen hemocianina, un compuesto más eficaz para transportar oxígeno cuando la temperatura del agua es muy baja. Por eso su sangre es azul.

La tinta les sirve de mecanismo de defensa

La tinta del pulpo tiene múltiples funciones. Puede servirles de vía de escape, también de arma arrojadiza. Uno de sus compuestos, la tirosinasa, tiene propiedades tóxicas, con lo que puede servir de protección contra depredadores.

Maestros del camuflaje

Una de las habilidades más conocidas del pulpo es su capacidad de confundirse con el entorno, tienen la particularidad de cambiar de color y de textura para adaptarse al medio, evitando así el ataque de depredadores. Para ello, se valen de unos pigmentos llamados cromatóforos que tienen en su piel, que expanden o contraen a voluntad para cambiar de color.

Tienen tres corazones

Los pulpos tienen un sistema circulatorio muy diferente al de los mamíferos. Cuentan con tres corazones, dos de ellos, llamados 'branquiales', bombean la sangre pobre en oxígeno desde el cuerpo hasta las branquias, donde se oxigena. El tercero, llamado "sistémico", se encuentra en la base del manto, cerca de la cabeza, y bombea la sangre ya oxigenada al resto del cuerpo.

Poseen un sistema nervioso muy desarrollado

El cerebro del pulpo es uno de los más desarrollados entre los invertebrados. Tienen una gran capacidad para resolver problemas y son capaces de aprender y recordar a largo plazo, algo que se debe al gran volumen de neuronas. Por ejemplo, el caracol de agua dulce solo tiene 10.000 neuronas, el pulpo común *Octopus vulgaris* tiene unos 500 millones de neuronas. Dos terceras partes de sus neuronas se encuentran en los brazos, que son capaces incluso de resolver un problema (por ejemplo, cómo abrir una concha), mientras el resto de tentáculos están ocupados haciendo otra cosa, como revisar una cavidad en busca de alimento.

Pueden regenerar sus tentáculos

Los pulpos tienen la capacidad de regenerar sus tentáculos si los pierden por algún motivo. Si un depredador ataca a un pulpo y le arranca un tentáculo, este puede volver a crecer en un plazo de unas pocas semanas. Además, el tentáculo nuevo es exactamente igual al anterior en términos de tamaño y función. Gracias a su sistema nervioso centralizado, realizan esta función de un modo rápido y muy eficiente.





Ministerio de Economía, Participa en el Lanzamiento de Expo Becas 2023: Impulsando el Talento Humano y la Educación en Guatemala

Vinagre de manzana ayuda a acelerar el metabolismo y perder peso



Mark Zuckerberg lanzó una IA capaz de traducir cualquier idioma a texto



Vinagre de manzana: ayuda a acelerar el metabolismo y perder peso

Es común que muchas familias en diferentes partes del mundo tengan vinagre de manzana en sus cocinas, ya que es un perfecto ingrediente para las ensaladas y otros tipos de preparaciones culinarias. Pero no solo se usa en la cocina, esta sustancia también cuenta con propiedades medicinales, por lo que también se usa con fines curativos.

Uno de los grandes beneficios del vinagre de manzana es que, sus compuestos, tiene la capacidad de acelerar el metabolismo, por lo que es ideal para bajar de peso o quemar grasa.

El vinagre de manzana puede ayudar a reducir el apetito y aumentar la sensación de saciedad, por eso ayuda a bajar de peso. Porque actúa como un supresor natural del apetito y

mejora el metabolismo. Por esta razón se le atribuyen propiedades para adelgazar

Pero, ¿cómo se debe consumir para acelerar el metabolismo? el vinagre de manzana se debe consumir de a cucharadas, dos antes de irse a dormir, para así acelerar el metabolismo.

Su consumo debe ser moderado. Además, lo mejor es que un especialista en el tema autorice su ingesta, de acuerdo con las condiciones de salud de cada persona, esto para evitar reacciones adversas.

Beneficios del vinagre de manzana

1. Trata el reflujo gastroesofágico. El

vinagre de manzana es ácido, puede ayudar a equilibrar el pH del estómago y mejorar los síntomas de reflujo gastroesofágico como acidez, sensación de ardor en el estómago, formación de gases en el estómago que hacen que la persona eructe, hinchazón abdominal y producción de moco”,

2. Regula el azúcar en la sangre. Los componentes del vinagre de manzana son capaces de bajar o regular los niveles del azúcar en la sangre. Por eso, es una sustancia ideal para prevenir una enfermedad crónica y metabólica como la diabetes.

3. Protege la salud del sistema cardiovascular. El vinagre de manzana ayuda en la reducción del colesterol malo y de los triglicéridos, que son responsables del desarrollo de enfermedades cardiovasculares como el infarto al miocardio o aterosclerosis.

Ministerio de Economía, Participa en el Lanzamiento de Expo Becas 2023: Impulsando el Talento Humano y la Educación en Guatemala



La ministra de Economía participó en el lanzamiento de la Expo Becas 2023, un evento organizado por la Secretaría de Planificación de la Presidencia de Guatemala (SEGEPLAN).

Expo Becas 2023 ofrece una plataforma de acceso a información clave para aspirantes a becas, con más de 600 becas disponibles provenientes de 37 fuentes cooperantes, específicamente para estudios en el extranjero. La plataforma virtual en 3D se presenta como un recurso valioso para los interesados, permitiéndoles explorar opciones educativas y profesionales desde la comodidad de su ubicación. El Ministerio de Economía considera de vital importancia la educación y el talento humano en el desarrollo sostenible del país.

Por lo que en colaboración con Segeplan participa activamente de la Expo Becas 2023, presentando un stand informativo sobre el Programa de Empleo Digno en Guatemala y del Programa Oportunidad Becas de Enfermería para aquellos interesados en contribuir en el campo de la salud (segunda convocatoria, está abierta hasta el 31 de agosto de 2023. Para aplicar ingresar al sitio becasmineco.gob.gt).

Expo Becas 2023 invita a todos los guatemaltecos a visitar la exposición física, que se llevará a cabo del 22 al 28 de agosto en la Plaza Maya del Centro Cultural Miguel Ángel Asturias, en horario de 9 de la mañana a 6 de la tarde. Para aquellos que prefieren explorar la oferta de becas de manera virtual, la plataforma becas.segeplan.gob.gt proporciona una experiencia enriquecedora.

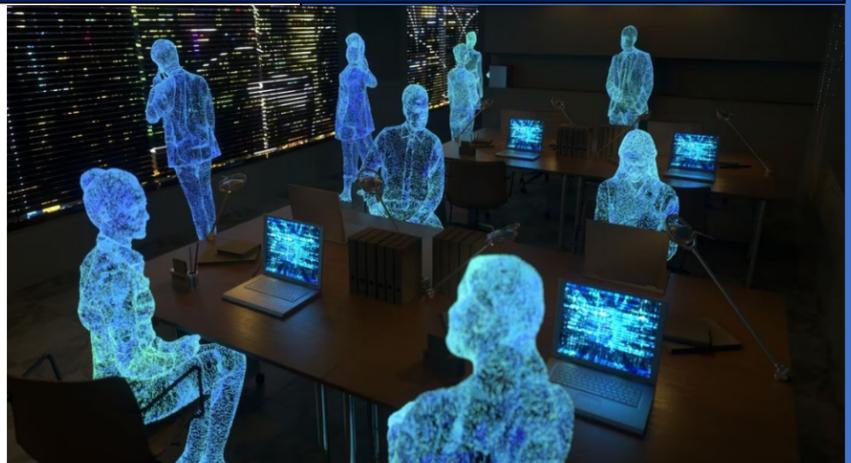
Mark Zuckerberg lanzó una IA capaz de traducir cualquier idioma a texto

Recientemente, el universo Meta presentó el que será su próximo modelo de traducción de voz a texto, SeamlessM4T, el cual será compatible con casi 100 idiomas. Dicha tecnología buscará minimizar las limitaciones lingüísticas y permitirá el entendimiento en simultáneo.

Mark Zuckerberg, el CEO de Meta, explicó a través de su canal de difusión de Instagram que planea incorporar esta tecnología en los principales servicios de la compañía. "Con el tiempo, integraremos estos avances de traducción y transcripción a través de inteligencia artificial en Facebook, Instagram, WhatsApp, Messenger y Threads", dijo Zuckerberg.

Meta tuvo un trabajo arduo para desarrollar un set de datos de gran calibre, el cual se llama SeamlessAlign y estopa basado en miles de millones de frases de texto y 4 millones de horas de registros de voz extraídos de la web.

Una de las características más notables de SeamlessM4T es la capacidad que tiene para identificar el code-switching, lo cual traduce un fenómeno lingüístico en el que las personas hablantes cambian entre dos o más idiomas en una sola oración.



La herramienta ya ha sido capaz de diferenciar entre hindi, telugu e inglés en una única oración, y por esta razón, SeamlessM4T promete una mayor exactitud en la traducción en situaciones del mundo real.

esta herramienta es que es capaz de identificar palabras tóxicas; es decir, aquellas que incitan al odio, la violencia, la profanidad o el abuso, así que de esta manera se aseguran de que la traducción no introduzca alguno de estos aspectos.

Hombre lleva a su tortuga africana de 26 años a pasear por Tokio



Los dueños de perros conocen la importancia de sacar a sus cachorros a pasear con regularidad. Hoy en día, ni siquiera es raro ver a algunas personas sacar a pasear a sus gatos. Sin embargo, no todos los días te cruzas con una tortuga deambulando por la calle. El japonés Hisao Mitani se ha convertido en una figura familiar en Tsukishima, Tokio, donde a menudo se le puede ver acompañando a su tortuga africana en tranquilos paseos por la ciudad.

La tortuga de 26 años se llama Bon-chan y luce lindas prendas como sombreros y accesorios hechos por un vecino. Mitani explica que cuando consiguió a Bon-chan por primera vez, la tortuga era apenas del tamaño de la palma de su mano. con el tiempo, la tortuga se hizo más grande de lo que esperaba. Cuando Bon-chan tenía 10 años, pasó por un gran crecimiento

Ahora Mitani estima que pesa alrededor de 155 libras. Entonces, para asegurarse de que Bon-chan haga suficiente ejercicio, lo acompaña a caminar por la calle un par de veces a la semana. pero aun así les toma una o dos horas regresar a casa, especialmente debido a todas las paradas en boxes que Bon-chan hace para sus fanáticos.

"Bon-chan se sabe la ruta de memoria y es muy decidido, por lo que soy más yo quien lo sigue a él y no al revés", dice Mitani. "Caminamos por el vecindario y somos bastante famosos por aquí". Las tortugas africanas pueden vivir hasta 150 años, por lo que Bon-chan todavía está en la flor de su vida y tiene energía de sobra, añade Mitani. "Creo que le ayuda a aliviar el estrés de estar encerrado".

Curiosidades de los Elefantes



Son animales mamíferos, exclusivamente herbívoros cuya característica principal además del gran tamaño es su larga trompa y sus enormes orejas. Se organizan en manadas de unos 20 miembros, miden casi 4 metros los ejemplares más grandes y pueden llegar a pesar más de 6.000 kilos. Suelen vivir alrededor de 70 años y tienen el periodo de gestación más largo de todos los animales: 22 meses. Nada más nacer, las crías ya pesan más de 100 kilos.

Debido a su gran tamaño, tienen también un cerebro muy grande por lo cual son animales muy inteligentes a los que se asocian comportamientos como el duelo por una pérdida, la asociación con otros miembros, el uso de herramientas, la adopción, el juego e incluso el autorreconocimiento.

Las orejas de los elefantes actúan como termostato ayudando a soportar el fuerte calor de las zonas donde habitan y su trompa en realidad no es más que una nariz muy desarrollada que también usan como un brazo largo. Los colmillos los usan para buscar comida y agua y son uno de los motivos por los que esta especie se encuentra amenazada, ya que el hombre los utiliza por el valor del marfil.

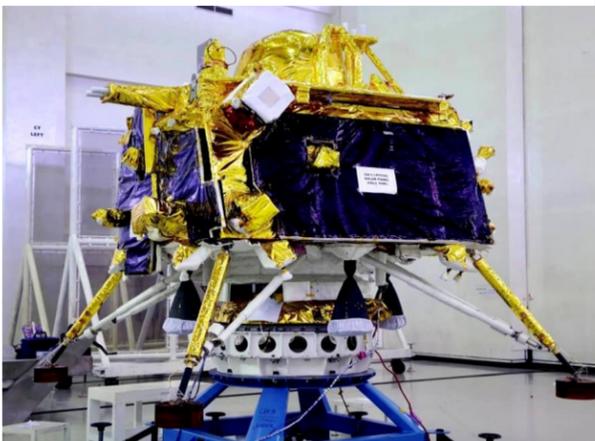


Los elefantes, los gigantes terrestres que han cautivado a científicos y entusiastas, encarnan una fascinante complejidad biológica y desempeñan un papel fundamental en los ecosistemas que habitan. Su comportamiento social altamente desarrollado, basado en relaciones familiares cercanas y una comunicación intrincada, refleja una inteligencia social que rivaliza con la de muchas especies y asombra a los humanos.



Misión de observación de la Unión Europea, resalta la excelente organización de las elecciones

La india cuatro país en llegar a la luna



Dientes amarillos: trucos caseros para blanquearlos



Misión de observación de la Unión Europea, resalta la excelente organización de las elecciones 2023

En su informe preliminar de observación electoral destaca que el Tribunal Supremo Electoral, y los Órganos Electorales Temporales fueron profesionales en la organización de las elecciones 2023

Los magistrados del TSE, presenciaron, la entrega del informe preliminar de la observación electoral que realizaron los expertos de la Misión de Observación Electoral de la Unión Europea (MOE UE), en el que destaca la buena organización en el desarrollo de las elecciones, que además se han considerado pacíficas tanto en la primera como en la segunda vuelta.

El TSE, las Juntas Electorales Departamentales y las Juntas Electorales Municipales, organizaron la segunda elección presidencial de,

manera profesional y eficiente; resaltaron la actitud de los ciudadanos, demostraron su fuerte compromiso con la democracia, pese a las continuas acciones judiciales durante el proceso, según el documento presentado.

La magistrada presidente del TSE, Irma Palencia Orellana, expuso que el informe los llena de satisfacción por el trabajo realizado desde que se convocó a elecciones el pasado 20 de enero.

La MOE UE, informó que el sistema de Transmisión de Resultados Electorales Preliminares (TREP), contribuyó positivamente a generar confianza en los resultados preliminares de las elecciones del 2023. Se tuvo la oportunidad de examinar su exactitud y fiabilidad

utilizando diversas técnicas para analizar los datos basándose en las actas de resultados de las mesas electorales disponibles en el sitio web. La Misión de la Unión Europea, durante el proceso de observación que ha realizado desde mayo, se reunió con al menos 600 candidatos, funcionarios y personal del TSE, con integrantes de los órganos electorales temporales, con integrantes de la sociedad civil, periodistas y representantes de medios de comunicación,



Dientes amarillos: trucos caseros para blanquearlos



Con estos cuatro productos, se podría mejorar de manera notable la coloración

Un problema que afecta a muchas personas alrededor del mundo son los dientes amarillos, por apariencia y estética se pone como una situación que afecta la autoestima de cientos de individuos.

Las razones por las que el color blanco que deberían tener los dientes empieza a perderse, se debe a una mala higiene, consumo de productos que por su alto contenido de azúcar pueden terminar afectando la coloración de las piezas bucales.

Alimentos como el café en grandes cantidades, refrescos de color oscuro o mate pueden terminar siendo terribles para los dientes blancos. También quienes fuman.

Para blanquear la dentadura, lo que se deberá hacer en primera instancia es eliminar los productos que están comprobados no le hacen bien, además de incluir en su día a día el siguiente listado de elementos naturales que pueden

Estos son los ingredientes y como utilizarlos para blanquear los dientes

1. Bicarbonato de sodio. Puede funcionar para quitar o bajar el tono de las manchas en los dientes y eliminar la placa, pero hay que tener en cuenta que no debe hacerse más de dos veces al mes para no dañar el esmalte.
2. Limón. Ayuda a atenuar machas, reducir el sarro que se acumula entre los dientes y, como plus, mejorar el aliento, ya que la vitamina C del limón tiene propiedades antibacterianas.
3. Aloe vera o cáscara de naranja. Se dice que, al ser rica en vitamina C, fibra, pectina y limoneno, entre otros componentes, es buena para reducir las manchas dentales producidas por el café y el tabaco.
4. Fresas. Recomendadas para combatir el mal aliento, reducir la placa y atenuar manchas en los dientes, ya que son ricas en ácido málico.

India es el cuarto país que llega a la Luna



La misión Chandrayaan-3 descendió con éxito sobre la Luna, India ya ha dejado su huella en la Luna, el módulo de aterrizaje de su misión Chandrayaan-3 descendió este miércoles 23 de agosto de 2023

Tras Estados Unidos, Rusia (la entonces Unión Soviética) y China, India es el cuarto país en llegar a la Luna. Y no solo eso, sino que también será pionero en la exploración de un área cercana al polo sur lunar.

La misión lunar en cuestión, Chandrayaan-3, busca no solo alunizar, sino también recopilar datos cruciales sobre la composición mineral del satélite, la presencia de agua y la actividad sísmica.

Las aplicaciones de esta información son vastas: desde ayudar a la humanidad a comprender mejor el origen de la Luna.

hasta preparar el terreno para futuras misiones tripuladas

El módulo de aterrizaje Vikram está equipado con una serie de instrumentos de vanguardia, diseñados para operar en las condiciones extremas de la superficie lunar. Su sistema de navegación y su capacidad para maniobrar son el resultado de años de investigación y pruebas. El 14 de julio, lanzó con éxito Chandrayaan-3, que se estableció en la órbita lunar el 5 de agosto. Gracias a un posterior encendido de su motor, la nave ajustó su trayectoria, adoptando un circuito más estrecho. Posteriormente, el módulo de aterrizaje, Vikram, se desacopló del principal módulo de propulsión.

El pasado fin de semana, Vikram ajustó su curso, situándose en una órbita elíptica que lo llevó a tan solo 25 kilómetros sobre la superficie lunar. Esto permite que el módulo realice un descenso propulsado con motores a base de hidracina

A medida que el descenso comienza, la nave cambia de una posición horizontal a vertical, orientándose hacia su punto de aterrizaje en la cara visible de la Luna. Durante este proceso, un sistema de cámaras evaluará el terreno para detectar posibles obstáculos, como rocas o cráteres, y enviará esa información al sistema de navegación autónoma de Vikram. Una vez asentado en la superficie de la Luna, el módulo Vikram desplegará una rampa, permitiendo que el rover solar denominado Pragyan se movilice y efectúe análisis químicos directamente en el terreno lunar. Sin embargo, es crucial mencionar que no llegará lo suficientemente al sur como para investigar cráteres en zonas de sombra

Expo Becas 2023 pone a disposición 700 ofertas académicas para los guatemaltecos

Como entidad encargada de administrar el banco de becas que ofrece la comunidad internacional e instituciones académicas nacionales, SEGEPLAN inauguró este martes, la segunda Expo Becas 2023 en la que participan más de 30 fuentes cooperantes.

SEGEPLAN efectúa anualmente dos Expo Becas, así como la Feria Nacional de Becas, con el objetivo de acercar las oportunidades a la población guatemalteca. Es una de las Prioridades Nacionales de Desarrollo de Guatemala, porque una educación de calidad permite construir un futuro promisorio. Y por eso durante la administración 2020-2023, se han otorgado 23,010 becas a guatemaltecos para que cursen sus estudios superiores en el exterior.

En el evento participaron 40 guatemaltecos que obtuvieron una beca para estudiar en la República de China (Taiwán).



La Plaza Maya del Centro Cultural Miguel Ángel Asturias es la sede de la actividad, Y ofrece una gran oferta académica. Para este año, las fuentes cooperantes pondrán a disposición de los profesionales guatemaltecos cerca de 700 opciones académicas para estudiar en el extranjero. La Segunda Expo Becas 2023, que es gratuita, se realizará del 22 al 28 de agosto en un horario de 9 a 18 horas. En esta oportunidad, se cuenta con la participación de más de 30 cooperantes, entre ellas las agencias de cooperación de la República de Corea, Japón, Israel, México, Australia, Estados Unidos, España, Alemania, Francia, República de China (Taiwán), Reino Unido, Suecia, Turquía, India y Brasil.

¿Qué le sucedería a la Tierra si se derritiera el hielo polar?

El hielo polar, presente en las regiones polares de la Tierra, es mucho más que simples bloques congelados. Estas vastas extensiones de hielo, que cubren tanto la tierra como el océano, desempeñan un papel vital en el equilibrio de nuestro planeta.

Funcionando como “aires acondicionados”, el hielo polar regula las temperaturas globales al reflejar la radiación solar al espacio, manteniendo nuestro clima estable. Además, actúa como “depósito de agua dulce”, almacenando grandes cantidades de agua congelada que, al derretirse, contribuyen a los suministros de agua dulce de ríos y océanos.

Es el hogar para gran variedad de vida, incluidos animales marinos como pingüinos, focas y osos polares, que dependen de estas áreas para alimentarse y reproducirse. Desde hace tiempo, el derretimiento de las capas de hielo polar ha surgido y son un motivo preocupante. A medida que el hielo polar se derrite debido al cambio climático, las consecuencias son profundas: desde la pérdida de hábitats hasta el aumento del nivel del mar



Defecto en los patrones de circulación atmosférica

La alteración en los patrones de circulación atmosférica desencadenaría tormentas más intensas y cambios extremos en las temperaturas. Las regiones que solían disfrutar de climas templados podrían enfrentar olas de calor abrasadoras, mientras que las áreas frías podrían volverse aún más gélidas. Este caos climático tendría un impacto profundo en los ecosistemas terrestres y marinos, amenazando la biodiversidad y la estabilidad de los ecosistemas.

Más calor

La importancia del hielo polar en el reflejo de la radiación solar también juega un papel crítico. La superficie blanca y brillante del hielo polar refleja la radiación solar de vuelta al espacio, manteniendo las temperaturas más frescas. Sin el hielo polar, la Tierra absorbería más calor, lo que aceleraría aún más el calentamiento global. Este fenómeno, conocido como retroalimentación positiva, crearía un ciclo peligroso de

Aumento exorbitante del nivel del mar

Si el hielo polar de la Tierra se derritiera todo, los efectos serían devastadores y se extenderían por todo el planeta. El resultado más grave sería el aumento del nivel del mar. Si se derritieran, se liberaría una cantidad enorme de agua que inundaría las regiones costeras densamente pobladas, afectando a comunidades enteras y desplazando a millones de personas a nivel global.

Alteración en las corrientes oceánicas

Pero el impacto no solo serían las inundaciones costeras. También tendría efectos profundos en los patrones de circulación oceánica y atmosférica, con consecuencias impredecibles para el clima mundial. La circulación oceánica, que regula las temperaturas y distribuye nutrientes esenciales, se vería alterada. Esto podría llevar a una modificación en los patrones de lluvia y sequía, afectando las zonas agrícolas y la disponibilidad de alimentos en todo el mundo.



En ronda de penales, Inter Miami se mete a la final de la US

Opel Inter Miami venció este miércoles por 5-4, después de empatar 3-3 en la tanda de penales al FC Cincinnati y clasificó a la final de la US Open Cup. Dos goles Leonardo Campana a pases de Messi en los minutos 68 y 90+7 colocaron el empate 2-2 y forzaron la prórroga.

El Inter se adelantó por medio de Josef Martínez (93) pero el japonés Yuya Kubo (114) envió el juego a los penales, en los que el defensa estadounidense Nick Hagglund cometió el error decisivo del FC Cincinnati Cup

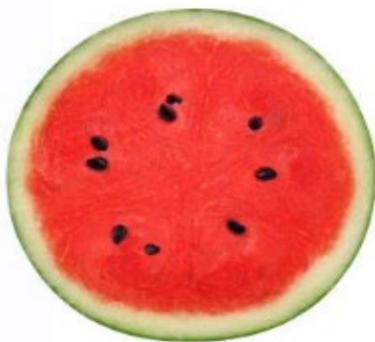
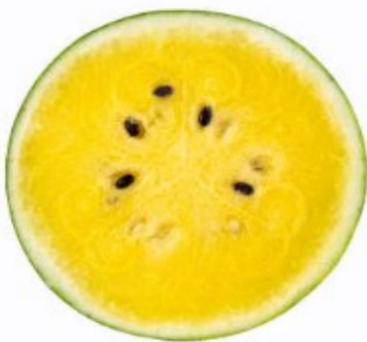


Semana Mundial del Agua Del 20 al 24 de agosto

La importancia del polo sur de la luna



Luis Grijalva gana su heat en 5 mil metros planos y va por el podio en el Mundial de Atletismo en la gran final



Como elegir y degustar las mejores sandías



La sandía, esa fruta jugosa y refrescante, la sandía es clasificada como fruta porque crece a partir de las flores de la planta y proviene del ovario de una de ellas.

Su interior, lo que llamamos pulpa, es mayormente agua y eso la hace deliciosamente jugosa y dulce al paladar. Además, su textura crujiente y su característico color rojo son señales de que estamos frente a una sandía de calidad, su riqueza en vitamina A y C y licopeno, un poderoso antioxidante, la convierten en un aliado importante para nuestra salud cardiovascular

Los beneficios que aporta la sandía, especialmente para nuestro corazón. El licopeno, ese compuesto que le da a la sandía su color rojo, resulta ser un superhéroe para nuestra salud arterial. Ayuda a disminuir el riesgo de enfermedades del corazón, mejorando el funcionamiento de nuestras arterias y reduciendo la presión arterial.

El potasio, añade dulzura a la sandía, y regula la presión arterial y ayuda a mantener el equilibrio de líquidos en nuestro cuerpo. Además, las vitaminas presentes en la sandía contribuyen a una piel saludable y un sistema inmunológico fuerte.

Elegir la sandía perfecta es una tarea que requiere solo un poco de observación. Siguiendo estos consejos, disfrutarás de una sandía jugosa y llena de sabor.

1. Peso proporcional al tamaño: Cuando sostienes una sandía, debería sentirse más pesada de lo que esperas para su tamaño. Esto significa que está llena de jugo y será muy refrescante.

2. Mancha de campo: Busca la mancha amarilla en la piel, a menudo llamada "mancha de campo". Si esta mancha está presente y sin rastros de otras pigmentaciones, indica que la sandía ha madurado más tiempo, lo que suele significar que es más dulce.

3. Color verde oscuro: Observa las partes de la sandía con tonos verdes oscuros en su piel. Estas áreas son señales de que la fruta está en su punto óptimo de madurez.

4. Evita grietas o daños: Rechaza las sandías que presenten grietas, hendiduras o áreas maltratadas en la piel.

5. Sonido al golpear: Dale unos suaves golpecitos. Si escuchas un sonido hueco y rotundo, es una señal de que la sandía está llena de jugosos trozos y está lista para ser disfrutada.



El polo sur lunar es especialmente importante por la probable presencia de agua congelada. Este recurso es altamente valioso para futuras exploraciones, ya que se podría utilizar como agua para beber, para enfriar el equipo o incluso para utilizarlo como combustible y producir oxígeno, según explica la NASA.

A pesar a que aún se conoce muy poco sobre esta región lunar, la agencia estadounidense considera a partir de sus observaciones que nuestro satélite podría ser rico en otros recursos más allá del hielo. Gracias a su Orbitador de Reconocimiento Lunar, se recopilaron datos de la topografía y temperatura del casco meridional de la Luna, y de posibles ubicaciones de agua en la zona.

Una de las características más destacadas del polo sur de la Luna es su falta de luz solar, lo cual provoca que se registren en él temperaturas gélidas. La órbita de la Luna alrededor del Sol y la posición de este provocan que los rayos solares alcancen el satélite en un ángulo muy agudo, de modo que, si un astronauta se posara cerca del polo sur, siempre vería el Sol en el horizonte, iluminando la superficie de lado. Esta falta de luz directa se suma al hecho que la Luna no tiene atmósfera, la cual ayudaría a calentar su superficie.

Existen zonas en este casquete que están siempre en la sombra, registrando temperaturas extremadamente bajas. La luz lateral que emite el Sol queda retenida en el borde de algunos cráteres debido a su ángulo, y registra una de las temperaturas más frías de todo el sistema solar: de -248 °C.

¿A qué huele la lluvia y por qué nos gusta tanto su olor?



Con la llegada de la lluvia, el ambiente se torna de un fuerte y satisfactorio con un exquisito y delicioso olor "a tierra mojada" o "a tormenta".

La clave del olor a lluvia está en el petricor y la geosmina, dos sustancias que se producen en la naturaleza. Durante el verano de intenso calor, la caída de unas gotas de lluvia en forma de tormenta veraniega es algo más que apetecible. Y más si es un fenómeno que ocurre después de varios días o semanas de sequía, en la cual la vegetación está necesitada de hidratación y la lluvia regala un espectáculo de aromas y olores a tierra mojada y humedad deleitoso para todos los olfatos.

Los olores que se perciben durante los momentos de precipitaciones son reales y, de hecho, tienen una explicación científica y hasta un nombre: el petricor.

Sin embargo, el aroma está compuesto de una combinación de diferentes sustancias más allá del propio petricor.

El olor a tierra mojada o a lluvia es un efecto que surge de la combinación de dos sustancias principales: el petricor y la geosmina. Ambos son componentes naturales del suelo y de las plantas que, al entrar en contacto con la lluvia, producen una serie de reacciones de las cuales emerge el inigualable aroma.

El petricor es un aceite que expulsan algunas plantas como parte de sus procesos metabólicos. Se trata de una sustancia que se desprende de las hojas verdes para quedarse retenida en los suelos y piedras de alrededor. Con la llegada de la lluvia, el petricor se libera en un proceso más que curioso: crea pequeñas burbujas dentro de la gota de agua que le permiten ascender hasta la superficie, donde se rompe y pasa al aire en una especie de efervescencia de olores.

Semana Mundial del Agua Del 20 al 24 de agosto

En 2023, la Semana Mundial del Agua se celebra del 20 al 24. Esta Semana Mundial del Agua es un punto estratégico para los problemas del agua en todo el mundo. Con ella se pretende reflexionar sobre los problemas de la falta de agua en el mundo.

Imagina que abres el grifo y no salga ni una gota de agua, no podrías beber, lavarte, lavar los alimentos, curar una herida con seguridad. Imagina una cocina sin agua, un hospital sin agua.

En muchos países del mundo, en los hospitales no disponen de agua corriente y limpia, lo que genera graves problemas, infecciones y muchas muertes relacionadas con esta falta de higiene. Además, el agua o la falta de ésta tiene gran impacto en muchos otros aspectos de la Humanidad: la producción de alimentos, de energía,

el cambio climático, la educación y la salud. Podríamos decir que es el elemento básico sin el cual no está garantizada la vida. Y sin embargo es un recurso escaso en algunas zonas del mundo, con datos alarmantes. Se estima que 4 de cada 10 habitantes del planeta están afectados por escasez de agua.



Según UNICEF y la Organización Mundial de la Salud:

2,1 billones de personas carecen de acceso a servicios de agua potable gestionados de manera segura.

4,5 billones de personas carecen de servicios de saneamiento seguros.

340.000 niños menores de cinco años mueren cada año por enfermedades diarreicas.

Al menos 1.800 millones de personas en todo el mundo beben agua que no está protegida contra la contaminación de las heces.

En julio de 2010, la Asamblea General de la ONU reconoció el derecho de todas las personas al agua y al saneamiento. Ello implica que cada persona debería tener acceso a una cantidad suficiente de agua para uso doméstico: entre 50 y 100 litros de agua al día.

Y además que sea segura, aceptable y asequible. Su coste no debe suponer más del 3% de los ingresos del hogar. Y la fuente no debe estar más lejos de 1 Km del hogar ni su recogida superar los 30 minutos.

Quinta jornada del Apertura 2023 de la Liga Nacional

De esta forma se jugará la quinta jornada del Torneo Apertura 2023

Jornada 5 del Torneo Apertura 2023

Xinabajul Cobán Imperial	Mañana 18:00	Xelajú MC Coatepeque	Mañana 20:00
Mixco Achuapa	Sáb, 26/8 16:00	Comunicaciones Malacateco	Sáb, 26/8 18:00
Zacapa Municipal	Sáb, 26/8 20:00	Guastatoya Antigua GFC	Dom, 27/8 15:30



Luis Grijalva gana su heat y va por el podio en el Mundial de Atletismo a la gran final

El guatemalteco concluyó en la primera posición de su heat clasificatorio. Irá por el podio y la clasificación a los Juegos Olímpicos de París 2024 el próximo domingo.

El guatemalteco Luis Grijalva hizo una espectacular presentación en el segundo heat eliminatorio del Campeonato Mundial de Atletismo Budapest 2023.

Desde el primer instante el chapín lidero la competición, ubicándose a la cabeza del grupo de 22 competidores. Con el dorsal 18, impuso el paso en la prueba de los 5 mil metros planos y en la última vuelta impuso condiciones para avanzar con autoridad.

Grijalva cumplió con su rol de favorito en Budapest, Hungría, y superó a los contendientes de talla mundial para clasificarse en la gran final del próximo domingo, a las 12:20 horas de Guatemala.



Creimas clasifican a cuartos de final de la Copa Centroamericana 2023

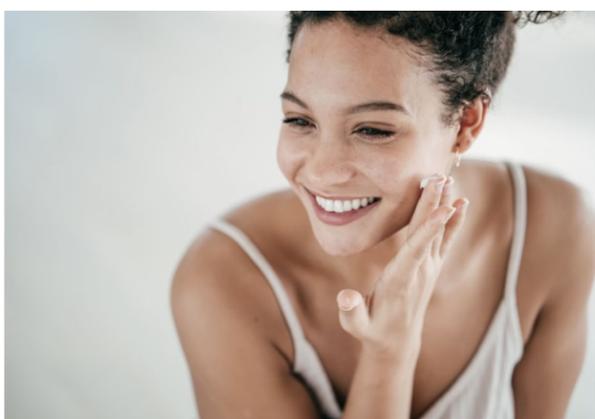
Comunicaciones se impuso con un marcador de (1-4), al Águila de El Salvador asegurando su clasificación a los cuartos de final del torneo de la Copa Centroamericana. La victoria no solo selló su pase a la siguiente etapa con una jornada por jugar en la fase de grupos, sino que también remarcó su dominio a lo largo de la Copa Centroamericana 2023.

Los albos demostraron una contundencia y fortaleza en el torneo. Luego de tres jornadas, están invictos con tres juegos ganados. Y con 8 goles anotados y solo 2 goles encajados.



Grupo Salinas Guatemala lanza campaña Arriba Guate, Arriba los Chapinos

Alimentos que ayudan
a tener una piel
radiante



Qué es la creatina, para qué sirve y por qué es tan usada en el deporte



Qué es la creatina, para qué sirve y por qué es tan usada en el deporte

Utilizada en el deporte, la creatina es una sustancia involucrada en la producción de energía en los músculos y en el ejercicio de alta intensidad. La creatina se sintetiza dentro del cuerpo humano, en el hígado y en el riñón.

La creatina es un aminoácido descubierto en el año 1832. El protagonista de este hallazgo fue el químico francés Michel Eugène Chevreul, quien concluyó que la acumulación de creatina en el organismo está directamente relacionada con el trabajo muscular.

La creatina es una sustancia presente en el propio organismo, que llega al cuerpo a través de determinados alimentos, como las carnes rojas, el marisco y ciertos pescados, o que se

puede ingerir mediante suplementos alimenticios de creatina artificial. Su objetivo es el de suministrar energía a los músculos, ayudándolos en el desarrollo de actividades deportivas y en los ejercicios de alta intensidad.

¿CÓMO SE PRODUCE?

La creatina se sintetiza dentro del cuerpo humano, en el hígado y en el riñón. Desde esos órganos, se transporta en la sangre hasta los músculos, donde se acumula hasta su utilización durante los momentos de ejercicio físico.

De hecho, el 95 % de la creatina total del cuerpo se acumula en el músculo esquelético, es decir, el músculo pegado a los huesos y que se controla voluntariamente. Así, los científicos

estiman que la cantidad de creatina acumulada en una persona con un peso de 70 kg, es de 120 g.



Alimentos que ayudan a tener una piel radiante

Los mejores aliados en la rutina de belleza y, sobre todo, para el cuidado de la piel, son unos superalimentos que benefician como por arte de magia a las propiedades naturales de la piel.

A continuación, te diremos cuáles son:

Semillas de chía

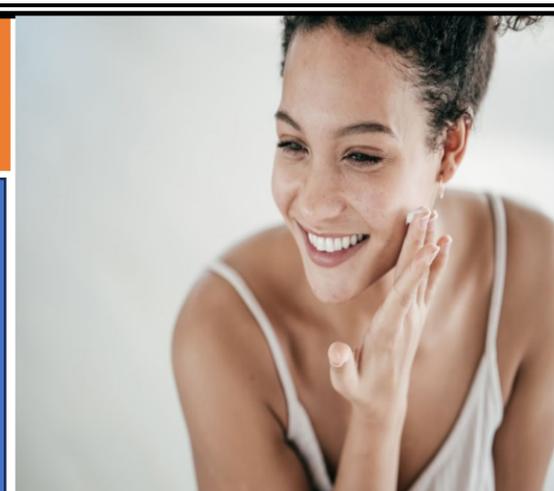
Hay pocos ingredientes más de moda que la chía, tanto que ha empezado a formar parte de recetas tan tradicionales como las galletas o los batidos, es un ingrediente clave para los cuidados de la piel gracias a su poder hidratante, porque reduce los signos del envejecimiento y mejora la elasticidad de la piel. Es muy rica en ácidos grasos, que reducen la inflamación, mejoran la cicatrización, la elasticidad y la barrera cutánea. Contiene ácido linoleico, que ayuda a proteger a la piel de la contaminación o los rayos UV y es un gran antioxidante, es un ingrediente clave para prevenir los signos de la edad: flacidez, manchas y arrugas.

Habas

Son muy populares y ahora han pasado de ser un alimento esencial cargado de proteína, hidratos de carbono, fibra, micronutrientes y muy poca grasa, a formar parte de uno de los ingredientes para el cuidado de la piel, usado hasta en cosméticos. Las habas son muy características por las saponinas con las que cuentan. Esa espuma que crean ayuda a descongestionar los poros y eliminar las células muertas.

Kiwi

Es rico en ácidos como el químico -astringente-, ácido málico -que mejora la hidratación y luminosidad-, o el ácido succínico -antimicrobiano y bueno para prevenir procesos de acné-. Además, contiene vitamina C, el kiwi ofrece una fuerte protección al organismo ante agentes externos: la contaminación o la radiación solar.



Bayas de Saskatoon

son ricas en vitamina C, un nutriente esencial para la producción de colágeno en la piel. El colágeno, a su vez, es una proteína importante para mantener la elasticidad y la firmeza de la piel y nos ayudará a rejuvenecer la piel. Las bayas de Saskatoon contienen una buena cantidad de agua, son ideales para mantener la piel hidratada y prevenir la sequedad y la descamación.



Con la nueva actualización de WhatsApp se pueden enviar videos HD

Con la nueva actualización de WhatsApp se pueden enviar videos en calidad HD, lo que permite a los usuarios compartir videos con más resolución en su versión de la 'app' para Android y iOS.

La plataforma de mensajería lanzó la semana pasada una opción para enviar fotografías en calidad HD, con la que los usuarios pueden escoger compartir las imágenes con mayor resolución, manteniendo además la protección del cifrado de extremo a extremo.

La red social propiedad de Meta detalló que implementaría una opción para enviar videos en alta definición que llegara muy pronto.

la plataforma ha comenzado a lanzar esta función de envío de videos en calidad HD que, al igual que con el envío de imágenes de alta resolución, se muestra en un icono situado en la parte superior de la pantalla al enviar el video.

Pinchando en dicho icono de HD, WhatsApp permitirá al usuarios escoger entre el envío con la calidad estándar, que comprime el video a una resolución de 476 x 848, o la calidad HD que lo envía con una resolución de 718 x 1.280.



Pero la opción de la calidad estándar envía el video con menor resolución, por lo que ocupa menos espacio de almacenamiento y se envía más rápido. Por lo tanto, el usuario tendrá que escoger entre ambas opciones.

La función para enviar videos en HD se ha comenzado a lanzar con las últimas actualizaciones de WhatsApp para Android iOS, disponibles en Google Play y en App Store respectivamente.

cabe destacar que, aunque se escoja la opción de envío con calidad HD no significa que el video se vaya a compartir en su calidad original.

Fatiga visual como evitarla

En la actualidad se utiliza la computadora, celular y otras pantallas digitales, por largos periodos de tiempo esto produce Astenopia, más conocida como Fatiga Visual y por esta razón se siente cierta incomodidad en los ojos. Muchas veces se descuida la salud ocular, provocando enfermedades e incluso pérdida de la visión.

La Fatiga Visual produce molestias en los ojos como pesadez, dolor, sensación de cuerpo extraño, visión borrosa, ardor, picazón, ojo seco o lagrimeo y dolor de cabeza. Los síntomas también se pueden presentar después de leer, escribir y bordar por mucho tiempo.

Regla 20 20 20

Para prevenir la fatiga visual es importante aplicar la regla 20 20 20. Esta técnica es fácil de recordar y de aplicar, consiste en que cada 20 minutos se haga una pausa y se retire de las pantallas por 20 segundos, viendo a 20 pies de distancia de esa forma descansará la vista.

Es recomendable que en este tiempo que se va a descansar, se tome un poco de agua, ir al baño, levantarse, estirar las piernas, etc. Es una técnica muy efectiva no solo para disminuir la fatiga visual, sino que incluso otros síntomas de cansancio laboran

Y en caso persistan los síntomas, acudir a un especialista, no se recomienda el uso de gotas sin receta médica.





Grupo Salinas Guatemala lanza campaña Arriba Guate, Arriba los Chapines Realizando una actividad ecológica en las playas de Monterrico

En conmemoración de la independencia patria y por segundo año consecutivo, todas las unidades de negocio de Grupo Salinas Guatemala, Fundación Azteca Guatemala, anunciaron el lanzamiento de la campaña ¡Arriba Guate, Arriba los Chapines!, que busca transmitir un mensaje de motivación y alegría a todos los guatemaltecos.

Esta campaña es parte de un concepto que nació en el 2015 en Tiendas Elektra Guatemala, como parte de sus actividades en el mes de septiembre. Debido al gran éxito alcanzado, desde el año pasado, todas las empresas de Grupo Salinas Guatemala se unieron a la iniciativa, aportando cada una su perspectiva, según el giro de negocio y motivando a los guatemaltecos a sentirse orgullosos y proponerse metas para enaltecer a nuestro país.

Orientado su mensaje en distintas temáticas resaltando la cultura, turismo y costumbres de los guatemaltecos.

El corazón de la campaña es llenar de ánimo a los guatemaltecos, por ello, que dentro de las acciones que forman parte de la iniciativa y reafirmando el compromiso social de las diferentes unidades de negocio, se tendrá a la disposición una amplia variedad de promociones, créditos y descuentos en cada una de las Tiendas Elektra, Banco Azteca e Italika.

El 14 de septiembre se organizará un concierto de Independencia en el Obelisco y también se apoyará en las actividades de independencia en Quetzaltenango.

La actividad principal la llevará a cabo Fundación Azteca Guatemala realizara la actividad principal a través de la iniciativa "Limpiemos Nuestra Guatemala", con una jornada de limpieza el 21 de septiembre en las playas de Monterrico en el marco del Día Internacional de Limpieza de Playas, con el objetivo de sensibilizar a la comunidad sobre el problema de la basura, sus soluciones y los efectos negativos que produce en el medio ambiente, así como la necesidad de implementar procesos de reciclaje. Hasta la fecha Fundación Azteca Guatemala ha movilizado más de tres millones de voluntarios y recolectado 25,821 toneladas de basura.



Durante todo el mes de septiembre, la campaña, promociones exclusivas y actividades, serán transmitidas a través de la señal abierta de TV Azteca Guate.

Estas acciones se suman a la plataforma de comunicación de cada una de las empresas de Grupo Salinas Guatemala y que mejor que celebrándolo con la limpieza de una de las playas más visitadas del país.

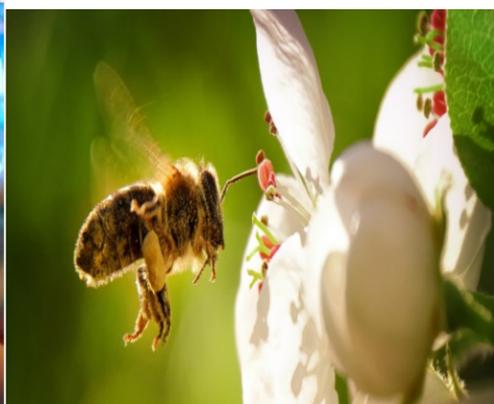


Fortaleciendo sus estrategias de mercado McDonald's Mesoamérica recibe a líderes de McDonald's Corporación y Arcos Dorados

Como prevenir el
dengue



¿Cuántas veces se puede reutilizar una botella plástica de forma segura?



Como Salvar a las abejas con un nuevo sistema robótico

Gracias a un nuevo sistema robótico de modulación de temperatura, se descubrieron comportamientos desconocidos que ayudarán a salvar a las abejas.

“Muchas reglas de la sociedad de las abejas, desde las interacciones colectivas e individuales hasta la cría sana, están reguladas por la temperatura, por lo que se aprovechó esta circunstancia para el estudio. Los sensores térmicos dan una panorámica del comportamiento colectivo de las abejas, mientras que los actuadores permiten influir en su movimiento modulando los campos térmicos.

Debido a que las abejas son extremadamente sensibles al frío, el abrir una colmena donde se encuentra

una colonia para estudiarlas en invierno supone un gran riesgo. Se influye en su comportamiento y es peligroso para ellas. Sin embargo, gracias al nuevo sistema robótico, la temperatura exterior ya no es un problema.

Este sistema robótico permite cambiar la temperatura desde el interior de la colmena, lo que emula el comportamiento de calentamiento de las abejas presentes en el núcleo y permite estudiar cómo la agrupación invernal regula de forma activa su temperatura.

Mediante el uso del sistema robótico, se estudiaron tres colmenas experimentales en invierno, así como controlarlas a distancia. El sistema tiene un procesador central que sirve

para coordinar los sensores, así como enviar órdenes y transmitir datos a los científicos, todo ello sin utilizar cámaras intrusivas.

Recopilando datos sobre la posición de las abejas y creando zonas más cálidas en la colmena, se les animo a moverse como nunca lo harían en la naturaleza durante el invierno, cuando tienden a apiñarse para conservar su energía. Esto da la posibilidad de actuar en nombre de una colonia, por ejemplo, dirigiéndola hacia una fuente de alimento, o disuadiéndola de dividirse en grupos demasiado pequeños, lo que puede amenazar su supervivencia.



¿Cuántas veces se puede reutilizar una botella plástica de forma segura?

Según los expertos indican que una botella de plástico entre más se reutilice, más tóxica se vuelve, es cuestión de cada persona el ponerse en riesgo constantemente al reutilizar una botella prolongadamente. Pero, de ser posible, una botella de plástico no debería ser usada más de dos veces.

Así mismo, hay que hacer caso omiso a aquellas personas que predicán que el número encerrado en un triángulo de flechas que se encuentra en relieve en las botellas de plástico es el número de veces que se puede emplear. Eso no es más que un mito, esa marca es puesta por las empresas que crean estas botellas para comunicar que tipo de plástico fue el que se utilizó para realizar la botella.

Bajo la misma recomendación de los expertos, estos consideran que si lo que se busca es reducir la utilización de botellas plásticas, una mejor opción a esto son las botellas de materiales menos porosos y resistentes, los cuales pueden ser fácilmente desinfectados en su totalidad. Botellas de metal o de vidrio, son los mejores materiales en los que se puede almacenar agua potable.



Es entendible la consideración de no consumir diariamente botellas plásticas, o incluso ahorrarse algo de dinero, pero algo que se debe tomar en cuenta es que, gracias a la naturaleza plástica de la botella, esta tiende a tener poros en donde se pueden alojar gérmenes, e incluso hongos. Y si esta botella se tiende a reutilizar por un largo periodo de tiempo, se corre el peligro de que comience a agrietarse, aumentando considerablemente el desarrollo de microorganismos malos para el organismo humano.

Diferencia entre caballos de fuerza y torque de tu auto



Seguramente has escuchado más de una vez que hablan sobre los caballos de fuerza de su auto y también de que es el torque de los motores de sus vehículos.

Estos dos términos son muy y creen que se tratan de los mismos conceptos, sin embargo, no son iguales y esta es la diferencia entre ambos términos para acabar de una vez con las dudas.

¿Qué es el torque o fuerza?

El torque es la fuerza de torsión o giro que un motor puede generar. Es la medida de la capacidad del motor para aplicar una fuerza rotacional en un objeto en particular, como una rueda o un eje. El torque es lo que permite que un vehículo se mueva desde una posición estática y acelere. Por ejemplo, Imagina que estás utilizando una llave para apretar un perno en una rueda. Cuanto más largo sea el mango de la llave (mayor brazo de palanca), más fácil será girar la llave y aplicar más torque o fuerza al perno.

Que son los caballos de fuerza:

Si tienes dos motores con el mismo torque, pero uno gira a una velocidad más alta que el otro, el motor que gira más rápido tendrá más caballos de fuerza debido a su mayor tasa de trabajo en un intervalo de tiempo dado.

Entonces la diferencia clave entre torque y caballos de fuerza es que el torque se refiere a la fuerza de torsión o giro que un motor puede generar, mientras que los caballos de fuerza miden la potencia general del motor para realizar un trabajo en un tiempo determinado. Ambos son importantes para el rendimiento de un motor y la capacidad de un vehículo para moverse y realizar tareas específicas.



Fortaleciendo sus estrategias de mercado McDonald's Mesoamérica recibe a líderes de McDonald's Corporación y Arcos Dorados

La Ciudad de Guatemala ha sido el centro de encuentro para el intercambio de ideas y prácticas innovadoras entre los diversos países de Latinoamérica, así como presentar las últimas novedades en las prioridades operativas de la marca. Durante este evento, en el que se congregaron más de 125 Ejecutivos, se alinearon estrategias cruciales para la construcción y ejecución del plan de la empresa, siendo una oportunidad ideal para interactuar con expertos y profesionales provenientes de diversas áreas de negocio.

Compartiendo las buenas prácticas y aspectos operativos que caracterizan al éxito de McDonald's Mesoamérica que opera en Guatemala, El Salvador, Honduras y Nicaragua “

Nos sentimos muy complacidos de que Guatemala sea el epicentro de este importante encuentro. Contar con la visita de delegados de McDonald's Corporación y Arcos Dorados en nuestro país es un gran honor, ya que esto permite que nuestra marca continúe alineándose con los objetivos globales para contribuir significativamente al desarrollo y crecimiento continuo de McDonald's en la región”, comentó Javier Olivero, director general McDonald's Mesoamérica.



Con estas actividades realizadas le permiten a la marca continuar brindando productos de excelente calidad, experiencias excepcionales y contribuir al crecimiento económico de los países en donde opera.



¿Cómo prevenir el dengue? Recomendaciones para evitar enfermedad



Esta enfermedad es propagada por un insecto, el cual requiere espacios húmedos para reproducirse y causar malestar

Las enfermedades virales causadas por la picadura del mosquito *Aedes aegypti*, principal vector transmisor del dengue, zika y chikungunya, se han vuelto una de las mayores preocupaciones a nivel regional. Actualmente, son un tema de interés en la salud gubernamental.

Entre las enfermedades más comunes de propagación por insectos está el dengue. Para entender el impacto generado en la gente, se debe tener en cuenta en las últimas cuatro décadas, se ha disparado el contagio en el continente.

El dengue es una enfermedad de cuidado gubernamental, dado que impacta en gran medida a los países de la región. el mosquito responsable de esta condición se reproduce en un ámbito privado y domiciliario, en cercanía del ser humano.

el foco de contagio está presente en el entorno de las personas, lo cual implica que la prevención, más allá de políticas públicas, radica en el cuidado personalizado, eliminación de recipientes líquidos y criaderos donde la especie se desarrolla con facilidad.



El uso de insecticidas de volteo en termo nieblas o Ultra Bajo Volumen no es suficiente para eliminar el mosquito, en ese sentido, el control más efectivo resultará de una combinación de estrategias culturales, físicas y químicas con insecticidas residuales.

Con respecto al insecto contagioso, es de la familia *Aedes aegypti*, por lo cual es un mosquito de corte doméstico que requiere espacios acuáticos para vivir y procrearse con facilidad.

Como un río un estanque, agua sucia posada es el entorno ideal para que el insecto se reproduzca.

La hembra de esta especie es la responsable de la transmisión de enfermedades porque necesita sangre humana para el desarrollo de sus embriones. Luego, deposita los huevos en las paredes secas de recipientes con agua e incluso, puede dejarlo en recipientes.

Y para combatir a este insecto te damos las siguientes recomendaciones para evitar la reproducción de estos insectos y así poder impedir el contagio son:

Retirar los recipientes móviles que puedan acumular agua.

Remover bolsas o envases de polietileno, cubiertas y también juguetes, que pueden generar acumulación de agua en sus pliegues o cavidades.

Conservar las rejillas y desagües sin agua acumulada.

Mantener los tanques de agua con tapa.

Tener limpias las piletas de natación donde el agua circule.

Vaciar piletas semivacías, aun en otoño o primavera, para evitar transformarse en un potencial criadero de mosquitos.

En los techos, revisar y limpiar las minguarías y canaletas de desagüe, principalmente cuando se avecinan lluvias.

Mantener el césped bien corto, sanear sitios enmalezados y retirar el pasto cortado.

Deshacerse de residuos líquidos, los cuales puedan ser potenciadores para criaderos.

Usar insecticida con frecuencia en las zonas donde puede haber riesgo de humedad.

Emplear repelente en el cuerpo para que los mosquitos no puedan atacar.

¿Se deben pelar o no las frutas y verduras antes de consumirlas?



Comer frutas y verduras está bien, debido a sus altos contenidos de nutrientes beneficia a nuestro cuerpo llenándolo de vitaminas y minerales, pero ¿se deben pelar para consumirlas?

La Organización Mundial de la Salud recomienda a la población que el consumo de frutas y verduras sea de al menos 400 gramos POR día, para que de esta manera sea posible aprovechar los nutrientes que le

brinda a nuestro cuerpo, resultando en una buena salud. Si bien las frutas y verduras son esenciales para la salud, hay ciertas cosas que estás pasando por alto y que tienes que saberlas urgentemente, y sobre todo ponerlas en práctica.

tanto frutas como verduras pueden contener microbios que resultan en un gran daño para el organismo, algunos de estos son: Salmonela, E. Coli y Listeria.

Por eso tanto frutas como verduras aportan una gran cantidad de nutrientes al cuerpo, pero no solo consiste en la parte interior de estas, sino que también la cáscara actúa como un gran shot de vitaminas y minerales, y en algunos casos estas aportan más de lo que aporta su interior. Un claro ejemplo de que la cáscara de las frutas o verduras son bastante buenas aportando nutrientes

es el caso de la manzana, misma que en su cáscara contiene un alto contenido de: Vitamina C, Calcio, Vitamina K y Fibra. Este último tiene una gran presencia, por ende, no tendrás problemas en cuestiones digestivas, ya que ayuda como un laxante natural. Y así podríamos seguir con muchas frutas y verduras más que NO necesitan ser peladas, aunque hay algunas otras como el caso de las naranjas, kiwi, entre más que debido a la acidez o textura de su piel sí deben ser peladas con anterioridad a consumirlas.



Dos enfermedades que se pueden prevenir con cáscara de plátano

De origen natural tiene múltiples beneficios para el cuerpo. En la naturaleza hay diversos productos que, además de sus sabores, pueden aportarle numerosos beneficios al cuerpo por sus múltiples propiedades. Uno de estos es sin lugar a dudas el plátano.

Famoso por su versatilidad, tipos y sabores. Además, en la gastronomía es acompañante, en sopa, y en diversas presentaciones, sea al horno o frito.

Este alimento tiene propiedades en su cáscara que pueden ayudar a prevenir enfermedades. las relacionadas con el azúcar en la sangre y con el estreñimiento.

Entre los beneficios que tiene el plátano, sus cáscara pueden ser grandes aliadas para la salud ya que es rica en fibras y es baja en calorías. Contienen una cantidad de antioxidantes y minerales como el potasio y el calcio.

Estos beneficios las convierten en aliadas al momento de querer prevenir enfermedades y mantener una dieta saludable. Entre las enfermedades que puede prevenir aparecen las relacionadas con el exceso de azúcar en la sangre y en el sistema digestivo el estreñimiento.



Para aprovechar las propiedades de la cascara de plátano, estas se pueden consumir en forma de té.

Té de cáscaras de plátano

Ingredientes:

- cascara de plátano
- Agua caliente
- Endulzante (opcional)

Preparación:

Hervir el agua y agregar la cáscara de plátano previamente lavada y haberle quitado las puntas. Dejar hervir por unos 15 minutos y retirar la cascara y botarla. Servir la infusión, dejar enfriar por algunos minutos y tomar.



Cinco funciones ocultas de Alexa que no conocías



Para llevar la experiencia de los usuarios hacia niveles más avanzados, se han dado a conocer cinco secretos para mejorar el desempeño de Alexa, haciendo su optimización aún mayor en la interacción con este asistente virtual. Y estos son los siguientes:

Modo super Alexa: Función oculta para dispositivos Amazon Echo que se desbloquea diciendo un código de acceso especial. Para habilitar este modo super secreto, lo único que tendrá que hacer es activar el altavoz inteligente diciendo 'Alexa', e indicar el siguiente código: Arriba, Arriba, Abajo, Abajo, Izquierda, Derecha, Izquierda, Derecha, B, A, start.

Modo telenovela: este modo es una elección intrigante. Activar este modo transforma al asistente virtual en una actriz de telenovela, con una voz cargada de emociones y suspenso. Simplemente diciendo "Alexa, modo telenovela", los usuarios pueden sumergirse en una experiencia que recuerda a las apasionadas escenas de las novelas.

Modo adolescentes: Alexa le puede mostrar a los adolescentes de casa cómo es que los escuchan los adultos, ya que reproduce palabras como ¿OK?, tal y como lo haría un muchacho rebelde e inconforme con las reglas que se le dan. Para activar este modo, solo hay que decirle al asistente de voz: Alexa Modo adolescente.

Modo caribeño: si lo que quiere es escuchar cómo hablan en la costa del caribe, así como frases que exclusivamente un "lugareño entenderá", tiene que probar este modo, Alexa si sabe imitar este tipo de acento tan particular. El comando de activación por voz es: Alexa, modo caribeño.

Modo futbolista: este asistente de voz también comparte la pasión de muchos por el fútbol. Para activar este modo solo tiene que decir: 'Alexa Modo Futbolista' Al desbloquear este comando secreto, Alexa le dirá todas las frases que un aficionado a este deporte debe saber o ha escuchado.

La cerveza es buena para la salud y estos sus beneficios



La cerveza puede ser una de las bebidas más consumidas en todo el mundo, siendo una de las mejores opciones para amenizar reuniones y fiestas un recurso de hidratación en días calurosos y hasta como mediador en eventos laborales que permiten un poco de frescura.

la cerveza sea una bebida alcohólica, la que menos alcohol tiene y a pesar de ello, tiene muchos beneficios para la salud, ya que sus componentes no solo son buenos para el organismo, sino que ayudan al buen funcionamiento de este, y siempre consumirla, pero sin exceso.

Contiene de 4° a 5° grados de alcohol la mayoría de cervezas del mundo, el aporte calórico es moderado, aportando 45 kcal por cada 100 ml, dando adicionalmente numerosas vitaminas hidrosolubles y fibra, minerales y una baja concentración de sodio.

Uno de los componentes de la cerveza que sería el rey

entre los que son beneficiosos para la salud: el lúpulo es el ingrediente que es el rey de entre los beneficios para la salud, este es un sedante suave y un amargo estimulante del apetito, el otro es la malta que da a esta bebida los carbohidratos, minerales y los ácidos orgánicos y vitaminas importantes para la salud, el elemento que más concentración tiene este licor es el agua con 92%. El poder refrescante de la cerveza se debe tanto a su alto contenido en agua como a los minerales que contiene.

Estas son algunas de las propiedades de la cerveza, una bebida que, lejos de tener calorías vacías, contiene muchos nutrientes:

Contiene ácido fólico.

Es rica en proteínas e hidratos de carbono, algunos en forma de fibra soluble.

Aporta minerales como el fósforo, silicio, potasio y sodio y vitaminas del grupo B.

Es rica en lúpulo. sustancia que contiene polifenoles con

Budapest 2023: Luis Grijalva ¡Cuarto del mundo!



El Guatemalteco Luis Grijalva concluyo este domingo su presentación en el Campeonato Mundial de Atletismo Budapest 2023, en el cuarto lugar de los cinco mil metros con tiempo de 13:12.50, quedando muy cerca del boleto hacia los Juegos Olímpicos de París 2024.

El Guatemalteco protagonizo la competencia. Durante las primeras vueltas de la prueba manteniéndose entre el quinto y sexto puesto, después se colocó en el tercer lugar. Las emociones para el representante Chapín llegaron en las últimas vueltas cuando alcanzó la segunda posición, pero fue en los últimos metros cuando el resto de corredores aumentaron el ritmo y Grijalva cruzó la meta en cuarta posición.

El noruego Jacob Ingebrigtsen fue el ganador de la final del Campeonato Mundial de Atletismo con registro de 13:11.30, seguido por Mohamed Katir de España con 13:11.44 y la tercera posición la ocupó Jacob Krop de Kenia con 13:12.28.

El Guatemalteco Luis Grijalva mejoró su tiempo respecto a heat clasificatorio que disputó el pasado jueves y este domingo paró el cronometro en 13:12.50. De esta forma, Luis Grijalva repitió el cuarto lugar que consiguió el año pasado en el Mundial de Atletismo que se disputó en Oregon, Estados Unidos, cuando cronometró 13:10.44.

POS	EQUIPO	PTS	JJ	DIF
1	Malacateco	13	5	7
2	Antigua GFC	13	5	6
3	Guastatoya	10	5	3
4	Municipal	7	5	1
5	Comunicaciones	6	5	0
6	Zacapa FC	6	5	-1
7	Xelajú MC	5	5	-1
8	Xinabajul Huehue	4	5	-2
9	Cobán Imperial	4	4	-3
10	Achuapa	4	5	-6
11	Coatepeque	3	4	-1
12	Mixco	3	5	-3

Posiciones y resultados del Torneo Apertura 2023 jornada 5

TORNEO APERTURA 2023 JORNADA 5			
Xinabajul	3	Xelaju	1
Coban Imperial	3	Coatepeque	1
Deportivo	2	Comunicacio...	1
Achuapa	0	Malacateco	1
Zacapa	0	Guastatoya	2
Municipal	1	Antigua	2