



Feria de Jocotenango: tradiciones y cultura Guatemala

Pasear frecuentemente
podría curar casi todo



Consumir aceite de oliva ayuda a reducir el riesgo de demencia



Llega la Feria de Jocotenango

Regresa una de las actividades favoritas de los guatemaltecos, la Feria de Jocotenango 2023, que traerá diversión, comida y muchas más actividades. La Dirección de Comercio Popular de la Municipalidad de Guatemala anuncia el inicio de la tradicional Feria de Jocotenango, que se celebra en honor a la patrona de la ciudad, la Virgen de la Asunción. La cual se ubicará sobre la Avenida Simeón Cañas, Hipódromo del Norte, 7ª avenida, entre 5ª y 6ª calles de la zona 2, desde el 5 de agosto, en horario de 12:00 a 22:00 horas, hasta el día principal de la festividad, el 15 de agosto, en un horario de 10:00 a 22:00 horas, con el propósito de resaltar las tradiciones y la cultura de la ciudad, para disfrutarlas con la familia y amigos. Donde disfrutaras de comida, juegos mecánicos y otras actividades. Este año se instalarán 317 puestos de ventas, en lo que encontrarás dulces típicos, torrijas, atolitos, chupetes, garnachas, y muchos más.



La antigua Feria de Jocotenango, que se celebra incluso desde antes que se trasladara la ciudad a este valle, tomó más auge e importancia, cuando la Virgen de la Asunción fue nombrada patrona de la metrópoli. Aunque con variaciones, siempre ha sido un conjunto de actividades religiosas, culturales y de entretenimiento que reúne a gran cantidad de familias, quienes asisten a venerar a la Virgen y a disfrutar de las delicias típicas de las ferias y de los juegos mecánicos para niños y adultos.

Transporte gratuito

se tendrá el servicio gratuito de la Municipalidad TrolleyBus y Turibus. Estos serán los domingos 6, 13 y el martes 15, que es cuando se espera que lleguen más guatemaltecos y para las personas que vayan a asistir a la actividad y lleguen en automóvil se podrán parquear en los lugares privados.



Pasear regularmente podría curar casi todo



Diferentes ensayos clínicos y experimentos han llegado a la misma conclusión: pasear puede curar casi todo. El caminar nos aporta beneficios no solo físicos, sino también mentales.

Al día de hoy casi no necesitamos caminar para llegar a nuestro destino: coches, motocicletas, bicicletas, patinetes eléctrico. Sin embargo, piénsalo mejor la próxima vez que quieras hacer uso de estos métodos de transporte para un trayecto corto. Y es que pasear de forma regular puede curarlo casi todo.

El lugar por dónde paseamos también juega un papel muy importante. No es lo mismo deambular por un bosque o una zona con vegetación que hacerlo por la ciudad. Pasear tiene dos fuentes, cuando se hace por sitios conocidos y cuando es por lugares nuevos. Si pasea por sitios que ya conoce, los primeros efectos positivos son los de activación cardiovascular: quien mueve las piernas, mueve el corazón. Mientras pasea, gira la cabeza: el campo visual va cambiando y se encuentran estímulos visuales a la derecha y a la izquierda. De esta manera, se activan ambos hemisferios cerebrales,

el paseo los pone a hablar entre sí. Esto es un excelente ejercicio, pues en el cerebro, un hemisferio suele dominar sobre el otro

Entre los beneficios de pasear también se encuentra un aumento en la creatividad. El lugar por dónde paseamos también juega un papel muy importante. No es lo mismo deambular por un bosque o una zona con vegetación que hacerlo por la ciudad, al pasear por una zona arbolada, se obtienen mejores resultados en pruebas de memoria que si se camina por la ciudad.

Si se quieren conseguir beneficios cardiovasculares y efectos positivos en enfermedades crónicas, se pueden hacer paseos que no tienen ser muy largos, son suficientes 75 minutos semanales para lograr prevenir hasta 10 muertes prematuras.

Consumir aceite de oliva ayuda a reducir el riesgo de demencia

Un nuevo estudio sugiere que el consumo de aceite de oliva podría ayudar a reducir el riesgo de demencia. Incorporarlo a la dieta reduciría en un 28% las probabilidades de padecerla.

Incluir el aceite de oliva en nuestra dieta podría ayudar a reducir el riesgo de demencia hasta en un 28%, de acuerdo con los resultados de un nuevo estudio. Este trabajo, presentado en NUTRITION 2023, la reunión anual de la Sociedad Americana de Nutrición, plantea la posibilidad de que factores como la dieta dentro de un estilo de vida saludable pueden ayudar a prevenir o ralentizar la progresión de afecciones como la demencia o el Alzheimer.

Optar por el aceite de oliva, un producto natural, en lugar de grasas como la margarina y la mayonesa comercial es una elección segura y puede reducir el riesgo de demencia mortal, dentro de la demencia se encuentran una serie de enfermedades en las que las alteraciones del pensamiento o la memoria afectan en gran medida la vida cotidiana de aquellas personas que la sufren.

Este estudio es el primero enfocado en investigar la relación entre la dieta y la muerte asociada con la demencia. Los investigadores involucrados analizaron cuestionarios dietéticos, así como registros de defunción de más de 90 mil personas durante tres décadas.

Los resultados del estudio indicaron que las personas que consumían más de media cucharada de aceite de oliva al día tenían un 28% menos riesgo de morir a causa de la demencia.



Consumo de aceite

Los compuestos antioxidantes del aceite de oliva pueden atravesar la barrera hematoencefálica, lo que podría tener un efecto directo en el cerebro, además es posible que el aceite de oliva tenga un efecto indirecto sobre la salud cerebral al beneficiar la salud cardiovascular. Para probar que realmente el aceite de oliva reduce el riesgo de demencia son necesarios más estudios, así como ensayos controlados

Servicios del Doctor móvil serán gratuitos en la zona 1 este fin de semana

Este viernes 4, sábado 5 y domingo 6 en la jornada integral del plan Doctor móvil en el barrio, En la 6 avenida y 8 calle, frente a la Empresa Eléctrica, zona 1, el personal de Salud atenderá y los servicios serán gratuitos en horario de 9:00 a 14:00 horas.

Esta estrategia ha permitido llegar a diversos barrios y colonias de la Ciudad de Guatemala, acercando la atención de calidad a todos aquellos que por diversas circunstancias no pueden llegar a los servicios de Salud. Estas son coordinadas por la Dirección Departamental de Redes Integradas de Servicios de Salud –DDRIS- Guatemala, Área Central.

Para los servicios del Doctor móvil en el barrio se tiene el apoyo de autoridades municipales, Ministerio de Gobernación –Mingob-, por medio de la Policía Nacional Civil –PNC-, así como el Ministerio de la Defensa –Mindef- con Salud Militar.



Los servicios que estarán a disposición son los siguientes:

Consulta médica general

- Inicio y complemento de esquema de vacunación para niñas, niños, adultos y embarazadas
- Salud reproductiva
- Salud bucal
- Salud mental
- Entrega de vitaminas
- Desparasitantes
- Vacunación contra el COVID-19
- Hisopados
- Vacunación antirrábica canina

La atención que se brinda en estos servicios es totalmente gratis, se les recuerda a los usuarios llevar su carnet de inmunización para continuar con los complementos de esquemas de vacunación.





La Selección Sub 15 de Guatemala competirá en el Campeonato Sub 15 Masculino de Concacaf República Dominicana

La Selección Sub 15 Masculina de Guatemala competirá en el Campeonato Sub 15 Masculino de Concacaf, que tendrá como sede la República Dominicana, durante las fechas del 6 al 13 de agosto del 2023.

La Selección Sub 15 que dirige el director técnico Yahir García, enfrentará en la fase de grupos a Panamá, Canadá y República Dominicana. Guatemala se presenta al torneo como campeona de Centroamérica, luego de haber obtenido el título en el Torneo Sub-15 UNCAF FIFA Forward 2023, doblegando al anfitrión Costa Rica en la gran final.

Guatemala debutará ante Panamá, este domingo, luego jugará ante Canadá, el lunes, y cerrará ante República Dominicana, el martes. Todos los partidos serán al mediodía, en el Estadio Félix Sánchez, de Santo Domingo.

Liga A: 16 equipos

*Los 14 equipos con el ranking más alto de Concacaf Sub-17 y 2 invitados

Grupo A: México, Jamaica, El Salvador y Arabia Saudita

Grupo B: Estados Unidos, Haití, Cuba y Catar

Grupo C: Canadá, Panamá, Guatemala y República Dominicana

Grupo D: Honduras, Costa Rica, Puerto Rico y Trinidad y Tobago

NÓMINA OFICIAL SELECCIÓN GUATEMALA SUB15
CAMPEONATO MASCULINO SUB15 DE CONCACAF
REPÚBLICA DOMINICANA DEL 6 AL 13 DE AGOSTO 2023

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| JOSE DE LEÓN PORTERO CLUB: SFC MELNEX ACADEMY | FERNANDO AVELAR PORTERO CLUB: CD JUTIPA | NELSON RAMÍREZ DEFENSA CLUB: CSO MUNICIPAL | MATTHEW QUIC DEFENSA CLUB: LOS ANGELES FOOTBALL | SAMUEL CAMACHO DEFENSA CLUB: COMUNICACIONES F.C. |
| BRYAN GUERRA DEFENSA CLUB: LA ACADEMIA F.C. | IAN TORRES DEFENSA CLUB: SHARON F.C. | PAOLO ARREGA DEFENSA CLUB: CSO MEXICO | ORLANDO RODRÍGUEZ MEDIOCAMPISTA CLUB: CSO MUNICIPAL | JOSEPH FOLGAR MEDIOCAMPISTA CLUB: COMUNICACIONES F.C. |
| ANDONI JIMÉNEZ MEDIOCAMPISTA CLUB: DMS | LORENZO TUCH MEDIOCAMPISTA CLUB: INMICA RESIDENCY ACADEMY | DAVID PATZÁN MEDIOCAMPISTA CLUB: LA ACADEMIA F.C. | JOSÉ IBÁÑEZ DELANTERO CLUB: COMUNICACIONES F.C. | ROBERT MEJIA DELANTERO CLUB: LA GALAXY ACADEMY |
| JULIO RAMOS DELANTERO CLUB: NASTIC SOCCER ACADEMY | JUAN MONTERROSO DELANTERO CLUB: CSO MUNICIPAL | MARVIN AVILA DELANTERO CLUB: SANTO LUISA COTZAMALQUANA | <p>CALENDARIO FASE DE GRUPOS</p> <p>PANAMÁ vs GUATEMALA AGOSTO 6, 2023 (DOMINGO)</p> <p>GUATEMALA vs CANADÁ AGOSTO 7, 2023 (LUNES)</p> <p>GUATEMALA vs REPÚBLICA DOMINICANA AGOSTO 13, 2023 (VIERNES)</p> | |