



Así se vive el recorrido de las antorchas de Independencia por el fervor patrio

Si te falla la memoria es por la falta de esta vitamina



Guatemala expone proyectos espaciales en el 1er Congreso Espacial Centroamericano



¿Si te falla la memoria? es por la falta de esta vitamina

La memoria es una función del cerebro que permite al organismo codificar, almacenar y recuperar la información del pasado. Algunas teorías afirman que surge como resultado de las conexiones sinápticas repetitivas entre las neuronas, lo que crea redes neuronales. Sin embargo.

La memoria es cómo podemos recuperar esa información que hemos almacenado a través de la experiencia en nuestro cerebro, evocarla o sacarla de nuestro cerebro y utilizarla para nuestros fines, ya sea de supervivencia o simplemente para recordarlo.

¿Cuál es la vitamina que necesitas cuando te falla la memoria?

Aquí te enlistamos algunos de los alimentos que puedes consumir para obtener vitamina B12 y mejorar tu memoria:

Algunos otros alimentos que ayudan al correcto funcionamiento del cerebro son la avena que reduce la fatiga mental, el nerviosismo y el estrés, gracias a su aporte de Vitamina B1. Por otro lado, el huevo, al ser consumido, provee al cuerpo de proteínas que ayudan a prevenir la degeneración neuronal. Por su parte, las fresas son ricas en antioxidantes que actúan como estimulantes de la memoria.



Pescado y mariscos salmón, caballa, atún, arenques, y sardinas.

Nueces y semillas, semillas de linaza, de chía y nueces negras

Aceites de plantas aceite de linaza, aceite de soja (soya) y aceite de canola

Alimentos fortificados huevos, yogurt, jugos, leche, bebidas de soja soya y fórmula infantil.

Guatemala expone proyectos espaciales en el 1er Congreso Espacial Centroamericano



En el 1er Congreso Espacial Centroamericano que se desarrolla en San José, Costa Rica; participaron más de 20 guatemaltecos entre estudiantes y profesionales de las universidades de San Carlos, Galileo, Rafael Landívar y del Valle de Guatemala presentaron los proyectos relacionados a las ciencias espaciales desarrollados en Guatemala.

El CEC informo a la comunidad regional y global sobre los proyectos en los que trabajan, y tiene el objetivo de servir como plataforma para encontrar oportunidades de colaboración entre instituciones y personas en Centroamérica y a nivel global, el evento sirvió como punto de reunión para que space start ups de la región puedan discutir potenciales sinergias.

Dentro de los proyectos presentados fue el que coordinó la AGICE, presento y el cual es un prototipo de rover lunar, vehículo inteligente que puede movilizarse por terrenos rocosos y superar diferentes obstáculos, y cuenta con un brazo robotico para cargar y transportar cargas útiles, el cual realizará sus experimentos en terrenos de lava seca del Volcán de Pacaya para determinar su funcionamiento y aplicación en futuras actividades espaciales y de emergencias nacionales.

También se presentó el desarrollo de un motor de cohete espacial, utilizando combustible sólido. Este es realizado por el Programa Aeroespacial Guatemalteco y tiene como objetivo construir un cohete que pueda llegar a la órbita baja del planeta Tierra.

Al congreso asistieron jóvenes guatemaltecos representantes de la Asociación Guatemalteca de Astronomía (AGA) de la Asociación Guatemalteca de Ingeniería y Ciencias Espaciales (AGICE), del Primer programa espacial guatemalteco promovido por PAEGUA, del Club de astronomía y astrofísica Atabal, del Observatorio Astronómico Christopher Clavius, de IGNITE, del Club de exploración espacial del Colegio IGA, entre otros.



Elaboran guía de sostenibilidad para la industria minera en Guatemala



La Gremial de Recursos Naturales, Minas y Canteras (GREMAT) y la Asociación Civil Centro para la Acción de la Responsabilidad Social Empresarial en Guatemala (CENTRARSE) unen esfuerzos para el desarrollo estratégico de una guía de sostenibilidad para la industria minera en Guatemala. Esta iniciativa surge con el propósito de establecer un marco de prácticas sostenibles que guíen el actuar de la minería guatemalteca y garantizar que las operaciones de minería metálica y no metálica en el país se apeguen a las mejores prácticas ambientales, sociales y de observancia a los derechos humanos.

Esta guía contendrá una lista de requisitos mínimos en materia de sostenibilidad y derechos humanos para todas las empresas mineras en Guatemala, además servirá como una valiosa herramienta informativa para empresas extranjeras interesadas en invertir en el país, proporcionando información sobre las prácticas sostenibles sobre las cuales deben trabajar.

La guía abordará las dimensiones de la sostenibilidad, las siete materias de la responsabilidad social empresarial y se realizará la materialidad del sector y su mapeo de públicos de interés

La industria minera a nivel mundial cuenta con distintos estándares de sostenibilidad, pero esta guía es un esfuerzo adaptado a la realidad guatemalteca que permitirá que la industria nacional tenga bases más fuertes en esta materia. comenta Jesús Zarate, gerente de asuntos estratégicos de CentraRSE

La guía será presentada al público el próximo 17 de octubre durante el Congreso Nacional de Minería Responsable, el cual se llevará a cabo en el Hotel Westin Camino Real. Las personas interesadas pueden registrarse sin costo en: <https://eventos.industriaguatemala.com/inscripcion/1190>

Huggies se une a la celebración de los 100 años de Disney con activaciones mágicas



Huggies, la marca líder de pañales y cuidados infantiles de Kimberly-Clark, busca ayudar a brindar el mejor cuidado posible para niños y niñas.

En el marco del 100 aniversario de The Walt Disney Company, Huggies lanza una edición limitada de la línea de pañales Active Sec y las toallitas húmedas Manitos y Caritas, inspiradas en algunos de los principales personajes de Disney, entre ellos, Mickey Mouse, Winnie the Pooh, Tigger, Dumbo, El Rey León, Los Dálmatas y el Pato Donald. Tanto los pañales como las toallitas húmedas están disponibles en los puntos de venta.

Además, también lanzo “Huggies 100 momentos mágicos”, a través de la cual quienes participen podrán acceder a premios instantáneos, como una colección de 100 libros digitales de la cual podrán elegir historias de los clásicos de Disney para leer en familia. Para fomentar el desarrollo intelectual y lingüístico, y estimular la creatividad de los niños en esta etapa de sus vidas.

También se realizará un sorteo diario de cajas mágicas con productos especiales de Huggies inspirados en las franquicias de Disney durante un lapso de 100 días.

Todos los consumidores podrán participar del sorteo de dos viajes familiares a París con experiencias inspiradas en películas de Disney y un voucher para compras en la tienda oficial de Disney. Para participar en esta mágica experiencia, es necesario comprar productos Huggies, registrar la compra en el sitio para obtener www.promo100momentosmagicos.huggies.com.gt premios instantáneos y aumentar las posibilidades de ganar el viaje a París. Para más información acerca de los términos y condiciones de estas promociones, ingresar en www.promo100momentosmagicos.huggies.com.gt.



Así se vive el recorrido de las antorchas de Independencia, Guatemaltecos festejan aniversario de la Patria

En la Plaza Obelisco desde temprano se reunieron grupos de guatemaltecos que buscan recorrer las principales calles

Este jueves 14 de septiembre miles de guatemaltecos acuden a la plaza El Obelisco para encender las antorchas de Independencia y emprender el recorrido desde ese punto hacia los distintos municipios del departamento de Guatemala y otros departamentos, también a varias empresas y oficina gubernamentales.

Como cada 14 de septiembre los guatemaltecos corren con las antorchas en mano esperando llegar al momento del grito de Independencia.

Portando banderas de Guatemala y silbatos, y algunos con los colores azul y blanco en el rostro, los guatemaltecos han acudido a El Obelisco

Durante todo el día concurrían grupos de personas procedentes de establecimientos educativos, empresas y colonias, para encender el fuego patrio para trasladarlo hacia diferentes puntos del país. se esperan más de 1,300 antorchas



Alimentos le ayudarán a "revertir" el envejecimiento"

Para algunas personas la vejez no es tomada con agrado, por lo que los signos de esta última etapa de la vida como la aparición de canas, arrugas y dolencias musculares pueden afectar el autoestima de aquellos individuos que, de una u otra forma, asocian la ancianidad con incapacidad física y mental o como una etapa en donde no podrán continuar realizando sus actividades diarias con normalidad.

No obstante, la vejez es un periodo al cual se llegará en cualquier momento, por lo que es importante prepararse para esta etapa llevando una vida saludable desde la juventud y manteniendo una buena rutina durante la adultez para que en la senectud el cuerpo, y la mente, no le pasen factura.

Alimentos ideales para rejuvenecer el organismo

Cada uno de los alimentos que produce la tierra, entre frutas y verduras, contienen propiedades excepcionales para nutrir el cuerpo, por lo que algunos productos cuentan con vitaminas y minerales ideales para rejuvenecer el cuerpo, como lo son:



El arándano

Esta fruta es ideal para el rejuvenecimiento de la piel ya que son ricos en antioxidantes, tiene componentes que ayudan a prevenir el envejecimiento de algunas células en el cuerpo. Asimismo, los arándanos son utilizados para mejorar la salud visual.

La uva de vid roja

Aportan a la estabilización del colágeno presente en los vasos sanguíneos, por lo que, este fruto es favorable para mejorar la sensación de piernas cansadas, las varices y previene el envejecimiento debido a su poder antioxidante.

La sábila

Para el cuidado de la piel, la sábila es una gran aliada ya que no hay que recurrir a cirugías o costosos tratamientos para desvanecer arrugas, las cuales son un claro signo de la edad. la sábila contiene un alto nivel de colágeno y elastina, por lo que es ideal para lograr un piel limpia, tersa y eliminar las antiestéticas arrugas.