



¡Tak'alik Ab'aj declarado Patrimonio Mundial de la Humanidad!

Bam presenta el ahorro como hábito para alcanzar tus metas



Melocotón guatemalteco se abre mercado en México



Tak'alik Ab'aj es inscrito Patrimonio Mundial por la Unesco

Hoy lunes 18 de septiembre 2023 es histórico para nuestro país ya que este importante sitio arqueológico ubicado en El Asintal, Retalhuleu fue reconocido por sus valores universales excepcionales. Así lo decidió el Comité del Patrimonio Mundial de la Unesco en su 45ª reunión en la ciudad de Riad (Arabia Saudita).

Tak'alik Ab'aj es testigo del cambio de dos de las más importantes culturas de Mesoamérica, la Olmeca y el inicio del mundo maya durante el periodo Preclásico (800 – 100 a.C.). A pesar del tiempo que ha transcurrido aún se siguen celebrando ceremonias mayas en este parque.

Los restos arqueológicos más antiguos de Tak'alik Ab'aj datan de hace casi 3 mil años, alrededor del 800 a.C. y hacia el final del periodo Preclásico.

Los habitantes de Tak'alik Ab'aj durante este periodo construyeron casas con suelos de piedra o zacatón, con techos de palma sostenidos por palos de madera del árbol Canoj y gran cantidad de ellas se mantuvieron en pie durante más de 2 mil años.

Las autoridades de Guatemala agradecieron este lunes a la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco) la inscripción del Parque Arqueológico Nacional Tak'alik Ab'aj, considerado la cuna de la cultura maya, como Patrimonio Mundial de la Humanidad.



Melocotón guatemalteco se abre mercado en México



Guatemala realizó la primera exportación de melocotones de la variedad Salcajá, cultivados en el occidente del país, con destino a la ciudad de Tapachula, Chiapas, México. La oficialización de este importante logro se efectuó en la planta de Frutagru, en San Cristóbal, Tonicapán; con la participación del viceministro de Sanidad Agropecuaria y Regulaciones, Víctor Hugo Guzmán.

Esta primera exportación consta de 75 quintales; se prevé otros envíos en lo que resta del año hasta finalizar la cosecha. Juan Manuel Hernández, vicepresidente de la junta directiva de Frutagru, dijo que para el 2024, se proyecta enviar al vecino país, más de 5 mil quintales del fruto lo que representa alrededor de U\$3.5 millones.

Según los integrantes de la Asociación Nacional de Productores Frutales y Deciduos, el proceso de admisibilidad para este melocotón, hacia las ciudades fronterizas de México, representa una valiosa oportunidad de mercado para productores del occidente de Guatemala y permite el intercambio comercial con la región.

La actividad permitió conocer el proceso de acopio, selección y empaque de la fruta, como también la carga del transporte que trasladará este primer envío de fruta exportable, hacia México, cumpliendo con todas las medidas de inocuidad y alto estándar de calidad.

La variedad Salcajá, es un melocotón de pulpa firme, amarilla con mucha dulzura

Jorge Gómez de la Dirección de Sanidad Vegetal del MAGA, agregó que este paso fue posible gracias a un trabajo constante en campo que incluye trampeos y monitoreos para evitar la mosca de la fruta.

Los departamentos de Quetzaltenango, Totonicapán y Sololá, representan 71 mil hectáreas libres de mosca del mediterráneo, esto abre la oportunidad a otros productos como manzana y ciruela.



Bam El ahorro como hábito para alcanzar tus metas

Los guatemaltecos se destacan por tener sueños y metas a lo largo de toda su vida, y en este viaje, muchos han descubierto que una de las herramientas más poderosas para alcanzarlos es el ahorro. En este contexto, Bam se enorgullece de compartir con los guatemaltecos los sueños y metas para su vida, y descubriendo que una de las herramientas más poderosas para alcanzarlos es el ahorro, y por eso como una forma de incentivar el ahorro Bam comparte estos valiosos consejos.

Para lograr con éxito tus metas financieras, Bam te ofrece las siguientes recomendaciones:

- Definir un presupuesto mensual: Organiza tus gastos en categorías como alimentación, artículos para el hogar, viajes, salidas con la familia, salud, pagos y, por supuesto, una asignación destinada al ahorro.
- Establecer una meta y priorizarla: No importa si esta es pequeña; lo esencial es que sea alcanzable. Esto podría ser la realización de una experiencia especial o la compra de algún bien deseado.
- Abrir una cuenta de ahorro: Fomenta una cultura de ahorro. Asegúrate de conocer todos los beneficios y plazos disponibles para el retiro de fondos, así podrás elegir la cuenta que mejor se adapte a tu plan.
- Para metas a largo plazo: Considera abrir una cuenta específica que ofrezca un rendimiento superior para tus ahorros.
- Banca Virtual: Realiza transferencias entre cuentas desde cualquier lugar con solo un teléfono celular o una computadora



Lourdes López, Gerente de Mercadeo de Bam, expresó: "Nuestros cuentahabientes Bam pueden seleccionar la cuenta que mejor se ajuste a sus necesidades. Contamos con diversas opciones de ahorro que facilitarán el logro de sus objetivos. Además, ofrecemos acceso a beneficios exclusivos a través de nuestra plataforma diseñada especialmente para aquellos que desean convertir el ahorro en un hábito".

Banano para bajar de peso



El banano es muy rico en proteínas de buena calidad

Una de las frutas más consumidas en diferentes partes del mundo es el banano o plátano, como también se le conoce. "El plátano o banano es una fruta amarilla, de forma alargada, que encontramos en grupos de tres a 20, de forma similar a un pepino triangular, de color amarillo. Su sabor es más o menos dulce según la variedad.

Un alimento de origen vegetal como el banano acumula una gran cantidad de proteínas de buena calidad, fibras, vitamina B1, vitamina A, vitamina B2, folatos, vitaminas B3, vitamina C, vitamina B6, calcio, magnesio, potasio y hierro.

Los nutrientes que acumula el banano o plátano estimulan el correcto funcionamiento de diferentes órganos. Además, es uno de los alimentos de origen vegetal más recomendados para bajar de peso o adelgazar.

Así se debe comer el banano para bajar de peso

El plátano, una fruta conocida por su sabor dulce y su textura suave, es rico en almidón. Esta característica es esencial, ya que el almidón es conocido por su capacidad para proporcionar saciedad. Esto significa que después de consumir un plátano en el desayuno, es probable que uno se sienta lleno y satisfecho por un tiempo prolongado.

Es indispensable que el consumo de banano, para poder bajar de peso o adelgazar, se acompañe con la práctica de actividad física regular. Los especialistas en el tema recomiendan hacer ejercicio como mínimo tres veces a la semana, en tiempos de 30 minutos. Lo recomendable es caminar a una alta intensidad, trotar, correr o nadar.



Tabla de posiciones y resultados del Torneo Clausura 2023

RESULTADOS JORNADA 8

Te compartimos los resultados del grupo A y B disputados en la jornada 8 de la segunda vuelta de la liga nacional de Guatemala.

Tabla de Posiciones después de 8 jornadas disputadas del Torneo Clausura 2023, del de la liga de futbol de Guatemala.

Mixco	1-0	Guastatoya
Antigua GFC	0-2	Municipal
Coatepeque	0-2	Malacateco
Achuapa	3-1	Zacapa
Cobán Imperial	2-1	Comunicaciones
Xinabajul	2-0	Xelajú MC

molten For the real game

LIGA GUATE BANRURAL betcris

TABLA GENERAL

	JJ	G	E	P	GF	GC	DIF	PTS
1. MALACATECO	8	5	2	1	12	4	+8	17
2. ANTIGUA	6	4	1	1	8	4	+4	13
3. COBÁN IMPERIAL	8	3	2	3	9	13	-4	11
4. MUNICIPAL	6	3	1	2	8	5	+3	10
5. GUASTATOYA	7	3	1	3	9	8	+1	10
6. COATEPEQUE	8	2	3	3	12	10	+2	9
7. MIXCO	7	3	0	4	6	7	-1	9
8. ZACAPA	8	3	0	5	7	10	-3	9
9. XELAJÚ	7	2	2	3	5	7	-2	8
10. XINABAJUL	8	1	5	2	13	16	-3	8
11. COMUNICACIONES	7	1	4	2	8	9	-1	7
12. ACHUAPA	6	2	1	3	9	13	-4	7

@LIGAGUATE

Uefa Champions League partidos de martes 19 de septiembre 2023



Este martes regresa la emoción de la Uefa Champions League con 8 encuentros, donde destacan el PSG, se enfrenta al Dortmund, así como el Milan contra el Newcastle, en el resto de encuentros, tanto el Barcelona como el City la tienen fácil. Y El otro encuentro que va a estar muy disputado es el Lazio contra el Atlético de Madrid, el balón regresa de nuevo a rodar en esta competición que es aun en fase de grupos para saber que equipos están para luchar y poder pasar a la siguiente ronda

Milan	Mañana 10:45	Young Boys	Mañana 10:45
Newcastle		RB Leipzig	
PSG	Mañana 13:00	Shakhtar	Mañana 13:00
Dortmund		Porto	
Manchester City	Mañana 13:00	Lazio	Mañana 13:00
Estrella Roja		Atlético Madrid	