



## Entre Hermanos nos damos la mano: iniciativa de DUCAL, MASECA e Incaparina, para Combatir la Desnutrición Crónica

¿Qué sucede si deja un  
cargador conectado?



## 9 de septiembre Día Mundial de la Agricultura



## Según la ciencia estos son los 5 hábitos para ser feliz



Qué es la felicidad?, es el resultado de satisfacer necesidades acumuladas que han alcanzado un nivel elevado de tensión, también es la combinación de los bienes externos, del cuerpo y del alma.

La felicidad se puede resumir en una fórmula que tiene en cuenta las temperaturas, la socialización, el contacto con la naturaleza y las vacaciones, entre otras cosas. Las emociones tienen su origen en estímulos que provocan reacciones químicas en nuestro cerebro y, por lo tanto, pueden ser manejadas a pesar de las condiciones externas.

Los neurotransmisores son mensajeros químicos que transportan, impulsan y equilibran las señales entre las neuronas. La dopamina es uno de ellos y participa en la regulación de diversas funciones como la conducta motora, la emotividad y la afectividad. Y estos son algunos de los y si se le ponen nombre van a ser de más utilidad para alcanzar la felicidad.

### 1. Ponerle nombre a las emociones

El etiquetado de los sentimientos frena la actividad de la amígdala, la zona del cerebro que se activa cuando nos emocionamos. Los psicólogos recomiendan escribir o hablar sobre lo que nos sucede, este hábito puede ayudarnos a tomar distancia de algunos problemas, mirarlos con perspectiva y gestionarlos mejor.

### 2. Socializar

Los humanos somos animales sociales por naturaleza. No podemos evolucionar correctamente sin un entorno social que nos apoye. Es por ello que dedicar unas horas al día, o incluso minutos, a la socialización es una de las claves para irnos a dormir más felices.

### 3. Hacer ejercicio físico

El deporte se ha asociado a una mejor calidad de vida. Practicar ejercicio proporciona más felicidad que la riqueza. Los deportes de fondo, como correr, nadar o remar, son los que más endorfinas producen. Esta hormona se encarga de aliviar la sensación de dolor y anula las emociones negativas.



### 4. Abrazar

El contacto físico reduce la segregación de cortisol en nuestro cerebro y ello permite que se libere oxitocina y serotonina, recibir o dar un abrazo se asocia con la atenuación del estado de ánimo negativo que aparece cuando experimentamos un conflicto personal. Desde bebés estamos predispuestos a abrazar para garantizar nuestra supervivencia. Lo que, de adultos, nos condiciona a asociar esta manifestación de afecto con un sentimiento de protección que nos conduce a reducir el estrés y, de esta forma, ser mucho más felices.

### 5. Hablarse a uno mismo en positivo

Del mismo modo que las relaciones con los demás son fundamentales para desarrollar una vida feliz, el vínculo con uno mismo también lo es. Frecuentemente, y más cuando nos encontramos en situaciones en las que no nos ajustamos a nuestras propias expectativas, nos lanzamos mensajes negativos: "soy un desastre", "soy muy torpe" o "siempre me equivoco", entre otros. Cómo nos tratamos influye directamente en la narrativa que creamos sobre nosotros mismos y condiciona nuestro comportamiento futuro.



## Entre Hermanos nos damos la mano: iniciativa de DUCAL, MASECA e Incaparina, para Combatir la Desnutrición Crónica

Este proyecto humanitario tiene como meta abordar una de las crisis humanitarias más apremiantes en Guatemala, la desnutrición crónica que afecta profundamente al Corredor Seco.

"Entre Hermanos" es ejecutado por las marcas DUCAL, MASECA e Incaparina, Su objetivo Este es brindar esperanza a quienes enfrentan la desnutrición crónica en el Corredor Seco de Guatemala. La iniciativa enfoca la colaboración, donde tanto las marcas como los guatemaltecos donan productos, con el fin de lograr un cambio duradero en la salud y el bienestar de las personas afectadas.

El proyecto "Entre Hermanos" tiene como objetivo proporcionar acceso a tres alimentos clave que combaten el hambre en las comunidades más afectadas: Frijoles Ducal, MASECA e Incaparina. También busca promover la educación sobre la nutrición y la atención médica preventiva, capacitar a estas comunidades para que puedan cultivar sus propios cultivos de granos básicos.

Este año 2023, "Entre Hermanos" hace un llamado a la solidaridad nacional. Necesitamos el apoyo de todos para lograr un impacto significativo en la vida de las personas en el Corredor Seco de Guatemala. Para que unidos se cambie esta situación y brindar esperanza a quienes más lo necesitan.

La mecánica para la recaudación durante el mes de septiembre de 2023 es la siguiente en tiendas Walmart, Paiz y Maxi Despensas estarán carretas de acopio ubicadas después de las cajas donde se estará recibiendo la donación de los productos participantes DUCAL, MASECA e Incaparina. Al finalizar este acopio todo lo recaudado en esas carretas será igualado en donación por las 3 marcas participantes y llevado a las familias en necesidad por medio de la asociación Desarrollo en Movimiento.



Además, durante los meses de octubre y noviembre, se estará en las cadenas Supermercados Suma, Mi Super Fresh, Super del Barrio, Oasis, Gran Gallo y La Perla, por la mecánica de donación al adquirir vales en caja por Q.5.00. DUCAL, MASECA e Incaparina duplicaran la donación en producto siendo entregada por medio de la asociación Desarrollo en Movimiento.

## 9 de septiembre Día Mundial de la Agricultura

Hoy rendimos homenaje a una de las actividades más antiguas para la subsistencia de la humanidad.

Hoy 9 de septiembre se celebra el Día Mundial de la Agricultura, una actividad de gran importancia para el desarrollo sostenible de las naciones en el mundo.

Mención especial merece el esfuerzo de los pequeños, medianos y grandes productores del campo, dedicados al cultivo de la tierra para la producción de alimentos de calidad para la población.

La creación de esta fecha sirve para divulgar los retos que debe enfrentar el sector agrícola ante el cambio climático en el planeta y los factores ambientales, y también los nuevos patrones de consumo. Además, promover el estudio, desarrollo e innovación de la agricultura y su impacto en el medio ambiente, para el beneficio de futuras generaciones.

LA agricultura se originó durante el periodo del neolítico, constituyendo una evolución de las actividades de recolección, caza y pesca. Se evidenciaron en los primeros cultivos de trigo y cebada, esto realizado por las familias para su propio sustento.

Durante la edad media se aplicaron algunas innovaciones, nuevas formas de producción, incrementando las cosechas y la variedad de productos agrícolas.

Actualmente, la agricultura dispone de maquinaria y tecnología de punta que facilita las labores de labranza, cultivo y cosecha, aumentando considerablemente los niveles de producción y la calidad de sus productos, satisfaciendo las necesidades de consumo a nivel mundial



En la celebración del Día Mundial de la Agricultura se llevan a cabo actividades, eventos y conferencias para exponer los cambios, avances y aportes de la agricultura en el mundo.

Es de vital importancia aunar esfuerzos para el desarrollo de tecnologías flexibles que permitan incrementar la productividad de la tierra para la mejora continua de los productos cultivados, minimizando el impacto ambiental, así como apoyar la mejora de las condiciones laborales y económicas de campesinos y pequeños productores.

## ¿Qué es el selenio y para que le sirve en nuestro cuerpo?

El selenio es un elemento químico que desempeña un papel importante en la salud humana. Es un oligoelemento esencial, lo que significa que el cuerpo humano requiere selenio en cantidades pequeñas pero necesarias para funcionar correctamente. Importancia del selenio para el cuerpo y en qué alimentos se puede encontrar.

### ¿Para qué sirve el selenio en nuestro cuerpo?

**Antioxidante:** El selenio es un componente esencial de varias enzimas antioxidantes, como la glutatión peroxidasa, que ayudan a proteger las células del daño oxidativo causado por los radicales libres.

**Sistema inmunológico:** El selenio es importante para el sistema inmunológico saludable y ayuda a combatir infecciones y enfermedades.

**Función tiroidea:** El selenio es necesario para la producción de hormonas tiroideas. Ayuda a convertir la hormona tiroidea inactiva (T4) en su forma activa (T3), lo que regula el metabolismo y la función general de la glándula tiroides.

**Reparación del ADN:** El selenio ayuda en la reparación del ADN, fundamental para prevenir mutaciones y el desarrollo de enfermedades relacionadas con el ADN.

El selenio se encuentra en una variedad de alimentos, aunque la cantidad puede variar según la región y la calidad del suelo.

### Estos son los alimentos ricos en selenio:



**Nueces de Brasil:** Son una de las fuentes más ricas de selenio. Unas cuantas proporciona la cantidad diaria recomendada de selenio.

**Pescados y mariscos:** Atún, salmón, sardinas y camarones.

**Carne:** La carne de res, el pollo y el pavo.

**Huevos:** Los huevos contienen selenio en la yema.

**Granos enteros:** la avena y el arroz integral,

**Productos lácteos:** La leche y el yogur

**Vegetales:** Las verduras como el brócoli y la espinaca contienen pequeñas cantidades de selenio, pero la cantidad puede variar según la calidad del suelo en el que se cultivaron.

**Legumbres:** Los frijoles y las lentejas contienen selenio, aunque en cantidades moderadas.

## ¿Qué sucede si deja un cargador conectado?

El cargador es un elemento fundamental en la vida diaria de las personas. Este es un componente esencial para mantener los dispositivos tecnológicos cargados y funcionando de manera correcta.

en la vida diaria es de suma importancia, puede que usted en algún momento haya dejado su cargador enchufado a la toma de corriente sin tener conectado ningún dispositivo, ya sea porque se le olvidó quitarlo de la fuente de energía o porque simplemente prefiere mantenerlo allí para mayor comodidad; sin embargo, no ha tenido en cuenta los efectos negativos que esta práctica puede tener.

**Consumo de Energía:** Uno de los efectos más evidentes de dejar un cargador conectado sin usar es el consumo de energía eléctrica. Aunque no esté conectado a un dispositivo, sigue utilizando una pequeña cantidad de electricidad. Este consumo de energía, conocido como "consumo en espera"

**Riesgo potencial de incendio:** si un cargador está defectuoso o en mal estado, dejarlo enchufado sin supervisión podría aumentar el riesgo de un cortocircuito o un incendio.



**Duración del cargador:** El flujo constante de electricidad a través de un cargador podría, en teoría, tener un impacto en su vida útil, aunque este efecto suele ser mínimo

**Calentamiento del cargador:** Cuando un cargador está conectado a la corriente eléctrica, genera un poco de calor, incluso si no está cargando un dispositivo. si el cargador está defectuoso o dañado, podría causar problemas de seguridad.

**Impacto ambiental:** El consumo de energía innecesario contribuye a la agotación de los recursos naturales y a la emisión de gases de efecto invernadero.