



Los sorprendentes beneficios de jugar videojuegos

Día Mundial del
Huevo



Recomendaciones para prevenir el DENGUE en Guatemala



Estos son los horarios de los mercados que abrirán el fin de semana



Mercado	Dirección	Viernes 13-10/ Sábado 14-10	Domingo 15-10
SAN JOSÉ MERCATEL	Carretera Interamericana, Carretera Interamericana	6 a 17 hrs.	8 a 14 hrs.
REFORMATA	Carretera Interamericana, Carretera Interamericana	6 a 14 hrs.	6 a 14 hrs.
FLORIDA	Carretera Interamericana, Carretera Interamericana	6 a 17 hrs.	8 a 14 hrs.
COMUNITES	Carretera Interamericana, Carretera Interamericana	6 a 17 hrs.	6 a 14 hrs.
EL CAVARO	CALLE 22 COL. PROGRESO 10	6 a 16 hrs.	8 a 14 hrs.
ASUNCIÓN	Carretera Interamericana, Carretera Interamericana	6 a 17 hrs.	6 a 17 hrs.
SAN GERONA	Carretera Interamericana, Carretera Interamericana	6 a 16 hrs.	6 a 16 hrs.
SAN LUCAS	Carretera Interamericana, Carretera Interamericana	6 a 16 hrs.	6 a 16 hrs.
SAN VERDEPA	Carretera Interamericana, Carretera Interamericana	6 a 16 hrs.	8 a 14 hrs.
SAN JUAN DE MAYA	Carretera Interamericana, Carretera Interamericana	6 a 16 hrs.	8 a 14 hrs.
SAN MANUEL	Carretera Interamericana, Carretera Interamericana	6 a 16 hrs.	6 a 16 hrs.
SAN TEOFILO	Carretera Interamericana, Carretera Interamericana	6 a 16 hrs.	8 a 14 hrs.
SAN JUAN DE LOS RIOS	Carretera Interamericana, Carretera Interamericana	6 a 17 hrs.	8 a 14 hrs.
SAN FLORIDA	Carretera Interamericana, Carretera Interamericana	6 a 17 hrs.	8 a 14 hrs.
SAN ANTONIO	Carretera Interamericana, Carretera Interamericana	6 a 17 hrs.	8 a 14 hrs.
SAN EL SAUCE	Carretera Interamericana, Carretera Interamericana	6 a 16 hrs.	8 a 14 hrs.
SAN CARLOS	Carretera Interamericana, Carretera Interamericana	6 a 16 hrs.	8 a 14 hrs.
SAN SANTA ANA	Carretera Interamericana, Carretera Interamericana	6 a 17 hrs.	8 a 14 hrs.

Mercado	Dirección	Viernes 13-10/ Sábado 14-10	Domingo 15-10
EL GRANERO	CALLE 13 COL. SAN JUAN	6:30 a 16 hrs.	6:30 a 14 hrs.
MERCADO COLON	CALLE 13 COL. SAN JUAN	6 a 13 hrs.	6 a 13 hrs.
SANTA FE	CALLE 13 COL. SAN JUAN	6 a 16 hrs.	6 a 16 hrs.
BETHANA	CALLE 13 COL. SAN JUAN	6 a 15 hrs.	6 a 13 hrs.
CENTRAL	CALLE 13 COL. SAN JUAN	6 a 16 hrs.	6 a 16 hrs.
SAN JUAN BAUTISTA	CALLE 13 COL. SAN JUAN	7 a 16 hrs.	7 a 14 hrs.
ASUNCIÓN	CALLE 13 COL. SAN JUAN	6 a 14 hrs.	6 a 14 hrs.
CHACAMA	CALLE 13 COL. SAN JUAN	6 a 14 hrs.	6 a 14 hrs.
TERMINAL	CALLE 13 COL. SAN JUAN	6 a 16 hrs.	6 a 14 hrs.
FLORIDA	CALLE 13 COL. SAN JUAN	6 a 17 hrs.	6 a 17 hrs.
PODNEVOLI	CALLE 13 COL. SAN JUAN	6 a 16:30 hrs.	6 a 14 hrs.
CANDELARIA	CALLE 13 COL. SAN JUAN	6 a 17 hrs.	6 a 15 hrs.
SAN MARTIN	CALLE 13 COL. SAN JUAN	6 a 16 hrs.	6 a 14 hrs.
GALLITO	CALLE 13 COL. SAN JUAN	6 a 16 hrs.	6 a 14 hrs.
PADROQUA	CALLE 13 COL. SAN JUAN	6 a 14 hrs.	6 a 14 hrs.
SUR 2	CALLE 13 COL. SAN JUAN	6 a 16 hrs.	6 a 16 hrs.
BALANTA	CALLE 13 COL. SAN JUAN	6 a 17 hrs.	6 a 17 hrs.
PRESIDENTA	CALLE 13 COL. SAN JUAN	6 a 15 hrs.	6 a 12:30 hrs.
LA VELA	CALLE 13 COL. SAN JUAN	6 a 17 hrs.	6 a 13 hrs.

A través de redes sociales la Dirección de Mercados de la Municipalidad de Guatemala dio a conocer los 37 mercados se encuentran abiertos al público, también compartió sus respectivos horarios para este fin de semana. Para que los capitalinos planifiquen a que mercado llegar para poder realizar sus respectivas compras de la diversidad de productos que estos mercados cantonales distribuyen.

A su vez los representantes de los mercados municipales hicieron hincapié en su preocupación por la falta de suministros debido al bloqueo de las carreteras.

Los sorprendentes beneficios de jugar videojuegos



Los videojuegos pueden tener efectos positivos o negativos en la salud mental, dependiendo de la personalidad, el estilo de afrontamiento y otros factores, un videojuego violento o no, jamás podrá por sí mismo, generar daño o beneficios al usuario, depende mucho de quien lo juegue. Estos son una montaña rusa de experiencias. Nos sumergimos en estos mundos virtuales y encontramos alivio al estrés, un impulso a la creatividad y una vía para mejorar la salud mental y socializar. Aprovechemos el efecto de los videojuegos para divertirnos, aprender, y conectar con otros, pero no olvidemos que, como buenos jugadores, siempre debemos mantener el control.

Una de las actividades que disfrutan tanto chicos y grandes son el jugar videojuegos de muchos tipos. jugar a videojuegos reduce el estrés y mejora la creatividad. Además, los videojuegos proporcionan beneficios para la salud mental, como enfrentar desafíos de manera saludable y estimulación mental. También, conectan a las personas, facilitando la construcción de comunidades y relaciones personales. Los jugadores consideran que los videojuegos desarrollan habilidades cognitivas, fomentan la colaboración y mejoran la resolución de problemas. Resultando positivos los videojuegos en la sociedad y su influencia en la salud mental y habilidades. También los videojuegos pueden mejorar las capacidades de resolución de problemas, matemáticas, tecnología, ciencia e ingeniería.



Recomendaciones para prevenir el DENGUE en Guatemala

La temporada lluviosa en combinación con las temperaturas cálidas hace que la proliferación de zancudos transmisores de enfermedades virales como el Dengue, Zika y Chikungunya, vayan en aumento. Por eso te recomendamos tomar las siguientes acciones dentro de casa para evitar que los zancudos encuentren lugares donde depositar sus huevecillos. Ante el incremento de casos de dengue te dejamos esta información:

¿Cuáles son los síntomas?

Fiebre acompañada de:

- Dolor muscular y de articulaciones
- Náuseas, vómitos y convulsiones.
- Cansancio intenso
- Aparición de manchas en la piel
- Picazón y/o sangrado de nariz y encías
- Dolor de cabeza, en especial detrás de los ojos.



Estas recomendaciones van especialmente para embarazadas, niños y niñas, y personas adultas mayores de 65 años. Ante estos síntomas se debe acudir al médico para recibir el tratamiento adecuado.

¿Cómo prevenir el dengue?

Eliminar los lugares donde se cría el mosquito que transmite la enfermedad. La fumigación puede ayudar a disminuir la población de mosquitos adultos.

Este mosquito suele criarse mayormente dentro de nuestros hogares. La hembra coloca sus huevos (muchas veces invisibles al ojo humano) en los bordes de recipientes donde haya agua acumulada. Eliminar los recipientes innecesarios que tengan agua como toneles, llantas y chatarra, palanganas, charcos, pilas, etc.

La fumigación es sólo una medida más de control del virus, para evitar una propagación mayor del dengue es necesario la limpieza y eliminación del agua estancada, por lo que resulta fundamental el compromiso de la ciudadanía.

Para prevenir la picadura del mosquito no te olvides de:

- Usar repelente
 - Colocar mosquiteros, pabellones o cedazos en ventanas.
 - Usar ropa clara que cubra los brazos y las piernas.
 - Tapar la pila y toneles de agua.
- IMPORTANTE:** ante síntomas de dengue, no te automediques.



Estos son los beneficios de las nueces para la salud



¿Qué beneficios tienen al agregar nueces a tu dieta? Las nueces no solo te proporcionan una dosis saludable de Omega-3, sino que también son una fuente de antioxidantes y fibra. Esto significa que pueden ayudarte a combatir la inflamación, reducir el riesgo de enfermedades del corazón y mejorar tu salud en general.

El consumo regular de nueces puede estar relacionado con una menor incidencia de enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2. Además, ayuda a mantener un peso saludable, ya que son una excelente fuente de proteínas y grasas saludables que te hacen sentir lleno y satisfecho.

Estos pequeños frutos secos son una fuente sorprendente de ALA, que también es un tipo de Omega-3. Además, contienen nutrientes esenciales como hierro, zinc, potasio, selenio, fósforo y magnesio, junto con vitaminas B1 y B3.

Además, la cantidad de Omega-3 que las nueces contienen. Solo 28 gramos de nueces proporcionan aproximadamente 2.5 gramos de Omega-3. Consumir nueces de forma regular puede ayudar a reducir los niveles de colesterol malo y posee propiedades antiinflamatorias gracias a su contenido de Omega-3.

Las nueces superan al salmón en términos de contenido de Omega-3. Las nueces tienen seis veces más Omega-3 que el salmón. Esto significa que incluir nueces en tu dieta puede marcar una gran diferencia en tu salud cardiovascular. Ayudan a disminuir la presión arterial y a prevenir la formación de coágulos sanguíneos, lo que puede ser crucial para mantener un corazón sano.

Puedes agregar nueces a tus ensaladas, yogures, batidos o simplemente disfrutarlas como un snack saludable. Son versátiles y fáciles de incorporar en tus comidas diarias. Es fundamental recordar que, aunque las nueces son increíblemente beneficiosas, deben ser parte de una dieta equilibrada y saludable en general.



Día Mundial del Huevo 2023: Huevos para un futuro saludable



Este acontecimiento se celebra el segundo viernes de octubre desde 1996, e invita a personas de todas las profesiones y condiciones sociales a apreciar y celebrar la excepcional contribución de los huevos al bienestar de las personas en todo el mundo, este año el lema es: Huevos para un futuro saludable.

Por su densidad de proteínas y nutrientes, los huevos están entre los alimentos más nutritivos del planeta. Un huevo contiene 13 vitaminas esenciales y 6 g de proteínas, lo que lo convierte en un complemento dietético valioso y económico, adecuado para personas de todas las edades en todo el mundo; y lo que es más importante, los huevos pueden combatir deficiencias nutricionales comunes que a menudo pasan desapercibidas, por eso son fundamentales para mantener una salud y un rendimiento humanos óptimos. Los huevos contienen una serie de nutrientes esenciales, como la colina, que contribuye al desarrollo y funcionamiento del cerebro; la vitamina A, que favorece la salud ocular, una piel resistente y un sistema inmunitario robusto, y la vitamina D, que desempeña un papel fundamental en la salud ósea.

Los huevos contienen proteínas de alta calidad, esenciales para fortalecer y reparar músculos y tejidos.

Un alimento versátil

A parte de su poder nutritivo, es una de las proteínas de origen animal más sostenibles para el medio ambiente y asequibles. Los huevos son una solución que beneficia tanto a las personas como al planeta. Al ser un alimento tan versátil puede ser preparado de diferentes formas, en muchos platillos y bebidas. Para celebrar el Día Mundial del Huevo de este año, la Asociación de Productores de Huevo de Guatemala, APHG, invita a los guatemaltecos a consumir este alimento tan importante en la dieta familiar y a estar pendientes de las redes sociales de la Asociación en Facebook e Instagram para conocer de próximas actividades.

Que razas de perros se llevan bien con los gatos

Aunque como en la mayoría de los casos, todo depende del carácter de cada cual, esta supuesta rivalidad entre especies depende más de la educación y de cómo se ha hecho la sociabilización.

También la raza, tanto del perro como del gato, cuenta, ya que algunas tienen un carácter más adaptable y social que otras. Pero repetimos la idea, el carácter individual tiene mucho que decir.

A continuación las Cinco razas de perros adecuadas para vivir con gatos.

1. Labrador retriever.

Son amistosos y nada tímidos, por lo que se llevan bien con todos, tanto humanos como animales, y esto incluye a los gatos.

2. Golden retriever.

De naturaleza juguetona, les gusta el ejercicio y un gato activo es ideal. AL igual que los labradores, su adaptabilidad y su falta de timidez les convierten en buenos compañeros.

3. Beagle.

Es un perro de manada, gregario, o sea, que cuantos más integrantes haya en el grupo, da igual la especie. De notable instinto cazador, igual que el gato, sabe que los felinos no son una pieza a cobrar y sí un buen compañero de actividades.

4. Basset hound.

Otro cazador de buen carácter, pacífico y un tanto perezoso lo hacen muy tolerante en su vida junto a otros animales. Si este perro y el gato se conocen desde cachorros, serán lo más leal que se pueda ver.

5. Papillón.

También llamado spaniel continental enano, su pequeño tamaño, similar al de un gato, no resulta amenazante para ningún felino, lo que unido a su naturaleza curiosa y alegre les hace ver a cualquier miembro de la unidad familiar como un amigo.

