



BUENAS *Nuevas* **gt**

Edición Semanal

Semana del 06 al 12 de noviembre de 2023

“Y nosotros anunciaremos las Buenas Nuevas en Guatemala y celebraremos todo lo bueno, agradable y perfecto”





MasterCard, BAC y Walmart entregan Premios sobre Ruedas en Guatemala

Bam lanza Efecto Bam por la temporada navideña

6 de noviembre Día contra Paludismo en las Américas



Como limpiar y desinfectar tu celular sin dañarlo

El cuidado de nuestros móviles es de suma importancia si no limpiamos a menudo la pantalla o la entrada del cargador, el polvo y otras partículas que se van acumulando terminan por dañar su funcionalidad y en ocasiones, es necesario reemplazar nuestro móvil. Pero para lograr una buena limpieza, no basta con sólo pasar un trapo con detergente, o con alcohol, ya que esto puede dañar al celular.

Algo que olvidamos a menudo es que el celular es uno de los objetos que agarramos con más frecuencia durante el día, por lo que se encuentra lleno de gérmenes, bacterias y otros patógenos que pueden resultar dañinos para la salud. De esta manera puedes limpiar y desinfectar tu celular fácil y rápido

Utiliza alcohol puro al 70%: En caso de que no tengas a la mano alcohol, puedes usar un limpiador de pantallas o hasta unas gotitas de agua.

Paño de microfibra: debido a su suavidad, es perfecto para limpiar el celular sin rayar la pantalla. Evita el uso de papel higiénico o paños de algodón, ya que estos materiales sí pueden dañar la pantalla.

Para desinfectar el celular, sigue estos pasos

Apaga tu dispositivo y quita la funda. Así podrás tener acceso a todas las áreas del celular.



Vierte una cantidad pequeña de alcohol en un paño de microfibra, nunca lo viertas directamente sobre la pantalla del celular.

Limpia con cuidado la pantalla y todo el celular, teniendo precaución de que el alcohol no entre en los puertos del celular.

Limpia los lentes de la cámara. De igual manera, utiliza un trapo especial para no rayar la cámara.

Espera a que el alcohol se evapore y enseguida, pasa un trapo limpio y seco sobre toda la superficie del celular.

No olvides limpiar la funda. Si esta es de plástico, límpiala con agua y detergente; si tiene partes de tela, puedes usar también alcohol.

6 de noviembre Día contra Paludismo en las Américas

Cada 6 de noviembre se celebra el Día del Paludismo en las Américas, una efeméride creada por la Organización Panamericana de la Salud, para alertar a la población mundial acerca de esta enfermedad prevenible.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), esa afección le arrebató la vida a un niño cada dos minutos y se reportan más de 200 millones de casos nuevos anualmente, con una alta incidencia en niños menores de 5 años, considerado el grupo más vulnerable.

La mayoría de los casos y las muertes ocasionadas por esta enfermedad se ubican en el África Subsahariana, así como en Asia Sudoriental, el Mediterráneo Oriental, el Pacífico Occidental y las Américas.

El Paludismo o Malaria es una enfermedad generada por los parásitos *Plasmodium vivax* y *Plasmodium falciparum*, y se transmite por la picadura de un mosquito infectado del género *Anopheles*. Los síntomas característicos de esta patología suelen aparecer entre los 10 y 15 días siguientes, después de la picadura del mosquito los cuales son, Fiebre, Vómito, Dolor de cabeza, Sudoración y escalofríos.

En el caso de los niños con paludismo grave pueden presentar anemia y dificultad respiratoria, relacionado con la acidosis metabólica. Es importante destacar que en aquellas zonas geográficas donde el paludismo es endémico pueden presentarse infecciones asintomáticas.

El diagnóstico del Paludismo se realiza mediante la toma de una muestra de sangre, para detectar la presencia del parásito en los glóbulos rojos. En áreas remotas se realizan pruebas de diagnóstico rápido.



Si la infección no es tratada a tiempo puede generar complicaciones renales y cerebrales y, en el peor de los casos, la muerte. El tratamiento comúnmente utilizado para el parásito *Vivax* es la Cloroquina, ya que el parásito *Falciparum* desarrolla una elevada resistencia. Se recomienda una terapia de combinación basada en la Artemisinina.

Aún está pendiente la exterminación del *Plasmodium Vivax* que es uno de los agentes causales de ese mal en los humanos, pues está distribuido geográficamente y es el responsable de la mayoría de casos, pues es una enfermedad tropical considerada un problema de salud en el ámbito mundial. Té medicamento. Se recomienda una terapia de combinación basada en la Artemisinina.

Bam lanza Efecto Bam por la temporada navideña



Bam anuncia los beneficios de temporada de la plataforma Efecto Bam, creada con el propósito brindar ventajas a los tarjetahabientes de la entidad financiera. En este periodo navideño, tendrán la oportunidad de ganar más reintegros, puntos, millas o MAXCash, utilizar sus tarjetas.

Durante esta época Navideña los clientes tendrán la oportunidad de ganar tokens al realizar sus compras con tarjetas de crédito y débito, canjeándolos r posteriormente por una variedad de cupones. Y quienes cuenten con tarjetas de crédito que incluyan planes de lealtad, como Millas, puntos o MAXCash, podrán activar multiplicadores que aumentaran hasta cinco veces la acumulación en sus compras.

Todos años hemos realizado distintas innovaciones en la dinámica de Efecto Bam. En esta temporada navideña está enfocada en otorgar a nuestros clientes la facilidad de acceder a beneficios directos a través de sus consumos y metas personalizadas.

Por eso, quiero incentivarlos a aprovechar todas las promociones que tendremos disponibles”, expresó Lourdes López, Gerente de mercadeo de Bam.

La inscripción es única y gratuita. Los clientes que deseen realizarla pueden acceder al enlace <https://servicios.bam.com.gt/efectobam/> e iniciar con la acumulación de tokens para ser acreedores de bonos o reintegros. Todas las promociones de Efecto Bam Navidad estarán activas desde el 2 de noviembre hasta el 31 de diciembre del 2023. En el caso de los clientes ya inscritos, podrán participar a partir del primer día de vigencia.

HP presenta la estación de trabajo para la producción virtual la HP Z6 G5 A



HP presentó la incorporación más reciente a la línea de estaciones de trabajo Z by HP: la HP Z6 G5 A, una workstation de escritorio innovadora, diseñada para satisfacer los complejos requerimientos de los profesionales de la producción virtual, la renderización 3D, IA y machine learning. Con el mayor número de núcleos jamás visto en una estación de trabajo Z by HP y la capacidad para configurar hasta 3 tarjetas gráficas de alto rendimiento, la Z6 G5 A está destinada a revolucionar la productividad.

La HP Z6 G5 A, es una workstation revolucionaria que representa la fusión perfecta de núcleos maximizados y gráficos potentes”, este equipo en HP está dedicado a empoderar a los profesionales en todos los campos de la producción virtual, renderización 3D y ciencia de datos con una solución robusta y confiable que no sólo satisface, sino que también supera las expectativas de rendimiento. La Z6 G5 A es un testimonio con la innovación, la sostenibilidad y la experiencia del clientes, superando los límites de lo posible en la tecnología de estaciones de trabajo.

La Z6 G5 A puede avanzar rápidamente en la producción virtual o las tareas de modelado 3D, así como también en flujos de trabajo de ciencia de datos como IA y machine learning. Con un diseño de sistema innovador y el nuevo procesador AMD Ryzen Threadripper Pro 7000 WX-Series, la Z6 G5 A cuenta con un número impresionante de núcleos en una sola estación de trabajo para mayor productividad.



MasterCard, BAC y Walmart entregan Premios sobre Ruedas en Guatemala



Tres afortunados tarjetahabientes podrán hacer el súper gratis durante un año, al resultar ganadores de la promoción “Premios sobre Ruedas” de MasterCard, BAC y Walmart. En el evento de premiación que se celebró en Walmart Próceres y en que participaron representantes de las tres empresas aliadas, los ganadores recibieron tarjetas de regalo (gift cards) por un valor total acumulado de Q25,000 para realizar compras en Walmart, Paiz, Maxi Despensa y Despensa Familiar.

La promoción estuvo vigente del 1 de agosto al 30 de septiembre del 2023, para los propietarios de las tarjetas de crédito clásica, dorada y platinum Walmart Mastercard de BAC. Para participar, los tarjetahabientes se inscribieron por medio de un formulario y acumularon 2 oportunidades por cada compra de Q200 dentro de tiendas Walmart, Paiz, Maxi Despensa o Despensa Familiar, así como 1 oportunidad por cada compra de Q200 en cualquier otro comercio.



Los ganadores fueron seleccionados de forma aleatoria, entre todos los participantes que se inscribieron correctamente a la promoción y quienes cumplieron con el reto de facturación en las fechas y comercios indicados.



Santiago 2023: medallero de los atletas guatemaltecos en los Juegos Panamericanos

La XIX edición de los Juegos Panamericanos llegó a su final el domingo 5 de noviembre con una ceremonia de clausura celebrada en el Estadio Bicentenario de La Florida. Del 20 de octubre al 5 de noviembre se realizaron los XIX Juegos Panamericanos de Santiago 2023, en los que los deportistas chapines compitieron dentro del Equipo de Atletas Independientes. Participaron 145 atletas guatemaltecos, en 31 deportes, 34 disciplinas, de las 40 que tuvieron los juegos panamericanos Santiago 2023.

Los atletas guatemaltecos, participaron en un evento del ciclo olímpico bajo una bandera y colores neutrales, y se ocupó la posición 14 del medallero general, ganando un total de 19 en deportes diferentes.

Tras 16 días de competencia, el balance de la delegación guatemalteca fue el siguiente en el medallero:

3 MEDALLAS DE oro

4 medallas de plata

12 medallas de bronce

Medallero Final de los Juegos Panamericanos de Santiago 2023

Ranking	País	Oro	Plata	Bronce	Total
1	Estados Unidos	124	75	87	286
2	Brasil	66	73	66	205
3	México	52	38	52	142
4	Canadá	46	55	63	164
5	Cuba	30	22	17	69
6	Colombia	29	38	34	101
7	Argentina	17	25	33	75
8	Chile	12	31	36	79
9	Perú	10	6	16	32
10	Venezuela	8	15	21	44
11	República Dominicana	8	7	17	32
12	Ecuador	7	12	17	36
13	Puerto Rico	3	6	11	20
14	Equipo de Atletas Independientes	3	4	12	19
15	Uruguay	2	5	3	10



Progreso líder en Centroamérica con la primera Impresora 3D COBOD de construcción

**Tips para
resguardar
datos de manera
efectiva**

**Alimentos, S.A.
lanza Incaparina
Cereal, nueva
propuesta nutritiva
y deliciosa**



Consejos para resguardar datos de manera efectiva

Proteger la información es crucial para mitigar daños ante un ataque u otras situaciones que pongan en riesgo la información de una empresa. ESET, compañía de seguridad informática, comparte estos consejos para tener una buena política de resguardo de información.

Para alcanzar el éxito a la hora de planear una estrategia de copia de seguridad, ESET comparte lo siguiente:

1. Desarrollar una estrategia
2. Identificar de qué datos se necesita hacer una copia de seguridad: Identificar y clasificar los datos es un primer paso fundamental en el proceso
3. Seguir la regla 3-2-1: hacer tres copias de los datos, en dos soportes diferentes, con una copia almacenada fuera de las instalaciones y sin conexión.
4. Cifrar y proteger las copias de seguridad: Dado que las amenazas también buscan copias de seguridad de los datos para extorsionar, merece la pena mantenerlas encriptadas, para que no puedan monetizar los datos almacenados.
5. No olvidar los datos en la nube: Una gran cantidad de datos corporativos reside ahora en aplicaciones de software como servicio (SaaS). Esto puede proporcionar una falsa sensación de seguridad.
6. Comprobar regularmente las copias de seguridad: probarlas con regularidad para asegurarse de que los datos se guardan correctamente y se pueden recuperar.



7. Realizar copias de seguridad a intervalos regulares: Una tienda online con mucho movimiento requerirá copias de seguridad casi continuas, pero un estudio de abogados pequeño puede conformarse con algo menos frecuente.

8. Elegir con cuidado un socio tecnológico: Dependiendo del tamaño y la expectativa de crecimiento de la empresa, puede ser importante considerar la escalabilidad.

9. No olvidar los dispositivos endpoint: No hay que olvidar la gran cantidad de datos que pueden residir en los dispositivos de los usuarios, como ordenadores portátiles y teléfonos inteligentes.

10. Más allá de las copias de seguridad: No olvidar que las copias de seguridad son solo una pieza del rompecabezas. Se deberían complementar con herramientas de seguridad en el endpoint, la red y el servidor/nube, herramientas de detección y respuesta, y más.

Alimentos, S.A. lanza Incaparina Cereal, nueva propuesta nutritiva y deliciosa

Alimentos, S.A. y su marca líder, Incaparina, presentaron al mercado guatemalteco su nuevo producto Incaparina Cereal, una propuesta innovadora, nutritiva y práctica.

Incaparina Cereal es una mezcla de maíz, avena y soya, formulado para brindar en una porción de 30g los beneficios nutricionales que una taza de 250ml de Incaparina Original en cuanto a proteína, vitaminas y minerales, convirtiéndole en una opción única y nutritiva. Es bajo en azúcar, conteniendo 2.5 gramos por porción.

Es bajo en sodio y grasa, no contiene colesterol ni grasas saturadas.

También contiene proteína de calidad, alto porcentaje de vitaminas del complejo B, vitamina D, hierro y zinc de alta absorción, y con gran cantidad de fibra. Cuenta con el aval del Instituto de Nutrición Centroamérica y Panamá (INCAP) y se ajusta a los estándares criterios del perfil de nutrientes requeridos por la Organización Panamericana de la Salud (OPS).



El lanzamiento de Incaparina Cereal en Guatemala hace parte un plan de expansión que se complementará en 2024 con el ingreso a otros mercados de la región. El cereal se encuentra disponible en presentación de caja de 300 gramos, lo que lo hace práctico para el desayuno diario. Este nuevo producto ya se encuentra en los principales supermercados del país.

“Se espera que Incaparina Cereal tenga un impacto significativo en la industria de cereales, brindando a los consumidores una opción nutritiva y deliciosa. Los invitamos a probar esta nueva propuesta que Incaparina ha desarrollado para todos los consumidores que gustan de productos de alta calidad, nutritivos y excelente sabor”, expuso Ana Lucía Monroy, Gerente de Marca Incaparina



Sexta Edición del Smoked Barbecue Championship en Guatemala, noviembre 23

En las instalaciones de Jungla Grill zona 10 se realizó la presentación de la sexta edición del Smoke Barbecue Champs en Guatemala noviembre 2023, el Smoked Barbecue, es un campeonato gastronómico en el que 16 equipos de 4 personas cada uno donde se enfrentarán para demostrar quién prepara las mejores recetas de ahumados usando, cada uno, aproximadamente 160 libras de carne de res, pollo y cerdo.

Esta fiesta gastronómica de ahumados se realizará el próximo domingo 12 de noviembre de 10:00 18:00 horas en el Club Ecuéstre La Loma, kilómetro 19.5 Carretera a Fraijanes.

El costo de ingreso, que incluye la degustación de los platillos, es de Q.175.00 para los adultos y de Q.75.00 para niños de 7 a 11 años, las personas mayores de 65 años y niños menores a 6 años ingresarán gratis. Las entradas en preventa pueden ser compradas por medio de TODO TICKET



El día del evento el valor de las entradas será:
Q. 190.00 Adultos
Q. 90.00 Niños
Gratis mayores de 65 años y niños menores a 6 años

También el día del evento se tendrán atracciones y entretenimiento para toda la familia, mercadito, bebidas, helados, ovejas, clases de parrillero junior, caballos, jaripeo, marimba, tatuajes, el viento es para toda la familia y hacer que las familias tengan una experiencia diferente



Elektra Guatemala amplía su catálogo y anuncia la llegada de la marca de motocicletas TVS



TVS y Tiendas Elektra Guatemala, unidad de negocio de Grupo Salinas Guatemala, anuncian el ingreso de nuevos modelos de motocicletas de esta marca en todas las sucursales del país.

La marca TVS, es una compañía india con más de 70 años de trayectoria, colocándose como uno de los mayores fabricantes de motos en el mundo, siendo el segundo exportador de motos a nivel mundial con presencia en 80 países. El valor agregado de los modelos TVS es el diseño y desarrollo de nuevos productos con tecnología de vanguardia. El objetivo principal es lograr la satisfacción total del cliente, ofreciendo motocicletas de calidad para cada necesidad a un precio competitivo y accesible para la población guatemalteca, que ha aumentado su preferencia por este tipo de transporte por su practicidad, rapidez y economía en el tráfico local.

TVS reúne los mejores modelos de motocicletas, como la serie Apache 160, Apache 180 Apache 160 4V y Apache 200 4V en sus dos versiones, que se caracterizan por ser un modelo deportivo, así como la Raider 125, que se ha posicionado dentro de los productos favoritos en el mercado de motocicletas, y para el segmento de trabajo, la mejor opción es el modelo Serie HLX, así como en motonetas de última generación ofrecen la Ntorq 125 y para la línea de vehículos de tres ruedas, el mototaxi King Deluxe 200.

Una de las ventajas de adquirir las motocicletas de TVS en Tiendas Elektra Guatemala es que los consumidores podrán solicitar crédito para su compra dentro de las instalaciones a través de Banco Azteca Guatemala de forma fácil y rápida, así disfrutar de la potencia e innovación de TVS.



Cementos Progreso lanza la primera impresora 3D de construcción en la región



Cementos Progreso lanza la primera impresora 3D de construcción en la región. Es la primera impresora 3D COBOD International en Guatemala y está a cargo del Centro de Innovación y Desarrollo de Cementos Progreso.

Cementos Progreso cuenta con la primera impresora 3D de construcción en América Latina y en la actualidad, elabora planes para poder utilizarla en proyectos de construcción urbanos que requieran innovación y diseño.

La impresora 3D funciona mediante la colocación de capas horizontales sobrepuestas de tinta, "CEMENTANTE" sin utilizar acero, manteniendo la integridad de las capas y garantizando una excelente adherencia entre ellas. La tecnología empleada en la primera impresora 3D en Guatemala. Se han edificado pequeñas estructuras, como paradas de autobús.

También se desarrolló una vivienda de prototipo "Alpha", que es una edificación de usos múltiples con techo liviano. Con esta tecnología se puede construir una habitación de 42², en tan solo 46 horas, ya que la formulación de la "Tinta Cementante", permite que el fraguado sea más rápido que lo normal, con esto Cementos Progreso da un gran salto hacia el futuro en la edificación de la construcción de diferentes estructuras en Guatemala. Porque la construcción de diferentes edificaciones se realizaría más rápidamente, y se estaría economizando en los costos de construcción ya que también permite utilizar menos personal cuando se realiza la construcción.

Ministerio de Economía participa en el III Foro de Alimentos y Bebidas para promover el desarrollo sostenible

El viceministro de Inversión y Competencia, José David Prado, en representación de la ministra de Economía Luz Pérez, participó este martes en el III Foro de Alimentos & Bebidas, organizado por Cámara de Industria de Guatemala (CIG) y la Gremial de Alimentos y Bebidas (GREMAB).

El foro, que tuvo como objetivo central destacar el papel fundamental de la industria alimentaria y de bebidas como un aliado estratégico para el desarrollo sostenible de Guatemala, constituye, de acuerdo con sus organizadores, un esfuerzo para aumentar la visibilidad y generar conciencia sobre el impacto positivo de esta actividad productiva en el país.

Según se destacó, la industria alimentaria y de bebidas es uno de los motores económicos de Guatemala que emplea a más de 400 mil personas, por lo que juega un papel importante en el crecimiento económico, la protección del medio ambiente y el bienestar social del país.

El Ministerio de Economía elaboró siete guías sectoriales para apoyar del desarrollo de diversas actividades: Productos Lácteos, Economía Digital, Legumbres, Frutas y Hortalizas, Vestuario y Textiles, Construcción, Alimentos preparados para animales, BPO y Contact Centers.



Según datos de CIG, de acuerdo a los estudios actualizados de impacto y huella económica de la industria alimentaria de la GREMAB, en el rubro de productos manufacturados alimenticios y de bebidas, Guatemala registró en 2022 un total de US \$2 mil 997 millones en exportaciones y US \$3 mil 227.4 millones en importaciones.

Información del Banco de Guatemala (BANGUAT), correspondiente al 2022, refieren que este sector contribuyó con más de Q90 mil millones anuales al Producto Interno Bruto (PIB) de Guatemala, lo que equivale al 6.7% del PIB total del país.



¡Arranca 62 Vuelta Ciclista a Guatemala!

¿Cuánta azúcar puedes consumir al día?

¡Con corazón!: UNICAR presenta innovaciones médicas que salvarán a miles de pacientes



¡Con corazón!: UNICAR presenta innovaciones médicas que salvarán a miles de pacientes

Recuperar el corazón de sus pacientes es la misión de la Unidad de Cirugía Cardiovascular de Guatemala (UNICAR) que, cada año, opera a más de 400 personas de forma gratuita, por lo que con frecuencia presenta avances médico-quirúrgicos. Los más recientes ya benefician a cientos de usuarios.

Con casi medio siglo al servicio de la población esta Unidad se ha constituido en la más grande del país y una de las mejores de Centroamérica. "No hay otra a nivel centroamericano en la que esté todo unificado y sea específicamente un hospital de corazón", indicó el Dr. Rodolfo Bonilla, Jefe del Departamento de Cirugía Cardiovascular de Adultos.

UNICAR opera a un promedio de 420 pacientes de Salud Pública cada año por lo que la innovación es prioridad. "Hemos tenido muchos avances. Desde el punto de vista de prevención, profilaxis en infección de herida operatoria, se cambió el protocolo y gracias a ese cambio tenemos un porcentaje de infección que no rebasa el 3%", explicó el Dr. Bonilla.

El médico asegura que UNICAR es de gran ayuda para la población "porque la cirugía cardíaca es muy cara y mucha gente que viene referida de salud pública no paga nada y los resultados son maravillosos. Sin embargo, necesitamos más recursos económicos para hacer más. Lo ideal sería operar 4 corazones diarios", finalizó.



UNICAR está ubicado en la 5a. avenida 6-22, zona 11 de la Ciudad de Guatemala. Su horario de atención es de lunes a viernes de 7:00 a 15:00 horas.



En el Día Nacional del Avicultor destaca aportes para la seguridad alimentaria

Por segundo año consecutivo Guatemala celebró el Día Nacional del Avicultor, institucionalizado por la Gremial de Avicultores (GREAVI) que forma parte de la Cámara de Industria de Guatemala (CIG)

El encuentro reunió a técnicos, productores y propietarios de granjas avícolas con el fin de informar sobre las tendencias actuales para la toma de decisiones, ampliar sus redes de contactos e incrementar sus ventas, así como establecer nuevos mecanismos que permitan una producción más sana. Las charlas brindadas por expertos nacionales e internacionales abordan temas de actualización de enfermedades respiratoria en la región de Centroamérica y del Caribe, nutrición de precisión con enfoque en costos, situación de influenza aviar en México y el Programa integral para el control de Alphetobius en granjas avícolas, entre otros.

La industria avícola guatemalteca es considerada uno de los ejes que impulsan el desarrollo económico agropecuario en Guatemala, porque genera alrededor de 35 mil empleos directos y cerca de 350 mil empleos indirectos. la industria avícola nacional es garante de la seguridad alimentaria de la población guatemalteca. Ante la amenaza de Influenza Aviar de Alta Patogenicidad H5N1 por brotes detectados recientemente en México, Honduras y Colombia, Guatemala a inicios del 2023, detectó unos pelicanos frente a las costas del Atlántico que dieron positivo a H5N1.

Pero gracias un estricto cordón sanitario, la enfermedad no trascendió y el patrimonio avícola tanto tecnificado como de traspatio reporta cero casos de alta patogenicidad.



En Guatemala el Gobierno del presidente Alejandro Giammattei impulsa la implementación de un moderno laboratorio de referencia nacional que permita avanzar en temas como la sanidad vegetal, animal e inocuidad de los alimentos. Además, la adquisición de laboratorios móviles para hacer rastreos en campo de forma oportuna y preventiva



Tarjetas CUSCATLAN lanza su promoción “50 Sueños de Navidad”



Tarjetas CUSCATLAN le da la bienvenida a la temporada navideña con el lanzamiento de su promoción “50 Sueños de Navidad”, en la cual, se rifarán 2 viajes dobles a diferentes destinos y 48 premios en efectivo de Q3,000 cada uno, entre el 07 de noviembre hasta el 31 de diciembre de 2023.

Con esta iniciativa, Tarjetas CUSCATLAN quiere agradecer y premiar la fidelidad de sus clientes lanzando una promoción que los haga cumplir sus sueños; sueños de comprar lo que siempre han querido, de darle a su familia lo que desean y de viajar a un destino de ensueño.

Participan todos los que adquieran cualquiera de las múltiples opciones de Tarjeta de Crédito CUSCATLAN o realicen compras desde Q8.00. Al adquirir su tarjeta, los clientes recibirán cinco números electrónicos y al realizar sus compras recibirán un número electrónico para participar en los sorteos a realizarse entre el 07 de noviembre al 31 de diciembre de 2023.

De los 50 ganadores, 48 recibirán un premio en efectivo de Q3,000, y 2 se llevarán un viaje hacia uno de los dos destinos disponibles: Cancún México y Punta Cana. El paquete de viaje incluye el boleto aéreo para dos personas, traslados, alojamiento, plan de alimentación todo incluido, maleta documentada y Q4,000 para gastos extra de viaje.

Tarjetas CUSCATLAN invita a todos sus clientes a mantenerse pendientes en redes sociales y página web, ingresando a <https://www.tarjetascuscatlan.com.gt> para seguir todo el contenido referente a esta y otras promociones de fin de año o llamando al 2279-9000 para consultar términos y condiciones.

¿Cuánta azúcar puedes consumir al día?

La adicción al azúcar es un fenómeno en el que las personas desarrollan una dependencia del consumo de azúcar, similar a la adicción a sustancias como las drogas. Esto se debe a la liberación de dopamina en el cerebro como respuesta al azúcar, lo que genera una sensación de recompensa y placer, promoviendo el consumo excesivo de azúcar. Esta adicción puede resultar en problemas de salud significativos, incluyendo en algunos casos el cerebro.

Factores como la disponibilidad de alimentos azucarados y los hábitos alimentarios poco saludables contribuyen a la adicción al azúcar, lo que hace que sea crucial la adopción de estrategias para reducir el consumo de azúcares añadidos y fomentar hábitos alimentarios más equilibrados desde casa,

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda un límite máximo de 50 gramos de azúcar al día, que representa el 10% de la dieta de un adulto con una ingesta de 2000 calorías. Esto incluye todos los tipos de glucosa presentes en los alimentos, no solo el azúcar de mesa.

Investigaciones recientes, sugieren que el consumo regular de bebidas azucaradas puede tener un impacto negativo en la salud del cerebro y la memoria. Incluso las bebidas dietéticas no son una alternativa segura. Los resultados de un estudio indican que las personas que consumen regularmente bebidas azucaradas, como refrescos y jugos de frutas, tienen una memoria más deficiente y un cerebro de menor tamaño, en particular, el área del hipocampo, que es crucial para la memoria.



Esto destaca los posibles riesgos asociados con el alto consumo de azúcar en la dieta.

Las enfermedades crónicas no transmisibles son la principal causa de muerte a nivel mundial, por lo que deberías tener mayores preocupaciones sobre las mismas, cuidar de tu familia y de ti, pues la mala alimentación y la inactividad física son factores clave para el desarrollo de estas enfermedades. La ingesta de azúcares se ha asociado con enfermedades como el sobrepeso, la obesidad y el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes que es una de las principales causas de muerte

62 Vuelta Ciclística Internacional a Guatemala contara con sorprendentes etapas

La 62ª edición de la Vuelta Ciclística Internacional a Guatemala se celebrará del 17 al 26 de noviembre de 2023. Este evento, catalogado como UCI 2.2, consta de 10 etapas y se presenta como un escaparate para los ciclistas más destacados de Latinoamérica, ofreciendo, al mismo tiempo, una plataforma para que los ciclistas guatemaltecos demuestren su valía a nivel internacional.

La fiesta del pedal y la magia del ciclismo dio hoy el banderazo de salida al realizarse la presentación en conferencia de prensa del evento ciclista más importante del año, LA 62 VUELTA CICLISTA A GUATEMALA con un recorrido de 10 etapas y 1,371.7 Km. de recorrido que saldrán del próximo viernes 17 de San Benito Peten al domingo 26 de noviembre en el circuito en la Anillo Periférico con meta final en la finca el zapote zona 2.

Los ciclistas enfrentarán un recorrido variado con etapas de largo kilometraje y desafiantes rutas. Siendo la etapa más exigente la Etapa Súper Reyna, partiendo de Tecún Umán, San Marcos, y con meta final en Tonicapán, siendo una de las más difíciles de la historia de las Vueltas a Guatemala. Participaran ciclistas de Colombia, Ecuador y México, quienes destacadas en recientes Vueltas a Colombia y Ecuador. Pero los ciclistas guatemaltecos que se han preparado en España también serán contendientes de peso.

En la 62 Vuelta Ciclística a Guatemala, competirán 114 ciclistas de 14 equipos nacionales y 5 equipos internacionales. Se premiarán diversas categorías, Líder General Individual, Mejor Guatemalteco, Líder de Metas Volantes, Líder de Premios de Montaña, Líder de la Regularidad, Líder Sub-23 y Ganador de Etapa.

La Vuelta Ciclística a Guatemala tiene un impacto económico y turístico significativo en las áreas por donde transcurre. Durante los 10 días de la competencia, las localidades que albergan a la Caravana Ciclística experimentan un aumento en el comercio. Con más de 600 personas en la Caravana, se revitaliza la economía local. Además, las etapas se diseñan para aprovechar los paisajes y sitios turísticos de Guatemala, lo que contribuye al turismo en el país.



Para obtener más información sobre la 62ª edición de la Vuelta Ciclística a Guatemala y para mantenerse informado sobre el recorrido, se puede acceder a las redes sociales de la Federación Guatemalteca de

Etapas:

DÍA	ETAPAS	NUEVO RECORRIDO	KILOMETRAJE DE ETAPA
VIERNES 17	I	SAN BENITO-SANTA ANA-EL REMATE-SAN PEDRO-SAN JORGE-SAN JOSE-SAN ANDRES-MONTAÑA LOS MORMONES-SAN BENITO (PETEN)	115.2
SABADO 18	II	CASTILLO DE SAN FELIPE-RIO DULCE-MORALES-LOS AMATES-GUJALAN-ZACAPA-CHIQUMULA-SAN JOSE LA ARADA-IPALA (CHIQUMULA)	208
DOMINGO 19	III	EL PROGRESO-JUTIAPA-LA CONORA-EL MOLINO-LOS ESCLAIVOS-BARBERENA-PUEBLO NUEVO VINAS-EL CHILERO-PAJUANES	119
LUNES 20	IV	ANTIGUA GUATEMALA-ESCUINTLA-SIQUINALA-SANTA LUCIA-MAZATENANGO-RETALHULEU-LA HUIERA-COATEPEQUE	196
MARTES 21	V	CATARINA - MALACATAN - CATARINA - CRUCE DE LA VIRGEN - PAJAPITA - EL TUMBADOR - EL RODEO - SAN RAFAEL PIE DE LA CUESTA (SAN MARCOS)	91.5
MIÉRCOLES 22	VI	TECUN UMAN-COATEPEQUE-RETALHULEU-EL ZARCO-SANTA MARIA DE JESUS-EL TUNEL-ZUNIL-CANTEL-SALCAJA-TONICAPAN	142.7
JUEVES 23	VII	LA ESPERANZA-CIRCUITO EN QUIETZALTENANGO-SAN JUAN OSTUNICALCO-SAN PEDRO-SAN MARCOS-ESQUIPUJAS PALO GORDO (SAN MARCOS)	124.6
VIERNES 24	VIII	MONOSTENAGO-SAN FRANCISCO EL ALTO-CUATRO CAMINOS-EL EMIGRANTE-CIRCUITO EN SALCAJA (8 VUELTAS) ALASKA-PAMEZABAL (SOLOLA)	136.5
SABADO 25	IX	ALDEA BARRANCHE - EL NOVILLERO - LOS ENCUENTROS - TECPAN - EL LIBRAMIENTO - EL TEJAR - CIUDAD VIEJA - ANTIGUA GUATEMALA - CERRO DE LA CRUZ (ANTIGUA)	133.8
DOMINGO 26	X	VILLA LINDA (GUATEMALA) - COLONIA BETHANIA - CIUDAD UNIVERSITARIA - VILLA LINDA - CIRCUITO EN EL PERIFERICO (6 VUELTAS) - FINCA EL ZAPOTE, ZONA 2	109.4
TOTAL DE KILOMETRAJE			1371.7

Beneficios del aceite de oliva con limón en ayunas

Entre los beneficios del consumo de limón se pueden incluir la prevención de estreñimiento, y la pérdida de peso.

Combate el estreñimiento

Con aceite de oliva con limón, conseguimos lubricar la mucosa digestiva y activar el hígado, la vesícula y ambos intestinos. Es el principal beneficio de consumir aceite de oliva con limón en ayunas, ya que nos permite depurar el cuerpo.

Protege el aparato cardiovascular

El aceite de oliva tiene grasas monoinsaturadas y el limón, hesperidina y vitamina C. Estos nutrientes resultan imprescindibles para controlar el exceso de colesterol malo.

Ayuda contra problemas articulares o reumáticos

Gracias a las propiedades antiinflamatorias que tienen tanto el limón como el aceite de oliva, pueden ayudar a reducir las inflamaciones articulares, ayudando así a reducir también el dolor. Al igual ocurre con el resfriado común: el aceite de oliva y el limón pueden eliminar la inflamación de la garganta, además de mejorar el sistema inmunológico.

Favorece la salud del hígado y vesícula biliar

Muchas mañanas nos hemos levantado hinchados o pesados y eso es una señal de que el cuerpo necesita depurarse. La solución está en tomar aceite de oliva con limón en ayunas para eliminar las toxinas, favorecer la salud del hígado y vesícula biliar y mejorar el tránsito intestinal.



Depura el cuerpo

Esta combinación de ingredientes es la opción ideal para eliminar toxinas que el organismo ya no necesita, gracias a la vitamina C del limón, la cual ayuda a limpiar el hígado y reducir los niveles de colesterol; además los antioxidantes del aceite previenen el daño oxidativo de las células. Además, siguiendo este ciclo, también ayuda a regular el pH del organismo.

Adelgazar

El aceite de oliva acelera el metabolismo y reduce la sensación de apetito. Por su parte, y como llevamos viendo todo el artículo, el limón tiene un efecto depurativo.

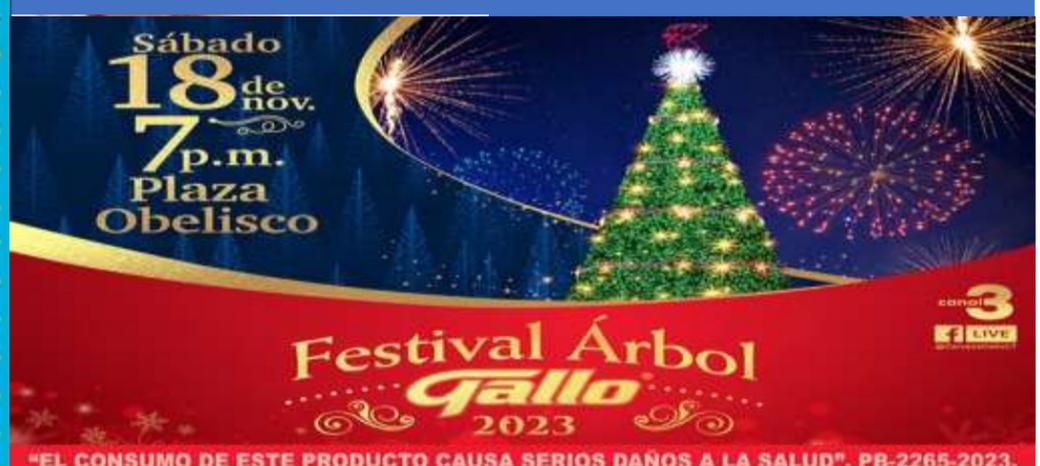


Inauguran la Primera Academia INTECAP-HUAWEI ICT en Guatemala

**Caña Real
Celebra Por 15
Años “La Dulce
Navidad”**



**Inicia la temporada
navideña con el
Festival Árbol Gallo
en Guatemala**



Inauguran la Primera Academia INTECAP-HUAWEI ICT en Guatemala

El miércoles 8 de noviembre de 2023, Huawei Guatemala e INTECAP realizaron la inauguración de la primer Academia de Tecnologías de la Información y la Comunicación de Huawei (ICT Academy) en las instalaciones de Intecap, Centro TICS. Esta academia permitirá incrementar el potencial de colaboradores, profesores y estudiantes para desarrollarse profesionalmente en el ámbito de las TICS.

Huawei ICT Academy es una colaboración entre Huawei y academias de todo el mundo, para ofrecer capacitaciones en tecnologías TIC y certificaciones avaladas por Huawei para que colaboradores, instructores, alumnos y profesionales desarrollen sus habilidades y fortalezcan sus conocimientos en esta área.

Los cursos a impartir serán Seguridad de la Red, Almacenamiento de Datos, Computación en la Nube y Virtualización, Big Data, Internet de las Cosas (IoT), 5G, LTE. Los cursos serán impartidos por instructores certificados en tecnología Huawei.



La Huawei ICT Academy de INTECAP brindará especialización y preparación en certificaciones internacionales de alto nivel en áreas como Comunicación de Datos, Redes Inalámbricas, Seguridad de la Red y más.

Los conocimientos y experiencias adquiridos en INTECAP-HUAWEI ICT Guatemala, ayudarán a mejorar la empleabilidad de los guatemaltecos, con conocimientos y experiencias para que a futuro puedan desarrollar soluciones tecnológicas que ayuden a resolver necesidades en cualquier ámbito en donde se desarrollen profesionalmente.



CAÑA REAL CELEBRA POR 15 AÑOS “LA DULCE NAVIDAD”

Caña Real durante quince años ha sido un pilar de las festividades navideñas en Guatemala y este año continúa con su misión de llevar alegría a miles de hogares, convocando a los niños a participar en la grabación del comercial navideño, cuyo jingle se ha convertido en el anuncio oficial de la época navideña en Guatemala.

El emblemático evento de la “Dulce Navidad” este año se realizará en tres ubicaciones estratégicas: en Xela el 19 de noviembre, en Chiquimula el 26 de noviembre y cerrando esta celebración el 3 de diciembre en Ciudad de Guatemala en el Obelisco. Caña Real invita a todos los niños a participar en la filmación de este tradicional anuncio para celebrar la llegada de la Navidad.

El Circo de la Dulce Navidad es más que un evento; es una oportunidad para que todas las familias guatemaltecas se unan a Caña Real en la celebración de la dulzura y la alegría de la temporada más esperada del año. Se han preparado numerosas sorpresas y actividades especiales para garantizar que todos los asistentes disfruten de una experiencia mágica.



“Esta actividad forma parte del cierre de la celebración del 30 aniversario de Caña Real en el mercado, por lo que en esta ocasión le hemos denominado El Circo de la Dulce Navidad, un evento que marca la trayectoria de Caña Real endulzando la vida de los guatemaltecos con un producto natural que suma energía y que siempre está presente en su mesa para acompañarlos en sus momentos más felices e importantes”, destacó Juan David Zapata, Gerente de Comercialización de Caña Real.

La Dulce Navidad es una tradición navideña que ha sido celebrada con cariño por 15 años consecutivos, y Caña Real se enorgullece de ser parte de esta hermosa tradición. Esperamos con entusiasmo que las familias guatemaltecas se unan a nosotros en esta celebración especial”, puntualizó Zapata.

Presentan el “Manual para emprendedoras guatemaltecas, paso a paso construyendo mi negocio”



El Ministerio de Economía presentó este miércoles el “Manual para emprendedoras guatemaltecas, paso a paso construyendo mi negocio”, documento que fue concebido como una herramienta de capacitación dirigida a los facilitadores de diversas instituciones que actualmente trabajan con emprendedoras.

El manual constituye una guía para que los capacitadores mejoren sus respectivas competencias de formación, capacitación, transferencia de conocimientos y habilidades, lo que permitirá apoyar mejor a las emprendedoras.

Con la implementación del manual, las mujeres que participen en los talleres reciban la mejor orientación para crear un negocio, o bien, para mejorar el proyecto que ya tienen y les permitirá potenciar sus habilidades emprendedoras, fomentará hábitos mentales positivos y fortalecerá su aptitud para el liderazgo.

El manual llama la atención sobre que un conocimiento técnico es insuficiente para motivar a una persona a la acción. De esa cuenta, las lecciones y guías de facilitación incorporan un entendimiento moderno y la ciencia de cómo todos los humanos toman sus decisiones y actúan desde la autonomía personal en su contexto actual.

Como institución rectora del desarrollo económico nacional, para el Ministerio de Economía es importante el empoderamiento económico de las mujeres porque esto permite crear más oportunidades de inversión y generación de empleo formal; además, mejorando esta capacidad para tomar mejores decisiones en el control y la asignación de recursos financieros, se contribuirá a la mejora de las condiciones de vida de los guatemaltecos en general.

Como quitar el olor a cebolla de las manos



Aunque se trata de un ingrediente imprescindible en las cocinas de muchos hogares en el mundo, no es agradable tener el olor impregnado en las manos durante mucho tiempo, y a pesar de que en combinación con otros productos o ingredientes esta no tiende a dejar su olor, sino solo sus propiedades, no es lo mismo cuando la manipulamos en crudo.

Al querer quitar este desagradable olor de nuestras manos, a veces nos lastimamos la piel de más intentando hacer desaparecer dicho aroma, o usamos cremas hidratantes con olores tan potentes para tratar de disimular el, Pero con este ingredientes podrás eliminar ese olor, y cual es pues es el café, con este ingrediente podrás eliminar el molesto olor a cebolla, y te diremos como prepararlo para poder utilizarlo

El café es magnífico para eliminar el olor a cebolla de tus manos, pero es tan bueno que no solamente funciona con la cebolla, sino con otros alimentos que dejan olor en las manos. Lo único que necesitas es lo siguiente:

- 2 cucharadas de posos de café
- 1 bandeja de agua

Para eliminar el olor a cebolla, sumerge tus manos en la bandeja del agua y ve añadiendo poco a poco el café, tallando suavemente tus manos como si fuera una mascarilla. Espera durante un par de minutos y enseguida enjuaga como de costumbre. Al finalizar, notarás que el olor se ha ido de tus manos.



Festival Árbol Gallo marca el inicio de la temporada navideña en Guatemala

Desde hace más de tres décadas, Cerveza Gallo, ha llevado la magia de la Navidad a todos los guatemaltecos. El próximo 18 de noviembre, bajo el lema “Enciende lo mejor de ti”, el Festival Árbol Gallo inaugurará una vez más la temporada navideña y encenderá en cada uno de los corazones guatemaltecos, la paz y alegría que caracterizan esta época.

“El Festival Árbol Gallo es uno de los eventos más esperados por todos los guatemaltecos. Durante más de tres décadas este evento ha llevado un mensaje de alegría a todas las familias del país y también un mensaje de agradecimiento por la preferencia hacia Cerveza Gallo. En Guatemala, la Navidad empieza a sentirse cuando el Árbol Gallo se enciende”, comentó Ricardo Pontaza, gerente de marca Cerveza Gallo.

El Árbol Gallo de Plaza Obelisco se encenderá el 18 de noviembre a las 19 horas. La inauguración contará con un impresionante show navideño previo al encendido del árbol, el cual será transmitido por canal 3 y a través de Facebook Live de Cerveza Gallo.

Todos los Árboles Gallo se encenderán diariamente a partir de las 17:30 horas para brindar a la población un total de 6 espectáculos musicales que durarán 6 minutos cada uno. Este es ideal para que las familias se reúnan frente a estos gigantes verdes para compartir lo bueno y seguir irradiando la felicidad de esta temporada navideña.



NOVEDADES DEL FESTIVAL ÁRBOL GALLO 2023

Este año, el Festival Árbol Gallo presenta novedades, como las nuevas luces del árbol de Plaza Obelisco que cuentan con la última tecnología para formar figuras alegóricas y la incorporación de adornos nuevos en el camellón central de la Avenida Reforma y Avenida Las Américas, que añadirán un toque de magia y alegría a la temporada navideña. Paseo la Sexta también estará iluminado.



HONOR lanza el nuevo HONOR 90

En el marco del 10º aniversario de Guatemala Fashion Week, HONOR presentó el nuevo HONOR 90, un dispositivo que integra extraordinarias innovaciones en la cámara, soluciones de visualización enfocadas en el ser humano y un alto rendimiento, que brindarán una gran experiencia para todos los usuarios y principalmente para los creadores de contenido y amantes de la moda.

El tamaño del HONOR 90 es perfecto, cuenta con una pantalla curva cuádruple flotante, líder en tecnología de confort visual. Esta pantalla AMOLED de 6,7” incorpora resolución FullHD+ y tasa de refresco de 120Hz. La pantalla ofrece la frecuencia de atenuación por modulación por ancho de pulsos (PWM) más alta del sector, de 3840Hz, lo que minimiza eficazmente el esfuerzo que supone para los ojos de los usuarios cuando se ajusta a un brillo bajo. Adicionalmente, la pantalla del HONOR 90 está certificada por Amazon Prime Video y Netflix HDR que garantiza una experiencia multimedia única de alto nivel.

Trae increíbles funciones, como su sistema de triple cámara que consta de un lente principal de 200MP, un gran angular y macro de 12MP y uno de profundidad de 2MP que mide la distancia con gran precisión listo para capturar la pose del momento.

También incluye el nuevo modo Retrato que permite a los usuarios crear fotos excepcionales sin nada de esfuerzo. Este modo ofrece rasgos faciales súper definidos, tonos de piel precisos y un auténtico efecto bokeh que da como resultado fotografías



Incluye un potente procesador Qualcomm Snapdragon 7 Gen Accelerated Edition 5G, memoria RAM de 12GB y un amplio almacenamiento interno de 512GB, este dispositivo garantiza un espacio suficiente para almacenar grandes cantidades de datos, aplicaciones y contenido multimedia sin comprometer la velocidad ni el rendimiento. Su batería de alta capacidad de 5,000 mAh permite un uso prolongado sin la necesidad de recargar constantemente, mientras que la tecnología HONOR Super Charge de 66W proporciona una carga rápida y eficiente, capaz de cargar hasta un 20% en tan solo 5 minutos



Sunfresh Farms, recibió el Galardón Exportador del Año en la 35ava edición organizado por AGEXPORT

ATARAH EL PROYECTO RESIDENCIAL MÁS EXITOSO ZONA 10

Geely e Inchcape lanzan sus dos nuevos modelos Coolray y Okavango en su moderna sala de ventas en Guatemala



Sunfresh Farms, recibió el Galardón Exportador del Año

Con la presencia del Consejo Nacional de Promoción de las Exportaciones –CONAPEX- se realizó la 35ava edición del Galardón Nacional a la Exportación, evento organizado por AGEXPORT, se hizo entrega de los reconocimientos a la exportación guatemalteca a las empresas Sunfresh y Capgemini. La actividad contó con autoridades de Gobierno; Diputados; la Vicepresidenta electa, Karin Herrera y su equipo de trabajo; embajadores, miembros del cuerpo diplomático, organismos de cooperación, empresarios, exportadores, medios de comunicación y la Junta Directiva de AGEXPORT, entre otros invitados especiales.

El proceso de selección de las empresas finalistas fue realizado por un Jurado Calificador de alto nivel del sector público y privado, académico y medios de comunicación, expertos en diversas disciplinas relacionadas con el ámbito exportador. Este cuerpo profesional analizó a las empresas participantes de los sectores de Manufacturas y Vestuario y Textiles, Agrícola, Acuicultura y Pesca, Servicios y Contact Center & BPO, bajo criterios cualitativos y cuantitativos y, con base en ello, emitió su opinión para elegir al ganador de cada categoría.

Siendo Galardonada SunFresh: empresa con más de 25 años de trayectoria que se ha dedicado a la producción y exportación de flores de corte. Sus fincas ubicadas estratégicamente en Tecpán, Chimaltenango. El compromiso con la calidad y el deseo de mejorar constantemente les ha permitido convertirse en un proveedor líder para sus clientes.



GALARDÓN A LA EXPORTACIÓN: CATEGORÍA INNOVACIÓN DISRUPTIVA él fue **Capgemini**: empresa del Sector Contact Center & BPO, inició operaciones en Guatemala en 2008 como líder en consultoría, tecnología, servicios y transformación digital; son pioneros en la implementación y desarrollo de inteligencia artificial en las comunicaciones. Además, también se premió a la Mujer exportadora 2023, siendo galardonada **LORENA LUNA, Grupo Palki**, el galardón Mi primera exportación fue para **LABORATORIO LA FAMA**.

Si consumes esta fruta te ayudara a quitar el sarro de tus dientes

La Organización Mundial de la Salud (OMS) informa que alrededor del mundo hay por lo menos 3.500 millones de personas con diagnósticos de enfermedades bucodentales que, se desarrollan por el consumo excesivo de azúcar, tabaco y alcohol, y por supuesto, por una higiene deficiente.

En el grupo de afecciones que prevalece la caries dentales el daño en la superficie o esmalte de un diente. Ocurre cuando bacterias en la boca fabrican ácido que ataca el esmalte.

las caries se forman porque hay una mezcla de comida y bacterias que utilizan el azúcar para elaborar los ácidos que deterioran el esmalte, si esta placa no es retirada se forma sarro en los dientes que daña también las encías.

Un cepillado óptimo es primordial para evitar que se desarrollen otras enfermedades como la gingivitis o el cáncer de boca, se debe hacer un cambio frecuente de cepillo y usar crema dental con flúor, porque esto es lo que protege los dientes de la caries.



Previene la caries al fortalecer la superficie externa dura del diente, llamada esmalte.

Y por todo lo anterior según estudios médicos bucales el alimento ideal para ayudar a evitar el sarro son las fresas.

Las fresas, al igual que otras frutas, se clasifican en varios tipos, siendo un alimento con alto aporte en vitamina C, antocianinas, ácidos orgánicos, y xilitol que puede evitar la formación de caries y mejorar la función de la saliva que no solo humedece los alimentos, sino también colabora en digerirlos.

La fresa tiene muchas propiedades que se destacan entre ellas los antioxidantes, que combaten los radicales libres que dañan las células del cuerpo y guardan relación con el envejecimiento prematuro.



Los motociclistas: Impulsores del futuro de la movilidad



La movilidad se ha convertido en un tema crítico para el desarrollo de nuestras ciudades es importante destacar el papel fundamental que los motociclistas desempeñan como embajadores de la movilidad en Guatemala.

Las preocupaciones relacionadas con la movilidad en nuestro país son un tema que une a muchos guatemaltecos. El crecimiento urbano inesperado, la oportunidad de mejorar la planificación vial, el fortalecimiento del transporte público accesible y promover una mayor educación vial, son oportunidades a las que nos enfrentamos como sociedad.

La motocicleta ofrece ventajas notables en términos de movilidad, incluyendo su agilidad y economía. Son vehículos ligeros que permiten desplazarse con rapidez, consumen menos combustible en comparación con los automóviles y son versátiles para adaptarse a diferentes estilos de vida. Estas características hacen que la motocicleta sea una elección cada vez más popular y una solución eficaz para las ciudades congestionadas.

César Amézquita, Gerente General de la Asociación de Importadores de Motocicletas (ASIM) señala: “Sin duda, los motociclistas contribuyen de manera significativa a aliviar la congestión del tráfico. En ASIM, estamos impulsando el desarrollo, a nivel nacional, de la creación de vías exclusivas para motocicletas. Estas rutas permitirán una movilidad más eficiente, reduciendo la congestión y mejorando la experiencia de desplazamiento en nuestras ciudades. Hemos sostenido reuniones con la Municipalidad de Guatemala para estudiar la creación de esta propuesta y realizar pruebas en algunos sectores para evaluar su impacto positivo en la movilidad.

En Guatemala circulan 2,393,122 motocicletas en y el 95% de ellas contribuye al movimiento y al desarrollo económico del país. Son un medio de transporte esencial para llegar al trabajo, realizar diligencias, paseos y, sobre todo, para generar empleo en roles como mensajeros, repartidores y mototaxis.

ATARAH EL PROYECTO RESIDENCIAL MÁS EXITOSO ZONA 10



ATARAH, uno de los proyectos residenciales de alto impacto de ÍNTEGRO ubicado en la zona 10 de la Ciudad Capital, ha alcanzado un hito significativo al haber vendido más del 95% de sus unidades de vivienda, consolidándose como el proyecto de apartamentos más exitoso de la ciudad.

Este proyecto se destaca por su ubicación privilegiada en una de las áreas más completas de la ciudad, con proximidad a oficinas comerciales, bancos, supermercados y gasolineras. Además, goza de una conectividad excepcional a través de múltiples accesos viales, convirtiéndola en el punto central para acceder a cualquier parte de la ciudad.

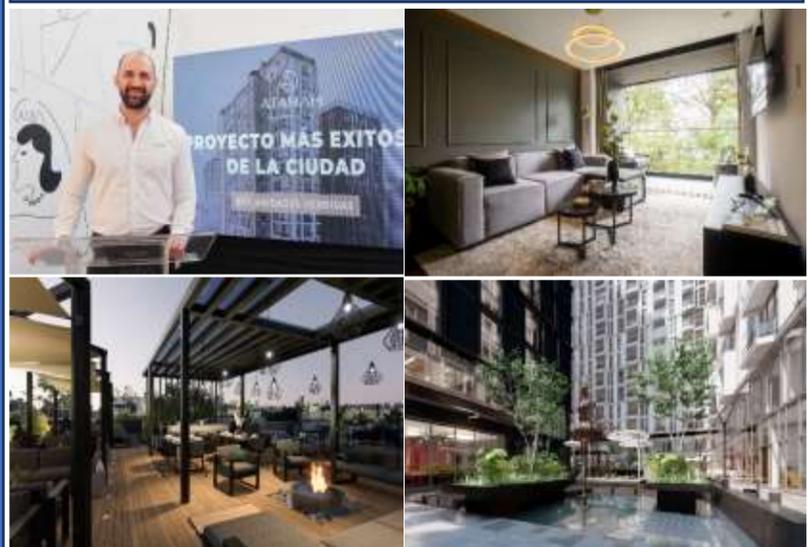
ÍNTEGRO alcanzó en tiempo récord el 95% de unidades residenciales vendidas que equivalen a 492 apartamentos en menos de un año y tres meses luego de su lanzamiento. Actualmente se encuentran solo 26 unidades disponibles, lo que ratifica el éxito y la aceptación que ha obtenido este proyecto.

Ubicado en la 4ta Avenida 16-20, Zona 10, Ciudad de Guatemala, ATARAH se encuentra actualmente en etapa de construcción y comercialización. La entrega de las unidades de vivienda está prevista para finales 2025.

Actualmente solo se tienen 26 apartamentos disponibles y son:

- Ágata desde 38 m2 de 1 habitación
- Citrino desde 60 m2 de dos habitaciones
- Jaspe desde 80 m2 de tres habitaciones

ATARAH se distingue por sus amenidades exclusivas por torre y otras que se comparten con el proyecto. También cuenta con una variedad de locales comerciales diseñados para mejorar el estilo de vida de sus residentes, incluyendo supermercados, bancos, farmacias y negocios para toda la familia.





Geely e Inchcape lanzan sus dos nuevos modelos Coolray y Okavango en su moderna sala de ventas en Guatemala

Inchcape líder mundial en la distribución y venta de automóviles, con una presencia en más de 40 países y operaciones Reino Unido, Europa, APAC y las Américas, lanza al mercado de Guatemala sus dos nuevos modelos el "Coolray" y "Okavango" de la marca Geely.

El Coolray y Okavango se unen al GX3 PRO y al Azkarra, que fueron lanzados en el país de forma exitosa en el mes de julio.

El modelo Coolray, insignia de la marca, conjuga los más avanzados desarrollos tecnológicos y de seguridad que están a la vanguardia del mercado mundial como su motor de nueva generación: NordThor de 1.5 turbo que ofrece mayor potencia, de 172 HP de potencia generando una aceleración excepcional: de 0 a 100kms/h en sólo 7.6 segundos. Cuenta con sistemas de asistencia a la conducción, entre ellos, el sistema de parqueo autónomo (único en su categoría), Launch control, frenado autónomo, 4 modos de manejo: Eco, sport, Confort y Smart, detector de punto ciego (BSD, por sus siglas en inglés), control de estabilidad, asistencia hidráulica de frenado, control de descenso y de arranque en pendientes.

Asientos de doble tono, doble pantalla digital suspendida de alta definición de 12.3", cabina multicolor y multi-tono con luz de 72 colores y cámara panorámica con visión de 540° HD, esto significa que la visión del carro es completa (incluso por debajo del vehículo) y además posee una visión satelital donde puede verse el vehículo desde arriba.

su carrocería evoca energía, audacia y deportividad pura. En su versión más equipada (Sport), cuenta con: rines de 18 pulgadas, spoiler de techo integrado y escapes dobles funcionales, sunroof eléctrico, se ofrece un color edición especial: gris espacial: un color dinámico de cuatro capas que cambia de tonalidad según la luz y el ángulo.



Todos estos modelos pueden apreciarse en el nuevo y moderno showroom de Geely ubicado en Centro Comercial Vía Majadas en locales 5A y 5B.



Doctor móvil en el barrio se encuentra en sectores de las zonas 6, 13 y 18

A partir de este viernes 10 de noviembre y el fin de semana se brindarán jornadas de salud por medio del plan Doctor móvil en el barrio, ubicado en varios sectores de las zonas 6, 13 y 18.

El horario de atención es de 9:00 a 14:00 horas, por lo que la Dirección Departamental de Redes Integradas de Servicios de Salud –DDRIS- Guatemala, Área Central, hace la cordial invitación a los vecinos para que sean parte de esta labor por el bienestar de todos.

Las unidades del Doctor móvil en el barrio están instaladas en los siguientes lugares:

- 26 calle y 16 avenida, Proyectos 4-3, Mercado Candelaria, zona 6
- Pasos y Pedales de la Avenida Las Américas, zona 13
- Colonia Valle del Norte, zona 18, en la cancha deportiva, a un costado de la estación de buses.

La DDRIS Guatemala, Área Central, resalta que estos esfuerzos forman parte de los compromisos asumidos por el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social –MSPAS-, tomando en cuenta que la atención se da a aquellas personas que por alguna situación no pueden acudir a los servicios de Salud entre semana. La asistencia que se brinda consiste en:



- Consulta médica general
- Vacunación para niños, adultos y embarazadas
- Salud reproductiva
- Salud bucal
- Salud mental
- Entrega de vitaminas
- Desparasitantes
- Hisopados
- Vacunación antirrábica canina

Se hace el recordatorio a las personas que llegarán por continuación o culminación de esquemas de vacunación, presentar su carnet para el proceso de registro y control correspondiente. Se recuerda que cada uno de los servicios son gratuitos.



Como Evitar que la diabetes sorprenda a su organismo

Esta es la mejor forma de ganar masa muscular con más peso y repeticiones



Por estos Tres Motivos es que los Jóvenes tienen Canas



Si no cumples este requisito Google eliminará tu cuenta de Gmail

Entre todas las funciones que ofrece Google, se encuentra su servicio de correo electrónico el Gmail. Esta es una herramienta que puede ser utilizada para enviar y recibir mails, los cuales se almacenan en las bases de datos de la compañía, y a la cual puedes acceder desde cualquier dispositivo inteligente.

A pesar de la alta competitividad de Google, este ha tomado la decisión de hacer una purga en su servicio de correo electrónico, esto debido a la gran cantidad de usuarios abandonados o con contraseñas olvidadas que solo ocupan espacio en sus servidores.

Esta decisión fue tomada por la compañía como medio de seguridad y optimización. Así mismo, a todos aquellos que no cumplan con los requerimientos que pedirá Google para no borrar una cuenta, también serán afectados por la eliminación de todos los datos del Google Workspace, apartado de la plataforma en donde se encuentra además de Gmail, Docs, fotos, Calendar, Meet, Drive, entre otras funciones.

Aun así, antes de cualquier suceso aplicado por Google, antes se enviará un correo electrónico donde se notificará el próximo cierre de la cuenta.



La compañía ha tomado la precaución de poner sobre aviso a todos sus usuarios, en donde les comunican que esta decisión será puesta en marcha a partir de diciembre. De la misma forma, se informó que la decisión de borrar una cuenta de Gmail será aplicada a todos aquellos usuarios que tengan 2 años sin conectarse o entrar a su cuenta.

Sin embargo, si lo que quieres es evitar que tu cuenta se vea afectada, solamente tendrás que iniciar sesión para antes de que termine el mes de noviembre.

Esta es la mejor forma de ganar masa muscular con más peso y repeticiones

El debate entre la carga y las repeticiones ha sido un tema recurrente en el mundo del fitness. La masa muscular es esencial no solo para obtener una apariencia estéticamente agradable, sino también para el funcionamiento saludable del cuerpo. Más allá de la vanidad, el músculo desempeña un papel fundamental en el metabolismo y la funcionalidad global del organismo. Por lo tanto, maximizar el crecimiento muscular no solo es una búsqueda estética sino también una inversión en la salud a largo plazo.

Que es mejor Carga vs. Repeticiones

Dos de las variables más importantes al entrenar son el número de repeticiones y la cantidad de peso empleado. La elección de una u otra dependerá de los objetivos a alcanzar, de tal forma que podemos optar por hacer más repeticiones con menos peso o, justo todo lo contrario, aunque también es posible hacer una combinación entre ambas.

La fuerza ayuda a mejorar el resto de capacidades físicas, es decir, una persona que gane fuerza con el tiempo, terminará por ser más resistente, ágil y más rápida, para hacerlo posible se debe entrenar correctamente. A la hora de potenciar nuestros músculos, los expertos recomiendan entrenar con mayor carga. De hecho, es lógico pensar que obtendremos mejores resultados que si optamos por hacer entrenamientos con cargas más reducidas.

En cuanto al número de repeticiones, normalmente se suele hablar de 1 a 5 repeticiones para trabajar la fuerza, algo que puede aumentar significativamente o si queremos aumentar nuestro nivel de resistencia.

la fuerza puede aumentar en el día a día al aumentar el número de repeticiones. Siguiendo esta línea, podemos realizar 2 repeticiones en press de banca con 60 kg de peso y después pasar a 5 repeticiones de press de banca con los mismos kilos. De esa forma, al cabo de un tiempo notaremos mejoría en nuestro nivel de fuerza.



Por estos Tres Motivos por los que los Jóvenes tienen Canas



Los cabellos blancos pueden sorprenderte a una muy temprana edad por motivos muy particulares. Las canas son la señal definitiva del envejecimiento, el cruel paso del tiempo. Por suerte, hay varios métodos que permiten luchar con el proceso. Algunos son industriales y son muy costosos; mientras que otros son económicos, como este, por ejemplo.

Más allá de ello, está bueno comprender por qué aparecen estos cabellos. Con el correr de los años, los folículos producen menos melanina, una propiedad que le da pigmento al organismo. Ante su carencia, aparecen las canas.

Sin embargo, hay varias causas por las cuales las personas pueden sufrir la aparición de canas de forma repentina y, lo peor de todo, a una edad temprana. Te contaremos cuáles son los más importantes.

3 motivos por los que los jóvenes tienen canas

El estrés es uno de los principales motivos por los que aparecen las canas. Este fenómeno, la "gran enfermedad del siglo XXI", altera el funcionamiento de las hormonas y el metabolismo. Por eso aparecen las hebras blancas en el cabello.

Baja producción de melanina

Se puede ver afectada por la genética, ciertas carencias alimenticias, enfermedades como el hipotiroidismo, la vitiligo, el déficit de vitaminas u otros antioxidantes como el hierro, cobre o zinc, entre otros.

Mala Higiene del Cabello

La mala higiene del cabello o el uso excesivo del agua muy caliente también pueden afectar la producción de melanina. Lo mismo sucede con el mal uso de productos químicos como tintes o el secador y la plancha.

En general, las canas aparecen entre los 30 y los 35 años. Empero, se puede adelantar o estirar, depende de las causas que detallamos con anterioridad. Si estás preocupado, consulta un dermatólogo que será más preciso porque cada caso es particular.

Nuevo proyecto de Apartamentos Casalini Sexta Avenida zona 10



El proyecto ofrece una amplia gama de amenidades, que incluyen una piscina deportiva en la azotea, parque de mascotas, un área destinada para practicar yoga, área para barbacoa, gimnasio completamente equipado, áreas de juegos para niños con circuitos para bicicletas, firepit área, 3 business center, salón para eventos.

Casalini Sexta Avenida es mucho más que un proyecto inmobiliario; es una declaración audaz de estilo de vida urbano en una ubicación privilegiada. Idea Central anticipa con entusiasmo la llegada de nuevos residentes a este desarrollo innovador que transformará la vida de muchos en la Ciudad de Guatemala.

Combinando muchos años de experiencia y trayectoria en el mercado inmobiliario guatemalteco, con la experiencia en proyectos innovadores y vanguardistas, Idea Central y Estilo Urbano se unen por 4ta vez para presentar un proyecto excepcional sobre la sexta avenida de zona 10. Un proyecto que redefine la vida urbana en el corazón de la Ciudad de Guatemala.

Casalini Sexta Avenida se desarrolla en el sector mejor ubicado de zona 10, a media cuadra de Fontabella y a una cuadra de Avia. Cada apartamento, independientemente de su tamaño, ofrece baños de visitas independientes de los dormitorios, balcones en el área social del apartamento, son apartamentos altos y con ventanas grandes para maximizar la entrada de luz natural y ventilación.



Como Evitar que la diabetes sorprenda a su organismo

La diabetes es una enfermedad crónica, que se manifiesta por un aumento en los niveles de glucosa o azúcar en la sangre; sin embargo, hay quienes no ponen atención a los síntomas y con el tiempo se producen padecimientos en la vista, riñones, nervios, corazón y en los vasos sanguíneos.

Más de la mitad de los enfermos de diabetes no saben que la tienen porque no presentan ningún síntoma, y muchas veces el primer síntoma ya es una complicación.

Existen diferentes tipos de diabetes, como la tipo 1, que por lo regular se les diagnostica a los niños y jóvenes. La tipo 2, es la más común en los adultos, se origina porque no hay niveles normales de azúcar en la sangre. También está la diabetes gestacional, que aparece durante el embarazo y generalmente desaparece después 20 semanas después del nacimiento del niño, pero que en algunos casos permanece.

Causas La diabetes aparece por factores controlables y estilos de vida como:

- Sobrepeso, este es uno de los principales factores de riesgo de desarrollar la enfermedad.
- Antecedentes familiares.
- Inactividad física.
- Entre otras patologías.

Síntomas todos los tipos de diabetes pueden presentar síntomas similares, entre los más comunes están:

- Visión borrosa.
- Hambre continua.
- Pérdida de peso sin causa aparente.
- Orinado frecuente.
- Fatiga, somnolencia e irritabilidad.
- Infecciones frecuentes.
- Náuseas.
- Aumento de sed.



Se recomienda un cambio en el estilo de vida para prevenir la enfermedad, hacer ejercicio por lo menos media hora al día, tener una dieta saludable, baja en grasas y carbohidratos, pero rica en verduras, vegetales, frutas, consumir carnes magras, pollo y pescado.

Pruebas para verificar la azúcar en la sangre

- Prueba A1C: inferiores a 5.7 % son normales, entre 5.7 y un 6.4 % indican que tiene prediabetes y los valores de 6.5 % o mayores indican que tiene diabetes.
- Azúcar en la sangre en ayunas: 99 mg/dl o menores son normales, los de 100 a 125 mg/dl indican que tiene prediabetes y los de 126 mg/dl o mayores indican que tiene diabetes.

Con esta mezcla casera tus muebles de madera quedaran impecables



La importancia del mobiliario de nuestro hogar, no solamente se basa en la comodidad y la estética del interior del mismo, sino también en salvaguardar la funcionalidad de los mismos, pues como cualquier cosa, si se cuida, tendrá una larga duración. Ahí radica la importancia del cuidado de los muebles del hogar, para que también sean una gran inversión a futuro. Es por ello que queremos mostrarte una mezcla poderosa que a tus muebles de madera puede hacerles maravillas para dejarlos relucientes, lo podrás lograr con un ingrediente que tendrás a la mano, y que no falta tu cocina y es el aceite de oliva.

El aceite de oliva sirve para darles un brillo espectacular a los muebles de madera, también ayuda a los muebles de madera a mantener hidratado dicho material, funcionando como un protector en el aspecto y acabado de tus muebles de madera por mucho tiempo. Otro gran beneficio del aceite de oliva en la madera, es que puede arreglar arañazos y rayones, que no sean tan profundos, ayudando a que casi no se noten. Por lo que puede decirse que el aceite de oliva sirve como un abrillantador y protector de la madera.

Ingredientes que necesitaras para elaborar la mezcla:

- 1/4 taza de Aceite de oliva
- 1/4 taza de Vinagre blanco
- Jugo de limón
- Aceite esencial (opcional)

Forma de usarlo:

Mezcla el aceite de oliva y el vinagre con el jugo de limón.

Coloca el preparado en una botella con spray y agítalo muy bien antes de aplicarlo sobre la madera.

Frota con el paño para eliminar la suciedad y darle brillo al mueble.

El aceite esencial es un ingrediente opcional solo para darles una deliciosa fragancia a tu muebles

Frótalo de una manera firme y suave

Este último paso también ayudará mucho a que los muebles no queden grasos.



X Festival del Níspero en San Juan del Obispo



Malos Hábitos que pueden Dañar tu Vista

¿Según los expertos Cada cuánto es bueno bañarse?



¿Según los expertos Cada cuánto es bueno bañarse?

El baño o ducha es una acción que todos tenemos en nuestro día a día, bañarnos resulta ser un factor muy importante para poder mantenernos limpios y hasta cierto punto, con salud.

Nuestro cuerpo está expuesto todo el día a bacterias con las que nos encontramos durante el día, ya sea porque vamos a la escuela, al trabajo, o incluso quedándonos en nuestro hogar, porque, aunque tú no lo veas, y aparentemente todo esté limpio, hay virus y bacterias que no son visibles a simple vista.

Al bañarnos nos deshacemos de la suciedad e impurezas que tenemos en la piel, también estamos cuidando nuestro cuerpo de cualquier infección que pudiéramos tener. Aparte, ayudamos a nuestro cabello para que no acumule tanta grasa y desencadenar problemas como caspa.

Al no bañarse las veces necesarias, aparte de las bacterias e infecciones que podrías atrapar tendrías un olor desagradable para los demás, aunque tú no lo sientas.

Hay quienes se bañan un par de veces a la semana, y hay otros más que prefieren bañarse diario, pero ¿quién está haciendo lo correcto?

Bañarnos está muy bien, pero tampoco abuses del baño, pues tu piel puede resultar perjudicada debido a que esta necesita aceites esenciales para mantenerla hidratada. Por lo cual, abusar del agua hará que esta se ponga seca o incluso agrietada, lo recomendado es bañarse 3 veces por semana.



No se debe abusar del baño, y si piensas bañarte todos los días procura que tu baño no dure tanto, por otra parte, si quieres bañarte 3 o 4 días a la semana está bien, siempre y cuando mantengas en buena higiene tus partes más íntimas para evitar infecciones o malos olores.

Malos Hábitos que pueden Dañar tu Vista

Los ojos son uno de nuestros órganos sensoriales más importantes y valiosos. Nos permiten ver el mundo que nos rodea y acceder a información vital para nuestra vida cotidiana. Sin embargo, algunos malos hábitos pueden afectar negativamente a la salud de nuestros ojos y comprometer nuestra visión

La vista es uno de los sentidos más necesarios en la sociedad en la que vivimos, ya que casi todo lo que hacemos requiere de la visión. Por ello, es absolutamente necesario cuidar de los ojos y de todo el sistema visual, incluido el cerebro.

Ver televisión a oscuras

es nocivo para nuestros ojos, puesto que tienen que trabajar más para tratar los cambios rápidos de luminosidad en el televisor. Esta práctica puede causar dolores de cabeza, sequedad ocular, ojos rojos y malestar ocular.

No parpadear

¿Cada vez que trabajas delante de un ordenador sientes dolor en la frente, cerca de las cejas? ¿Sientes una sensación de quemazón cuando cierras los ojos? Estos son algunos síntomas de fatiga ocular. La solución es hidratar los ojos

No usar gafas de sol

Es un poco como la crema solar. Las gafas de sol son indispensables en el exterior, sobre todo en época de verano.

Sentarse demasiado cerca o lejos de la televisión

Para disminuir el riesgo de sufrir fatiga ocular, no debemos sentarnos ni demasiado cerca, ni demasiado lejos de la pantalla.

Leer los pequeños caracteres de los teléfonos inteligentes

Aunque las pantallas de los teléfonos inteligentes son cada vez más grandes, todavía utilizan caracteres muy pequeños. A menudo es necesario forzar los ojos para leerlos.

No usar gafas protectoras

¿Trabajas en un taller? ¿Haces reparaciones o pequeños trabajos en casa? ¿Te bañas en piscinas en la que se usa cloro? Si no utilizas gafas protectoras estas actividades se dañan la vista.



Abusar de las gotas para los ojos

Hay que ser muy prudente con las gotas para los ojos sin receta. Se recomienda utilizarlos durante periodos cortos.

Leer un libro o la Tablet demasiado cerca/lejos

Sujetar un libro o la Tablet demasiado cerca de los ojos aumenta los riesgos de padecer fatiga ocular.

Frotarse los ojos demasiado fuerte

Frotarse los ojos es normalmente un signo de fatiga, independientemente de la edad. Hay que hacerlo suavemente o utilizar una compresa con agua fría. Frotar los ojos muy fuerte puede romper los vasos sanguíneos de los párpados.

Vinagre de manzana para acelerar el metabolismo y perder peso



Es común que muchas familias en diferentes partes del mundo tengan vinagre de manzana en sus cocinas, ya que es un perfecto ingrediente para las ensaladas y otros tipos de preparaciones culinarias. Pero no solo se usa en la cocina, esta sustancia también cuenta con propiedades medicinales, por lo que también se usa con fines curativos.

Uno de los grandes beneficios del vinagre de manzana es que, sus compuestos, tiene la capacidad de acelerar el metabolismo, por lo que es ideal para bajar de peso o quemar grasa. El vinagre de manzana puede ayudar a reducir el apetito y aumentar la sensación de saciedad, por eso ayuda a bajar de peso. Porque actúa como un supresor natural del apetito y mejora el metabolismo. Por esta razón se le atribuyen propiedades para adelgazar

¿Cómo se debe consumir para acelerar el metabolismo? el vinagre de manzana se debe consumir de a cucharadas, dos antes de irse a dormir, para así acelerar el metabolismo. Su consumo debe ser moderado. Además, lo mejor es que un especialista en el tema autorice su ingesta, de acuerdo con las condiciones de salud de cada persona, esto para evitar reacciones adversas.

Beneficios del vinagre de manzana

1. Trata el reflujo gastroesofágico. El vinagre de manzana es ácido, puede ayudar a equilibrar el pH del estómago y mejorar los síntomas de reflujo gastroesofágico como acidez, sensación de ardor en el estómago, formación de gases en el estómago que hacen que la persona eructe, hinchazón abdominal y producción de moco",
2. Regula el azúcar en la sangre. Los componentes del vinagre de manzana son capaces de bajar o regular los niveles del azúcar en la sangre. Por eso, es una sustancia ideal para prevenir una enfermedad crónica y metabólica como la diabetes.
3. Protege la salud del sistema cardiovascular. El vinagre de manzana ayuda en la reducción del colesterol malo y de los triglicéridos, que son responsables del desarrollo de enfermedades cardiovasculares como el infarto al miocardio o aterosclerosis

Esta fruta frena el envejecimiento y el cansancio



Se trata del superalimento tropical llamado comúnmente anona o chirimoya. Tiene muchas cualidades, ya que frena el envejecimiento y el cansancio. Es originario de América, se consume crudo

Es una medicina natural, es una fruta usada para atender afecciones en la piel.

Entre las sustancias beneficiosas que posee esta fruta tenemos: vitamina A, vitamina C, vitamina B y tiene condiciones antioxidantes. Su consumo logra que las personas tengan cabello brillante y una piel muy sana. Al ser antioxidante, su consumo regular logra retrasar el proceso de envejecimiento, aumenta la elasticidad de la piel, ya que estimula la producción de colágeno

Además, ayuda a mejorar el metabolismo. posee tiamina, es un nutriente que ayuda a procesar el azúcar de modo correcto. Es así como permite obtener energía rápidamente del azúcar. Una manera eficaz de dotar de energía en caso de sensación de cansancio. Es una fruta que está dotada de magnesio. Y esto ayuda a desentumecer los músculos del corazón.

Previene infartos y afecciones similares en el órgano cardíaco. es una solución para prevenir el cáncer de piel y en otras zonas del organismo. Esto sucede gracias a que tiene alcaloides y acetofenona. Toda esta suma de virtudes convierte al anón en superalimento.



12 de noviembre Día Mundial contra la Neumonía

La neumonía se cobra la vida de 800.000 niños menores de 5 años, convirtiéndola en la principal causa de muerte entre la población infantil, incluyendo a muchos recién nacidos, que son muy vulnerables a esta enfermedad. Por ello, el 12 de noviembre es el Día Mundial contra la Neumonía, una enfermedad que causa estragos en muchas partes del mundo. Se podría decir que es una de las enfermedades más desatendidas.

Su nivel de mortalidad es tan alto, porque en la mayoría de las ocasiones se le considera un resfriado común o en el peor de los casos, malaria, pero cuando por fin es diagnosticado de forma correcta ya es demasiado tarde.

¿Qué es la neumonía?

La neumonía, también conocida como pulmonía, es una enfermedad que provoca la inflamación de los pulmones por la presencia de una infección producida por virus o bacterias. Con los equipos adecuados, principalmente placas torácicas o radiografías se pueden detectar a tiempo y detener por completo con el suministro de un antibiótico. Se ha comprobado que, si la enfermedad se diagnostica a tiempo, reduce su mortalidad en un 42% en los niños de 2 años o menos.

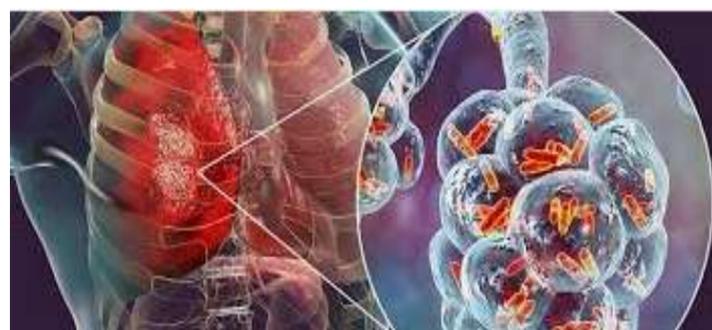
El problema con la neumonía, es que en muchos países en desarrollo no se cuenta con las políticas públicas, ni el nivel de inversión adecuado para diagnosticar y tratar la enfermedad. Es solo cuando el niño no responde al tratamiento que los médicos se dan cuenta de que están ante la presencia de la neumonía y para entonces es demasiado tarde.



¿Qué hacer el Día Mundial contra la Neumonía?

Lo principal es informarse sobre esta enfermedad, su tratamiento y los síntomas. También se deben tomar precauciones, sobre todo si en casa tenemos niños pequeños o adultos mayores.

Es importante que, si existe un brote del virus, llevar a nuestros familiares a una revisión médica apenas aparezcan los síntomas. No se puede asumir que se trata de un simple resfriado.



X Festival del Níspero en San Juan del Obispo

Por décimo año consecutivo, este fin de semana se celebrará en San Juan del Obispo, Antigua Guatemala, Sacatepéquez, el tradicional Festival del Níspero.

Se trata de la actividad en la cual los productores locales exponen y comercian no solo el fruto, sino también una variedad de derivados del níspero.

A partir de las 8:00 horas, este sábado y domingo, 11 y 12 de noviembre los visitantes encontrarán en la plazuela de la comunidad, Vinos, mermeladas, pasteles, ensaladas, helados y yogures todos con la base del níspero. También se han preparado varias amenidades como conciertos de marimba y presentaciones de canto, teatro y danza, y a partir de fin de semana todos, los fines de semana de noviembre están llenos de arte y gastronomía en San Juan el Obispo por el X festival del níspero, donde se promueve este fruto como producto principal de la región.

Participa con toda tu familia en el X festival del níspero y disfruta de las diferentes actividades que los pobladores de San Juan el Obispo tienen para ti. Además, podrás adquirir diversos productos elaborados con esta deliciosa fruta.