

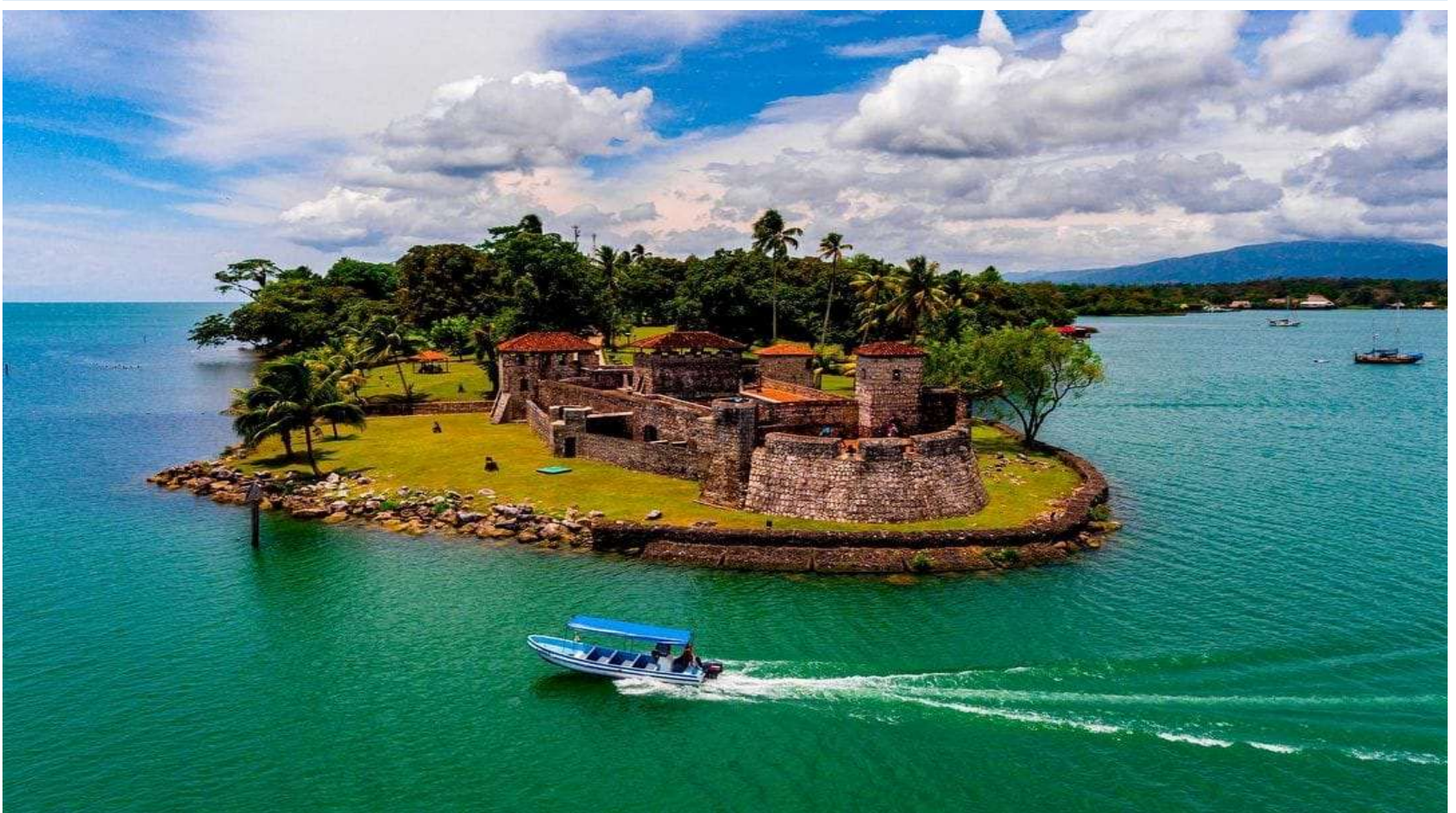
The logo features the word "BUENAS" in a bold, black, sans-serif font. To its right, the word "Nuevas" is written in a blue, cursive script. Further right, ".gt" is displayed in white text inside a red rounded square.

**BUENAS** *Nuevas* .gt

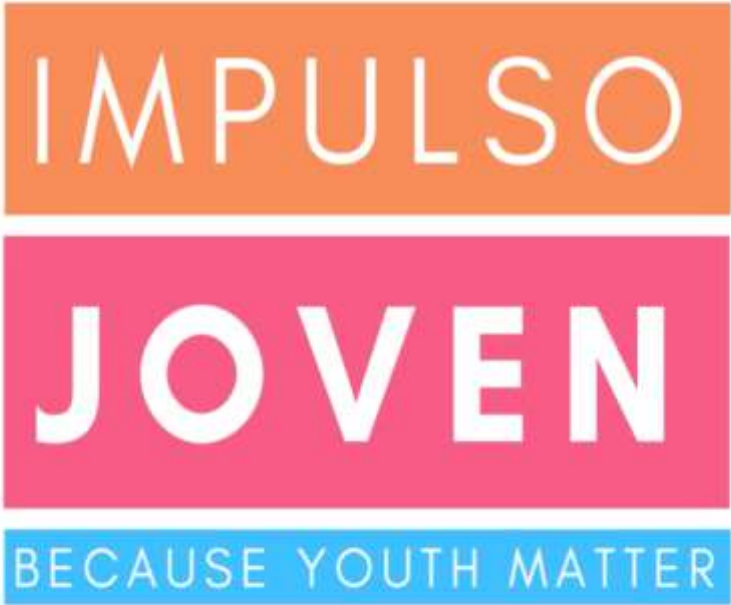
# **Edición Semanal**

**Semana del 30 de octubre al 05  
noviembre de 2023**

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







## **Unesco y Nestlé anuncian los ganadores de 'Because Youth Matter - Impulso Joven, joven Guatemala entre ellos**

### **Lionel Messi gana su octavo Balón de Oro 2023**



### **¿Por qué se asocian las calabazas a Halloween?**



## UNESCO y Nestlé anuncian los ganadores de 'Because Youth Matter - Impulso Joven'

El Sector de Ciencias Sociales y Humanas de la UNESCO, en colaboración con Nestlé, se enorgullece de presentar a los jóvenes destacados beneficiarios de la iniciativa "Because Youth Matter - Impulso Joven". Esta plataforma se ha convertido en un sólido respaldo para proyectos innovadores liderados por jóvenes en toda América Latina, con una respuesta abrumadora: más de 900 solicitantes de 17 países, resaltando la resolución de la juventud para abordar desafíos sociales y la necesidad de un apoyo integral para alcanzar sus objetivos.

"Because Youth Matter - Impulso Joven" apoya a jóvenes líderes para desarrollar proyectos significativos y es parte del Programa Mundial de Subvenciones para la Juventud de la UNESCO. Los veinte participantes seleccionados recibirán cada uno una subvención de 10.000 USD.

Las veinte propuestas destacadas fueron seleccionadas por un panel internacional de jueces compuesto por representantes de la UNESCO, Nestlé y tres destacados líderes jóvenes de América Latina.

Entre ellos se encuentra Leticia Carolina Barrera, quien liderará el proyecto "Capa Rosa", una joven guatemalteca, que junto a otros visionarios que liderarán la transformación en América Latina al implementar proyectos innovadores dirigidos a abordar



desafíos sociales, como las desigualdades, el cambio climático y la salud mental.

"Estamos muy orgullosos de haber recibido este prestigioso premio que reconoce el impacto y la innovación de nuestra iniciativa 'Impulso Joven'. En Nestlé, estamos comprometidos con el desarrollo de proyectos significativos que marquen la diferencia, no solo en Guatemala sino en toda América Latina", afirmó Patricio Astolfo, director general de Nestlé Guatemala.

## ¿Cómo apagar un carro automático correctamente?

Los vehículos automáticos suelen ser más simples de conducir debido a los nuevos programas que traen incorporados dentro de su sistema, es importante estar seguro de realizar cada una de las acciones de manera correcta, con el fin de prolongar su vida útil y evitar producir daños innecesarios, que posteriormente se reflejarán en un gran gasto de dinero.



1. Asegúrese de que el vehículo esté completamente detenido: Es importante confirmar que el automóvil no esté realizando ningún movimiento, pues se debe garantizar su estabilidad. Si se encuentra en algún lugar empinado, una rampa o un desnivel, revise que tenga activado el freno de mano.

2. Por medio de la palanca de cambios, ubique la indicación "P": La letra "P", dentro de la palanca de cambios, traduce parking, es decir, parqueo. Es muy importante realizar esta acción debido a que activará el bloqueo automático de las ruedas del vehículo, evitando así que se mueva del lugar en el que se estacionó a pesar de que haya alguna fuerza que intente moverlo.

3. Apague el motor: Una vez se asegure que el carro está completamente detenido, esté activada la palanca de cambios en "P" y el freno de mano se encuentre realizando su función, puede proceder a apagar el motor. Dependiendo del tipo de vehículo, puede hacerlo realizando un giro a la llave de encendido hasta que quede en la posición de "off" o apretar el botón de encendido y apagado que tienen los carros correspondientes a modelos más recientes.

Es importante que estos pasos se sigan en el orden mencionado con anterioridad, pues de no ser así se pueden causar daños en ciertas partes del vehículo, generando problemas en su funcionamiento. Cabe resaltar que la reparación de este tipo de piezas suele ser demasiado costosas.

### ¿Qué pasa si se apaga el carro sin poner "P"?

Esta acción puede traer consecuencias negativas y perjudiciales para el correcto funcionamiento del vehículo, pues al dejar la palanca de cambios en una posición distinta, es posible que el carro realice movimientos involuntarios, causando accidentes o daños al mismo, e incluso a otros carros o personas que transiten por su alrededor.

Si deja el vehículo en R, N o D, puede provocar impactos negativos tanto dentro del sistema del vehículo, como en su carrocería.



## Curiosidades sobre los canguros

Los canguros son los marsupiales más grandes del mundo. Estos animales mamíferos solo habitan en Australia y son populares por sus colas musculosas, sus patas fuertes y sus orejas largas y puntiagudas. Además, como todos los marsupiales, las hembras tienen una bolsa de piel que contienen glándulas mamarias, donde viven las crías hasta que son grandes y pueden valerse por sí mismas.

Estos mamíferos han evolucionado para vivir en los áridos paisajes de Australia. Sus grandes y musculosas patas traseras están construidas para saltar ágil y eficientemente, lo que les permite cubrir grandes distancias con un mínimo esfuerzo. Este método único de locomoción conserva energía y les permite viajar largas distancias ya sea para desplazarse para beber o buscar alimento. Los canguros pertenecen a la familia Macropodidae, que también incluyen los canguros arborícolas o los cuocas.

Existen cuatro especies más populares son el canguro antilopino, el canguro rojo, el canguro gris occidental y el canguro gris oriental. A estos canguros también se les conoce como los canguros grandes porque son de mayor tamaño que los otros.

El canguro más grande es el canguro rojo. Este puede medir hasta 1,6 metros de longitud y pesar más de 90 kilogramos, tiene la habilidad de saltar tres metros de altura y de correr a una velocidad de 40 kilómetros por hora. Por el contrario, la especie más pequeña es el canguro rata almizclado. Mide alrededor de 20 centímetros y pesa poco más de 300 gramos.

### Algunos datos curiosos sobre los canguros

#### Son herbívoros

Se alimentan de hierbas, flores, hojas, helechos, musgo e incluso insectos. Al igual que las vacas, los canguros regurgitan su comida y la vuelven a masticar antes de que esté lista para ser totalmente digerida.

#### No sudan

Los canguros no sudan, ya que su forma de adaptarse al calor es lamiendo sus patas. Después, se frota el pecho con ellas para disminuir su temperatura corporal.

#### Pueden girar sus orejas

Otra curiosidad es que pueden girar sus orejas y escuchar con total claridad ruidos casi imperceptibles para otros animales.

#### Ingieren amapolas

Un dato peculiar es que los canguros ingieren amapolas llegando a drogarse.

#### Pueden sobrevivir sin agua

Como extraen agua y nutrientes de las plantas que comen, los canguros pueden sobrevivir sin beber agua durante varias semanas.



## ¿Por qué se asocian las calabazas a Halloween?



Halloween, que se celebra cada año el 31 de octubre, es conocido por sus tradiciones únicas, una de las cuales es la asociación con las calabazas, en la actualidad se piensa en la celebración de Halloween, las calabazas son una de las primeras cosas que vienen a la mente de uno. En la antigua fiesta de Samhain, los celtas solían utilizar nabos vaciados que llenaban con carbones al rojo o velas como faroles para guiar a los espíritus e iluminar los caminos, la asociación de este tipo de faro vegetal con Halloween proviene del siglo XIX. Los inmigrantes irlandeses que llegaron a Estados Unidos se llevaron con ellos algunas de sus tradiciones y las extendieron con leyendas y cuentos populares

Esta adopción de la calabaza como medio preferido para tallar coincidió con el auge de Halloween como festividad importante en Estados Unidos. De la misma forma, la tradición estadounidense de "truco o trato" (trick or treat) también ayudó a aumentar la popularidad de la calabaza, ya que los niños tallaban caras aterradoras en las calabazas y luego las encendían con velas para asustar a sus vecinos.

Hoy en día, la calabaza se ha convertido en un símbolo icónico de Halloween, representando el espíritu de la temporada en todo su espeluznante esplendor. ¿Preparado para una noche de miedo?





## Lionel Messi gana su octavo Balón de Oro 2023

Este 30 de octubre, en el Teatro del Châtelet de París, el argentino Lionel Messi recibió su octavo Balón de Oro confirmando lo que se esperaba: Messi ganó el Balón de Oro por octava vez en su carrera, una marca inédita. Superando en la elección a Erling Haaland y Kylian Mbappé.

El capitán de la Selección Argentina fue premiado en la gala de France Football en París. Anotando 7 goles y dando 3 asistencias en 7 partidos, (Australia, Países Bajos, Croacia y un doblete vs. Francia en la final), Messi obtuvo el título que le faltaba a su carrera cortando la sequía de 36 años de su país sin consagrarse como campeón mundial.

Messi ya había ganado el Balón de Oro en 2009, 2010, 2011, 2012, 2015, 2019 y 2021.

En la ceremonia también se dio a conocer los ganadores de los premios Kopa para Jude Bellingham, Sócrates para Vinícius Jr, mejor equipo del año femenino para el FC Barcelona Femenino, Yashin para Emiliano Martínez, Gerd Müller para Erling Haaland, mejor equipo del año masculino para el Manchester City.

El Balón de Oro femenino 2023 fue para la española, Aitana Bonmatí que ganó la Liga femenil con el FC Barcelona y la Copa del Mundo Femenina con la selección de España.

Los periodistas de los países que ocupan las primeras 100 posiciones dentro del ranking Fifa los que votaron para decidir que sería el argentino, campeón del Mundial de 2022 el escogido como el mejor de la temporada 2022-2023.



## Tabla de posiciones Jornada 14 del Apertura 2023 de la Liga Nacional del Fútbol de Guatemala

La Jornada 14 del Torneo Apertura 2023 se disputó este fin de semana. La actividad se inició el viernes en el estadio Pensativo con el duelo entre Antigua y Cobán.

Esta Jornada tuvo varias sorpresas con la derrota de los Albos frente a los Chicharrones de Mixco, provocando que los cremas barajan a la tercer posición, luego de la victoria de los Rojos sobre los Super Chicos del Xelaju.

Por la noche del sábado Guastatoya venció con un abultado marcador de 4-0 a los Toros del Malacateco, el resultado envió a los Toros a la quinta posición, porque Zacapa hizo lo suyo y derrotó de visita a Xinabajul.

Y en el último partido de la jornada, Achupapa logró la victoria frente a Coatepeque, provocando que con este triunfo los cebolleros brincaran hasta la segunda casilla de la tabla.

	Deportivo Achupapa	1
	Coatepeque	0
	Zacapa	0
	Xinabajul	1
	Guastatoya	4
	Malacateco	0
	Deportivo Mixco	2
	Comunicaciones	1
	Municipal	1
	Xelajú	0
	Antigua	2
	Cobán Imperial	2

LIGA NACIONAL DE FÚTBOL		Apertura 2023							
LIGA NACIONAL DE FÚTBOL DE GUATEMALA		TABLA DE POSICIONES							
	NOMBRE	PJ	PG	PE	PP	GF	GC	DIF	PTS
1	CSD Municipal	13	6	4	3	22	15	+7	22
2	Dep. Achupapa	11	6	2	3	19	18	+1	20
3	Comunicaciones	12	5	4	3	21	15	+6	19
4	Guastatoya	13	6	1	6	19	14	+5	19
5	Malacateco	12	5	3	4	16	14	+2	18
6	Antigua GFC	12	5	3	4	17	16	+1	18
7	Cobán Imperial	12	4	4	4	15	18	-3	16
8	Xelajú MC	12	4	3	5	9	11	-2	15
9	Xinabajul	11	3	5	3	16	19	-3	14
10	Dep. Mixco	11	4	1	6	10	15	-5	13
11	CSD Zacapa	11	4	0	7	12	16	-4	12
12	Coatepeque FC	12	2	4	6	12	17	-5	10





## **Selección Nacional de Robótica de Guatemala participo en el FIRST Global Challenge 2023**

**Descubren cómo evitar mareos al viajar**



**Agexport y Minex firman convenio de cooperación para fortalecer capacidades institucionales**





## Agexport y Minex firman convenio de cooperación para fortalecer capacidades institucionales

Se realizó en la Cancillería la suscripción del “Convenio de Cooperación Interinstitucional entre el Ministerio de Relaciones Exteriores (Minex) y la Asociación Guatemalteca de Exportadores (Agexport) para el fortalecimiento de capacidades y asistencia técnica”, el cual une los esfuerzos de las instituciones para estrechar su trabajo conjunto.

Con este acuerdo se busca incrementar la colaboración técnica y el conocimiento mutuo, especialmente en lo referente a la capacidad y oferta exportable de Guatemala, para lo cual la Cancillería contribuirá con sus acciones de diplomacia comercial.

Durante la actividad, el ministro de Relaciones Exteriores, Mario Búcaro, señaló que, tomando en cuenta el rol que Agexport desempeña para promover el incremento de las exportaciones de Guatemala en mercados internacionales, el convenio permitirá la generación de mesas de trabajo para desarrollar estrategias de promoción comercial.

Se destacó que el incremento del trabajo interinstitucional reforzará la preparación del recurso humano en distintos ámbitos relacionados con las exportaciones, tales como aranceles, medidas sanitarias y fitosanitarias y acuerdos comerciales, entre otros temas.



El convenio formaliza la colaboración que el Minex y Agexport han llevado a cabo en distintos ámbitos, en los que la Cancillería ha apoyado para dar a conocer las exportaciones guatemaltecas en nuevos mercados, y para dar seguimiento a los procesos de admisibilidad de productos nacionales en el extranjero, entre muchas otras áreas de colaboración mutua.

## Descubren cómo evitar mareos al viajar

Descubren cómo evitar los mareos que sufren algunas personas cuando viajan en diferentes transportes.

Los investigadores, han llevado a cabo pruebas con ratones que han servido para descubrir cómo funciona el circuito neuronal que ajusta nuestra posición en el espacio y el tiempo cuando las señales que percibimos carecen de coherencia.

Gracias a este nuevo estudio, se proponen nuevos fármacos que ayudarían a evitar mareos. Las neuronas VGLUT2 activan la hormona colecistoquinina (CCK), que interviene en la digestión y el apetito y que producen sensaciones como la saciedad. Su relación con el mareo no es casual, ya que una de sus consecuencias es el vómito.

Al tomar algo en mal estado, esta hormona es la responsable de que se produzca una respuesta parecida al vómito, evitando así que ingeramos el alimento. Sin embargo, actualmente al viajar o incluso en experiencias de realidad virtual, este mecanismo neuronal se pone en marcha.



Este fármaco bloquea el receptor neuronal de CCK y evita que esta hormona entre en funcionamiento. Gracias a las pruebas con ratones llevadas a cabo en su investigación han podido comprobar su funcionamiento.

Gracias a los resultados de su investigación, los científicos proponen un fármaco que ayudaría a evitar mareos al viajar o al usar realidad virtual. Es la devacepina, que ya se usa en Europa y Estados Unidos para problemas gástricos.



## Selección Nacional de Robótica de Guatemala participo en el FIRST Global Challenge 2023



Cinco jóvenes de la Selección Nacional de Robótica de Guatemala participaron en el FIRST Global Challenge 2023, un campeonato de talla olímpica, que se desarrolló en Singapur del 7 al 10 de octubre, quedando en el puesto 10 a nivel Latinoamericano. La selección cuenta con el aval de la Secretaría Nacional de Ciencia y Tecnología (Senacyt) y próximamente otro grupo viajará a la ciudad de México para representar a Guatemala en la categoría Robomatrix Continental.

Jimmy García tiene 17 años, originario de Santa María Cauque, Santiago Sacatepéquez por segundo año consecutivo participó en el campeonato mundial de robótica con la selección de Guatemala. Manifestó su satisfacción por la experiencia que tuvo al hacer su mayor esfuerzo para dejar en alto el nombre del país.

"Puede conocer nuevos amigos de diferentes culturas que comparten la misma pasión por la robótica. Me dejó un aprendizaje muy grande, aprendí a que con tres figuras se pueden hacer maravillas, ese es el ingenio de las áreas STEM, nos enseñó que todo problema tiene solución, que puede haber obstáculos pero que se solucionan.

los participantes conformaron una sola alianza para resolver un reto sobre la electrolización del agua, tomando como base la fórmula química H<sub>2</sub>O, en el que los robots creados debían separar los átomos de hidrógeno y oxígeno que estaban representados por pelotas de diferentes colores y tamaños, el robot tenía el mecanismo de captar las pelotas y separarlas por tamaño.

Cada selección recibió un kit compuesto de dispositivos y piezas mecánicas para ser ensambladas y así lograr construir un prototipo que fuera controlado de forma remota por medio de un software para cumplir con el reto de la competencia que tenía por tema " Horizontes de hidrógeno", con la finalidad de explorar el potencial del hidrógeno como fuente de energía sostenible. Como parte de esta experiencia los jóvenes tuvieron la oportunidad de conocer Singapur, un país tecnológico y con gran desarrollo.

## ] Ahorrar nos hace más felices: 6 consejos para comenzar a hacerlo



8 de cada 10 personas aseguran que ahorrar les hace sentir bien, mejor que hacer ejercicio, llevar una dieta equilibrada o tener un trabajo agradable.

No es lo mismo ahorrar que aparcarse el dinero. Si no contamos con una planificación y una estrategia adecuadas, y no hacemos trabajar nuestro dinero, nuestros ahorros pierden valor con el tiempo debido a la inflación. Por el contrario, si trazamos un plan de acción claro y utilizamos las metodologías y las estrategias apropiadas podremos combatir la amenaza que la inflación supone para nuestro ahorro.

Y una de las vías para poner a trabajar nuestro dinero es invertir, evitando que pierda poder adquisitivo por la inflación. Se trata de renunciar a usar un dinero en el presente con la intención de tratar de lograr un beneficio mayor en el futuro.

Un estudio realizado reveló que las personas que ahorran son más felices que aquellas que no lo hacen. Y es por eso que te brindamos 6 consejos para que empieces a ahorrar hoy mismo

- 1. No aparques:** ahorra Pon tu dinero a trabajar para que mantenga su valor, el dinero de tu cuenta corriente perderá valor con el tiempo esto debido a la inflación.
- 2. Marca objetivos y plan de acción:** Analiza cuanto ganas y cuanto gastas, que objetivos tiene para el corto, mediano y largo plazo y que estrategia necesitaras para cumplir tus metas.
- 3. Diversifica:** Si no diversificas esta asumiendo un gran riesgo, una buena diversificación reduce el riesgo y la volatilidad de las inversiones.
- 4. Ahorra de forma constante:** Ahorra a principio de mes y de forma automática, así podrás ahorrar de forma regular, constante y no te darás cuenta.
- 5. Se realista:** El principal problema del inversor y enemigo del inversor es el mismo.
- 6. Asesórate:** Confía en un profesional, que te asore y te ayude a gestionar tus emociones para poder conseguir tus objetivos.



## Emprendimiento juvenil reconoce la importancia de la agricultura en el país

Jóvenes ofrecen kit de hidroponía tecnológicos para mejorar la calidad de los cultivos para las familias. Los tres jóvenes integrantes del equipo La Candona que participan en la categoría Junior del Rally de Innovación Interdepartamental mi Comunidad 4.0 (RIIC 4.0) de la Secretaría Nacional de Ciencia y Tecnología (Senacyt) realizaron un proyecto con el que buscan apoyar la agricultura como una de las actividades económicas más importantes del país y de la cual depende un buen porcentaje de la población guatemalteca.

Los participantes están enfocados en crear un emprendimiento que proporcione a bajo costo un kit de hidroponía a familias y empresas para que puedan generar sus propios cultivos, así como implementar tutorías para la transferencia de conocimientos sobre agricultura, ya que consideran que muchos hogares dependen de la agricultura directa o indirectamente, pero que se carece de los conocimientos que se requiere y de lo necesario para mejorar los cultivos.

Los kits cuentan con tecnología que permitirá tener cultivos de calidad ya que están integrado por medidores de las condiciones del agua y el suelo y proporciona una serie de acciones que sirven para nivelar el proceso para que sea más uniforme tales como bombas de agua y luz ultravioleta, alimentado por energía asequibles y no contaminantes para hacer de esto un desarrollo sostenible, por paneles solares.

El funcionamiento de los distintos sensores dará la información del circuito del sistema de hidroponía y las condiciones en las que se encuentra. Está integrado por sensores que miden la humedad y pH del suelo, un medidor para establecer la cantidad de agua y verificar la temperatura y otros que proporcionan información sobre el gas y la altitud que permite tener un control sobre la calidad de la planta.



Todos estos datos son recopilados por un sistema de alimentación tradicional por medio de la red social Telegram que permitirá desde la misma aplicación generar indicaciones para determinadas acciones que se desee saber o hacer con la planta. Para ello dispone de indicadores con colores para determinar si las condiciones son las óptimas para los cultivos.

Los realizadores de este proyecto han calculado un valor de Q550 para cada kit, el cual consideran asequible para las familias y calculan que podrán vender 500 en el primer año y escalar para que en cinco años puedan vender 6 mil kits.

Ofrece también servicios de asesoramiento a empresas agrícolas y la posible subvención de inversores que quieran sumarse a la causa, para crear conciencia sobre la importancia de la agricultura en la economía del país.

## Beneficios del beber té azul

El té de Oolong, también conocido como el té azul, es en los últimos años una de las infusiones orientales más consumidas. Esto se debe a su gran sabor, pero sin duda alguna, por sus diversos atributos que benefician y fortalecen a la salud de sus consumidores.

Uno de sus mejores beneficios radica en que se destaca por sus acciones antioxidante que se encargan de hacer ralentizar los tiempos del inevitable envejecimiento. Así mismo, su consumo continuo es ideal para reducir la presión arterial, aumentar las defensas y ayuda a reducir los niveles de colesterol.

Además, contiene las siguientes características:

Propiedades digestivas.  
Evita la retención de líquidos  
Contribuye a quemar grasas, fundamental para bajar de peso.  
Induce a la relajación por su alto contenido de teanina  
Ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares al disminuir la presión arterial, reducir los niveles de colesterol LDL y reducir la inflamación.

Contiene compuestos antioxidantes que ayudan a proteger el cuerpo contra el daño oxidativo y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.



Ayudar a mejorar la salud digestiva al reducir la inflamación y el daño oxidativo en el tracto gastrointestinal y al promover el crecimiento de bacterias beneficiosas en el intestino.

Reduce la obesidad y el aumento de peso al aumentar la tasa metabólica y la oxidación de grasas en el cuerpo.

Previene la caries dental y mejorar la salud bucal al inhibir el crecimiento de bacterias que causan caries y mal aliento.

Mejorar la densidad ósea y reducir el riesgo de osteoporosis al mejorar la absorción de calcio en el cuerpo.





## **Inteligencia artificial ya supera a la habilidad humana**

**Comunicaciones clasifica a Concachampions 2024**



**¿Por qué les dan nombres de personas a los huracanes?**





## Por primera vez, una inteligencia artificial supera una habilidad humana

La IA es una rama de la informática que se centra en la creación de sistemas capaces de realizar tareas que normalmente requieren la inteligencia humana. Esto incluye el reconocimiento de patrones, el procesamiento del lenguaje natural, la toma de decisiones y la resolución de problemas. A lo largo de los años, los científicos han trabajado arduamente para mejorar la IA y permitir que pueda comprender y adaptarse a un mundo en constante cambio.

Uno de los desafíos más grandes ha sido permitir que las máquinas puedan “pensar” de manera similar a los humanos. La capacidad de aprender el significado de las palabras y aplicarlo en diferentes contextos es algo que damos por sentado, pero para las máquinas, esto ha sido un desafío difícil de superar.

Una investigación reciente ha arrojado luz sobre la posibilidad de que las máquinas puedan alcanzar un nivel de comprensión y generalización que rivaliza con la inteligencia humana.

Investigadores han desarrollado una técnica llamada “Meta-aprendizaje para la competitividad” (MLC), que podría ser un gran avance en este campo.

Lo que hace que esta técnica sea tan emocionante es su capacidad para permitir a las máquinas realizar generalizaciones compositivas. Esto significa que, al igual que los humanos, pueden aprender el significado de una palabra y aplicarlo en diferentes contextos del lenguaje.



Las pruebas realizadas con esta técnica han arrojado resultados sorprendentes. Los investigadores descubrieron que MLC no solo igualaba la capacidad humana en esta función cognitiva, sino que a veces la superaba. Incluso se comparó el rendimiento de MLC con modelos de lenguaje de gran tamaño como ChatGPT y GPT-4, y MLC demostró ser superior.

Este avance tiene el potencial de mejorar aún más las capacidades de los modelos de lenguaje en el futuro. Estos avances son emocionantes, también plantean cuestiones importantes sobre el futuro de la IA. ¿Hasta dónde pueden llegar las máquinas en su capacidad para igualar y superar la inteligencia humana? ¿Pueden reemplazar completamente las tareas cognitivas realizadas por las personas?

## Té verde para combatir el sarro de los dientes de manera efectiva

Todos queremos lucir una sonrisa radiante y saludable, pero a veces, el sarro dental puede convertirse en un obstáculo para ello. Pero, ¿qué es el sarro dental y cómo se forma? El sarro es esa capa amarilla o marrón que se acumula en nuestros dientes, y puede causar no solo problemas estéticos, sino también complicaciones de salud oral. te explicaremos de manera sencilla cómo combatirlo utilizando el té verde.

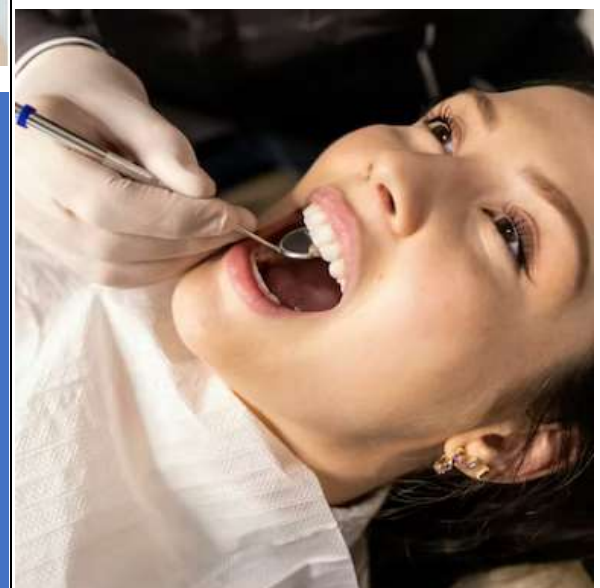
El té verde contiene compuestos llamados polifenoles que tienen propiedades antibacterianas y antivirales. Estos compuestos pueden inhibir el crecimiento de bacterias en la boca, incluyendo *Streptococcus mutans*, una de las principales responsables de la formación de placa y sarro dental.

El consumo regular de té verde puede neutralizar la acidez oral y estimular la producción de saliva, que actúa como un agente limpiador natural y equilibra el pH en la boca. Esto puede ayudar a prevenir la formación de sarro y mejorar la salud dental en general. La Organización Mundial de la Salud



Las fresas contienen una enzima llamada ácido málico, que puede ayudar a eliminar manchas superficiales de los dientes. La cúrcuma, un antiinflamatorio natural, puede reducir la inflamación de las encías causada por el sarro.

Además del té verde, hay otros remedios caseros que pueden complementar tus esfuerzos para combatir el sarro. El bicarbonato de sodio, por ejemplo, es un agente blanqueador natural que puede eliminar manchas y sarro.





## Como cuidar tu limonero durante estos meses de frío



Es uno de los árboles frutales más nobles, pero también uno de los que demanda mayores cuidados. Aprende cómo debes ayudarlo a crecer

Con la llegada de fin de año, hay condiciones climáticas que se mantienen, pero el frío empieza a sentirse. Por ello, se deben extremar los cuidados de las plantas, especialmente de los árboles frutales. Y el limonero es uno de ellos

Si quieres cosechar las mejores y más deliciosas limones, será mejor que empieces a brindarle un mejor cuidado al limonero, con sus respectivos cuidados de jardinería. Y por eso te dejamos estos cuatro tips para mantener bien cuidado y frondoso su limonero.

### 1: Riego

Algo a tener en cuenta en esta época es el riego que le demos al limonero, ya que requiere de mucha agua, pero con moderación. Por lo tanto, se debe verificar que su tierra siempre permanezca húmeda, pero sin encharcar el cultivo porque sus raíces se pudrirán y la planta comenzará a marchitarse. En fin, de año regarlo cada cuatro días.

### 2: Abono

El abono que le suministremos a esta planta cítrica, debe estar elaborado con humus de lombriz o con materia orgánica a base de cáscaras de frutas y verduras. El uso de fertilizantes también está recomendado y estos deben tener minerales como el fósforo y el potasio.

### 3: Suelo

El limonero debe tener un suelo franco, arenoso y profundo, con buena humedad y un pH de 5.5 a 7.0,

### 4: Podar

Es el principal cuidado de este árbol. Quitar hojas secas y ramas deterioradas permitirá abrir paso al crecimiento de nuevos tallos y, controlando la extensión del limonero. Se debe realizar en días con temperaturas elevadas, para que la planta resista las condiciones climáticas que llegarán hacia finales de año. Si hace todo esto, cosecharemos limones grandes y bien jugosos.

## Si tienes cabello rubio dile adiós a las canas con esta infusión de té



### ¿Cómo tapar las canas con té de manzanilla?

#### Ingredientes y materiales

2 bolsitas de té de manzanilla

1 taza de agua caliente

Un recipiente para mezclar

#### Preparación

Colocar las bolsitas de té de manzanilla en el recipiente y verter la taza de agua caliente sobre ellas. Luego, dejar que repose y se enfríe durante 20 minutos.

Una vez que esté tibio, sacar las bolsitas y verter el líquido en un atomizador o una botella con aplicador.

#### Modo de uso

Lavar tu cabello con shampoo como lo haces normalmente y enjuagar bien. Después, rociar el té de manzanilla sobre tu cabello húmedo, asegurándote de cubrir todas las áreas, especialmente aquellas donde tengas canas.

A continuación, peinar tu cabello para distribuir la infusión de manera uniforme y dejar que el té de manzanilla actúe durante 30 minutos. Finalmente, enjuagar tu cabello con agua tibia.

Quienes más notan su cabellera blanca son aquellas personas con melena rubia, haciendo un contraste entre el color natural y el cabello blanco. Por suerte, existe un truco natural, elaborado con té de manzanilla, que te permitirá tapar la canicie y verte 10 años más joven después de tus cinco décadas.

Por ende, además de ocultar las canas y devolver el clásico color rubio, también cuida el cabello de forma natural, sin acudir a productos artificiales. Y solo necesitaremos de 2 bolsitas de té.

## ¿Por qué le ponen nombres de personas a los huracanes?

Los huracanes son poderosos eventos naturales que a menudo se convierten en noticia debido a su capacidad destructiva.: ¿cómo se eligen los nombres de estos fenómenos climáticos?

Los nombres de los huracanes y tormentas tropicales no son aleatorios ni asignados al azar. Más bien, estos nombres existen antes de que los fenómenos climáticos se manifiesten. Cada año, antes del inicio de la temporada de ciclones, la Organización Meteorológica Mundial (OMM) elabora una lista con nombres que se asignarán a las tormentas y huracanes que puedan surgir en esa temporada.

Esta lista se renueva cada seis años, y contiene tanto nombres masculinos como femeninos, en varios idiomas, como español, inglés y francés. Esto significa que la lista de nombres de 2023 se reutilizará nuevamente en 2029.

En el pasado, la costumbre era nombrar a los ciclones según el santo del día en que su poder destructivo alcanzaba su punto máximo en una región. Además, antes de 1979, solamente se utilizaban nombres de mujeres para identificar estos fenómenos meteorológicos. Esta práctica evolucionó, y en la actualidad, los nombres de huracanes y tormentas tropicales son equitativos en términos de género.

Los nombres de los huracanes también se dividen en función de la región de donde se originan. Hay listas específicas para el Océano Atlántico, el Pacífico Norte Oriental y el Pacífico Norte Central, que incluye cuatro listas rotativas. En total, hay seis listas distintas que se utilizan para asignar nombres a estos fenómenos climáticos, dependiendo de su lugar de origen.



el proceso de asignar nombres a los huracanes y tormentas tropicales es un procedimiento meticuloso y organizado. La OMM preselecciona los nombres de manera equitativa en varios idiomas. Cuando un ciclón se convierte en un evento catastrófico, los países afectados o la OMM pueden solicitar o decidir el cambio del nombre. Además, los nombres varían según la región de origen del ciclón. Estas prácticas contribuyen a mantener un registro claro y organizado de estos fenómenos climáticos, facilitando su identificación y seguimiento.

## Comunicaciones gana en penales a Cartaginés y clasifica a Concachampions 2024

Tras el empate 1-1 en tiempo regular, los Albos definieron en tanda de penales su clasificación a la Copa de Campeones de la Concacaf al derrotar 5-4 al Cartaginés. El partido finalizó 1-1 con goles de Jorman Aguilar (27) para los cremas y Marcel Hernández (51) para el Cartaginés. El choque se fue a tiempo extra donde se mantuvo la igualdad y desde el punto penalti José Carlos Pinto culminó una gesta para los cremas al anotar su gol y dejar el marcador 5-4.

El partido arrancó bajo la lluvia que fue constante durante todo el partido en la cancha del Estadio Nacional Doroteo Guamuch Flores.

Pero al minuto 27 Jorman Aguilar aprovechó un ataque de los albos y con un tiro raso desde la derecha aprovechó para poner el 1-0 a favor de los locales, pero en la misma acción en la que anotó el gol del partido también se lesionó siendo sustituido por Andrés Lezcano.

En el segundo tiempo Matías Fracchia intentó detener a Marcel Hernández, pero no lo consiguió, provocando una falta dentro del área que el mismo Hernández marco para el 1-1.

El final partido fue de ida y vuelta y ambos cuadros contaron con opciones de anotar el gol del triunfo y



a Copa de Campeones, pero el juego llegó a su final y se necesitaron 30 minutos más para definir al ganador.

El marcador ya no se movió en los tiempos extra, y tras una tanda de penales que Comunicaciones ganó 5-4, gracias a la actuación de Fredy Pérez, y al disparo final de José Pinto, los cremas aseguraron su clasificación a la Concachampions 2024

El próximo 13 de diciembre, se realizará el sorteo de la fase de grupos de la Copa de Campeones. Donde los cremas conocerán a sus rivales.





## Desarrollo en Movimiento Lanza Manos al Rescate 2023 “Alimentar mañanas y nutrir Sonrisas” del 2 al 30 de noviembre

**15 de  
Noviembre  
nueva fecha del  
McDía Feliz**



**McDía  
Feliz<sup>MR</sup>**   
Por los niños

## Seis empresas guatemaltecas van por El Galardón Nacional a la Exportación







**Desarrollo en Movimiento Lanza Manos al Rescate 2023 “Alimentar mañanas y nutrir Sonrisas” del 2 al 30 de noviembre**

**15 de Noviembre nueva fecha del McDía Feliz**



**McDía Feliz**<sup>MR</sup>   
Por los niños

**Seis empresas guatemaltecas van por El Galardón Nacional a la Exportación**





## Lanza campaña Manos al Rescate 2023 “Alimentar mañanas y nutrir Sonrisas” del 2 al 30 de noviembre

Manos al Rescate es la campaña a nivel nacional que busca motivar el sentido de solidaridad con la niñez a través de Desarrollo en Movimiento, con esto se busca recaudar 130,000 donaciones de platos de comida, para apoyar al programa Desayunos Escolares para la distribución de alimentos del ciclo 2024.

La iniciativa es promovida por el banco de alimentos Desarrollo en Movimiento, organización sin fines de lucro basada en el voluntariado. Su objetivo es recuperar alimentos y redistribuirlos a las personas necesitadas evitando así el desperdicio de las mismas.

Manos al Rescate colecta de forma interna alimentos dentro de las empresas o aliados que consiste en donaciones en especie, monetarias por cada Q50.00, puedes donar una bolsa de alimentos ya que existen diversas formas de donar, por ejemplo, desde tu celular puedes donar a la Billetera Electrónica Akisi, o directamente a Desarrollo en Movimiento por transferencia bancaria en Banco BAC Credomatic. A través de yo me uno, la donación de Q. 35.00 equivalente a donar un batido nutricional y donde NutriSam duplica la donación a través de la cuenta BANTRAB., Convirtiendo estos recursos en platos de comida entregados a través de nuestros programas de desayunos escolares.



Los alimentos que se donen pueden ser perecederos y no perecederos aptos para el consumo humano. Así también se invita a las diversas empresas, restaurantes y hoteles que quieran donar sus excedentes o alimentos específicos. Desarrollo en Movimiento cuenta con logística para optimizar esos alimentos y entregarlos a niñas, niños y adolescentes que necesitan un plato de comida. **Más de 13.8 millones de libras de alimentos entregados por Desarrollo en Movimiento durante 6 años**

## Que tan dañino es comer Atún enlatado todos los días

recomienda consumir atún solamente 2 veces por semana. El atún en lata es una opción a la que se recurre constantemente gracias a su accesible precio y fácil preparación. Sin embargo, no es igual de saludable que el pescado fresco e incluso puede tener repercusiones para la salud si se consume en exceso.

EL atún aporta ácidos grasos insaturados (Omega-3), proteínas magras y vitaminas liposolubles de los grupos A, B y D por lo que su consumo puede ayudar a mejorar el sistema cardíaco y a controlar los niveles de colesterol. Pero el principal problema con el atún en lata es que puede tener altos niveles de mercurio.

10% de las latas de atún con y sin aceite sobrepasan los niveles recomendados de mercurio Además tienen altos niveles de otros metales pesados como el plomo y el cadmio, el atún enlatado contiene altos niveles de sodio, debido a que en el proceso de producción se le añaden diferentes conservantes que aumentan su contenido de sal. 100 gramos de atún enlatado aportan aproximadamente 1,5 gramos de sal y la recomendación es no superar los 5 gramos diarios de sal.



El atún en lata tiene más calorías que el producto fresco. 100 gramos de atún fresco solo tienen 120 calorías, mientras que el atún en lata puede tener entre 160 y 240 calorías. Todo esto hace que comer atún enlatado aumente el riesgo de sufrir hipertensión, problemas renales, enfermedades cardíacas e intoxicación por mercurio. Esto último tiene un importante impacto negativo en la salud del sistema nervioso e inmunitario, por eso has que comerlo con medida la cantidad normal a consumir durante la semana es de 170 gramos.



## McDonald's anuncia nueva fecha del McDía Feliz



McDonald's anuncia la nueva fecha del McDía Feliz, la cual será el próximo **miércoles 15 de noviembre en todos sus restaurantes del país**. Este es un evento que se ha convertido en una tradición y que tiene como objetivo contribuir al bienestar de la niñez guatemalteca. El 100% de la venta de Big Mac de ese día se destinará a cuatro causas que trabajan en beneficio de los niños de Guatemala, las cuales son:

**Fundación Infantil Ronald McDonald (FIRM):** Operación de 4 Casas Ronald McDonald, de las cuales 3 están ubicadas en la Ciudad Capital y 1 en Cobán, beneficiando a más de 4,800 niños guatemaltecos y sus familias.

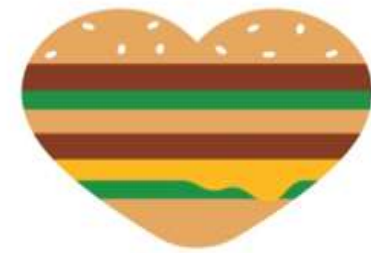
**Fundación Aldo Castañeda:** Desde hace 23 años McDonald's ha brindado apoyo a Fundación Aldo Castañeda. Por medio de operaciones de corazón para niños guatemaltecos de escasos recursos, dándoles una oportunidad de vida.

**Puente:** Se continuará con la construcción de Centros Nútreme en Santa María Cahabón, Alta Verapaz. El objetivo es brindar capacitación a las madres y acompañarlas en el desarrollo integral de sus hijos para que crezcan sanos y prevenir la desnutrición crónica. Se tiene contemplado ayudar a 1,171 niños y 995 familias, beneficiando a más de 3,900 personas.

**TECHO:** Implementación de iniciativas de vivienda y hábitat a través de la construcción de viviendas progresivas con sistemas de captación de agua de lluvia, ubicadas en los departamentos de Quetzaltenango, Alta Verapaz y Guatemala.

"El McDía Feliz es una oportunidad única para apoyar a los niños de Guatemala. Los invito a sumarse este miércoles 15 de noviembre para contribuir a estas nobles causas.

Si desea adquirir Big Mac o McMenú Big Mac continúan a la venta hasta el 15 de noviembre. Estos se están canjeando del 12 de octubre hasta el 31 de diciembre de 2023 en todos los restaurantes McDonald's del país.



**McDía  
Feliz**   
Por los niños

La venta de Big Mac dará inicio a las 9:00 a.m. y durante todo el día se contará con la participación de medios de comunicación, artistas, personalidades e invitados especiales, quienes se suman a esta gran celebración.

El McDía Feliz es parte del pilar "Conexión con la Comunidad" de la plataforma de marca "Pequeñas Acciones Grandes Cambios" que McDonald's pone en práctica.

## Tikal Futura Hotel & Convention Center presentan su nueva imagen



Tikal futura Hotel & Convention Center, un referente de hospitalidad y eventos en la Ciudad de Guatemala, se enorgullece en anunciar el lanzamiento de su nueva imagen, un paso significativo en su compromiso continuo con la excelencia en el servicio y la satisfacción de sus invitados.

La renovación de su imagen no se limita únicamente a aspectos estéticos, sino que va mucho más allá. Para los próximos 4 años, el Complejo Tikal Futura ha trazado objetivos que le mantendrán en constante desarrollo e innovación. Concluirán los trabajos de remodelación del Expo Center y el salón Tikal. Iniciará el proyecto y remodelación del centro comercial con más área de entretenimiento para niños y adultos, nueva área de restaurantes.

Plaza financiera y otros cambios muy innovadores en la estructura que lo llevará a ser el Nuevo Tikal Futura, un lugar renovado, diferente y mucho más atractivo para sus visitantes.

Desde hace 27 años Tikal Futura Hotel & Convention Center es un destacado destino de hospitalidad y eventos en la Ciudad de Guatemala. Con un compromiso inquebrantable con la calidad y la satisfacción del cliente, Tikal Futura ofrece un ambiente excepcional para huéspedes que buscan experiencias inolvidables y eventos exitosos.





## Seis empresas guatemaltecas van por El Galardón Nacional a la Exportación

El 09 de noviembre a las 18 horas se realizará la 35ava edición del Galardón Nacional a la Exportación, en el Centro de Convenciones Hotel Westin Camino Real, para conocer a los mejores entre los mejores de la exportación guatemalteca.

Este evento nacional cumple 35 años de realizarse consecutivamente, organizado por la Asociación Guatemalteca de Exportadores -AGEXPORT-.

“Para esta nueva edición, existirán dos categorías: innovación incremental e innovación disruptiva. La primera consiste en promover la mejora continua y mantener la esencia original con más mercados internacionales, nuevos productos y servicios y más empleos. La segunda categoría se enfoca en alcanzar la adaptación y transformación de productos y servicios, y lograr una adecuada incorporación tecnológica”, indicó Leticia Salazar, Presidente del Comité Organizador de la 35 edición del Galardón Nacional a la Exportación.

### Estas son las Empresas finalistas en la categoría innovación incremental:

**Aceros Arquitectónicos:** Empresa guatemalteca con más de 70 años de experiencia en la construcción de estructuras metálicas en Centroamérica.

**GreenJav:** Productora de cardamomo diferenciado que exporta a varios países impulsado al mercado retail.

**Sunfresh:** Con más de 25 años de trayectoria, Sunfresh se ha dedicado a la producción y exportación de flores de corte.

### Empresas finalistas en la categoría innovación disruptiva

**Capgemini Guatemala:** Empresa del Sector BPO que inició operaciones en Guatemala en 2008 como líder en consultoría, tecnología, servicios y transformación digital. Pionera en la implementación y desarrollo de inteligencia artificial en las comunicaciones y plataformas digitales.



**Avansa:** Experta en servicios de desarrollo de aplicaciones psicométricas en la gestión del talento humano, procesos creativos y pensamiento sistémico.

**Improgress:** Exporta servicios a Centroamérica. Cuenta con más de 18 años de experiencia en transporte de valores de todos los sectores económicos con servicios inteligentes y automatizados.



## Estos son los Convocados por Luis Fernando Tena para enfrentar a Jamaica en partido Amistoso

La Federación de Fútbol de Guatemala compartió la nómina oficial para enfrentar a Jamaica el próximo 11 de noviembre en el Red Bull Arena. Este partido no es de fecha Fifa

por lo tanto, no fueron convocados los legionarios con los que suele contar el técnico mexicano, los únicos convocados son Nicholas Hagen, que no regresó a Israel por el conflicto en dicho país, y Olger Escobar, futbolista sub 20 que milita en el New England Revolution de la MLS.

El resto de jugadores que figuran en la nómina son de la Liga Nacional, destacando la convocatoria de José Carlos Martínez de Municipal y de Erick Lemus del Deportivo Achuapa a la Selección de Guatemala.

Este partido amistoso contra Jamaica servirá para probar a otros jugadores y trabajar en su preparación para futuras competencias, después de la eliminación de la bicolor de la clasificación para la Copa América 2024.







## Lanzan Campaña de Control y Conservación del Pinabete, Temporada Navideña 2023

**Consumiendo esta verdura a diario mejoraras tu memoria**



**Ganadores de la Medalla Nacional de Ciencia y Tecnología inspiran a la juventud guatemalteca**





## Consumiendo esta verdura a diario mejoraras tu memoria

Este vegetal el tomate, no solo es un ingrediente sabroso en la cocina sino también un aliado para mantener una mente saludable y una memoria nítida.

Un estudio reciente descubre un nuevo beneficio a la larga lista de razones para incluir el tomate en tu dieta diaria: la mejora de la memoria y la protección del cerebro. El estudio, se enfocó en los flavonoides que se encuentran en el tomate.

Los flavonoides son un grupo diverso de fitonutrientes presentes en muchas frutas, verduras y especias, que son responsables de los intensos colores de estos alimentos. Se estima que existen hasta 6,000 tipos diferentes de flavonoides en la naturaleza.

Por qué consumir tomate ayuda a tu memoria. El estudio realizado que incluyó datos de salud y hábitos alimentarios de más de 77,000 personas de mediana edad recopilados a lo largo de 20 años. Los investigadores examinaron la frecuencia con la que los participantes consumían alimentos ricos en flavonoides y si habían experimentado cambios cognitivos, especialmente en relación con la memoria, al llegar a los 70 años.

Uno de los flavonoides presentes en el tomate es el licopeno, un pigmento orgánico y carotenoide responsable de su característico color rojo.



El licopeno en el tomate es conocido por ser un potente antioxidante, lo que significa que puede ayudar a proteger las células del daño causado por los radicales libres en el cerebro. Estos radicales libres se han relacionado con enfermedades como el Alzheimer y la demencia, por lo que el licopeno puede desempeñar un papel importante en la prevención de estas afecciones y en la protección de la memoria.

Además de sus beneficios para la memoria y la salud cerebral, el tomate es un alimento versátil que aporta ventajas para otras partes del organismo.

## Ejército de Guatemala desarrollo jornada médica en Suchitepéquez

El Ejército de Guatemala a través de la Cuarta Brigada de Infantería "General Justo Rufino Barrios", la Brigada Humanitaria y de Rescate (BHR), el Comando Aéreo del Sur y el Servicio de Sanidad Militar, en coordinación con el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social y el apoyo de Cáritas Suchitepéquez - Retalhuleu, realizó una jornada médica y odontológica en San José Churirín, Mazatenango, Suchitepéquez.

Durante esta jornada médica gratuita, se benefició a un total de 265 guatemaltecos, quienes pudieron acceder a servicios de medicina general y odontología; así como vacunación contra la influenza, pruebas rápidas de gota gruesa, para el diagnóstico de malaria; asimismo, tamizaje de agudeza visual y apoyo en actividades de limpieza de domicilios para evitar los criaderos de mosquitos a fin de prevenir el dengue, zika y chikungunya.



Como parte de esta jornada, también se desarrollaron actividades lúdicas con niños de referida aldea; de esta manera, el Ejército de Guatemala reafirma su compromiso de servir a los guatemaltecos, promoviendo y realizando actividades que mediante la coordinación interinstitucional benefician a la población.





## Ganadores de la Medalla Nacional de Ciencia y Tecnología buscan inspirar a la juventud guatemalteca



Por su amplia trayectoria científica, los importantes aportes a la sociedad guatemalteca y sus trabajos que han trascendido fronteras el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Concyt) y el Congreso de la República impusieron la Medalla Nacional de Ciencia y Tecnología de los años 2021 y 2022 a dos prominentes científicos.

La PhD Pamela Pennington recibió la Medalla 2021, quien es una microbióloga especializada en la genética de las bacterias transmitidas por garrapatas y la enfermedad de Chagas, cofundadora y directora del Centro de Estudios de Biotecnología de la Universidad del Valle de Guatemala, su trabajo tiene una proyección social y se ha dedicado a la docencia con el objetivo de transmitir todos sus conocimientos para formar las nuevas generaciones de científicos.

Ambos profesionales enfocan sus esfuerzos en incentivar a la juventud a continuar carreras STEM con el objetivo de formar un ecosistema científico y tecnológico que aporte al desarrollo del país.

El Magister Víctor Hugo Ayerdi recibió la Medalla 2022, por su trabajo especializado en ingeniería mecánica industrial, es quien introdujo la ingeniería aeroespacial en Guatemala co-liderando el desarrollo de Quetzal-1, un nanosatélite que es el primer satélite guatemalteco enviado al espacio. Es un destacado docente e investigador implementando metodologías activas de aprendizaje en las clases, introduciendo innovación para el desarrollo y makerspaces.

Promueve el equilibrio de género en Ingeniería a través de la organización del curso anual Mujeres en Ingeniería, el cual “busca motivar a más niñas en Guatemala a estudiar programas de ingeniería porque se les da la oportunidad de experimentar sobre el quehacer de un ingeniero, y como resultado de esto vemos un récord del 28% de mujeres que ingresaron a la carrera de ingeniería mecánica”, explico Ayerdí

## Lanzan Campaña de Control y Conservación del Pinabete, Temporada Navideña 2023



El Consejo Nacional de Áreas Protegidas (CONAP), el Instituto Nacional de Bosques (INAB) y entidades que conforman el Consejo Coordinador de la Estrategia Nacional para la Conservación del Pinabete, lanzaron la “Campaña de Control y Conservación del Pinabete, Temporada Navideña 2023”. Campaña surge para conservar la especie.

A través de esta campaña se busca sensibilizar a la sociedad guatemalteca, sobre la importancia de la conservación, protección y restauración de las áreas naturales de pinabete y el manejo sostenible e integral de las plantaciones de esta especie,

El 50% de bosque de pinabete se encuentra dentro del Sistema Guatemalteco de Áreas Protegidas -SIGAP-, con 27,548.29 hectáreas; lo que no se permite comercializar son las ramillas provenientes de bosques naturales, debido a que estos son bancos de semillas, refugio de fauna silvestre, áreas de recarga hídrica.

Solo se permite la comercialización de árboles, coronas y guirnaldas provenientes de plantaciones legalmente establecidas.

Por ello se dio a conocer las actividades y coordinación interinstitucional que se realizará en el marco de la campaña, como operativos en carretera a partir de hoy 03 de noviembre hasta el 23 de diciembre del año en curso, con el objetivo de prevenir el comercio, transporte y tala ilegal de pinabete, así como la promoción del comercio legal de la especie, tanto de árboles y subproductos provenientes de plantaciones y viveros autorizados por CONAP e INAB.





## Porque es peligroso conectar los electrodomésticos en la misma regleta

En la vida cotidiana, los electrodomésticos son compañeros indispensables. Desde la nevera hasta el microondas, todos ellos hacen nuestra rutina más fácil. Pero es esencial que los conectemos a la electricidad de manera segura para evitar peligros como incendios y daños a nuestros aparatos. Existen riesgos de conectar múltiples electrodomésticos en una sola regleta

Las regletas están diseñadas para dispositivos de bajo consumo, como cargadores de móviles, portátiles y ambientadores eléctricos. Conectar electrodomésticos de alta potencia, como microondas, lavadoras, lavavajillas o neveras, en una misma regleta puede someterla a una sobrecarga excesiva de electricidad, lo que podría provocar un incendio.

Por esto, es importante conectar estos electrodomésticos a los enchufes de pared en lugar de utilizar regletas. Las regletas convencionales suelen soportar hasta 2.200 vatios de potencia pico, lo que significa que no pueden manejar esa cantidad de manera continua, sino solo en momentos específicos.

Es esencial saber qué dispositivos no debes conectar a una regleta debido a su alto consumo de energía. Algunos de estos dispositivos incluyen calentadores, neveras, microondas, aire acondicionado, secadores de pelo, rizador de pelo, planchas para el pelo y ordenadores. Estos aparatos deben conectarse directamente a la toma de corriente o utilizar reguladores de corriente para garantizar su funcionamiento seguro.

Conectar electrodomésticos de alto consumo en una misma regleta puede ser peligroso y causar incendios. Es esencial respetar la potencia máxima de las regletas y evitar la sobrecarga. Al conocer estas precauciones y los derechos del consumidor, podemos mantener nuestros dispositivos seguros y en funcionamiento por más tiempo.



es fundamental cuidar nuestras conexiones eléctricas para garantizar la seguridad de nuestros electrodomésticos y prevenir riesgos como incendios. Evita saturar las regletas con electrodomésticos de alto consumo y conoce la potencia pico que pueden soportar. Conecta los dispositivos adecuados en el lugar adecuado y asegúrate de que tus electrodomésticos estén respaldados por la garantía que establece la ley.



## ¿Qué es lo que causa los desmayos?

Un desmayo, también denominado síncope, es una pérdida súbita y breve de la consciencia, durante la cual la persona se desploma.

Este problema va relacionado con una alteración de las funciones cerebrales. Suele ocurrir cuando se reduce el flujo sanguíneo hacia el cerebro. Sin embargo, en algunas ocasiones puede ser el adecuado, pero hay un bajo nivel de oxígeno o de glucosa en sangre, lo que hace que el cerebro no reciba los nutrientes que precisa para su correcto funcionamiento.

Este problema puede padecerse por diversas causas, entre ellas, una interferencia en el retorno sanguíneo normal, como un trastorno cardíaco. Una persona que sufre un desmayo queda inmóvil y sin fuerza, con las extremidades frías, y con pulso y respiración débiles.

Algunas pueden sentir mareos o malestar antes de desmayarse, así como náuseas, sudoración, visión borrosa o en túnel, hormigueos en los labios o en las yemas de los dedos, dolor torácico o taquicardia. También se puede apreciar que la persona se halla pálida e inestable.

En el caso de que se sienta que se avecina un desmayo de forma inminente, es importante que la persona se recueste o que, si está sentada, coloque la cabeza entre las rodillas.



En el caso de ver a una persona desmayarse, se deberá proceder de la siguiente manera:

Si no hay lesiones y la persona respira, colocarla boca arriba, levantando sus piernas por encima del nivel del corazón. Aflojar el cinturón, collares u otros elementos que puedan apretar.

Esperar a que la persona recobre el conocimiento. Si lo hace, levantarla poco a poco. Si no lo hace tras un minuto, llamar a emergencias.

En el caso de que la persona no respire, realizar la RCP y llamar a emergencias, continuando con la reanimación cardiopulmonar hasta que llegue la ayuda.

Si la persona se lesionó en la caída a causa de un desmayo, tratar la lesión.





## **Por esta razón no debe correr bajo la lluvia**

**Sales minerales:  
qué son, para  
qué sirven**



**Buque Escuela de la  
Armada de México,  
ARM  
“CUAUHTÉMOC”  
llega en visita oficial  
a Guatemala**





## Por esta razón no debes correr bajo la lluvia

Correr es una manera de mantenerse en forma, mejorar la salud cardiovascular y liberar estrés. Pero hacerlo en condiciones climáticas desfavorables, como lluvias intensas, representa un peligro para los corredores por varias razones.

La superficie mojada y resbaladiza aumenta la probabilidad de resbalones y caídas, lo que aumenta el riesgo de lesiones como esguinces, fracturas o contusiones. Un resbalón puede ocurrir en cualquier momento, poniendo en peligro la integridad física del corredor.

La superficie mojada y resbaladiza aumenta la probabilidad de resbalones y caídas. Las aceras y caminos pueden volverse peligrosamente resbaladizos, lo que aumenta el riesgo de lesiones como esguinces, fracturas o contusiones. Un resbalón puede ocurrir en cualquier momento, poniendo en peligro la integridad física del corredor.

Correr bajo la lluvia puede provocar una disminución de la temperatura corporal, lo que puede llevar a la hipotermia si no se tienen las precauciones adecuadas. La ropa muy mojada puede dificultar la regulación térmica del cuerpo, exponiendo a los corredores a un mayor riesgo de enfermedades relacionadas con el frío, como resfriados, gripes o infecciones respiratorias.



Se debe tener en cuenta las condiciones climáticas antes de salir a correr. La lluvia puede aumentar los riesgos para la salud y la seguridad de los corredores. Si las condiciones climáticas son desfavorables, se recomienda optar por otras formas de ejercicio en interiores o esperar a que el clima mejore para disfrutar de una carrera segura y gratificante.

## Sales minerales: qué son, para qué sirven

El sudor nos ayuda a expulsar el calor durante el ejercicio, pero además de agua, al sudar también perdemos sales minerales como sodio, potasio, hierro y magnesio, que son vitales para el ser humano. Por eso, la deshidratación es uno de los peores enemigos del deportista. Hidratarse correctamente no solo es beber agua. Cuando se trata de deportes con una intensidad más elevada se requiere un extra para poder así recuperar los minerales que el organismo desecha a través de la sudoración.

Las sales minerales más importantes en el cuerpo humano son el sodio, el potasio, el calcio, el hierro, el magnesio y el fósforo. Debemos asegurarnos que la sudoración no implique una carencia de alguna de estas sales. Como las vitaminas, las sales minerales no contienen calorías.

Las sales minerales son las encargadas de la formación del tejido humano, creación de hormonas y, además, sirven como reguladoras de algunas funciones orgánicas. Son las responsables de retener el agua en el cuerpo, pero también participan en procesos vitales como una correcta función cardíaca y la contracción muscular.



Además se necesitan para regular el pH y conservar la salinidad (la proporción entre las sales y el agua de una disolución). Intervienen en la ósmosis, que es la capacidad de que el agua atraviese membranas celulares que son semipermeables para penetrar en el interior celular.

Nuestro cuerpo no puede regenerar las sales minerales perdidas, sino que las tenemos que consumir externamente a través de los alimentos. En nuestra dieta diaria podemos obtener sales a través de las legumbres (hierro y magnesio), lácteos (calcio), cereales integrales (zinc), carne (fósforo, hierro, potasio) y pescado (flúor, yodo).





## Noviembre época de El Durazno



El durazno es una de las frutas de temporada que abunda en los meses de junio a noviembre. Es una fruta de forma redondeada con un hueso o carozo en su interior que contiene una semilla. Su color depende de la variedad entre rojo intenso, amarillo, verde o rosado.

Su piel es aterciopelada y lisa, con una pulpa jugosa y dulce blanca o amarilla clara. El durazno fresco y maduro es un delicioso alimento bajo en energía, es fuente de vitamina C, rico en fibra y en mayor parte soluble que ayuda a mantener bajos los niveles de colesterol en el organismo. Esta fruta obtiene la pigmentación de diferentes carotenos antioxidantes. Por su bajo aporte de calorías, es una excelente fruta para dietas de reducción.

El durazno ya maduro puede guardarse en refrigeración. Las formas de consumo son diversas, pero es una fruta que necesita poco, porque simplemente crudos son exquisitos al paladar, como una fruta de temporada. Es ideal para agregarlo a las ensaladas de frutas o mermeladas, gelatinas, helados, compotas, pasteles o tortas, en dulce de duraznos solos o con cerezas, para lo que se recomienda cocinar a fuego lento. También se incluye en preparaciones saladas, como salsas que acompañan muy bien con carnes de distintos tipos o aves. Es un alimento versátil que puede inspirar para crear platillos sorprendentes como pinchos de lomito y durazno, para lo que se deberá cortar el durazno en cubos, rociar con jugo de limón y combinar con trozos de la carne, cebolla y chile pimienta.

## Beneficios del Masaje Relajante para aliviar el estrés



Los beneficios del masaje relajante van más allá de ofrecer al cuerpo y la mente un estado profundo de bienestar. Esta técnica, si bien promueve la relajación como objetivo principal, estimula en el organismo una serie de acciones positivas que van desde mejorar la circulación sanguínea. Es mucho lo que un masaje relajante puede hacer por tu cuerpo y por tu salud.

Además de la obvia liberación de la tensión los beneficios del masaje relajante son mucho más profundos, por esta razón los recomendamos para darle al cuerpo una profunda dosis de bienestar.

### Estas son algunas de sus ventajas:

#### **Reduce el dolor de espalda y cabeza**

El masaje relajante estimula la circulación sanguínea, ayuda a descontracturar los músculos y descarga la tensión que se acumula en ellos. Este beneficio permite aliviar el dolor que se localiza en la espalda y en la cabeza por causa tensional, además de combatir la rigidez corporal.

#### **Disminuyen el estrés**

Entre los beneficios del masaje relajante resalta su poder para ofrecer un estado de tranquilidad profunda gracias a que disminuye los niveles de la hormona cortisol en el organismo.

#### **Reducen la presión sanguínea y mejora la circulación**

Los masajes activan el sistema circulatorio, lo cual permite que todo el cuerpo humano reciba mayor cantidad de oxígeno.

#### **Combaten la ansiedad y depresión**

Después de un masaje relajante la persona se siente renovada por dentro y por fuera. Y es que esta terapia estimula la secreción de la hormona serotonina, sustancia responsable de mantener en equilibrio el estado de ánimo de las personas.

#### **Elimina las toxinas**

La activación de la circulación a través del masaje manual ayuda a desintoxicar el cuerpo de forma más eficaz.

#### **Disminuyen la tensión muscular y fomentan la flexibilidad**

El estrés, las preocupaciones, una vida sedentaria y estar muchas horas del día sentado causan tensión y dolor muscular. Un masaje relajante es la mejor opción para aliviar dichos síntomas.





## Buque Escuela de la Armada de México, ARM “CUAUHTÉMOC” llega en visita oficial a Guatemala

Arribo a Guatemala en visita oficial de cinco días, el buque Escuela de la Armada de México Velero ARM “Cuauhtémoc”, que tiene como objetivo fortalecer los lazos de amistad y hermandad entre ambas naciones, así como el intercambio de experiencias y conocimientos entre la Armada de México y la Marina de la Defensa Nacional de Guatemala. Dicho acto oficial fue encabezado por el Director de la Escuela Naval de Guatemala y el Embajador de México en Guatemala, señor Romeo Ruiz Armento.

El buque atracó en Puerto Quetzal, Escuintla, el pasado 31 de octubre, tiene como objetivo primordial, transmitir un mensaje de amistad y buena voluntad por parte de los Estados Unidos Mexicanos en todas sus visitas en los diferentes puertos y mares del mundo.

El buque Escuela “Cuauhtémoc” BE-01 conocido como “el Embajador y Caballero de los Mares”, a lo largo de sus cuatro décadas de historia, ha visitado 212 puertos de 64 países, registrando más de 830 mil millas náuticas navegadas, lo que equivale a poco más de 38 vueltas alrededor del planeta. Es un velero destinado a la instrucción del personal de Capitanes, Oficiales, Cadetes, Clases y Marinería de la Armada de México y ha atracado 8 veces en las costas guatemaltecas, siendo la última visita realizada en agosto de 2022.

Este año, la agenda del buque y su personal, incluye intercambios con el jefe del Estado Mayor de la Defensa Nacional, el Comandante de la Marina de la Defensa Nacional y la Gobernación de Escuintla; se proporcionarán visitas guiadas al personal del Comando Naval del Pacífico y la Escuela Naval de Guatemala, mismos que serán de gran utilidad para el aprendizaje y desarrollo de experiencias en la fuerza de mar guatemalteca; a su vez, se proporcionarán visitas guiadas a la población general del 2 al 5 de noviembre del presente año, en horario de 10:00 a 17:00 horas.



El Ejército de Guatemala, a través de la Marina de la Defensa Nacional fortalece los lazos de amistad con las Armadas de otras naciones, estrechando las relaciones de colaboración y cooperación, en beneficio de los guatemaltecos las 24 horas del día, los 365 días de año.



## Uso de grasa de animal para producir combustibles ecológicos

La grasa de cerdos, vacas y pollos muertos se está utilizando para fabricar combustibles para aviones más ecológicos. Sin embargo, un estudio advierte que esta tendencia terminará siendo peor para el planeta. Las grasas animales se consideran desechos, por lo que el carburante de aviación fabricado con este material tiene una huella de carbono mucho menor.

Se espera que la demanda de combustible elaborado a partir de subproductos animales se triplique para 2030, con las aerolíneas a la cabeza. Pero los expertos temen que esto obligue a otras industrias a utilizar más aceite de palma, el cual es un enorme generador de emisiones de carbono. Las aerolíneas están bajo presión para controlar sus enormes emisiones de carbono, que provienen principalmente de la quema de queroseno de origen fósil en los motores de los aviones.

Sin embargo, el estudio elaborado por Transport & Environment, una organización con sede en Bruselas (Bélgica) y que aboga por el transporte limpio, advierte que anualmente no se sacrifican suficientes animales para satisfacer la creciente demanda de las aerolíneas. Si genera una masiva demanda adicional desde cualquier lugar, la aviación en este caso, las industrias donde se usa grasa actualmente, tendrán que buscar alternativas. Y esa alternativa es el aceite de palma.



En Europa, el combustible hecho a partir de animales muertos se ha multiplicado por 40 desde 2006, según una investigación.

Gran parte de las grasas animales se utilizan en la elaboración de biodiésel para automóviles y camiones. Este combustible es considerado sostenible, porque tiene una huella de carbono mucho menor. Los gobiernos europeos están interesados en aumentar el uso de estos desechos para hacer que la aviación sea más ecológica.

Según Transport & Environment, un vuelo de París a Nueva York necesitaría la grasa de 8.800 cerdos muertos si todo el combustible proviniera de fuentes animales.





## ¿Cómo evitar la pérdida y desperdicio de alimentos?

**¿Cuál mejor la  
cerveza en lata o  
en botella?**



**Batido de apio,  
limón y perejil para  
desintoxicar tu  
hígado**





## ¿Cuál sabe mejor la cerveza en lata o en botella?

La cerveza es una de las bebidas más populares del mundo, sin embargo, no a todas las personas les gusta tomarla de la misma manera, es usual encontrarse con diferentes presentaciones de esta bebida, puede ser en lata de aluminio o en botella de vidrio y muchos aseguran que el sabor cambia, aunque, por otro lado, están los que no tienen ningún inconveniente siempre y cuando se les sirva en un vaso. Pero en verdad saben diferentes las cervezas de lata con respecto a las que se embotellan

La cerveza es una mezcla de agua y etanol, pero también tiene metabolitos producidos por la levadura, el lúpulo y otros ingredientes que le dan sabor. Pues bien, mientras la cerveza se mantiene envasada se producen reacciones químicas que descomponen algunos con buen sabor y forman que tienen un peor gusto. Así es como envejece la cerveza.

El sabor de la cerveza empieza a cambiar en cuanto se envasa y almacena. Las reacciones químicas descomponen los compuestos de sabor y forman otros, lo que contribuye al sabor a cerveza añeja o rancia que se percibe al abrir una botella.



**Sea cual sea que elijas para beber tu cerveza favorita, los especialistas aconsejan que siempre se debe de beber la cerveza en un tarro o vaso, ya que esto permite percibir mejor sus propiedades.**

## ¿Cuántos refrescos podemos beber diario sin dañar nuestra salud?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha emitido advertencias sobre los riesgos asociados con el consumo de refrescos, y ha hecho recomendaciones para limitar su ingesta. El consumo excesivo de refrescos ha sido motivo de preocupación en la salud pública debido a sus efectos negativos en el organismo.

Los refrescos, especialmente los que contienen altos niveles de azúcar, contribuyen a un consumo excesivo de calorías, lo que puede llevar al aumento de peso y a la obesidad. La obesidad, a su vez, está relacionada con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

La OMS recomienda limitar la ingesta de azúcares libres, incluidos los presentes en los refrescos, a menos del 10% de la ingesta calórica diaria total. Para una dieta de 2000 calorías al día, esto equivale aproximadamente a 50 gramos de azúcares añadidos. Sin embargo, es importante destacar que los refrescos a menudo contienen mucho más azúcar de lo recomendado en una sola porción. Cuantos refrescos son recomendables beber a la semana

Es importante destacar que el contenido de azúcar en los refrescos puede variar entre marcas y tipos. Algunos refrescos pueden contener hasta 40 gramos o más de azúcar en una sola porción de 600 ml. Considerando que la OMS y otras organizaciones enfatizan la importancia de reducir el consumo de azúcares añadidos, sería prudente limitar el consumo de refrescos a no más de 2 a 3 porciones por semana.



### ¿Qué le sucede a tu cuerpo si consumes refrescos frecuentemente?

El alto contenido de azúcar en los refrescos provoca un rápido aumento de los niveles de glucosa en sangre, lo que lleva a una liberación excesiva de insulina por parte del páncreas.

el consumo regular de refrescos puede contribuir a la descalcificación de los huesos debido a la presencia de ácido fosfórico, lo que puede aumentar el riesgo de osteoporosis. Hay una asociación entre el consumo de refrescos y un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular, incluida la hipertensión y los niveles elevados de triglicéridos.

No solo los refrescos regulares son perjudiciales para la salud, s también los dietéticos que contienen edulcorantes artificiales.



## Adiós al papel higiénico; esta es la nueva alternativa que se está empezando a utilizar

El papel higiénico juega un papel fundamental al proporcionar higiene y bienestar personal. Aunque a veces no le prestamos mucha atención, es un invento práctico que ha mejorado nuestra calidad de vida, pero en los últimos años este se ha visto sustituido por otras alternativas. El papel higiénico actual está hecho de materiales suaves y resistentes que aseguran una limpieza efectiva y cómoda.



Es importante tomar en cuenta que el papel higiénico se fabrica principalmente a partir de pulpa de madera, que proviene de árboles cultivados especialmente para este propósito. Estos árboles crecen rápidamente y se cosechan de manera sostenible para garantizar la conservación de los bosques. Además de la pulpa de madera, algunos fabricantes también utilizan fibras recicladas de papel y cartón en la producción del papel higiénico.

### La nueva alternativa al papel higiénico el bidé.

Este artefacto se ha convertido en una opción que cada vez más personas utilizan. Al igual que el papel, está diseñado para limpiar la zona después de usar el baño haciendo uso de una corriente de agua dirigida a través de boquillas. Este enfoque proporciona una limpieza profunda y una sensación de frescura revitalizante.

Al brindar una higiene más completa, el bidé ofrece una alternativa más eficiente al papel higiénico tradicional. Su popularidad se debe a los beneficios que proporciona en términos de comodidad, limpieza efectiva y frescura duradera.

El uso del bidé tiene ventajas para aquellos que tienen piel sensible o condiciones cutáneas. Al contrario del papel higiénico, el bidé no causa fricción ni irritación en la piel, lo que lo convierte en una opción más suave y delicada.

tiene un impacto positivo en el medio ambiente al reducir el consumo de papel higiénico. Al optar por el bidé, se disminuye la necesidad de utilizar grandes cantidades de papel, lo que a su vez reduce la cantidad de residuos generados. Esta reducción en el uso de papel contribuye a conservar los recursos naturales, como los árboles y el agua, que se utilizan en la producción de papel higiénico.



## ¿Cómo evitar la pérdida y desperdicio de comida?



La crisis sanitaria producida a nivel mundial ha hecho que las familias deban cambiar sus hábitos de desplazamiento, educación, trabajo y uno muy urgente: la alimentación. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación (FAO), al menos 1300 millones de toneladas de alimentos al año se pierden o desperdicia. Casi un 40% de toda la comida que se produce termina desechada.

Te dejamos unos consejos para que no desperdices los alimentos y los utilices de una forma más eficiente:

**Revisa las frutas y verduras:** Si las hojas de las verduras están algo oscuras o lacias, se pueden utilizar para realizar sopas o guisos. Las frutas se pueden usar para hacer jugo, postres cocidos o mermeladas.

**Congelar porciones:** Una forma de hacer durar más tiempo los alimentos es congelándolos, hacer porciones de que podrían servir para una preparación días posteriores.

Existen muchos alimentos que se pueden congelar.

**Compartir o intercambiar:** si tienes mucho de un alimento, consulta con tus pares si lo necesitan e intercámbialo por otros. Organizar tu despensa con la ayuda de tus vecinos, podría significar un ahorro de dinero y reforzar los lazos de comunidad de tu barrio.

**Planifica un menú semanal.**

Haz una lista de la compra con los productos necesarios.

**Almacena adecuadamente los alimentos.**

**Diferencia entre la fecha de caducidad y la de consumo preferente.**

**Congela correctamente los alimentos.**

**Calcula adecuadamente las cantidades**





## Batido de apio, limón y perejil para desintoxicar tu hígado

El hígado es el órgano encargado de filtrar día y noche las toxinas, participa en el proceso de digestión y también segrega hormonas.

Los beneficios de desintoxicar tu cuerpo son enormes, ya que de entrada, aumentará tu nivel de energía y sensación de bienestar, va mejorar notoriamente tu piel, vas a fortalecer el sistema inmune y por si fuera poco bajarás de peso.

El hígado es de los órganos que más atención necesita, es el responsable de cumplir gran cantidad de funciones vitales entre las que destacan: producción de bilis que ayuda a transportar desechos, producción de proteínas para el plasma sanguíneo, regulación de coagulación sanguínea, depuración de fármacos y sustancias tóxicas en la sangre, depuración de bilirrubina, entre otros.

Desintoxica el hígado consumiendo durante 7 días y en ayunas este saludable batido verde, la combinación de sus ingredientes aporta altos niveles de vitaminas, minerales y antioxidantes, frenando la acción de los radicales libres.

### Batido verde de apio, limón y perejil

Ingredientes:

5 tallos de apio

3 limones (sin cáscara)

1 taza de perejil picado finamente

1 ½ litro de agua



### Preparación:

Lava y desinfecta todos los ingredientes.

Coloca en el extractor de jugos todos los ingredientes y el agua natural.

Procesa por un minuto hasta conseguir una mezcla homogénea.

Sirve y consume en ayunas inmediatamente



## Cuando es mejor hacer ejercicio por la mañana o por la tarde

Aunque hacer ejercicio en cualquier momento del día tiene beneficios, los estudios recientes sugieren que el ejercicio por la tarde puede ser especialmente beneficioso para la salud cardiovascular y el control de ciertas enfermedades crónicas.

No todas las personas tienen la misma energía a lo largo del día. Algunos experimentan un pico de energía por la mañana, lo que los hace sentir más dispuestos a ejercitarse en las primeras horas del día.

Otros, en cambio, prefieren aprovechar la tarde o la noche para darlo todo en sus rutinas de ejercicio. Esta variación en la energía y las preferencias personales ha llevado a la surgimiento de una pregunta natural en la comunidad científica: ¿es igual de beneficioso realizar ejercicio por la mañana que por la tarde?

Un reciente estudio reveló que el ejercicio por la tarde resulta más beneficioso para la salud cardiovascular en comparación con el ejercicio matutino, se observó una mayor reducción de los niveles de triglicéridos en la sangre después del ejercicio vespertino. Los triglicéridos elevados son un factor de riesgo conocido para enfermedades cardiovasculares, por lo que su reducción es un indicador positivo para la salud del corazón



Además, la actividad física realizada por la tarde demostró ser la mejor opción para disminuir la tensión arterial en personas con hipertensión arterial, también el ejercicio por la tarde es más eficaz en el control de los niveles de azúcar en sangre en personas con diabetes tipo 2.

Si bien el ejercicio en cualquier momento del día es beneficioso, hacerlo por la tarde puede ser especialmente beneficioso para la salud cardiovascular y el control de ciertas enfermedades crónicas