



Guatemala participa en la feria "El Mundo de la Marca de Distribuidor" realizada en Chicago EE.UU.

Beneficios del pepino para cambiar tu vida

Suplementos para prevenir el resfriado en época de fin de año



Como convertir un documento de PDF a Word sin descargar aplicaciones

Un archivo en formato PDF puede ser tanto una bendición como un desafío. Aunque el PDF es ampliamente utilizado para preservar la apariencia original de un documento, a veces necesitamos realizar cambios y modificar su contenido. La búsqueda de aplicaciones de terceros para este propósito suele llevarnos a opciones pagas que no siempre cumplen nuestras expectativas. Sin embargo, existe una solución gratuita y sencilla al alcance de todos, utilizando una herramienta que muchos ya conocemos: Google Drive.

cómo convertir un PDF a Word sin tener que descargar aplicaciones adicionales. Google Drive, una herramienta de almacenamiento en la nube ampliamente utilizada, ofrece una solución simple y gratuita para este propósito.

Pasos sencillos para convertir un PDF a Word:

Accede a tu Cuenta de Google Drive: Ingresa a tu cuenta de Google Drive, una plataforma que muchos utilizamos para almacenar y compartir documentos en la nube.

Sube el PDF que Quieres Modificar: Dirígete a la carpeta deseada y haz clic con el botón derecho del ratón. Selecciona la opción "Subir archivo" y elige el archivo PDF que necesitas modificar. Google Drive se encargará de cargar el archivo en pocos segundos, dependiendo de tu conexión a Internet.



Edita tu Documento en Formato Word: Una vez cargado, el archivo estará disponible en formato editable. Puedes acceder al documento para llenar información, corregir datos incorrectos o realizar cualquier cambio necesario.

Después de realizar todas las modificaciones, es posible que desees guardar el documento en tu Google Drive o descargarlo para enviarlo por otros medios. La opción de descarga te permite elegir entre diferentes formatos, como Word o PDF, según tus necesidades futuras.

Guatemala participa en la feria "El Mundo de la Marca de Distribuidor" realizada en Chicago EE.UU.

La feria, cuenta con la presencia de más de dos mil expositores de distintas regiones, incluyendo Oceanía, Asia, Europa y América, promociona productos de las siguientes categorías: alimentos y bebidas, niños y bebés, salud y dieta, belleza, cuidado personal y bienestar, limpieza, productos domésticos, productos de mascota y productos de cocina. De esta forma, se atraen a más de cinco mil visitantes interesados en descubrir las últimas tendencias y novedades en el mundo de las marcas privadas.

"El principal objetivo del Pabellón Guatemala en este evento de renombre mundial es exhibir sus productos y establecer contactos estratégicos con compradores, representantes de supermercados, cadenas farmacéuticas, comercializadores masivos, cadenas especializadas y otros actores clave de la industria", aseguró Giovanni Cardona, Presidente del Comité de Cosméticos de AGEXPORT.

"La participación del Pabellón Guatemala en esta feria reviste una importancia estratégica, ya que brinda la oportunidad única de establecer contactos



personalizados con los principales retails de Estados Unidos. Es un ambiente propicio para el intercambio comercial, los representantes de Guatemala pueden mostrar la calidad y diversidad de sus productos, abriendo las puertas a nuevas oportunidades de negocio", mencionó Cardona.

La feria PLMA se destaca como un evento único que reúne a cientos de experimentados fabricantes de marcas de distribuidor en un solo lugar y al mismo tiempo. Para el Pabellón Guatemala, esta feria representa una plataforma inigualable para destacar la excelencia de sus productos y fortalecer la presencia de la oferta guatemalteca en el mercado internacional.



Beneficios del pepino para cambiar tu vida



Esta fruta crujiente está repleta de vitaminas, minerales, antioxidantes, fitonutrientes y electrolitos con beneficios para el rendimiento deportivo, la mente o la vista. Quizá solo te parezca un ingrediente más de la ensalada, un contraste de sabor para la hamburguesa, un alimento inofensivo, pero esta maravillosa verdura ofrece más que una simple hidratación para los corredores, está repleto de vitaminas, minerales, antioxidantes, fitonutrientes y electrolitos, y la mayoría se concentran en su cáscara y semillas.

EL pepino es un alimento sabroso, técnicamente es una fruta. Pertenece a la familia de las cucurbitáceas, que incluye la sandía, el calabacín y la calabaza. El pepino es bajo en calorías, carbohidratos, sodio, grasas y colesterol, convirtiéndolo en un extra valioso para las ensaladas, pero tiene un alto contenido nutricional, además los nutrientes del pepino proporcionan mayor hidratación, pérdida de peso, digestión y salud intestinal, cuando se combinan, los nutrientes que se encuentran en el pepino brindan beneficios como una mayor hidratación, pérdida de peso, digestión y salud intestinal.

También contribuyen a regular la presión arterial y tienen propiedades antiinflamatorias y fortalecedoras de los huesos.

Estos son los beneficios saludables que demuestran que el pepino es más que un simple complemento para ensaladas.

Estos son los beneficios saludables que demuestran que el pepino es más que un simple complemento para ensaladas.

- 1- Son altos en nutrientes
- 2- son hidratantes
- 3- Son un gran aperitivo
- 4- ayudan a la digestión
- 5- son saludables para el intestino
- 6- reducen la presión sanguínea
- 7- son antiinflamatorios
- 8- fortalecen los huesos
- 9- mejoran la visión
- 10- mejoran la salud del cerebro

Suplementos para prevenir el resfriado en época de fin de año



Con la llegada del del frío de fin de año también llegan los resfriados, pero existen algunos suplementos que pueden prevenir el padecer de los mismos.

el resfriado común es muy rutinario durante la época de fin de año, esto debido a las bajas de temperatura y cambios bruscos de clima, frío por la mañana, calor al mediodía y parte de la tarde y nuevamente frío por la tarde noche. Afortunadamente, existen suplementos que pueden ayudar a acortar la duración de esta molestia y acelerar la recuperación para volver rápidamente a la acción.

Vitamina C

También conocida como ácido ascórbico, es un antioxidante poderoso que contribuye al buen funcionamiento del sistema inmunológico. La vitamina C puede reducir la duración y la gravedad de los resfriados. Se sugiere una ingesta diaria de 200 a 500 miligramos para mantener una salud óptima. Incorporar alimentos ricos en vitamina C, cítricos, fresas, kiwis y brócoli, así como suplementos de vitamina C.

Zinc

El zinc es otro mineral esencial que desempeña un papel crucial en la función inmunológica y la recuperación del cuerpo. Tiene propiedades antivirales que pueden ayudar a reducir la duración y la gravedad de los resfriados comunes. Además, este mineral es vital para la reparación y el crecimiento celular. Se recomienda una dosis diaria de zinc, idealmente entre 15 a 30 miligramos. Sin embargo, es importante no exceder la dosis recomendada, ya que un consumo excesivo de zinc puede tener efectos adversos.

Equinácea

Es una planta conocida por sus propiedades medicinales, ha sido utilizada durante siglos para fortalecer el sistema inmunológico y acelerar la recuperación de enfermedades leves. Este suplemento herbal está disponible en varios formatos, como tabletas, cápsulas o té. Los resfriados pueden ser un obstáculo molesto en su camino hacia el éxito. Sin embargo, incorporar estos suplementos, como la vitamina C, el zinc y la equinácea, puede ayudar a acortar la duración del resfriado y mejorar la recuperación.



Cómo optimizar tu cuerpo para empezar a correr

El cuerpo acaba adecuándose a la vida que llevamos, pero existen formas para optimizar nuestro rendimiento. Correr es una actividad que no solo beneficia la salud cardiovascular, sino que también puede ser una experiencia gratificante y desafiante. Para sacar el máximo provecho de tus sesiones de carrera y lograr un rendimiento óptimo, es esencial preparar adecuadamente tu cuerpo.

De esta forma se debe optimizar tu cuerpo y obtener un desempeño exitoso en tus carreras

Planificación y Objetivos Claros

Es crucial establecer tus objetivos de carrera. ¿Estás entrenando para una carrera competitiva, o simplemente quieres mejorar tu resistencia? Definir tus metas te ayudará a adaptar tu entrenamiento y preparación corporal de manera eficiente.

Acondicionamiento Físico General

Es importante tener una base de acondicionamiento físico general. Incorpora ejercicios de resistencia y fortaleza muscular para prevenir lesiones y mejorar tu rendimiento.

Entrenamiento Cardiovascular Gradual

Inicia con sesiones más cortas y de baja intensidad, y gradualmente aumenta la distancia y la velocidad.

Nutrición y Hidratación

Una dieta equilibrada y la hidratación adecuada son fundamentales para optimizar el rendimiento en la carrera. Consume carbohidratos saludables para proporcionar energía a tus músculos y proteínas para la recuperación.

Descanso y Recuperación

El descanso es igual de importante que el entrenamiento. Dale a tus músculos el tiempo necesario para recuperarse y fortalecerse.

Vestimenta y Calzado Adecuado

Utiliza ropa transpirable y que absorba la humedad para mantenerte fresco. Elige un par de zapatillas diseñadas para tu tipo de pisada y que ofrezcan un buen soporte y amortiguación.



Técnica de Carrera

Una técnica de carrera adecuada puede marcar la diferencia en tu eficiencia y reducir el riesgo de lesiones. Mantén una postura erguida, los hombros relajados y el brazo en un ángulo de 90 grados.

Optimizar tu preparación corporal para salir a correr implica una combinación de entrenamiento inteligente, nutrición adecuada y cuidado personal. Al establecer objetivos claros, seguir un plan de entrenamiento rutinario, mantener una dieta equilibrada y darle importancia al descanso, estarás en el camino correcto para alcanzar un rendimiento óptimo



Alimentos que debes incluir en tu dieta para cuidar tus riñones

Por ello debemos acudir a distintos alimentos para asegurar su bienestar, especialmente por la importancia que tiene para nuestra vida, cuáles debes añadir a tu dieta para eliminar las piedras que se acumulan en el riñón.

Los riñones tienen una función esencial para la salud, debido a que eliminan los desechos y el exceso de líquido de la sangre a través de unas estructuras llamadas nefronas. Este órgano también es capaz de regular el equilibrio del organismo y controlar el volumen de los líquidos extracelulares. Al mismo tiempo, son los responsables de fabricar hormonas que regulan la producción de glóbulos rojos de la sangre.

Los alimentos que debes consumir para eliminar las piedras de los riñones?

Las piedras en el riñón son masas duras que se forman a partir de cristales que se pueden presentar en la orina, produciendo un dolor agudo. Es importante saber que los compuestos químicos de la orina pueden llegar a detener la formación de cálculos, pero hay veces que no logra hacerlo debido a la acumulación de sustancias. Según especialistas, resultará esencial consumir grupos específicos: legumbres, frutos secos, verduras y aves. Los mismos, pueden ser los siguientes:



Frijoles
Chícharos
Lentejas
Pechuga de pollo
Tomate
Papa
Zanahoria
Cebolla
Almendras
Pistachos
Semillas de girasol

Además de estos alimentos, los cuales debemos añadir a la dieta sana, encontramos otras recomendaciones: yogur natural, miel, té verde, mariscos o cacao.