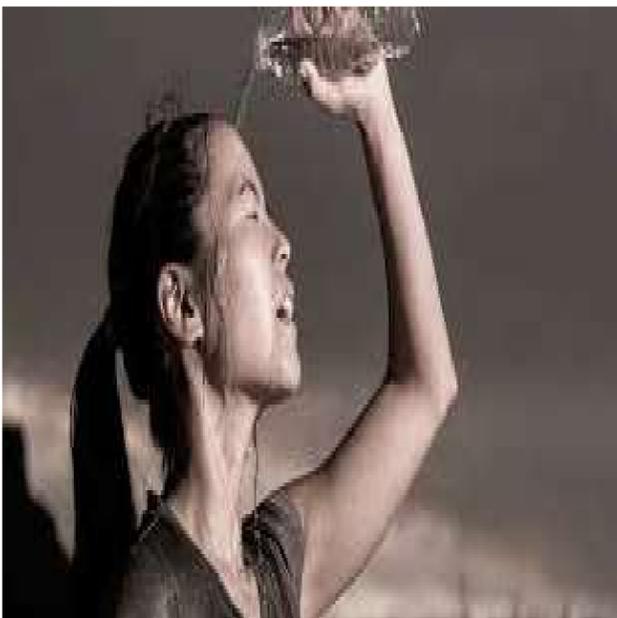




## Por esta razón no debe correr bajo la lluvia

**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 pimiento.

## 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.