



BUENAS *Nuevas* **gt**

Edición Semanal

del 11 al 17 de diciembre de 2023

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





Las tradicionales posadas navideñas en Guatemala



McDonald's presenta la Caja de Kerwin Frost durante el mes de diciembre

HONOR presente en el Festival Navideño Paseo de la Sexta 2023



Beneficios que tiene la canela para el cuerpo

La canela tiene una serie de beneficios para el cuerpo, entre los que destacan:

Mejora la digestión: La canela estimula la producción de saliva y jugos gástricos, lo que puede ayudar a mejorar la digestión y aliviar los problemas digestivos, como la indigestión, el reflujo ácido y el estreñimiento.

Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas: La canela ayuda a reducir los niveles de colesterol LDL (colesterol malo) y aumentar los niveles de colesterol HDL (colesterol bueno). Esto puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, como ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

Reduce el riesgo de diabetes: La canela ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre. Esto puede ayudar a reducir el riesgo de diabetes tipo 2.

Reduce la inflamación: La canela tiene propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a reducir la inflamación en todo el cuerpo.

Protege contra el cáncer: La canela contiene compuestos antioxidantes que pueden ayudar a proteger contra el cáncer.

Mejora la función cognitiva: La canela puede ayudar a mejorar la memoria y la función cognitiva.



La canela es un alimento seguro para la mayoría de las personas. Sin embargo, las personas con diabetes deben consultar con su médico antes de consumir canela, ya que puede reducir los niveles de azúcar en la sangre. La canela se puede consumir fresca, molida, en polvo o en forma de extracto. Se puede agregar a las comidas, bebidas o tomar como suplemento.

La canela molida debe tener un color marrón claro y un aroma fuerte. Debe estar libre de grumos y manchas. La canela fresca debe tener una corteza lisa y un color marrón claro. Debe estar firme al tacto y no debe tener manchas ni huecos. La canela se puede almacenar en un lugar fresco y seco durante varios meses.

Inauguración de tienda LA CURACAO en Oakland Place



La Curacao y Radioshack apertura de su nueva tienda en el Centro Comercial Oakland Place. La Curacao ha sido un lugar preferente para renovar, amueblar y equipar los hogares de los guatemaltecos, con una oferta variada e innovadora de muebles, electrodomésticos y accesorios, por más de 74 años.

Por su parte Radioshack, tienda especializada en tecnología, fotografía, video, gaming, creadores de contenido, computo, entre otros, brinda una amplia variedad de productos y accesorios, de marcas reconocidas, y la nueva tienda no es la excepción, ya que será un referente en tecnología para una mejor inversión en sus compras, contando también con asesoría y garantía.

También encontrará, Ópticas La Curacao, con servicio de atención oftalmológica especializada, aros, lentes y productos para su cuidado.

Estas nuevas tiendas en Oakland Place, con un espacio de 800 m2, están equipadas con lo último en tecnología, productos de la más alta calidad, variedad de marcas y opciones con el objetivo de cumplir con las necesidades y deseos de sus clientes.

La Curacao brinda a todos sus clientes un servicio post-venta completo y garantizado, en todas las compras que se realicen, lo cual pretende clientes satisfechos con sus productos, confianza y seguridad al realizar su compra. Con el servicio ServiTotal, podrá contar con asesoría técnica, mantenimiento y cuidado de los productos adquiridos, con el respaldo de La Curacao.

Durante el mes de inauguración (diciembre 2023) LA CURACAO Y RADIOSHACK en Oakland Place, llevará a cabo una actividad especial, el día miércoles 20 de diciembre, a partir de las 16:00 horas, en la cual, por su compra podrá participar para ganar un IPHONE 15, además de disfrutar de música en vivo y muchas sorpresas más.



McDonald's presenta la Caja de Kerwin Frost durante el mes de diciembre

No importa cuánto tiempo haya pasado, los fanáticos de McDonald's nunca olvidan la sensación de abrir una Cajita Feliz para ver las sorpresas que contiene. Por ello, este año la marca trae una alegría nostálgica en alianza con un artista visionario y amigos muy especiales.

Este diciembre, McDonald's presenta la Caja de Kerwin Frost: una colaboración global única con Kerwin Frost, artista y fanático de toda la vida de McDonald's, la cual estará disponible a partir del 11 de diciembre por tiempo limitado, en todos los restaurantes McDonald's del país.

La Caja de Kerwin Frost incluye la opción de un McMenú de 10 McNuggets o Big Mac con papas, soda y uno de los 6 juguetes de la colección especial de "Amigos McNuggets", que regresan después de 25 años. Pero esta vez, diseñados en colaboración con Kerwin Frost.

Conoce a los Amigos McNuggets

Kerwin Frost: el alcalde de Frost Way es un verdadero defensor de los ciudadanos y los anima a ser ellos mismos. En su tiempo libre, se le puede ver agregando arte a su colección o arreglando cosas en el vecindario.

Don Berenice: Una experimentada diseñadora de moda que crea todos los conjuntos para los Amigos en Frost Way, al mismo tiempo que ofrece consejos y palabras de sabiduría. Después de todo, ella es ¡la mejor!

Uptown Moe: el héroe del vecindario, el chico sensato, inteligente y solidario de la otra cuadra de Frost Way que todos conocen y aman. También da los mejores discursos motivacionales.



Waffutu: el optimista curioso, que creció en Frost Way y fue criado por todo el vecindario. Difunde positividad dondequiera que va y puede cambiar cualquier ceño fruncido con el movimiento de una varita y la inclinación de una corona.

BRRRICK: el Buddy más aventurero de Frost Way, que habla con juegos de palabras, le encanta probar cosas nuevas y la música tecno. Está discretamente nervioso, pero siempre tranquilo bajo presión.

Darla: la cantante de voz suave pero pacíficamente segura que se mudó a Frost Way para perseguir su sueño de convertirse en una superestrella como cantante principal de "The Frostettos". Cuando no está en el escenario, dirige el McDonald's local en Frost Way, ¡donde es empleada del mes todos los meses!

HONOR se une al Festival Navideño Paseo de la Sexta 2023



Con el fin de llevar a las familias guatemaltecas experiencias memorables, HONOR se une al Festival Navideño Paseo de la Sexta 2023, un evento icónico de la ciudad de Guatemala, que se lleva a cabo en la Plaza de la Constitución del 25 de noviembre al 23 de diciembre. Así también, presenta sus dispositivos con tecnologías únicas como una opción ideal para poner bajo el árbol de Navidad, como sus más recientes lanzamientos, el HONOR 90 y HONOR 90 Lite.

HONOR, como una marca líder global en tecnología, presenta ideas de regalos tecnológicos para sorprender en esta Navidad a sus seres queridos.

Celebra la temporada navideña creando recuerdos especiales en el Festival Navideño, aunado a tecnología de vanguardia y encuentra el dispositivo más adecuado para tus seres queridos en HONOR.

En el Festival Navideño, los guatemaltecos pueden compartir el espíritu, la magia y la ilusión de esta temporada con una de sus atracciones más llamativas la pista granizada, para poder vivir la experiencia de patinar sobre hielo. En un esfuerzo por fomentar el espíritu navideño, HONOR llevará a cabo diversas actividades interactivas como variedad de juegos y set de fotografía para compartir en familia.

"Navidad es una época de compartir, para HONOR, unirnos a esta actividad organizada por la Municipalidad de Guatemala, nos permite brindar a nuestros usuarios una experiencia más allá de la tecnología para que puedan vivir momentos inolvidables en estas fechas emotivas", indicó Basilikí Kutsoyeoryiu, gerente de mercadeo de HONOR Guatemala.



Las tradicionales posadas navideñas del 15 al 23 de diciembre

Las tradicionales posadas navideñas se llevan a cabo en todo Guatemala y en NPH, del 16 al 24 de diciembre. Las posadas son pequeñas procesiones que simbolizan, el peregrinaje de José y María a su salida de Nazaret a la ciudad de Belén, trayecto realizado para esperar el nacimiento del Niño Jesús.

Las posadas navideñas fueron introducidas en Guatemala en el siglo XVI por el Hermano Pedro de San José Betancur, quien recorría el 24 de diciembre las calles empedradas de la Antigua Guatemala acompañado de feligreses católicos. Su costumbre era llevar una procesión pequeña con las imágenes de la Virgen, San José y el Niño Dios.

El hermano Pedro realizó modificaciones a esta costumbre española, entre las cuales está la sustitución de la figura del Niño Dios por las imágenes de San José y la Virgen María. Al principio esta se realizaba dentro de su convento, pero después recorrieron toda la comunidad pidiendo alojamiento para el nacimiento del Salvador del Mundo.

Las Posadas se inician el 15 de diciembre y terminan el 23 del mismo mes. Consisten en la fabricación de una pequeña anda en la que se colocan imágenes de María y José vestidos de peregrinos. Las Posadas suelen organizarlas hermandades católicas, iglesias o particulares. Cuando alguien decide organizar una Posada, necesita encontrar nueve casas que puedan recibirla. En cada casa se hace un altar y cada día es diferente el arreglo.

En el recorrido van cantando villancicos navideños, acompañado de instrumentos musicales como los pitos de caña y barro, chinchines, tambores, conchas de tortuga y panderetas. La posada se veía iluminada por los faroles de colores con candelas, algo que hasta en la actualidad se realiza.

Al concluir el recorrido, las personas recibían una refacción, según la costumbre es un tamalito o chuchito, pan dulce y el ponche. Después continuaban cantando villancicos hasta media noche cuando se dirigían a la iglesia de San Francisco para asistir a la Misa del Gallo



En las Posadas la gente se divide en dos grupos, uno que permanece dentro de la casa seleccionada y otro que, estando afuera, lleva el anda ya adornada. Las Posadas son acompañadas en su recorrido por una marimba; por el sonido de una concha de tortuga o por un tambor y una flauta.

Durante el recorrido las personas que participan también cargan faroles de colores, con velas encendidas, los cuales sirven para alumbrar el camino de la posada, así como para hacer notar el paso de esta. La posada transita por las calles y van cantando o rezando; cuando llegan a la casa que espera la posada, cantan los dos grupos letanías en responso, escritas especialmente para estas fiestas. Luego se reza el santo rosario y se termina la celebración con una merienda que consiste en ponche de frutas caliente, chuchitos, tamales, tortillas tostadas, pan dulce, café o chocolate.

Horarios para la final del Apertura 2023 entre Comunicaciones y Guastatoya

Comunicaciones FC y CD Guastatoya son los finalistas del Torneo Apertura 2023 de la Liga Nacional de Fútbol para pelear por el título, ambos equipos se reencontrarán cinco años después de la final del Torneo Apertura 2018 donde el Guastatoya se impuso a los albos.

Los Cremas avanzaron a la final después de derrotar a Xelajú MC en tanda de penales por 4- por lo que buscarán el ansiado título 32 en la historia para convertirse en el club más ganador del balompié guatemalteco.

El Deportivo Guastatoya bajo la dirección técnica de Roberto Montoya busca su cuarta estrella tras los títulos alcanzados en los torneos Clausura 2018, Apertura 2018 y 2020.

Comunicaciones se clasificó a la fase final en la cuarta posición con 26 puntos y Guastatoya fue sexto con 23 unidades, por lo tanto, el partido de ida se jugará en el Estadio David Cerdón Hechos

el domingo 17 de diciembre. Y el juego de vuelta se disputará en el Estadio Doroteo Guamuch Flores. El sábado 23 de diciembre a las 18 horas.

Ambos equipos Aun no han confirmado precio de boletos ni la forma para adquirir las entradas, pero dicha información será pública en el transcurso de la semana, faltando pocos 5 días para la celebración del partido de ida.





INGUAT- Entrega de Distinciones De Calidad y Sostenibilidad Turística



¿Qué es lo más sano para comer por la noche?

Pérdida excesiva de cabello: una señal silenciosa de estrés



INGUAT- Entrega de Distinciones De Calidad y Sostenibilidad Turística

El acto, enmarcado en el Plan Maestro de Turismo Sostenible 2015-2025, subraya la importancia estratégica de este programa de calidad, cuyo objetivo es elevar constantemente el estándar de los servicios turísticos, la satisfacción del turista y fortalecer la imagen de Guatemala como un destino de primer nivel, el cual se materializa a través del desarrollo y fomento de procesos de mejora continua, fortalecer las capacidades técnicas y operativas del personal que trabaja en la industria turística.

Estos programas de calidad y sostenibilidad también incentivan condiciones favorables para contribuir a los resultados estratégicos que buscan aumentar la competitividad de Guatemala. En 2023 se otorgan los siguientes distintivos:

Sello Q: 47 renovaciones y 14 nuevas empresas acreditadas.

Es el distintivo a través del cual la empresa acreedora garantiza a sus clientes, la implementación de un proceso de mejora continua y el cumplimiento de estándares de calidad y sostenibilidad en sus operaciones.

Sello Q Verde: 4 renovaciones y 2 nuevas empresas acreedoras.

Es un reconocimiento que otorga el INGUAT a los Parques Arqueológicos y Áreas Protegidas que implementan estándares de calidad y sostenibilidad en sus servicios, estableciendo controles en los procesos y servicios que garanticen la satisfacción de los turistas, la seguridad y confort de las instalaciones.



SICCS: 25 renovaciones y 14 nuevas empresas reconocidas.

El Sistema Integrado Centroamericano de Calidad y Sostenibilidad, es un sistema de certificación de la calidad turística para los micro, pequeños y medianos empresarios en las áreas de alojamiento, restaurantes, operadoras de turismo, empresas de transporte y renta de vehículos de toda Centroamérica.

El INGUAT, en su compromiso con el desarrollo inclusivo, participativo y sostenible del turismo, reconoce el esfuerzo y dedicación de cada participante en este programa, extendiendo la gratitud a directivos, gerentes y trabajadores de servicios turísticos que han apostado por la calidad y han trabajado en conjunto para mejorar y desarrollar la oferta turística del país, por lo que alienta a todas las empresas turísticas a seguir trabajando en la mejora continua, aprovechando estas festividades navideñas para renovar el compromiso con la calidad y la sostenibilidad en el cierre del año.

¿Cuánto tiempo se puede usar la "dona" de repuesto de un carro?

El Neumático de repuesto es la pieza clave en situaciones de emergencia en la carretera. Su función principal es permitir al conductor llegar a un taller o a un lugar seguro donde pueda reparar o reemplazar el neumático dañado.

Sin embargo, es crucial comprender que el neumático de repuesto no está diseñado para ser una solución a largo plazo. En general, la duración de un neumático de repuesto depende de varios factores, como el tipo de rueda (de tamaño completo o compacta) y la distancia recorrida con ella.

Los neumáticos de repuesto compactas son más pequeñas y ligeras, por ello están destinadas a ser soluciones temporales para distancias cortas y velocidades moderadas. Los neumáticos de repuesto de tamaño completo, por otro lado, pueden proporcionar una solución más duradera, pese a ello, su propósito principal es facilitar el viaje hasta que se pueda reparar o reemplazar el neumático dañado.

Factores que afectan la duración

Velocidad y distancia: la velocidad a la que se conduce y la distancia recorrida son factores determinantes. Cuando el auto se mueve a alta velocidad, la llanta de repuesto está bajo una mayor tensión y temperatura, lo que puede afectar su duración.

Condiciones de la carretera: manejar en terrenos en mal estado puede acelerar el desgaste de la llanta de repuesto. Los baches y otros obstáculos pueden afectar negativamente la integridad de la rueda temporal.

Mantenimiento Anterior: la condición general de la rueda de repuesto antes de ser utilizada también es crucial. Una llanta adecuadamente inflada y en buen estado tendrá un mejor rendimiento en comparación con una que ha estado almacenada durante mucho tiempo sin atención.



Aunque el neumático de repuesto está diseñado para ser una solución temporal, es esencial reconocer cuándo ha llegado el momento de reemplazarla. Si se ha utilizado en una situación de emergencia, se recomienda visitar un taller lo antes posible para reparar o reemplazar el neumático dañado y, si es necesario, la rueda de repuesto.

En resumen, el neumático de repuesto es un aliado indispensable en momentos de crisis en la carretera. Sin embargo, su uso prolongado y en condiciones desfavorables puede comprometer su efectividad y seguridad.

¿Para qué sirven los puertos USB que están detrás de los televisores?



Actualmente, hay varios hogares que cuentan con uno o dos televisores inteligentes, especialmente los que poseen un sistema operativo Android, ya que incorporan varias aplicaciones, métodos de personalización y herramientas externas, como el puerto USB.

No obstante, son muchos los usuarios que no conocen todas las finalidades de esta herramienta y son las siguientes:

Actualizaciones de firmware

Los fabricantes de los televisores inteligentes constantemente están lanzando actualizaciones de firmware, las cuales se pueden descargar y actualizar a través de un puerto USB en algunos modelos.

Reproducción de contenido multimedia

De acuerdo con el portal La República de Perú, una de las funciones del puerto USB es la reproducción de contenido multimedia, como, por ejemplo, fotos, videos o música, los cuales deben estar almacenados en una memoria o disco duro.

Grabación de programas

Diferentes modelos de Smart Tv permiten grabar programas de televisión directamente en un dispositivo de almacenamiento externo conectado a través del puerto USB.

Cargar aparatos electrónicos

El mencionado portal asegura que los televisores inteligentes permiten cargar todo tipo de dispositivos, es decir, celulares o tablets a través de este puerto.

Conexión de periféricos

Esta herramienta le permite a las personas conectar periféricos, como cámaras, teclados o discos duros, motivo por el cual el televisor puede ser utilizado con un computador externo. Además, amplía las posibilidades de uso del dispositivo.

Los cinco mejores trabajos en la actualidad según la IA



La inteligencia artificial se ha convertido en un tema altamente controvertido en el ámbito laboral. Su influencia en la vida de muchos se ha vuelto cada vez más evidente, formando parte de muchas empresas vanguardistas en la actualidad. A ésta le podemos realizar diferentes cuestionamientos, en este caso hablaremos de la búsqueda de la mejor carrera, oficio o profesión, la IA se volvió la aliada perfecta al revelarnos cuáles son los mejores 5 trabajos en la actualidad, lo que plantea preguntas cruciales sobre el futuro de la empleabilidad y la toma de decisiones profesionales en un mundo cada vez más automatizado.

La mejor carrera, trabajo, oficio o profesión, es diferente en cada individuo

Es importante destacar que la percepción de los “mejores trabajos” puede variar según las metas y valores individuales. Lo que es considerado un trabajo ideal para una persona puede no serlo para otra. Además, la satisfacción en el trabajo no siempre está relacionada con la compensación, sino también con la pasión, el propósito y el equilibrio entre la vida laboral y personal.

Según la IA ChatGPT estos son los 5 mejores trabajos del mundo

Médico: La medicina es una profesión altamente respetada que involucra la atención de la salud de las personas. Los médicos tienen la oportunidad de salvar vidas, mejorar la salud de los pacientes y tener un impacto significativo en la sociedad.

Científico de Datos: Con el crecimiento de la tecnología y la cantidad masiva de datos disponible, los científicos de datos son cada vez más demandados. Tienen la oportunidad de abordar problemas complejos y extraer información valiosa a partir de grandes conjuntos de datos.

Desarrollador de Software: Los desarrolladores de software son responsables de crear aplicaciones y sistemas que impulsan la tecnología moderna. Tienen la oportunidad de crear soluciones innovadoras y contribuir al avance tecnológico.

Empresario: Ser emprendedor implica crear y dirigir tu propio negocio. Aunque puede ser un trabajo desafiante, ofrece independencia y la posibilidad de llevar a cabo tus ideas y visiones empresariales.

Profesor/Docente: Los educadores tienen un impacto significativo en la vida de los estudiantes y en la sociedad en general. Inspirar y guiar a las generaciones futuras es una responsabilidad valiosa y gratificante.

Pérdida excesiva de cabello: una señal silenciosa de estrés

Las personas sanas pierden entre 50 y 100 hebras de cabello diario. Sin embargo, cuando este número es mayor, podría ser señal de un padecimiento llamado efluvio telógeno, o caída excesiva de cabello.

Que se caigan algunos cabellos a lo largo del día es una situación perfectamente normal. Pero, ¿qué sucede cuando de repente empiezan a caerse por montones? Detrás de este problema que aqueja a miles de personas en todo el mundo, especialmente a los hombres, podría esconderse un factor insospechado y silencioso: el estrés.

El estrés crónico estimula la segregación de ciertas hormonas que afectan el funcionamiento del folículo piloso, de manera que este entra en una fase de reposo prolongada que facilita la caída del cabello e impide que se regenere. Las personas sanas pierden entre unas 50 a 100 hebras de cabello todos los días. Sin embargo, cuando este número es mayor, podría ser señal de un padecimiento llamado efluvio telógeno, o caída excesiva de cabello.

El cabello crece desde estructuras de la piel denominadas folículos pilosos, los cuales pasan por varios ciclos de desarrollo, crecimiento, caída y reposo. En ese sentido, lo que hace el estrés crónico es acelerar la transición al estado de reposo, haciendo que mucho más pelo se caiga en apenas pocas semanas. Aunque en la mayoría de personas este tipo de caída de cabello se resuelve espontáneamente al ceder la fuente de estrés, la alteración visible genera mucha más preocupación y angustia emocional, lo que complica el panorama: Se genera un círculo vicioso y autoinfligido, ya que la misma caída de pelo genera más estrés, y esto empeora el cuadro.



A las personas que tienen este problema, deben tratar el estrés de raíz a través de mecanismos como terapia psicológica, yoga, meditación y mayor actividad física. Tener una buena alimentación, dormir lo suficiente y usar champús y lociones especializadas puede ayudar a estabilizar el problema.

La mayoría de casos de caída de cabello por tensión suelen ser reversibles, y se puede recuperar una cabellera sana y fuerte. Entre más rápido se controlen los desencadenantes del estrés y se inicie la terapia capilar especializada, mayores serán las probabilidades de éxito. Utilizar agua fría para no debilitar el cabello al momento de lavarlo. Usar productos especializados en el cuidado del cabello, como acondicionadores y lociones para fortalecer el pelo.

¿Qué es lo más sano para comer por la noche?

Se deben incluir alimentos que sean ricos en fibra para una mejor digestión y que tengan pocas calorías. La cena es una de las comidas principales del día, igual que el desayuno y el almuerzo. Muchas personas tienden a eliminarla por miedo a subir de peso, acostarse lleno o a pasar por una indigestión que no lo deje descansar.

Sin embargo, la comida es importante, pero debe prepararse de forma saludable, que sea ligera y en cantidades adecuadas. Por lo tanto, tiene que consumir alimentos con pocas calorías y que no lo deje saciado. Por eso se recomienda combinar una buena porción de vegetales con una proteína, no usar aceite, comer pan o cereales integrales, una fruta o yogur desnatado natural.

Además, puede incluir alimentos que sean ricos en fibra para una mejor digestión, como la sopa o los purés de verdura, pueden ser una opción, ya que son nutritivos, bajos en calorías y ayudan a saciar el apetito.

Evitar en las cenas las carnes muy grasas, los ultra procesados, el azúcar y, especialmente, comer grandes cantidades. Una cena baja en sal puede ayudar a controlar el apetito y previene la indigestión, hinchazón o los gases estomacales.



Dejar a un lado las comidas, como la pasta, el queso, los condimentos picantes, el helado, el chocolate negro, las comidas rápidas y si es necesario los lácteos.

Tampoco es recomendable comer frituras ni rebozados o empanados, ya que la grasa que contienen estos alimentos es muy calórica y hacen que la digestión sea muy pesada, lo cual puede alterar el sueño. De esta manera contribuirá a descansar mejor, a tener una dieta balanceada y una buena salud.



SEGEPLAN promueve otorgamiento de 24,392 becas durante período 2020-2023



Malher Celebrando las Tradiciones Culinarias Guatemaltecas

Crean fármaco para hacer crecer nuevos dientes



Llega el WiFi 7, lo último en tecnología para un internet más rápido en 2024

el Wi-Fi ha experimentado avances significativos, marcando hitos como Wi-Fi 4, 5, y 6. Cada generación ha mejorado la velocidad y la eficiencia de la conexión inalámbrica, adaptándose a las crecientes demandas de la vida digital moderna. Esta evolución continua es fundamental, ya que la tecnología inalámbrica se ha convertido en la columna vertebral de nuestras interacciones cotidianas.

La reciente noticia sobre Wi-Fi 7 ha generado anticipación en la comunidad tecnológica. Wi-Fi Alliance, el grupo industrial líder en normas Wi-Fi, ha anunciado que las especificaciones finales de Wi-Fi 7 estarán disponibles a principios de 2024. Esta nueva norma promete llevar la conectividad inalámbrica a Wi-Fi 7, basado en la tecnología IEEE 802.11be, traerá consigo una serie de mejoras que transformarán nuestra experiencia de conectividad. Entre las características más destacadas se encuentran:

Velocidades revolucionarias: Wi-Fi 7 ofrecerá una velocidad teórica de transferencia de datos de hasta 46 Gbps, un salto impresionante desde los 9.6 Gbps de Wi-Fi 6.

Ancho de banda expandido: Con un ancho de banda de 320 MHz, el doble de Wi-Fi 6, permitirá una mayor capacidad para manejar aplicaciones de gran ancho de banda como juegos en streaming y realidad virtual.



Eficiencia espectral: Wi-Fi 7 utilizará de manera más eficiente el espectro contiguo y no contiguo, mejorando la calidad y estabilidad de la conexión.

Mayor capacidad de dispositivos: La tecnología MRU permitirá conectar más dispositivos a mayores velocidades, esencial para el creciente número de dispositivos conectados en hogares y entornos empresariales. un nivel superior, superando las limitaciones de su predecesor, Wi-Fi 6.

La llegada de Wi-Fi 7 no solo significa velocidades de descarga relámpago, sino que también transformará nuestra forma de interactuar con la tecnología. Desde juegos en streaming sin interrupciones hasta una experiencia de realidad virtual más inmersiva, las aplicaciones de Wi-Fi 7 abarcarán todos los aspectos de nuestra vida digital.

Malher Celebrando las Tradiciones Culinarias Guatemaltecas



Nestlé y su destacada marca culinaria líder en Guatemala, Malher, se enorgullecen de unirse a los guatemaltecos en las celebraciones de fin de año, honrando así sus arraigadas tradiciones culinarias. Invitando a todos los guatemaltecos a que aprovechen esta temporada para compartir en familia los deliciosos platillos de temporada.

Malher, marca culinaria número 1 de Guatemala, se enorgullece en celebrar las tradiciones culinarias del país y unirse a los guatemaltecos en las festividades de fin de año, acompañándolos en la preparación de platillos emblemáticos de la temporada y queridos por la población.

Malher busca promover la importancia de mantener vivas las costumbres familiares y para ello, anima a los consumidores a utilizar sus productos líderes en el mercado guatemalteco, los cuales han trascendido de generación en generación para preservar la cultura de Guatemala. Estos productos no solo ofrecen practicidad en la preparación de platillos tradicionales, sino que también aportan un sabor excepcional en cada plato, permitiendo que las familias guatemaltecas continúen disfrutando del auténtico sabor chapín en sus mesas.

Los tradicionales platillos de fin de año reúnen a las familias en torno a la mesa, se manifiestan como un reflejo de la rica diversidad culinaria de Guatemala, representan un símbolo de unión familiar y una celebración de la identidad gastronómica del país. En cada hogar guatemalteco, les imprime un toque especial que lo convierte en una expresión única de tradición y amor.

Nestlé, junto a Malher, reafirman su compromiso con los guatemaltecos al proporcionar productos de calidad e invitan a los consumidores a unirse en familia en las celebraciones de fin de año y a disfrutar del auténtico sabor chapín que solo Malher puede ofrecer.



Hospitales La Paz es reconocido por implementar Espacios Amigos de la Lactancia Materna



Esta iniciativa proporciona un espacio físico exclusivo, pero también cuenta con personal capacitado para brindar el Plan Educativo de Lactancia Materna para Colaboradores Certificado por UNICEF.

El proyecto nace hace dos años en Quetzaltenango, el cual es impulsado por la necesidad de brindar bienestar y empoderamiento a las mujeres guatemaltecas en período de lactancia, desarrollado por la Unidad de Enfermería, Nutrición y Salud Ocupacional. La inauguración de este primer espacio representa un paso significativo hacia la creación de entornos profesionales amigables, al garantizar los beneficios que ofrece la Lactancia Materna en Espacios Laborales; lo cual consolida a Hospitales La Paz como el grupo hospitalario privado más grande de Centroamérica que brinda Atención Centrada en La Persona con Responsabilidad Empresarial, en donde la empatía con las necesidades humanas son el pilar fundamental que contribuye al bienestar de los guatemaltecos.

El Ministerio de Trabajo y Previsión Social -MINTRAB- reconoce a La Paz Grupo Hospitalario como Entidad Amiga de la Lactancia Materna, así como pionero en el sector hospitalario al implementar espacios adecuados para que las madres que conforman su capital humano continúen el proceso de lactancia natural dentro de sus instalaciones; consolidando así su compromiso con el bienestar integral de las mujeres trabajadoras guatemaltecas y sus hijos.

Hoy fortalecemos nuestro "Compromiso por el Bienestar", a través de la apertura del Primer Espacio Amigo de la Lactancia Materna de Hospitales La Paz, avalado por el Ministerio de Trabajo y UNICEF; el cual tiene como objetivo brindar un entorno que propicie la salud integral de nuestras colaboradoras, quienes enfrentan un desafío al incorporarse nuevamente a su jornada laboral y desean continuar otorgando los extraordinarios beneficios de la lactancia natural a sus bebés.

La sala cumple con altos estándares de calidad requeridos por el Ministerio de Trabajo y Previsión Social para su correcta implementación. Fue diseñada especialmente para que las madres trabajadoras del grupo hospitalario puedan realizar de extracción y almacenamiento de leche natural mientras continúan desempeñando sus funciones profesionales en un ambiente privado, acogedor y seguro.

Crean fármaco para hacer crecer nuevos dientes



Una farmacéutica japonesa desarrollo el primer fármaco del mundo para hacer crecer nuevos dientes, y comenzarán los ensayos clínicos dentro de poco.

Un equipo de científicos dirigido por una nueva empresa farmacéutica japonesa ha estado trabajando en un nuevo fármaco para estimular el crecimiento de nuevos dientes en lo que sería una primicia mundial, con el objetivo de comercializarlo alrededor de 2030.

El equipo ya logró hacer crecer nuevos dientes en ratones en 2018. La mayoría de las personas tienen brotes dentales que tienen el potencial de convertirse en un diente nuevo, además de los dientes de leche y permanentes, aunque los brotes generalmente no se desarrollan y posteriormente desaparecen.

El equipo creó un fármaco de anticuerpos que inhibe la proteína que suprime el crecimiento de los dientes. La droga actúa sobre estos brotes y estimula su crecimiento.

En 2018, también administraron el fármaco a hurones, que tienen dientes de leche y permanentes similares a los de los humanos, y les crecieron dientes nuevos.

El equipo tiene previsto realizar un ensayo clínico del fármaco a partir de 2025 en niños de entre 2 y 6 años con anodoncia, que nacen sin algunos o todos los dientes permanentes. A los niños se les inyectará una dosis para inducir el crecimiento de los dientes. También hay esperanzas de utilizar el medicamento en el futuro para adultos que han perdido dientes debido a caries.

La falta de dientes en un niño puede afectar el desarrollo del hueso de la mandíbula



SEGEPLAN promueve otorgamiento de 24,392 becas durante período 2020-2023

Como entidad que administra el banco de becas, durante 2020-2023, la Secretaría de Planificación y Programación de la Presidencia (SEGEPLAN), ha gestionado el otorgamiento de 24,392 que son puestas a disposición por fuentes cooperantes nacionales e internacionales y el Fideicomiso Nacional de Becas y Crédito Educativo (Finabece).

Según datos de la Dirección de Administración de Becas y Crédito Educativo, 23,555 becas fueron otorgadas por la cooperación nacional e internacional, mientras que 837 se otorgaron por el Finabece.

Durante ese período se tuvo una oferta académica de 12,521 especialidades entre licenciaturas, maestrías, doctorados y cursos cortos de especialización, para estudios en hasta 13,328 opciones de centros de estudios ubicados en países de Europa, Asia y América.

La educación es una de la Prioridades Nacionales de Desarrollo y que ha sido priorizada por el presidente Alejandro Giammattei dentro de la Política General de Gobierno.

Difusión de oferta educativa

Para promocionar la oferta académica, SEGEPLAN desarrolló diferentes iniciativas estratégicas entre 2020 y 2023, entre estas, cuatro Expo Becas, dos de ellas en formato virtual, así también la primera Expo Becas Tour que acercó la educación a los 21 departamentos, además de las cuatro Ferias Nacionales de Becas.

Las actividades puestas a disposición de los guatemaltecos registraron 30,597 visitantes, mientras que en las plataformas virtuales se contabilizó la participación de 98,761 usuarios.



Las cuatro Expo Becas realizadas, dos fueron en formato virtual, una presencial y una híbrida. Registrando 27,691 usuarios; 24,746 visitas en la plataforma virtual y 637,819 vistas en las redes sociales.

La Expo Becas Tour que llegó a las regiones de Oriente, Occidente, Norte, Sur y Centro, registrando una participación de 6,803 usuarios.

Desde el año 2022, SEGEPLAN cuenta con un Centro de Atención al Usuario, el cual busca optimizar la satisfacción del usuario con respecto de la información y asesoría técnica proporcionada de los programas de becas nacionales e internacionales.

Otra herramienta que se ha promocionado en la actual administración es el Catálogo de Becas. El documento contiene información sobre la cobertura de becas, requisitos básicos, proceso general de aplicación, fechas aproximadas de aplicación, nivel de estudios por cooperante, carreras más frecuentes y principales universidades.

Luces LED fabricadas con cáscaras de arroz

Un grupo de científicos ha creado las primeras luces LED desarrolladas a partir de cáscaras de arroz. Gracias a ello, existe una nueva forma de reciclar los 100 millones de toneladas de cáscaras de arroz que se generan al año.

El proceso para separar el grano de arroz de la cáscara produce 100 millones de toneladas de cáscaras de arroz cada año en todo el mundo. El nuevo proceso de fabricación de luces LED del equipo de investigación de la Universidad de Hiroshima le dará un uso a estos desechos.

Los científicos de la Universidad de Hiroshima buscaban un método escalable para fabricar puntos cuánticos. Durante esta búsqueda, han desarrollado una forma de reciclar cáscaras de arroz para crear la primera luz LED de punto cuántico (QD) de silicio. Su nuevo método transforma los desechos agrícolas en diodos emisores de luz de última generación de una manera económica y respetuosa con el medio ambiente.

Los puntos cuánticos son fotoactivos, lo que quiere decir que absorben la luz y pueden emitirla después. Al hacerlo, la luz que emite cada punto es de un color diferente. Todo depende del tamaño del núcleo. Conscientes de las preocupaciones ambientales que rodean a los puntos cuánticos actuales, los investigadores se propusieron encontrar un nuevo método para fabricarlos que tuviera un impacto ambiental positivo.



Resulta que las cáscaras de arroz de desecho son una excelente fuente de sílice de alta pureza (SiO₂) y polvo de silicio de valor agregado.

Esta es la primera investigación para desarrollar un LED a partir de cáscaras de arroz, la calidad no tóxica del silicio lo convierte en una alternativa atractiva a los puntos cuánticos semiconductores actuales disponibles en la actualidad.

Los próximos pasos del equipo incluyen el desarrollo de una luminiscencia de mayor eficiencia en los SiQD y los LED. También explorarán la posibilidad de producir LED SiQD distintos del color rojo anaranjado que acaban de crear.

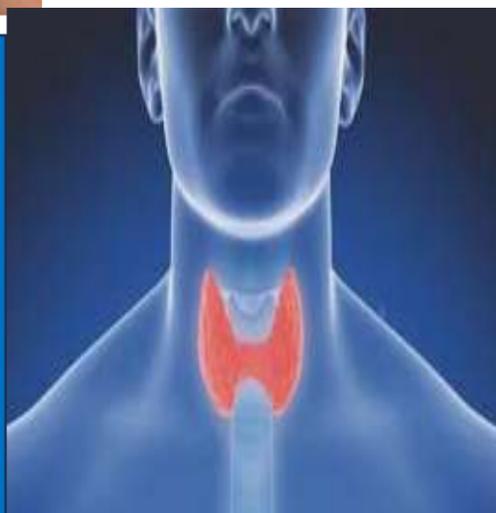


Empresas se unen para el proyecto ¡Vive la Vía! en Mixco



¿Cervezas Cuántas hay que Beber para Emborracharse?

Cáncer de Tiroides Principales Síntomas



Empresas se unen para el proyecto ¡Vive la Vía! en Mixco

El Departamento de Tránsito de la Policía Nacional Civil indicó que los accidentes de tránsito son la segunda causa de muerte violenta en Guatemala, dejando cada 4 horas una persona fallecida en el país. Este innovador esfuerzo es una representación del compromiso de las empresas y del sector público con la sostenibilidad y la búsqueda constante del bienestar de los guatemaltecos, logrando mejorar y revolucionar el entorno vial para transformar la manera en la que se transita en las calles.

Para lograr un impacto significativo, el proyecto primero contempló la recolección y análisis de datos mediante auditorías y un diseño inteligente del espacio público. Además, se implementaron intervenciones que incluyeron señalización vertical, horizontal y la reconfiguración geométrica de aceras en las zonas 3 y 6 de Mixco. Esta primera intervención beneficiará a más de 11 mil residentes locales y aproximadamente 21 mil usuarios de la vía, incluyendo peatones, ciclistas, motociclistas y conductores. Esta intervención inicial demuestra el enfoque de la alianza basada en las necesidades de los usuarios, elevando la conciencia y aprehensión para reducir accidentes y salvar vidas en el país.

El diseño metodológico se basa en el enfoque de "Visión Cero", el cual nace hace 20 años en Suecia y tiene como premisa "No más muertes ni lesiones graves por siniestros viales". Con esta base validada a nivel global, se diseña y ejecuta ¡Vive la Vía! como respuesta integral y multifactorial para desarrollar un sistema seguro y eficiente que sea capaz de aumentar la seguridad de los actores más vulnerables en las vías más transitadas del país.



Cabe también destacar que este movimiento cuenta con el respaldo de socios locales como la Municipalidad de Mixco, la Entidad Mixqueña de Transporte (EMIXTRA), el Observatorio Nacional de Seguridad Vial (ONSET), 3M y Sarape Social Guatemala.

Esto es solo el comienzo. ¡Vive la Vía! como movimiento por la seguridad vial es la representación del compromiso inagotable de Cervecería Ambev Guatemala, Pinturas Paleta, Progreso, así como otros aliados estratégicos por cambiar paradigmas, realizar intervenciones de alto impacto y fomentar una cultura vial más consciente y segura para todos los guatemaltecos

¿Qué tan Saludable es el Chicharrón de Puerco?



es un manjar que ha deleitado paladares durante generaciones, Imagina ese bocado perfecto, dorado y crujiente, con una capa de grasa que se derrite en tu boca y revela la carne jugosa debajo. Es una experiencia culinaria que simplemente no se puede ignorar.

El chicharrón de cerdo ha sido parte de la tradición gastronómica de muchas culturas alrededor del mundo. Desde América Latina hasta Asia y Europa, este bocado irresistible ha encontrado su camino en los corazones (y estómagos) de personas de todas las edades. Ya sea como un aperitivo delicioso, un acompañante perfecto para una cerveza fría.

El chicharrón de cerdo no se considera una opción saludable debido a su alto contenido de grasa y sodio. Aunque es una fuente de proteínas, gran parte de esas proteínas se encuentra junto con la GRASA SATURADA, que puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas y otras afecciones relacionadas con la salud. Además, los chicharrones suelen ser fritos, lo que aumenta aún más su contenido de grasa y calorías.

¿Quién dijo que todo en la vida tiene que ser 100% saludable todo el tiempo? De vez en cuando, darnos un gusto no está mal, especialmente cuando hablamos de una delicia tan irresistible.

El consumo regular de alimentos altos en grasas saturadas y sodio puede contribuir al desarrollo de enfermedades crónicas como la obesidad, la hipertensión arterial, colesterol alto y aterosclerosis. Se recomienda limitar la ingesta de chicharrones y optar por alternativas más saludables como carnes magras, aves de corral sin piel, pescado, legumbres, nueces y semillas.

Es posible disfrutar de los chicharrones ocasionalmente como un placer culinario, es importante tener en cuenta su impacto en la salud general y consumirlos con moderación.

¡Así que a darle y déjate seducir por el crujido y el sabor inigualable del chicharrón de puerco! Pero recuerda, la clave está en disfrutarlo con moderación y buscar alternativas más saludables en tu día a día. ¡Buen provecho!

¿Cervezas Cuantas hay que Beber para Emborracharse?



Ya es Juebebes y a estas alturas de la semana ya se antoja una chela, por lo menos para olvidarnos del estrés y las desventuras de la semana, o ¿Por qué no?, también las buenas noticias. La verdad es que estos tiempos han sido difíciles en muchos sentidos. En lo económico, en lo social, emocional, familiar, la verdad es que todos hemos tenido altibajos. Sin embargo, la verdad es que merece la pena empinar uno o dos tragos.

El alcohol es una de las bebidas más socialmente aceptadas, porque nos relaja, desinhibe e incentiva una buena charla. Hay un sin fin de maneras para consumir alcohol, pero nosotros siempre guardaremos un lugar especial en nuestro corazón para la cerveza, porque es ligera, buena para la salud cuando la tomas con medida y la verdad es que tiene hasta un proceso de elaboración interesante.

La cerveza es una bebida alcohólica producida al fermentar sin destilar azúcar en un medio acuoso, la cerveza común se obtiene de cebada malteada y del lúpulo que es usado como aromatizante, agregando también su sabor amargo.

Aporta agua, fósforo, vitamina B12 y niacina. El consumo moderado de alcohol etílico aumenta el colesterol HDL (colesterol bueno), reduce el riesgo de enfermedades y accidentes cardiovasculares y está asociado con el retraso de la aparición de la menopausia.

Contiene folatos que son asociados a la reducción del riesgo a sufrir anemia megaloblástica y malformaciones en la médula espinal, polifenoles que son antioxidantes naturales que participan potencialmente en la protección contra enfermedades cardiovasculares y en la reducción del envejecimiento del organismo, y algo de fibra soluble.

Es importante no exceder su consumo, pues se corre el riesgo de emborracharse, y lo anterior suele suceder, después de consumir de tres a cuatro cervezas en el lapso de una hora, aunque es importante tener presente que también depende de la edad, masa muscular, peso corporal, y tolerancia al alcohol. El alcohol en exceso afecta el habla, la coordinación muscular y los centros vitales del cerebro.



Tres hábitos que más dañan la batería de tu celular

Cuando la batería no se encuentra en buen estado, la calidad de los teléfonos inteligentes empieza a disminuir.

El celular es una herramienta de uso diario que permite entablar comunicaciones con los demás, pero también es un dispositivo que entretiene e informa. Estos aparatos son múltiples y en el mercado se pueden encontrar de diferentes tipos, los cuales se ajustan a un valor relacionado con sus características técnicas, como lo son el almacenamiento, la cámara, el sistema operativo, entre otros.

En la mayoría de casos, los consumidores tecnológicos comparten la misma demanda a la hora de tener un teléfono inteligente: la duración de la batería. Actualmente existen celulares que pueden durar varios días prendidos. Estos móviles tienen baterías de gran capacidad, con una media de 6.000 mAh, que es más de lo que normalmente suelen tener los móviles (unos 4.000 mAh).

Lo anterior no quiere decir que la batería sea "interminable", por lo que nadie está exento a que, de un momento para otro, su celular "muera". Se debe proseguir a cargar el aparato móvil, aunque muchos caen en la trampa de hacerlo mediante acciones que pasan a ser hábitos por su permanencia y dañan al teléfono inteligente.

El celular necesita corriente eléctrica, no obstante, hay modos de recargarlo que se deben evitar, puesto que estas prácticas son las que más rápido deterioran la vida útil del aparato.

Hábitos dañinos

La batería de los teléfonos celulares son parte del cerebro que permite su funcionalidad, entonces cuando esta no se encuentra en buen estado, la calidad de la herramienta.

empieza a disminuir, debido a las decenas de aplicaciones que un usuario utiliza al tiempo, la batería desciende, existen casos en los que se recalientan porque algunas apps sobreexponen la capacidad del celular.



1. Cargadores económicos

Perder o no tener un cargador a la mano implica buscar una solución rápida y económica. Los cargadores genéricos son de alta demanda, pese a que la batería es la más afectada con el uso de los mismos.

2. Cargarlo toda la noche

Este hábito es de los más comunes a la hora de cargar el celular, ya que pasa que las personas van a la cama y dejan conectado el dispositivo horas; sin embargo, tal acción es dañina para el celular, no dejar que la batería llegue al 100 % de carga, sino que se debe desconectar. Esto porque de tanta energía que recibe el celular se recalienta e incluso puede generar accidentes.

3. Ciclo de carga del 100 %

Los ciclos de carga se cuentan cada vez que la batería está en el 100 %. Los teléfonos inteligentes tienen su número de ciclos predeterminados, pero cuando se sobrepasan la batería puede llegar a ser obsoleta. No dejar que el móvil baje de 20 % y cargarlo solo hasta el 80 %.

Cáncer de Tiroides Síntomas Principales a los que se debe Prestar Atención

Este tipo de cáncer tiene un desarrollo lento, por lo que es más difícil de detectar. Se origina cuando las células malignas comienzan a crecer sin control. En el caso del cáncer de tiroides, estas células comienzan a propagarse sin control en la glándula tiroides, la cual produce hormonas que ayudan a regular el metabolismo, la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la temperatura corporal.

En comparación con otros tipos de cáncer, este tiene un desarrollo lento, por lo que se hace más difícil de detectar. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) esta enfermedad afecta alrededor de 750 millones de personas en todo el planeta.

Existen varios tipos de cáncer de tiroides, por estos son los más comunes:

Cáncer folicular: El padecimiento de este tipo de cáncer es diferente porque difícilmente se expande a los ganglios linfáticos y el 95% de los casos de cáncer de tiroides contraen este tipo de afección.

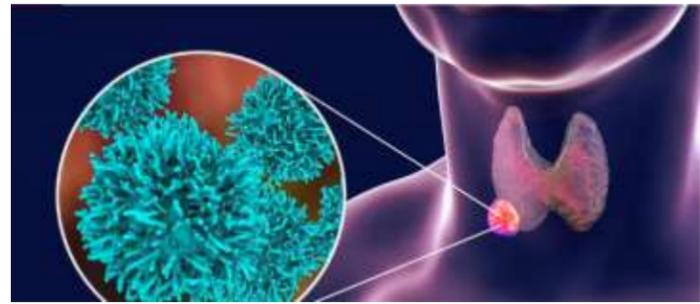
Cáncer de células Hurthle: Es uno de los más extraños porque se produce a través de ciertas células, pero tiene una mayor probabilidad de extenderse en todo el cuerpo.

Cáncer medular: Es fácil de detectar, pues se evidencian fácilmente que hay malformaciones en las células y es un tipo de cáncer tratable si se detecta a tiempo.

Cáncer anaplásico: Es el tipo de cáncer, es otro de los más extraño y crece en el cuerpo muy rápido. Inicialmente, podría presentarse como un tumor benigno, pero por su acelerado desarrollo se vuelve complejo de tratar.

A pesar de que la mayoría de los cánceres de tiroides no provocan ningún signo o síntoma en las primeras etapas de la enfermedad, señala que a medida que este cáncer va creciendo, se puede generar síntomas como:

Notar un bulto (nódulo) que se puede sentir a través de la piel del cuello



Sensación de que los cuellos ajustados de las camisas aprietan demasiado.

Cambios en la voz, lo que incluye una ronquera cada vez mayor.

Dificultad para tragar.

Hinchazón de los ganglios linfáticos en el cuello.

Dolor en el cuello y en la garganta.

Los médicos desconocen la causa que provoca el cambio de los genes que ocasionan la mayoría de los cánceres de tiroides, por lo que no existe una manera de prevenir este tipo de cáncer en las personas con un riesgo promedio de tenerlo. Sin embargo, se puede prestar mayor atención a los factores de riesgo que lo desarrollan.

Sexo femenino: Por lo general, este tipo de cáncer es el más frecuente en las mujeres, por lo que los expertos creen que esto puede estar relacionado con la hormona estrógeno. Las mujeres al nacer generalmente tienen mayores niveles de estrógeno en el cuerpo.

Exposición a altos niveles de radiación: Normalmente, los tratamientos de radioterapia en la cabeza y el cuello aumentan el riesgo de cáncer de la glándula tiroidea. Síndromes genéticos hereditarios: "Los síndromes genéticos que aumentan el riesgo de cáncer de la glándula tiroidea incluyen el cáncer medular de tiroides de tipo hereditario, la neoplasia endocrina múltiple, el síndrome de Cowden y la poliposis adenomatosa familiar.

La hierba que produce el colágeno y elimina las arrugas

A medida que el tiempo avanza, el organismo disminuye la producción de colágeno. El colágeno es uno de los materiales que forman el cartílago, los huesos y la piel, también es la sustancia principal que le otorga elasticidad a la piel, previniendo la aparición de arrugas.

Pero a medida que el tiempo avanza y, en especial, desde los 25 años, el organismo disminuye la producción de colágeno, lo cual genera arrugas y menos elasticidad. Por ello, para evitar la disminución de colágeno, es ideal consumir cola de caballo, ya que tiene una gran cantidad de vitamina C y esta ayuda a destruir los compuestos que fomentan la eliminación del colágeno. Porque La cola de caballo tiene acción astringente, antiinflamatoria y antioxidante, contribuyendo a mejorar la calidad de la piel, ya que combate los radicales libres que causan daños en las células y pueden causar envejecimiento precoz.

Para obtener los beneficios, hay que hervir una taza de agua y agregar dos piezas de anís estrella. Después, se espera un minuto y se agrega un puñado de la planta cola de caballo y dos cucharadas de linaza. Finalmente, se espera que la mezcla se enfríe, se aplica en el rostro y se deja actuando toda la noche, para al día siguiente retirar con agua fría.



Los alimentos recomendados para mejorar la producción de colágeno son: huevos, verduras, carnes rojas, pollo; cítricos, bayas, frambuesas, arándanos y moras; frutas tropicales mango, kiwi, piña y guayaba ajo; hojas verdes espinaca, col rizada, acelgas, brócoli y demás verduras de ensalada, y tomates. Los alimentos que no contribuyen a mantener un buen nivel de colágeno, como el exceso de azúcar y los carbohidratos refinados, que pueden causar inflamación en el organismo y deteriorar el colágeno en el cuerpo, lo que también se ve reflejado en un deterioro en el estado de la piel, los huesos y los músculos.



INGUAT- participó en la Inauguración de ruta Guatemala Los Angeles, de Alaska Airlines



El significado de la presencia de los grillos en tu hogar

¿Cuál es el metal más caro del mundo?



Inauguran ruta Guatemala Los Angeles, de Alaska Airlines

El Instituto Guatemalteco de Turismo -INGUAT- participó activamente en la ceremonia de inauguración del vuelo directo entre Guatemala y Los Ángeles, California, operado por Alaska Airlines. Este hito representa un avance significativo en la expansión de la conectividad aérea y el fortalecimiento del sector turístico en Guatemala.

Este nuevo enlace aéreo se alinea de manera destacada con el Plan Maestro de Turismo Sostenible de Guatemala 2015-2025, resaltando la importancia estratégica de impulsar la conectividad aérea y aprovechar la ubicación geográfica del país para estrechar lazos con países vecinos y mercados prioritarios.

Estados Unidos es un mercado clave para Guatemala, con un significativo flujo de visitantes, siendo un mercado clave de visitantes internacionales para el país, del cual a octubre de este año según los datos de Departamento de Investigación y Análisis de Mercados de INGUAT se han registrado la llegada de 455,725 personas residentes de ese país, los cuales en su gran mayoría ingresaron por la vía aérea. Adicionalmente, en el segmento de bodas, Estados Unidos ha representado el país con la mayor cantidad de visitas registradas entre los años 2019 y 2022, consolidándose como un mercado esencial para este tipo de turismo.



Esta nueva conexión aérea que presenta Alaska Airlines marca un hito emocionante y lleno de oportunidades para el turismo guatemalteco y consolidando el compromiso de Guatemala con el desarrollo sostenible y el fortalecimiento de su industria turística.

¿Cuál es el metal más caro del mundo?



El mundo de los metales preciosos está lleno de fascinantes tesoros, como el oro, la plata y el platino. Sin embargo, existe un metal que destaca como el más valioso del mundo: el rodio. Aunque no sea tan conocido como sus compañeros, el rodio ha experimentado un crecimiento espectacular en su precio en los últimos años, convirtiéndose en una opción atractiva para los inversores.

El rodio es un metal precioso extremadamente valioso que se utiliza en diversas industrias. Su principal aplicación se encuentra en los convertidores catalíticos de los automóviles, donde desempeña un papel crucial en la reducción de las emisiones tóxicas. Además, el rodio también tiene un papel destacado en la industria espacial debido a sus propiedades únicas.

Este metal ha ganado reconocimiento por su capacidad para aumentar la dureza de otros elementos, lo que lo convierte en un componente clave en aleaciones con platino o paladio para lograr una alta resistencia a la corrosión. También se utiliza en la industria electrónica y en la fabricación de ciertos equipos ópticos y espejos debido a su propiedad reflectante.

El precio del rodio ha experimentado un crecimiento sorprendente. En los últimos dos años, su precio ha aumentado en un asombroso 265%, superando a otros metales preciosos más conocidos. Este incremento se debe a varios factores, siendo uno de ellos la creciente demanda en la industria automotriz.

A pesar del crecimiento en su precio, el mercado del rodio es conocido por ser extremadamente volátil. Hace una década, el rodio alcanzó un máximo histórico de US\$10,000 por onza, pero luego experimentó una caída drástica a casi US\$1,000 en un año.

En agosto de 2016, el precio llegó a su punto más bajo, US\$639 por onza, antes de comenzar a recuperarse. Actualmente, el precio del rodio se sitúa en US\$2,350 por onza. Esta volatilidad ha generado incertidumbre entre los inversionistas, ya que el mercado puede cambiar rápidamente y generar riesgos significativos. El Rodio demostró ser un excelente candidato. Éste se utiliza habitualmente en el campo industrial como catalizador para distintos tipos de hidrocarburos y compuestos químicos,

Usa Google para encontrar tu celular, aunque lo tengas en modo silencio



La herramienta Encontrar mi Dispositivo de Google es tu as bajo la manga. Aquí te presentamos los pasos sencillos para recuperar la paz mental y encontrar tu móvil extraviado:

Accede a la página web de encontrar mi dispositivo: Utiliza tu ordenador o cualquier otro teléfono móvil para ingresar a la página web dedicada de Encontrar mi Dispositivo de Google.

Selecciona “reproducir sonido: Una vez dentro, desplázate por el menú lateral izquierdo y elige la opción mágica: reproducir sonido. Esta función desencadenará una alerta sonora, ¡incluso si tu dispositivo está en modo silencio!

Detén la alarma a tu gusto: La señal de alerta sonará durante cinco minutos, tiempo suficiente para que encuentres tu móvil perdido. Puedes detener la alarma en cualquier momento seleccionando Dejar de Hacer Sonar en la interfaz web o directamente desde tu teléfono una vez que lo hayas ubicado.

¿Cómo funciona?

La simplicidad detrás de este truco radica en la capacidad de Google para conectarse con todos los dispositivos vinculados a tu cuenta. Al activar la función Reproducir Sonido, Google envía una señal instantánea al dispositivo perdido, incluso si está en modo silencio. Esta señal despierta el sonido por cinco minutos, proporcionándote la oportunidad de seguir tus oídos y recuperar tu valioso teléfono.

Además de su función principal de hacer sonar el dispositivo, tanto “Encontrar mi iPhone” como “Encontrar mi Dispositivo” ofrecen medidas adicionales para prevenir el acceso no autorizado a tus datos en caso de pérdida o robo. Puedes bloquear tu dispositivo de forma remota o, en casos extremos, borrar todos los datos para proteger tu privacidad.

Estos alimentos no debes meter en tu freidora de aire



Uno de los electrodomésticos más populares de los últimos años y que muchos quieren tener en casa, son las freidoras de aire. Estos geniales aparatos se crearon con la finalidad de reducir el uso de aceite o grasa para cocinar diversos alimentos, de esta manera cuidas tu salud y previenes enfermedades.

Las freidoras de aire son electrodomésticos versátiles que ofrecen una alternativa más saludable a la fritura tradicional. Funcionan mediante la circulación de aire caliente a alta velocidad alrededor del alimento, logrando una textura crujiente similar a la fritura, pero con menos aceite. Estas freidoras son ideales para preparar papas fritas, pollo, empanadas y una variedad de alimentos sin sumergirlos en aceite, reduciendo así la ingesta calórica y la cantidad de grasas. Además de freír, las freidoras de aire pueden asar, hornear y tostar, proporcionando opciones culinarias saludables y variadas. Son fáciles de usar, limpiar y son una excelente elección para aquellos que buscan opciones de cocción más saludables sin comprometer el sabor y la textura de sus platos favoritos.

Alimentos que no se deben meter en una freidora de aire:

Alimentos que contienen mucho líquido: Los alimentos que contienen mucho líquido, como las sopas, las cremas y los guisos, no se cocinarán bien en una freidora de aire. El líquido se acumulará en la base de la freidora y puede causar que los alimentos se quemen.

Alimentos que son demasiado grandes: Los alimentos que son demasiado grandes para caber en la cesta de la freidora de aire no se cocinarán de manera uniforme.

Alimentos que son demasiado delgados: Los alimentos que son demasiado delgados, como las tortillas o las galletas, se pueden quemar fácilmente.

Alimentos que son demasiado grasos: Los alimentos que son demasiado grasos, como las carnes con mucha grasa o las patatas fritas, pueden producir humo y olores desagradables.



El significado de la presencia de los grillos en tu hogar

Son varios ya los tipos de insectos que hemos leído que cuando entran a nuestra casa tienen un significado más allá de lo que se puede creer y muchos de estos significados son sorprendentes y muy insólitos, ya que para muchas personas puede significar desde algo espiritual y para otros es cuestión de un plano higiénico, Por eso descubre cuál es el insólito significado de tener grillos en casa.

Algunos los conocen por su cri-cri musical, otros por ser uno de los insectos que más andan en sus casa o jardines, lo cierto es que los grillos, como todas las especies de nuestro planeta, juegan una parte fundamental en la cadena alimenticia, en lo que a polinizadores se refiere, son esenciales para que las plantas crezcan.

Los grillos se encuentran en casi todas las partes del mundo, pues el término "grillo" puede abarcar a más de 900 especies de ortópteros diferente, de las cuales aproximadamente 100 se pueden encontrar en Norte América, siendo las regiones más cercanas al trópico de Cáncer donde existe la mayor diversidad de estos animalitos.

Estos inusuales animalitos tienen sus alas traseras que son fácilmente plegables pero que no las usan, por lo que hay especies que no pueden volar. Por último, ese sonido tan característico del grillo, que solamente los machos pueden emitir, el canto que en sí se llama estimulación, pero también hay grillos que son mudos, es decir, no emiten sonidos.

Vamos a ver lo que lo que muchos llaman como ámbito espiritual, pues para muchas personas, el que los grillos que están en nuestro hogar canten quiere decir que es un indicio de prosperidad, ya que este canto es venerado y es considerado por algunas culturas como un canto que atrae la abundancia y la riqueza.



Algunos pueblos nativos americanos, los grillos representan la fe, la alegría y la intuición. Del otro lado del charco, en China, se acostumbra a guardar estos insectos en jaulas para tener buena suerte y son símbolo de sabiduría. Y por último, en Europa, los artesanos tallaban amuletos que se asimilaban a la forma de los grillos y estos amuletos servían para ahuyentar a los malos espíritus.

Y en Europa, los artesanos tallaban amuletos que se asimilaban a la forma de los grillos y estos amuletos servían para ahuyentar a los malos espíritus.

Son varios los motivos por los que hay grillos en casa o por los que de una manera directa o indirecta, se les permite que estén en nuestro hogar, pero lo insólito viene cuando algunas personas lo hacen para usarlos como alimento, por ejemplo en Tailandia hay alrededor de unos 20,000 granjeros de grillos activos, en ese caso, solo nos respecta mencionar que en gustos colores y que de preferencia los respetes y si te dan miedo, procura pedir ayuda para que los dejen salir y puedan seguir ayudando al hermoso ecosistema que tiene nuestro planeta.

Curiosidades sobre el lince ibérico

El lince ibérico ha sido un ejemplo del éxito de las políticas de conservación y recuperación de especies en peligro de extinción. El felino más preciado de la península Ibérica estaba a punto de desaparecer a principios de este siglo, pero ahora se recupera a pasos agigantados, superando los más de 1.000 ejemplares actualmente.

Es el segundo felino más amenazado del mundo

Las poblaciones de lince ibérico se han recuperado vertiginosamente en los últimos años, pero hace no tanto tiempo era el felino más amenazado del mundo. Hoy tiene el honor de ocupar la segunda posición de esta nefasta lista.

Existen cuatro especies de lince

Existen cuatro especies de lince: el lince canadiense, el lince boreal, el lince ibérico y el lince rojo (De todos ellos, el ibérico es el más amenazado.

Su principal alimento es el conejo

El lince ibérico tiene una dieta altamente especializada basada en el conejo, un animal que representa casi el 80% de su dieta.

Está protegido desde la década de 1970

El éxito de las actuales políticas de conservación han librado al lince ibérico del camino de la extinción, pero eso no significa que siga estando fuera de peligro



Son unos expertos cazadores

El lince ibérico es un cazador muy astuto. Normalmente se aproxima sigilosamente a la pieza y salta sobre ella con rapidez, asegurándose la presa. En ocasiones, espera pacientemente en puntos clave -como por ejemplo cerca de una charca de agua- y se abalanza sobre sus desprevenidas presas.

Son animales muy territoriales

El lince ibérico es un animal muy territorial y solitario. Establecen dominios individuales que pueden alcanzar áreas de entre 10 y 20 kilómetros cuadrados. Una vez el macho ha adquirido su territorio, buscará a una hembra para reproducirse. Después de aparearse, la hembra buscará un hueco en un árbol hueco para dar a luz. Después de unos 80 días de gestación, dará a luz a una camada de entre 1 a 4 crías.



Habilitan puente sobre el hundimiento del kilómetro 17.5 de la ruta al Pacífico



Horario de restricción al transporte pesado por Navidad y Año Nuevo

¿Cómo saben los animales cuándo es la hora de comer?



Aceite de oliva para reducir arrugas y producir colágeno naturalmente

El aceite de oliva es uno de los alimentos más saludables que existen.

Con el paso del tiempo y la llegada de la vejez, uno de los órganos que más se ven afectados por la acumulación de los daños celulares y moleculares es la piel. Esta es el órgano más grande del cuerpo humano, seguido del hígado. El envejecimiento hace que la piel pierda colágeno y elasticidad, lo cual estimula la aparición de arrugas.

Las arrugas, una parte natural del envejecimiento, son más prominentes en la piel expuesta al sol, como la cara, el cuello, las manos y los antebrazos. Si bien la genética es la que determina principalmente la estructura y la textura de la piel, la exposición solar es una de las causas principales de la aparición de arrugas, en especial en las personas de piel clara. Los contaminantes y el tabaquismo también contribuyen a la aparición de arrugas.

Las arrugas son de los cambios que se producen en la vejez que más incomodan a muchas personas. Por eso, es muy habitual que muchos individuos recurran a procedimientos estéticos para evitar o retrasar el surgimiento de las arrugas.

Estos procedimientos no son tan recomendados por los especialistas en el tema, ya que, a largo plazo, pueden afectar la calidad de la piel. Por eso, los consejos de los expertos giran en torno al uso de alimentos naturales para reducir las arrugas y producir una sustancia tan importante como el colágeno.



Uno de los mejores alimentos de origen natural que ayuda a disminuir las arrugas y, además, se encarga de producir colágeno, es el aceite de oliva, un ingrediente muy conocido a nivel mundial. El aceite de oliva, por sus características, tiene la capacidad de humectar un órgano como la piel, lo cual es necesario para mantenerla sana y reluciente.

Además, ayuda a eliminar los componentes que la afectan. Aplicar este aceite en el cuello es una forma efectiva de estimular la producción de colágeno. Masajea suavemente con movimientos circulares ascendentes durante tres minutos. Esto ayudará a mejorar la circulación sanguínea y la renovación celular en la zona del cuello.

¿Cómo saben los animales cuándo es la hora de comer?



Los animales tienen sentido del tiempo? Para responder a esta pregunta, un equipo de científicos ha investigado los ritmos de alimentación de las moscas de la fruta. Y esto es lo que han descubierto.

Lo comprobamos a diario todos aquellos que tenemos mascotas. Cuando llega la hora de la comida, nos miran fijamente, protestan o llaman nuestra atención de alguna forma para hacernos entender que ha llegado la hora del almuerzo. Y es que muchos miembros del reino animal se alimentan aproximadamente a la misma hora todos los días pero, ¿cómo saben los animales cuándo es la hora de comer en cada momento?

Los animales no solo poseen el ritmo circadiano, tienen otros relojes, llamados relojes periféricos, que funcionan de manera diferente y pueden verse influenciados por señales externas, como la alimentación. Durante el experimento CAFE también manipularon los genes y proteínas implicados en los relojes de los insectos.

Descubrieron que existen ciertos genes y proteínas que actúan como relojes en otras partes del cuerpo de la mosca, indicándoles cuándo comer y cuándo ayunar. Concretamente, el gen *quasimodo* (*qsm*) desempeña un papel decisivo en la sincronización de la alimentación con el ciclo de luz/oscuridad, pero no es eficaz en condiciones de oscuridad constante.

Los investigadores descubrieron que otro conjunto de genes, que también forman parte del mecanismo del reloj circadiano pero ubicados en las células nerviosas en lugar de en los tejidos metabólicos, desempeñaban un papel muy importante en estas funciones vitales. Estos genes ayudaron a sincronizar los ciclos de alimentación y ayuno con los ciclos de día y noche.



La mejor hora para disfrutar de la fruta y mejorar sus beneficios



La fruta nunca es mala para comerla en cualquier momento del día, pero los nutricionistas rescatan ciertos momentos donde son mejores para disfrutarlas. La fruta es una parte esencial de una dieta saludable y equilibrada. Está llena de vitaminas, minerales y antioxidantes que promueven nuestra salud y bienestar general, hay una mejor hora para disfrutar de la fruta y aprovechar al máximo sus propiedades.

La mayoría de las frutas son ricas en azúcares naturales, especialmente fructosa. Aunque estos azúcares son saludables, es importante consumirlos en el momento adecuado para evitar picos de glucosa en la sangre y aumentar la absorción de nutrientes. La mejor hora para comer fruta es por la mañana, con el estómago vacío.

Comenzar el día con una porción de fruta fresca proporciona a nuestro cuerpo un impulso de energía natural y nutrientes esenciales. Al comer fruta con el estómago vacío, los azúcares se absorben más rápidamente y se utilizan como fuente de energía inmediata. Además, las vitaminas y minerales presentes en la fruta son mejor absorbidos por nuestro organismo en esta etapa del día.

Otra razón por la que por la mañana es el mejor momento para disfrutar de la fruta es que ayuda a activar nuestro sistema digestivo. Las enzimas presentes en la fruta estimulan la producción de jugos gástricos y mejoran la digestión en general. Esto ayuda a evitar problemas digestivos y facilita la absorción de nutrientes a lo largo del día.

La mejor hora para comer fruta y aprovechar al máximo sus beneficios es por la mañana, con el estómago vacío. Comenzar el día con una porción de fruta fresca proporciona energía, nutrientes esenciales y estimula la digestión. Si no es posible hacerlo por la mañana, es recomendable buscar un momento entre comidas principales. Recuerda que la clave está en incluir la fruta en tu dieta diaria para obtener todos sus beneficios para la salud.

Horario de restricción al transporte pesado por Navidad y Año Nuevo



El Ministerio de Comunicaciones publicó el acuerdo en el que detalla las regulaciones de circulación para el transporte pesado durante las fiestas de fin de año 2023.

El acuerdo es de fecha 6 de diciembre de 2023 y fue publicado este jueves en el Diario de Centro América. Según la Dirección General de Transportes de Guatemala del CIV, los horarios quedaron oficialmente en la publicación del Diario de Centro América del jueves 14 de diciembre de 2023, según el Acuerdo Ministerial 1146-2023.

En Navidad, la restricción comienza el domingo 24 de diciembre a las 12 horas y finaliza el lunes 25 de diciembre a las 24 horas.

En Año Nuevo, la restricción comienza a las 12 horas del domingo 31 de diciembre y finaliza el 1 de enero de 2024 a las 24 horas.

Con excepción del transporte de carga de productos perecederos, combustibles, bebidas y alimentos, los cuales no necesitan permisos especiales.

El acuerdo entra en vigor el viernes 15 de diciembre y se menciona que hay excepción para transporte de carga de productos perecederos, combustibles, bebidas y alimentos, los cuales no necesitan permisos especiales para circular en el territorio nacional. La infracción a este acuerdo, que se establezca a través de los controles a aplicar en carreteras o por cualquier otro medio legal será sancionado de conformidad con las leyes vigentes.



Habilitan puente sobre el hundimiento del kilómetro 17.5 de la ruta al Pacífico



Autoridades de Coviial habilitaron este sábado 16 de diciembre el primer puente sobre la CA-9 Sur. Los tres carriles del nuevo puente quedaron habilitados para todo tipo de transporte. No obstante, el puente modular, ubicado en dirección a la ciudad capital, estará habilitado exclusivamente para vehículos livianos.

El portavoz de Coviial, señaló que, debido al aumento del tráfico vehicular durante la temporada de fin de año, se decidió poner en funcionamiento temporalmente el puente modular. Esta medida permitirá ofrecer un total de cinco carriles de circulación para los usuarios de ese tramo.

vehículos livianos y de carga pesada podrán transitar por el puente que se construyó en el kilómetro 17.5 de la ruta al Pacífico; sin embargo, esto solo aplica para quienes se movilizan del norte al sur

Aún queda pendiente la construcción de un segundo puente desde el sur con dirección a la Ciudad de Guatemala. Se prevé que los trabajos de construcción de este segundo puente comiencen a finales de enero, De acuerdo con las autoridades, esta disposición estará vigente de este día hasta las primeras semanas de enero de 2024, cuando se informará sobre la construcción del puente que sustituiría al provisional.

Gran final de ida del Torneo Apertura 2023 Guastatoya vrs Comunicaciones

El estadio David Cerdón Hichos será el escenario del primer capítulo entre Guastatoya y Comunicaciones por la gloria del fútbol nacional.

El domingo 17 en el estadio David Cerdón Hichos, se disputará el primer choque de la final del Torneo Apertura 2023 entre Guastatoya y Comunicaciones. La pregunta es quién de los dos equipos alzaré el trofeo que lo consagrará como el campeón de la Liga Nacional de Guatemala, del Torneo Apertura 2023.

Guasta llegó a la final con una contundente actuación, eliminando a Antigua en los cuartos de final y a Zacapa en las semifinales. En ambos encuentros, los pechos amarillos no tuvieron resistencia para eliminar a sus rivales de turno, realizando marcadores globales contundentes para sellar su pase a la final.

Por su parte los blancos tuvieron un recorrido más difícil. En los cuartos de final, remontaron el marcador para dejar en la lona a los toros Malacateco, ya en las semifinales superó a Xela en tanda de penales.

Guastatoya, con tres títulos de Liga Nacional en su historial, busca su cuarta corona, mientras Comunicaciones con 31 títulos de Liga Nacional, va por su título 32, para de paso superar a Municipal que tiene la misma cantidad de títulos.

El encuentro está programado para el domingo 17 de diciembre a las 15:00 horas en el estadio David Cerdón Hichos.

LIGA GUATE
BANRURAL

CUARTOS DE FINAL - IDA

CD GUASTATOYA | XINABAJUL

TORNEO CLAUSURA 2023

CD GUASTATOYA VS XINABAJUL

ESTADIO: DAVID CORDÓN HICHOS
MIÉRCOLES 10 DE MAYO
11:00 HRS

Logos of sponsors: UTD, ESP, MINI, Claro, SPORTLINE, etc.



Nochebuena en Guatemala: se celebran 3 tradiciones navideñas



Origen del El Ponche Navideño Guatemalteco

Esta flor de navidad que es tóxica para tu mascota



10 consejos para ahorrar energía eléctrica en navidad

A pesar de que en las celebraciones la pasamos muy bien, no podemos negar que en enero nuestras facturas de servicios se ven afectados como el consumo de energía eléctrica, que gracias a la iluminación que acostumbramos a colocar tiene un incremento significativo.

1. Chequea las instalaciones eléctricas

Antes de realizar cualquier instalación de luces siempre es recomendable chequear que las conexiones eléctricas funcionen correctamente.

2. Usa iluminación de baja demanda

Utiliza iluminación de bajo consumo para tu árbol, nacimiento o casa, hoy en día existen muchas alternativas y en el caso de la iluminación de la casa puedes elegir una opción de luces que se recarguen con la energía solar durante el día.

3. ¿Cuándo encender las luces?

Acostúmbrate a encender las luces del árbol y el nacimiento únicamente cuando llegue la noche y cuando estés en casa.

4. Todo queda apagado durante la noche, acaba con el consumo vampiro

Cuando estés por dormir no olvides apagar la iluminación de tu casa. También es buena práctica que desconectes regletas, cargadores de celular y laptops, televisores y cualquier dispositivo eléctrico, ya que aunque no se estén usando consumen energía.

5. Deja todo desconectado cuando salgas de vacaciones

Si aprovechas a salir de vacaciones la recomendación es que durante el tiempo que estés fuera de casa, desconectes todos los aparatos eléctricos como televisores, microondas, hornos tostadores, etc.



6. Los alimentos nunca se descongelan en el microondas

Para la cena navideña puedes descongelar los alimentos fuera del freezer sin tener que utilizar el microondas por mucho tiempo.

7. Cuando acaban las fiestas a guardar todo

No dejes tu iluminación por mucho tiempo después de las fiestas, retira todo así evitarás el consumo excesivo.

8. La comida caliente se enfría afuera del refrigerador

No metas comida caliente directamente en la refrigeradora, está comprobado que ésta baja más la temperatura para enfriar el plato de comida y con esto se crea un consumo mucho mayor de energía.

9. Hornea todo junto

Si cocinas al horno y éste es eléctrico puedes organizar las comidas para hornearlas todas juntas y así evitarás consumir el doble o triple de electricidad.

10. Organiza tu mes de diciembre

Organiza tu día para no dormir tan tarde durante el mes y caer en un uso excesivo de la electricidad.

Como puedes ver con estos tips podrás ahorrar energía eléctrica y seguir disfrutando de estas celebraciones. Recuerda que las bandas horarias de electricidad tienen picos en los cuales podemos gastar o reducir nuestro consumo.

Origen del El Ponche Navideño Guatemalteco



Esta deliciosa bebida no es de origen guatemalteco, ya que fue traída por los españoles. El ponche, como lo conocemos en la actualidad, es una mezcla de la gastronomía europea con la indígena.

Tiene su origen en la India y su nombre es "Pác", que significa cinco, por el número de ingredientes que se utilizaban en la receta original: aguardiente de vino de palma, azúcar, limón, té, y agua natural. Después fue adoptada por los ingleses que le dieron el nombre de "punch" y en español se adoptó a "ponche".

Esta deliciosa bebida no puede faltar en las celebraciones decembrinas, en especial durante las posadas. Su elaboración depende del país o región. Los ingredientes más comunes que utilizan en Guatemala son: caña de azúcar, manzana, jamaica o tamarindo, canela, plátano, coco, pasas. Todas las frutas se hierven en una enorme cacerola y después se le agrega azúcar al gusto.

No solo es delicioso, al tener tantas frutas, su valor nutricional es bastante alto. Es rico en vitaminas A y C, que nos apoyan a prevenir las enfermedades respiratorias tan comunes estas temporadas.

El ponche en otros países tiene ingredientes muy distintos; en Estados Unidos se prepara con huevo, azúcar, leche, crema, nuez y bourbon (el llamado Eggnog o ponche de huevo). En Alemania, se utiliza vino tinto, ralladura de cáscara de limón, naranja, canela y azúcar, todos los ingredientes se hierven y ¡listo! un delicioso Glühwein.



Los adornos del árbol de Navidad que pueden afectar la velocidad del wifi



Durante la temporada festiva, ¿podrían los adornos del árbol de Navidad estar afectando la velocidad de tu wifi? Este misterio, aparentemente curioso, pero intrigante, ha capturado la atención de muchos usuarios de internet y expertos en tecnología por igual.

El despliegue tradicional de luces brillantes, esferas centelleantes y adornos relucientes ha sido durante mucho tiempo una parte integral de las festividades navideñas en hogares de todo el mundo. Sin embargo, una teoría emergente sugiere que estos mismos elementos podrían tener un efecto inesperado en la estabilidad y velocidad de la señal de wifi.

Los adornos navideños podrían, de hecho, interferir con la señal de wifi. Si bien suena como un argumento salido de una historia de ciencia ficción, algunos estudios preliminares y experiencias anecdóticas han arrojado luz sobre esta cuestión.

Los adornos metálicos o con elementos reflectantes, como las guirnaldas plateadas o las bolas brillantes, podrían actuar como obstáculos para la señal inalámbrica. Estos objetos podrían reflejar las ondas de wifi, causando interferencias que podrían disminuir la calidad de la conexión en el hogar. La transmisión de señales inalámbricas y la posible interferencia con objetos metálicos o reflectantes. La tecnología wifi se basa en la emisión de ondas de radio que viajan a través del aire. Estas ondas pueden ser absorbidas, dispersadas o reflejadas por diferentes objetos.

Los adornos de metal o con superficies reflectantes tienen el potencial de desviar estas ondas, creando interferencias que podrían afectar la fuerza y estabilidad de la señal de wifi. En teoría, cuanto más denso o concentrado esté el adorno en un área cercana al enrutador, mayor podría ser el impacto en la conexión inalámbrica.

Los expertos en tecnología ofrecen consejos prácticos para aquellos preocupados por la posible interferencia de los adornos navideños en su wifi.

Posicionamiento del árbol. Colocar el árbol de Navidad a una distancia razonable del enrutador puede reducir cualquier interferencia potencial.

Evitar objetos reflectantes. Si es posible, evitar el uso de adornos altamente reflectantes o metálicos cerca del enrutador podría mitigar cualquier impacto en la señal de wifi.

Actualización del enrutador. En algunos casos, la actualización del enrutador a un modelo más nuevo y potente puede ayudar a compensar cualquier interferencia causada por los adornos navideños.

Esta flor de navidad que es tóxica para tu mascota



Adornar tu hogar en estas épocas es una experiencia increíble, pero si también tienes mascotas se vuelve una tarea muy difícil porque tienes que tener mucho cuidado de que tu amigo de 4 patas no rompa nada. Si eres fan de las nochebuenas ten mucho cuidado con tu mascota porque la flor de pascua puede causarle una fuerte intoxicación. Estudios recientes revelaron que la flor de pascua es dañina para la salud de perros y gatos.

La flor de pascua se ha llegado a utilizar con fines medicinales en humanos, pero para los peludos del hogar es sumamente dañina. Si la piel de tu mascota entra en contacto con esta sustancia de la flor solo se va a irritar y causará enrojecimiento, pero si tu mascota llega a ingerirla tienes que acudir de urgencia con el veterinario. Si es ingerida por tu perro o gato, puede causarle estos síntomas: diarrea, vomito, dolores, debilidad, babeo e inflamación.

La ingesta de la planta casi nunca es letal, solo hace que tu amigo se intoxique y pase un mal rato; sin embargo, los cachorros y los animales deshidratados corren más el riesgo de morir intoxicados. Aparte de la flor de pascua, hay otras plantas que también se usan como decoración en estas épocas y perjudican la salud de tu mascota.



Nochebuena en Guatemala: se celebran 3 tradiciones navideñas

Festividades y las tradiciones únicas que fusionan los orígenes mayas con la herencia católica. La gente guatemalteca celebra la Navidad en todo su esplendor.

Decorar para la Navidad guatemalteca: nacimientos

Los árboles de Navidad no son tradicionales en Guatemala, a pesar de los muchos bosques de pinos en sus montañas. En cambio, encontrarás que la mayoría de los hogares dedican su tiempo y energía a crear nacimientos.

Los nacimientos presentan el tradicional pesebre con María, José y el Niño Jesús, así como pastores, ángeles y los Reyes Magos, figuras que se guardan cuidadosamente cada año. Las familias se enorgullecen de crear hermosos escenarios para que sus visitantes los disfruten.

Estas decoraciones navideñas suelen ser enormes, la más pequeña del tamaño de una mesa de comedor para cuatro personas.

Existe una tradición que consiste en que un visitante intenta robar al Niño Jesús. Si logra salir de casa con la figura, en el siguiente mes lo entrega, pero para recibirlo se hace fiesta todo a cargo de la persona que se robó al niño.



Nochebuena

Los guatemaltecos celebran la Navidad a la medianoche del 24 de diciembre. Antes de esta hora, entretiene a sus invitados o asisten a misa en sus iglesias locales. Sin embargo, casi todas las personas están en casa para la medianoche, listas para celebrar.

A la medianoche, se comienzan a encender fuegos artificiales, bombas, y cohetillos para celebrar la festividad. Ruidos intensos y humo llenan las calles de toda Guatemala durante más de media hora. Pasada la media noche

Una vez que las cosas se calman, todos se dan abrazos y parabienes navideños y se desean una muy feliz Navidad.

Comida y regalos navideños guatemaltecos

Los niños se quedan despiertos hasta medianoche, emocionados por abrir sus regalos. Las familias intercambian regalos, generalmente solo para los más pequeños. Los regalos no son extravagantes, tal vez una muñeca o un carro de juguete y ropa nueva para usar al día siguiente.

Ciertas comidas guatemaltecas se consideran esenciales en Navidad. Las madres sirven tamales que pasan dos días preparando, junto con chocolate caliente o ponche, una bebida caliente de frutas.

Los habitantes de pueblos pequeños suelen visitar a sus vecinos hasta el amanecer para comer tamales y charlar. Es una gran reunión social y un buen momento para ver cómo están los familiares y amigos.

La Navidad es una época en la que muchas familias juntan todo el dinero que pueden para celebrar.

Los guatemaltecos que se encuentran en otros países, envían dinero y regalos para que sus familiares puedan celebrar la Navidad. Sin importar las circunstancias, no se necesita mucho para disfrutar de una hermosa época del año con la familia.

Abrazos y una taza de ponche son las únicas cosas que la mayoría de los guatemaltecos necesitan para disfrutar de una Feliz Navidad.

