



1 de diciembre Día Mundial contra el SIDA



Irtra Mundo Petapa da la Bienvenida a la Temporada Navideña

**Alimentos que
te ayudarán a
estar bien
despierto por
la mañana**



IRTRA Mundo Petapa da la Bienvenida a la Temporada Navideña

El Instituto de Recreación de los Trabajadores de la Empresa Privada de Guatemala (IRTRA), dio inicio a la temporada navideña con una inauguración espectacular el pasado 28 de noviembre.

El Parque de Diversiones Mundo Petapa se llenó de una alegría contagiosa mientras visitantes de todas las edades se adentraron en un mundo mágico de luces brillantes, decoraciones festivas y experiencias encantadoras. La presentación del musical "Navilandia" llenó de emoción a grandes y pequeños, marcando el comienzo de la época más hermosa del año. Familias y amigos tuvieron la oportunidad de presenciar el desfile navideño, donde bandas musicales y carrozas con los personajes representativos de IRTRA recorrieron el parque. El evento culminó con un impresionante espectáculo de luces en La Plaza Central de Mundo Petapa.

Listos para
La FeliciDar
de Navidad

IRTRA Petapa

APERTURA DE TEMPORADA NAVIDEÑA
Martes 28 de noviembre / Parque abierto desde las 12:00 hrs.

Reservación de Temporada Navideña con Especificación Musical "Navilandia", inauguración del Parque Plaza Divertida 18:00 y 20:00 hrs.
Festiva Jazz Band 18:30 hrs. Desfile con bandas y personajes 20:00 hrs.
Show de Luces 21:45 hrs.

LA CERVA, 2, 3, 9, 10, 16, 17 Y 23 DE DICIEMBRE FELICIDAD, FELICIDAD Y FELICIDAD JAZZ BAND / 18:30, 19:30, 20:30 hrs. SHOW DE LUZES Y PERSONAJES / 20:00 hrs.	PLAZA DIVERTIDA, 2, 9, 16, 23 DE DICIEMBRE SHOW DE LUZES Y TUNA DE ESTACIONES CON BANDA CLÁSICA Y PERSONAJES / 20:00 hrs.
RECORRIDO POR EL PARQUE, 2, 3, 9, 10, 16, 17 Y 23 DE DICIEMBRE GRUPO, MARCHA Y PERSONAJES / 20:00, 21:00, 22:00 hrs. CLASICITY / 18:00 a 19:00 hrs. BANDAS PERIFONEAS / 19:00 hrs.	SHOW DE LUZES AL CIERRE DEL PARQUE SABADO, 2, 9, 16, 23 DE DICIEMBRE / 20:45 hrs.

Te esperamos en La Tierra del sí se puede

IRTRA este año se enorgullece de presentar una programación espectacular de actividades diseñadas para que los visitantes del Parque de Diversiones Mundo Petapa, experimenten la verdadera magia de la temporada navideña

El 2 de diciembre, también se estará realizando la inauguración de la temporada navideña en el Parque de Diversiones Xetulul, y durante el mes de diciembre contará con diversas actividades especiales para toda la familia.

Listos para
La FeliciDar
de Navidad

IRTRA XETULUL

APERTURA DE TEMPORADA NAVIDEÑA
Sábado 2 de diciembre 2023. A partir de las 18:00 hrs.
En horario especial del Parque 9:00 a 22:00 hrs.

PLAZA DIVERTIDA	PARQUE DE DIVERSIONES	SHOW DE LUZES AL CIERRE DEL PARQUE	SHOW DE LUZES AL CIERRE DEL PARQUE
Reservación de Temporada Navideña con Especificación Musical "Navilandia", inauguración del Parque Plaza Divertida 18:00 y 20:00 hrs. Festiva Jazz Band 18:30 hrs. Desfile con bandas y personajes 20:00 hrs. Show de Luces 21:45 hrs.	Reservación de Temporada Navideña con Especificación Musical "Navilandia", inauguración del Parque Plaza Divertida 18:00 y 20:00 hrs. Festiva Jazz Band 18:30 hrs. Desfile con bandas y personajes 20:00 hrs. Show de Luces 21:45 hrs.	Reservación de Temporada Navideña con Especificación Musical "Navilandia", inauguración del Parque Plaza Divertida 18:00 y 20:00 hrs. Festiva Jazz Band 18:30 hrs. Desfile con bandas y personajes 20:00 hrs. Show de Luces 21:45 hrs.	Reservación de Temporada Navideña con Especificación Musical "Navilandia", inauguración del Parque Plaza Divertida 18:00 y 20:00 hrs. Festiva Jazz Band 18:30 hrs. Desfile con bandas y personajes 20:00 hrs. Show de Luces 21:45 hrs.

Te esperamos en La Tierra del sí se puede

Asociación Centroamericana Centro Humboldt presenta el informe "Centroamérica en crisis ambiental"

La Asociación Centroamericana Centro Humboldt (ACCH), contribuye a la defensa del medio ambiente en la región y para ello, presentó el informe "Valoración del aprovechamiento y protección de los recursos naturales en Centroamérica". Este estudio arroja información actualizada sobre la situación de los recursos naturales y ambiente, destaca la necesidad urgente de abordar la crisis ambiental y climática en la región centroamericana.

La Asociación Centroamericana Centro Humboldt (ACCH), a través de este informe hace un llamado a líderes gubernamentales, sector privado, academia, sociedad civil y a la ciudadanía a trabajar juntos en la preservación de los recursos naturales, y construir un futuro sustentable para Centroamérica.

El informe fue presentado por el Ing. Víctor Campos, director ejecutivo de la Asociación Centroamericana Centro Humboldt (ACCH), ante distintos actores como. El estudio estará disponible para su descarga digital en las redes sociales de la ACCH en <https://acch-ca.org/valoracion-del-aprovechamiento-y-proteccion-de-los-recursos-naturales-en-centroamerica/>

El estudio presenta un análisis secuencial de las variables ambientales entre 2015 y 2022, en el cual se revela una profundización de la crisis ambiental y climática en la región centroamericana. Campos asegura A pesar de que los países centroamericanos comparten condiciones geográficas y ecológicas, persiste una visión fragmentada en la gestión de recursos naturales.

Entre los temas que forman parte del análisis están:

Efectos del Cambio Climático: los efectos del cambio climático son innegables, con incrementos de temperatura que superarán los límites del Acuerdo de París para 2025. La disminución de precipitaciones afectará la seguridad alimentaria y la generación hidroeléctrica, aumentando la vulnerabilidad de la región.

Gestión Ambiental Insuficiente: la falta de una gestión ambiental pública y privada contundente ha contribuido al daño irreparable al ambiente. La fragmentación de ecosistemas, la pérdida de conectividad y la disminución de la disponibilidad de agua son evidentes.



Pérdida de Bosques y Áreas Protegidas: entre 2015 y 2022, se perdió el 9% de la superficie regional de bosques, principalmente debido a la expansión de la ganadería, la agroindustria y la minería. El sistema Regional de Áreas Protegidas, perdió para el mismo periodo, 600 mil hectáreas de bosque e incrementaron las áreas de pasto en 500 mil, comprometiendo la estabilidad ecológica de la región. infortunadamente Centroamérica se ha posicionado como una de las zonas más vulnerables a estas problemáticas, pues la enfrenta serios desafíos en cuanto a la conservación de sus recursos

Biodiversidad y Recursos Hídricos: el tráfico ilegal de fauna, la sobreexplotación pesquera y la introducción de especies exóticas amenazan la biodiversidad, este peligro se refleja en el aumento de más de 800 especies amenazadas entre 2015 y 2022 La calidad del agua enfrenta tensiones por la contaminación agrícola e industrial, afectando la seguridad alimentaria y el abastecimiento de agua.

Alimentos que te ayudarán a estar bien despierto por la mañana



Evita tomar café a diario y aprovecha sus mejores sustitutos que también beneficiarán a tu organismo.

Tomar café por la mañana te llena de energías y te despierta. Si bien es algo cierto, debido a la cafeína, tampoco podemos estar tomando esta bebida todas las mañanas. Existen tres alternativas para estar activo y despierto por la mañana, sin sueño. Se trata de alimentos simples, los cuales además tienen nutrientes que benefician al organismo.

Dormir es indispensable para mantenernos con energía, lo cierto también es que existen distintos factores que atentan contra esto, como el insomnio y las dificultades para conciliar el sueño. Si esto nos sucede a menudo, notaremos cómo nos costará afrontar la primera parte de la mañana, ya sea trabajando o estudiando, y seguramente acudimos a las bondades del café. Pero, con sus tres sustitutos, esto dejará de ser un hábito, al mismo tiempo que ingerirás nutrientes.

Sustitutos del café para combatir el sueño por la mañana

Avena. Según distintos estudios, para combatir el sueño debemos ingerir avena. Es uno de los alimentos más destacados, debido a la cantidad de nutrientes. Allí se destaca la fibra soluble que aporta, la cual se adapta al organismo y controla el índice glucémico, causando así una mejor energía.

Chocolate negro amargo. Si quieres empezar el día lleno de energía, una barrita de chocolate será la mejor opción. Además, contiene nutrientes que benefician al cerebro y al corazón, especialmente los flavonoides, que ayudarán a evitar la oxidación del cerebro y reducir el colesterol malo.

Plátano. Para decirle adiós al café, puedes acudir a esta deliciosa fruta. El plátano es rico en nutrientes y energía porque cuando madura el almidón, se convierte en azúcares sencillos de rápida absorción. Se les recomienda especialmente a aquellos que hacen ejercicio por la mañana.

Curiosidades sobre los osos negros



Los osos negros habitan el norte de México, Estados Unidos y Canadá. El oso negro americano es la especie de oso más pequeña y de mayor distribución en América del Norte. A pesar de su nombre, este oso se puede encontrar en una variedad de colores, desde el negro hasta el marrón, pasando por el canela e incluso el blanco. Además, estos osos son más pequeños que los pardos y los polares, lo que los convierte en los más pequeños de las tres especies que existen en América del Norte.

Son unos grandes trepadores y utilizan sus garras para escalar árboles y alcanzar los alimentos, son buenos corredores y pueden llegar a alcanzar los 56 kilómetros por hora. Los osos pardos machos pueden pesar hasta 390 kilos y las hembras hasta 205 kilogramos.

Son animales omnívoros, por lo que comen tanto plantas como otros animales. Además, la mayor parte de su dieta se compone de insectos, nueces, bayas, pastos y otros vegetales.

Suelen ser solitarios, excepto durante la temporada de reproducción y cuando una hembra está criando a sus crías. Los machos buscan hembras para aparearse durante la temporada de reproducción.

Una vez que se han apareado, los óvulos fertilizados de la hembra no entran en su útero hasta el otoño, en un proceso llamado implantación retardada. Este retraso, seguido de un período de gestación de 220 días, permite que las hembras den a luz en sus guaridas durante la hibernación.

Los osos negros abarcan desde el norte de México hasta el norte de Canadá. Se encuentran en 32 estados de Estados Unidos y en todas las provincias de Canadá,

El peso de un oso negro puede variar en función de su edad y la época del año. Los osos negros machos son mucho más grandes, pues pueden pesar alrededor de 300 kilos, mientras que las hembras pesan alrededor de 80 kilos.



1 de diciembre Día Mundial del SIDA

El 1 de diciembre se celebra el Día Mundial del SIDA. Fue el primer día dedicado a la salud en todo el mundo, y la razón de elegir esa fecha concreta fue por razones de impacto mediático, al ser el primer día del mes de diciembre.

En este día, se hacen muchos actos de concienciación; muchas personas salen a la calle con un lazo rojo, símbolo de la lucha contra el Síndrome de Inmunodeficiencia Humana (SIDA, por sus siglas en inglés); grupos de personas se movilizan para recaudar fondos para la investigación y para dar su apoyo y solidaridad a las personas con SIDA.

La primera vez que se celebró el Día Mundial de la Lucha contra el SIDA fue en 1988 y desde esa fecha, el virus ha matado a más de 25 millones de personas en todo el mundo, lo que supone una de las epidemias más destructivas de la Historia.

El Día Mundial de la Lucha contra el SIDA se ha convertido en uno de los días de la salud más reconocidos y supone una oportunidad para recordar a los que han fallecido, crear conciencia y celebrar victorias como el acceso a servicios de prevención y tratamientos antirretrovirales.

En todo el mundo 37 millones de personas viven con el SIDA y una cuarta parte desconoce que tienen el virus. Es vital que una persona que recibe un resultado positivo acceda a un tratamiento antirretroviral para que pueda tratarse, tener una vida saludable y evitar la transmisión.

Las pruebas del VIH son esenciales para asegurar a las personas que tienen el virus el acceso a los mejores tratamientos y que puedan llevar una vida digna y productiva. Las pruebas para saber si una persona tiene el virus del SIDA son sencillas de realizar. Basta con una extracción de sangre.

El SIDA es una enfermedad causada por el VIH, un virus que ataca de manera directa el sistema inmunológico, provocando, a la larga, que las personas presenten serios problemas de salud como infecciones, así como enfermedades graves como el cáncer y que puede terminar con la vida de quien lo padece.



VIH y el SIDA son dos términos que las personas tienden a comparar y pensar que tienen el mismo significado, cuando en realidad, es que no siempre los portadores de VIH terminan padeciendo de SIDA, ya que, si el paciente es sometido a tiempo al debido tratamiento, esto puede coadyuvar a mantener el virus controlado y así evitar que se desencadene este último.

Muchos pacientes que han sido diagnosticados con VIH, no han llegado a contraer el SIDA. Estas personas son capaces de pasar años con el virus en su cuerpo, pero sin llegar a un deterioro grave del sistema inmune, que ponga en peligro su vida. De ahí la importancia de un diagnóstico oportuno, para luego ser sometido al debido tratamiento.

El VIH es el causante de que las células CD4 (glóbulos blancos) y encargadas de defender al cuerpo de las infecciones, vayan desapareciendo, lo cual termina por dañar de forma progresiva los sistemas y órganos, provocando cuadros graves e inclusive la muerte.

3 vitaminas y minerales para unos ojos sanos

Tómate una pausa para pensar en tus ojos. No son más grandes que una pelota de ping pong, pero te ayudan a asimilar todo lo que sucede a tu alrededor.

Cuando estás despierto, los ojos captan el flujo constante de información para transmitirlo al cerebro, donde se procesa. Y todo eso tarda menos de un parpadeo.

La salud ocular depende en gran medida de los nutrientes de tu dieta. Las vitaminas A, C y E son tres nutrientes esenciales para la salud de los ojos.

Sin embargo, cuando nuestra dieta no nos aporta todas las vitaminas y minerales que necesitamos, un multivitamínico diario puede proporcionarnos los nutrientes que marcan la diferencia en la vista. Algunos multivitamínicos proporcionan los niveles de nutrientes adecuados para cuidar la salud ocular a cualquier edad.

¿Qué comer para la salud ocular?

1. Vitamina A

Las zanahorias y los boniatos deben su color naranja intenso a unos pigmentos vegetales llamados carotenoides. El tipo más común de carotenoide, el betacaroteno, es la materia prima que nuestro cuerpo utiliza para producir vitamina A.



2. Vitamina C

La vitamina C es uno de los diferentes antioxidantes que existen en el organismo para protegerte del daño que causan los radicales libres. Los radicales libres son subproductos a base de oxígeno del metabolismo, aunque también se forman por la acción de toxinas como el humo del cigarrillo y la contaminación atmosférica. La vitamina C se puede encontrar en frutas como los cítricos, el kiwi y las fresas, y en verduras como las espinacas.

3. Vitamina E

La vitamina E también tiene una acción antioxidante, de manera que protege a las células, incluidas las de los ojos, del daño de los radicales libres. Esta vitamina se encuentra normalmente en los alimentos ricos en grasas como las almendras, las semillas de girasol, los cacahuets, la mantequilla de cacahuete y los aguacates, así como en los productos multivitamínicos.