



**BUENAS** *Nuevas* **gt**

## **Edición Semanal**

**Semana del 08 al 14 de enero de 2024**

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





## **Cómo desintoxicar tu cuerpo después de las fiestas de fin de año**



## **Según la ciencia a qué hora se debe desayunar y cenar**

**Que hacer para que tu mascota no se orine dentro del hogar**



## Cómo desintoxicar tu cuerpo después de las fiestas de fin de año

A todos nos emociona recibir el deseado fin de año con sus festividades, comidas deliciosas y reuniones familiares. La mesa una vez más se llena de carnes, harinas, postres, ensaladas, bebidas, salsas y todo tipo de delicias. Pero una vez termina esta época del año, es muy importante desintoxicar el cuerpo.

Algunos síntomas de estos excesos pueden ser sentir el colon inflamado o irritable, malestar estomacal y algunas libras de más. La buena noticia es que podemos recobramos con pequeños cambios que hagamos.

Te traemos unos tips para desintoxicar el cuerpo de los excesos de las fiestas y volver lo más natural y pronto posible a tu peso habitual y sensación de bienestar:

### 1. Retoma de manera habitual tu rutina diaria

Evita someterte a dietas extremas o ayunos interminables. Lo único que lograrás es bajar de peso rápidamente pero también con la alta posibilidad de recuperarlo rápido. Con paciencia y constancia vuelve a tus comidas y rutinas de ejercicio.

### 2. Suma a tus comidas manzanas, bananas, aguacates, remolacha, ajo y ciruelas

Estos son excelentes alimentos antioxidantes para desintoxicar el cuerpo de manera gradual.

### 3. Fundamental y el más importante de todos: toma agua

Mantén una buena hidratación. Simplemente agua para desintoxicar el cuerpo. Al menos 2 litros al día, pues te ayudará a eliminar de manera más eficaz las toxinas del organismo.

### 4. También prepara agua caliente con limón

Esto te ayudará mucho a limpiar tu sistema digestivo y estimular tu sistema inmunológico, balanceando los niveles de PH y eliminando toxinas del cuerpo.



### 5. Evita durante una semana ingerir alimentos procesados y embutidos

Ingiere alimentos frescos, hervidos, vegetales, carnes magras, masas integrales, frutas, verduras y pequeñas porciones de frutos secos.

### 6. Descansa

Duerme tanto como necesites y toma breaks para reposar el cuerpo. Relájate en el sillón o en la cama leyendo algo que te guste y escuchando tu música favorita. Bajar los niveles de estrés de los días posteriores a las fiestas de fin de año te ayudará a desintoxicar el cuerpo y a optimizar la energía y los nutrientes de los alimentos que consumes. Reduce el tiempo frente a la televisión y al celular. Dale un descanso también tu cerebro.

### 7. Mueve tu cuerpo

El ejercicio es una de las mejores maneras de sentirse mejor rápidamente. Sal a correr, camina, anda en bicicleta, practica yoga. Esto además de ayudarte a desintoxicar el cuerpo da un impulso de endorfina, y hace que te sientas cada vez mejor.

Puede sonar básico pero la combinación de estos consejos te ayudará a volver a tu rutina de manera regulada y controlada sin necesidad de someterse a estrictas dietas. Recuerda que el trabajo de un año entero de cuidado no se pierde en una noche de fiestas. Está bien disfrutar de aquellas comidas que no son frecuentes en la dieta sin remordimientos. La clave está en volver lo más pronto posible a los hábitos saludables después de las fiestas para desintoxicar el cuerpo.

## Limón para ahuyentar las moscas



Estos insectos voladores pueden arruinar los alimentos, por lo que es importante protegerlos con algún repelente. Algunos de los insectos voladores más desagradables y que generan incomodidad son las moscas y los mosquitos. Es ahí cuando las personas deciden recurrir a métodos tradicionales o productos químicos para combatir estos animales y ahuyentarlos del interior de la vivienda.

Sin embargo, por fortuna existen soluciones simples y eficaces, de origen natural y accesibles, que permiten solucionar el problema de los molestos insectos, resguardando la salud del entorno y de las mascotas que conviven dentro del hogar. el limón y el clavo de olor pueden llegar a ser un gran aliado para este problema, debido a las propiedades que poseen; además, son considerados como productos seguros, que no provocan reacciones adversas; a los cuales es fácil de acceder, ya que se encuentran en cualquier supermercado o tienda de barrio.

El limón es un auténtico enemigo de las moscas y mosquitos. Si preparas té de limón concentrado y lo pulverizas por las zonas más próximas a estos insectos, será más efectivo que los sprays químicos. Y a la mañana siguiente puedes probar un café con limón

Repelente para ahuyentar a las moscas y los mosquitos

### Ingredientes

Un limón grande.  
Clavos de olor.

### Forma de uso

Para este remedio se ponen los clavos en el limón y se colocan en la habitación para que desprenda todo el olor y de esta forma se ahuyentarán los insectos que se acerquen al lugar.

### Otros trucos caseros

El vinagre es otra opción para espantar los mosquitos. Este es un aroma que esos animales no toleran y para preparar un remedio casero solo se tiene que mezclar medio vaso de agua con un cuarto de vinagre blanco. Se coloca esta mezcla cerca de las ventanas y las puertas y esta es una de las formas de evitar que tanto los mosquitos como otro tipo de insectos entren en casa. Una opción más es la albahaca, una planta que también cumple con este propósito, según el portal El Mueble. Se puede ubicar en la terraza o dentro de la casa para que los insectos no se acerquen. Aunque también existe la opción de crear una infusión casera para sacar a los mosquitos de las habitaciones.

Por último, el eucalipto. El aceite de esta planta puede usarse de dos maneras como repelente. La primera es aplicarlo directamente en las zonas del cuerpo que más expuestas están a los mosquitos, como las piernas, los brazos y el cuello, pero también se puede elaborar una mezcla para pulverizarla en las habitaciones o dentro de la casa.

## Verduras con más y menos proteínas para una dieta saludable



Uno de los grupos de alimentos más importantes que debemos tener sí o sí en nuestra dieta son las verduras, pues estas, además de la fibra y agua que contienen, nos aportan una gran cantidad de nutrientes como lo son las vitaminas, elementos (sodio, potasio, hierro, magnesio, etc.), antioxidantes, moléculas antiinflamatorias y proteínas, las cuales son esenciales para que nuestro cuerpo trabaje correctamente y no se enferme.

Las verduras son parte fundamental de una dieta saludable debido a los numerosos beneficios que aportan al organismo. Consumir frutas y verduras diariamente ayuda a prevenir enfermedades como la diabetes, el sobrepeso, la hipertensión arterial, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. Las verduras son ricas en fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes, y tienen un bajo contenido calórico. Incluir verduras en la alimentación contribuye a mantener un peso saludable, mejorar la digestión y fortalecer el sistema inmunológico.

Las verduras con más proteínas son las legumbres, como los edamame, las alcachofas, las judías, las lentejas y los garbanzos. Estas verduras son una buena fuente de proteínas para las personas que siguen una dieta vegetariana o vegana.

Las verduras con menos proteínas son las frutas y hortalizas, como los pepinos, las zanahorias, los tomates, las cebollas, la lechuga, el aguacate, los champiñones y los pimientos. Estas verduras son una buena fuente de otros nutrientes, como las vitaminas, los minerales y las fibra.

Si tienes dudas o inquietudes sobre cómo añadir estos alimentos a tu dieta, te recomendamos acudir con tu médico o nutriólogo de confianza, que tengas una semana excelente.



## Que hacer para que los perros no se orinen dentro del hogar

Es importante el entrenamiento de las mascotas para evitar malos comportamientos. Entender y abordar el comportamiento de marcado de territorio en perros es esencial para mantener un hogar limpio y saludable. Aunque es natural que los perros marquen su territorio, a veces puede resultar incómodo para los dueños de mascotas, especialmente cuando lo hacen en interiores.

Cada mascota es diferente y lleva un proceso distinto, por lo que es importante conocer a fondo los comportamientos del animal en su día a día. Observar sus actitudes y costumbres es relevante para lograr entrenarlo de forma correcta.

Para evitar que el perro cometa estos daños y errores en su rutina, es relevante acceder a métodos que ayuden a que no se orinen dentro del hogar y así se adapten a los entornos correspondientes.

Una de las formas específicas es utilizar alcohol antiséptico, el cual funciona como remedio para que este comportamiento sea corregido. Lo ideal es poner la mezcla de este líquido con dos tazas de agua en un atomizador y rociarlo en la zona que se desea para que el canino no vuelva a hacerlo.

De igual forma, si no se quiere fusionar, el alcohol se puede poner en práctica al natural, específicamente en los lugares donde la mascota orinó y así perderá el rastro de sus desechos.

### Otros métodos:

1. Primero, es fundamental comprender por qué los perros marcan su territorio. Este comportamiento es instintivo y se basa en la comunicación olfativa. Utilizan la orina para dejar mensajes a otros caninos y para establecer su presencia en un lugar. Al entender esto, podemos abordar el problema de manera más efectiva.



2. Entrenamiento: La base de cualquier solución efectiva es un buen entrenamiento. Asegúrese de que su perro esté entrenado para hacer sus necesidades en lugares específicos, como afuera en el jardín. Utilice refuerzos positivos, como premios y elogios, para reforzar el buen comportamiento.

3. Productos repelentes de orina: Existen en el mercado productos diseñados para disuadir a los perros de orinar en áreas específicas.

4. Tapetes absorbentes: Colocar tapetes absorbentes en áreas propensas al marcado puede ser útil.

5. Vinagre blanco: El vinagre blanco es conocido por tener propiedades repelentes de olores. Mezclar una solución de vinagre blanco y agua y limpiar las áreas donde su perro ha marcado su territorio.

6. Limpiar de inmediato: Es esencial limpiar cualquier accidente de orina de inmediato.

7. Entrenamiento en interiores: En casos más difíciles, puedes considerar el uso de jaulas o entrenamiento en interiores.

8. Visita al veterinario: Si el marcado persiste a pesar de tus esfuerzos, es posible que haya una causa subyacente, como un problema de salud.

## Lo que no se debe hacer cuando se conduce un carro automático

Aprenda a cuidar la caja automática para alargar su vida útil.

Para muchos conductores es más fácil y práctico manejar carros que tengan caja automática que aquellos que cuentan con transmisión manual, sin embargo, es aconsejable conocer cuáles son los cuidados que se deben tener en cuenta para evitar que se dañe antes de tiempo, considerando que los costos de reparación de este sistema suelen ser mucho más costosos.

Estas son algunas prácticas que no se deben seguir a la hora de conducir con un sistema de transmisión automática:

### Cambiar de neutro a drive con las revoluciones altas

Es común que se utilice este método cuando se quiere salir con mayor velocidad, sin embargo, el cambio entra de manera brusca, lo cual puede dañar la transmisión.

### Cambiar de marcha sin que el auto este totalmente detenido

Cuando se sale de un estacionamiento en reversa (R), sin esperar a que pare el auto y colocar drive (D), hace que sufra un sobregasto prematuro.

### Colocar en park (P) antes de que el auto se detenga

Esta acción solo se debe hacer cuando el carro esté totalmente inmóvil, pues al hacerlo antes, apresuradamente, causan pequeños golpes que van acabando con la vida útil de la transmisión.

### Colocar el auto en neutro (N) al llegar a un semáforo o en una bajada

Erróneamente, se tiene la idea que hacer esto ahorra gasolina, pero lo ideal es mantener el auto en drive (D).



### Contaminación con agua

Si se tiene un carro automático con poca altura lo mejor es tener cuidado al pasar los charcos o los baches profundos, ya que el agua hará que se forme óxido en las partes metálicas, lo que representa daños graves.

### No descance la mano sobre la palanca de cambios.

Es un hábito que tienen muchos conductores sin pensar que el peso del brazo ejerce presión hacia abajo en un lugar sensible de la transmisión. Lo más aconsejable es cambiar de marcha y usar el reposabrazos.

### Descansar el auto sobre la transmisión

Esto pasa cuando coloca park (P) sin activar el freno de mano antes. De esta forma, el peso del auto está sobre los frenos y no la transmisión. Tenga en cuenta que el proceso correcto para detener el auto es: pare el auto completamente, no soltar pedal de freno, subir el freno de mano y por último colocar park (P).

## Según la ciencia a qué hora se debe desayunar y cenar

Esto es algo que debes tener en cuenta para tener una vida un poco más saludable. La ciencia nos brinda información muy importante. Las mismas son para poder tener una vida sana. En esta ocasión los datos que nos han ofrecido son los que precisan la hora en la que debes desayunar y cenar.

La información clave es que las personas que cenar y desayunan temprano son menos propensas a sufrir problemas cardiovasculares. Un ayuno nocturno prolongado actúa como seguro de salud, pero no sirve el truco de saltarse el desayuno. Estas son recomendaciones muy precisas sobre la mejor hora para realizar la primera y la última comida del día.

Este es el horario para desayunar y cenar

Los horarios óptimos de la primera y la última comida del día:

Desayuno: antes de las 08.00.

Cena: antes de las 20.00.



Desayunar es importante, ya que es el momento en el que se rompe el ayuno nocturno y cada vez se está viendo más influencia en la regulación de los relojes biológicos, mientras que, en relación al horario de la última ingesta de alimentos, aclara que, si se hace muy tarde, "cuando el cuerpo debería estar en reposo, también puede causar alteraciones en nuestro reloj biológico".

Además, influye en cómo dormimos y la experta señaló que el hecho de hacer una cena muy tarde y dejar poco tiempo entre la cena y la hora de ir a dormir puede afectar a la calidad de nuestro sueño y al proceso de digestión.

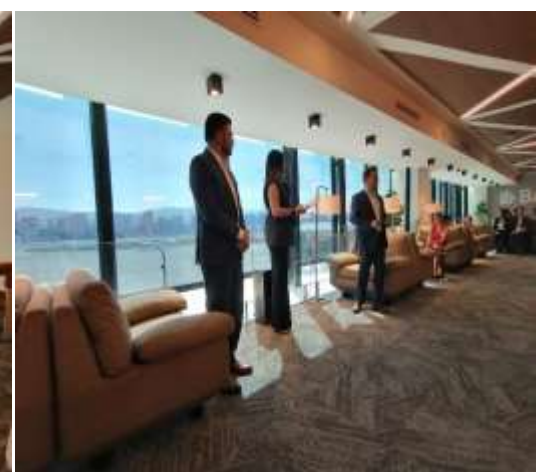
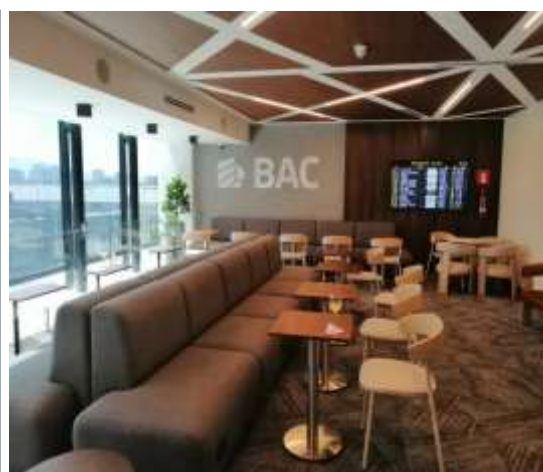


## Cómo preparar a los niños para el regreso a clases



## Inauguran BAC lounge para pasajeros en Aeropuerto La Aurora

**Aceite de Oliva para reducir las arrugas en la piel**



## Inauguran BAC lounge para pasajeros en el Aeropuerto Internacional La Aurora

BAC abre su propio lounge en Guatemala, convirtiéndose en el primer banco en Guatemala, en brindar una excelente atención a sus clientes en el primer nivel del aeropuerto y con excelentes amenidades.

BAC Lounge ya está funcionando para todos los tarjetahabientes BAC con categoría Black, proporcionándoles una gama de amenidades antes de su vuelo. Modelo híbrido: menú a la carta (Cocina guatemalteca gourmet) y barra autoservicio diseñado por la Chef Fabiola Pereira. Vista al aeropuerto, el horario de atención es de lunes a domingo de 4:00 de la mañana a 9:00 de la noche, con capacidad de atención de 100 personas simultáneamente. Accesos: Tarjetas Platinum Card Metal, Titular + 2 invitados, Tarjetas Black Amex, MasterCard y Visa: Titular + 1 invitado, Niños menores de 5 años ingresan gratis. Invitado adicional: \$12

Dentro de sus aspectos destacados de BAC Lounge se pueden mencionar los siguientes:

### Servicios personalizados

Bebidas y aperitivos en barra para que los visitantes puedan servirse lo que deseen, espacios equipados con WiFi para reuniones presenciales o virtuales.

### Diseño de vanguardia

Cada detalle, desde el mobiliario hasta la distribución del área, ha sido cuidadosamente seleccionado para reflejar la esencia de la innovación que caracteriza a BAC. Con más de 400 metros cuadrados distribuidos en dos niveles y con una amplia vista a la pista de aterrizaje.



### Exquisitas Gastronómica

Su variedad de menús elaborados por la chef Fabiola Pereira con un exquisito sabor de la cocina guatemalteca. Ofreciendo tres platillos a la carta para desayuno, almuerzo y cena, unidos a una variedad de boquitas dulces y saladas para poder degustar lo mejor de la cocina gourmet del país. También cuenta con gran variedad de bebidas y coctelería.

“BAC Lounge es motivo de orgullo y celebración para nosotros en BAC, marcando nuestro lugar como el primer banco en Guatemala con un lounge propio en el país y el tercer lounge del grupo financiero a nivel centroamericano. Buscamos brindar momentos únicos, innovando de diversas maneras para enriquecer la experiencia de cada uno de nuestros valiosos tarjetahabientes”, expreso José Carlos Barrios, Vicepresidente de Estrategia Comercial y Mercadeo de BAC.

## Cómo preparar a los niños para el regreso a clases



Retomar una rutina después de un merecido descanso de vacaciones puede ser una tarea sumamente difícil, más si se trata de que los más pequeños de la casa inicien un nuevo ciclo escolar luego de haberse acostumbrado a otro ritmo de actividades.

Es entendible que el regreso a clases presenciales cause ansiedad o miedo, sin embargo, la tarea de todo padre es hacer ciertas cosas para apoyarlos y prepararlos desde ahora para cuando llegue ese momento. ¿Quieres saber cómo lograrlo?

### 1. Mantén la comunicación abierta

Pregúntales qué es lo que más les emociona o inquieta de regresar a la escuela. Prepárate para que tengan emociones y sentimientos encontrados y ayúdalos a normalizarlos. Se trata de ser honesto y claro con los niños para detectar qué miedos pueden tener y conversar de la mejor manera sobre ello. Habla con ellos sobre cómo este nuevo ciclo es diferente, pero que todo cambio es para bien y que seguramente en esta etapa pasará por nuevas experiencias que lo harán crecer como individuo.

### 2. Prepáralo para mantener sus amistades o hacer nuevas

Continúa motivando la interacción con sus amigos y compañeros, esto ayudará a que se sienta conectado una vez que regrese al colegio. En caso de que sea el inicio a clases en una nueva escuela o nuevo salón, recuérdale cómo es que en el pasado ya logró hacer amigos, lo divertido que es conocer compañeros nuevos y como muchos de ellos podrían tener gustos en común.

### 3. Definan juntos cómo serán los cambios en rutinas

Esta puede ser la parte más difícil, pero no imposible, así que hablen sobre las rutinas. Pregúntales qué cosas de la nueva rutina quieren conservar, es probable que hayan iniciado nuevas actividades o tradiciones familiares que son importantes para ellos y quizás es mejor conservarlas una vez que regresen a la escuela.

### 4. Preparen un lugar exclusivo para el estudio

Regresar al momento estresante de hacer tarea por las tardes o mañanas, dependiendo de su jornada puede resultar difícil cuando hay tantas personas en la casa, ruido e incluso si los pequeños aún regresan con sueño después de haber roto su rutina de sueño de las vacaciones, es por ello que crear una zona de estudio en casa que sea cómoda y exclusiva puede facilitar el prestar atención a sus tareas.

## En 2023 las firmas electrónicas en Guatemala superaron los 200,000 certificados digitales



El Ministerio de Economía, informó que al finalizar 2023, las seis entidades autorizadas para emitir firmas electrónicas avanzadas superaron el acumulado de 200 mil certificados digitales de este tipo.

Según los registros del RPSC, hasta el 31 de diciembre del año pasado y acumulando desde 2015, la emisión de certificados digitales de firmas electrónicas avanzadas alcanzó la cifra de 203,375.

Estos datos reflejan que en 2023 se emitieron 96,704 certificados de firma electrónica, lo que representa un aumento del 18.3% en comparación con 2022. Lo anterior demuestra la creciente aceptación y utilidad de esta herramienta electrónica para realizar gestiones de cualquier tipo en cualquier lugar y momento, sin necesidad de realizar el trámite en persona. La firma electrónica avanzada se presenta como una herramienta fundamental en apoyo a la Política General de Gobierno 2020-2024. En el marco del Pilar 4, denominado Estado Responsable, Transparente y Efectivo, su objetivo es dar cumplimiento a la acción estratégica de Implementar la identidad digital para mejorar la identificación y atención al ciudadano”, así como “Impulsar el mejoramiento del servicio civil, la meritocracia, transparencia, control y rendición de cuentas.

En el marco del Pilar 4, denominado Estado Responsable, Transparente y Efectivo”, su objetivo es dar cumplimiento a la acción estratégica de “Implementar la identidad digital para mejorar la identificación y atención al ciudadano, así como “Impulsar el mejoramiento del servicio civil, la meritocracia, transparencia, control y rendición de cuentas”.

En Guatemala son seis las entidades autorizadas para emitir firmas electrónicas avanzadas:

Cámara de Comercio de Guatemala

Registro Digital Prisma, S. A.

Transacciones y Transferencias, S. A. (5B)

Dsigner, S. A.

Movimax Guatemala, S. A.

Cybersign, S. A.

## Motorola for Business presenta nuevas funciones de MotoTalk con IA para aumentar la productividad de equipos retail

Motorola presentó nuevas funciones de IA para MotoTalk, la plataforma de software centrada en aumentar la productividad empresarial y el rendimiento de los equipos. Ahora, gracias a la tecnología de IA, los equipos de campo pueden utilizar Image Recognition (Reconocimiento de Imágenes) y Route Planning (Planificación de Rutas) para optimizar sus actividades diarias. Como parte del portafolio de Motorola for Business, las nuevas funciones de MotoTalk potencian un ecosistema de productividad empresarial aún más robusto, proporcionando funciones para mejorar la eficiencia en el lugar de trabajo.

Con la función de "Image Recognition", los equipos podrán identificar y contar la cantidad de productos en las estanterías, reconocer y recopilar información sobre sus precios y acceder a informes de acciones en cada tienda, asegurando el cumplimiento normas de comercialización y una mejor gestión de las ventas en los diferentes puntos de venta. Con esta función, los usuarios pueden acceder instantáneamente a métricas generadas automáticamente en lugar de esperar a los datos de encuestas manuales de los empleados en el punto de venta, aumentando la productividad de promotores y empleados en los locales y en el retail.

Aprovechando la Inteligencia Artificial, Route Planning optimiza estratégicamente las rutas comerciales, maximizando la eficiencia en términos de distancia, tiempo y oportunidades de venta. Esta función permite generar itinerarios para diferentes equipos de campo en una fracción del tiempo que lleva una planificación manual. Además, la herramienta también resume las visitas y actuaciones del empleado en las tiendas, ahorrando carga de trabajo a los usuarios de MotoTalk.



### Moto Talk aumenta el rendimiento empresarial

Con MotoTalk, las empresas dispondrán de una consola para gestionar todos los dispositivos, horarios y comunicaciones de sus equipos, incluidas funciones de mensajería como PTT (push to talk – pulsar para hablar). MotoTalk permite a los empleados conectarse, colaborar y ejecutar con un intercambio de mensajería rápido y fiable. Además, ofrece servicios de asistencia completos, para garantizar que los clientes de Motorola for Business puedan centrarse en lo que más importa, su negocio. Por último, MotoTalk proporciona comunicaciones seguras de extremo a extremo, garantizando que las comunicaciones empresariales estén protegidas y se mantengan privadas.

MotoTalk es multiplataforma, compatible con Android, iOS y Windows. La solución creada por Motorola también ofrece otras funciones, como gestión de equipos, planillas de asistencia electrónicas, seguimiento en tiempo real y gestión de tareas



## Fundea lanza el Primer Centro Científico para la Adaptabilidad Y Resiliencia ante el Cambio Climático

El Grupo Corporativo FUNDEA, atento a los eventos externos que pueden tener impacto positivo o negativo en el entorno de los diferentes sectores económicos y productivos de Guatemala, con la orientación clara de contribuir a la mejora constante y complementado a que cuenta con una sólida trayectoria de más de 32 años financiando al sector agrícola y pecuario en Guatemala, se complace en destacar los exitosos resultados del desarrollo del Primer Centro de Investigación Científico en Guatemala para la adaptabilidad y resiliencia ante el cambio climático, para tal efecto, con su visión constante de mejora productiva y estratégica, en conjunto con SIUCOM, el primer centro de investigación líder en la medición pluvial, ph del agua y de los suelos, y cambios climatológicos, fundamentado en la tecnología IOT (internet de las cosas), centrado en la medición de parámetros ambientales.

Desde hace algún tiempo, FUNDEA y SIUCOM han estado colaborando de manera efectiva en la búsqueda de soluciones para abordar los desafíos medioambientales, climáticos y sociales, con énfasis al uso inteligente del agua.

Esta contribución a la sociedad, ha demostrado ser un paso sólido hacia la creación de oportunidades para una economía más sostenible y resiliente.

A través de RapiFundea la APP los clientes disponen de información para uso en su negocio y cultivos como: volatilidades de precios de los productos agrícolas, enfermedades y uso de fertilizantes, pesticidas y plaguicidas,



por lo cual GRUPO CORPORATIVO FUNDEA Y SIUCOM proporcionan a los agricultores una herramienta inestimable para la planificación y la toma de decisiones basadas en datos en tiempo real, siendo efectivos en el ahorro de costos e incremento en su productividad.

GRUPO CORPORATIVO FUNDEA Y SIUCOM, con su vasta experiencia en el sector agrícola, han implementado una red de más de 1,000 pluviómetros en todo el país, recopilando información de más de 17 mil agricultores y 43 cultivos. La colaboración continua con SIUCOM refuerza el compromiso de FUNDEA de proporcionar finanzas de impacto, facilitando abordar proactivamente los desafíos medioambientales y climáticos. Ambas organizaciones buscan impulsar la eficiencia operativa, reducir costos y optimizar la cadena de suministro. Las soluciones personalizadas de SIUCOM están alineadas con la visión de FUNDEA de crear un mundo más inteligente y sostenible, donde la precisión y la eficiencia se unen para enfrentar los desafíos del futuro.

## Aceite de Oliva para reducir las arrugas en la piel

Las arrugas, así como las líneas de expresión, son para muchos 'temidas características' que surgen luego de superar los 35 o 40 años de edad, y que se van acentuando con el paso de los años debido al proceso natural de envejecimiento, en que el organismo empieza a experimentar una disminución de colágeno, que además del buen estado de la piel, también afecta el buen funcionamiento de huesos, dientes, músculos y articulaciones.

Otro de los factores son la exposición a luz ultravioleta (UV), el tabaquismo y las expresiones faciales repetitivas, entre otras. Por ese motivo, es común ver cómo muchas personas se someten a diversos tratamientos estéticos que ayuden a que la edad no se refleje en su piel, entre ellos técnicas quirúrgicas que, además de costosas, pueden en algunos casos traer consecuencias adversas.

para quienes buscan optar por una forma natural existen algunos sencillos trucos que mitigan la aparición de arrugas y líneas de expresión basados en prácticas e incluso consejos de alimentación el aceite de oliva es un aliado natural que le brinda múltiples beneficios a la piel. Gracias a sus propiedades hidratantes y las grasas esenciales que contiene logra beneficiar a profundidad la dermis. Incorporar este aceite en la dieta diaria es útil para minimizar la presencia de arrugas.



El aceite de oliva protege contra la inflamación, el estrés oxidativo y el riesgo cardiovascular provocados por el envejecimiento. Gracias a su alto contenido en ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, ayuda a llevar los niveles de colesterol bueno, disminuye el malo, controla la hipertensión y reduce la aparición de trombosis y previene la aparición de diabetes.

Por ello, el consumo de este aceite resulta siendo una ganancia para cualquier propósito relacionado con la salud del cuerpo y de la piel. Existen diversas formas de usarlo para mejorar el aspecto de las líneas de expresión. El primero es incorporarlo a la dieta de forma saludable en ensaladas o al cocinar cualquier tipo de alimento. También se puede añadir en la rutina consumiendo una cucharadita del líquido en ayunas.



## ¿Cómo afecta psicológicamente a los niños el exceso de Obsequios?



## ¿Qué pan no contiene gluten?

## ¿Por qué se producen los antojos en una embarazada?



## ¿Qué tipos de pan no contienen gluten?

El gluten es una proteína contraproducente para personas que tienen ciertos padecimientos de salud.

El pan es desde la antigüedad uno de los productos más importantes de la dieta de millones de personas. Aunque se desconoce exactamente su origen, lo cierto es que en la actualidad sigue siendo uno de los alimentos más populares en la alimentación diaria de todo tipo de consumidores. Sin embargo, en torno a este producto se ha tejido todo tipo de informaciones, que han llevado a que muchos lo excluyan. Uno de los principales mitos está relacionado con que es un alimento que engorda y por ello hay quienes lo evitan para no subir de peso.

Se dice que los panes blancos pueden incrementar los niveles de azúcar en la sangre. Este producto es de los menos recomendados en este sentido y la explicación científica es que estos carbohidratos se simplifican a gran velocidad en el sistema digestivo, por lo que rápidamente se convierten en azúcar.

### Efectos del gluten

Otro tema de salud relacionado con el pan tiene que ver con los efectos que para algunas personas tiene el gluten, una proteína que está presente en alimentos como el trigo, el centeno y la cebada. El gluten sirve para que la masa se esponje y evitar que el pan se desarme, pues hace que adquiera consistencia y mejora su sabor. Es frecuente que también se les añada a otros alimentos como cereales, pastas y productos de repostería, para mejorar su textura.

Muchas personas pueden consumir gluten. Sin embargo, no es recomendable para los pacientes que enfrentan enfermedad celíaca, un padecimiento que hace que el sistema inmune ataque el tracto digestivo después de consumir gluten. Tampoco es aconsejable esta proteína para quienes padecen de un trastorno en la piel conocido como dermatitis herpetiforme,



### Pan si gluten

La ingesta de pan sin gluten es clave para algunos consumidores y estos son algunas de las harinas que no contienen esta proteína.

**Pan de harina de arroz:** Este ingrediente es una buena opción gracias a que no contiene gluten. Se le conoce porque suele tener una textura más densa y esponjosa que el pan hecho con harina de trigo.

**Pan de harina de maíz:** Este pan tiene una textura más densa y una de las ventajas es que puede elaborarse sin levadura en forma de tortas en una sartén, por ejemplo.

**Pan de harina de avena:** Se puede elaborar pan con harina de avena certificada sin gluten. La avena en sí misma no contiene esta proteína, pero con frecuencia se procesa en instalaciones que también trabajan con el trigo, cebada y centeno, lo que puede contaminarla.

**Pan de harina de quinoa:** Esta es una semilla que es naturalmente sin gluten y puede ser utilizada para producir pan.

**Pan de harina de almendras:** Esta es una alternativa más. Este pan es rico en proteínas y grasas saludables y tiene una textura suave y húmeda.

## ¿Cómo afecta psicológicamente a los niños el exceso de Obsequios?



Una gran cantidad de juguetes puede generar en los más pequeños ansiedad, confusión y afectar a su desarrollo emocional. Si los más pequeños reciben una gran cantidad de regalos pueden ver afectado su desarrollo emocional. Este fenómeno suele generarles ansiedad y confusión, llegando a no apreciar de manera correcta cada presente.

Además, la saturación material asiste al cultivo de una mentalidad consumista y superficial. Por ello, hay que limitar la cantidad de obsequios, esto no solo fomenta una apreciación más profunda de cada uno de ellos, sino que también promueve valores como la gratitud y la conexión emocional con los demás, aspectos cruciales para un crecimiento saludable.

### Consejos prácticos

**Enfocarse en experiencias significativas:** es recomendable subrayar la importancia de centrarse en actividades compartidas en lugar de la multitud de obsequios. Cocinar dulces típicos en familia, visualizar películas u ordenar conjuntamente la casa son ideas para poner el valor de las experiencias por encima de los objetos.

**Promover la gratitud:** la redacción de notas de agradecimiento personalizadas es una manera de fortalecer las relaciones y reconocer el valor de cada regalo, priorizando la calidad sobre la cantidad.

### Concienciar acerca de la emergencia climática:

es aconsejable introducirles el concepto de sostenibilidad, destacando como la sobreabundancia de presentes coopera al desperdicio y al impacto ambiental. Por lo tanto, la elección de elementos reciclados, reutilizados o duraderos se presentan como una excelente idea para promover la responsabilidad ambiental. De este modo, hacer regalos artesanales con materiales reciclados puede ser una buena estrategia, generando regalos más significativos y más respetuosos con el planeta.

**Enseñar el valor de compartir:** resaltar la importancia de repartir con aquellos menos afortunados mediante actividades solidarias como donar juguetes o alimentos, es una manera de cultivar la empatía y la generosidad.

**Establecer de manera clara las expectativas:** es sugerible comunicar francamente la perspectiva sobre el número de obsequios, con ello entenderán que el verdadero espíritu de los obsequios se encuentra en el amor y la conexión familiar, y que los objetos son una expresión de afecto, no una medida de valor personal.

De forma general, es positivo mostrar cariño a nuestros hijos de diferentes maneras, y no solo a través de los regalos.

## Curiosidades de los caballos



Los caballos y los humanos tienen una relación muy antigua. Se cree que los nómadas asiáticos fueron los que probablemente domesticaron a los primeros caballos hace unos 4.000 años, momento desde el cual estos animales siguieron siendo esenciales para muchas sociedades hasta el advenimiento del motor. De hecho, los caballos todavía tienen reservado un lugar de honor en muchas culturas, y a menudo se encuentran vinculados a multitud de hazañas bélicas.

Los caballos son animales mamíferos perisodáctilos –en cuyas extremidades poseen dedos terminados en pezuñas– que pertenecen a la familia de los équidos. Son herbívoros y el periodo de gestación de las hembras es de unos 11 meses, después del cual nace tan solo una cría. Existe únicamente una especie de caballo doméstico, sin embargo, podremos encontrar alrededor de 400 razas diferentes que se especializan en todo tipo de tareas, desde fuertes y resistentes animales usados para tirar de los aperos del campo hasta los más veloces empleados en las carreras.

Los caballos salvajes por lo general se reúnen en grupos de 3 a 20 animales. Un semental lidera el grupo, conformado por varias yeguas y ejemplares jóvenes. Cuando los machos jóvenes se convierten en potros, alrededor de los dos años de edad, el semental los expulsa. Desde entonces estos vagan con otros machos jóvenes hasta que pueden hacerse con su propio harén. Los caballos viven alrededor de 25 años y el color de su pelaje o capa puede ser muy variable. Se desplazan de tres formas diferentes: al paso, al trote y al galope. Los caballos duermen de forma fraccionada y son capaces de hacerlo de pie, aunque para descansar profundamente siempre lo harán echados en el suelo.



## ¿Por qué las embarazadas tienen antojos?

Puede ser por necesidad de ciertos nutrientes o, simplemente, para calmar los nervios durante el embarazo. Los antojos son una mezcla de intolerancia (o asco) a algunos alimentos, debido a un cambio de velocidad en el metabolismo, y los cambios neuropsicológicos que se producen por la acción de las hormonas, en concreto, de la progesterona.

### ¿A qué se deben los antojos del embarazo?

Se sospecha que pueden estar vinculados a la necesidad de protección, cariño y atención que precisa la madre en esta etapa de su vida. Su fragilidad emocional es mayor durante la gestación y los antojos son una manera de calmar el ansia que produce el embarazo. También podría deberse a la necesidad de aportar determinados nutrientes al cuerpo.

### ¿Tienen riesgos los antojos?

Depende del alimento, pero por lo general, cuando hablamos de antojos, nos referimos a productos ricos en sal, azúcar o grasas. Así que hay que tener cuidado con ellos, ya que pueden hacer que aumentes más de peso del aconsejable, y eso no es bueno para la gestación. Por esta razón, es mejor que busques alternativas más saludables.

### ¿Es posible que el bebé nazca con manchas por los antojos del embarazo?

Eso es una leyenda urbana. Lo que sí puede ocurrir es que, si te apetece mucho tomar algo, pero no puedes conseguirlo, las ganas y la ansiedad por comerlo se incrementen. Pero puedes estar tranquila, porque ni siquiera la frustración por no poder satisfacerlo va a producir ningún efecto nocivo en la salud del feto.

### ¿Qué ocurre si se producen antojos de fruta?

Es saludable. Pero el exceso también perjudica por el gran contenido de azúcar. Prefiera las que contienen menos azúcar, como por ejemplo los frutos rojos, el kiwi o los cítricos.



Estos últimos, además, tienen mucha vitamina C, imprescindible en el embarazo. Toma la naranja entera, mejor que en zumo, y no la sustituyas por preparados industriales.

### Antojos más comunes y alimentos saludables por los que sustituirlos

Si te apetece chocolate es por su alto contenido en azúcar. Este aporta muchas calorías, por lo que se recomienda sustituirlo por chocolate negro.

Si te apetece patatas fritas es por su alto contenido en sodio. Este aporta demasiada sal, por lo que se recomienda sustituirlo por frutos secos tostados y sin sal.

Si te apetece queso es por su alto contenido en calcio. Este es muy graso, por lo que se recomienda sustituirlo por quesos frescos o verdura de hoja verde.

Si te apetece helado es porque es muy fresquito. Sin embargo, contiene mucha grasa y azúcares, por lo que se recomienda sustituirlo por yogur cremoso bajo en grasa.

Si te apetece tocino es porque aporta energía. Este contiene mucha grasa, por lo que se recomienda sustituirlo por aguacates y aceite de oliva.

## 10 recomendaciones para tener en cuenta antes de regalar a tu hijo un celular

La UNICEF han publicado un decálogo de consejos y recomendaciones para los padres de familia que piensan regalar un teléfono móvil a sus hijos. Poniendo en marcha la campaña "Más que un móvil" con la que quieren aconsejar a los padres sobre la importancia de educar a sus hijos e hijas sobre el uso adecuado de los teléfonos móviles, sobre las posibilidades que les ofrece la tecnología y también sobre las responsabilidades que tienen. Disponer de un dispositivo móvil puede ser un punto de partida muy positivo para muchos aspectos, pero también pueden surgir problemas que a veces es muy complicado enfrentar para solucionar y sin embargo es mucho más sencillo evitar antes de que aparezcan, de ahí estas recomendaciones que pretenden ser una herramienta para los padres y las madres.

### 1.- Planifica la llegada del móvil

Sí, nuestros hijos manejan la tecnología desde muy pequeños, lo que no quiere decir que sean conscientes de los riesgos a los que pueden llegar a exponerse. Por eso es importante que antes de que tengan su primer teléfono móvil, valores como madre o padre el grado de madurez que tiene para su edad.

### 2.- Supervisa y marca unos límites

El teléfono no les puede quitar tiempo para el resto de actividades que tiene y va a tener en su vida, desde dormir a estudiar y por supuesto jugar sin pantallas, salir con los amigos o pasar tiempo con la familia.

### 3.- Garantiza que haya un tiempo y un espacio para la desconexión

Participa de esos momentos y esos lugares libres de tecnología, donde se desarrollen otro tipo de experiencias enriquecedoras para todos.

### 4.- Interésate por sus videojuegos

El teléfono móvil es el dispositivo que más se utiliza para jugar, ya que no son una fuente de ocio solitaria, sino que conecta a distintas personas lo que tiene una serie de ventajas, pero también de riesgos e inconvenientes, como pasa con cualquier red social.

### 5.- Cuidado con los datos en las redes sociales

Guíales en las redes sociales en las que quieran y en las que puedan participar y configura juntos su perfil para escoger la información que es pública y cual no, qué usuarios podrán acceder a ella, con qué configuración van a salir sus publicaciones.

### 6.- Tú respondes por tus hijos e hijas

Los padres o tutores legales responden civilmente por aquellos daños o perjuicios materiales y/o morales causados por sus hijos menores de edad, eso deben saberlo ellos también. Además, si tu hijo o hija tiene menos de 14 años necesita tu consentimiento para darse de alta en las redes sociales.



### 7.- Conoce con quién habla

Siempre respetando su privacidad, pero no dejes de interesarte por saber con quién juega online, qué contactos tiene en sus redes sociales, a qué personas sigue.

Enséñale a no compartir ni información ni fotografías personales con desconocidos y nunca el domicilio en el que vive, el centro educativo en el que estudia, el equipo en el que juega o cualquier otra información que nunca le daría a una persona desconocida caminando por la calle.

### 8.- Muéstrate siempre abierto a ayudar

Que les quede muy claro que siempre van a poder contarte cualquier situación en la que se hayan sentido incómodos, que sepan que siempre vas a estar disponible para ayudarles a lo que necesiten.

### 9.- Fíjate en cómo se siente con su vida digital

Presta atención a sus emociones, a sus cambios de humor si los hubiera o a las reacciones fuera de lugar después de haber estado usando su smartphone. Esos comportamientos pueden estar tapando otros problemas, habla con tu hija o hijo y no dejes de interesarte por su experiencia digital.

### 10.- Estimula su sentido crítico

Que tengan siempre claro que las acciones y decisiones en internet también tienen consecuencias, como ocurre fuera de internet.

Además, no siempre la información que se recibe es real, que aprenda a comentar contigo los posibles engaños o manipulaciones, los posibles fakes.

## Unidad móvil en la Plaza Central, zona 1 brinda servicio de hisopados

Para proveer el servicio de hisopados y acercar el mismo a la población, en la Plaza Central, zona 1, está disponible la unidad móvil especial a cargo de la Dirección Departamental de Redes Integradas de Servicios de Salud –DDRIS- Guatemala, Área Central.

El horario de atención para todo aquel que busque esta atención especial es de 8:00 a 14:00 horas. Para las autoridades de la DDRIS es importante continuar con acciones que permitan prevenir y contrarrestar el COVID-19, por lo que este servicio disponible gratuitamente es el resultado de los planes y estrategias desarrolladas.

Asimismo, se recuerda que es importante el cuidado de la salud. Para ello, el personal salubrista asignado a la unidad móvil especial está comprometido en atender a cada guatemalteco que se acerque y solicite asistencia.

El 24 de diciembre de 2023 ingresó un lote de 100 mil dosis de la marca Moderna. El Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social –MSPAS- ha llevado a cabo desde el 26 de diciembre el proceso de distribución de los biológicos a las 29 Direcciones Departamentales de Redes Integradas de Servicios de Salud –DDRIS-.



Esta labor permite que el personal asignado a los puestos y centros de Salud del país atienda a las familias guatemaltecas. Este servicio es vital, ya que se avanza en el cumplimiento de los compromisos de proteger de esta enfermedad a las personas.



## **MINECO y ONU suscriben alianza para el desarrollo integral de mujeres en Guatemala**



## **12 de enero llegan Jefes de Delegación para la Transmisión del Mando Presidencial 2024 en Guatemala**

## **Propiedades, Beneficios y Valor Nutricional de la Mandarina**



## Beneficios que experimenta tu cuerpo si tomas agua fría antes de irte a dormir

A lo largo del día es una práctica recomendada por expertos en salud. Pero, ¿alguna vez te has preguntado qué sucede si decides tomar un vaso de agua fría antes de ir a dormir?

Durante la noche, nuestro organismo atraviesa horas sin recibir hidratación. Una ligera deshidratación, incluso del 2 o 3%, puede desencadenar malestares como dolores de cabeza y dificultades para concentrarse, mantener el cuerpo hidratado se vuelve crucial, y beber un vaso de agua fría antes de dormir puede marcar la diferencia.

Para una hidratación adecuada, las mujeres deben consumir alrededor de 2.7 litros de líquidos, mientras que los hombres necesitan 3.7 litros. Sin embargo, el 20% de esta ingesta proviene de los alimentos.

### ¿Qué sucede si decides hidratarte antes de dormir?

En primer lugar, evitar calambres durante el sueño es uno de los beneficios clave. Los calambres pueden ser molestos y disruptivos, y la hidratación adecuada es una medida preventiva efectiva. Beber agua antes de dormir ayuda a mantener el equilibrio de electrolitos, reduciendo así la posibilidad de calambres nocturnos.

Además, el agua desempeña un papel fundamental en el funcionamiento del sistema nervioso. Nuestro cuerpo está expuesto a riesgos como derrames cerebrales o infartos si el sistema nervioso o cardiovascular se ve afectado. Hidratarse antes de dormir ayuda a eliminar toxinas del cuerpo, contribuyendo a la salud general del sistema nervioso y cardiovascular.



Uno de los beneficios más sorprendentes es la relación entre beber agua antes de dormir y la resaca. Si eres de los que disfruta de unas copas de más en ocasiones, tomar agua antes de ir a dormir puede ser tu mejor aliado.

La deshidratación es uno de los principales culpables de los síntomas de la resaca, como dolores de cabeza y malestar general. Al asegurarte de estar hidratado antes de acostarte, puedes contrarrestar los efectos negativos del alcohol y despertar sintiéndote más fresco y renovado.

Beber un vaso de agua fría antes de dormir no solo es una buena idea, sino que puede marcar la diferencia en tu bienestar general. Evitar calambres, mejorar el funcionamiento del sistema nervioso y combatir los estragos de la resaca son solo algunos de los beneficios que puedes experimentar con este simple hábito.

La hidratación no es solo una tarea diurna; es un compromiso constante con tu salud. Tomarte un momento para hidratarte antes de ir a dormir puede ser la clave para despertar sintiéndote más enérgico y preparado para enfrentar el día.

## MINECO y ONU Mujeres suscriben alianza para el desarrollo integral de mujeres en Guatemala



El Ministerio de Economía (MINECO) y la Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres (ONU Mujeres) suscribieron este jueves una carta de intención de establecer una alianza estratégica entre ambas instituciones con el fin de impulsar acciones para la implementación de planes, políticas, programas y proyectos enfocados al desarrollo integral de las mujeres emprendedoras y empresarias.

Para lograr sus objetivos, la alianza estratégica trabajará sobre las siguientes temáticas:

Desarrollo de programas de empoderamiento económico de las mujeres emprendedoras y MIPYMEs lideradas por mujeres que les permitan comercializar sus productos o servicios.

Facilitar espacios para el fortalecimiento de capacidades y contribuir a ampliar el número de mujeres emprendedoras y MIPYMEs lideradas por mujeres capacitadas en temas de desarrollo empresarial y de educación financiera.

Apoyar a las mujeres emprendedoras y MIPYMEs lideradas por mujeres con procesos de formación técnica que permitan la inserción laboral de las mujeres en la economía formal.

Apoyar el desarrollo de capacidades digitales y uso de la tecnología digital que contribuyan a la inclusión digital de las mujeres que les permita acceder a mejores oportunidades de comercialización, así como el acceso a servicios financieros y no financieros.

Apoyar en procesos de formalización a las organizaciones productivas integradas por mujeres.

Apoyar la participación de las mujeres emprendedoras y MIPYMEs lideradas por mujeres en ferias y encuentros comerciales.

Apoyar la inclusión financiera de las mujeres a través de la implementación de la Estrategia Nacional de Inclusión Financiera, la desagregación de data, la educación financiera, así como con otras acciones que promuevan mayor acceso de las mujeres a productos y servicios financieros.

Apoyar otras acciones para el empoderamiento económico de las mujeres.

La firma del documento, realizada en la sede del Ministerio de Economía, fue llevada a cabo por la ministra de Economía, Luz Pérez, y la representante de País de ONU Mujeres Guatemala, Gloria Carrera.

## Las Cinco Verduras que más Colágeno Contienen



El colágeno es una proteína fibrosa que se encuentra en los cartílagos y otros tejidos. Este elemento es uno de los más importantes en la alimentación y se considera esencial para ejecución de varias actividades diarias. Además, está encargada de dar estructura, firmeza y elasticidad a la piel. El colágeno también ayuda al bienestar de los músculos, ligamentos, tendones y articulaciones. En la piel, el colágeno previene la aparición de arrugas y cuando este falta, la piel se hace más flácida, se pueden presentar molestias en las articulaciones o, incluso, se pueden generar enfermedades degenerativas.

El colágeno también se encuentra en numerosos alimentos y consumirlos favorece que el desgaste natural que sufre esta sustancia en nuestro organismo sea más lento.

Estas son las verduras que al consumirlas te proporcionaran mas colágeno:

1. Col rizada: se considera excelente para aumentar el colágeno en la piel. Además, aporta fibra y vitamina C, lo que le brinda antioxidantes que previenen enfermedades crónicas y favorecen el rejuvenecimiento. También contiene vitamina A, ideal para favorecer el sistema inmunitario.

2. Tomate: este fruto también posee antioxidantes, el consumo de una dieta rica en antioxidantes naturales es fundamental para reducir la inflamación, reforzar el sistema inmune y prevenir el envejecimiento celular que lo debilita, sobre todo en el caso de los adultos mayores.

3. Remolacha: este alimento ayuda a proteger las células, las proteínas y las enzimas del estrés, lo que puede traer grandes beneficios para la salud de la piel.

4. Brócoli: el consumo de brócoli dota al organismo de una buena cantidad de vitamina C, una vitamina esencial en la producción de colágeno. Para la piel, es especialmente positivo su consumo, pues contiene calcio, ácido fólico, minerales y antioxidantes que ayudan a que se vea sana y tersa.

5. Espinacas: el vegetal aporta vitamina A, encargada de moderar la producción de sebo en los poros y los folículos pilosos. Además, estimula el crecimiento de la piel y el pelo. Y por la vitamina C que contiene, ayuda a la formación del colágeno que brinda flexibilidad, elasticidad y resistencia también a la piel y pelo.

## Propiedades, Beneficios y Valor Nutricional de la Mandarina



Es uno de los cítricos más consumidos del mundo, El árbol citrus reticulada empezó a crecer en Asia Oriental hace miles de años, su fruto son las mandarinas, que se popularizaron en Europa en el siglo XIX entre las clases altas de la sociedad. Desde entonces su consumo se ha extendido y la mandarina es uno de los cítricos más consumidos del mundo.

Son unas de las frutas más deseadas del otoño, y sus propiedades y beneficios son ideales para esta época del año, ya que su aporte en vitamina C nos ayuda a prevenir gripes y resfriados, y a lucir una piel y un cabello saludable.

La mandarina es el cítrico más parecido a la naranja, aunque es de menor tamaño, de sabor más dulce aromático y resulta más fácil de pelar. Por lo que resulta una fruta de lo más conveniente para toda la familia.

Entre sus beneficios y propiedades están:

### Diuréticas

El principal componente de las mandarinas es el agua, por lo que funcionan muy bien como diuréticos, ayudando a reducir la retención de líquidos.

### Ayuda a mantener el peso

Su contenido en fibra y vitamina C favorecen la actividad intestinal (evitando el estreñimiento) y potencian la sensación de saciedad. Una combinación que sumado a un su bajo contenido en azúcares convierten a la mandarina en una buena aliada para perder peso.

### Aumentan nuestras defensas

El aporte de vitamina C que nos brindan las mandarinas aumenta nuestras defensas y estimula nuestro sistema inmunológico, lo que nos protege de gripes y resfriados.

### Antioxidantes

La vitamina C también es muy buena para la piel y ayuda a lucir una piel libre de imperfecciones. Los antioxidantes presentes en las mandarinas combaten los radicales libres y protegen nuestra piel.





## 12 de enero llegan Jefes de Delegación para la Transmisión del Mando Presidencial 2024 en Guatemala

Siguiendo con los preparativos de la Transmisión del Mando Presidencial del 14 de enero del 2024, en la cual el señor Bernardo Arévalo y la señora Karin Herrera asumirán como Presidente y Vicepresidente de la República, más países han confirmado su presencia a la ceremonia de investidura.

Altos funcionarios de Reino Unido de Gran Bretaña e Irlanda del Norte, Qatar, Emiratos Árabes Unidos, Japón, Marruecos, Serbia, Bolivia, Canadá, Cuba, Brasil —representado por su Vicepresidente, Geraldo Alckmin—, Argentina, Suecia, Suiza, Uruguay, Israel, Estado del Vaticano, El Salvador, Francia, Corea, Portugal, Alemania e Italia indicaron que estarán presentes en la ceremonia de investidura.

Estas delegaciones se suman a los países que en días anteriores ya habían confirmado su participación: España, México, Honduras, Costa Rica, Panamá, Colombia, Paraguay, Chile, Belice, Aruba, República de China (Taiwán), República Dominicana, Perú y Portugal.

El próximo 12 de enero arribará a Guatemala el Presidente del Paraguay, Santiago Peña, y el resto de países llegará entre el 13 y 14 de enero. La mayoría de los representantes de los distintos Estados vendrán al país por medio del Aeropuerto Internacional La Aurora, mientras que las delegaciones de España, Paraguay; Chile; Colombia; México y Panamá lo harán a través de la Fuerza Aérea Guatemalteca.



Se ha tenido también un alto número de confirmaciones de representantes de Embajadas concurrentes en México\* y de Organismos Internacionales como la Organización de los Estados Americanos, la Secretaría General Iberoamericana, la Organización Internacional del Trabajo, el Banco Interamericano de Desarrollo y el Banco Mundial. De igual manera, se contará con la presencia del Cuerpo Diplomático, el Cuerpo Consular, agencias y oficinas de cooperación acreditadas en Guatemala.

## Clásico por la Supercopa de España entre Barcelona y Real Madrid

El Barça jugará el domingo la final de la Supercopa ante el Real Madrid después de una difícil victoria sobre el Osasuna, 2-0. Este jueves 11 de enero en el estadio Al Awwal, ubicado en la ciudad de Riad.

Dos goles, uno del polaco Lewandowski y otro del juvenil español, Lamine Yamal permitieron que el Barça sacara la ventaja necesaria para imponerse a Osasuna en la semifinal de la Supercopa de España. El cuadro que dirige Xavi Hernández, hasta el segundo tiempo pudo marcar las anotaciones para sentir tranquilidad y lograr su cometido.

Y con este resultado el Barça gana el derecho de jugar contra el Real Madrid, que se logró su pase el pasado miércoles 10 de enero venciendo 5-3 al Atlético de Madrid en un emocionante choque que tuvo que llegar a los 120 minutos para su definición.



### Cuando es la final

La gran final de la Supercopa de España 2024 será el domingo 14 de enero. El estadio elegido para este choque de gigantes será el Al Awwal Park de Riad. El mismo donde este jueves el Barcelona derrotó al Osasuna.





## INGUAT presenta resultados positivos del turismo en Guatemala durante el año 2023



## De regreso a clases como prevenir el Bullying

## Razones por las que un perro se escapa de casa



## INGUAT presenta resultados positivos del turismo en Guatemala durante el año 2023

De acuerdo con la información estadística proporcionada por el Departamento de Investigación y Análisis de Mercados del INGUAT, la recuperación del turismo guatemalteco alcanzó un 104% de recuperación en relación con el año 2019. Este rendimiento demuestra la resiliencia y la capacidad de adaptación del sector. Asimismo, se destaca un notable incremento del 44% en las llegadas de visitantes no residentes en comparación con el año 2022, marcando un hito en la industria turística nacional.

La Directora General del INGUAT, arquitecta Anayansy Rodríguez, expresó su entusiasmo y satisfacción por los resultados obtenidos. "Estamos emocionados de compartir estos resultados positivos que reflejan el arduo trabajo y la dedicación de todos los involucrados en la promoción y desarrollo del turismo en Guatemala". También afirmó que: "La cifra récord de llegadas y la recuperación excepcional son un testimonio de la belleza natural, la rica cultura y la hospitalidad de nuestro país, en la que siempre se ofrece una experiencia enriquecedora y única, a los visitantes".

### Factores claves que contribuyeron al éxito:

- Estrategias efectivas. El INGUAT implementó estrategias de promoción innovadoras, que dieron a conocer las características únicas de Guatemala como destino turístico.
- Labor conjunta. La sinergia entre el sector público y privado ha sido fundamental, fortaleciendo la infraestructura turística y mejorando la experiencia de los visitantes.



- Medidas de seguridad. La implementación eficiente de protocolos de seguridad brindó confianza a los turistas durante la estadía en Guatemala, asegurando su bienestar.

- Alto índice de satisfacción del visitante. La información recabada por los Observatorios de Turismo refleja niveles significativos de satisfacción entre los visitantes. La hospitalidad, la diversidad cultural y la belleza natural fueron resaltados como elementos clave que contribuyeron a la percepción positiva del país.

### Perspectivas para el futuro:

Con estos resultados, el INGUAT mira con optimismo hacia el futuro, comprometiéndose a mantener y ampliar los esfuerzos que han conducido al turismo guatemalteco a su recuperación plena. Por ello, continuará implementando planes, programas, proyectos y estrategias que impulsen el turismo sostenible, promoviendo a Guatemala como un destino turístico de primer nivel.

## Inicio de Ciclo Escolar Tiempo de Preparar Loncheras Nutritivas



Se acerca la temporada escolar e inevitablemente tenemos que volver a las rutinas del hogar para adaptarnos al horario del colegio, regresan las madrugadas, las compras de útiles escolares, uniformes y una de las más grandes preocupaciones es la alimentación de nuestros hijos cuando están fuera de casa, siendo la lonchera escolar uno de los dilemas diarios a afrontar.

Planear y preparar la lonchera escolar es una tarea difícil de hacer, por cuestiones de trabajo y falta de tiempo olvidamos ir al supermercado y las mañanas se convierten caóticas buscando en los rincones de la nevera o la alacena alimentos ricos y nutritivos para enviar al colegio.

Las loncheras escolares juegan un papel importante en la alimentación de nuestros hijos al satisfacer el hambre entre comidas y evitar que coman en exceso en los tiempos de comidas. También ayuda a mejorar la concentración, previniendo que se sienta débil o decaído. Una lonchera balanceada les brinda la energía necesaria para aprender, desarrollarse y mantenerse activos durante las largas jornadas de estudio.

Aunque te tome un poco más de tiempo en las mañanas, lo preferible es darles una lonchera hecha en casa, no solo ahorrarás dinero, sino que también estás enviando una lonchera fresca y balanceada, evitando

alimentos ricos en grasas saturadas y azúcares como golosinas, papas fritas, bebidas gaseosas entre otros, que hacen que el cerebro gaste la mayoría de su energía en bajar el azúcar a niveles normales, impidiendo la concentración, memorización y su correcto proceso de aprendizaje.

Para evitar que estos alimentos que no apartan nada lleguen a la lonchera de tus hijos, a continuación, te contamos cuáles son los alimentos que debes incluir.

### FRUTAS Y VEGETALES

Las frutas y verduras no solo son ricas y nutritivas al aportar vitaminas y fibra.

### CARBOHIDRATOS

Los niños en el colegio corren, juegan y necesitan estar atentos a las clases, siendo los carbohidratos muy importantes en las loncheras al ser una de las principales fuentes de energía.

### PROTEÍNA

Las proteínas son fundamentales en esta etapa de los niños, pues se encargan de aportar los nutrientes básicos para un crecimiento sano.

### HIDRATACIÓN

Los niños viven durante el día en constante actividad física siendo la hidratación un factor importante para evitar el cansancio o la falta de concentración a causa de la deshidratación.

## ¿Cuáles son las razones por las que un perro se escapa de casa?

Siempre que un perro huye de su hogar sus dueños se preocupan. Existen perros que, apenas abrimos la puerta de la casa, salen disparados. Muchas veces, cuando están en la calle, juegan con nosotros: se paran, nos esperan y cuando nos acercamos, vuelven a correr. Sin importar la táctica que utilices, no hay manera de que escuchen nuestros gritos y suplicas para que regresen, y solo queda esperar.

Un perro que huye de su hogar constantemente puede tener diversas razones para hacerlo. Aquí te comentaremos cuáles son, pero será tu tarea determinar cuál es la que se ajusta a tu situación.

- **Una perra del vecindario está en celo**

Su instinto natural priva aquí y hará lo posible para llegar hasta donde está la hembra para aparearse. Para evitar esto, haga esterilizar lo más pronto posible a su perro. Con ello, además de lograr que no se escape por este motivo, ayudará a controlar la sobrepoblación canina.

- **Tiene ganas de salir a hacer sus necesidades**

Sucede cuando el perro huye de su hogar porque ha aprendido a aguantarse mientras están dentro de casa. Por esta razón, siente una necesidad urgente de salir a la calle para aliviarse. Por este motivo es recomendable enseñar al perro a hacer sus necesidades sobre hojas de periódico, o en un sitio determinado dentro de casa.

- **No se identifican a plenitud con su familia humana**

Muchas veces un perro huye de su hogar porque los tienen confinados a determinados espacios dentro de ella. Esto hace que sientan que están castigados y prefieran irse a la calle. En especial, si se trata de un perro rescatado de la calle. Ya que, podrán haber encontrado un hogar y comida regular, pero han perdido lo más preciado para cualquier ser vivo: La Libertad.

- **Salir de cacería en busca de alimento para su familia**

Los perros ven a su familia humana como a sus cachorros. Esto los impulsa a salir a la calle a cazar algún animal o a conseguir restos de comida para traerlos a casa. No hay nada peor para el perro que asumir el liderazgo de una manada humana, ya que, todos los problemas de comportamiento aparecerán de repente. Cuando esto ocurre, por lo general, nadie lo entiende y sin saberlo castigan al perro por marcar y defender su territorio y su manada.



Para solucionar este problema de conducta, donde un perro huye de casa sin razón aparente, lo primero que debes hacer es enseñarle al perro a quedarse quieto cuando se lo indiques. Asimismo, busca otorgarle una actitud positiva, mucha paciencia y controlar tus emociones para transmitirle calma y tranquilidad.



## Como hacer que el pasto de tu jardín siempre se vea verde y sano



Tener pasto en nuestro hogar es como una acogedora y hermosa alfombra verde, donde tenemos la oportunidad de tener contacto con lo vegetal, con la vida en sí misma. No hace falta ir muy lejos para comprobarlo, la simple y mera sensación de pisarlo descalzos, nos hace sentir una sensación única, sumado a ello podemos descargar ese estrés del día a día al momento de sentirlo. Por lo tanto, el cuidarlo se vuelve fundamental, pues nos ayuda a desconectarnos de lo que pasa, aumenta nuestra autoestima y nuestra capacidad de organización también se eleva.

Para que puedas lograr esto y hacer que tú césped quede hermoso, te recomendamos que tomes nota de la siguiente información para que puedas lograr cuidar el césped de tu hogar, cortar el césped cada que lo requiera, pero el truco está en que esto se debe hacer después de usar el rastrillo, pues de esta manera podrás retirar los residuos que le hayan quedado como hierba, hojas y demás asperezas.

Regar el pasto todos los días, ya que de esta manera podrás lograr que siempre tenga ese color verde que tanto gusta y además harás que crezca de una manera sana. Es importante que lo riegues por las mañanas, lo más temprano que puedas, pues de lo contrario, puedes provocar la aparición de hongos y de algún tipo de plagas en el césped.

Por último, el método de aireación, es algo que le puede ser de gran ayuda al césped. Este método consiste en hacer pequeños hoyos para que los nutrientes y el agua puedan llegar lo más profundo de la tierra, hasta llegar a sus raíces y de esta manera los pueda absorber de la mejor manera. El pasto al igual que las plantas, necesita nutrientes, los cuales pueden ser dados por medio de la tierra y del riego, sumado a ello, la luz natural es otro factor que influye en gran medida, al igual que la sombra, ya que si en un determinado caso la sombra es la que predomina más, esto podría ser contraproducente.



## De regreso a clases como prevenir el Bullying

Las consecuencias del bullying pueden ser graves y duraderas. Pueden afectar de manera significativa a nivel psicológico, físico y emocional. El bullying, es un comportamiento agresivo e intencional que se lleva a cabo repetidamente en el tiempo y que tiene lugar en un contexto escolar o educativo. Este comportamiento puede ser físico, verbal o psicológico y puede incluir acciones como insultos, amenazas, burlas, exclusión social, agresiones físicas, difamación en línea.

Las consecuencias del bullying pueden ser graves y duraderas para todas las partes involucradas, incluyendo el agresor, la víctima y los testigos. Algunas de las consecuencias del bullying son:

### 1. Problemas emocionales y psicológicos:

La víctima del bullying puede experimentar depresión, ansiedad, tristeza, ira, estrés y baja autoestima. Estos problemas emocionales y psicológicos pueden persistir durante años y afectar su vida cotidiana y sus relaciones interpersonales.

### 2. Problemas físicos:

El bullying puede causar daño físico, como moretones, cortes, fracturas o lesiones más graves. También puede afectar el bienestar físico y la salud, ya que la víctima puede sufrir dolores de cabeza, trastornos del sueño y otros problemas de salud relacionados con el estrés.

### 3. Problemas académicos:

El bullying puede afectar el rendimiento académico de la víctima, ya que puede hacer que pierda el interés en la escuela, faltar a clase o tener dificultades para concentrarse. También puede tener un impacto negativo en la autoestima y la confianza de la víctima.

### 4. Problemas sociales:

El bullying puede hacer que la víctima se sienta aislada y rechazada por sus compañeros, lo que puede afectar su capacidad para hacer amigos y mantener relaciones interpersonales saludables.

### 5. Problemas de conducta:

El bullying puede llevar a la víctima a adoptar comportamientos negativos, como el consumo de drogas o el alcohol, el aislamiento social y la violencia.

### 6. Problemas legales:

En algunos casos, el bullying puede ser considerado un delito y puede tener consecuencias legales para el agresor. La víctima también puede presentar cargos legales en algunos casos de bullying extremo o violento.

Existen diferentes estrategias que pueden ayudar a prevenir y detener el bullying en las escuelas. Algunas de ellas incluyen:

### 1. Educación y concientización:

Es importante educar a los estudiantes, padres y profesores sobre el bullying, sus efectos y las medidas que se pueden tomar para prevenirlo. La concientización sobre el tema puede ayudar a identificar y abordar el bullying de manera efectiva.

### 2. Políticas y protocolos:

Las escuelas pueden implementar políticas y protocolos claros sobre el bullying, que definan qué es el acoso escolar, cómo identificarlo y qué medidas tomar para prevenirlo y detenerlo.

### 3. Entrenamiento para los profesores:

Los profesores pueden recibir entrenamiento y herramientas para identificar y abordar el bullying de manera efectiva. Esto puede ayudar a prevenir y detener el acoso escolar antes de que se convierta en un problema más grave.



### 4. Fomento de valores positivos:

Fomentar valores como la empatía, la tolerancia y el respeto en los estudiantes puede ayudar a prevenir el bullying y crear un ambiente escolar más saludable y seguro para todos.

### 5. Apoyo y atención a las víctimas:

Las víctimas del bullying necesitan apoyo y atención para superar los efectos del acoso escolar. Las escuelas pueden ofrecer servicios de consejería y apoyo emocional para las víctimas y sus familias.

Poner alto al bullying requiere la colaboración y el compromiso de todos los involucrados, incluyendo estudiantes, padres, profesores y personal de la escuela. Con las medidas adecuadas, es posible prevenir y detener el acoso escolar y garantizar un ambiente escolar seguro y saludable para todos.



## Como proteger tu salud mental



## Cómo depurar los riñones de forma natural en casa

## Aceite de Coco para Rejuvenecer tu Rostro



## Como Evitar que la diabetes sorprenda a su organismo

La diabetes es una enfermedad crónica, que se manifiesta por un aumento en los niveles de glucosa o azúcar en la sangre; sin embargo, hay quienes no ponen atención a los síntomas y con el tiempo se producen padecimientos en la vista, riñones, nervios, corazón y en los vasos sanguíneos.

Más de la mitad de los enfermos de diabetes no saben que la tienen porque no presentan ningún síntoma, y muchas veces el primer síntoma ya es una complicación.

Existen diferentes tipos de diabetes, como la tipo 1, que por lo regular se les diagnostica a los niños y jóvenes. La tipo 2, es la más común en los adultos, se origina porque no hay niveles normales de azúcar en la sangre. También está la diabetes gestacional, que aparece durante el embarazo y generalmente desaparece después de 20 semanas después del nacimiento del niño, pero que en algunos casos permanece.

**Causas** La diabetes aparece por factores controlables y estilos de vida como:

- Sobrepeso, este es uno de los principales factores de riesgo de desarrollar la enfermedad.
- Antecedentes familiares.
- Inactividad física.
- Entre otras patologías.

**Síntomas** todos los tipos de diabetes pueden presentar síntomas similares, entre los más comunes están:

- Visión borrosa.
- Hambre continua.
- Pérdida de peso sin causa aparente.
- Orinado frecuente.
- Fatiga, somnolencia e irritabilidad.
- Infecciones frecuentes.
- Náuseas.



- Náuseas.

Se recomienda un cambio en el estilo de vida para prevenir la enfermedad, hacer ejercicio por lo menos media hora al día, tener una dieta saludable, baja en grasas y carbohidratos, pero rica en verduras, vegetales, frutas, consumir carnes magras, pollo y pescado.

**Pruebas para verificar la azúcar en la sangre**

- Prueba A1C: inferiores a 5.7 % son normales, entre 5.7 y un 6.4 % indican que tiene prediabetes y los valores de 6.5 % o mayores indican que tiene diabetes.
- Azúcar en la sangre en ayunas: 99 mg/dl o menores son normales, los de 100 a 125 mg/dl indican que tiene prediabetes y los de 126 mg/dl o mayores indican que tiene diabetes.

## Como proteger tu salud mental



Muchas veces los síntomas de la depresión pasan inadvertidos y pueden ser diversos, por ello, es necesario un diagnóstico a tiempo, claro y oportuno realizado por un especialista en salud mental, con la finalidad de ayudar a quienes podrían enfrentar alteraciones en su estado de ánimo.

La depresión no es un síntoma de debilidad sino un problema de salud mental multicausal, desatado por factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos. Algunas de las causas de riesgo son la exposición a situaciones estresantes, problemas económicos, laborales, pérdida o enfermedad de un ser querido, dolencias preexistentes, antecedentes personales y/o familiares de cuadros depresivos, etcétera.

**Sin salud física no hay salud mental**

El tratamiento de un cuadro depresivo debe abordarse de manera integral, pues requiere tanto atención psicológica como médica, además redes de apoyo y contención por parte del entorno cercano, afectivo, familiar y comunitario.

Tener hábitos de vida saludables; como una alimentación balanceada, evitar el consumo excesivo de alcohol y estupefacientes, hacer actividad física y no fumar, así como

participar en grupos de asistencia o en actividades comunitarias deportivas o recreativas, son acciones que contribuyen a la prevención de alteraciones en la salud mental.

En Guatemala, es frecuente hacer diagnóstico de depresión. Solo en el 2022, más de 6 mil personas sufrieron ese trastorno, por ello es importante recordar que, en los extremos de la vida tanto en la niñez como los adultos mayores, puede haber más riesgos de ese mal.

De igual manera, en mujeres embarazadas o en su período postparto, también podrían presentar esos síntomas los cuales requieren mucha atención, pues en algunos casos puede producirse alguna emergencia.

Cómo identificar si alguien padece esa enfermedad; observando si la persona manifiesta un estado de tristeza la mayor parte del día, o pérdida de interés en los asuntos que antes le generaban placer, falta de apetito, desórdenes del sueño.

Así como sentimientos de culpa o de inutilidad, pensar que no es querido y, lo más grave, puede tener pensamientos suicidas, por eso es imperativo que al conocerse algún caso de depresión se acerquen al centro de salud más cercano para recibir ayuda especializada e inmediata, finaliza la profesional en salud mental.

## Cómo depurar los riñones de forma natural en casa



Los riñones se encargan de eliminar todos los desechos que generan las células de nuestro cuerpo, así como también de mantener el equilibrio de minerales, sales y agua en nuestro organismo. A través de los dos riñones se filtran aproximadamente 200 litros de sangre diarios, para generar 2 litros de orina, eliminando de ese modo las toxinas y el exceso de líquidos.

Los riñones también producen hormonas que hacen que nuestro cuerpo funcione correctamente, es por eso que son órganos sumamente importantes y que se pueden cuidar aplicando algunos consejos.

Tomar agua natural no solo es importante para mantenernos hidratados, también contribuye a depurar los riñones. Igualmente, puedes realizar infusiones de diente de león, perejil o cola de caballo, que son muy efectivos para limpiar los riñones.

La albahaca también es buena para los riñones gracias a sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, que ayudan a mantener la salud renal. Con las hojas de albahaca, frescas o secas, puedes preparar un té y tomar dos o tres tazas al día.

Otro remedio casero que podría resultarte útil para depurar los riñones, de acuerdo con algunos expertos, es aplicar calor directo en la zona donde se encuentran, es decir, poniéndote una manta eléctrica o una bolsa con agua caliente en el área de los riñones.

Sin embargo, llevar una alimentación sana puede ser más efectivo para depurar los riñones que los remedios caseros, así que reduce la ingesta de comida chatarra y procesada, en su lugar, elige alimentos naturales, como los frutos secos y la granola, también productos ricos en fibra.

Disminuye la ingesta de las frituras, en su lugar come alimentos al vapor, a la plancha o al horno.



## Curiosidades de los Delfines

Los delfines son un tipo de mamíferos cetáceos pertenecientes a la familia Delphinidae. Pueden vivir más de 30 años en cautividad y tienen una longitud de 3,5 metros aproximadamente. En la naturaleza, estos nadadores elegantes pueden alcanzar velocidades de más de 30 kilómetros por hora. Durante sus desplazamientos surgen a menudo a la superficie del mar para respirar, haciéndolo una media de dos o tres veces por minuto.

Viajan en grupos sociales y se comunican entre sí por un complejo sistema de chirridos y silbidos que del mismo modo les sirve para ecolocalizar a sus presas. Pueden producir hasta 1.000 "ruidos de clic" por segundo. Estos sonidos viajan bajo el agua hasta que encuentran objetos, luego regresan a sus remitentes de delfines, revelando la ubicación, tamaño y forma de su objetivo.



Se trata de animales muy inteligentes que no dejan de sorprender a los científicos pues han mostrado capacidades de aprendizaje y cognición muy superiores a las de otras especies.

Se encuentran en los océanos tropicales y otras aguas cálidas de todo el mundo. Antaño fueron cazados extensamente por su carne y grasas usadas en lámparas de aceite y para cocinar. Hoy en día, la pesca del delfín se encuentra muy limitada, no obstante los delfines siguen amenazados por la pesca comercial de otras especies como el atún, y pueden quedar enredados en redes y otros equipos de pesca.





## Calambre muscular síntomas y causas

Un calambre muscular es una tensión repentina e inesperada de uno o más músculos. Pudiendo ser muy dolorosos. Hacer ejercicio o esforzarse mucho, sobre todo cuando hace calor, puede derivar en calambres musculares. Algunos medicamentos y enfermedades también pueden causar calambres musculares. Estos no suelen ser perjudiciales. Las medidas de autocuidado pueden tratar la mayoría de los calambres musculares.

### Síntomas

Los calambres musculares ocurren en los músculos de la pierna, y la mayoría de las veces en las pantorrillas. Suelen durar algunos segundos o minutos. Una vez que se haya aliviado, es posible que el área quede dolorida por algunas horas o días. Suelen desaparecer por sí solos. Normalmente no requieren de atención médica.

Causan molestia intensa.

Se producen con hinchazón, enrojecimiento o cambios de la piel en las piernas. Van acompañados de debilidad muscular.

Se producen con frecuencia.

No mejoran con el autocuidado.

### Causas

Puede producirse después de trabajar demasiado un músculo o forzarlo, perder líquidos corporales a través del sudor o simplemente mantener una postura durante mucho tiempo.

La mayoría de los son inofensivos, pero algunos pueden estar relacionados con un problema médico, como los siguientes:

**Flujo sanguíneo insuficiente.** Un estrechamiento de las arterias que llevan sangre a las piernas puede causar un dolor de tipo cólico en las piernas y los pies durante el ejercicio. Estos calambres suelen desaparecer poco después de dejar de hacer ejercicio.

**Pinzamiento del nervio.** La presión sobre los nervios de la columna vertebral también puede causar dolor de tipo cólico en las piernas. El dolor suele empeorar al caminar. Caminar ligeramente inclinado hacia adelante, como cuando empujas un carrito de la compra, puede aliviar los calambres.

**Falta de minerales.** Muy poco potasio, calcio o magnesio en la dieta puede ocasionar calambres en las piernas. Los medicamentos que suelen recetarse para la presión arterial alta pueden aumentar la micción, lo que puede vaciar estos minerales del organismo.

### Factores de riesgo

Algunos de los factores que aumentan el riesgo de tener calambres musculares son los siguientes:



**Edad.** Las personas mayores pierden masa muscular. Por lo tanto, los músculos no pueden esforzarse y pueden estresarse con mayor facilidad.

**Escaso condicionamiento.** No estar en forma para una actividad hace que los músculos se cansen con mayor facilidad.

**Sudoración extrema.** Los deportistas que se cansan y sudan mucho cuando practican deportes en climas cálidos suelen sufrir calambres musculares.

**Embarazo.** Son frecuentes durante el embarazo.

**Cuestiones médicas.** Tener diabetes o enfermedades que afectan los nervios, el hígado o la tiroides puede aumentar el riesgo de tener calambres musculares.

**Peso.** El sobrepeso puede aumentar el riesgo de tener calambres musculares.

### Como Prevenirlos

**Bebe mucho líquido todos los días.** Los músculos necesitan líquido para funcionar correctamente. Durante la actividad, bebe líquidos con regularidad.

**Estira los músculos.** Antes y después de la actividad, estira suavemente cada músculo durante un rato. Para evitar tener calambres en las piernas por la noche, haz estiramientos antes de acostarte. Hacer ejercicio ligero, como usar la bicicleta fija por unos minutos antes de acostarte, también puede ayudar a prevenir los calambres mientras duermes.

## Como usar el aceite de coco para rejuvenecer tu rostro

Luce un rostro rejuvenecido gracias a los distintos usos que puedes darle al aceite de coco.

El aceite de coco es uno de los productos naturales para el cuidado de la piel. Desde hace muy pocos años que comenzó a usarse en el mundo de la cosmética y belleza, cremas y demás, y la efectividad lo convierte en un verdadero agente milagroso.

Sin embargo, de acuerdo a dermatólogos, lo mejor es usar el aceite de coco de forma natural, sin necesidad de aplicarlo con otros productos industriales. Aunque, sí se puede combinar con ingredientes naturales.

Si quieres rejuvenecer tu rostro y eliminar marcas de vejez y sequedad, te recomendamos usar el aceite de coco como humectante facial.

Primero debes lavar tu cara y secar suavemente con un paño limpio o toalla nueva. Cuando el rostro esté seco, colocar aceite en las manos y luego masajear la cara y el cuello. Después puedes realizar masajes faciales para estimular la circulación sanguínea y promover la producción de colágeno.

Otro uso que puedes darle a este producto natural es como un tratamiento nocturno.

Para ello, antes de irte a la cama, deberás aplicar una pequeña cantidad de aceite de coco en tu rostro y masajear suavemente.



Dejarás que actúe durante la noche para que tu piel absorba sus beneficios y notarás con el paso de los días que las arrugas de tu piel se reducen drásticamente.

El último de los usos que puedes darle al aceite de coco es como mascarilla facial

Para ello, deberás mezclar una cucharada con ingredientes como miel, aloe vera y yogur. Aplicar esta mezcla en tu rostro, dejar actuar durante 15 minutos y después enjuagar con agua tibia.

De esta forma, gracias a las propiedades del aceite de coco, notarás cómo tu rostro se rejuvenece. Antes de comenzar con cualquiera de los tratamientos para el cuidado de la piel, recuerda hacer una prueba de alergia.



## Los beneficios de beber agua para el cuerpo



**Formas de reducir los niveles de azúcar en sangre**

## Consejos para no desperdiciar la comida



## Cosas que no debes tirar en el Inodoro

Atascos y averías en tuberías son las consecuencias visibles e inmediatas de un mal uso del inodoro. Pero el impacto de usar el retrete como cubo de basura va más allá, ya que muchos residuos acaban en ríos y mares, degradando el medio ambiente y poniendo en peligro el ecosistema. Utilizar el excusado como el lugar para deshacerse de desechos es una práctica en muchos países. Porque pueden obstruir las tuberías y contaminar el agua. Además, esto tiene un coste económico y medioambiental fácilmente evitable.

### 1. Las toallitas húmedas

Las toallitas húmedas se han convertido en el peor enemigo de los sistemas de alcantarillado de las ciudades porque, como no se deshacen, crean atascos gigantes.

### 2. Los tampones y compresas

Con los tampones sucede lo mismo que con las toallitas: no se deshacen y atascan nuestras tuberías.

### 3. El aceite

Al no poder separarse del agua, un solo litro de aceite contamina hasta mil litros de agua. Además, a las depuradoras les cuesta mucho separarlo, con que lo que termina directamente en el medio ambiente.

### 4. Preservativos

Los preservativos están diseñados precisamente para no romperse, por lo que suelen aparecer flotando con frecuencia en las alcantarillas de algunas ciudades.

### 5. Las colillas

No debes tirar al inodoro las colillas de los cigarrillos. Éstas se quedarán flotando en el váter y necesitarán hasta tres o cuatro descargas de la cisterna. Tampoco se degrada con facilidad y arroja todos los químicos que lleva un cigarrillo a la red de aguas.



### 6. Lejía y amoníaco

Estos productos que a menudo utilizamos en la limpieza de nuestra casa no son fáciles de desechar. Son altamente contaminantes y pueden oxidar la materia orgánica.

### 7. Pinturas y disolventes

Los productos químicos con los que están hechos son muy contaminantes.

### 8. Medicamentos

Los medicamentos también pueden resultar muy nocivos. Especialmente si terminan en los sistemas de irrigación o en los depósitos de agua potable. Por eso cuentan con su propio sistema de reciclado en algunos países.

### 9. Las tiritas y el hilo dental

Estos elementos tampoco son biodegradables. Por ello, tirarlos al inodoro no es una buena opción. Utiliza mejor la papelera del baño para evitar contribuir a los atascos.

### 10. Basura

Aunque se trate de residuos orgánicos siempre es preferible utilizar el cubo de basura de toda la vida a arrojar los restos en el inodoro. De este modo evitamos trabajo de depuración de agua.

## Los grandes beneficios de tomar agua para el cuerpo

El 70 % de la composición de nuestro cuerpo es agua. Es un elemento indispensable para mantenerlo sano porque, además de limpiar el organismo y eliminar las toxinas, es un eficaz vehículo para transportar las vitaminas y sales minerales que necesitan nuestras células.

Una salud de hierro es uno de los principales beneficios de beber agua. De hecho, la hidratación de nuestro organismo es fundamental para que se desarrollen correctamente muchos procesos que tienen que ver con la salud.

El agua permite que nuestro organismo realice la mayor parte de sus funciones vitales. Beber agua es fundamental para nuestros órganos. Tres cuartas partes del cerebro y el corazón se componen de agua, más del 80% de los pulmones y más 92% de la sangre es agua. El agua transporta nutrientes y oxígeno a todas las células de nuestro cuerpo y actúa como amortiguador de nuestros órganos ya que están rodeados por agua.

No existe una respuesta sobre cuántos litros de agua hay que beber al día, lo recomendable es consumir entre un litro y medio y dos litros diariamente. Pero los beneficios para tu cuerpo no solo es con la salud, existen otros beneficios para tu salud al beber agua.

Alivia la fatiga

Evita el dolor de cabeza y las migrañas

Ayuda en la digestión y evita el estreñimiento

Ayuda a mantener la belleza de la piel

Ayuda a mantener la temperatura de tu cuerpo

Reduce el riesgo de cáncer

Mejora el sistema inmunológico

Reduce el riesgo de problemas cardiacos

Ayuda con el mal aliento

Ayuda a perder peso



¿Qué le pasa a nuestro cuerpo cuando no bebemos agua?

El principal efecto que tiene no beber agua es que nuestro cuerpo se deshidrata. Pero a nivel orgánico, el hipotálamo del cerebro libera una hormona antidiurética que provoca acuaporinas en nuestros riñones. Se trata de una proteína que regula el agua que llega a la sangre. Cuando no bebemos agua lo que ocurre es que esta proteína se retiene en nuestros riñones.

Uno de los primeros síntomas que nos alertan de que nuestro cuerpo se está deshidratando es el color oscuro de nuestra orina. Pero no es el único.

## Errores que se comenten en el cuidado de las plantas sin saberlo

El cuidado de las plantas es toda una ciencia. con un poco de práctica, se puede mejorar día a día. estos son algunos errores que deberías evitar.

El cuidado de las plantas es una verdadera ciencia, aunque muchas veces lo consideramos algo menor. Es cierto que hay algunas especies que son más fáciles de mantener sanas que otras, pero la verdad es que todas necesitan atención para poder vivir.

Errores más comunes que no se deben de cometer para tener plantas mas fuertes y sanas

**No comprar la planta solo porque se ve bonita**

Si una planta te parece muy bonita, preguntar primero por el nombre de la especie, averiguar los cuidados que necesita, cuánta luz y agua.

**Cambiar la planta de lugar**

Si una de tus plantas se ha adaptado bien a cierto espacio, es porque las condiciones allí son buenas para ella. No la muevas, pues puede que no responda igual en otro sitio.

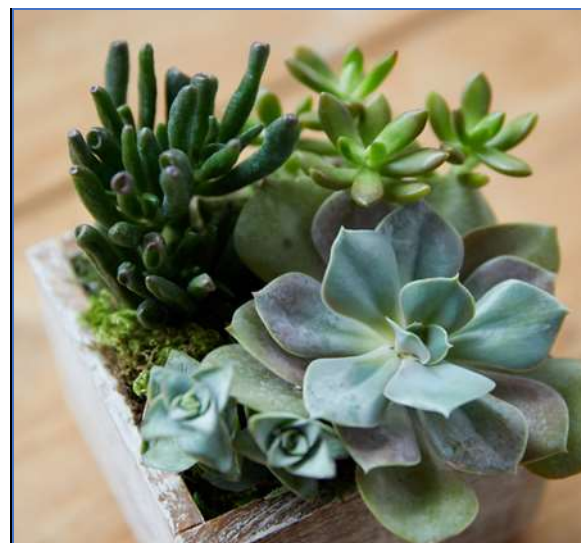
**Regar todas las plantas de la misma forma**

No todas las plantas tienen las mismas necesidades de riego. Las plantas de interior, por lo general, llevan mucha menos agua que la que están expuestas al sol. Debes conocer cada planta y saber qué necesidades de agua tiene, de otro modo puedes pudrirles o secarlas.

**No darles la luz que necesitan**

Cada planta tiene diferentes necesidades lumínicas. Algunas necesitan estar expuestas directamente al sol, mientras que otras viven más si solo son expuestas a la luz de forma indirecta.

Cerciorarse de que cantidad de luz necesita la planta al comprarla



### Utilizar fertilizantes

Es muy importante para que las plantas crezcan sanas y fuertes que utilizar diferentes fertilizantes para la tierra.

**Limpiarlas** Las plantas necesitan aseo para estar saludables y libres de plagas. Esto implica quitar las hojas secas, usar abrillantadores naturales y limpiarle las hojas con agua.

No solo se verán hermosas, sino que también estarán saludables

## Formas de reducir los niveles de azúcar en sangre, rápido y fácil

El nivel alto de azúcar en sangre ocurre cuando el cuerpo no puede transportar eficazmente la glucosa a las células. Y esto puede causar diabetes, una enfermedad crónica que con el tiempo conduce a daños graves en el corazón, los riñones y los ojos.

La más común es la diabetes tipo 2, que se da generalmente en adultos, y surge cuando el cuerpo se vuelve resistente a la insulina o no se produce lo suficiente de esta hormona. Una vez que se obtiene el diagnóstico, lo que aconsejan los profesionales de la salud es un estilo de vida más saludable que permita, por supuesto, controlar esta enfermedad.

En caso de no tenerla, pero deseas prevenir adoptando buenos hábitos aquí te contaremos las maneras efectivas que te ayudarán a controlar y reducir los niveles de azúcar en sangre. A continuación, te contamos cuáles son:

- Controla la ingesta de carbohidratos
- Realiza ejercicio diariamente
- Bebe suficiente agua
- Aumenta la porción de fibra
- Opta por alimentos con índice glucémico bajo
- Duerme ocho horas diarias
- Controla tus niveles de azúcar
- Evita situaciones de estrés
- Mantén un peso saludable
- Consume vitamina D

Otros de los consejos efectivos que ayudarán a bajar los niveles de azúcar en sangre serán los siguientes:

**Reducir el consumo de azúcares añadidos:** esto está relacionado de manera directa con la diabetes. Este ingrediente altera los niveles de glucosa, aumenta la resistencia a la insulina y también provoca sobrepeso.

**Elegir alimentos de bajo índice glucémico:** esta es una forma de evaluar la respuesta del azúcar en el organismo ante el consumo de alimentos que contienen hidratos de carbono.



**Beber suficiente agua:** hidratarlos cumplirá un papel fundamental a la hora de controlar la glucosa. Este líquido es vital porque interviene en los procesos renales que contribuyen a la eliminación del exceso de azúcar a través de la orina.

### Qué alimento reduce el azúcar en la sangre

Cuidar de la alimentación en caso de querer reducir el azúcar en sangre es fundamental, pero aún en la actualidad existen muchas dudas acerca de qué alimentos son los indicados porque al ingerirlos no generan picos de glucosa. Es fundamental saber cuál es el nivel de índice glucémico de cada cosa que comemos ya que algunos pueden perjudicar nuestra salud.

El IG es una medida que se utiliza para clasificar aquellos que tienen hidratos de carbono y para evaluar la rapidez con la que estos pasan a la sangre en forma de glucosa tras ser digeridos. Es decir que, si ocurre un proceso rápido, más niveles de azúcar se producen. En este sentido, los alimentos que ayudan a reducir el riesgo de diabetes y reducen el azúcar en sangre son aquellos que tienen un bajo índice. Y los cuales son:

**Pescados y mariscos    Carnes magras**  
**Huevos    Avena**  
**Acelga    Frijoles y Lentejas**

## Consejos para no desperdiciar la comida

La Organización de las Naciones Unidas (ONU), indica que cada año, en todo el mundo, se desperdician 931 millones de toneladas de alimentos, o, lo que es lo mismo, el 17% del total de alimentos disponibles para los consumidores.

De este modo, el desperdicio de comida es una situación real y alarmante que se produce en muchas partes de todo el mundo.

Entre las comidas que más se tiran a la basura encontramos salsas, carnes congeladas y legumbres. Sin embargo, frenar este desperdicio está en manos de todos. Por un lado, los gobiernos ya plantean algunas medidas que buscan evitar que la comida vaya a la basura.

Asimismo, cada ciudadano puede tomar sus propias medidas, pues tanto en casa como en los restaurantes podemos frenar el desperdicio y evitar que la comida que nos sobre termine en el contenedor sin ser aprovechada. Y por eso para evitar que la comida vaya a la basura es tarea de todos. Con el objetivo de que esto se cumpla y se disminuya el desperdicio, a continuación, te proponemos ocho consejos para evitar que te sobre comida o para reutilizarla en caso de que sea necesario.

### Planea tus comidas cada semana

Planear tus comidas al principio de cada semana es una forma efectiva para evitar el desperdicio. Además, este método te ayudará a comer de forma organizada y saludable, ya que solo comprarás aquellos alimentos que vayas a utilizar. Lee bien las etiquetas antes de tirar

Es fundamental leer bien las etiquetas de los alimentos que tienes en el refrigerador. Por un lado, debes tener en cuenta la fecha de caducidad, que indica que el alimento no debe comercializarse ni consumirse después de la fecha marcada debido a que no es seguro para su consumo.

Sin embargo, algunos productos también cuentan con un etiquetado de fecha de consumo preferente, que significa que ya no pueden venderse, pero sí consumirse después de la fecha. En esos casos, deberás revisar que el producto huelga bien y tenga buen aspecto antes de comerlo.

Pide para llevar si te sobra comida en el restaurante

Si vas a un restaurante y te sobra comida, no olvides preguntar si puedes llevarte la comida que ha sobrado para tu casa, puesto que de este modo sabrás que no la van a tirar.

Además, en el restaurante es importante no comer por los ojos y pedir siempre aquello que finalmente vayas a tomarte.

### Dona la comida

Si tienes comida en buen estado que ves que no vas a comerte, puedes donarla en un punto donde acepten donaciones de alimentos para las personas que más lo necesitan.

**primero en entrar, primero en salir.** Esto te permitirá gastar primero los productos que compraste hace más tiempo.

Guarda las sobras y utilízalas para otra comida

Si te sobra comida porque no has calculado bien las cantidades, o porque necesitabas cocinarlo todo, puedes consumirla al día siguiente. Dependiendo del alimento que sea, podrás reutilizarlo de una manera o de otra, combinado con otros ingredientes para que parezcan platos nuevos.



### Congela lo que no te vas a comer

Si crees que al día siguiente no vas a poder comerte ese plato, lo mejor es que optes por congelarlo para evitar el desperdicio y sacarlo del congelador cuando sí vayas a comértelo.

