



## **15 de enero día del Cristo Negro de Esquipulas**



## **Huawei comparte las tendencias sobre Inteligencia Artificial para 2024**

## **Los beneficios del mango para la salud**



## 15 de enero día del Cristo Negro de Esquipulas

El Cristo de Esquipulas es una imagen de Jesús Crucificado venerada por millones de fieles de Centroamérica. Se encuentra en la Basílica de Esquipulas en la ciudad del mismo nombre, distante a 222 km de la Ciudad de Guatemala.

La celebración en honor al Cristo Negro de Esquipulas es una tradición de origen religioso con más de 200 años. La fiesta se realiza del 7 al 15 de Enero y durante esos días se llevan a cabo diversas actividades.

Luego de la conquista de Esquipulas en el año 1530, los misioneros españoles iniciaron el trabajo de evangelización de los pueblos conquistados. En el año de 1594, cuando la religión católica había echado raíces, los locales aprovecharon una abundante cosecha de algodón y decidieron encargar una imagen de Jesús crucificado. Don Cristóbal de Morales contrató al escultor portugués Quirio Cataño, quien en ese tiempo vivía en la ciudad de Santiago de los Caballeros de Guatemala, para que creara dicha imagen. El artista entregó el trabajo encomendado y fue llevada a Esquipulas el 9 de marzo de 1595 y la celebración tiene como objetivo recordar dicho acontecimiento. La basílica, impresiona el ambiente creado por una presencia sobrenatural innegable. La prueba son la cantidad de milagros que ocurren y que promueven una peregrinación que no ha cesado durante más de 400 años.



Son miles de peregrinos que hacen fila durante horas para poder acceder a la urna donde está el Cristo Negro dentro de la Basílica del Templo de Esquipulas, por un costado se forma largas colas para llegar hasta el camarín del Cristo negro. Todos suben con reverencia y van girando alrededor de la urna. Los que pueden se arrodillan y rezan con mucha reverencia. Así dando lugar a un contacto místico personal. Y salen sin darle la espalda, una costumbre de gran respeto único. Todo esto es una devoción que no se ve en otros países.

## Los beneficios del mango para la salud



El mango puede ayudar a reducir el riesgo de problemas vasculares y a mejorar los niveles de antioxidantes, es una de las frutas más populares, y su consumo aporta numerosos beneficios para la salud, como la reducción del riesgo de problemas vasculares entre otros. Contienen más de 20 vitaminas y minerales diferentes, incluidas la vitamina C, la vitamina A, el ácido fólico y la fibra.

Una porción de 3/4 de taza de mango proporciona el 8 % de la vitamina A diaria, el 50 % de la vitamina C diaria y el 8 % de la vitamina B6 diaria. Una porción de mango también es una buena fuente de ácido fólico, que constituye el 15 % de sus necesidades diarias y también de cobre, que constituye el 15 % de sus necesidades diarias.

Además, una porción de 3/4 de taza de mango contiene el 7% de su fibra diaria. Debido a que la fibra retarda la absorción de azúcar en el torrente sanguíneo, la fibra del mango te hace sentir lleno más rápido. Dado que deja de comer cuando se siente lleno, la fibra puede ayudar a controlar el peso.

Combate los resfriados con mangos, Una porción contiene el 50 % del valor diario de vitamina C. La vitamina C antioxidante que se encuentra en el mango juega un papel importante en la función inmunológica. Además de estimular su sistema inmunológico, la vitamina C apoya la función cognitiva y neurológica saludable y ayuda en la cicatrización de heridas. Los mangos también contienen el 15 % de su cobre diario, que ayuda a formar glóbulos rojos, al mismo tiempo que respalda la función inmunológica saludable. Una taza de mango tiene vitamina A, que es fundamental para la visión. Con el 8% de su vitamina A diaria, comer un mango es una manera muy fácil de incluir esta vitamina en su dieta.

En conclusión, los mangos tienen varios beneficios para la salud, entre ellos ayudar a aumentar la inmunidad y la salud digestiva. Lo más importante es que los mangos son una delicia y son una manera fácil de agregar vitaminas y antioxidantes a su dieta.



## Cómo se forma y cuál es la función del cabello



La palabra cabello proviene del latín capillus. Cabello es cada pelo que crece en el cuero cabelludo. Una persona adulta tiene un promedio de tres millones y medio de pelos que crecen aproximadamente 2,50cm por mes.

El cabello actúa como aislante térmico, protegiendo la cabeza de la radiación solar y la abrasión mecánica. También sirve como advertencia en casos de enfermedad, ya que estas terminan alterando la estructura del cabello.

El ciclo del cabello se divide en tres fases: nacimiento, crecimiento y caída. Este ciclo es continuo y durante toda la vida se repite hasta 20 veces.

En la cabeza se encuentran alrededor de 5 millones de folículos capilares y cada hebra puede crecer hasta 2,5 cm por mes. Este crecimiento se produce a ritmos muy diferentes, ya que mientras algunos pelos nacen, otros crecen y otros caen. Es común que caigan diariamente alrededor de 100 pelos.

Un cabello puede crecer durante 6 años y puede alcanzar 1 metro de longitud. La forma del cabello (lacio, ondulado o rizado) generalmente depende de la posición del folículo en el cuero cabelludo. En la vejez el cabello deja de crecer y al morir, el cabello crece durante 24 horas más.

### Por qué el cabello se pone gris

El color del cabello se debe a un pigmento, la melanina. La oscuridad del cabello está determinada por la cantidad de melanina que contiene. A medida que las personas envejecen, sus cuerpos generalmente dejan de producir este pigmento, que deja el cabello sin color, dejándolo ya sea gris o blanco.



## ¿Qué es el natto japonés? El superalimento para la longevidad



El natto es un alimento tradicional japonés hecho a base de soja fermentada. Tiene una textura viscosa y un sabor peculiar que divide opiniones. Para obtenerlo, las semillas de soja se remojan, hierven o cocinan al vapor, luego se mezclan con la bacteria *Bacillus subtilis* y se dejan reposar durante un día. Aunque su olor y sabor pueden resultar desagradables para algunos, el natto es considerado un superalimento debido a sus beneficios para el cuerpo.

El natto es una buena fuente de proteínas y está lleno de vitaminas y minerales, especialmente vitamina K2. También contiene ácidos grasos CLA que ayudan a prevenir problemas cardiovasculares. Además, los fermentados como el natto mejoran la digestión gracias a las enzimas presentes en ellos.

Aunque el natto no es atractivo para todos los paladares, muchos japoneses lo consideran un manjar y lo consumen con arroz y condimentos, especialmente en el desayuno. A pesar de su olor y textura, el natto ha ganado popularidad debido a sus propiedades nutricionales y beneficios para la salud.

Es importante tener en cuenta que el natto no es recomendable para personas que siguen una dieta keto. Sin embargo, para aquellos que están dispuestos a probarlo, puede ser una adición interesante a su alimentación debido a sus propiedades saludables.

El natto es un alimento muy saludable que tiene una serie de beneficios para el cuerpo, entre los más importantes están los siguientes:

1.- El natto nos ofrece todos los beneficios de los alimentos fermentados:

Mejoran el proceso digestivo: los fermentados son ricos en enzimas que se encargan de transformar los nutrientes, mejorando así la digestión de los alimentos que consumimos.

Favorecen la asimilación de nutrientes ya que aportan enzimas y vitaminas que ayudan a su asimilación.

Son fuente de probióticos naturales, ayudando a aumentar el número de bacterias intestinales saludables.

Son fuente de prebióticos que nutren las bacterias intestinales buenas, mejorando así la microbiota intestinal.

Neutralizan los anti nutrientes como el ácido fítico presente en granos y semillas.

2.- Es el alimento con un mayor contenido de vitamina K2

Esta vitamina es esencial para una buena salud ósea, ayudar a llevar el calcio a las partes adecuadas del cuerpo como huesos y dientes y facilita su «barrido» de tejidos blandos y arterias donde no debería depositarse. Un consumo adecuado puede ayudar a prevenir la osteoporosis.

Ese efecto de «limpieza» de calcio en las paredes arteriales, junto a su efecto reductor del colesterol, ayudan a reducir el riesgo de enfermedades coronarias, mejorando nuestra salud cardiovascular.

3.- Es rico en calcio

El natto no solamente es rico en calcio sino que además contiene magnesio y vitamina K que ayudan a una buena utilización de este preciado mineral.

Es fuente también de isoflavonas de soja que favorecen a la absorción de calcio.

## Huawei comparte las tendencias sobre Inteligencia Artificial para 2024

En Huawei, la visión es combinar la ingeniería de sistemas con la Inteligencia Artificial para desarrollar sistemas autónomos e inteligentes. Ha estado trabajando en "Inteligencia Artificial para la industria", que utiliza grandes modelos específicos de la industria para crear más valor.

En este sentido, Huawei comparte las tendencias más importantes de Inteligencia Artificial para 2024:

### Mejoras en la experiencia del usuario

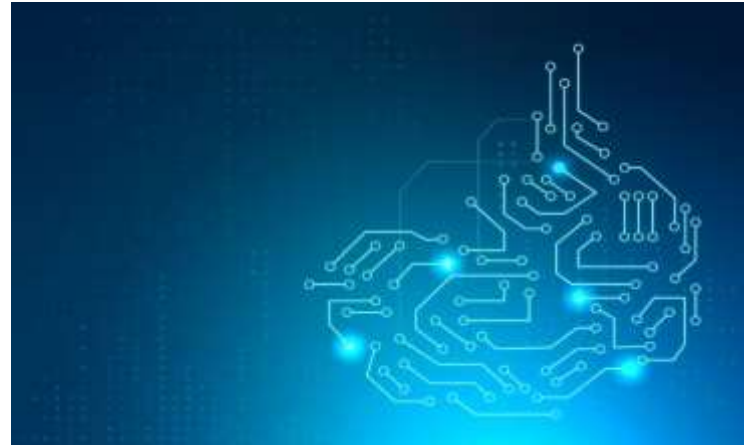
La inteligencia Artificial está transformando la forma en que interactuamos con la tecnología. Desde asistentes virtuales hasta sistemas de reconocimiento de voz, la experiencia del usuario se ha vuelto más fluida y personalizada. En 2024, se esperan aún más innovaciones en interfaces de usuario que hagan que la interacción con la tecnología sea intuitiva y natural.

### Trabajo colaborativo

Dicha tecnología está configurada para convertirse en un colaborador invaluable en el lugar de trabajo, actuando como un complemento para aumentar las habilidades humanas. Desde el ámbito empresarial, hasta el de salud, la IA estará presente para mejorar la efectividad y eficiencia. El trabajo remoto y la educación en línea también verán una transformación significativa a medida que la IA personaliza la experiencia de aprendizaje y optimiza la colaboración virtual.

### Legislación de la Inteligencia Artificial

Su rápida evolución ha llamado la atención de los legisladores a nivel mundial. En 2024, se espera la creación de políticas más sólidas y posiblemente una cooperación internacional en la creación de estándares globales. Esta legislación busca también proteger a las personas de los posibles efectos secundarios de la dicha tecnología.



### Protección de datos y ciberseguridad

A medida que la inteligencia Artificial se vuelve universal, surge la necesidad crítica de abordar problemas de ciberseguridad y protección de datos. La complejidad de los algoritmos de Inteligencia Artificial y la masiva cantidad de datos que manejan hacen que la seguridad informática sea un desafío constante. Las soluciones futuras deberán equilibrar la innovación con la protección de la privacidad.

### Desarrollo de Inteligencia Artificial cuántica

La computación cuántica promete revolucionar la Inteligencia Artificial, ofreciendo capacidades de procesamiento de datos exponencialmente más rápidas. A medida que las compañías invierten en esta tecnología, se pueden anticipar avances significativos que podrían redefinir la resolución de problemas complejos y la velocidad de innovación en esta materia.

## Curiosidades y características de los caimanes

La familia de los caimanes es parte de un grupo más grande de animales llamados cocodrilos. Este grupo contiene las familias cocodrilo, caimán y gavial. Hay más caimanes de anteojos que cualquier otra especie de caimán. El caimán de anteojos puede vivir en agua salobre así como en agua dulce, a diferencia de otras especies de caimán que solo pueden vivir en hábitats de agua dulce.

Los caimanes Yacaré comen pirañas.

Los caimanes no son completamente carnívoros, se les ha observado comiendo plantas y frutas.

Alrededor de 10 millones de caimanes Yacaré viven en el Pantanal brasileño (una enorme zona de humedales tropicales). Se cree que esta es la mayor población de cocodrilos.

Los caimanes negros son generalmente más grandes que los caimanes estadounidenses, lo que los convierte en los miembros más grandes de la familia de los caimanes.

Los caimanes negros son los depredadores más grandes de América del Sur.

Los caimanes viven en América Central y del Sur, en países como Brasil, el norte de Argentina, Uruguay, Paraguay y Bolivia. El caimán de anteojos es el más extendido, y también se encuentra más al norte que otras especies. El caimán Yacaré es el que se encuentra más al sur que las otras especies. Viven en ríos y arroyos de agua dulce en América Central y del Sur. Los caimanes de anteojos también pueden tolerar el agua salada, lo que les da un rango potencialmente más amplio. Los caimanes son carnívoros y comen una gran variedad de animales. Todos los caimanes comen peces y pequeños mamíferos. Cuanto mayor sea el caimán, mayor será su potencial presa. Las especies más grandes pueden cazar mamíferos, como los capibaras. Los caimanes negros son los principales depredadores en el Amazonas. Esto significa que son la parte superior de la cadena alimentaria y no tienen depredadores naturales.



Los caimanes llegan a la madurez sexual cuando tienen entre cuatro y diez años de edad, según la especie. El momento de la temporada de cría también depende de la especie: los caimanes de anteojos se reproducen durante la temporada de lluvias en mayo y junio, y los caimanes negros se reproducen durante la estación seca.

Las hembras construyen montículos de nidos a partir de vegetación o barro que pueden medir hasta 1.5 metros de altura. Luego se colocan entre 30 y 65 huevos en un orificio cónico hecho en la parte superior del montículo que eclosionan después de unos tres meses. Las caimanes hembras guardan sus nidos durante este tiempo, y se sabe que las hembras caimán de anteojos ponen huevos en el mismo nido que guardan juntos.

Cuando escuchan a las crías llamar, los caimanes hembra ayudan a sus crías llevándolas al agua con la boca. Los caimanes hembra permanecen con sus crías hasta por un año para protegerlas de los depredadores.