



## **Edición Semanal**

**Del 12 al 18 de febrero de 2024**

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





## AGEXPORT: Febrero mes de la amistad se triplican las exportaciones de flores



## Guatemala el mayor exportador de cardamomo a nivel mundial

## “1 millón de sueños cumplidos”





## “1 millón de sueños cumplidos”



En el marco de sus casi 45 años de historia, Hábitat para la Humanidad Guatemala anuncia el hito significativo de "1 millón de sueños cumplidos", con lo que marca cuatro décadas y media de dedicación inquebrantable para transformar la vida de miles de familias guatemaltecas, a través de atajar el déficit habitacional en el país.

Los pisos de tierra y las viviendas inadecuadas son un indicador primario que limita el desarrollo en la población guatemalteca, al poner en riesgo la salud, dando lugar a enfermedades gastrointestinales y respiratorias, por la cantidad de agentes patógenos que pueden albergar, y que son perjudiciales especialmente para la niñez.

Con un compromiso constante por transformar vidas a través de una vivienda digna, Hábitat para la Humanidad Guatemala llevará a cabo la iniciativa "1 millón de sueños cumplidos" que ha logrado alcanzar en 45 años de historia en el país.

Esta campaña tiene por objetivo conciencia sobre la necesidad de continuar erradicando el déficit habitacional en el país, a través de una semana de brigada constructiva,

en donde se construirán 4 viviendas completas y 15 pisos de concreto, contribuyendo así a mejorar la salud y la calidad de vida de las familias beneficiarias.

*“Como organización comprometida con el bienestar de nuestra sociedad, Hábitat para la Humanidad Guatemala desempeña un papel crucial en la lucha contra el déficit habitacional. A través de programas de construcción, rehabilitación y acceso a viviendas dignas, estamos cambiando vidas y construyendo un futuro más esperanzador para miles de familias guatemaltecas”, expresó Oscar Sequeira, presidente de Hábitat para la Humanidad Guatemala.*

La construcción de pisos también se alinea con la iniciativa regional "100 Mil Pisos para Jugar" de la Federación Interamericana del Cemento (FICEM) y Hábitat para la Humanidad. Esta iniciativa tiene como objetivo reemplazar 100 mil pisos de tierra por concreto en viviendas vulnerables en América Latina y el Caribe para el año 2028. Guatemala fue el país piloto en 2021, a través del Programa Pisos S3.

Desde 1979, Hábitat para la Humanidad Guatemala ha impactado positivamente a 57 mil familias proporcionando hogares completos, mejorando las viviendas de más de 24 mil familias y beneficiando a más de 75 mil familias a través de programas específicos dirigidos a comunidades en condiciones de extrema pobreza.

## Guatemala el mayor exportador de cardamomo a nivel mundial



Durante la séptima sesión del Comité de Especies y Hierbas Culinarias (CCSH7) del Codex Alimentarius celebrada en Cochin, India, se reconoció a Guatemala como el mayor exportador de cardamomo a nivel mundial.

El cardamomo figura entre los 10 principales productos de exportación del país. Según datos del Banco de Guatemala. En los últimos cinco años su aporte a las exportaciones anuales ha oscilado más de USD215 millones.

Durante el evento también se obtuvo la aceptación de las propuestas realizadas como nación para la comercialización y exportación de especias y hierbas culinarias, para beneficiar a los productores y exportadores guatemaltecos.

Además, se reconoció al país como el segundo exportador de pimienta de Jamaica, conocida como pimienta gorda, y por tener la mayor plantación productiva de vainilla.

La delegación asistente a la actividad estuvo conformada por un representante del Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación (MAGA) y personal de la Asociación de Exportadores de Guatemala (AGEXPORT).

El MAGA participa en mesas técnicas con varias instituciones para establecer parámetros para la comercialización y exportación de cardamomo pequeño, pimienta de Jamaica (pimienta gorda) y vainilla.



## Embajada de la India en Guatemala, promueve IPHEX LATAM 19 y 20 de febrero rueda de negocios



India es el mayor proveedor mundial de medicamentos genéricos, vacunas y medicamentos asequibles de bajo costo, se encuentra entre los mayores productores de medicamentos tanto en valor como en volumen, y tiene el segundo mayor número de plantas de fabricación de medicamentos aprobadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA)".

La relación comercial con Guatemala refleja que en los últimos años la importación de productos farmacéuticos ha ido en aumento:

Ocupando los productos farmacéuticos el 15% del total de las importaciones que Guatemala hace desde la India, según el último año reportado (2022).

La India se ha convertido el segundo socio comercial más importante para Guatemala, proveedor de productos farmacéuticos, después de Bélgica. Los productos de mayor importación son: Medicamentos para uso humano y uso veterinario, antibióticos, vitaminas, vacunas, artículos estériles para cirugía.

El Consejo de Promoción de Exportaciones Farmacéuticas de la India – PHARMEXCIL - y la Embajada de la India en Guatemala, promueven IPHEX LATAM con la visita de una delegación de 82 empresas de la Industria Farmacéutica de la India, quienes buscan posicionarse en el mercado latinoamericano, haciendo una gira por Guatemala, Colombia y Chile.

**RUEDA DE NEGOCIOS 19 y 20 de FEBRERO**

En Guatemala, la delegación estará el 19 y 20 de febrero, en el hotel Camino Real, recibiendo a las empresas guatemaltecas interesadas en hacer negocios. Para ello, Cámara de Comercio de Guatemala está realizando la convocatoria y agendando citas de negocio. Se esperan más de 200 empresas guatemaltecas del sector interesadas en hacer negocios.

La relación comercial con Guatemala refleja que en los últimos años la importación de productos farmacéuticos ha ido en aumento:

- Año 2020 se importó \$52 millones de dólares
- Año 2021 se importó \$78 millones de dólares
- Año 2022 se importó \$110 millones de dólares

## AGEXPORT: Febrero mes del cariño se triplican las exportaciones de flores



Por la celebración del Día del Cariño, la Comisión de Plantas Ornamentales, Follajes y Flores de la Asociación Guatemalteca de Exportadores (AGEXPORT) indicó que, las exportaciones de flores podrían triplicarse durante febrero, beneficiando a toda la cadena de valor de esta industria.

La exportación de flores ha experimentado un notable crecimiento en los últimos años, con un aumento especialmente destacado durante el Día del Cariño. Esta fecha del cariño y la amistad se ha convertido en un impulsor clave de las exportaciones de este sector, de tal forma que para este año la Comisión de Plantas Ornamentales, Follajes y Flores estima cerrar el 2024, con un crecimiento del 5%, versus el cierre del 2023, el cual fue de US\$140 millones.

El año 2023 se cerró con exportaciones valuadas en US\$140 millones, reflejando una tendencia positiva en el sector. Los análisis y estudios realizados por la Unidad de Inteligencia de Mercados de AGEXPORT, proyecta un crecimiento del 5% para el año 2024.

*“La exportación de flores presenta un alto incremento, impulsado por la creciente participación de pequeños productores que ahora incursionan de manera independiente en el mercado internacional. Esta tendencia ha sido motivada por una estrategia renovada que prioriza la diversificación de especies y variedades de flores de corte, adaptándose a las tendencias y demandas de los mercados internacionales, incluyendo países de Centroamérica, Chile y América del Sur”, informó Brigitte Obrock, Coordinadora de la Comisión de Plantas Ornamentales, Follajes y Flores de AGEXPORT.*

Durante el mes de febrero, especialmente con la celebración del Día del Cariño, las exportaciones de flores experimentan un notable aumento, triplicando su volumen habitual. Entre las variedades más demandadas se encuentran las rosas de todos colores, orquídeas, girasoles, aves del paraíso, proteas, dragones y gerberas.



## Esto le sucede a tu cuerpo si comes naranjas todos los días

### Estos son los beneficios de la naranja para tu cuerpo

La gente suele incluir naranjas en el desayuno debido a su contenido de vitamina C, antioxidantes y su capacidad para proporcionar una dosis refrescante de energía. Además, es una opción agradable por la mañana, popular y nutritiva para comenzar el día.

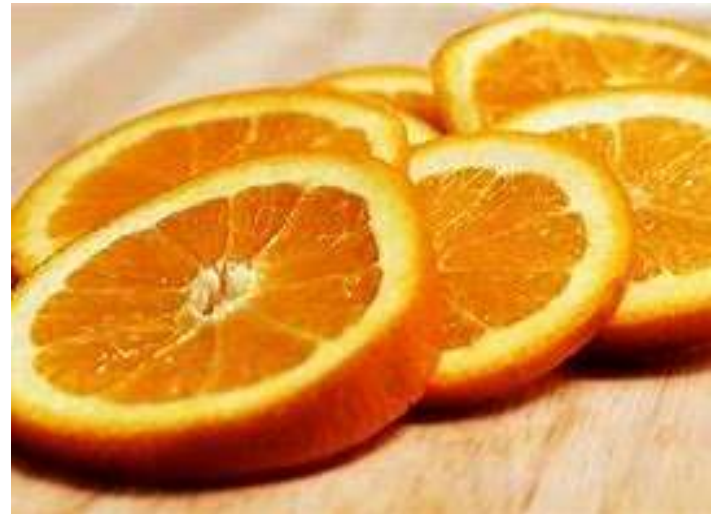
La naranja es una fuente destacada de vitamina C y antioxidantes, fortaleciendo el sistema inmunológico y contribuyendo a una piel saludable. Sus flavonoides benefician la salud cardiovascular, mientras que la fibra favorece la digestión y la regulación del azúcar en la sangre, haciendo de la naranja una opción nutricionalmente rica para incluir en la dieta. Es importante moderar el consumo debido al contenido natural de azúcar y ácido, que en exceso podría afectar la salud dental. En general, disfrutar de naranjas como parte de una dieta equilibrada puede aportar nutrientes esenciales sin efectos negativos significativos.

### Beneficios de comer naranjas

**Mejoran el sistema inmunitario:** La vitamina C es un nutriente esencial para el sistema inmunitario. Ayuda a combatir las infecciones y a prevenir enfermedades. Una naranja proporciona más del 100 % de la ingesta diaria recomendada de vitamina C.

**Reducen el riesgo de enfermedades cardíacas y cerebrovasculares:** Las naranjas son una buena fuente de potasio, un mineral que ayuda a regular la presión arterial. La presión arterial alta es un factor de riesgo importante para las enfermedades cardíacas y cerebrovasculares.

**Protegen contra el cáncer:** Las naranjas son una buena fuente de antioxidantes, que ayudan a proteger las células del daño que puede derivar en un cáncer.



**Ayudan a mantener un peso saludable:** Las naranjas son bajas en calorías y grasas, pero son ricas en fibra. La fibra ayuda a sentirse lleno y satisfecho, lo que puede ayudar a controlar el peso.

**Protegen la piel:** Las naranjas son una buena fuente de vitamina C, que ayuda a producir colágeno. El colágeno es una proteína que ayuda a mantener la piel joven y sana.

### Desventajas de comer naranjas

**Acidez:** Las naranjas son una fruta ácida que puede causar acidez estomacal.

**Alergias:** Los síntomas de tener alergia a las naranjas pueden incluir picazón, enrojecimiento, hinchazón y dificultad para respirar.

## Porque se ponen tus ojos amarillos

La coloración amarilla en los ojos, sin relación con enfermedades, puede estar influenciada por factores ambientales o hábitos diarios. Estas son algunas recomendaciones para evitar este tono en tu esclerótica o mejor dicho, la parte blanca del ojo.

La coloración amarilla en los ojos puede ser resultado de exposición a factores ambientales como la polución, humo o sustancias químicas presentes en el entorno. Además, ciertos hábitos, como el uso excesivo de lentes de contacto o la falta de descanso visual, podrían contribuir a esta condición estética.

Para prevenir la coloración amarilla en los ojos relacionada con factores ambientales, puedes seguir estos consejos:

1. **Protección ocular:** Utiliza gafas de sol para reducir la exposición a la radiación ultravioleta y proteger tus ojos de contaminantes ambientales.
2. **Descanso visual:** Evita el uso excesivo de pantallas digitales. Realiza pausas visuales y parpadea frecuentemente para mantener la humedad ocular.
3. **Ambientes saludables:** Mantén los espacios bien ventilados para reducir la concentración de contaminantes en el aire.



4. **Uso adecuado de lentes de contacto:** Sigue las recomendaciones de tu profesional de la salud visual para el uso correcto y la limpieza de lentes de contacto.
5. **Dieta equilibrada:** Incluye alimentos ricos en antioxidantes, como frutas y verduras, que pueden ayudar a mantener la salud ocular.

Sin embargo, es crucial distinguir estas razones de la ictericia, una condición médica que se asocia comúnmente con el tinte amarillo en los ojos debido a problemas hepáticos o de vesícula biliar. Ante cualquier preocupación, se recomienda consultar con un profesional de la salud para una evaluación precisa.



## Inab Celebra su XXVII Aniversario Cuidando de Los Bosques De Guatemala



## Malher lanza su nuevo sabor "Chimichurri Malher"

**AGEXPORT:**  
presenta Expo  
Venta Directa  
2024  
la plataforma de  
negocios para  
emprendedores



## AGEXPORT: presenta Expo Venta Directa 2024, la plataforma de negocios para emprendedores



Con un volumen de ventas anuales que supera los Q3 mil millones netos y la generación de más de 6 mil 400 empleos directos e indirectos, esta industria de Venta Directa desempeña un papel significativo para las familias guatemaltecas, promoviendo el emprendimiento como las unidades de negocio.

Con este impacto y crecimiento, la Comisión de Cosméticos e Higiénicos de AGEXPORT junto con AGEVD, buscan promover y destacar este modelo de negocio reconocido por su dedicación al servicio al cliente, integridad empresarial y su contribución positiva al desarrollo de la comunidad guatemalteca, a través de la Expo Venta Directa 2024.

En Guatemala se estima que hay más de 150,000 Vendedores Independientes que emprenden su negocio a través de la Venta Directa, el 90% son mujeres y su edad promedio es de 35 a 44 años, gracias a este modelo de negocio los Vendedores Independientes reciben a través de las empresas de Venta Directa capacitación gratuita, empoderamiento y preparación comercial para hacer crecer su negocio propio. Estimando que sus ganancias pueden llegar hasta con un 30%.

### ¿Cómo asistir a la Expo Venta Directa 2024?

La entrada es gratuita a la Expo Venta Directa 2024. El evento contará con 19 stands, conferencias especializadas, capacitaciones de alto nivel sin costo para los asistentes, proveedores de la industria, espacios para networking y se espera la participación de más de 200 asistentes.

Él se llevará a cabo el 22 de febrero en INFINIA Event Center, desde las 09:00 hasta las 17:00 horas.

*“La Expo Venta Directa 2024 es una plataforma estratégica para el encuentro entre empresas de Venta Directa y potenciales vendedores independientes que pueden ser jóvenes, mujeres, hombres, en general, quienes busquen emprender o hacer crecer su negocio, promoviendo productos de calidad, que se venden tanto a nivel nacional como internacional. Para ello, estarán participando, más de 10 empresas en las principales categorías como Cosméticos, Suplementos Nutricionales, Calzado, Ropa y Accesorios, y Hogar.*



## Grupo Visión anuncia sus Proyectos Inmobiliarios Daries Doce y Mirador Doce

Grupo Visión, líder en Guatemala, anuncia dos nuevos proyectos innovadores que marcarán el panorama residencial de la Ciudad de Guatemala: Daries Doce y Mirador Doce.

Grupo Visión ha sido reconocido por su compromiso con la excelencia y la calidad en cada proyecto que emprende. Con una trayectoria dedicada a la creación de soluciones habitacionales de primer nivel, la empresa se enorgullece en presentar estas dos nuevas incorporaciones a su portafolio.

Con Daries Doce y Mirador Doce, se ofrecen soluciones habitacionales de calidad que no solo satisfagan las necesidades de nuestros clientes, sino que también contribuyan al desarrollo urbano sostenible y mejoren la calidad de vida en Guatemala.

### Daries Doce: Redefiniendo la Experiencia de Vivienda Moderna

Daries Doce es un edificio de apartamentos boutique. Ubicado estratégicamente en el sector de gran plusvalía Monte María, zona 12 de la Ciudad de Guatemala.

El edificio de 5 niveles cuenta con una arquitectura distintiva y ofrece 14 exclusivos apartamentos de uno o dos niveles, con dos o tres habitaciones, diseñados para familias modernas que valoran el confort y la calidad de vida. Entre sus amenidades destacan el área de churrásquera, Fire pit, salón social, gimnasio y Pet rooftop, asegurando un estilo de vida incomparable para sus residentes.

Con un estricto control de ingreso y egreso, tanto vehicular como peatonal, que emplea tecnología de vanguardia.



### Mirador Doce: Un Nuevo Horizonte Residencial en Zona 12

Mirador Doce, edificio de 9 niveles que promete ofrecer un nuevo horizonte residencial en la zona 12 de la Ciudad de Guatemala. Con 60 apartamentos de 46 metros cuadrados con opción de 2 ó 3 habitaciones, este desarrollo combina comodidad, funcionalidad y estilo en cada uno de sus espacios.

Entre las amenidades y servicios que ofrece Mirador Doce se encuentran un salón social con vista a la ciudad, área de lavandería, área de estar en rooftop, ingreso automatizado, parqueo para motocicletas, circuito de videovigilancia de ingreso, área comercial, área de juegos para niños en terraza y churrásquera. Esta combinación de servicios garantiza un ambiente social y seguro para sus residentes, respaldado por tecnología de vanguardia y un diseño innovador.

## Día Mundial de la Radio

La radio es uno de los medios de comunicación más importantes y con mayor historia. La información y el entretenimiento forman parte de su esencia, haciendo compañía a millones de personas en todo el mundo. Tanto en los hogares como en el trabajo y en otros lugares, los oyentes pueden escuchar sus emisoras preferidas a través de diferentes dispositivos. Para conmemorarla, se estableció que el 13 de febrero es el Día Mundial de la Radio.

La radio es el medio de comunicación más representativo de los pueblos, ya que sirve de canal para llegar a más público en cualquier rincón del planeta. Además, es la herramienta más versátil para que todas las personas puedan expresar sus opiniones e ideas tomando en cuenta el pluralismo, la representación y la diversidad.

Es el medio de comunicación más difundido y empleado en el mundo, ya que es accesible a todos los estratos sociales y con un coste realmente significativo si lo comparamos con otros medios de comunicación más modernos, a los cuales muchas comunidades de bajos recursos no tienen acceso.

La radio se caracteriza por su accesibilidad, siendo fundamental para alcanzar comunidades remotas o marginadas y apreciada por su capacidad de proveer compañía e información de manera inmediata. En situaciones de emergencia, se establece como un medio indispensable para el acceso a información fiable. La evolución hacia formatos digitales, tales como la radio visual, plataformas multiplataformas, podcasts y series de audio, ha incrementado su alcance y versatilidad, ofreciendo a los oyentes mayor libertad en cuanto a la selección de contenido y el momento de consumo



### ¿Quién inventó la radio, Nikola Tesla o Guillermo Marconi?

Aunque ha quedado para la historia que el inventor de la radio fue Guillermo Marconi, realmente fue Nikola Tesla, quien en el año 1895 inventó un sistema para transmitir mensajes de voz sin hilos.

Sin embargo, el crédito de tal hazaña le fue adjudicada a Marconi, quien presentó la patente antes que Tesla (en 1904) y por ello recibió el Premio Nobel de Física.

## Inab Celebra su 27 Aniversario Cuidando de Los Bosques De Guatemala



El Instituto Nacional de Bosques (INAB) cumple hoy 27 años siendo líder en el sector forestal de Guatemala. La institución es reconocida por su contribución al desarrollo sostenible de los bosques. En su trayectoria ha trabajado en diferentes programas, proyectos y mecanismos para fomentar una Guatemala con Más Bosques, Más Vida.

Durante este tiempo, se han incentivado 723 mil 441 hectáreas de plantaciones forestales y bosque natural bajo manejo sostenible; y más de 71 mil 057 proyectos forestales fueron pagados y certificados. Adicionalmente, se benefició a 286 mil 735 familias de forma directa o indirecta, a través de la generación de 285 mil 258 empleos en el área rural. Lo anterior contribuyó a la economía del país con 6 mil millones de quetzales.

“En estos años hemos capacitado a más de 22 mil personas en técnicas básicas para el combate y control de incendios forestales; así como establecimos 118 cuadrillas. Además, en el tema se han atendido 178 mil 681 hectáreas de bosque”, resaltó el Ing. Rony Granados, gerente del INAB.

En cuanto al tema de plagas forestales, INAB ha logrado capacitar a más de 8 mil 270 técnicos en manejo integrado de plagas; como consecuencia de esto, se han logrado atender más de 29 mil 246 hectáreas de bosque con algún tipo de enfermedad, lo que ha significado que menos del 5% de la cobertura forestal presente daños económicos.

Otro logro fundamental para la institución es la implementación de plataformas digitales para el servicio de los usuarios de incentivos forestales; así como para el rastreo de puntos de calor y cobertura forestal.





## Malher lanza su nuevo sabor "Chimichurri Malher"



Malher, la marca líder que ha sido parte de las mesas guatemaltecas por más de 67 años, continúa su legado de tradición y sabor al lanzar su más reciente innovación, el nuevo Chimichurri Malher. Esta novedosa incorporación al catálogo de productos ofrece una experiencia culinaria práctica y deliciosa, reflejando el compromiso de Malher el cual busca crear momentos alrededor de las mesas guatemaltecas

El nuevo Chimichurri Malher es una deliciosa combinación de hierbas, destacando el perejil y el ajo, ambos 100% naturales. Este producto se distingue por su versatilidad, permitiendo a los consumidores preparar fácilmente una variedad de platillos en solo 3 simples pasos, dándoles la libertad de aplicar su propia receta y añadir su toque personal.

Chimichurri Malher estará disponible en sobres de 22 gramos, con capacidad para rendir hasta 5 porciones. A partir del 1 de febrero, este innovador producto ya está al alcance de todos los consumidores en tiendas de barrio y mercados, mientras que, a partir del 15 de febrero, estará disponible en los principales supermercados del país. Esta estrategia busca garantizar una amplia accesibilidad para que los guatemaltecos puedan disfrutar de la versatilidad y el delicioso sabor del Chimichurri Malher en sus cocinas diarias.

*"En nuestra firme dedicación por proporcionar a los hogares guatemaltecos un producto innovador y práctico que eleve el sabor de sus platillos, también asumimos un compromiso ineludible con la sostenibilidad. El diseño del empaque del Chimichurri Malher fue cuidadosamente planificado con el medio ambiente en mente, está diseñado para ser reciclado y de esta forma reducir significativamente el impacto en los recursos naturales. Para nosotros, la responsabilidad hacia nuestro planeta es tan prioritaria como la satisfacción de nuestros valiosos consumidores", dijo Lissette López, Gerente de Culinarios Malher*

Con este lanzamiento, Malher reafirma su compromiso con los consumidores guatemaltecos, ofreciendo productos innovadores, elaborados con ingredientes naturales y que simplifican la cocina diaria, asegurando el auténtico sabor chapín en cada platillo. La marca invita a sus consumidores a descubrir y disfrutar del delicioso sabor de Chimichurri Malher, ya disponible en los principales puntos de venta a nivel nacional

## ¿Cuánto tiempo dura el alcohol en la sangre?

¿Cuánto tiempo dura el alcohol en la sangre? Es una pregunta muy frecuente que, casi todos los adultos se han hecho alguna vez para evitar conducir bebido, llegar al trabajo perjudicado, pasar algún tipo de examen médico o ir a una cita con restos de la juerga del día anterior. Te aclaramos cuánto tiempo tarda el alcohol en desaparecer de la sangre, orina y aliento y cómo puedes hacer para eliminarlo.

El alcohol es un elemento de absorción rápida, es decir, no necesita como otros alimentos un proceso de digestión hasta que los nutrientes llegan al torrente sanguíneo. El alcohol pasa de forma muy rápida a la sangre para acabar en el hígado. Se absorbe tan rápido que, 10 minutos después de haber tomado una cerveza o una copa de vino, tu cuerpo ya ha absorbido la mitad del alcohol y, en una hora, todo lo demás.

El alcohol es, una sustancia que provoca una intoxicación rápida. En cualquier caso, esta velocidad depende de varios factores:

- Si hay alimento en estómago el proceso será más lento y, si los alimentos ingeridos son grasos, se ralentiza aun más.

Los mililitros de alcohol que hayas bebido y las mezclas que hagas de distintos tipos de alcohol.

- El grado de alcohol de la bebida.
- El nivel de grasa corporal.
- Si estás tomando medicamentos o no, ya que algunos pueden acelerar la velocidad de procesamiento del alcohol.
- Tu peso.
- Si eres hombre o mujer, ya que las mujeres metabolizan el alcohol más rápidamente que los hombre.
- La edad, cuánto más joven, más posibilidades de intoxicación.

- La velocidad con la que tu hígado metaboliza el alcohol. En líneas generales, el hígado puede metabolizar 10 mililitros cada hora, por lo tanto, cuando más bebamos, más tiempo permanecerá el alcohol en sangre.



El hígado tan solo es capaz de metabolizar 0,12 g/l de alcohol en sangre cada hora, con lo cual el proceso de eliminación (dependiendo del alcohol consumido) podría llegar a finalizarse incluso 19 horas después.

1/3 de cerveza, una de las bebidas más comunes en las celebraciones familiares, rumbas y otros eventos sociales, puede demorarse hasta una hora y 45 minutos en procesarse en los hombres y hasta dos horas y 50 minutos en las mujeres.

Una copa de vino toma menos tiempo, pero igual es considerable: cerca de una hora y media en el caso de los hombres y más de dos horas para las mujeres.

Un shot de otros licores puede tardar una hora y cinco minutos en el hígado de los hombres y media hora más en las mujeres.

Con respecto al brandy, la entidad de salud indica que los hombres lo procesan en una hora y 50 minutos; en cambio, las mujeres ocupan dos horas y 15 minutos.



## Presidente Bernardo Arévalo y Vicepresidenta Karin Herrera en acto especial por los 30 días de Gobierno



## Miércoles de Ceniza: qué es, y por qué no se come carne

McDonald's presenta Todo es Felicidad con el "Sabor del verano"



## Presidente Bernardo Arévalo y Vicepresidenta Karin Herrera en acto especial por los 30 días de Gobierno



Este miércoles, El presidente de Guatemala, Bernardo Arévalo de León, junto con la Vicepresidenta Karin de Herrera. presentó los resultados de su primer mes de gobierno y destacó hallazgos de corrupción en instituciones públicas y avances en materia de seguridad ciudadana. "Encontramos 878 personas contratadas en el Estado cuyas plazas eran fantasmas y la mayoría tenían indicios de corrupción en sus actuaciones", destacó el Presidente Bernardo Arévalo de León, durante una conferencia de prensa ofrecida en el Palacio Nacional de la Cultura.



## Banco Industrial y Avianca presentarán el mejor café guatemalteco en el Coffee Fest Madrid

Con el objetivo de impulsar el desarrollo de una agricultura sostenible, The Voice of Coffee presentará el mejor café de origen guatemalteco de especialidad en Coffee Fest Madrid. Esta es una de las ferias más importantes para mercados europeos enfocados en la gastronomía. Anualmente reúne a más de 25,000 asistentes internacionales, dentro de los cuales están representantes de más de 100 empresas líderes del café. El objetivo es buscar oportunidades de exportación para Guatemala en el mercado mundial.

La participación de The Voice of Coffee en el evento más importante del café en España Coffee Fest representará un modelo de negocio importante, que permitirá fomentar el desarrollo de las mejores prácticas sostenibles del sector productor para los guatemaltecos, logrando el fortalecimiento, productividad y rentabilidad del mundo de la caficultura. Entre algunas de las prácticas sostenibles más distinguidas que se darán a conocer en Coffee Fest serán:

- Fincas de especialidad de café guatemalteco que han generado procesos de innovación en fermentación.
- Fortalecimiento en la cadena de valor del café, generando capacitaciones a mujeres productoras, colaboradoras de campo, baristas y catadoras de café.
- Producción de café bajo sombra (un modelo de adaptación al cambio climático).
- Agricultura biodinámica □proceso de innovación importante en caficultura.



Las variedades seleccionadas del portafolio de café que se darán a conocer en la participación de Coffee Fest será: Catuai, Catimor, Java, Caturra, Bourbon, Pacamara, Geisha, Anacafé 14. Fincas de especialidad darán a conocer procesos como honey, natural y lavado. El café viene de las principales regiones guatemaltecas: Atitlán, Palencia, Santa Rosa, Huehuetenango y Jutiapa. Las variedades de café destacan por tener un excelente sabor de taza, consistencia y un posgusto agradable.

## Miércoles de Ceniza: qué es, y por qué no se come carne

Esta festividad religiosa marca el inicio de la Cuaresma como tiempo de preparación de 40 días antes de la Semana Santa.

Este 14 de febrero, la Iglesia Católica celebra un nuevo Miércoles de Ceniza como cada año. Esta festividad religiosa señala el inicio del tiempo de Cuaresma como preparación de 40 días antes de la Pascua y tiene distintos ritos como la misa que se celebrará en honor a esta fiesta.

El número cuarenta tiene una simbología muy importante para la fe cristiana. 40 fueron los años que el pueblo judío permaneció en el desierto guiado por Moisés y los días que Jesús permaneció en las tierras de Judea sin agua ni alimento padeciendo las tentaciones del Demonio. Los católicos celebran este tiempo como un período de ayuno, oración y sacrificios.

Es importante recordar que la Cuaresma simboliza el tiempo de preparación para la festividad más importante de los católicos: la Pascua. El Miércoles de Ceniza se celebra 40 días antes del Jueves Santo, donde inicia los ritos de la Última Cena y la Pasión de Cristo.

Se llama de Ceniza, porque ese día se queman las plantas y ramos de olivo que se utilizan en el Domingo de Ramos anterior. Con los restos de ese rito, se realiza una cruz en la frente de los creyentes como símbolo de que portan al Espíritu Santo (la materialización de Dios en el hombre). Este día no tiene una fecha fija en el calendario, sino que se celebra siempre en el miércoles después del Carnaval y con 6 semanas de anticipación a la Pascua. Los tiempos posteriores de Cuaresma están marcados por la limosna, el ayuno y la oración.



¿Por qué no se come carne en la Cuaresma?

La tradición católica marca que los viernes durante los 40 días anteriores a la Semana Santa no se coma carne, aunque algunos reducen estas fechas al Viernes Santo y al Miércoles de Ceniza. Esta tradición obedece a que en la Última Cena no se ingirieron alimentos cocidos en homenaje a la cena previa a que el pueblo de Israel escape de Egipto.

La fe cristiana también marca que este tiempo es de ayuno y reflexión. Por eso, muchos creyentes practican una vida austera sin ingerir carnes ni darse grandes lujos. el ayuno y la oración deben estar ligados a un encuentro con los demás. Por consiguiente, surge una tercera práctica: la limosna. Si los actos se realizan "delante de los hombres para ser vistos", el Evangelio toma estas obras como vanidosas e "hipócritas".

## BAC Presentó “Visión Perspectivas 2024 Impulso para la Toma de Decisiones Informadas”



El asesor financiero líder en la región llevó a cabo por segunda ocasión el emblemático evento dirigido a la comunidad empresarial del país, “Visión Perspectivas 2024”. Este evento contó con la participación de destacados especialistas, quienes brindaron conocimientos y herramientas esenciales para enfrentar los desafíos y aprovechar las oportunidades que marcarán el camino hacia el éxito en este año.

Ante la actual coyuntura nacional, marcada por el inicio de un cambio reciente de administración gubernamental, la edición de este año cobra aún más relevancia. En este sentido, BAC comprometido con generar prosperidad para todos los guatemaltecos, ofreció este evento como una ventana única hacia el futuro económico y político del país.

“En un entorno donde la toma de decisiones informadas es esencial, “Visión Perspectivas 2024” busca proporcionar a empresas y emprendedores herramientas críticas para la toma de decisiones estratégicas. Llevar a cabo este evento es de mucha importancia para BAC, pues forma parte del compromiso de contribuir con responsabilidad a la activación sostenible del país.”, señaló Eric Campos, Country Manager de BAC Guatemala.

“Visión Perspectivas 2024”, se llevó a cabo el 13 de febrero y contó con la participación de más de 300 empresarios. El evento se centró en brindar una visión clara y objetiva de las oportunidades y desafíos que se presentan en Guatemala.

Se destacó cómo la información presentada permitirá a los participantes planificar y fortalecer sus negocios en un año clave para Guatemala. La agenda del evento de este año incluyó temas como la oferta laboral en Guatemala con sus retos y oportunidades, la influencia de las redes sociales en la toma de decisiones y un análisis y perspectiva del clima de negocios en el país. “Visión Perspectivas 2024” es una guía integral para todos aquellos que buscan una visión clara y fundamentada en la toma de decisiones cruciales para el éxito futuro.



## McDonald's presenta Todo es Felicidad con el “Sabor del Verano”



McDonald's invita a disfrutar a lo grande el "Sabor del Verano", bajo el lema "Todo es Felicidad", sorprendiendo a sus clientes con exquisitos sabores y bebidas refrescantes, que estarán disponibles por tiempo limitado.

Desde desayunos hasta opciones de almuerzo y cena, así como postres y bebidas refrescantes, la marca trae algo especial para cada ocasión durante esta temporada.

### Desayuno: McWrap Ranchero

Llega el McWrap Ranchero. Este exquisito Wrap cuenta con un crujiente Hashbrown, huevo doblado, Queso Cheddar, tocino, frijoles y chirmol, todo envuelto en una tortilla de harina.

### Almuerzo y cena: Sándwich Mediterráneo

Con aderezo alioli pesto, pan de papa, pechuga de Pollo Crispy, lechuga y tomate. Este exquisito sándwich está hecho con sabores mediterráneos que deleitará a los paladares más exigentes y puede ser acompañado por Papas y la nueva Sprite X Blue.

### Bebida refrescante: Sprite X Blue

Llega un nuevo sabor la Sprite X Blue, una deliciosa combinación con sabor a mora azul que refrescará el día y despertará sus sentidos.

### Deliciosos postres de verano

Para culminar cualquier comida con un toque dulce, McDonald's ofrece una variedad de postres irresistibles. Desde McFlurry Mango Crocante, Sunda Mango, pasando por Pastel Fresa y Crema.

Los productos del "Sabor del Verano" son ideales para esta época y se encuentran disponibles por tiempo limitado en restaurantes McDonald's del país y McDelivery ya sea llamando al 1770 o a través de la APP.

## Unifican esfuerzos para agilizar las exportaciones

La facilitación de los procesos aduaneros para mejorar la eficiencia y la competitividad de las exportaciones, es el objetivo de la alianza estratégica que realizan el Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación (MAGA) y la Superintendencia de Administración Tributaria (SAT).

Un grupo de profesionales de la cartera agrícola participó en un encuentro, en el que se familiarizaron con los proyectos de despacho aéreo y conocieron la hoja de ruta destinada para implementar la figura del Operador Económico Autorizado (OEA).

Uno de los pilares que permitirá el intercambio de información y la simplificación de los procedimientos de la SAT, es la digitalización de documentos de soporte de las declaraciones de mercancías. Esto permitirá eliminar progresivamente el uso del papel en los procesos aduaneros.

Lo anterior no solo promueve la eficiencia administrativa, sino que también contribuye a la reducción de costos y tiempos de tránsito. Ello beneficia a los importadores con el ingreso más rápido de las mercaderías a las bodegas y disminuye el costo de estadía en el Depósito Aduanero Temporal (DAT).



La implementación de la figura OEA también tiene un rol crucial en la agilización de los procesos aduaneros, pues los importadores OEA se consideran de bajo riesgo, debido a los rigurosos procesos logísticos a los que se somete su carga.

Con estas medidas, se busca promover un entorno más propicio para el comercio exterior, incentivando el crecimiento económico y la competitividad de Guatemala en el mercado internacional.





## Día Internacional del Niño con Cáncer



**Nissan X-TRAIL e-POWER galardonada como "Auto Eléctrico del Año FIPA 2024"**

**AGEXPORT Guatemala exportó servicios creativos por US\$17 millones**



## AGEXPORT Guatemala exportó servicios creativos por US\$17 millones



La Comisión de Economía Naranja de AGEXPORT se destaca por su dinamismo, visión innovadora y alto crecimiento. Enfocada en diversos sectores como realidad virtual, gestión de crisis, eventos virtuales y videojuegos, ha experimentado un crecimiento de divisas del 47% entre los años 2022 y 2023, según datos proporcionados por la Gerencia de Competitividad de AGEXPORT.

la Comisión de Economía Naranja de AGEXPORT representó al país en diversos eventos internacionales como en el Festival de Cine de Málaga "MAFIZ", y otros realizados en Colombia y Costa Rica donde varios empresarios participaron presentando sus servicios, realizando alianzas y buscando sinergias para ampliar sus servicios a la región.

La invitación está abierta para emprendedores, estudiantes, líderes empresariales, Sector Público, ONG's y público en general, quienes buscan potenciar el impacto positivo de la Economía Naranja. Para poder registrarse, ingresar a <https://bit.ly/FORONARANJA2024>

"Durante el 2023, Guatemala exportó servicios de la industria creativa por un total de US\$17 millones, fortaleciendo el posicionamiento del país, en el mercado internacional. Los principales mercados internacionales para la Comisión de Economía Naranja son Estados Unidos, Panamá, Nicaragua, México y Costa Rica, donde sus servicios creativos son altamente valorados y demandados. Con el objetivo de continuar este crecimiento, para el 2024 se proyecta un incremento del 30% en la cantidad de socios dentro de la Comisión, así como fortalecer y promover los sectores de publicidad, marketing, relaciones públicas, comunicación, música, producción audiovisual y cine", indicó Pili Mejía, Presidente de la Comisión de Economía Naranja de AGEXPORT.



## La Semana de La Moda Guatemala SMD 2024



### Horario de la Semana de La Moda SDM

**DIA 1** marzo 6 Hotel Real Intercontinental

**DIA 2** marzo 7 Zoológico La Aurora

**DIA 3** marzo 8 INFINIA en Agexport

**DIA 4** marzo 9 Plaza Obelisco

**Los amantes de la moda podrán adquirir sus entradas limitadas en Todoticket**

**SEMANA DE LA MODA.** La ciudad de Guatemala se prepara para ser el centro de la Moda y la sostenibilidad con la llegada de la Semana de la Moda Guatemala 2024, evento que promete cuatro días llenos. De innovación, creatividad y conciencia ambiental. Del 6 al 9 de marzo. Diseñadores nacionales e Internacionales de unirán a los. Invitados en una celebración única de la moda, destacando el tema de sostenibilidad. Esto por medio de la inclusión de marcas que adoptan practicas amigables con el medio ambiente.

Este año el enfoque de la Semana de la Moda aborda el desperdicio generado por el consumo masivo, por lo que los organizadores buscan concientizar a la comunidad sobre la necesidad de adoptar un enfoque más responsable en la creación y consumo de moda. Continuando con lo relacionado a la madre tierra, la temática del evento estará inspirado en los cuatro elementos. Aire, Agua, Tierra y Fuego, que ayudaran a ambientar las pasarelas como Hotel Real Intercontinental, Expanda Balam en el Zoológico La Aurora, Infinita en Agexport y La Plaza Obelisco

Con más de 20 pasarelas y la participación de diseñadores de 7 países la Semana de la Moda Guatemala se presenta como un escaparate diverso y multicultural. Además, se rendirá un tributo a Guatemala por el maestro de la moda contemporánea colombiana Jorge Duque, quien compartirá su visión única sobre la industria de la moda.

## 15 de febrero Día Internacional del Niño con Cáncer

El 15 de febrero se conmemora el Día Internacional del Niño con Cáncer, una fecha proclamada en Luxemburgo, gracias a la Organización Internacional de Cáncer Infantil. También se denomina Día Internacional de Lucha contra el Cáncer Infantil.

El objetivo es crear conciencia y sensibilizar a las personas sobre una enfermedad que lamentablemente afecta a muchos niños y jóvenes.

Así mismo, para ayudar a sus familias a que sus hijos tengan un diagnóstico oportuno y el debido tratamiento y esto, a su vez, le brinde el derecho a la vida.

### ¿Qué es el Cáncer Infantil?

El cáncer infantil, es una patología que ataca a los niños en edades muy tempranas y que consiste en un crecimiento anormal de células malignas que se diseminan en el interior del cuerpo. Hasta ahora, no hay manera de saber qué lo provoca.

### El cáncer, un mal latente entre la población infantil

Actualmente, el cáncer se ha transformado en una epidemia que afecta a un alto porcentaje de niñas y niños en distintos lugares del planeta. Es una triste y lamentable realidad, que muchas veces pasa desapercibida, pero más común y cotidiana de lo que mucha gente se puede llegar a imaginar.

Son miles los casos reportados de niños y jóvenes afectados por este padecimiento, siendo la primera causa de muerte infantil hasta ahora conocida.

### ¿Cómo debe ser la atención de un niño con cáncer?

Todo niño con cáncer tiene derecho a la vida, a tener una existencia relativamente normal, con acceso a la educación, a realizar actividades lúdicas y por su puesto al debido tratamiento para afrontar la enfermedad.

Sin embargo, la realidad es otra para muchos de estos niños, sobre todo para aquellos que viven en condiciones de extrema pobreza, donde sus familiares y el país donde residen no les pueden ofrecer ninguna de estas garantías.

### ¿Hay esperanzas para el niño con cáncer?

Siempre que los gobiernos y países de las distintas naciones estén dispuestos a invertir en la lucha contra el cáncer infantil, habrá más posibilidades que los niños que enfrentan esta enfermedad sobrevivan, sobre todo en los países subdesarrollados donde el derecho a la salud resulta imposible para la población de más bajos recursos.

Por otro lado, todavía se necesita invertir más en programas de investigación para que la ciencia logre hallar la verdadera causa de este terrible padecimiento. Como sociedad, debemos todos aportar nuestro granito de arena para transformar la vida y los sueños de cada niño con cáncer.

De acuerdo a los especialistas, los niños tienen la ventaja de curarse mucho más rápido y esto está asociado a su edad, sistema inmunológico y al proceso de crecimiento tan natural en ellos en sus primeras etapas de formación.

### El lazo dorado, un símbolo de fortaleza y esperanza para los niños con cáncer

El lazo dorado, es una forma de expresar la valentía y heroísmo de todos estos pequeños pacientes, que no se rinden y luchan para seguir disfrutando el placer de estar vivos, acompañados por sus padres, familiares y amigos.

Este original símbolo, es una manera de ofrecer apoyo a todos los niños que en todo el batallan contra la enfermedad del cáncer cada día.

Las son una de las aves más

### Tipos de cáncer más frecuentes en los niños y jóvenes

La mayoría de niños y jóvenes que padecen esta condición, sufren un tipo de cáncer conocido como leucemia, seguido por afecciones en el sistema nervioso central, donde se presentan tumoraciones y otro bastante frecuente, son los llamados linfomas, que atacan los ganglios linfáticos.

Afortunadamente y gracias a los avances de la ciencia, muchos de estos niños, que son diagnosticados a tiempo, logran sobrevivir, lo que representa una noticia esperanzadora ante una realidad muy dura de enfrentar.



### ¿Cómo celebrar el Día Internacional del Niño con Cáncer?

Hay muchas maneras de celebrar este día tan especial, para llevar un mensaje de alegría, esperanza y vida al niño con cáncer.

Ahora mismo, hay miles de niños recibiendo tratamiento en distintos hospitales y centros de salud en todas partes del mundo. Toma ahora mismo la iniciativa y ponte en contacto con alguna de las asociaciones que se dedican a visitar a estos niños para llevarles una sonrisa o una palabra de aliento para ellos y sus familiares.

También puedes realizar algún aporte económico a través de alguna de estas organizaciones o fundaciones, para que con ese dinero, se puedan seguir beneficiando y tratando más niños y jóvenes.





## Nissan X-TRAIL e-POWER galardonada como "Auto Eléctrico del Año FIPA 2024"



La Federación Internacional de Periodistas del Automóvil (FIPA) anunció a los distinguidos ganadores de la vigésima edición del codiciado premio "Auto del Año FIPA". Entre los galardonados, la Nissan X-TRAIL e-POWER ha sido destacada como el "Auto Eléctrico del Año FIPA 2024", marcando un hito en innovación y sostenibilidad en la industria automotriz.

La elección de los premios "Auto del Año FIPA" se llevó a cabo por vigésima ocasión, con la participación activa de periodistas especializados en el ámbito automotriz de todo el continente americano. En esta edición, por primera vez, se introdujeron dos categorías bajo el reconocimiento "Auto Verde", siendo estas: "Auto Híbrido" y "Auto Eléctrico". La votación directa, que tuvo lugar a principios de 2024, destacó la relevancia y prestigio de este galardón en la industria automotriz.

La Nissan X-Trail e-Power, distribuida en Guatemala exclusivamente por Excel, se destacó en la categoría "Auto Eléctrico del Año FIPA 2024" Este reconocimiento subraya el compromiso de Nissan con la innovación y la excelencia en la creación de vehículos eléctricos de vanguardia.

"En Excel, nos llena de orgullo ser el único concesionario de la revolucionaria Nissan X-TRAIL e-POWER en Guatemala. Esta SUV eléctrica, mezcla de excelencia y ecoeficiencia, representa un hito en innovación y sostenibilidad, y estamos emocionados de brindarles a nuestros clientes la oportunidad de experimentar un nuevo estándar en movilidad y ofrecerles una experiencia de conducción excepcional", indicó Everst Figueroa, director de país Excel Guatemala.

Con la reciente introducción en el mercado guatemalteco de la nueva Nissan X-TRAIL e-POWER, Excel refuerza su compromiso de proporcionar a los consumidores guatemaltecos una alternativa avanzada y sostenible para el desplazamiento, respaldada por la calidad y el servicio excepcional que les caracteriza como la compañía automotriz líder en la región centroamericana.

## Chispuditos se Renueva con Imagen

Chispuditos nace del sueño y la dedicación de Clay Mathile, quien se propuso encontrar una solución para abordar y optimizar la nutrición infantil en Guatemala. Después de años de investigación y colaboración, surgió este producto como un faro de esperanza para las madres que buscan proporcionar una nutrición ideal cada día.

Guiado por la evidencia científica y el compromiso con la excelencia, se presenta la fórmula M+ MUCHO MÁS, una combinación única de 21 vitaminas y minerales de alta calidad diseñada específicamente para niños de 6 meses a 6 años. Esta fórmula, respaldada por más de una década de investigación, garantiza un aporte óptimo de micronutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo infantil. Además, cuenta con el aval de la Asociación Nacional de Nutricionistas de Guatemala (ANDEGUAT).

La renovada imagen de Chispuditos está diseñada para todas las madres que aspiran a brindar a sus hijos lo mejor en nutrición. En su empaque, se destacan tres beneficios clave respaldados por rigurosos estudios científicos: más crecimiento, más defensas y un mayor desarrollo mental. Cada afirmación impresa en el empaque pasa por un escrutinio minucioso del Departamento de Control de Alimentos, garantizando su veracidad y respaldo científico.



La frase "una cucharada preparada al día para crecer con energía" refuerza el mensaje principal de la identidad del producto. Este complemento nutricional requiere apenas una cucharada al día, con una bolsa de 1 libra que rinde para todo un mes. Todos los nutrientes esenciales que un niño necesita pueden ser adquiridos por tan solo Q1 al día o Q25 al mes.

El sello distintivo de "prueba y compruébalo el cambio es real" es garantía para los padres preocupados por la salud de sus hijos. Con una ingesta diaria consistente, este complemento promete mantener a los niños sanos, con un peso, talla y desarrollo mental óptimos, así como alto rendimiento académico.



## Centro Médico presenta su nuevo equipo en Resonancia Magnética "MAGNETON SOLA"



## Lester Martínez tendrá su primera pelea del 2024 en Guatemala

Lanzan  
Rotary Gourmet  
Tour 2024  
A beneficio del  
Club Rotario  
Guatemala Sur



ROTARY  
gourmet  
tour  
A beneficio de Club  
Rotary  
Guatemala Sur

DEL 19 DE FEBRERO AL 3 DE MARZO

Un porcentaje de su consumo en los restaurantes participantes será donado para ayudar a las obras del Club Rotario Guatemala Sur

## Xiaomi presentó la nueva Serie Redmi Note 13, una línea llena de innovaciones



Xiaomi, líder mundial en tecnología, presenta su nueva Serie Redmi Note 13, una línea de dispositivos móviles y wearables que prometen redefinir la experiencia tecnológica de los usuarios guatemaltecos.

La Serie Redmi Note 13 llega a Guatemala con una amplia variedad de opciones diseñadas para satisfacer diversas necesidades y preferencias de los consumidores. Entre las opciones disponibles se encuentran el Redmi Note 13 Pro+ 5G, el Redmi Note 13 Pro 5G, Redmi Note 13 Pro, el Redmi Note 13 5G y el Redmi Note 13, ofreciendo así una gama completa de dispositivos que combinan calidad, rendimiento y accesibilidad.

Uno de los aspectos más destacados de la Serie Redmi Note 13 es su sistema de cámaras. Los modelos Pro, Redmi Note 13 Pro+ 5G y Redmi Note 13 Pro, están equipados con cámaras principales de 200MP, lo que permite a los usuarios capturar imágenes con niveles de detalle sin precedentes. Además, la estabilización óptica de imagen (OIS) garantiza la nitidez incluso en condiciones de poca luz.

La Serie Redmi Note 13 ofrece pantallas AMOLED con una tasa de refresco que alcanza los 120Hz. Esta tecnología no solo proporciona colores vibrantes y una claridad excepcional, sino que también garantiza un desplazamiento suave y sin retrasos en todas las interacciones.

La durabilidad es otra característica sobresaliente de la Serie Redmi Note 13. Con la introducción del Corning Gorilla Glass Victus® en el Redmi Note 13 Pro+ 5G, Xiaomi garantiza una mayor resistencia a caídas y arañazos, asegurando la protección de la pantalla en condiciones adversas.

Además de los smartphones, Xiaomi también ha presentado una emocionante gama de wearables, enriqueciendo su ecosistema con el Redmi Watch 4, los Redmi Buds 5 Pro y los Redmi Buds 5. Con estos lanzamientos, Xiaomi ofrece una amplia variedad de opciones para quienes desean integrar dispositivos portátiles inteligentes en su estilo de vida digital. La Serie Redmi Note 13 y los nuevos wearables estarán disponibles en una variedad de puntos de venta y plataformas en línea en Guatemala.



## Lanza Rotary Gourmet Tour 2024, A beneficio del Club Rotario Guatemala Sur

En un esfuerzo conjunto por transformar platos en sonrisas y sabor en esperanza, el Club Rotario Guatemala Sur se une a la Gremial de Restaurantes para lanzar el Rotary Gourmet Tour, una iniciativa que trasciende los límites de la gastronomía para impactar positivamente a la sociedad guatemalteca.

El Club Rotario Guatemala Sur y la Gremial de Restaurantes se unen para presentar el Rotary Gourmet Tour, una iniciativa que combina la alta cocina con la acción social. Del 19 de febrero al 3 de marzo, 14 restaurantes de la ciudad ofrecerán menús especiales con un porcentaje de las ventas destinado a proyectos sociales del Club Rotario.

Más que una experiencia culinaria, el Rotary Gourmet Tour invita a la comunidad a unirse a una causa solidaria. Con cada platillo degustado, se contribuye a proyectos de vital importancia para las comunidades más vulnerables de Guatemala, como la lucha contra la desnutrición infantil, el apoyo a niños enfermos y niñas víctimas de violencia, la promoción de la educación y la protección del medio ambiente.

Para más información y para reservar su participación en el Rotary Gourmet Tour, visite <https://www.rotariosguatemalasure.com/index.php?op=gourmettour>



**DEL 19 DE FEBRERO AL 3 DE MARZO**

*Un porcentaje de su consumo en los restaurantes participantes será donado para ayudar a las obras del Club Rotario Guatemala Sur*

### Restaurantes participantes:

Los restaurantes participantes, entre los que se encuentran Bolgheri, Los Churrascos, Nacion Sushi, Ni Fu Ni Fa, Bocatto di Cardinale, Bolgheri, El Rancho, Fridas Mezcaleria, Hacienda los Volcanes y La Casa del Adobo, Palermo, entre otros y que se han comprometido a destinar un porcentaje de sus ventas durante el evento al Club Rotario Guatemala Sur expreso Abraham AZ, Presidente de la Gremial de Restaurantes.

## Henkel anuncia la llegada de “Persil”, el detergente número uno en Alemania



Henkel, empresa global líder en productos de consumo, se complace en anunciar la llegada del detergente para ropa “Persil” al mercado guatemalteco, marcando un hito histórico ya que es la primera marca que lanzó la compañía en el mundo. Este acontecimiento responde a la creciente demanda de los consumidores guatemaltecos por soluciones de lavado superiores.

Persil se destaca por su fórmula con tecnología alemana, que garantiza una remoción efectiva de las manchas más difíciles y una frescura duradera en la ropa, posicionando la marca como una opción confiable y eficaz para los consumidores. Esta innovación se traduce en una experiencia de usuario mejorada, permitiendo a los consumidores disfrutar de una limpieza perfecta y eficiente.

Persil estará disponible a partir de mediados de marzo en los supermercados de preferencia, en presentaciones polvo y líquido. Los consumidores pueden elegir entre Persil Universal que está enfocado en la eliminación de manchas para todo tipo de ropa, incluyendo prendas blancas, o Persil Color, que se encarga tanto de la remoción de manchas, como de cuidar el color de las prendas.

"Nos llena de mucha satisfacción presentar Persil en el mercado guatemalteco, una marca emblemática para Henkel al ser la primera desarrollada a nivel mundial en la historia de la compañía. Este lanzamiento marca un hito significativo para nosotros y estamos convencidos de que Persil transformará la rutina diaria de nuestros consumidores, simplificando la tarea de cuidar la ropa y, facilitando la eliminación de manchas, para enriquecer de esta manera la experiencia de lavado de nuestros clientes", expresó María Fernanda Aguilar, Gerente Regional de Marca Persil en Latinoamérica.



## Centro Medico presenta su nuevo equipo en Resonancia Magnetica "MAGNETON SOLA"



Este aparato para uso del Departamento de Radiología permitirá diagnósticos más acertados, permitiendo a los médicos tomar decisiones que beneficien al paciente y aporten a su curación ya que obtendrán resultados que les permitan conocer de una forma exacta la causa de su enfermedad, identificarla e indicar el tratamiento específico.

"Con la adquisición de Magnetón Sola, estamos asegurando a los guatemaltecos que nuestro Departamento de Radiología cuenta con los mejores equipos de diagnóstico, además de confirmar que siempre estamos a la vanguardia en equipamiento y servicios en Guatemala expreso el Doctor Rodolfo Ibarra, Jefe del Departamento de Radiología de Hospital Centro Médico."

Hospital Centro Medico una vez mas se posiciona por contar con el mejor Departamento de Radiología, en la Region, porque a parte de este mes dispone del equipo mas novedoso e innovador en Resonancia Magnetica.

Incorporando a su departamento de Radiología la única e inigualable Resonancia MAAGNETON SOLA de 204 X 64 Canales. Con Tecnolgia BIOMATRIX, que se ajusta a la anatomía y signos de cada paciente.

Esa Resonancia Magnetica posee tecnología de última generación lo cual proporcionara exploraciones muchos mas rápidas, precisas que serán de gran apoyo para los médicos, en sus diferentes especialidades apoyando en sus diagnósticos de diferentes afecciones a nivel neológico, musculo esquelético, ecológico, traumas, accidentes cerebrovasculares entre otros. Hospital Centro Médico esta altamente comprometido y orgulloso de poner esta tecnología de Punta para todos los pacientes y médicos especialistas.



## Guatemaltecos por la Nutrición presentan segundo Campamento de Nutrimóviles

Guatemaltecos por la Nutrición, el programa de abordaje integral a la desnutrición infantil que forma parte de la estrategia de sostenibilidad de Castillo Hermanos y que es 100% financiado por este grupo empresarial, anunció el lanzamiento de su segundo Campamento de Nutrimóviles mediante el cual se ampliará la cobertura del programa a San Pedro Soloma y Santa Eulalia en Huehuetenango con el objetivo de continuar reduciendo los índices de desnutrición en el país.

Además, hace una invitación a la población para ser parte de la experiencia inmersiva “Cara a Cara con la Desnutrición” que estará abierta al público con entrada libre el sábado 17 y domingo 18 en Plaza Obelisco, Zona 10 de la Ciudad de Guatemala a partir de las 8:00 horas. Esta iniciativa consiste en una experiencia inmersiva en la que se busca informar y concientizar a la población sobre la desnutrición y cómo afecta al país.

Esta experiencia es dinámica y ofrece un recorrido de tres etapas en las que los guatemaltecos podrán informarse sobre qué es la desnutrición y qué están haciendo actores, como Castillo Hermanos, para reducir los índices de este flagelo en Guatemala. Una vez culminada esta actividad el equipo de Guatemaltecos por la Nutrición iniciará su trayecto desde El Obelisco hacia Huehuetenango, en donde se instalará para iniciar operaciones.

Guatemaltecos por la Nutrición atiende las causas de la desnutrición para garantizar resultados sostenibles. Es así como durante la primera fase del programa se alcanzaron valiosos resultados como la recuperación del 79% de los niños que tenían un diagnóstico de desnutrición aguda, así como aprendizajes en áreas clave que están siendo aplicados en la planificación y ejecución de esta segunda fase para garantizar una intervención aún más efectiva y adaptada a las necesidades locales.



El segundo Campamento de Nutrimóviles, cuyo diseño y fabricación estuvo a cargo de ARPA, al igual que el primer Campamento de Nutrimóviles, operará en los distritos municipales de San Pedro Soloma y Santa Eulalia, en el norte de Huehuetenango, beneficiando a un total de 19,104 personas adicionales. El objetivo principal es reducir la prevalencia de desnutrición crónica y erradicar la desnutrición aguda en estas comunidades.

Guatemaltecos por la Nutrición trabaja en resolver las causas que provocan desnutrición para garantizar la sostenibilidad en los resultados, sin embargo, el reto de erradicar este flagelo es grande. Por tal razón, el programa trabaja con una metodología que está diseñada para que pueda ser replicada por otros actores y, que, además, es auditable, ya que, la Universidad Católica de América de Washington desempeña un papel crucial en la evaluación y medición del impacto del programa, ya que fue esta institución la que desarrolló la línea de base marcando los parámetros en avances e impacto.

## BOXEO: Lester Martínez tendrá su primera pelea del 2024 en Guatemala



La promotora APEX a través de sus alianzas con Fight Club Promotions y Guantes de Acero logró traer el título Continental Latino de los supermedios a Guatemala el encuentro entre Lester Martínez y Rubén Angulo será por el título de WBC Continental Latin, Super Medio o 168 lbs

El Petenero Lester Martínez a sus 28 años, ha consolidado su carrera profesional, acumulando un récord invicto de 16 victorias y 14 nocauts. En el 2023, tuvo la oportunidad de disputar dos peleas, ambas en Estados Unidos y una de ellas fue su ansiado debut en Las Vegas, donde derrotó a Isaiah Steen.

**Viernes 23 de febrero en el parque de la industria a partir de las 7 de la noche. Las entradas están a la venta en [www.tuboleto.com](http://www.tuboleto.com)**

Boxeadores profesionales de Guatemala y de países Latinoamericanos se enfrentarán en el ring para coronarse campeones de la noche a través de la liga más prestigiosa de boxeo profesional en la región, La Liga Apex.

El preestelar de la noche será el enfrentamiento con el Guatemalteco Alex Miller que posee su récord invicto de 8 victorias (7 de ellas por knockout) ante el peligroso Luis Alvarado Morales de México con una racha ganadora. Se enfrentarán a 8 rounds en la categoría de los supergallos 122 lbs.

El combate estelar de la noche será con el Guatemalteco oriundo de San Benito Petén, Lester Martínez quien tendrá la oportunidad de volver a la





## Lanzan Convocatoria al II Festival Rotario De Upcycling Art Guatemala



## Gastos hormiga: cómo afectan a tu economía

Realiza estos tres ejercicios en la oficina para evitar el Sedentarismo



## Los beneficios de los Baños de Hielo



tempo y esfuerzo que podrás darle a tu cuerpo. En algunos países con el clima muy frío es común ver costumbres que involucren enfriar el cuerpo en niveles extremos, pero ¿qué sentido tiene hacerlo?

### ¿Es bueno sumergir mi cuerpo en agua helada?

Los baños de hielo son como una aventura polar para tu cuerpo. Imagina sumergirte en un ambiente fresco y revitalizante que despierta tus sentidos. Es como darles un abrazo refrescante a tus músculos después de un día intenso de ejercicio.

También ayudan a calmar esos bichitos molestos de la inflamación que a veces aparecen después de una sesión de entrenamiento o cuando las articulaciones están un poco molestas. Piensa en ello como un spa helado para tu mente también. Cuando te sumerges en agua fría, sientes cómo se desvanecen las preocupaciones del día. Es como si el estrés se derritiera junto con el hielo.

Y después de este baño polar, te sientes renovado, como si hubieras recargado tu batería interna. Tu cuerpo está listo para enfrentar el día con más energía y vitalidad.

Sin embargo, como cualquier aventura, es importante tener precaución y consultar con un experto antes de aventurarse en el mundo de los baños de hielo, para asegurarse de que sea seguro para ti. ¡Es hora de abrazar el frío y sentirte increíblemente vivo!

### Beneficios de las duchas frías:

- Flujo sanguíneo mejorado
- Mejora de la circulación y la fuerza vascular
- Estado de ánimo y energía mejorados (Obliga a tu cuerpo a liberar endorfinas y te hace sentir feliz)
- Fuerza la respiración profunda y respiraciones largas, profundas y lentas (normalmente todos nosotros no respiramos lo suficientemente profundo)
- Puede ayudarlo a recuperarse más rápido de una lesión o ejercicio
- Aumenta tu testosterona.
- Tiempo de recuperación mejorado Disminución del dolor muscular después de los entrenamientos.
- Más energía y una buena sensación general.
- Mayor fuerza de voluntad
- Tu baño no se empaña y tapa el espejo
- Te sientes relajado y profundamente en paz.

## Lanzan Convocatoria al II Festival Rotario De Upcycling Art Guatemala

Por segundo año consecutivo, los clubes Rotario Guatemala La Reforma y Rotaract Guatemala La Reforma llevarán a cabo el II Festival Rotario de Upcycling Art. Se trata de una expo-venta a la que se está convocando a participar a artistas de distintas categorías, para que transformen residuos como papel, cartón, madera, cristal, plásticos, metales, partes de electrónicos, caucho, etc., en obras de arte con propósito. Es decir, objetos que superen el valor económico, cultural, social y

estético del producto original. Este año habrá tres sedes simultáneas: la Ciudad de Guatemala, La Antigua y Quetzaltenango. Para coordinar el evento en este último lugar, se suma a este proyecto el Club Rotario Los Altos de Quetzaltenango para que artistas del Suroccidente del país participen en la ciudad altense.

El evento busca fomentar y exaltar la creatividad de artistas al transformar residuos en piezas de arte con propósito; crear conciencia sobre el cuidado del medioambiente y el manejo adecuado de desechos; así como recaudar fondos para Hábitat para la Humanidad Guatemala, la Alianza por el Motagua, la Fundación Rotaria y los proyectos de los clubes Rotario Guatemala La Reforma, Los Altos de Quetzaltenango y Rotaract Guatemala La Reforma

### Expo-venta en la Ciudad de Guatemala

Expo-venta en la Ciudad de Guatemala Los fondos serán destinados para la Alianza por la Cuenca del Motagua, el programa 100 mil pisos de concreto de Hábitat para la Humanidad Guatemala, la Fundación Rotaria y los proyectos de los clubes Rotario y Rotaract Guatemala La Reforma.

La inauguración será en la galería de la Alianza Francesa el próximo 16 de mayo en el marco del Día Mundial del Reciclaje



### Expo-venta en La Antigua Guatemala

Se llevará a cabo en la Embajada Wakami (4ta. Calle Oriente, casa 23) y se inaugurará el 17 de mayo, en el marco del Día Mundial del Reciclaje.

### Expo-venta en Quetzaltenango

Se inaugurará el 17 de mayo, en el marco del Día Mundial del Reciclaje.

## Realiza estos tres ejercicios en la oficina para evitar el Sedentarismo



Si pasas muchas horas sentado en una oficina, posiblemente sufras un deterioro en la salud por falta de ejercicio físico. El sedentarismo puede ser una causa de varias enfermedades que sufren las personas que trabajan en una oficina. Por eso, es importante conseguir un tiempo para poder entrenar y realizar actividad física entre tres y cuatro veces por semana.

En caso contrario, la salud va a sufrir en demasía. Aquellos que pasan varias horas sentadas frente al escritorio, suelen sufrir problemas como obesidad, enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y dolores crónicos de espalda y cuello, entre otros.

La falta de actividad física suele afectar negativamente la productividad y el estado de ánimo de los trabajadores. Esto disminuye su energía y concentración. Por eso, es indispensable sumar el movimiento y los ejercicios a la rutina de oficina.

### 3 ejercicios fáciles para hacer en la oficina

Si quieres vencer el sedentarismo, te recomendamos ponerte manos a la obra. Para poder poner en práctica estos ejemplos, debes estar sentado en una silla con la espalda recta y los pies en el suelo.

#### Estiramientos de cuello y hombros

Dejar caer con suavidad la cabeza hacia un lado, sintiendo hombros y cuello estirarse. Debes mantener la posición durante algunos segundos y cambia de lado. Recuerda repetir varias veces para vencer el sedentarismo.

#### Elevaciones de piernas

Debes levantar una pierna recta hacia arriba, manteniéndola en el aire algunos segundos. El paso siguiente de la actividad física consiste en bajar la pierna lentamente; alternando entre una y otra; y repitiendo varias veces.

#### Rotación de tobillos

Levanta los pies del suelo y realiza círculos con tus tobillos. Lo ideal es empezar en el sentido de las agujas del reloj y después alternar en sentido contrario. Los expertos en actividad física recomiendan realizar varias repeticiones en cada dirección.

Son simples ejercicios que puedes realizar en la oficina sin mucho desgaste. Es posible combatir los efectos negativos del sedentarismo si mejoras tu salud física y mental. Si sufres insomnio, te dejamos otro ejercicio que puedes aplicar.

## La vitamina que reduce el colesterol y protege tu corazón



Esta es la vitamina esencial para el bienestar de tu salud ya que te ayudará a reducir el colesterol malo y las consecuencias que trae aparejadas para el corazón. El colesterol es sumamente relevante para nuestro organismo, sin embargo cuando sus niveles son muy elevados se convierte en una alerta. Y por eso estos son los beneficios de la vitamina B para mantener niveles tus niveles de colesterol normales y así proteger tu corazón.

Es que a pesar de la importancia del colesterol porque ayuda a la formación de membranas celulares, en la síntesis de ciertas hormonas y la producción de ácidos biliares esenciales para la digestión de alimentos grasos, debemos tener en cuenta que sus niveles siempre están normales.

### ¿Como la vitamina B controla el colesterol?

Las concentraciones elevadas de colesterol en el torrente sanguíneo pueden derivar en serias complicaciones, incluyendo la arterosclerosis, responsable de diversas enfermedades cardíacas. Esto porque el colesterol se acumula en las paredes de las arterias, formando placas que pueden restringir o bloquear el flujo de sangre.

Teniendo en nuestro cuerpo la suficiente niacina o llamada vitamina B, lograríamos controlar los niveles de colesterol en sangre. La niacina es una vitamina B que el cuerpo crea y utiliza para convertir los alimentos en energía. Ayudando a mantener sanos el sistema nervioso, el aparato digestivo y la piel. Esta es la vitamina B-3 que suele formar parte de un multivitamínico diario, esto se obtiene de la cantidad necesaria de los alimentos que se comen.

#### Alimentos contienen vitamina B

Algunos de los alimentos ricos en niacina son la levadura, la leche, las carnes magras, el pollo, el pescado, los granos de cereales, el hígado, el queso, los huevos, las verduras verdes, las nueces y las alubias secas, cuando el médico receta la niacina es para aumentar el colesterol de lipoproteínas de alta densidad, o sea el llamado el colesterol bueno que ayuda a eliminar las lipoproteínas de baja densidad conocidas como el colesterol malo, la niacina o vitamina B es una vitamina hidrosoluble, es decir, soluble en agua. Se absorbe por difusión pasiva, no se almacena en el organismo y los excedentes se eliminan en la orina.

De esta forma si quieres proteger tu corazón y controlar tus niveles de colesterol debes consumir niacina, conocida como la vitamina B, que encontramos en los mencionados alimentos. Inclúyelos a tu dieta diaria y mejora tu salud.





## Gastos hormiga: cómo afectan a tu economía

Si eres de los que compran muchas cosas innecesarias o gastas tu dinero innecesariamente, te decimos cómo estas afectando a tu bolsillo.

No gastar en cosas innecesarias es crucial para mantener una salud financiera sólida. Al priorizar gastos, se pueden crear ahorros significativos, evitar deudas innecesarias y alcanzar metas financieras a largo plazo, brindando estabilidad y tranquilidad económica.

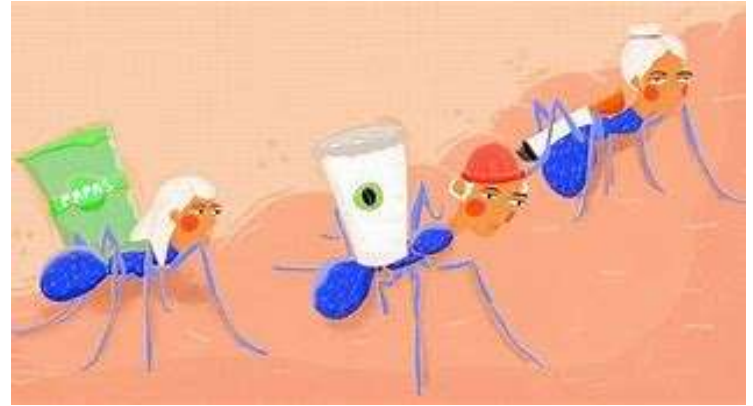
¿Qué son los gastos hormiga?

Los gastos hormiga son pequeños gastos diarios o regulares que, aunque parecen insignificantes individualmente, suman una cantidad considerable a lo largo del tiempo. Estos pueden incluir compras impulsivas, snacks, cafés diarios o cualquier otro gasto cotidiano que, aunque no sea costoso por sí mismo, puede afectar significativamente el presupuesto mensual.

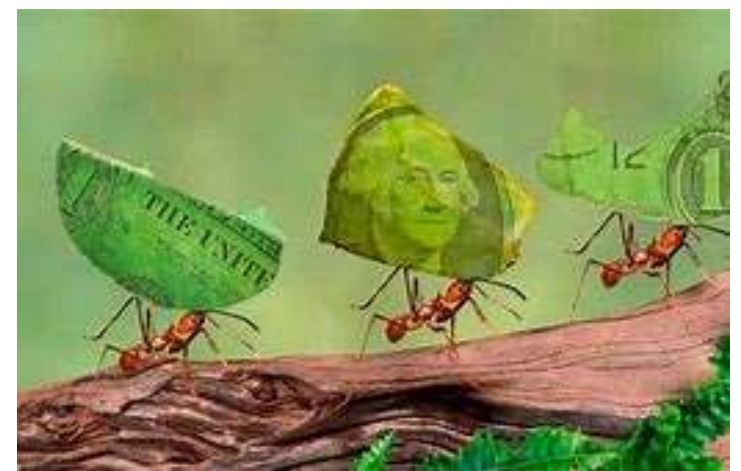
¿Cómo puedo evitar los gastos hormiga?

consejos para evitar los gastos hormiga y así puedas ver reflejado un incremento en tu economía:

1. Presupuesto: Establece un presupuesto mensual y sé consciente de tus gastos.
2. Lista de compras: Haz una lista antes de ir de compras y cíñete a ella.
3. Pago en efectivo: Usa efectivo en lugar de tarjetas para visualizar mejor tus gastos.
4. Control de impulsos: Antes de comprar algo no planeado, pregúntate si realmente lo necesitas.
5. Café y snacks: Prepara café y snacks en casa en lugar de comprarlos fuera.
6. Aplicaciones de seguimiento: Usa aplicaciones que te ayuden a rastrear tus gastos y mantener el control.
7. Revisión mensual: Analiza tus gastos al final del mes para identificar patrones y áreas de mejora.
8. Comparación de precios: Compara precios antes de comprar y busca ofertas y descuentos.



Antes de hacer una compra, reflexiona sobre si contribuirá a tus metas financieras a largo plazo, de todos modos, estos consejos pueden ayudarte a evitar esos pequeños gastos que, con el tiempo, suman una cantidad significativa. Consejos para evitar los gastos hormiga.



## Luz ultravioleta: una ayuda eficaz contra los virus

Ciertas enfermedades transmitidas por el aire, como la gripe y la tuberculosis, representan importantes desafíos para la salud pública. Es por ello que conseguir un método directo para prevenir la transmisión de este tipo de enfermedades a través del aire podría ser una verdadera revolución. Y precisamente un sistema a base de luz, que consiguiese eliminar los patógenos que pululan por el ambiente, sería fabuloso

La luz ultravioleta es un potencial agente antimicrobiano que responde a este enfoque preventivo. De los 9 tipos de luz existentes, la radiación ultravioleta de onda corta -UVC- ya se había establecido desde hace tiempo como un efectivo agente microbiano. No obstante, su uso generalizado en entornos públicos hasta el momento había sido limitado debido a que las fuentes de luz UVC convencionales son dañinas para la salud.

Pero no todas. Un equipo científico del Centro Médico Universitario de Columbia -CUIMC- demostró que la luz UVC lejana -aquella cuya longitud de onda se sitúa entre los 207 y los 222 nanómetros- tiene la capacidad de inactivar algunos de estos patógenos de transmisión aérea sin poner en peligro la salud humana.

**INACTIVAR LOS VIRUS CON LUZ** David J. Benner, profesor de Biofísica de la Radiación y de Ciencias de la Salud Ambiental a la vez que director del Centro de Investigación Radiológica en el CUIMC y autor principal del estudio, explica que: "la luz UVC lejana tiene un rango muy limitado y no puede penetrar a través de la capa externa de células muertas de la piel humana o la capa de lágrimas en el ojo, por lo que no es un peligro para la salud humana.



Sin embargo, los virus y las bacterias son mucho más pequeños que las células humanas, por lo que la luz UVC lejana puede alcanzar su material genético e inactivarlos" gracias que este tipo de luz invisible ataca los enlaces moleculares que mantienen unido el ADN.

Los hallazgos sugieren que el uso de luz ultravioleta lejana en hospitales, consultorios médicos, escuelas, aeropuertos, aviones y otros espacios públicos podría proporcionar un control poderoso sobre las epidemias de gripe estacional, así como evitar la propagación de pandemias relacionadas con esta y a un precio menor de 1.000 euros por lámpara, un costo que seguramente disminuiría si las mismas fuesen producidas en masa, las luces de UVC lejana resultarían tremendamente económicas. Además, son multiusos, pues pueden utilizarse microbios en el aire, incluidas las nuevas cepas emergentes" tras enfermedades.



## Como evitar que tus datos sean hackeados



## ¿Cuánto tiempo dura el alcohol en nuestro cuerpo?

**Porque los ojos se ponen amarillos**



## Si comes naranjas todos los días esto le sucederá a tu cuerpo



### Los beneficios de la naranja para tu cuerpo

La gente suele incluir naranjas en el desayuno debido a su contenido de vitamina C, antioxidantes y su capacidad para proporcionar una dosis refrescante de energía. Además, es una opción agradable por la mañana, popular y nutritiva para comenzar el día.

La naranja es una fuente destacada de vitamina C y antioxidantes, fortaleciendo el sistema inmunológico y contribuyendo a una piel saludable. Sus flavonoides benefician la salud cardiovascular, mientras que la fibra favorece la digestión y la regulación del azúcar en la sangre, haciendo de la naranja una opción nutricionalmente rica para incluir en la dieta. Es importante moderar el consumo debido al contenido natural de azúcar y ácido, que en exceso podría afectar la salud dental. En general, disfrutar de naranjas como parte de una dieta equilibrada puede aportar nutrientes esenciales sin efectos negativos significativos.

### Beneficios de comer naranjas

Mejoran el sistema inmunitario: La vitamina C es un nutriente esencial para el sistema inmunitario. Ayuda a combatir las infecciones y a prevenir enfermedades. Una naranja proporciona más del 100 % de la ingesta diaria recomendada de vitamina C.

Reducen el riesgo de enfermedades cardíacas y cerebrovasculares: Las naranjas son una buena fuente de potasio, un mineral que ayuda a regular la presión arterial. La presión arterial alta es un factor de riesgo importante para las enfermedades cardíacas y cerebrovasculares.

Protegen contra el cáncer: Las naranjas son una buena fuente de antioxidantes, que ayudan a proteger las células del daño que puede derivar en un cáncer.

Ayudan a mantener un peso saludable: Las naranjas son bajas en calorías y grasas, pero son ricas en fibra. La fibra ayuda a sentirse lleno y satisfecho, lo que puede ayudar a controlar el peso.

Protegen la piel: Las naranjas son una buena fuente de vitamina C, que ayuda a producir colágeno. El colágeno es una proteína que ayuda a mantener la piel joven y sana.

Desventajas de comer naranjas

Acidez: Las naranjas son una fruta ácida que puede causar acidez estomacal.

Alergias: Los síntomas de tener alergia a las naranjas pueden incluir picazón, enrojecimiento, hinchazón y dificultad para respirar.



## ¿Cuánto tiempo dura el alcohol en la sangre?

¿Cuánto tiempo dura el alcohol en la sangre? Es una pregunta muy frecuente que, casi todos los adultos se han hecho alguna vez para evitar conducir bebido, llegar al trabajo perjudicado, pasar algún tipo de examen médico o ir a una cita con restos de la juerga del día anterior. Te aclaramos cuánto tiempo tarda el alcohol en desaparecer de la sangre, orina y aliento y cómo puedes hacer para eliminarlo.

El alcohol es un elemento de absorción rápida, es decir, no necesita como otros alimentos un proceso de digestión hasta que los nutrientes llegan al torrente sanguíneo. El alcohol pasa de forma muy rápida a la sangre para acabar en el hígado. Se absorbe tan rápido que, 10 minutos después de haber tomado una cerveza o una copa de vino, tu cuerpo ya ha absorbido la mitad del alcohol y, en una hora, todo lo demás.

El alcohol es, una sustancia que provoca una intoxicación rápida. En cualquier caso, esta velocidad depende de varios factores:

- Si hay alimento en estómago el proceso será más lento y, si los alimentos ingeridos son grasos, se ralentiza aun más.
- Los mililitros de alcohol que hayas bebido y las mezclas que hagas de distintos tipos de alcohol.
- El grado de alcohol de la bebida.
- El nivel de grasa corporal.
- Si estás tomando medicamentos o no, ya que algunos pueden acelerar la velocidad de procesamiento del alcohol.
- Tu peso.
- Si eres hombre o mujer, ya que las mujeres metabolizan el alcohol más rápidamente que los hombres.
- La edad, cuánto más joven, más posibilidades de intoxicación.
- La velocidad con la que tu hígado metaboliza el alcohol. En líneas generales, el hígado puede metabolizar 10 mililitros cada hora, por lo tanto, cuando más bebamos, más tiempo permanecerá el alcohol en sangre.



El hígado tan solo es capaz de metabolizar 0,12 g/l de alcohol en sangre cada hora, con lo cual el proceso de eliminación (dependiendo del alcohol consumido) podría llegar a finalizarse incluso 19 horas después.

1/3 de cerveza, una de las bebidas más comunes en las celebraciones familiares, rumbas y otros eventos sociales, puede demorarse hasta una hora y 45 minutos en procesarse en los hombres y hasta dos horas y 50 minutos en las mujeres.

Una copa de vino toma menos tiempo, pero igual es considerable: cerca de una hora y media en el caso de los hombres y más de dos horas para las mujeres.

Un shot de otros licores puede tardar una hora y cinco minutos en el hígado de los hombres y media hora más en las mujeres.

Con respecto al brandy, la entidad de salud indica que los hombres lo procesan en una hora y 50 minutos; en cambio, las mujeres ocupan dos horas y 15 minutos.

## Ejercicios en la oficina para evitar el Sedentarismo



Si pasas muchas horas sentado en una oficina, posiblemente sufras un deterioro en la salud por falta de ejercicio físico. El sedentarismo puede ser una causa de varias enfermedades que sufren las personas que trabajan en una oficina. Por eso, es importante conseguir un tiempo para poder entrenar y realizar actividad física entre tres y cuatro veces por semana.

En caso contrario, la salud va a sufrir en demasía. Aquellos que pasan varias horas sentadas frente al escritorio, suelen sufrir problemas como obesidad, enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y dolores crónicos de espalda y cuello, entre otros.

La falta de actividad física suele afectar negativamente la productividad y el estado de ánimo de los trabajadores. Esto disminuye su energía y concentración. Por eso, es indispensable sumar el movimiento y los ejercicios a la rutina de oficina.

### Ejercicios prácticos para hacer en la oficina

Si quieres vencer el sedentarismo, te recomendamos ponerte manos a la obra. Para poder poner en práctica estos ejemplos, debes estar sentado en una silla con la espalda recta y los pies en el suelo.

#### Estiramientos de cuello y hombros

Dejar caer con suavidad la cabeza hacia un lado, sintiendo hombros y cuello estirarse. Debes mantener la posición durante algunos segundos y cambia de lado. Recuerda repetir varias veces para vencer el sedentarismo.

### Elevaciones de piernas

Debes levantar una pierna recta hacia arriba, manteniéndola en el aire algunos segundos. El paso siguiente de la actividad física consiste en bajar la pierna lentamente; alternando entre una y otra; y repitiendo varias veces.

### Rotación de tobillos

Levanta los pies del suelo y realiza círculos con tus tobillos. Lo ideal es empezar en el sentido de las agujas del reloj y después alternar en sentido contrario. Los expertos en actividad física recomiendan realizar varias repeticiones en cada dirección.

Son simples ejercicios que puedes realizar en la oficina sin mucho desgaste. Es posible combatir los efectos negativos del sedentarismo si mejoras tu salud física y mental. Si sufres insomnio, te dejamos otro ejercicio que puedes aplicar.



## Porque los ojos se ponen amarillos



La coloración amarilla en los ojos, sin relación con enfermedades, puede estar influenciada por factores ambientales o hábitos diarios. Estas son algunas recomendaciones para evitar este tono en tu esclerótica o mejor dicho, la parte blanca del ojo.

La coloración amarilla en los ojos puede ser resultado de exposición a factores ambientales como la polución, humo o sustancias químicas presentes en el entorno. Además, ciertos hábitos, como el uso excesivo de lentes de contacto o la falta de descanso visual, podrían contribuir a esta condición estética.

Para prevenir la coloración amarilla en los ojos relacionada con factores ambientales, puedes seguir estos consejos:

1. Protección ocular: Utiliza gafas de sol para reducir la exposición a la radiación ultravioleta y proteger tus ojos de contaminantes ambientales.

2. Descanso visual: Evita el uso excesivo de pantallas digitales. Realiza pausas visuales y parpadea frecuentemente para mantener la humedad ocular.

3. Ambientes saludables: Mantén los espacios bien ventilados para reducir la concentración de contaminantes en el aire. 4. Uso adecuado de lentes de contacto: Sigue las recomendaciones de tu profesional de la salud visual para el uso correcto y la limpieza de lentes de contacto.

5. Dieta equilibrada: Incluye alimentos ricos en antioxidantes, como frutas y verduras, que pueden ayudar a mantener la salud ocular.

Sin embargo, es crucial distinguir estas razones de la ictericia, una condición médica que se asocia comúnmente con el tinte amarillo en los ojos debido a problemas hepáticos o de vesícula biliar. Ante cualquier preocupación, se recomienda consultar con un profesional de la salud para una evaluación precisa.



## Cuidado los Gastos Hormiga afectan tu económica



Si eres de los que compran muchas cosas innecesarias o gastas tu dinero innecesariamente, te decimos cómo estas afectando a tu bolsillo.

No gastar en cosas innecesarias es crucial para mantener una salud financiera sólida. Al priorizar gastos, se pueden crear ahorros significativos, evitar deudas innecesarias y alcanzar metas financieras a largo plazo, brindando estabilidad y tranquilidad económica.

¿Qué son los gastos hormiga?

Los gastos hormiga son pequeños gastos diarios o regulares que, aunque parecen insignificantes individualmente, suman una cantidad considerable a lo largo del tiempo. Estos pueden incluir compras impulsivas, snacks, cafés diarios o cualquier otro gasto cotidiano que, aunque no sea costoso por sí mismo, puede afectar significativamente el presupuesto mensual.

¿Cómo puedo evitar los gastos hormiga?

consejos para evitar los gastos hormiga y así puedas ver reflejado un incremento en tu economía:

1. Presupuesto: Establece un presupuesto mensual y sé consciente de tus gastos.
2. Lista de compras: Haz una lista antes de ir de compras y cíñete a ella.
3. Pago en efectivo: Usa efectivo en lugar de tarjetas para visualizar mejor tus gastos.
4. Control de impulsos: Antes de comprar algo no planeado, pregúntate si realmente lo necesitas.

5. Café y snacks: Prepara café y snacks en casa en lugar de comprarlos fuera.

6. Aplicaciones de seguimiento: Usa aplicaciones que te ayuden a rastrear tus gastos y mantener el control.

7. Revisión mensual: Analiza tus gastos al final del mes para identificar patrones y áreas de mejora.

8. Comparación de precios: Compara precios antes de comprar y busca ofertas y descuentos.

Antes de hacer una compra, reflexiona sobre si contribuirá a tus metas financieras a largo plazo, de todos modos, estos consejos pueden ayudarte a evitar esos pequeños gastos que, con el tiempo, suman una cantidad significativa. Consejos para evitar los gastos hormiga.



## Como evitar que tus datos sean hackeados

Nuestros datos, la información que generamos cada día, los archivos de nuestro ordenador... Todo esto es muy importante. Es conveniente tomar medidas de seguridad para evitar pérdida de información o que posibles intrusos accedan a ella. En este artículo vamos a centrarnos en ello. Vamos a explicar cómo y dónde almacenar los archivos de forma segura. También vamos a ver qué hacer con la información importante, como pueden ser datos vitales o contraseñas. Todo ello con la máxima seguridad.

1. Desarrollar una estrategia

2. Identificar de qué datos se necesita hacer una copia de seguridad: Identificar y clasificar los datos es un primer paso fundamental en el proceso

3. Seguir la regla 3-2-1: hacer tres copias de los datos, en dos soportes diferentes, con una copia almacenada fuera de las instalaciones y sin conexión.

4. Cifrar y proteger las copias de seguridad: Dado que las amenazas también buscan copias de seguridad de los datos para extorsionar, merece la pena mantenerlas encriptadas, para que no puedan monetizar los datos almacenados.

5. No olvidar los datos en la nube: Una gran cantidad de datos corporativos reside ahora en aplicaciones de software como servicio. Esto puede proporcionar una falsa sensación de seguridad.

6. Comprobar regularmente las copias de seguridad: probarlas con regularidad para asegurarse de que los datos se guardan correctamente y se pueden recuperar.



7. Realizar copias de seguridad a intervalos regulares: Una tienda online con mucho movimiento requerirá copias de seguridad casi continuas, pero un estudio de abogados pequeño puede conformarse con algo menos frecuente.

8. Elegir con cuidado un socio tecnológico: Dependiendo del tamaño y la expectativa de crecimiento de la empresa, puede ser importante considerar la escalabilidad.

9. No olvidar los dispositivos endpoint: No hay que olvidar la gran cantidad de datos que pueden residir en los dispositivos de los usuarios, como ordenadores portátiles y teléfonos inteligentes.

10. No olvidar que las copias de seguridad son solo una pieza del rompecabezas. Se deberían complementar con herramientas de seguridad en el endpoint, la red y el servidor/nube, herramientas de detección y respuesta, y más.