



Fundación Castillo Córdova y Agua Pura Salvavidas realizaron donación a Hospital San Juan de Dios



AGEXPORT: Exportación de la industria creativa de Guatemala supero US\$17 millones en el 2023

Que sucede si te comes todas las Semillas de una Manzana



Fundación Castillo Córdova y Agua Pura Salvavidas realizaron donación a Hospital San Juan de Dios



Fundación Castillo Córdova, proyección social de Cervecería Centro Americana, activó una vez su programa de atención a emergencias “Guatemaltecos, ¡al rescate!, y, en conjunto con Agua Pura Salvavidas, se realizó una donación de 1,000 unidades de 600ml de Agua Pura Salvavidas para cumplir con la demanda de agua embotellada de la Emergencia de Adultos del Hospital General San Juan de Dios, beneficiando a más de 2,550 pacientes, personal administrativo y de apoyo.

“En Fundación Castillo Córdova estamos claros que tenemos un compromiso inalterable con Guatemala. Por ello, siempre que identificamos una necesidad en la que podemos apoyar, lo hacemos. La donación de agua que se hizo al Hospital General San Juan de Dios es el reflejo de ese compromiso. Como Fundación sabemos que estos gestos de solidaridad son los que hacen nuestro trabajo tenga un propósito: servir a los guatemaltecos”, comentó Mauricio Hernández, Gerente General de Fundación Castillo Córdova.

Esta donación surge ante la necesidad de abastecer la alta demanda de agua potable en dicho centro hospitalario. En este contexto, Fundación Castillo Córdova, en conjunto con el Dr. Edwin Bravo y el Departamento de Gestión de Riesgo Hospitalario, mantendrán un monitoreo permanente para garantizar la entrega de las botellas de Agua Pura Salvavidas que servirán para brindar una atención de calidad a los pacientes y personal administrativo de la Emergencia de Adultos.

“Reafirmamos nuestro compromiso continuo con los guatemaltecos, especialmente en momentos de crisis como el presente, y esperamos que esta donación mitigue el impacto



AGEXPORT: Exportación de la industria creativa de Guatemala supero US\$17 millones en el 2023



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.

“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. Aspectos destacados del IV Foro de Economía Naranja

Conferencias magistrales: Expertos nacionales e internacionales compartirán conocimientos sobre las últimas tendencias en Economía Naranja, destacando casos de éxito y oportunidades emergentes. Se contará con la presencia de Carlos Sánchez, Vicepresidente Ejecutivo y Director General de Fox Sports, como también, se tendrá la presencia de Juan José Posada, Presidente y Director Creativo de Grey.

Conversatorios: Se abordarán temas clave relacionados con la convergencia de la creatividad, tecnología y negocios, ofreciendo un espacio para el intercambio de ideas y reflexión estratégica.

Talleres interactivos: Los participantes tendrán la oportunidad de participar en sesiones prácticas y dinámicas que promoverán el desarrollo de habilidades y pensamiento creativo.

Oportunidades de networking: El foro es una plataforma para establecer contactos, colaboraciones y alianzas estratégicas, facilitando la construcción de redes profesionales.

La invitación está abierta para emprendedores, estudiantes, líderes empresariales.

Como afecta el consumo de la azúcar agregada



La azúcar agregada en los alimentos no solo añade calorías adicionales, sino que también puede tener efectos tóxicos directos, como la caries dentaria e incluso el riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca. Es importante reducir la cantidad de azúcar agregada en su alimentación. Sin embargo, es posible que no se dé cuenta cuánta azúcar agregada consume. El motivo es que algunos alimentos engañosos que podría pensar que son saludables contienen azúcar agregada.

Qué debe tener en cuenta al intentar evitar la azúcar agregada.

“Cuando se procesan los alimentos, se les añaden ciertos ingredientes. Por lo general, azúcar o sal”,

Para intentar identificar cuánta azúcar agregada hay en un alimento envasado, mire la etiqueta nutricional. Se sorprendería de lo que puede encontrar.

Son muchos alimentos de los cuales nunca sospecharía, como salsas, algunos aderezos y untables; la azúcar agregada está en casi todas las categorías de alimentos del mercado.

Alimentos que pueden ser una sorprendente fuente de azúcar agregada:

- Aderezo para ensaladas
- Condimentos
- Sopa enlatada
- Barritas de granola
- Barritas de proteína

Se ha demostrado que, para muchas personas, la cantidad de calorías que consumen a partir de la azúcar agregada es significativa.

Los especialistas sugieren prestar más atención a las etiquetas nutricionales y tratar de consumir alimentos que contengan azúcares naturales, como las frutas, que son bajos en calorías y contienen vitaminas y minerales.



Un Nuevo Estilo de Vida llega p para los Guatemaltecos con la Primera Edición De Healthy Day



El próximo sábado 9 de marzo, el Hotel Westin Camino Real será el epicentro de la primera edición de un evento diseñado para fomentar el estilo de vida saludable, activo y equilibrado, Healthy Day 2024.

La iniciativa busca contribuir al desarrollo de una cultura de vida saludable en Guatemala, inspirando, informando y proporcionando recursos prácticos para adoptar un enfoque hacia la salud física, mental y emocional.

El evento se realizará de 10:00 a 17:00 horas y contará con conferencias de destacados expertos nacionales e internacionales, que abordarán temáticas de alimentación, fitness, mindfulness, hábitos y bienestar general; en donde también se contará con una expo market de alimentos, de cuidado personal, suplementos, entre otros productos y servicios que aportarán a llevar una vida saludable y activa. Entre los conferencistas principales se encuentran Ingrid Machera, una de las mujeres hispanas más influyentes en salud y nutrición en Latinoamérica, especializada en fitness y nutrición; y el Doctor Bayer, referente destacado de la dieta Keto y alimentación para sanar; quienes nos visitarán

desde Estados Unidos y Colombia, respectivamente, junto con otros expertos nacionales, como Carla Egurrola y Willy Barrios.

“El Healthy Day es un espacio que reconoce la importancia de fomentar un estilo de vida saludable y activo, que contribuya a la salud física, mental y emocional. Además, se destaca por inspirar hábitos positivos que pueden llevar a una vida más larga y plena, contribuyendo así a una sociedad más saludable y productiva” comentó, Alexis Canahui, director del evento.

Este día único ofrecerá a los asistentes una experiencia variada, que incluirá actividades físicas, laboratorios fitness, conferencias, foros inspiradores y opciones gastronómicas donde diferentes marcas podrán dar a conocer sus productos y servicios. Las temáticas incluirán salud física, alimentación, wellness, salud mental y emocional, así como hábitos saludables.

Las entradas para el Healthy Day se encuentran ya disponibles en TodoTicket a un costo de Q690 estándar y Q1,270 entrada VIP. Para obtener más información sobre el evento, visite el sitio web oficial: <https://win.gt/healthy-day-2024/>.

Healthy Day 2024 será un espacio de cambio positivo hacia un estilo de vida más saludable y activo para los guatemaltecos.

Olavida presenta Argireline Innovación Antiarrugas



El uso de Argireline permite recuperar la apariencia juvenil de la piel, atenuando las líneas existentes y previniendo la formación de nuevas arrugas. Este será no solo actúa sobre las consecuencias del envejecimiento, sino que también previene su aparición fusionando ciencia y belleza en un solo producto.

Argireline ya está disponible en Guatemala a través del sitio web oficial www.olavida.com.gt

Olavida invita a todos a descubrir esta nueva tendencia en cuidado facial y a experimentar los cambios transformadores que Argireline puede ofrecer.

Olavida, marca líder en innovación y calidad en el cuidado de la piel, presenta su revolucionario serón facial antiarrugas Argireline ya disponible en Guatemala, dando paso a una nueva era en el cuidado de la piel ofreciendo una alternativa efectiva y no invasiva para combatir las arrugas.

Argireline, el producto estrella de Olavida, ofrece a los consumidores la posibilidad de obtener una piel visiblemente más joven sin la necesidad de procedimientos invasivos como las inyecciones. Este serón de fácil aplicación, es fruto de la última tecnología antiedad y está diseñado específicamente para suavizar las líneas de expresión, dando como resultado un rostro rejuvenecido.

La tecnología avanzada de Argireline, se distingue por ser el primer producto de su tipo en reducir significativamente los signos del envejecimiento. Su fórmula innovadora penetra todas las capas de la piel generando un efecto antienvjecimiento, totalmente comprobado.

Argireline, ha sido reconocida mundialmente como el activo número uno en su categoría y Olavida trae esta innovación a Guatemala para transformar los regímenes de belleza facial de sus consumidores.



Que sucede si te comes todas las Semillas de una Manzana



En la química, el cianuro es una sustancia muy peligrosa. Es tóxica, lo que significa que puede causar daño a los seres vivos, incluso en pequeñas cantidades. Sabías que las semillas de manzana tienen cianuro.

Las semillas de manzana contiene algo llamado amigdalina, que es una sustancia que puede convertirse en cianuro dentro de nuestro cuerpo.

Pero la cantidad de amigdalina en unas pocas semillas no es suficiente para hacernos daño. Necesitaríamos comer muchas semillas para liberar una cantidad peligrosa de cianuro en nuestro cuerpo. No hay que preocuparse si tragas algunas semillas de manzana por accidente.

Aún así, en grandes cantidades, el cianuro puede causar problemas. Puede interferir con la forma en que nuestras células usan el oxígeno, lo que podría provocar síntomas como náuseas o dolores de cabeza.

Pero para llegar a niveles peligrosos de intoxicación, tendríamos que comer una cantidad enorme de semillas de manzana, mucho más de las que normalmente encontrarías en una sola fruta.

Incluso si las semillas se trituran para hacer jugo, el riesgo de intoxicación sigue siendo muy bajo. Los estudios han demostrado que las cantidades de cianuro liberadas en el jugo de manzana son muy pequeñas y no representan un peligro real para nosotros. Para determinar cuántas semillas tendrías que comer para intoxicarte con cianuro, primero necesitamos tener en cuenta la cantidad de cianuro que se libera por cada semilla.

Se necesitan 4,300 semillas, o sea unas 860 manzanas de manera seguida y sin degluciones separadas, solo para tener una dosis amenazante en

