



## Family Summer Fest a beneficio de Fundación Infantil Ronald McDonald



## Distribuyen mil 524 raciones de alimentos para infantes con desnutrición aguda en Jutiapa

En el Día Internacional de la Mujer Nestlé impulsa la diversidad, la inclusión y la igualdad de género





## En el Día Internacional de la Mujer Nestlé impulsa la diversidad, la inclusión y la igualdad de género



En el marco del Día Internacional de la Mujer, Nestlé reafirma su compromiso en el impulso de oportunidades e iniciativas en busca de promover un ambiente inspirador y diverso para todos.

Con el 50% de posiciones de liderazgo ocupadas por mujeres en Nestlé Centroamérica, la compañía continúa avanzando en un camino de igualdad e inclusión. Este porcentaje se destaca aún más en algunos países de la región, donde alcanza hasta un impresionante 44% del total de liderazgo en Guatemala, demostrando el impacto positivo de una cultura laboral inclusiva y basada en el mérito.

La empresa continúa avanzando hacia sus objetivos del compromiso 50-44-35, con metas ambiciosas que buscan alcanzar un equilibrio de género en todos los niveles de la organización. Con un enfoque en la captación, selección y promoción del mejor talento, independientemente del género, Nestlé se compromete a seguir impulsando un cambio positivo en la sociedad y en el lugar de trabajo.

Nestlé Guatemala reconoce el liderazgo y trayectoria ejemplar de mujeres como Cristina Barrios quien ha sido un pilar fundamental en la compañía durante los últimos dieciséis años. Desde sus comienzos como Trainee en 2007, Cristina ha dedicado toda su carrera al campo del marketing, demostrando un compromiso excepcional y una habilidad innegable para innovar y liderar. Su experiencia no solo se extiende a nivel nacional, sino que también ha dejado su marca en Nestlé Centroamérica, antes de asumir su rol actual como Marketing Group en Guatemala.

*"Lo que más disfruto de mi trabajo es la creación de productos nuevos y el impacto positivo en la vida de las personas a través de una mejor alimentación. Es gratificante ver cómo nuestras innovaciones pueden marcar la diferencia en la salud y el bienestar de los guatemaltecos. Además, disfruto enormemente de ser mamá de Fabián y Amelia, quienes son mi mayor inspiración y motivación en cada aspecto de mi vida", expresó Barrios.*

*"En este Día Internacional de la Mujer, reflexionamos sobre el incansable esfuerzo y la dedicación de las mujeres que lideran el camino hacia la igualdad. En Nestlé, reconocemos el invaluable aporte de cada mujer en nuestra organización y nos comprometemos a seguir apoyando su desarrollo y empoderamiento en todos los niveles.*

## Si tienes 50 Años Como puedes Estar en Forma y Saludable

Llegar a los 50 años es casi una victoria en la vida de un hombre. Es una etapa en la que muchas cosas pueden cambiar, y una de las áreas más importantes que merece atención es la salud. A esta edad, el cuerpo experimenta una serie de cambios fisiológicos que pueden afectar la calidad de vida si no se abordan adecuadamente. Por eso, es crucial entender la importancia de mantener un estilo de vida saludable y activo para garantizar el bienestar físico y mental.

A medida que los hombres llegan a la quinta década de sus vidas, el metabolismo tiende a volverse más lento. Esto significa que quemar calorías se vuelve más difícil, lo que puede conducir al aumento de peso si no se ajusta la ingesta de alimentos y se mantiene una actividad física regular. Además, la masa muscular tiende a disminuir y la grasa corporal tiende a aumentar, lo que puede aumentar el riesgo de desarrollar condiciones como la obesidad, la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.

Otro aspecto importante a considerar es la salud ósea. A medida que envejecemos, la densidad ósea tiende a disminuir, lo que aumenta el riesgo de osteoporosis y fracturas. Esto es especialmente relevante en los hombres, ya que a menudo se subestima el riesgo de osteoporosis en comparación con las mujeres. Por lo tanto, es fundamental incluir ejercicios de fortalecimiento muscular y actividades de impacto moderado en la rutina de ejercicios para mantener la salud ósea.

Además de los cambios físicos, los hombres de 50 años también pueden experimentar cambios emocionales y mentales. El estrés, la ansiedad y la depresión son problemas comunes en esta etapa de la vida, ya sea debido a preocupaciones laborales, familiares o personales. Mantener una buena salud mental es tan importante como cuidar la salud física, y el ejercicio regular puede desempeñar un papel clave en la gestión del estrés y la mejora del estado de ánimo.

### Natación:

Existen disciplinas específicas que pueden ser especialmente beneficiosas para los hombres de 50 años en su búsqueda de mantenerse saludables y en forma. La natación es una excelente opción debido a su bajo impacto en las articulaciones y su capacidad para trabajar todos los grupos musculares. También el tai chi ofrece una combinación única de movimiento suave y relajación que puede ayudar a mejorar el equilibrio y reducir el estrés.



### Levantar pesas:

El levantamiento de pesas es otra disciplina importante, ya que puede ayudar a contrarrestar la pérdida de masa muscular y fortalecer los huesos. Combinado con una alimentación adecuada, esta actividad puede ayudar a mantener un peso saludable y a prevenir la obesidad y otras enfermedades relacionadas.

### Ciclismo y caminatas:

El ciclismo y las caminatas rápidas son actividades adicionales que pueden integrarse fácilmente en la vida diaria y ofrecen beneficios significativos para la salud cardiovascular y musculoesquelética. Estas actividades no solo ayudan a mantener el cuerpo en forma, sino que también pueden ser una forma agradable de explorar el entorno y reducir el estrés.

Si tienes los 50 años, tu salud no debe pasarse por alto. Al adoptar un enfoque que incluya ejercicio regular, una dieta equilibrada y el cuidado de la salud mental, los hombres pueden mejorar su calidad de vida y disfrutar de una edad madura activa, plena y duradera.



## Distribuyen mil 524 raciones de alimentos para infantes con desnutrición aguda en Jutiapa



Cabe destacar que esta acción se realiza de forma interinstitucional, por ello los centros de salud de las localidades han servido de puntos de entrega, ya que el ministerio de Salud realiza las evaluaciones, y Sesan genera los listados de los beneficiarios, para que luego el MAGA por medio del Viceministerio de Seguridad Alimentaria y Nutricional (Visan) ejecute las reparticiones.

Un total de 254 niñas y niños con desnutrición aguda en Jutiapa, ahora cuentan con alimentos que contribuyen a su nutrición, gracias a la entrega de mil 524 raciones alimentarias que fueron repartidas en 15 municipios del referido departamento.

Técnicos del Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación (MAGA), en conjunto con personal de la cartera de Salud, y la Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional (Sesan), llevaron a cabo jornadas de distribución en distintos puntos, totalizando 502.92 quintales entregados a las madres de los menores.

Entre los municipios donde más favorecidos se reportaron del departamento en mención, se encuentran: Jalpatagua, Conguaco, Moyuta y la cabecera departamental de Jutiapa.



## Cash Today en alianza con las PYMES para resguardo del efectivo



En Guatemala, y según datos de Fiserv en Centroamérica y el Caribe, el 96% de los guatemaltecos usa el dinero en efectivo como el medio de pago más común en el país. Esta tendencia se repite también en muchos de los países de Centroamérica. Sin embargo, es importante preguntarse si los negocios, en especial las pequeñas y medianas empresas (pymes) tienen la capacidad de resguardar el efectivo de manera segura.

Los asaltos a pequeñas, medianas y grandes empresas son el pan de cada día, sin embargo, hoy por hoy los propietarios de estos negocios, o bien los gerentes, deben buscar herramientas que les permitan tener una mayor seguridad, tanto para su personal como para su clientela en general. Y es que, los delincuentes sin importar la hora están al acecho de los negocios según su flujo de ventas, ya que, en muchos casos, llevan días “investigando” el negocio en mención para conocer sus hábitos y aprovechar sus vulnerabilidades.

Ante este panorama de inseguridad, Prosegur Cash se convierte en el aliado estratégico de las empresas, en los procesos de automatización y traslado de efectivo de manera ágil y segura. Para este propósito la compañía viene implementando a lo largo del país su innovadora solución llamada Cash Today,

por medio de la cual los negocios tienen la facilidad de administrar sus ingresos de manera segura y eficiente, reduciendo drásticamente la inseguridad y permitiendo fortalecer sus procesos internos, entre otros el de servicio al cliente.

Esta solución funciona de manera sencilla: el personal del negocio deposita en la máquina los ingresos diarios en efectivo, identificándose con su usuario y clave, así el dispositivo Cash Today valida, cuenta y almacena de forma segura el dinero en efectivo ingresado. Posteriormente, el personal de Prosegur se encarga de recoger y transportar el dinero para continuar con el debido proceso.

“Cash Today es una solución que facilita todo el proceso del ciclo de efectivo, permitiendo a las empresas enfocarse en mejorar las ventas y sus niveles de servicio, entre otros procesos internos. Además, Cash Today incluye un dispositivo inteligente que administra y asegura el dinero ingresado en el dispositivo, así como una plataforma web que permite a los clientes visualizar los depósitos en tiempo real. También cuenta con un servicio de monitoreo para las operaciones, el mantenimiento y el transporte de valores”, aseguró Antonio Robledo, gerente comercial de Prosegur Cash en Guatemala.





## Family Summer Fest a beneficio de Fundación Infantil Ronald McDonald



El evento se llevará a cabo el sábado 16 de marzo en Futeca Cayalá, de 11am a 6pm. Las entradas para unirse a este evento familiar pueden adquirirse en [www.tikkilife.com](http://www.tikkilife.com) a un costo de Q210 adulto y Q90 niños de 1 a 6 años. Podrás obtener 20% de descuento al pagar con tarjetas BI.

Fundación Infantil Ronald McDonald cuenta con diferentes programas que ha beneficiado a más de 29,000 familias guatemaltecas. Su principal programa es la Casa Ronald McDonald las cuales son “Un Hogar Lejos Del Hogar” en donde hospedan a familias que viajan del interior del país con un hijo enfermo para recibir tratamiento médico en la capital. Se les ofrece hospedaje a pocos pasos de los Hospitales y las diferentes unidades médicas, 3 tiempos de comida, lavandería y áreas de descanso.

Family Summer Fest es un evento familiar “ALL YOU CAN EAT” en apoyo a la Fundación Infantil Ronald McDonald. Por tercer año consecutivo, 16 equipos se enfrentarán en una emocionante competencia parrillera por el Primer Lugar. Este año, se tendrá el honor de recibir como invitado especial desde Chile al Profesor Klocker y su amigo Mr. Guagyu, quienes ofrecerán una clase en vivo y formarán parte del jurado.

Prepárate para disfrutar de un ALL YOU CAN EAT de delicioso tomahawk de res, tri tip de res, costilla de cerdo, lomo de cerdo, carnitas de pollo y alitas. Además; habrá entretenimiento al aire libre con música en vivo a cargo de Miseria Cumbia Band y Klave Latina. También habrá un espectáculo de motocross freestyle y divertidas actividades para niños.



## Promueven acciones para el incremento de la disponibilidad de alimentos



Optimizar la labor de los técnicos que desarrollan acciones en el campo para que la población sea beneficiada con el incremento de la disponibilidad de alimentos, fue el objetivo principal de la visita que realizó Klemen Gamboa, viceministra de Seguridad Alimentaria y Nutricional, a las instalaciones del Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación (MAGA), que se ubican en el km. 22 ruta al Pacífico.

En dicha sede, Gamboa llevó a cabo un recorrido en los distintos módulos como: huertos, jardines e invernaderos, espacios que sirven para ejecutar prácticas, capacitar y fortalecer conocimientos, así como generar algunos recursos, entre ellos proteína de origen animal.

Al finalizar la supervisión de las unidades, la viceministra del MAGA, dirigió unas palabras al personal sobre los lineamientos de trabajo que se impulsan para llegar a la población más necesitada.

Los temas enfatizados fueron la importancia de la agricultura familiar, asistencia alimentaria, asesoría técnica, huertos familiares y la promoción de herramientas que contribuyan en la eficiencia de los servicios, como la aplicación del Registro Único de Agricultores.

“Los lineamientos de trabajo están en función de la Política de Gobierno que tiene como meta hacer más eficaces las instituciones del Estado, esto significa servir con calidad, con complementariedad entre todas las instancias del ministerio de Agricultura”, aseguró Gamboa.

Dentro de las referidas instalaciones se encuentran la Dirección de Apoyo a la Producción Comunitaria de Alimentos, la cual se está integrada por los departamentos de: Apoyo a la Producción de Alimentos, Almacenamiento de Alimentos, y Agricultura Urbana.

