



Banco del Leche Materna del Hospital Pedro de Bethancourt arriba a sus 16 años



Realizan la Quinta Edición del Festival de Mango

Los beneficios que tiene el consumo de piña para el hígado



Miles de familias guatemaltecas disfrutaron la Quinta Edición del Festival de Mango



El Comité de Mango de AGEXPORT realizó la Quinta Edición de su Festival de Mango el domingo 24 de marzo. La misma se desarrolló en Pasos y Pedales, avenida Las Américas, zona 13, espacio para que las familias guatemaltecas degusten la calidad de esta fruta de exportación y para que los emprendedores y micro, pequeñas y medianas empresas (mipymes) promuevan sus productos elaborados con este delicioso fruto.

"Esta Quinta Edición del Festival de Mango cuenta con varias actividades y amenidades para personas de todas las edades. Aprovechamos, a través de este espacio, promocionar las variedades de mango de exportación, las cuales son: Tommy, Atkins, Ataulfo, Keitt y Kent. Este Festival es una oportunidad para que las más de 20 mil personas que nos visitan conozcan las diferentes variedades de mango que ofrece Guatemala, haciendo énfasis en las propiedades nutricionales que tiene este fruto", señaló Eddy Martínez, Director de la Junta Directiva de AGEXPORT.

Retalhuleu, Zacapa y Suchitepéquez, departamentos encargados de producir mango de exportación. La producción del mango de exportación proviene, mayormente, de los departamentos de Retalhuleu, Zacapa y Suchitepéquez. Dicha exportación va dirigida a cuatro mercados estratégicos para Guatemala. Estos son: Estados Unidos, América Central, Unión Europea y Chile, según informó

Productos Tajín regresan al Festival del Mango

Productos Tajín, líderes en Guatemala, Latinoamérica, Europa y Estados Unidos en la categoría de chile-limón en polvo y quienes cuentan con producción y comercialización de productos derivados de chiles de calidad, han trabajado para que las familias guatemaltecas disfruten de este evento innovador. Nuevamente, Productos Tajín se han convertido en actores clave para acompañar las degustaciones del mango de exportación.



Banco del Leche del Hospital Pedro de Bethancourt arriba a sus 16 años

Miles de recién nacidos han sobrevivido gracias al Banco del Leche del Hospital Pedro de Bethancourt.

Agradecimiento infinito a las madres que con amor han donado su leche para salvar la vida de más de 15 mil recién nacidos, es el sentimiento que invade al personal del Banco de Leche Humana del Hospital Pedro de Bethancourt, que hoy celebra 16 años de arduo trabajo.

Este banco de leche cuenta con un espacio amigable de la lactancia materna, planes de colecta domiciliar y planes educativos. Está certificado por UNICEF y ha sido recertificado por varios años., desde su fundación ha brindado atención a más de 55,000 madres.

"Nos sentimos satisfechos pues han sido 16 años en los que se ha trabajado en beneficio de los recién nacidos, sobre todo, prematuros y niños de bajo peso que nacen en este hospital. El mes pasado recolectamos más de 100 litros de leche y este mes, antes de terminar, ya llegamos a 100", expresa el Dr. Miguel Ángel Soto, jefe de pediatría y fundador del banco de leche.

Esta es una de las áreas más importantes y de mayor éxito en el Hospital Pedro de Bethancourt. Cuenta con un equipo multidisciplinario conformado por técnicos de laboratorio, psicólogos, enfermeras, médicos, licenciados en nutrición, química bióloga y piloto de recolección de leche. "Agradecemos a todas las madres que nos han donado leche, pero más les agradecen los recién nacidos que han salido vivos. Gracias por esas donaciones de 'oro blanco'. Dios les recompense. También agradezco a todo este equipo de trabajo", agrega el Dr. Soto.



El profesional expresó que el reto más grande es seguir ampliándose para recolectar más y tener suficiente leche para mantener la alimentación de todos los recién nacidos del hospital. "Otro de los retos es que todos los recién nacidos de bajo peso o no, se vayan con lactancia materna exclusiva desde el momento que salgan del hospital", finaliza.



Beneficios de consumir piña para el hígado



El hígado es uno de los órganos más grandes del cuerpo que tiene como función almacenar energía y eliminar toxinas, y como cualquier otro órgano, muchas son las afecciones que lo aquejan, como el cáncer, la cirrosis y la hepatitis, que tienen como síntoma común la inflamación del hígado.

Cáncer de hígado: los factores de riesgo que salen a relucir en cualquier tipo de cáncer son el tabaco, la mala alimentación y la falta de ejercicio. Sin embargo, algunas infecciones crónicas se pueden ver asociadas con el cáncer de hígado, como por ejemplo la infección por *Helicobacter pylori* y por Epstein-Barr.

Cirrosis: en la cirrosis el hígado está cicatrizado, lo que impide su funcionamiento normal y empeora su condición todo debido a diferentes complicaciones. Es importante aclarar que esta afección no tiene hasta el momento cura, pero son múltiples los tratamientos que existen para las enfermedades que la producen.

Para reducir el riesgo de cirrosis se debe evitar el consumo de alcohol o restringirlo. Lo mismo ocurre al eliminar la alimentación desfavorable que no colabore con el peso. Pero el consumo de piña puede ayudar a limpiar el hígado y el páncreas, siendo un alimento que tiene muchos otros beneficios.

La Piña

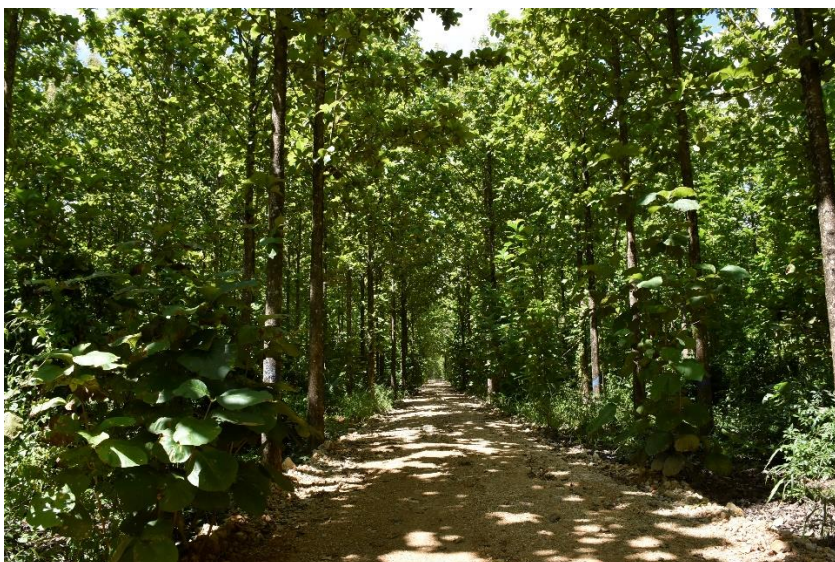
La piña es un alimento cítrico rico en vitamina C, que se considera un antioxidante al tener eliminar los radicales libres que deterioran las células del cuerpo.

También contribuye en la pérdida de peso, por lo que provoca un efecto saciante que no permite consumir alimentos extras. Incluso, al ser rica en bromelina, tiene la capacidad de ablandar las carnes, por lo que contrarresta el estreñimiento, una afección que se debe a la dureza y grumosidad de las heces. El consumo de piña puede ser útil para el organismo, pero específicamente para el hígado porque ayuda a desintoxicarlo cuando se lleva a cabo la dieta de la piña.

La principal función de esta fruta es la pérdida de peso, seguido a una limpieza del organismo; sin embargo, es importante consultar con un profesional de la salud, porque es inminente la insuficiencia de vitaminas de llevarla a cabo por un largo tiempo, porque es un alimento bajo en calorías. Se sugiere por lo menos realizarla máximo por siete días.

Otro beneficio de la piña sobre el hígado, es su capacidad de colaborar con el buen funcionamiento del mismo, "Sin embargo, para apreciar mejor su sabor entre dulce y ácido y aprovechar sus beneficios al máximo, se recomienda comerla en su estado natural.

INAB Favorece a más de 4 mil familias, con el pago de Incentivos Forestales



El Instituto Nacional de Bosques (INAB) realizó un nuevo desembolso de los programas de incentivos forestales Pinpep y Probosque, el cual ha beneficiado a 4 mil 381 familias; a través de los 2 mil 414 empleos en el área rural, inyectando a la economía local 65 millones de quetzales.

En coordinación con el Ministerio de Finanzas Públicas (MINFIN), INAB ha incentivado el establecimiento, mantenimiento y manejo sostenible de 3 mil 992 proyectos forestales, equivalentes a 39 mil 242 hectáreas en diferentes modalidades, tales como plantaciones forestales, sistemas agroforestales, restauración y manejo de bosque natural con fines de producción y protección.

La acreditación de los fondos correspondientes la realiza directamente el MINFIN a las cuentas bancarias de cada beneficiario, con previa certificación emitida por el INAB, que indica que se cumplió con los compromisos adquiridos por los usuarios para la recuperación, protección y manejo de los bosques.

"Gracias a los desembolsos de Pinpep y Probosque se ha evitado la deforestación en más de 36 mil 943 hectáreas de bosque y se han recuperado 2 mil 298 hectáreas de plantaciones, sistemas agroforestales y restauración forestal bajo mantenimiento. Estamos orgullosos de estos resultados y nos motiva a seguir trabajando por una Guatemala con Más Bosques, Más Vida", comentó el Ing. Rony Granados, gerente del INAB.



¿Cómo saber si su champú le está dañando el cabello?

El cuidado del cabello es una preocupación constante para muchas personas en todo el mundo. Desde la antigüedad, se han buscado formas de mantener los mechones saludables y exuberantes. Sin embargo, en la era moderna, la abundancia de productos para el cuidado del cabello ha llevado a una nueva preocupación. Entre los numerosos productos en el mercado, el champú ocupa un lugar destacado sobre si es bueno para el cabello o no.

Es fundamental comprender qué contiene y cómo estos ingredientes pueden afectar la salud del cabello. Los champús están compuestos principalmente de agua, detergentes, agentes espumantes, conservantes y fragancias, entre otros ingredientes. Sin embargo, algunos ingredientes comunes pueden ser perjudiciales a largo plazo para el cabello.

Uno de los ingredientes más controvertidos es el lauril sulfato de sodio (SLS), un detergente fuerte que se encuentra en muchos champús comerciales. Aunque el SLS es eficaz para eliminar la suciedad y el exceso de grasa del cabello, también puede ser demasiado abrasivo, lo que resulta en un cabello seco y quebradizo. Además, el SLS puede irritar el cuero cabelludo, lo que lleva a la picazón y la sensibilidad.

Otros ingredientes a tener en cuenta son los parabenos y los ftalatos, que se utilizan como conservantes y fragancias en muchos productos para el cuidado del cabello. Estos productos químicos han sido objeto de controversia debido a sus posibles efectos negativos para la salud, que van desde irritaciones cutáneas hasta trastornos hormonales.

Señales de que el 'shampoo' podría estar dañando el cabello

Sequedad y frizz excesivo: Si el cabello se siente seco, áspero o propenso al frizz después de lavarlo, podría ser un indicio de que el 'shampoo' está eliminando demasiados aceites naturales del cabello.

Picazón o irritación del cuero cabelludo: La picazón persistente o la irritación del cuero cabelludo pueden ser signos de una reacción adversa a los productos químicos presentes en su 'shampoo'.



Pérdida de brillo y vitalidad: Si el cabello ha perdido su brillo natural y se ve opaco o sin vida, el 'shampoo' podría estar eliminando la humedad y los nutrientes esenciales del cabello.

Aparición de caspa: El uso de un 'shampoo' que no es adecuado para su tipo de cuero cabelludo puede desequilibrar la flora natural del cuero cabelludo, lo que lleva a la aparición de caspa.

Aumento de la caída del cabello: Si experimenta una mayor pérdida de cabello de lo habitual, este producto podría estar contribuyendo a este problema al debilitar los folículos capilares o causar daño al cuero cabelludo.



¿Cómo evitar perder colágeno y mantener la piel joven?

Con el paso de los años, la piel va perdiendo fuerza y firmeza, por esto, muchos recurren a cremas y tratamientos para evitar las arrugas y los signos y líneas de expresión, la pérdida de fibras de colágeno y elastina en la dermis reducen la resistencia a la tracción de la piel.

Los expertos aconsejan mantener un estilo de vida saludable para lucir más joven; también es importante tener en cuenta algunos hábitos como la buena alimentación, que contribuye a la salud de la piel. Para tener una piel más saludable se debe dejar de fumar, ya que la nicotina hace que los vasos sanguíneos se achiquen, lo que reduce el flujo de oxígeno y los nutrientes a las células de la piel.

El colágeno es una proteína fundamental para mantener la piel firme, elástica y joven. A medida que envejecemos, la producción de colágeno en nuestro cuerpo disminuye, lo que puede llevar a la aparición de arrugas, flacidez en la piel y otros signos de envejecimiento. Sin embargo, existen diversas formas de evitar la pérdida de colágeno y mantener la piel en óptimas condiciones. A partir de los 25 años el organismo disminuye la producción de colágeno y por ello, es importante estimular esta sustancia, pues mejorará la firmeza e hidratación en la piel.

Una alimentación rica en colágeno

Una de las formas más efectivas de mantener el colágeno en la piel es a través de una dieta equilibrada y rica en alimentos que estimulan su producción. Algunos de los alimentos que contienen colágeno de forma natural son el pescado, las carnes magras, los huevos, la gelatina y ciertas frutas como la naranja, la fresa y el kiwi. También es importante incluir alimentos ricos en vitamina C, como las frutas cítricas, ya que esta vitamina es esencial para la síntesis de colágeno en el cuerpo.

Mantente hidratado

La hidratación es clave para mantener la piel joven y saludable, ya que la falta de agua puede provocar la deshidratación de las células cutáneas y afectar la producción de colágeno. Se recomienda beber al menos 8 vasos de agua al día para mantener la piel hidratada desde el interior.



Evita la exposición excesiva al sol

La radiación ultravioleta del sol es uno de los principales factores que contribuyen a la pérdida de colágeno en la piel. La exposición excesiva al sol puede provocar la degradación del colágeno y el elastina, lo que se traduce en la formación de arrugas, manchas y flacidez en la piel.

Realiza ejercicio regularmente

El ejercicio físico tiene múltiples beneficios para la salud, incluyendo la piel. La práctica regular de ejercicio estimula la circulación sanguínea, lo que favorece la entrega de nutrientes y oxígeno a las células de la piel, promoviendo así la producción de colágeno.

Descansa lo suficiente

El descanso es fundamental para la salud de la piel y la producción de colágeno. Durante el sueño, el cuerpo se regenera y repara las células dañadas, incluyendo las células que producen colágeno. Por lo tanto, es importante dormir al menos 7-8 horas al día para permitir que la piel se recupere y se renueve.