



Más de 400 mujeres y líderes empresariales forman parte del Sector Exportador de Guatemala



“Visión Mujeres Bac” Celebra el Empoderamiento y Trayectoria de Mujeres Inspiradoras en Guatemala

¿Engorda o
no tortilla
de maíz?



Más de 400 mujeres y líderes empresariales forman parte del Sector Exportador de Guatemala



Este 8 de marzo, en el marco del Día Internacional de la Mujer, AGEXPORT se enorgullece de reconocer y celebrar el excepcional liderazgo y contribuciones de las mujeres que forman parte de la organización, destacando su papel fundamental en la consolidación de Guatemala como un país exportador.

En AGEXPORT, el 61.2% de las personas que conforman la institución son mujeres, con una representación significativa en la Junta Directiva, puestos gerenciales, ejecutivos y diversas funciones especializadas y administrativas. Este compromiso con la inclusión es fundamental para el éxito y sostenibilidad de AGEXPORT como líder y referente en el ámbito de las exportaciones.

Un ejemplo del compromiso de la organización con el empoderamiento y fortalecimiento de mujeres empresarias para sumarlas a la exportación, fue la creación del Comité de Mujeres Exportadoras, hace cuatro años, a través del cual se ha logrado unir a empresarias y emprendedoras de la

y diferentes departamentos de Guatemala, tomando en cuenta los siguientes ejes de trabajo: formación, cooperación, comunicación y apertura de mercados.

“Durante el periodo 2019-2023, el Comité de Mujeres Exportadoras ha realizado 9 Summits de Mujeres Exportadoras en los departamentos de Guatemala, Quetzaltenango y Alta Verapaz. Estos eventos contaron con la participación de más de 2 mil 500 mujeres, generando negocios que superan los Q600 mil y facilitando más de 25 eventos de networking. Esto es un ejemplo claro del fortalecimiento de las conexiones empresariales”, mencionó Gabriel Biguria, Presidente de la Junta Directiva de AGEXPORT.



“Visión Mujeres Bac” Celebra el Empoderamiento y Trayectoria de Mujeres Inspiradoras en Guatemala



El evento VISIÓN Mujeres BAC se llevó a cabo por cuarto año consecutivo, sumergiendo a los asistentes en una experiencia conmovedora e inspiradora. Organizado por BAC Guatemala, el evento destacó la resiliencia y liderazgo de mujeres guatemaltecas en diversos ámbitos, reuniendo a cinco líderes que compartieron sus experiencias, desafíos y logros, inspirando a más de 300 mujeres presentes.

Marcela Toriello, Presidenta y CEO de TagAirlines, tomó el escenario para compartir su poderosa travesía en un mundo empresarial predominantemente masculino. Desde asumir el liderazgo de TagAirlines hasta enfrentar resistencias, su mensaje destacó la urgencia de inspirar a las mujeres a seguir sus sueños, subrayando la importancia de la confianza y la resiliencia para lograr el éxito en cualquier desafío.

Irene Piedrasanta, Directora de Editorial Piedrasanta, con sus impresionantes 77 años de experiencia en el mundo editorial guatemalteco, enfatizó la relevancia del poder de las oportunidades y la cultura en la sociedad. Su historia ejemplifica el impacto positivo que la lectura y las oportunidades pueden tener en el desarrollo personal y cultural, demostrando cómo las mujeres pueden ser agentes de cambio a través del conocimiento.

“En BAC, estamos orgullosos de ser pioneros en brindar soluciones financieras adaptadas a las necesidades de la mujer guatemalteca. VISIÓN Mujeres BAC es único en su clase, siendo el único evento dentro del sector financiero que conmemora el Día Internacional de la Mujer de manera tan significativa. Nos llena de alegría compartir este espacio con empresarias, emprendedoras y líderes femeninas que comparten nuestro compromiso con generar prosperidad en las comunidades a las que servimos”, indicó Campos.



¿La tortilla de maíz engorda o no?

Este alimento ha sido “víctima de campañas mal informadas”, en las cuales se le señala por supuestamente hacer que el cuerpo suba de peso, “la realidad es que la tortilla es un alimento muy nutritivo que nos aporta energía, proteínas y calcio. Solo cuida de no comerlas en exceso”. Pueden ser beneficiosas para el cuerpo, comer 10 tortillas todos los días sí podría hacerte subir de peso. No existe una cifra general para todas las personas, ya que cada cuerpo tiene necesidades diferentes de fibra, calcio o carbohidratos, aunque suele sugerirse no exceder 5 piezas al día.

¿Qué contiene la tortilla de maíz?

Tradicionalmente, las tortillas son elaboradas solo con maíz, agua y cal, tres ingredientes clave de la calidad y nutrición. Sin embargo, en qué tan saludables son para tu cuerpo, importa qué tipo de maíz que se usa (de preferencia criollo o nativo en lugar de maíces híbridos) y el tipo, ya que podemos encontrar.

Maíz nixtamalizado: elaborado desde hace miles de años con esa tecnología prehispánica de hervir con cal el maíz, lo cual ablanda la semilla, hace posible al cuerpo humano asimilar los granos y la vuelve más nutritiva y fácil de digerir. Harina de maíz nixtamalizado: surge con la industrialización hace más de 80 años, se hace mediante técnicas para deshidratar el nixtamal y obtener la harina. De maíz nixtamalizado con harina de maíz nixtamalizado, la cual ha tenido gran crecimiento en los últimos años.

Las tortillas de maíz nixtamalizado son las más beneficiosas. Este alimento es Fuente de fibra importante para la digestión y la salud del corazón.

Fuente de magnesio: necesario para funciones vitales para el cerebro, el corazón y los músculos. Se consideran un cereal integral y también tienen menos carbohidratos, calorías y grasas que las de harina.

Ricas en nutrientes: magnesio, fósforo, potasio y niacina, además de vitaminas A, C, D, E, B1 y B2.

Buenas para la digestión: luego de nixtamalizar el maíz obtiene una mayor presencia de almidón resistente, el cual al consumirse ayuda a los procesos digestivos. Cuando la tortilla se recalienta se produce más almidón.

Alto contenido de carbohidratos complejos: fundamentales para el organismo.

Antioxidantes: previenen enfermedades crónico-degenerativas.



Los granos negros, azules y amarillos tienen sustancias como antocianinas y carotenoides.

Dientes sanos: gracias al calcio que contienen ayudan a la salud bucal y a prevenir caries, pues pueden aportar hasta el 50 por ciento de la ingesta diaria recomendada.

Huesos fuertes: gracias al contenido de magnesio, fósforo, potasio, niacina y las vitaminas A, C, D, E, B1 y B2.

¿Cuántas tortillas equivalen a un pan?

Tortilla y bolillo son alimentos forman parte del subgrupo alimentario de cereales y tubérculos sin grasa, necesarios para una dieta equilibrada.

3 tortillas de maíz equivalen a una pieza de bolillo

Si desayunas cereal diario esto puede causar a tu salud

El desayuno es considerado por muchos como la comida más importante del día. Y en el ajetreo de la vida moderna, el cereal de caja se ha convertido en una opción rápida y conveniente para millones de personas en todo el mundo. Sin embargo, lo que podría parecer una elección saludable a primera vista, puede tener consecuencias negativas para tu salud si no se elige con cuidado.

Desayunar cereal ¿qué impacto tiene en tu bienestar?

El cereal de caja, conocido por su variedad de sabores y colores brillantes, a menudo es rico en azúcares refinados, conservantes y aditivos artificiales. Estos ingredientes pueden tener efectos perjudiciales en tu salud a largo plazo, incluso si disfrutas de un tazón cada mañana.

Uno de los mayores problemas con los cereales de caja es su alto contenido de azúcares añadidos. Muchas marcas comerciales de cereales contienen cantidades alarmantes de azúcar, a menudo disfrazadas bajo nombres como jarabe de maíz de alta fructosa, jarabe de glucosa, dextrosa y otros. El consumo excesivo de azúcares puede contribuir a problemas de salud como la obesidad, la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y caries dentales.

Bajo valor nutricional

Aunque algunos cereales pueden fortificarse con vitaminas y minerales, muchos de ellos carecen de los nutrientes esenciales que tu cuerpo necesita para funcionar correctamente. Estos cereales suelen ser bajos en fibra, proteínas y grasas saludables, lo que significa que pueden dejarte con hambre poco después de comerlos y no proporcionarte la energía sostenida que necesitas para comenzar el día.

Impacto en el metabolismo

El alto contenido de azúcar y carbohidratos refinados en los cereales de caja puede provocar picos y caídas en los niveles de azúcar en la sangre, lo que puede afectar negativamente tu metabolismo. Estos picos de azúcar pueden dejarte sintiéndote cansado y con hambre poco después de comer, lo que puede llevarte a consumir más calorías de las que necesitas a lo largo del día.



Alternativas más saludables

Existen alternativas más saludables que puedes considerar. Los cereales integrales, como la avena, el muesli o incluso los cereales integrales sin azúcar añadido, pueden proporcionarte los nutrientes que necesitas sin los ingredientes artificiales y los azúcares añadidos que se encuentran en muchos cereales de caja.

considera combinar tu cereal con otras opciones más nutritivas, como frutas frescas, yogur natural o leche sin azúcar añadido, para aumentar el contenido de fibra, proteínas y grasas saludables de tu desayuno.

Aunque puede ser tentador optar por la conveniencia de un tazón de cereal de caja cada mañana, es importante tener en cuenta los posibles impactos negativos que esto puede tener en tu salud a largo plazo. Al hacer elecciones más conscientes y optar por alternativas más saludables, puedes asegurarte de que tu desayuno te proporcione la energía y los nutrientes que necesitas para empezar bien el día. Recuerda, la salud está en tu plato.

Presentan Alianza Empresarial por la Salud: para la promoción y prevención activa de la salud y bienestar de los guatemaltecos

CENTRARSE, FUNDESA y Roche presentan la Alianza Empresarial por la Salud, la cual busca lanzar y desarrollar una agenda de trabajo pública-privada para generar propuestas y líneas de acción en el corto, mediano y largo plazo en pro de mejorar la salud, bienestar y productividad de la población guatemalteca.

En este sentido, las principales líneas de acción de Alianza Empresarial por la Salud son trabajar en las necesidades de salud de la mujer, la prevención activa y gestión integral de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), así como fortalecer los esfuerzos en mejorar las coberturas de vacunación. Estas líneas de acción se centran en que la prevención es una medida más costo-efectiva que la curación, y existe un mejor retorno de inversión si participamos activamente en mejorar el ecosistema de salud informando, educando y haciendo más accesible la previsión y la detección temprana de las enfermedades que hoy por hoy están causando la mayor cantidad de enfermedad y fallecimientos en adultos.

Carmen Salguero, Coordinadora de la Comisión de Salud de FUNDESA indicó que de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) las ECNT de mayor impacto en el mundo son: (1) Enfermedades Cardiovasculares, con 17,9 millones de personas con este padecimiento; (2) Cáncer, de la cual padecen 9,3 millones de personas; (3) Enfermedades respiratorias crónicas, con 4,1 millones; (4) Diabetes, con 2 millones de personas, incluyendo enfermedad renal causada por diabetes.

Para hacer frente a los desafíos que afronta el sistema de salud de Guatemala, la Alianza Empresarial por la Salud propone la creación de 3 mesas de trabajo. Una enfocada en la salud de la mujer y reducción de inequidades en salud; otra en búsqueda de soluciones para enfermedades metabólicas; y la tercera orientada en la prevención de enfermedades transmisibles a través de la vacunación.



Melissa Delgado, directora de Asuntos Corporativos de Roche Caribe, Centroamérica y Venezuela, expuso se espera que la alianza tenga un impacto en el nivel de desarrollo humano del país. "Una población más sana es igual a un país más próspero y desarrollado; por lo que, desde el sector empresarial deseamos promover la prevención de una manera activa, resaltando la importancia de detectar tempranamente condiciones de salud, que de no diagnosticarse a tiempo puedan afectar negativamente el bienestar de las personas", puntualizó Delgado.



Cómo prevenir un golpe de calor

Qué es un golpe de calor?

El calor suave resulta agradable, pero en exceso puede llegar a producir problemas de salud. Un golpe de calor se origina cuando la temperatura corporal sube por encima de los 40°. El organismo humano funciona a unos 37° y es bastante sensible a las variaciones externas. Para ello, dispone de mecanismos que regulan su temperatura, como el sudor, y distribuyen el calor mediante la sangre y lo expulsan hacia el exterior. Cuando se sufre un golpe de calor todos estos mecanismos dejan de funcionar, sube la temperatura y se pierden abundantes líquidos corporales. Todo ello eleva las probabilidades de padecer daños neurológicos, cardíacos, renales o musculares, e, incluso, de morir. De ahí que se considere una lesión grave que requiere de un tratamiento de urgencia.

Pero existen ciertas medidas que nos ayudarán a la hora de enfrentarnos al calor del verano y evitar así un golpe de calor y las cuales son:

Beber muchos líquidos aunque no se sienta sed. Resulta recomendable tomar al menos 2 litros diarios. Sobre todo estar atentos con los ancianos y los niños pequeños.

Evitar la exposición directa al sol en las horas centrales del día, sobre todo cuando la temperatura es elevada, y usar protección solar.

Vestir con ropa ligera, clara y de algodón, que permita la transpiración. Las fibras acrílicas dificultan la transpiración y retienen más calor.

Aclimatarse gradualmente al calor, dejar que el cuerpo se acostumbre a los cambios de temperatura.

Comer comida ligera y fresca, a ser posible alimentos vegetales naturales crudos (ensaladas, frutas y verduras).



. No permanecer en vehículos estacionados o cerrados.

Descansar de vez en cuando si se realiza trabajo o ejercicio físico duro. Si se sienten síntomas de mareo, dejar de trabajar y descansar un rato a la sombra.

Si permanecemos en casa, intentar mantener el interior fresco y bien ventilado.

Evitar beber alcohol, ya que interfiere en la capacidad del organismo para regular la temperatura.

Bañarse o mojarse cada poco tiempo.