



Condado Concepción y Pradera Concepción Anuncian la Primera Carrera Nick Jr



Lanzan la aplicación móvil Consíguelo de EEGSA

¿Son todas las calorías iguales?



Condado Concepción y Pradera Concepción Anuncian la Primera Carrera Nick Jr



Condado Concepción y Pradera Concepción anunciaron la primera Carrera Nick Jr en Latinoamérica, a realizarse el domingo 28 de abril a las 07:30 horas en las calles de Condado Concepción.

Este evento, diseñado para toda la familia, promete ser una experiencia inigualable para los amantes de los personajes favoritos de Nick Jr, como Paw Patrol, Pistas de Blue, Baby Shark, Blaze, entre otros. Mariana Espinosa, Gerente de Mercadeo de Pradera Concepción, comentó: "En Pradera Concepción, estamos comprometidos en crear experiencias memorables para nuestra comunidad. Esta carrera es una excelente oportunidad para fortalecer lazos familiares y promover un estilo de vida activo y saludable".

La Carrera Nick Jr marca un hito en la región al ser la primera vez que se organiza una carrera temática dedicada exclusivamente a estos personajes. Ofrecerá recorridos de 2.5 y 5 kilómetros, adaptados para todas las edades y niveles de condición física, garantizando así una experiencia inclusiva y accesible para toda la familia.



Adquiere tus entradas en: **todo ticket** | **BI BANCO INDUSTRIAL** **VISA**

Las inscripciones para la Carrera Nick Jr están disponibles en línea a través de <https://www.todoticket.com/carrera-nick-jr> con un costo de participación de Q150.00 que incluye un kit con playera, mochila, número y medalla. Además, los participantes podrán adquirir un 30% de descuento al realizar su inscripción con Tarjetas Bi Visa, lo que resulta en un costo reducido de Q105.00 por persona.

Senacyt lanza Biblioteca Virtual para dar acceso abierto al conocimiento científico en Guatemala

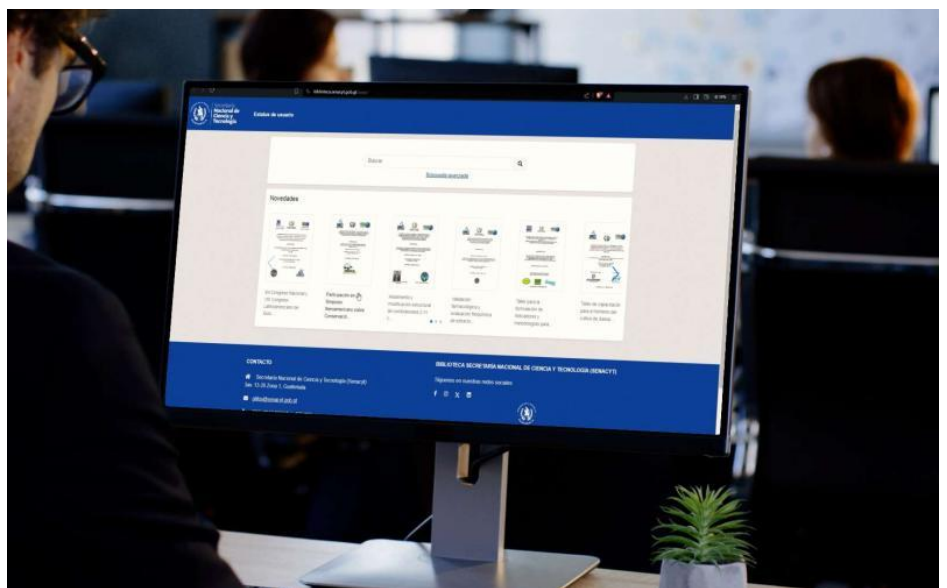
La Secretaría Nacional de Ciencia y Tecnología (Senacyt) presenta hoy una nueva iniciativa destinada a fomentar el acceso abierto al conocimiento científico en Guatemala. Se trata de la biblioteca virtual de la Senacyt, una plataforma de acceso libre que proporciona información esencial sobre investigaciones científicas realizadas en el país y financiadas a través del Fondo Nacional de Ciencia y Tecnología (Fonacyt).

La biblioteca virtual de Senacyt busca convertirse en un recurso integral que pone a disposición de la sociedad guatemalteca información vital, desde avances médicos hasta desarrollos tecnológicos, que fueron resultados de proyectos e investigaciones financiados con recursos públicos. El objetivo principal de esta herramienta es informar y sensibilizar a la sociedad sobre el valor intrínseco de la investigación científica y su impacto positivo en diversos aspectos de la vida cotidiana.

Senacyt promueve la rendición de cuentas y la confianza en el uso de los recursos públicos, fortaleciendo así la transparencia en el ámbito científico y tecnológico y contribuyendo a la toma de decisiones informadas sobre temas específicos.

Con esta nueva plataforma, los usuarios tendrán acceso ilimitado a información actualizada en cualquier momento, así como la capacidad de realizar búsquedas específicas de manera inmediata. La biblioteca virtual de Senacyt reúne recursos digitales sobre una amplia gama de temas, desde bioquímica hasta ciencias sociales, biotecnología, ciencias ambientales, biológicas, médicas y agricultura ambiental.

El lanzamiento de la biblioteca virtual coincide con la celebración del Día Mundial de la Ciencia y la Tecnología, destacando así la importancia de la ciencia y la tecnología en el desarrollo humano.



La actualización de la biblioteca se realiza diariamente. Para acceder a los proyectos e investigaciones, siga estos pasos:

Ingrese a <https://biblioteca.senacyt.gob.gt/> desde cualquier dispositivo.

Haga clic en el banner inicial para ingresar a la biblioteca. Utilice el buscador para ubicar investigaciones por palabra clave, autor, título y clasificación.

También puede acceder a la búsqueda avanzada para una mayor precisión. Tras localizar el documento de interés, basta con pulsar el botón "en línea" para acceder al contenido digital.

Para guardar el documento, basta con presionar el botón "guardar".

Este proyecto representa una valiosa herramienta para la educación y el desarrollo, ofreciendo innumerables oportunidades de aprendizaje que impulsarán el progreso económico y social de Guatemala.

Lanzan la aplicación móvil Consíguelo de EEGSA



Consíguelo, programa de fidelización de EEGSA anuncia el lanzamiento de su aplicación móvil, un hito significativo en el camino de la innovación tecnológica del programa que enmarca mejores procesos, nuevos servicios y una mejor experiencia para sus clientes. A los más de 2,000 clientes que ya disfrutaban de los beneficios del programa, esta APP les permite llevar la experiencia al siguiente nivel con una plataforma diseñada para simplificarle la vida a los clientes.

La aplicación Consíguelo es una herramienta integral que permite a los clientes simplificar y acelerar la gestión de créditos de consumo revolvente en tan solo 5 minutos y contar con toda la información que necesitan. Pueden consultar su tarjeta virtual, monto de su cuota, fecha de pago, realizar compras por medio de QR y links para pagos, movimientos de compras y pagos realizados, promociones, ubicación por geolocalización de las tiendas aliadas, permite realizar cotizaciones, solicitud de renovación y ampliación de límite de crédito.

Además, permite agilizar el proceso administrativo con los 25 aliados comerciales del programa, ya que la aplicación elimina la necesidad de papeleo extenso y visitas presenciales, lo que resulta en una experiencia de usuario optimizada. Consíguelo de EEGSA cuenta con una amplia red de puntos de venta, más de 200 tiendas afiliadas en regiones estratégicas en Guatemala, Escuintla y Sacatepéquez. Consíguelo facilita el acceso a una variedad de productos y servicios, desde electrodomésticos hasta motocicletas y opciones de entretenimiento.

La aplicación está disponible para dispositivos Android y IOS, asegurando así una amplia accesibilidad. Es fácil de usar y con funciones eficientes, la aplicación asegura que los clientes tengan una solución conveniente para la gestión de compras y el control sobre sus finanzas personales con comodidad y seguridad.

Consíguelo de EEGSA invita a sus clientes y aliados a descargar la aplicación, así como a los interesados en adherirse al programa para comenzar a disfrutar de sus múltiples beneficios.

HONOR Magic6 Lite es el mejor aliado para acompañarte este verano



Las puestas de sol en verano suelen ser espectaculares y es un momento perfecto para intentar capturar su belleza en fotografías. Aunque a veces puede resultar difícil lograr la imagen perfecta, el simple hecho de intentarlo nos permite apreciar la magia de esos atardeceres únicos de la temporada. No hay nada como disfrutar de la belleza de una puesta de sol en la playa y guardar ese recuerdo para siempre en una fotografía.

Así como las puestas de sol, los paisajes, las selfies y las fotos de esos buenos momentos con la familia y amigos no pueden faltar durante el verano. Es por eso que, esta vez te compartimos cómo con el HONOR Magic6 Lite con sus funciones innovadoras puedes capturar todos esos momentos que querrás recordar por siempre:

Paisajes:

Tomar fotos claras y coloridas nunca fue tan fácil con los smartphones de HONOR. Gracias a su sistema de cámara de alta definición, capturarás imágenes nítidas y vibrantes, incluso en ambientes con poca luz. Con la gran cámara principal de 108 MP, y sin importar si estás en un día soleado o con poca iluminación, podrás inmortalizar la belleza de los paisajes con gran claridad.

El HONOR Magic6 Lite viene equipado con un lente gran angular de 5MP y un macro de 2MP en su sistema de cámaras, lo cual es perfecto para capturar paisajes panorámicos, como montañas, playas y parques. Y gracias a que incorpora un zoom de 3X y un impresionante motor de captura de movimiento, el HONOR Magic6 Lite te asegura que puedas lograr tomas claras con un detalle fascinante desde cualquier lugar.

Puestas de sol:

El HONOR Magic6 Lite cuenta con HDR (alto rango dinámico) que permite equilibrar la exposición en situaciones de contraluz, siendo perfecto para tomar fotografías de la puesta de sol. Además, su apertura variable (f/1.8 a f/2.4) te permite ajustarte a distintas condiciones de iluminación al caer la tarde, y así, capturar más luz y producir imágenes con una claridad más vívida.

Selfies:

El nuevo HONOR Magic6 Lite destaca por su cámara frontal de 16 MP que es ideal para tomar selfies. Con su lente amplio y apertura f/2.45, asegura capturas claras no solo individuales sino de grupos grandes de personas, incluso en situaciones de poca luz, así se pueden mantener recuerdos con todos los amigos juntos sin perder los detalles del fondo. Adicionalmente, si se activa el modo Belleza en la app de la cámara, las selfies tendrán un toque especial para lucir un rostro más iluminado.

El HONOR Magic6 Lite es el compañero perfecto, no solo por sus capacidades fotográficas, sino porque ya no tendrás que preocuparte si se te cae de las manos accidentalmente. Con certificación de resistencia a caídas de cinco estrellas de SGS de Suiza y pantalla HONOR Shield Glass 2.0 ultra resistente, este dispositivo ofrece una protección anticáida líder en la industria de 360°.



Entidades del sector de la construcción lanzan Diplomado en Sostenibilidad para el Sector Construcción

Por primera vez en Guatemala, varias entidades relacionadas con el sector de la construcción lanzaron el “Diplomado en Sostenibilidad para el Sector Construcción” con el propósito principal de brindar las herramientas y competencias necesarias para llevar a cabo una adecuada gestión ambiental desde múltiples contextos.

Este diplomado cuenta con la asesoría y respaldo del Guatemala Green Building Council (GGBC), la mesa de sostenibilidad de Industria, Comercio y Servicios (ICS) de Cámara de Guatemala de la Construcción, el cual permitirá fortalecer la capacidad profesional del país y se refleje en una adecuada planificación y diseño de las nuevas edificaciones, desde la selección de materiales hasta diseño final con el cumplimiento de criterios de sostenibilidad y resiliencia.

Corporación AG está a cargo de la coordinación de la Mesa de Sostenibilidad del ICS durante el año 2024 y uno de los objetivos de este año fue proponer un programa de formación completo y sus principales objetivos son: unificar el lenguaje en torno a la construcción sostenible en toda la cadena de valor, consolidar los avances en construcción sostenible en el país e intercambiar experiencias en proyectos sostenibles.

El diplomado tomará en cuenta varios temas como: Introducción a la construcción sostenible, Ubicación y acceso a movilidad urbana, Ecología del sitio, eficiencia energética y en el uso del agua, materiales y circularidad, Calidad del espacio interior, certificaciones de construcción sostenible, Financiamiento de proyectos sostenibles y casos de éxito en Guatemala. Además, se llevarán a cabo dos visitas técnicas a proyectos.

Sindy Cuéllar, Gerente de Seguridad Industrial y Sostenibilidad de Corporación AG, comentó que este tema es importante para la compañía porque están comprometidos con el impulso de la construcción sostenible en Guatemala.

“Desde el año 2022 somos socios y miembros activos de GGBC, y participar en la coordinación de la mesa de sostenibilidad de ICS de Cámara de Construcción es una de las acciones y aporte en especie que estamos haciendo para que construir de forma sostenible y resiliente sea la única forma de construir en Guatemala”, expresó Cuéllar.



El Diplomado está dirigido a profesionales, ejecutivos, técnicos de empresas de la construcción y de la industria, empresarios del sector y otros interesados en los temas de sostenibilidad. También la academia y centros de investigación; y organizaciones cuyo propósito es velar por el bienestar socio ambiental global y local.



¿Son todas las calorías iguales?

Seguro ha escuchado que “una caloría es una caloría” cuando se trata de perder peso, ¿puede ser eso realmente cierto? Debido a la variedad de dietas que existen (cetogénica, mediterránea o de ayuno intermitente), puede ser un desafío abrumador.

“Si bien una caloría puede ser una caloría en lo que respecta a la ecuación matemática de la pérdida de peso, se deben considerar otras cuestiones”, dice Schmidt. Las calorías son una unidad de energía. La cantidad total de calorías que proporciona un alimento o una bebida depende de la cantidad de gramos de carbohidratos, proteínas, grasa o alcohol que contiene. Sin embargo, la cantidad de calorías no predice cómo nos sentiremos después.

“Por ejemplo, un refrigerio de 200 calorías de una manzana con mantequilla de maní le ayudará a sentirse más lleno y satisfecho que un refrigerio de papas fritas de 200 calorías”, La diferencia no solo está en la composición del alimento sino también en el volumen. El refrigerio de una manzana y mantequilla de maní aportará fibras, grasas, agua y algunas proteínas. La mayoría de estos atributos están ausentes en lo que respecta a las papas fritas.

Piense también en el volumen: el refrigerio de manzana estirará más el estómago debido a su mayor tamaño, por lo que enviará la señal de saciedad al cerebro. Las 200 calorías de las papas fritas también se digerirán y saldrán del estómago más rápido que las de la manzana porque no necesitan mucha descomposición.

Es bien sabido que la composición de nuestra dieta o patrón de dieta es importante. Una dieta a base de plantas que incluye granos o cereales, frutas, verduras, grasas insaturadas y proteínas magras proporciona al cuerpo una nutrición equilibrada que puede disminuir el riesgo de contraer afecciones crónicas”.

Existen varias maneras de hacer esto de forma saludable. Los estilos de dieta como la mediterránea, la dieta de Mayo Clinic son ejemplos de patrones de alimentación que se centran en una alta densidad nutritiva y han demostrado que promueven resultados positivos para la salud. Esto también puede lograrse a través de una dieta vegetariana bien planificada. Es importante tener en cuenta tanto las preferencias de comidas como las preocupaciones o metas médicas.



Entonces, ¿qué sucede con la pérdida de peso? “Aquí es cuando las calorías son cruciales”, ni siquiera una dieta mediterránea garantiza la pérdida de peso si no existe un déficit calórico. El aceite de oliva y las nueces son excelentes fuentes de grasa saludable, pero cuando se consumen sin tener en cuenta la ingesta total de calorías, técnicamente podrían causar un aumento de peso. Utilizando el estilo de alimentación que sea mejor para usted, considere trabajar para lograr un déficit de 250 a 750 calorías por día. Esto puede implicar que deba cambiar su refrigerio de media tarde por un trozo de fruta o saltarse el café endulzado o la bebida alcohólica habitual.

“El cuerpo necesita quemar más de lo que consume para que se produzca la pérdida de peso. Si bien siempre se recomendará el ejercicio, es importante recordar que el ejercicio solo es probable que no produzca en la mayoría de las personas el déficit calórico de aproximadamente 500 calorías. La mayoría de nosotros tendremos más éxito con la pérdida de peso mediante cambios en la dieta.