

The logo features the word "BUENAS" in a bold, black, sans-serif font. To its right, the word "Nuevas" is written in a blue, cursive script. The ".gt" is positioned at the end, with the "g" in blue and the "t" in white, both contained within a red rounded square.

BUENAS *Nuevas* .gt

Edición Semanal

Semana del 20 al 26 de mayo de 2024

“Y nosotros anunciaremos las Buenas Nuevas en Guatemala y celebraremos todo lo bueno, agradable y perfecto”





Celebración del Día Internacional de las Abejas y el futuro del Sector Apícola en Guatemala



Anuncian la siembra de 1 millón 500 mil árboles en la Costa Sur

**Tendencias
tecnológicas
para ahorrar
agua y energía
al lavar tu ropa**



Día Nacional de la Comadrona Guatemalteca, abuelas comadronas son homenajeadas



“Ser comadrona es una gran responsabilidad porque tengo que cuidar la vida del bebé y de la madre. Me siento feliz por este reconocimiento porque me motiva a seguir con mi trabajo”, expresó Susana Blanco, de Livingston, Izabal, con más de 26 años como abuela comadrona.

Más de 100 abuelas comadronas de los 4 pueblos: Maya, Xinca, Garífuna y Mestizo estuvieron presentes en la celebración en el Palacio Nacional de la Cultura y en la que cuatro recibieron reconocimientos especiales.

“Mi abuela me dio el don de ser comadrona. Me da mucha felicidad ejercer esta labor porque nosotras hacemos el trabajo de un doctor y no estamos devengando un sueldo. Este reconocimiento nos motiva. Espero que siempre nos tomen en cuenta y ya no nos discriminen”, expresó Adelaida Reyes, con 38 años como abuela comadrona en la aldea Guachipilín, Rabinal, Baja Verapaz.

Por su valentía y amor, por salir corriendo bajo la lluvia o en la oscuridad de la noche y procurar el bienestar de otras mujeres, hoy, en el Día Nacional de la Comadrona Guatemalteca, decenas de abuelas comadronas recibieron un merecido homenaje de parte de autoridades de los ministerios de Salud y de Trabajo.

No son médicas ni enfermeras, pero las abuelas comadronas, que según datos del Ministerio de Salud suman más de 25,000 registradas, han recibido en sus manos la vida de miles de guatemaltecos. Ellas no solo brindan seguridad a las madres y a los recién nacidos, también han contribuido a reducir la mortalidad materna e infantil en nuestro país.

Realizan Foro Internacional de la Semana de la Seguridad Vial



Con la finalidad de concienciar acerca del peligro que representa manejar a alta velocidad y hablar por teléfono celular mientras se conduce, así como de fomentar la cultura vial en el país, se lleva a cabo del 20 al 25 de mayo, el Foro Internacional de la Semana de la Seguridad Vial.

Los cuerpos de socorro reciben una llamada cada diez minutos por accidentes de tránsito y en los hospitales de cada 20 pacientes que ingresan en las emergencias siete requieren ser operados por traumas craneoencefálicos.

De ahí la participación del vicedespacho de Hospitales del ministerio de Salud Pública y Asistencia Social -MSPAS-, en el evento, pues las estadísticas reflejan que, de cada diez víctimas de incidentes vehiculares, tres quedan con alguna discapacidad y de cada seis al menos una pierde un miembro superior o inferior.

Para el titular del ministerio de Gobernación -MINGOB-, Francisco Jiménez, el problema es que no se respetan las leyes de tránsito, pues no se le da valor al cumplimiento de estas, tenemos una ausencia de cultura vial en el país, pues no hay control real sobre los límites de velocidad, aunado a la imprudencia de muchos conductores en las calles.

“Así también, nos encontramos con pilotos del transporte público que tienen entre 19 y 20 años, que la ley no les debería permitir manejar autobuses transportando a personas, pues son los que más corren por las carreteras y no tienen límites y no hay ninguna sanción real al problema de la velocidad y del mantenimiento de esos vehículos de transporte

Accidentes ocurridos en Guatemala en el 2023

En ese sentido, la viceministra de Hospitales del MSPAS, Linda Valencia, ha dicho en varias ocasiones que el sistema nacional de salud está abarrotado de víctimas de accidentes de tránsito, solo el año pasado fueron atendidas 33 mil 164 personas, un 58 por ciento en percances de motocicleta, es decir, 19 mil 212 se transportaba en vehículos de dos llantas.

8 mil 964 en automóviles, 882 en transporte público y 4 mil 106 fueron atropellados, lo anterior coloca a los accidentes viales como un problema de salud, porque requieren atención de emergencia, encamamiento, algunos deben ingresar en la sala de operaciones y, otros, llegan a cuidados intensivos.

En la actividad participaron de expertos de El Salvador y de Panamá y de representantes de instituciones gubernamentales y privadas, quienes buscan el consenso de las experiencias y las opiniones de la temática abordada.

Anuncian la siembra de 1 millón 500 mil árboles en la Costa Sur

En un esfuerzo por preservar nuestro medio ambiente y promover la biodiversidad, la Red de Restauración de la Costa Sur realizó el lanzamiento del plan de reforestación para este año que contempla la siembra de 750 mil árboles en los departamentos de Escuintla, Santa Rosa, Jutiapa, Suchitepéquez, Retalhuleu, San Marcos y Quetzaltenango. Las actividades de reforestación iniciarán este martes 21 de mayo en La Democracia, Escuintla y culminarán en septiembre próximo.

El Instituto de Investigación sobre Cambio Climático - ICC- anunció que a este esfuerzo se suma la iniciativa para la reforestación en las partes altas de las cuencas en Sololá, Chimaltenango, Sacatepéquez, Guatemala, Santa Rosa y Jalapa con la siembra de más de 750 mil arbolitos. Este proyecto se llevará a cabo gracias a los aportes económicos de ingenios azucareros y productores de banano, del proyecto Altiplano Resiliente de UICN, la Fundación Luis von Ahn y otros aportes de distintos socios locales.

La Red de Restauración de la Costa Sur está conformada por 52 actores, entre instituciones gubernamentales, Organizaciones No Gubernamentales, empresas privadas, gobiernos locales, comunidades e instituciones académicas, está liderada por el Instituto Privado de Investigación sobre Cambio Climático -ICC- y el Instituto Nacional de Bosques -INAB- y el objetivo es aumentar la cobertura forestal, potenciar los servicios ecosistémicos y mejorar la biodiversidad en la región.



“Antes muchos esfuerzos de restauración se realizaban de manera aislada. Ahora, la Red potencia estos esfuerzos, fomentando el trabajo en equipo y coordinado entre diferentes actores y eso hace una gran diferencia, permite tener mayor alcance y éxito en la recuperación de la cobertura forestal de la Costa Sur”, señaló el Ing. Hugo Flores, Director de Industria y Comercio del INAB.

Según el monitoreo digital del INAB, la red ha llevado a cabo 2,973 proyectos de reforestación de 2011 al 2023, que suman 2,816 hectáreas, recuperando bosques de ribera, manglar, bosque seco, bosque latifoliado e implementado sistemas agroforestales y silvopastoriles, en áreas comunitarias y de propietarios individuales. Este esfuerzo masivo implica la producción de 3,128,820 árboles a través de viveros forestales municipales, comunitarios y regionales.

Para la producción de las plantas se establecieron 44 viveros estratégicamente ubicados en 35 municipios de la región con 110 especies como: matilisguate, conacaste, cedro, caoba, palo blanco, volador, plumillo, hormigo, entre otros.

Tendencias tecnológicas para ahorrar agua y energía al lavar tu ropa



Cada día, las personas son más conscientes de la importancia de cuidar los recursos naturales, en especial del agua, elemento básico en todo el mundo para las tareas de higiene y alimentación. Por ello, se está en búsqueda de prácticas que permitan hacer un uso responsable del agua en las actividades cotidianas, entre ellas en el lavado de ropa, siendo una de las prácticas donde más se utiliza.

Por cada lavado de ropa, se tiende a utilizar hasta 67 litros de agua, en un promedio de 7 kilogramos de ropa, situación que puede aumentar en familias numerosas o al lavar prendas de gran tamaño.

Gracias a las nuevas implementaciones tecnológicas, ahora se puede tomar mucha más conciencia del desperdicio de agua, aplicar medidas correctivas para evitar un gasto innecesario del líquido y hacer más eficiente los procesos de lavado. Claramente, es necesario que cada persona también aplique medidas a su alcance y según su entorno.

¿Cómo economizar agua en el lavado de ropa?

La eficiencia y tecnología se han convertido en pilares fundamentales para los consumidores exigentes. Innovaciones que combinan altos estándares de eficiencia con tecnología actualizadas son ahora criterios decisivos a la hora de elegir los electrodomésticos para el hogar.

Tendencias en lavado y ahorro de agua:

Lavar por ciclos cortos: Evitar lavar en exceso, y aplicar con cargas completas de una misma categoría

Utilizar detergentes ecológicos: Muchos detergentes y jabones han disminuido su uso de químicos y sustancias que contaminan el agua a escalas muy amplias

Utilizar la función ECO: Elija equipos con esta función, que permiten ahorrar automáticamente agua y energía, mediante un sistema de inteligencia tecnológica

Limpiar el filtro de agua recurrentemente: Es necesario que una lavadora esté en óptimas condiciones para garantizar el ahorro de agua

Compra una lavadora más eficiente. Cuando invierta en su equipo de lavado, tome en cuenta el tamaño de la lavadora, el uso semanal, el tipo de ropa. Las lavadoras de tapa frontal, por el tipo de movimiento giratorio y la caída del agua, aumenta la calidad de enjuague.

Celebración del Día Internacional de las Abejas y el futuro del Sector Apícola en Guatemala



La apicultura tiene un impacto económico significativo y un papel crucial en el mantenimiento del equilibrio ecológico. Las abejas son vitales para la polinización, contribuyendo a la biodiversidad y a la productividad agrícola. Algunos científicos estiman que, por lo menos, el 35% de los cultivos alimentarios mundiales y el 75% de las plantas con flores del planeta dependen de la polinización por las abejas. Por ejemplo, para el cultivo de exportación como el café, macadamia, mango, aguacate, ajonjolí, melón y cardamomo se benefician significativamente, de la polinización tecnificada.

En Guatemala, la apicultura es vulnerable por una serie de factores como la necesidad de continuar mejorando el programa de sanidad apícola para incrementar la productividad de las colmenas y reducir la contaminación por residuos, así como el fortalecimiento institucional para mejorar las labores de vigilancia y asistencia técnica. En el ámbito de las exportaciones, los problemas de adulteración de la miel que se vende como miel pura, y en general, factores ambientales como la acumulación de plaguicidas, la extensión de los monocultivos y el cambio climático, ha afectado enormemente en los últimos años.

Actualmente, la Agrocadena Apícola del Consejo Nacional de Desarrollo Agropecuario (CONADEA) de MAGA trabaja de manera conjunta en la cual AGEXPORT participa como un eslabón importante junto con otras instituciones para abordar estos desafíos y mejorar la competitividad del sector en Guatemala. Uno de los resultados de trabajo conjunto ha sido el proyecto de investigación "Mejoramiento Genético de Abejas para Incrementar la Productividad de Colonias ante el Cambio Climático", desarrollado en el marco del Programa Consorcios Regionales de Investigación Agropecuaria (CRIA).



"Estos eventos, como el Día Mundial de la Abeja, son relevantes para la concientización y unión de esfuerzos para actuar proactivamente y fortalecer esta actividad agropecuaria vital para la existencia de la humanidad, sobre todo porque en la actualidad la apicultura en el mundo afronta numerosos desafíos que deben ser abordados a nivel país, dado también al impacto económico que esta actividad representa. Por ejemplo, en 2023, las exportaciones ascendieron a Q3.4 millones. A esto debe sumarse el valor de la producción de otros productos de la colmena como polen, propóleos y jalea real, así como la producción de miel para el mercado local", comentó Raúl Solares, Presidente del Comité Apícola de AGEXPORT.

Según Solares, las exportaciones de miel guatemalteca, principalmente a Alemania, Suiza, España y Costa Rica, alcanzaron los Q3.4 millones en 2023. Además, se están explorando nuevos mercados y se trabaja en agregar valor a la miel mediante su envasado y exportación al mercado de la nostalgia en Estados Unidos.

Foro Empresarial de Occidente impulsará el ecosistema de negocios de la región

El evento que busca reunir a más de 1200 empresarios y emprendedores de la región occidente para acelerar la descentralización de la economía en Guatemala.

El OX 2024 se propone fomentar un vibrante ecosistema de negocios en el Occidente de Guatemala. Dirigido a empresarios y emprendedores ubicados en ciudades del occidente como Quetzaltenango, Huehuetenango, Quiché, Totonicapán, San Marcos, Sololá, Retalhuleu, Coatepeque y sus alrededores. Este evento ofrece una oportunidad única para fortalecer y expandir conexiones y operaciones comerciales. En Guatemala, aproximadamente el 80% de la economía se concentra en la capital, lo que deja rezagados a muchos empresarios y emprendedores de otras regiones del país.

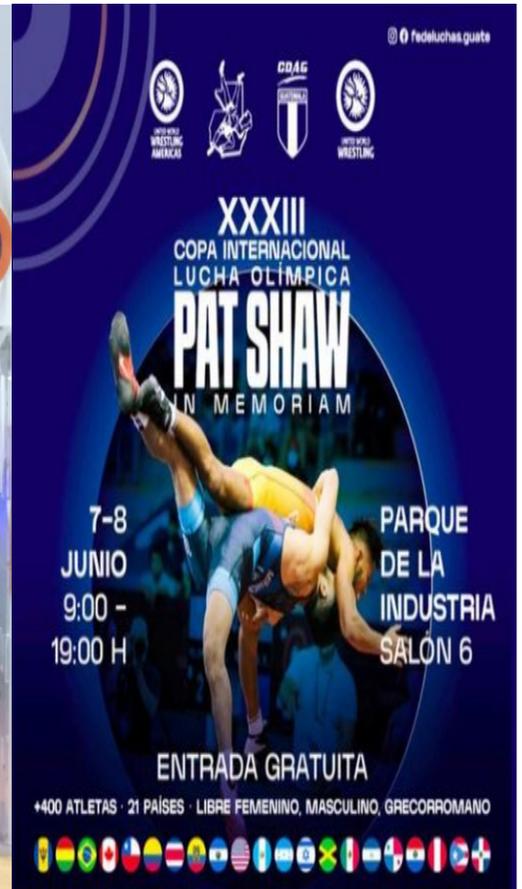
Con un fuerte enfoque por descentralizar la economía, el OX 2024 busca catalizar una transformación en el panorama empresarial del Occidente de Guatemala.

El evento se llevará a cabo el miércoles 29 de mayo del 2024, en el centro de convenciones Gran Karmel en Quetzaltenango, de 8:00 a 18:00 Hrs. Será un día completo con más de 12 conferencias de negocio, 5 foros disruptivos e infinitas oportunidades de conectar con socios potenciales y aliados estratégicos.

Alexis Canahui, director del Foro Empresarial de Occidente, expresó: "Nuestro objetivo es impactar positivamente a los empresarios y emprendedores de la región, y juntos, convertir al Occidente en una potencia económica del país".



Entre los expositores se contará con la participación de Jaime Viñals, reconocido montañista y líder motivacional; Jacobo Nitsch, compositor musical, integrante de la banda Malacates Trebol Shop; Miguel Oquendo, fundador de Idearia Lab, Astrid Ibarra, gerente de país de BCIE; Miguel Angel Rivera, experto en tecnología de Zoho; entre otros coaches, mentores y empresarios.



Anuncia la 33 Edición Copa Internacional De Lucha Olímpica “Pat Shaw” In Memoriam



Inaguran la 31 edición del Apparel Sourcing Show

Las mejores
infusiones de Té
para adelgazar
después de los
45 años



Anuncia la 33 Edición Copa Internacional De Lucha Olímpica “Pat Shaw” In Memoriam

La Federación Deportiva Nacional de Lucha anuncia la XXXIII edición de la Copa Internacional de Lucha Olímpica “Pat Shaw” In Memoriam, siendo uno de los eventos deportivos más longevos que se organizan en nuestro país.

Este año, se contará con la participación de 20 países y más de 400 atletas, incluyendo 300 competidores extranjeros, de ambos sexos, en los tres estilos de lucha: libre femenina, libre masculina y grecorromana; quienes competirán en 4 categorías de edad: U15, U17, U20 y adultos.

La Copa Internacional de Lucha Olímpica “Pat Shaw” se llevará a cabo el viernes 7 y sábado 8 de junio del año en curso, en el Salón 6 del Parque de la Industria en doble jornada: 9:00am a 12:00 y 15:00 a 19:00 horas. La entrada es gratuita y se contará con amplio parqueo a precio accesible.

El evento tiene como objetivo inspirar a más jóvenes a practicar la Lucha Olímpica y servir como un importante fogueo para atletas de la selección nacional; así como evaluar el trabajo de los entrenadores de las diferentes asociaciones departamentales. Además, esta edición busca mejorar la imagen internacional de Guatemala hacia el exterior y contribuir a la reactivación económica del país.

Los países que estarán participando son: Barbados, Bolivia, Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, Ecuador, El Salvador, Estados Unidos, Guatemala, Honduras, Israel, Jamaica, México, Nicaragua, Panamá, Paraguay, Perú, Puerto Rico y República Dominicana.

El INE pone en marcha prueba piloto de la ENCASBA

El próximo 31 de mayo del presente año, el Instituto Nacional de Estadística -INE- concluye la prueba piloto de la Encuesta para la Evaluación de la Calidad de los Servicios Públicos Básicos -ENCASBA-, fase que inició el 2 de mayo recién pasado.

La prueba piloto tiene como propósito principal evaluar las aplicaciones móviles diseñadas para la recolección de datos, y comprobar tanto la funcionalidad de estas, así como verificar la claridad de la boleta para los encuestados. Además, esta fase de la ENCASBA permitirá identificar y realizar las mejoras necesarias antes de la implementación de la encuesta definitiva, que está programada para llevarse a cabo del 1 al 30 de septiembre próximo, en las áreas urbanas de todas las regiones del país.

La ENCASBA tiene como objetivo conocer y evaluar el grado de satisfacción que tienen los hogares, con relación a un conjunto de servicios públicos básicos que suministran las instituciones de gobierno. Entre los servicios que se evaluarán están: el agua potable, el drenaje y alcantarillado, el alumbrado público, los parques y jardines, la recolección de basura, las calles y avenidas, las carreteras y caminos, la energía eléctrica, la seguridad pública, los servicios de emergencias, la educación pública, la alimentación escolar, los hospitales públicos, los centros de salud y el transporte público.

Con la información que recopile el INE, se generarán estadísticas oficiales que permitan a los tomadores de decisiones implementar acciones basadas en evidencia, en busca del mejoramiento de las condiciones de los servicios públicos básicos para la población.



Con la información que recopile el INE, se generarán estadísticas oficiales que permitan a los tomadores de decisiones implementar acciones basadas en evidencia, en busca del mejoramiento de las condiciones de los servicios públicos básicos para la población.



Inaguran la 31 edición del Apparel Sourcing Show

En su 31 edición los integrantes del sector exhibirán sus productos y/o servicios más innovadores, lanzamientos, nuevas tendencias, capacitaciones, conferencias y un panel integrado por especialistas extranjeros y locales del más alto nivel reunidos del 21 al 23 de mayo en el Tikal Futura Hotel & Convention Center.

La Asociación de Vestuarios y Textiles de Guatemala (Vestex) durante el Apparel Sourcing Show resaltarán la sostenibilidad como exigencia del mercado y como ventaja competitiva de la industria guatemalteca, así como los cambios en las estrategias de sourcing a nivel mundial, logrando elevar sus estándares de cumplimiento social, ambiental y fiscal.

Dado que la sostenibilidad es un pilar clave para el sector, Vestex forma parte del Cascale, la organización internacional promotora del HIGG Index, un mecanismo colectivo para estandarizar las mediciones de cumplimiento a nivel mundial, que es utilizado por alrededor de 95 empresas de la industria y que se convierte en una ventaja competitiva para marcas internacionales.

En ese sentido, la industria ha avanzado considerablemente en su cumplimiento ambiental, con el objetivo de evolucionar hacia una economía circular. Esto ha implicado inversiones importantes en tecnología, acceso a certificaciones internacionales, manejo eficiente de los recursos, especialmente del agua y la energía.

Además, Vestex junto con el Ministerio de Ambiente y Recursos Naturales (MARN) han creado guías de gestión ambiental para el sector de manera que les permita manejar mejor toda su cadena de producción.

Un sector más integral y fortalecido

A través del piso de exposición y las reuniones de negocios, el Apparel Sourcing Show demostrará las capacidades que existen en el país, que incluyen telas de alta tecnología,



procesos eficientes y sostenibles y una alta destreza de los colaboradores de la industria para fabricar productos con el valor agregado más alto de la región centroamericana (54.11%).

Demostando la integralidad de la industria en cada paso de la cadena de valor, el piso contará con 177 stands de empresas nacionales e internacionales, las cuales están distribuidas de la siguiente forma:

- 30% textiles
- 24% maquinaria
- 15% servicios y accesorios
- 26% serigrafía y sublimación
- 5% pabellones institucionales y dedicados a otros países

Durante los tres días se esperan más de 4,500 visitantes, algunos de ellos extranjeros que vendrán de alrededor de 28 países incluyendo Estados Unidos, Colombia, México, Ecuador, Centro América, Vietnam, entre otros.

¿Cuánto tiempo se puede dejar la papaya en el refri?



La papaya es una fruta versátil y nutritiva que puede conservarse en el refrigerador por un tiempo considerable si se almacena correctamente.

La duración de la papaya en el refrigerador depende de su estado de madurez al momento de almacenarla. Siguiendo estos consejos, podrás disfrutar de su frescura y sabor por más tiempo.

1. Papaya verde o inmadura: Si compras una que aún está verde, puedes dejarla madurar a temperatura ambiente. Este proceso puede tardar entre 2 y 7 días, dependiendo de qué tan verde esté. Una vez que esté madura, puedes colocarla en el refrigerador y te puede durar hasta 15 días.

2. Papaya madura: Puede durar en el refrigerador entre 5 y 7 días. Para identificar una papaya madura, fíjate en su color (debe ser amarillo o naranja) y su textura (debe ceder un poco al presionarla, pero no demasiado).

3. Papaya cortada: Si ya la cortaste, es importante almacenarla adecuadamente. Debe guardarse en un recipiente hermético o cubrirse con plástico para evitar que se seque. En estas condiciones, puede durar en el refrigerador entre 2 y 3 días.

Para prolongar la frescura y la duración de la papaya en el refrigerador, sigue estos consejos:

Envuelve la papaya: Si has cortado la papaya, envuelve bien las porciones en plástico o utiliza un recipiente hermético. Esto ayudará a prevenir la exposición al aire y la pérdida de humedad.

Evita la contaminación cruzada: Almacénala cortada lejos de otros alimentos que puedan transmitirle olores o sabores, especialmente cebollas y ajo.

No la refrigères demasiado pronto: Si aún está verde, déjala madurar a temperatura ambiente antes de refrigerarla. Refrigerar una papaya verde puede detener su proceso de maduración y afectar su sabor y textura.

Ubicación en el refrigerador: Colócala en la parte más fría del refrigerador, generalmente en los cajones para frutas y verduras. Estos cajones están diseñados para mantener una humedad adecuada, lo que ayuda a conservar las frutas frescas por más tiempo.

Así que, la próxima vez que compres papayas, asegúrate de almacenar y utilizar esta deliciosa fruta de manera óptima. ¡Disfruta de la papaya fresca y saludable en cualquier momento!

Mejor si va en un plato o recipiente, con el área cortada hacia abajo, y en la parte baja de la refrigeradora. De esta forma, y dependiendo del grado de madurez y tamaño de la papaya, puede durar hasta una semana.

Por esta razón no debes usar el celular en el baño



El celular sin duda es una de nuestras herramientas más queridas y utilizadas hoy en día. Desconectarse un rato del celular incluso a la hora de hacer nuestras necesidades básicas resulta un reto que poco logran evitar.

La mayoría de las personas están acostumbradas a llevarlo al baño, ya que consideran que es un buen distractor para ese momento. Esta costumbre ha ocasionado que día tras día resulten infecciones debido a los gérmenes.

Los principales microorganismos que se encuentran colonizando este tipo de aseos son los micrococos, estafilococos y estreptococos, entre otros. No solo se encuentran en la tapa del retrete, sino también pueden estar en los pomos de las puertas, grifos o en la tapa que cubre el rollo de papel higiénico.

Hace algunos años era muy común entrar al baño y encontrar una revista o el periódico para matar el tiempo, incluso muchos de ellos asistían con plumas para resolver crucigramas que venían impresos para entretener. En la actualidad cada vez más personas prefieren utilizar su celular mientras se encuentran en el sanitario y aunque esta práctica ya se ha vuelto muy habitual y parece inofensiva, resulta ser todo lo contrario.

Lo primero a tomar en cuenta es que existen muchos gérmenes en toda la superficie del baño, ya que después de descargar el agua, salen disparados en todas las direcciones hasta dos metros de distancia, lo que indica se pueden propagar los gérmenes y quedarse plasmados en tu celular.

La pantalla de un celular puede contener hasta 600 bacterias, es decir, 30 veces más que las que puede contener una taza de baño. Así que, si vas al baño en compañía de tu celular, deberás limpiarlo bien, ya que tus manos están en frecuente contacto con él y puedes llevar bacterias a tus zonas íntimas y contraer enfermedades graves, como *Escherichia coli*, *Salmonella* o *Norovirus*, entre otras.

En los baños existen condiciones que ayudan a la reproducción de las bacterias como la humedad y el calor ambiental, por lo que si se tiene la costumbre de llevar al baño el dispositivo lo deseable sería limpiar la superficie y lavarse las manos.

PRECAUCIONES QUE PUEDES TOMAR.

Prevenir no llevando el móvil al baño

Limpiar bien el dispositivo diario con toallas desinfectantes

Tratar con bactericidas o viricidas las perillas y grifos.

Mejorar el hábito de lavarse las manos después de ir al baño y antes de comer principalmente.

Adquirir si tiene la disponibilidad un esterilizador de luz ultravioleta.

Las mejores infusiones de Té para adelgazar después de los 45 años

Las infusiones son muy consumidas en el mundo porque tienen grandes beneficios. No todos saben que con ellas podemos bajar la ansiedad y depresión, y por eso te contamos cuáles son las mejores para bajar de peso después de cumplir 45 años.

Té verde

Los expertos recomiendan el té verde para poder adelgazar. Esta infusión tiene mucho contenido de catequinas que acelera el metabolismo haciendo quemar grasas. Otro de los beneficios es que cuenta con propiedades antioxidantes y ayuda a saciar el apetito.

Menta

Otra de las infusiones que te ayudará a bajar de peso son las que llevan menta. Esta controla el peso al activar las enzimas del estómago. Además, si las tomamos con limón tendrán efecto diurético. Si quieres prepararla, debes tomar un manojo de hojas frescas de menta y colocarlas en agua hirviendo. Luego, retíralas y coloca el jugo de dos limones. Por último, debes colar la infusión para beberla sin problemas y aprovechar sus beneficios.

Piña y canela

Para bajar de peso se recomienda hacer un té de piña y canela. Su preparación consiste en limpiar la piña para utilizar su corteza, introducirla en una olla con un litro y medio de agua, y dejarla durante 15 minutos con dos ramas de canela.

Acto seguido, añade una cucharada de esencia de vainilla y jengibre. Deja reposar hasta que se enfríe y tamiza el contenido. Lo mejor que puedes hacer es meterla en la nevera y tomarla como si fuera un refresco.



Las infusiones puedes tomarlas para desayunar, a media mañana, después de comer o, incluso, por la noche. Tan solo has de tener en cuenta que, en este último caso, deberías evitar aquellas que contienen teína.

Sin embargo, los mejores momentos para su consumo son justo antes de comer o tras hacerlo y antes de dormir. Resultan los mejores instantes para pedir a tu organismo un esfuerzo extra en el que quemar grasa.

Tan solo tienes que decidir cómo prefieres tomarlas, y hacerlo.

Miércoles,
22 de mayo

BUENAS *Nuevas* **gt**

2024



Horcalsa Producido en Planta San Miguel Recibe Certificación FSSC 22000 The British Standards Institution



Realizan III Edición del Simposio de Acuicultura

Anuncia primer Mega Sale del año con descuentos y sorpresas

31 MAYO AL 02 JUNIO / +300 TIENDAS

MEGA SALE

PAGA CON TUS TARJETAS BI VISA Y ACUMULA DOBLES PUNTOS BI

miraflores naranja MALL Oakland PLACE portales

Agexport: Realizan III Edición del Simposio de Acuicultura en Antigua Guatemala



“Tenemos conocimiento de que la IA es una tendencia que crece, cada día. Esta herramienta nos permite tomar decisiones eficientes, considerando varios puntos durante la producción: clima, genética y agua. Automatización en la alimentación hasta el análisis de imágenes para detectar el estrés y salud de los camarones son algunas de las facilidades que nos ofrece la IA. Como Sector, es importante adaptarnos a estas tendencias para ser más competitivos”, comentó Fernando Canastuj, Presidente del Comité Organizador del Simposio de Acuicultura.

Más de 400 líderes nacionales e internacionales atendieron la invitación del sector de Acuicultura y Pesca de AGEXPORT para reunirse en la 3era edición del Simposio de Acuicultura. Reuniendo a productores, proveedores, academia y empresarios de la industria en el Hotel Casa Santo Domingo, Antigua Guatemala, del 22 al 24 de mayo.

En esta oportunidad, el interés es discutir los retos que están enfrentando a nivel mundial, como también conocer las tendencias de mercado y avances de tecnología que están haciendo competitiva a la industria.

Un ejemplo de la tecnología en la acuicultura es la aplicación de la Inteligencia Artificial (IA) en la producción camaronera, la cual está siendo utilizada para ser más eficiente la producción, como también, para tomar decisiones rápidas con buenas prácticas.

La tendencia de consumo de productos acuícolas y de pesca ha aumentado cinco veces más que en los años 60. Según estudios y análisis de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, estos productos proporcionan el 17% de proteínas de origen animal y el 7% de proteínas totales a nivel mundial.

Los 10 mercados, a los cuales Guatemala exportó más productos provenientes de la acuicultura y pesca durante el 2023, fueron: España, Estados Unidos, México, Vietnam, Ecuador, Francia, Taiwán, El Salvador, Reino Unido y Países Bajos. Se espera que, para el 2024, se mantengan altas exportaciones a dichos mercados clave y que Guatemala posicione sus productos en otros países.

Para lograr la ejecución de la Tercera Edición del Simposio de Acuicultura en Guatemala 2024, fue importante planificar los temas principales, los cuales buscan enfrentar los grandes desafíos en la Industria de Acuicultura a nivel global. Así fue como se seleccionaron los cinco temas: **nutrición, prácticas de manejo, mercados y tendencias, enfermedades y mejoramiento genético**, los cuales son impartidos por 38 conferencistas de talla mundial de la Industria que viajaron a Guatemala desde Vietnam, México, Estados Unidos, Colombia, Brasil, Canadá, Ecuador.

Tips para enfriar tu habitación sin conectar aire acondicionado o ventilador

Encontrar formas de mantener nuestras casas frescas sin recurrir al aire acondicionado o ventiladores se ha vuelto una prioridad. Existen métodos efectivos y accesibles para lograrlo. A continuación, te presentamos algunas estrategias para enfriar tu hogar de manera natural y eficiente.

Bloquea el calor del sol

Una de las maneras más efectivas de mantener tu casa fresca es evitar que el calor entre en primer lugar. Para ello, es fundamental que mantengas las persianas y cortinas cerradas durante las horas más calurosas del día. Las cortinas gruesas o térmicas pueden hacer una gran diferencia al bloquear el calor del sol.

Aprovecha la ventilación nocturna

Durante la noche, las temperaturas suelen bajar, ofreciendo una oportunidad perfecta para ventilar tu casa. Abre las ventanas en cuanto empiece a refrescar para permitir que el aire fresco circule.

Usa ropa de cama fresca

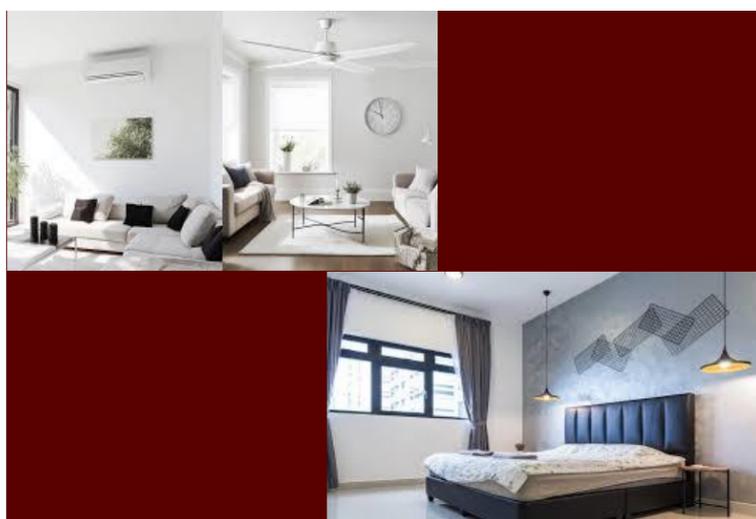
La elección de la ropa de cama puede influir significativamente en tu comodidad durante las noches calurosas. Opta por sábanas de algodón, que son transpirables y ayudan a mantener la frescura.

Mejora el aislamiento de tu hogar

Un buen aislamiento es clave para mantener una temperatura interior agradable. Asegúrate de que las puertas y ventanas estén bien selladas para evitar que el aire caliente entre y que el aire fresco se escape. Si tu casa tiene un techo expuesto al sol directo, considera instalar un techo reflectante o pintarlo con pintura especial que refleje el calor.

Incorpora plantas de interior

Las plantas de interior no solo mejoran la estética de tu hogar, sino que también pueden ayudar a enfriar el aire. A través del proceso de transpiración, las plantas liberan vapor de agua, lo que puede ayudar a bajar la temperatura ambiente.



Minimiza las fuentes de calor internas

Durante las horas más calurosas del día, intenta limitar el uso de electrodomésticos que generen calor, como el horno, la estufa y las secadoras. Cocina comidas frías o utiliza electrodomésticos más pequeños como la olla de cocción lenta o el microondas para reducir la generación de calor.

Adapta los colores de tu hogar

Los colores claros reflejan más luz y calor que los colores oscuros. Si estás planeando renovar tu hogar, considera pintar las paredes y el techo con tonos claros. Esto puede ayudar a mantener tu casa más fresca durante los meses de verano.

Usa cubiertas exteriores

Instalar toldos o persianas exteriores puede proporcionar sombra y reducir el calor que entra por las ventanas. Las cubiertas exteriores son especialmente útiles en ventanas que reciben luz solar directa durante la tarde.

Horcalisa Producido En Planta San Miguel Recibe Certificación Fssc 22000 de The British Standards Institution



"La certificación se enfoca en los procesos de inocuidad alimentaria en la producción de hidróxido de calcio para uso industrial y cal hidratada tipo especial para ingenios, convirtiendo a HORCALSA en la primera calera a nivel centroamericano en ser certificada".

Cementos Progreso, a través de su marca comercial HORCALSA, obtuvo la certificación FSSC 22000 versión 5.1, que es un esquema compuesto por ISO 22000:2018; ISO TS 22002-1:2009 y requisitos adicionales FSSC 22000, con los productos hidróxido de calcio para uso industrial y cal hidratada tipo especial para ingenios.

La certificación, concedida por The British Standards Institution vía el Sistema de Gestión de Inocuidad de los Alimentos FSSC 22000, asegura que la empresa tenga la capacidad y procesos necesarios para entregar productos que sistemáticamente cumplen los requisitos de inocuidad requeridos por los clientes en la industria.

El proceso de certificación comenzó en 2019, viéndose interrumpido debido a la pandemia de COVID-19 y fue en abril de 2023 cuando se reanudó a través del departamento de Sistemas de Gestión de Planta San Miguel de Cementos Progreso. Este año, culminó exitosamente la certificación, después de llevar a cabo un exhaustivo diagnóstico del cumplimiento de las instalaciones, la operación de producción de cal y una adaptación de las bases para satisfacer los requisitos de las buenas prácticas de manufactura en la industria alimentaria.

Este logro convierte a HORCALSA, marca comercial de Cementos Progreso, en la primera calera en Centroamérica en recibir la certificación, lo cual no solo permite satisfacer las necesidades de sus clientes, sino también elevar los estándares de calidad del producto garantizando su inocuidad.



Múltiples usos, una sola marca

Cal HORCALSA busca brindar a sus clientes productos confiables y de alta calidad. El hidróxido de calcio para uso industrial es utilizado en camaronicultura, tratamiento de aguas, sanitización de granjas avícolas, porcinas y bovinas, entre otros. La Cal hidratada tipo especial para industrias, es utilizada en los ingenios azucareros.

Hoy, HORCALSA tiene la capacidad instalada para producir 800 toneladas de cal viva y 1,440 toneladas diarias de cal hidratada en sus tres líneas de producción, con una envasadora y paletizadora de 2,000 sacos por hora, en la finca San Miguel, ubicada en Sanarate.

Es importante mencionar que, con el fin de continuar con la trazabilidad de las industrias que obtienen la certificación, estas aparecen el Registro de Organizaciones Certificadas FSSC, que se pueden consultar en el siguiente enlace:

<https://www.fssc.com/public-register/GTM-1-8055-448065/>

"Para HORCALSA, obtener la certificación FSSC 22000 versión 5.1 es un hito trascendental. No solo somos la primera calera en la región en conseguirla, sino que también hemos atravesado un riguroso proceso para alcanzarla. Contar con un sistema integrado que abarca las gestiones de calidad, ambiente, salud, seguridad y energía en Planta San Miguel es un logro significativo para todo Progreso" comentó Mario Orellana, Gerente General Región Guatemala y Belice de Cementos Progreso.



Acerca de HORCALSA

HORCALSA es una marca comercial de Cementos Progreso dedicada a la producción y distribución de cales especializadas en Centroamérica, el Caribe y Suramérica. Actualmente, atiende clientes en 10 países de la región, incluyendo Guatemala; en los segmentos de industria y construcción, destacando en la industria de los ingenios azucareros, camaroneras, industrias que requieren tanto del acondicionamiento como tratamiento de aguas y empresas que elaboran alimentos a base de maíz.

Anuncia primer Mega Sale del año con descuentos y sorpresas



Del viernes 31 de mayo al domingo 2 de junio, Miraflores, Portales, Oakland Place y Naranjo Mall se unen para el primer Mega Sale del 2024. Con descuentos de hasta el 75%, promociones exclusivas y una amplia variedad de actividades para toda la familia.

Spectrum anunció el primer Mega Sale del año con descuentos y sorpresas preparadas para recibir a los guatemaltecos con el evento de compras más esperado del año. Miraflores, Oakland Place, Portales y Naranjo Mall se unen para ofrecer a sus invitados las mejores ofertas en una amplia variedad de opciones de compra, con más de 450 marcas de moda, deportes, gastronomía, tecnología y entretenimiento, que ofrecerán a los invitados descuentos de hasta el 75%.

Mega Sale es una experiencia que se realiza dos veces al año y ofrece no solo increíbles descuentos, sino también una variedad de actividades de entretenimiento para toda la familia. El primer Mega Sale del 2024 se llevará a cabo durante tres días consecutivos, del viernes 31 de mayo al domingo 2 de junio, en horarios extendidos de cierre el viernes y sábado hasta las 10:00 pm y domingo hasta las 9:00 pm.

Para celebrar juntos este primer Mega Sale 2024, cada centro comercial de Spectrum tiene preparadas sorpresas y actividades espectaculares, entre ellas:

Oakland Place:

Al presentar facturas acumulables por Q1,000 en las áreas de Planta Baja, los invitados disfrutarán de actividades como el Playzone, ubicado frente a Kiehl's. Este espacio de juegos no solo ofrecerá diversión, sino también la oportunidad de ganar premios.

Portales:

Los invitados podrán vivir una experiencia sin igual en Jackpot, un ambiente de juegos donde podrán ganar premios instantáneos como electrodomésticos, televisores, gift cards de sus tiendas favoritas, pases al cine y boletos para las amenidades. Para participar, solo deben presentar facturas acumulables por Q750 en consumos.

Naranjo Mall:

Tendrá photospots en distintas ubicaciones de todos los niveles. Por cada factura de Q400 en adelante, los invitados tendrán una oportunidad de participar en la Claw Machine, donde podrán llevarse emocionantes premios como televisores, electrodomésticos, scooters, gift cards y descuentos de las tiendas de Naranjo Mall.

Miraflores:

En la Magic Door ubicada frente a Café Saúl y en la Fun Zone ubicada en Plaza Siman, los invitados podrán poner a prueba su suerte para ganar increíbles premios como Smart TVs, Smartwatches, tablets, gift cards de Q500 y otras sorpresas. Para participar, solamente deben presentar facturas acumulables de Q1,000 en adelante.

Como evitar que las cucarachas entren a tu hogar



Ha llegado la temporada de calor, y con ella, la proliferación de muchos insectos que salen de sus escondites, ya sea para buscar comida o para reproducirse, pues muchos de ellos empiezan su ciclo de reproducción en épocas cálidas. Un insecto que es muy puntual a la hora de aparecer en los hogares en épocas de calor sin duda son las cucarachas, junto con las moscas y los mosquitos. Ya que son portadoras de patógenos y microorganismos que pueden provocar enfermedades graves en el humano, como la disentería, enfermedades estomacales y parasitarias, lepra y hasta asma, por mencionar solo algunas.

Si has encontrado cucarachas en tu casa y quieres evitar que sigan haciéndolo, Te damos estos trucos para evitar que se acomoden en tu casa.

- ° Cubre los desagües de la cocina, baños y coladeras, con un tapón por las noches. Se trata de una las principales vías de entrada de las cucarachas.
- ° Sella las tuberías de drenaje. Si ves que hay grietas o se encuentran rotas, lo mejor es que las selles o las repares a la brevedad.
- ° Mantén limpios la cocina y el lavadero. Los trastes sucios y restos de comida atraen a estos insectos, por lo que es mejor evitarlos
- ° No tires restos de comida en los botes de basura. Procura separar los restos de comida de la basura, tírala aparte y sella bien la bolsa.
- ° Limpia debajo, detrás y dentro de los electrodomésticos. Este suele ser uno de los sitios favoritos de las cucarachas para esconderse.
- ° Repara los grifos que goteen. El agua estancada suele ser otro de los lugares preferidos por las cucarachas.
- ° Haz del vinagre un aliado. El ácido acético, que es el componente que le da ese característico olor al vinagre, resulta desagradable para ellas, por lo que puedes usar este producto para limpiar los pisos.
- ° No dejes comida al alcance de las cucarachas. Debido a que es uno de los principales objetivos de estos insectos, lo ideal es que almacenes correctamente cada alimento que tengas en casa.



BAC Impulsa Transición hacia Energía Limpia Financiando Planta Solar en Guatemala



Walmart anuncia inversión de US\$ 700 millones en Guatemala

Inician proyecto de producción de 810 mil plantas forestales para recuperación de cuencas



Walmart anuncia inversión de US\$ 700 millones en Guatemala



"Estamos 100% enfocados en ahorrarle dinero a las familias y que vivan mejor. Para conseguirlo necesitamos apalancarnos en nuestras tiendas físicas y de ahí la necesidad de seguir invirtiendo en ellas. Queremos que nuestros precios bajos estén cada vez más cerca de nuestros clientes en todo el territorio guatemalteco, especialmente de aquellos con menos recursos, queremos ser el aliado de las familias a través de soluciones que mejoren su calidad de vida", explicó Ronski.

La compañía planea invertir en el país USD 700 millones en los próximos 5 años

Generando 3,500 nuevos empleos directos

Anuncio se da en la colocación de la primera piedra de lo que será el nuevo Walmart Naranjo, en Mixco

Walmart anunció este miércoles la inversión de US\$ 700 millones en los próximos 5 años en Guatemala. El mensaje se dio en el marco de la colocación de la primera piedra de la tienda El Naranjo en el municipio de Mixco, y se espera que la construcción concluya en noviembre de este año. *"Creemos en Guatemala, tenemos una operación que beneficia la vida de millones de personas y queremos seguir promoviendo el bienestar de este país. Por eso, tenemos un fuerte compromiso de inversión para los próximos 5 años", explicó Cristina Ronski, Vicepresidenta Senior y Directora General de Walmart Centroamérica.*

Expansión en 2024

La expansión planeada por Walmart Centroamérica para los próximos años irá acompañada de la ampliación de su capacidad logística y tecnológica para apoyar su creciente operación.

Esto viene a potenciar aún más el aporte de Walmart al desarrollo de la economía guatemalteca ya que, hoy en día, compra a proveedores nacionales más de USD 2 mil millones al año (periodo feb 2023 – ene 2024), entre productos que vende en el país y exporta al resto de los mercados centroamericanos y las compras que hace – a través de Walmart Inc. – para abastecer otros mercados alrededor del mundo.

BAC Impulsa Transición hacia Energía Limpia Financiando Planta Solar en Guatemala



"En BAC, estamos comprometidos con el apoyo a iniciativas que promuevan el desarrollo sostenible y generen prosperidad en Guatemala y la región centroamericana. Este proyecto refleja nuestra dedicación por ofrecer soluciones financieras de triple valor positivo: económico, social y ambiental, en línea con nuestra aspiración de ser el primer banco Neto Positivo e impulsar a otras industrias a alcanzar este objetivo", afirmó Eric Campos, Presidente Ejecutivo de BAC Guatemala.

BAC facilitó un financiamiento para la construcción de una planta solar fotovoltaica de 66MWp en Guatemala en colaboración con MPC Energy Solutions (MPCES) y Delphos. Este proyecto, que llevará el nombre de San Patricio, marca un hito en la transición energética del país y refleja el compromiso de BAC con la inversión en iniciativas que promuevan el desarrollo sostenible y la protección del ambiente.

El financiamiento, por un total de USD 34 millones, se utilizará para la construcción y operación de la planta solar que se espera entre en funcionamiento a mediados de 2025. Además de impulsar la generación de energía limpia, el proyecto San Patricio contribuirá significativamente a la reducción de las emisiones de CO2 y a la diversificación de la matriz energética de Guatemala. Esto considerando que el sector eléctrico de Guatemala ha estado dominado por la generación hidroeléctrica y de carbón, que produjeron el 39% y el 16%, respectivamente, de la producción de electricidad en el año 2023.

El proyecto San Patricio no sólo impulsará la infraestructura energética de Guatemala, sino que también generará oportunidades económicas para la región, creando empleos durante su fase de construcción y operación. Además, contribuirá a la reducción de la dependencia de fuentes de energía tradicionales y fomentará la adopción de tecnologías renovables en el país.

"Nuestra misión es proporcionar energía limpia y asequible a Centroamérica y el Caribe. San Patricio, nuestra sexta planta de energía, está comenzando su construcción después de un impresionante desarrollo totalmente nuevo de solo 12 meses. Estamos muy agradecidos con todos nuestros stakeholders y con BAC por su confianza en MPCES," comentó Fernando Zúñiga, Director General de MPCES para América Latina y el Caribe.

Bam continúa realizando actividades en apoyo a “La Cuenta del Mar”

Bam continúa trabajando por la sostenibilidad, específicamente beneficiando al ecosistema marino a través de “La Cuenta del Mar”. Esta iniciativa ha sido acompañada por diversas acciones que demuestran su compromiso con los océanos y su entorno.

Desde su lanzamiento, se han realizado múltiples actividades que promueven el bienestar del ecosistema marino, como la liberación de tortugas, la rehabilitación de especies marinas, la limpieza de playas y la implementación de proyectos sociales con comunidades y estudiantes de escuelas e instituciones ubicadas cerca del centro de conservación.

Recientemente, Bam y sus colaboradores participaron en un voluntariado enfocado en limpieza de playas. Durante esta actividad, los participantes no solo contribuyeron al bienestar del ecosistema marino, sino que también tuvieron la oportunidad de aprender sobre los océanos y las especies marítimas, así como sobre la contaminación. Como parte de la práctica, se realizó la limpieza de una playa y se ofreció una demostración del impacto de los microplásticos.

El voluntariado se llevó a cabo en las instalaciones del Centro de Conservación Marina AGHN, ubicado en la aldea Madre Vieja, entre Iztapa y Monterrico, Taxisco, Santa Rosa. Colaboradores de diferentes áreas del banco participaron, contribuyendo directamente a la reducción de desechos que contaminan los océanos y las vías fluviales.

Para quienes deseen unirse a esta causa, pueden visitar el centro de lunes a viernes en horario de 8 a 16 horas y apoyar directamente, o bien contribuir al proyecto “La Cuenta del Mar” a través de la cuenta monetaria 30-2004137-7 a nombre de Asociación Guatemalteca de Historia Natural.



El mar ha sido como una cuenta bancaria de la que todo el mundo saca, pero nadie hace un depósito. Por eso, la importancia de continuar promoviendo actividades que devuelvan un poco de lo mucho que nos da. Esta experiencia les permitió a nuestros colaboradores concientizarse sobre el impacto que puede tener el desecho en las costas y sus alrededores y la importancia de cuidarlas”, expresó Carlos Prado, Gerente de Marca de Bam.

IA Generativa de Mastercard ayudará a detectar rápidamente fraudes en tarjetas



“Hasta ahora, los estafadores podrían haber pensado que operaban en la oscuridad, tratando de blanquear los datos de las tarjetas de millones de víctimas desprevenidas. Gracias a nuestra tecnología cibernética líder en el mundo, ahora podemos reconstruir el rompecabezas, mejorando la confianza de los bancos, sus clientes y el ecosistema digital en su conjunto”, dijo Johan Gerber de Mastercard.

A medida que los estafadores buscan nuevas formas de explotar la tecnología, Mastercard está utilizando la Inteligencia Artificial (AI) generativa para duplicar la velocidad a la que puede detectar tarjetas potencialmente comprometidas, protegiendo aún más a los tarjetahabientes y reforzando el ecosistema.

Los estafadores roban millones de números de tarjetas de pago a través de spyware, malware y otras prácticas clandestinas como el skimming de tarjetas. En un intento por vender estos datos a otros delincuentes, colocan parte de los 16 dígitos de las tarjetas en sitios web ilegales. Mastercard, líder mundial en ciberseguridad, tiene ahora mayores capacidades para predecir la información completa de estas tarjetas comprometidas en su red, lo que permite a los bancos bloquearlas mucho más rápido que antes.

La nueva tecnología escanea los datos de las transacciones de miles de millones de tarjetas y millones de comercios a un ritmo más rápido de lo que se concebía hasta ahora. Al hacerlo, alerta a Mastercard de nuevos y complejos patrones de fraude. Utilizando la tecnología predictiva generativa basada en IA y desarrollada por Mastercard, es capaz de proteger futuras transacciones frente a amenazas emergentes:

- **Duplicar la tasa de detección de tarjetas comprometidas.**
- **Reducir hasta en un 200% los falsos positivos en la detección de transacciones fraudulentas con tarjetas potencialmente comprometidas.**
- **Aumentar en un 300% la velocidad de identificación de los comercios en peligro o comprometidos por los estafadores.**

Como resultado de estas mejoras, Mastercard avisa a los bancos con mayor rapidez y precisión cuando es probable que una tarjeta se haya visto comprometida. La tarjeta puede entonces bloquearse y volver a emitirse. Los intentos de transacción con el producto comprometido se pueden supervisar continuamente para mitigar el fraude y mejorar la ciberseguridad, infundiendo aún más confianza.

Esta última mejora, que aprovecha técnicas innovadoras de IA generativa, potencia el conjunto de soluciones de seguridad de Mastercard. Cyber Secure, disponible desde 2020, utiliza tecnología integrada para crear una base de información transparente sobre ciberseguridad en los perfiles en línea de bancos y comercios en el ecosistema de pagos, incluidos los detalles de las tarjetas presuntamente comprometidas.

Inicia proyecto de producción de 810 mil plantas forestales para recuperación de cuencas

Con la meta de producir 810 mil plantas de diferentes especies, inició el proyecto de reforestación de cuencas hidrográficas con un acto celebrado en el Centro de Capacitación del Centro Regional de Investigación (ICTA), en La Alameda, Chimaltenango.

Este proyecto forma parte de las acciones encaminadas a la recuperación de tierras y de agua, mediante la implementación de estructuras de conservación de suelos, producción de plantas forestales y frutales, para la reforestación en las zonas de recarga hídrica y protección de fuentes de agua.

Con esta acción se contribuye al cumplimiento del objetivo 4 de los Lineamientos Estratégicos del Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación: impulsar la gestión sostenible de los recursos naturales utilizados por el sector agropecuario. Este objetivo plantea fortalecer las capacidades productivas para garantizar una gestión sostenible de los recursos naturales y la producción de alimentos con bajas emisiones.

Las plantas forestales se entregarán a los grupos de productores promovidos por los equipos técnicos del Departamento de Cuencas Hidrográficas, en coordinación con iniciativas como el “Proyecto Altiplano Resiliente-UICN”, de Proinnova – Popoyán, así como de municipalidades en zonas priorizadas.

Este año 2024 se tiene prevista la producción de 810 mil plantas forestales de las especies de coníferas como pinos, aliso y ciprés; especies latifoliadas: madrecacao, aripín, matiliguete, aliso y caulote, las cuales serán distribuidas de la siguiente forma:



Vivero Chimaltenango: 500 mil plantas

Vivero Cuyuta, Masagua, Escuintla: 135 mil plantas

Vivero Chimaltenango: 500 mil plantas

Vivero San Jerónimo, Baja Verapaz: 90 mil plantas

Vivero El Jícara, El Progreso: 90 mil plantas.

El Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación procura que, con esta producción y posterior entrega de plantas forestales, los productores puedan realizar actividades de reforestación, implementar sistemas agroforestales, así como la protección de fuentes de agua y de las zonas de recarga en las cuencas hidrográficas.

Consejos para reducir el dolor de las picaduras de mosquitos

La picadura de un mosquito causa la inflamación de la zona y deja un aspecto de roncha y un intenso picor. Esto se produce porque la saliva inyectada por el insecto tiene agentes anticoagulantes que les facilitan la succión de la sangre. Con esta sustancia se daña el capilar y el sistema inmune se alerta y segrega histamina. La histamina se dirige al área afectada y provoca la dilatación del capilar, lo que hace que se activen las terminaciones nerviosas colindantes y cause el picor.

Un excesivo rascado causa mucho más picor porque se activan más terminaciones nerviosas con las uñas. “También puede causar la infección de la erupción”.

Síntomas comunes de las picaduras de mosquitos

Los mosquitos suelen picar en partes del cuerpo que no están cubiertas. Los síntomas más comunes son los siguientes:

- Un bulto inflamado que provoca picazón y que se forma minutos después de la picadura.
- Una mancha dolorosa que parece urticaria.
- Ampollas pequeñas.
- Una reacción grave a las picaduras de mosquito puede causar lo siguiente:
 - Una zona hinchada, inflamada y de gran tamaño.
 - Sarpullido.
 - Hinchazón alrededor de los ojos.



Para evitar que las picaduras de mosquitos causen comezón es impórtate no rascarse. Sin embargo, existen ciertos remedios caseros que pueden disminuir la picazón e hinchazón. El bicarbonato de sodio es uno de los ingredientes más eficaces a la hora de tratar picaduras de insectos.

Lavar el área con agua y jabón.

- Colocar hielo durante 10 minutos para reducir la inflamación y comezón.
- Mezclar una cucharada de bicarbonato de sodio con agua.
- Aplicar la mezcla en la picadura.
- Dejar reposar por 10 minutos y enjuagar.

¿Cuánto duran las picaduras de mosquito?

En general, la picazón puede durar entre 3 y 4 días, mientras el enrojecimiento y la hinchazón puede durar hasta 7 días.



Colombina y Enertiva reafirman su compromiso con la sostenibilidad con el proyecto de energía solar en su planta de Escuintla



Operación Polinizador en Guatemala para Impulsar la Biodiversidad Agrícola

Fundación Castillo Córdova Realiza Donación de Agua al Hospital General San Juan De Dios



Colombina y Enertiva reafirman su compromiso con la sostenibilidad con el proyecto de energía solar en su planta de Escuintla



"Este proyecto en Guatemala es un hito realmente importante para nosotros en Colombina porque refleja nuestros esfuerzos por contribuir de manera eficiente al cuidado del planeta y nos inspira a seguir fortaleciendo nuestras prácticas corporativas de la mano de nuestros aliados", expresó Eduardo Parra, Vicepresidente de Supply Chain de Colombina.

La instalación de paneles solares representa el primero de talla internacional que realiza Colombina, pues ya cuenta con dos plantas de autogeneración de energía solar en Colombia, una ubicada en su planta de confitería y la otra en la de galletas.

Con esta nueva apuesta en Guatemala, la compañía logra que el 92% del consumo de energía eléctrica de su operación a nivel global, provenga de fuentes renovables.

Colombina, en alianza estratégica con Enertiva, ha dado un paso significativo hacia la sostenibilidad al completar la instalación de un sistema de energía solar en los techos de su planta ubicada en Escuintla, Guatemala. Este proyecto, que consiste en la integración de 2,269 paneles solares, a través de un Contrato de Compra de Energía (PPA Solar, por sus siglas en inglés) permitirá a Colombina cubrir el 20% de su consumo energético con energía solar, reafirmando su compromiso con el medio ambiente y la eficiencia operativa.

Gracias a esta iniciativa, la planta reducirá sus emisiones de CO2 en aproximadamente 750 toneladas anuales, lo que equivale a la siembra de 4,200 árboles. Esta implementación contribuye significativamente a la calidad del aire, y está alineada a la estrategia global de las dos compañías, convirtiéndolas en referentes en iniciativas ambientales dentro de la comunidad, en la cual, además, generó más de 30 puestos de trabajo durante su construcción.



Syngenta Lanza Operación Polinizador en Guatemala para Impulsar la Biodiversidad Agrícola

En conmemoración del Día Mundial de las Abejas, Syngenta se enorgullece de anunciar el lanzamiento de su proyecto internacional, Operación Polinizador, en Guatemala. Esta iniciativa, que ha demostrado ser exitosa en otros países, tiene como objetivo impulsar las poblaciones de insectos polinizadores en el sector agrario guatemalteco, mejorando la biodiversidad y la eficiencia de los cultivos agrícolas.

Operación Polinizador es un proyecto de sostenibilidad diseñado para mejorar y preservar la biodiversidad. Busca incrementar las poblaciones de insectos polinizadores y otros artrópodos beneficiosos mediante la creación de hábitats específicos adaptados a las condiciones locales de los cultivos.

El lanzamiento de Operación Polinizador en Guatemala se basa en los exitosos resultados obtenidos en países como Costa Rica, donde el proyecto ha contribuido significativamente a la mejora de la biodiversidad y la eficiencia de los cultivos. En Guatemala, Syngenta espera replicar estos logros y adaptarlos a las necesidades locales.

Objetivos del Proyecto en Guatemala:

Aumento de la Biodiversidad: Crear hábitats que atraigan y mantengan a los insectos polinizadores, aumentando su presencia en las zonas agrícolas.

Mejora de la Producción Agrícola: Ayudar a los agricultores a mejorar la calidad y eficiencia de sus cultivos mediante una polinización más efectiva y la reducción de plagas.

Sostenibilidad Ambiental: Fomentar prácticas agrícolas sostenibles que contribuyan a la conservación de los ecosistemas y la biodiversidad en Guatemala.

Implementación y Colaboración: Syngenta trabajará de cerca con los agricultores guatemaltecos para crear márgenes de polen y néctar alrededor de los campos de cultivo. Este enfoque incluye la correcta planificación y estudio de las especies florales más apropiadas para cada región, destinando entre un 2% y un 6% de la superficie de los cultivos para estos márgenes.



Resultados Esperados Basados en Experiencias Anteriores:

Costa Rica: Aumento significativo en la biodiversidad y eficiencia de los cultivos de melón.

Impacto Global: Operación Polinizador ha sido implementado en 48 países, impactando positivamente más de 50,000 hectáreas en 2023.

Importancia de los Polinizadores:

A nivel mundial, el 80% de los cultivos de los que obtenemos alimentos, bebidas, medicinas, tintas y fibras dependen de la polinización. La preservación de los polinizadores es crucial para la seguridad alimentaria y la sostenibilidad del planeta.

Llega la Tecno Fiesta LG a Tecno Fácil



Hasta el 3 de junio, LG Electronics y Tecno Fácil traen la Tecno Fiesta LG, donde los guatemaltecos podrán renovar su hogar con precios especiales en productos de línea blanca, entretenimiento y audio. Estos descuentos están disponibles en las más de 60 tiendas de Tecno Fácil ubicadas en todo el país y también en los canales virtuales www.tecnofacil.com.gt y WhatsApp 24230200.

Estamos por vivir meses emocionantes, donde los guatemaltecos podrán disfrutar de campeonatos de fútbol internacionales. Tener la mejor tecnología para disfrutar estos encuentros deportivos con experiencias inmersivas de video y audio es posible gracias a las tecnologías con colores puros de NANOCELL. Así como también vivir las jugadas en tiempo real con pantallas de hasta 75 pulgadas con la tecnología UHD, todas con Sistema Operativo WebOS para una fácil distribución de contenidos e Inteligencia Artificial ThinQ.

El sonido es parte vital para poner el toque al ambiente y vivir los partidos al máximo. Por ello, otro de los elementos importantes es obtener uno de los Minicomponentes LG que te permite conectarte de forma inalámbrica, vía Bluetooth y poner tu música favorita. Pero si tu plan es salir, también puedes hacerlo con la tecnología de bocinas inalámbricas Xboom GO.

Prepárate para tener tus alimentos frescos con funcionalidades de ahorro de energía vitales en esta época con una refrigeradora clásica Top Mount, con tecnologías de enfriamiento rápido y uniforme.

Y, por si fuera poco, para tener lo necesario para tu orden y limpieza puedes obtener en descuento una lavadora de ropa de carga superior.

La Tecno Fiesta LG también abre el espacio para el servicio, pues ofrecerá tres días de servicio y reparación gratis para sus clientes. En esta ocasión será en Tecno Fácil del Puerto de San José, en Escuintla, donde llegará la Gira de Servicio con personas especializadas en tecnología LG. Los detalles de participación del beneficio se pueden encontrar en las redes sociales de Tecno Fácil.



HONOR revela su arquitectura de IA de cuatro capas con Google Cloud VivaTech 2024



La marca tecnológica global HONOR hizo su debut hoy en VivaTech, uno de los eventos de tecnología e innovación más grandes de Europa. Durante su discurso principal, HONOR mostró su enfoque innovador hacia la inteligencia artificial en dispositivos y presentó su pionera estrategia de Inteligencia Artificial (IA) de cuatro capas. HONOR también anunció próximas experiencias de Gen-AI con Google Cloud, que se incluirán en sus esperados smartphones, abriendo emocionantes posibilidades para mejorar las experiencias de usuario.

“En HONOR, creemos firmemente que, al combinar el poder de la personalización, la intuición y la protección de la privacidad de la IA en dispositivos, todos pueden desbloquear el potencial completo de la IA de manera segura”, dijo George Zhao, CEO de HONOR Device Co., Ltd. “También estamos encantados de avanzar con Google Cloud, aprovechando nuestra experiencia combinada para desbloquear el potencial de este enfoque híbrido y ofrecer aún más experiencias de IA fluidas a nuestros usuarios”.

Durante el discurso principal, HONOR reveló su arquitectura de IA de cuatro capas y demostró su enfoque estratégico en la integración de IA en MagicOS. Esta arquitectura de cuatro capas comprende distintos niveles. En la capa base, la IA entre dispositivos y sistemas operativos forma la base de un ecosistema abierto, que permite compartir potencia de cálculo y servicios entre dispositivos y sistemas operativos.

Sobre esta base, la capa de IA a nivel de plataforma permite un sistema operativo personalizado, permitiendo la interacción entre el ser humano y su dispositivo basada en la intención y la asignación de recursos personalizados. En la tercera capa, la IA a nivel de aplicación está preparada para introducir una ola de aplicaciones de IA generativas e innovadoras que revolucionarán las experiencias de usuario.

Por último, en la parte superior, la capa de interfaz a los servicios de IA en la nube proporciona a los usuarios un acceso fácil a servicios en la nube masivos mientras prioriza la protección de la privacidad, creando una experiencia de IA verdaderamente integral y orientada hacia el futuro.

Fundación Castillo Córdova Realiza Donación de Agua al Hospital General San Juan De Dios



En respuesta a la reciente declaración de alerta roja en el Hospital General San Juan de Dios debido a la escasez crítica de agua, Fundación Castillo Córdova ha realizado una donación para apoyar a los pacientes y al personal del hospital. Esta iniciativa forma parte de la responsabilidad social empresarial de Cervecería Centro Americana y refuerza sus valores de solidaridad y amor por Guatemala.

Para abordar esta situación, se han donado inicialmente 200 pipas de agua, con la previsión de continuar el suministro durante toda la semana. Asimismo, se han donado 6,000 unidades de Agua Pura Salvavidas en presentación de 600 ml. Esta donación beneficiará a más de 1,200 pacientes, incluyendo aquellos en emergencias, así como al personal administrativo y operativo del hospital.

La crisis de escasez de agua en el hospital se debe a la falla de dos de los tres pozos disponibles, con un consumo que supera los 15 mil galones por hora. Además, el suministro de agua embotellada resultó insuficiente ante la alta demanda de los pacientes.

"Mauricio Hernández, Gerente General de la Fundación Castillo Córdova, expresó: "Nos sentimos profundamente comprometidos con el bienestar de Guatemala y con esta donación de agua buscamos aliviar la difícil situación que enfrenta el Hospital San Juan de Dios. Nuestra prioridad es garantizar que tanto los pacientes como el personal puedan contar con el vital líquido necesario para su salud y sus labores diarias."

La distribución y gestión del suministro de agua se está coordinando meticulosamente. El agua embotellada está almacenada en la cocina del hospital y es distribuida por el personal que reparte alimentos en cada turno a los pacientes. Las pipas de agua están abasteciendo directamente las 10 cisternas del hospital, que deben mantenerse al menos a tres cuartas partes de su capacidad para asegurar el funcionamiento total del centro.

Esta donación mejorará significativamente la calidad de la atención médica y la higiene dentro del hospital, permitiendo el consumo de agua en baños, lavandería y cocina. Además, el suministro de agua embotellada ayudará a prevenir la deshidratación causada por el calor extremo y el hacinamiento.

Fundación Castillo Córdova continuará monitoreando la situación junto a las autoridades del Hospital San Juan de Dios, para asegurar que las necesidades de agua sean satisfechas.



Las Ventajas de tener un Vehículo Eléctrico

Los vehículos eléctricos serán los protagonistas de la movilidad del futuro. Pero ¿cuándo se convertirá nuestro presente en ese futuro? Para muchos conductores, la compra de este tipo de vehículos aún suscita muchas dudas. Sin embargo, a muchos otros ya les han conquistado las ventajas del coche eléctrico. Los cero emisiones supusieron el 10 % de las ventas totales de automóviles nuevos en todo el mundo.

El transporte sigue siendo responsable del 24 % de las emisiones directas de CO₂ de la quema de combustibles. Los vehículos de carretera representan casi las tres cuartas partes de las emisiones del transporte. Por lo tanto, una de las ventajas del coche eléctrico es, sin duda, que contribuye a disminuir la dependencia de los combustibles fósiles, reduce el impacto ambiental del transporte y minimiza las emisiones de CO₂.

Aunque conviene recordar que un coche eléctrico no es de por sí limpio. Sólo lo es si la electricidad que consume es renovable. Si se produce con carbón, cuanto más eléctricos, más emisiones.

Otra ventaja que destacar son los costes de mantenimiento, que son más bajos porque un automóvil eléctrico es relativamente simple. Aparte de revisar los frenos y las llantas con regularidad, y llenar el lavaparabrisas, hay poco más que mantener: no hay aceites ni filtros, ni turbocompresores ni transmisión que puedan fallar. La autonomía de los coches eléctricos, la distancia máxima que puede recorrer el coche con una sola carga de la batería, ha sido uno de los grandes inconvenientes de este tipo de vehículos. Sin embargo, el avance en este campo ha sido amplio. Ya son varios los modelos disponibles en el mercado que superan los 500 kilómetros de autonomía.

Los vehículos eléctricos presentan una gran ventaja ya que se pueden recargar en cualquiera de los siguientes puntos:

Recargar el coche eléctrico en casa: es la opción ideal para aquellos coches que pasen la noche en un garaje propio, donde podrán cargarse tranquilamente durante las horas nocturnas



Y así estar listo para circular cuando comience el día.

Recargar el coche eléctrico en el trabajo: cada vez son más las empresas que disponen de puntos de recarga en los garajes comunitarios de sus oficinas, tanto para sus empleados como para sus clientes o proveedores.

Recarga el coche eléctrico en negocios: lo mismo ocurre en los centros comerciales, hoteles, supermercados, u otros tipos de locales. Ya no se nos hace raro ver que cuentan con instalaciones para movilidad eléctrica.

Recargar el coche eléctrico en una electrolinera: si en una gasolinera podemos reponer gasolina, en una electrolinera ya te imaginas qué puedes hacer.

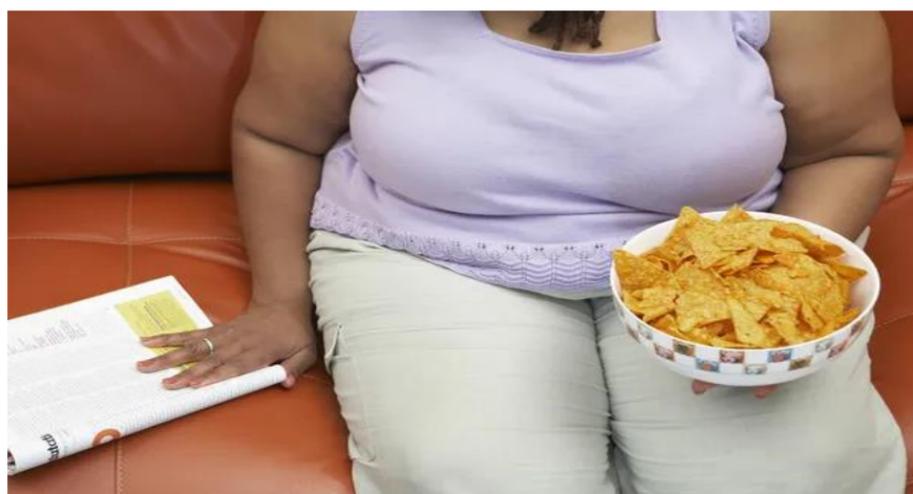


WcDonald's llega a Guatemala inspirado en el mundo del anime



¿Por qué causas no llega la lluvia?

Causas de la Obesidad



WcDonald's llega a Guatemala inspirado en el mundo del anime



Durante años, los fanáticos del anime se han inspirado en McDonald's para crear los restaurantes "WcDonald's" y forman parte de las películas y programas más memorables de este género. Ahora, en colaboración global entre McDonald's y algunas de las personas más importantes del anime, WcDonald's pasará de la ficción a la vida real. Más de 30 países han sido testigos del lanzamiento de esta experiencia única, y ahora es el turno de Guatemala de unirse a la fiesta.

Esta es una campaña global de McDonald's, y en el marco del 50 Aniversario de la marca en Guatemala, un año de grandes sorpresas, decide introducir este concepto, reconociendo que muchos de sus consumidores han crecido inmersos en esta cultura y son apasionados seguidores del anime.

Explosión de sabor con una deliciosa salsa:

Para celebrar la llegada al país, los clientes podrán disfrutar por tiempo limitado, de la salsa Chili Picante WcDonald's que combina el aroma y la calidez del jengibre, el umami relajante del ajo y salsa soya, con un ligero toque picante de hojuelas de chile, que aporta una enérgica explosión de sabor en cada bocado. Esta salsa combina perfectamente con el McMenú de McNuggets y McMenú Big Tasty.

Empaques anime:

McDonald's se asoció con el reconocido Studio Pierrot, responsables de algunos de los íconos más famosos de este mundo para diseñar empaques personalizados de WcDonald's que sumergirán aún más a sus clientes en ese mundo. Por tiempo limitado, los fanáticos recibirán en el McMenú de 10 McNuggets un empaque inspirado en el manga con los personajes de WcDonald's Crew.

En Guatemala también se tendrá una promoción única de 10 tarjetas coleccionables inspiradas en los 10 personajes manga, creados exclusivamente para WcDonald's. Se podrán obtener al comprar un McMenú WcDonald's favorito a través de McDelivery o AutoMac del 14 al 24 de mayo o hasta agotar existencias.



"En McDonald's Guatemala aprovechamos la visión y la imaginación de nuestros fans para crear el universo WcDonald's en nuestros restaurantes con McMenús con una salsa especial, empaques inspirados en manga, cortos episodios y muchas más experiencias", comentó Juan Manuel Rodríguez, Gerente de Mercadeo de McDonald's Guatemala.



Experiencia gastronómica inmersiva:

Con inspiración en el fascinante mundo Otaku, los fanáticos se transportarán a la experiencia inmersiva y multisensorial de WcDonald's en McDonad's Zona Viva (2 Av. 12-74 zona 10).

Esta será una fusión de entretenimiento y comida a través de impresionantes proyecciones 360°, mientras disfrutan de uno de los McMenú WcDonald's. El restaurante estará completamente transformado en un mundo de fantasía, desde el cambio de rótulos hasta la decoración con posters inspirados en el anime, único en el país, siendo un punto de encuentro para los fanáticos de la cultura Otaku.

La reserva de espacio en esta actividad sensorial se puede realizar a través del sitio [web www.wcdonalds.com.gt](http://www.wcdonalds.com.gt), ingresando los datos de factura de cualquiera de los dos McMenús WcDonald's.

Inauguran Expo Muni Vivienda, una oportunidad para los guatemalteco en adquirir su nuevo hogar



La Municipalidad de Guatemala, a través de la Empresa Metropolitana de Vivienda y Desarrollo Urbano (EMVDU), inauguraron la EXPO MUNI VIVIENDA 2024. Este evento gratuito, abierto a todo público, tuvo como objetivo principal informar a los guatemaltecos residentes en la ciudad sobre las alternativas de nuevas viviendas en complejos habitacionales a precios económicos, que ofrece el Programa Municipal de Vivienda Prioritaria y Asequible.

En esta edición, de la EXPO MUNI VIVIENDA junto a la Asociación Centroamericana para la Vivienda -ACENVI-, diversas entidades financieras como el FHA, BANTRAB, BANRURAL, FOPAVI y demás patrocinadores como Cementos Progreso y el Ministerio de Comunicaciones, Infraestructura y Vivienda, se da a conocer el programa municipal y se ofrece financiamiento favorable a los interesados en adquirir su nueva vivienda. Además, se sumaron organizaciones locales e internacionales que promueven el desarrollo urbano sostenible. Todas las instituciones participantes juegan un papel clave en la generación de condiciones que faciliten la construcción y adquisición de viviendas para las familias que cuentan con bajos ingresos y necesitan una vivienda digna.

El Programa Municipal de Vivienda Prioritaria y Asequible reúne 30 proyectos en distintas zonas de la ciudad, los cuales ofrecen aproximadamente 4,000 unidades habitacionales y se encuentran en distintas fases: desde proyectos en planificación, en autorización, en ejecución y finalizados. Durante esta edición se presentaron los 23 proyectos del programa.

EXPO MUNI VIVIENDA fue el espacio propicio para que los guatemaltecos pudieran conocer las opciones de viviendas asequibles, las facilidades de financiamiento disponibles y las oportunidades que traen consigo de este Programa Municipal. Podrán acceder a este tipo de vivienda, las familias guatemaltecas con ingresos a partir de 1.2 salarios mínimos mensuales hasta 4 salarios mínimos, con carencia de bienes.



¿Por qué causas no llega la lluvia?

La lluvia es un fenómeno natural que se produce cuando el vapor del agua se condensa en la atmósfera y cae al suelo en forma de precipitaciones. Este ciclo es vital en nuestro planeta para mantener la vida en la Tierra. La lluvia contribuye a mantener los ecosistemas, la agricultura, la vida humana y el clima en general. Entonces, muchos nos preguntamos por qué no llueve.

¿Cuáles son las causas de que no llueva?

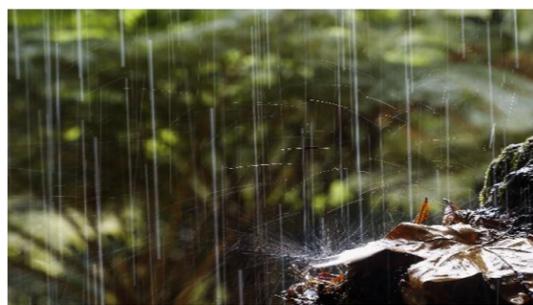
Hay varias causas, que explican porque no llueve. Algunas de las causas más comunes que podemos encontrar están:

Falta de humedad en el aire: Cuando la humedad en el aire es baja, es más difícil que se formen nubes y lluvia. Esta situación puede producirse durante períodos donde se mantenga un clima seco o cuando hay una gran cantidad de aire seco y cálido que provenga del desierto del Sahara.

Cambios en los patrones de viento: El viento es otro de los elementos importantes que influyen en la formación de las nubes y de la lluvia. Si se produce algún tipo de cambio en los patrones del viento pueden producir la falta de lluvia en ciertas zonas.

La presencia de anticiclones: Los anticiclones son zonas de alta presión que pueden bloquear que lleguen frentes y perturbaciones atmosféricas con capacidad para atraer a la lluvia. Este fenómeno climático puede producirse en cualquiera de las épocas del año.

Cambio climático: Este fenómeno natural puede producir cambios en los patrones de precipitaciones en todo el mundo, y es uno de los motivos de porque no llueve. Algunos estudios realizados han comprobado que el cambio climático está provocando sequías más intensas y más frecuentes en algunas de las regiones del mundo.



¿Qué sucedería si no llueve?

La falta de lluvia puede producir efectos negativos en el medio ambiente, agricultura, economía y la sociedad en general. Algunos de los impactos más comunes son:

Sequías: Si no llueve durante un período prolongado puede ocasionar sequías. Estas afectan a la producción de cultivos, a la alimentación del ganado, la calidad del agua.

Escasez del agua: Ríos, lagos y acuíferos pueden disminuir su nivel, lo que puede producir una escasez de agua. Teniendo un impacto negativo en la vida de las personas.

Incendios forestales: La falta de agua puede hacer que suelos y vegetación se sequen, aumentando de esta forma el riesgo de sufrir incendios forestales.

Problemas de salud: La lluvia también afecta a la calidad del aire, por lo que su ausencia provoca un aumento de la concentración de polvo, polen y otros contaminantes, que producen un impacto negativo en la salud de las personas, principalmente en aquellas que padecen alergias o enfermedades respiratorias.

Cambios en la biodiversidad: Afectando más concretamente a aquellos ecosistemas sensibles, como son los bosques, selvas y otras zonas de gran humedad. La disminución de agua puede afectar a la supervivencia de algunas especies, además de alterar el equilibrio ecológico.

Causas de la Obesidad

Las causas de la obesidad son múltiples y complejas producto de la combinación de causas y factores que contribuyen a ella. En general se acepta que la causa de la obesidad es un desequilibrio energético entre las calorías que se consumen y las calorías que se gastan a través del ejercicio y de las actividades de la vida cotidiana, por lo que el cuerpo almacena el exceso de calorías en forma de grasa.

Factores de riesgo de la Obesidad

Las causas de la obesidad son múltiples y complejas producto de la combinación de causas y factores que contribuyen a ella. En general se acepta que la causa de la obesidad es un desequilibrio energético entre las calorías que se consumen y las calorías que se gastan a través del ejercicio y de las actividades de la vida cotidiana, por lo que el cuerpo almacena el exceso de calorías en forma de grasa.

Edad.

A medida que se envejece, los cambios hormonales y un estilo de vida menos activo contribuyen a la aparición de la obesidad.

Sexo femenino.

Principalmente asociado al embarazo y la menopausia. La obesidad también se presenta en mujeres que tienen síndrome de ovario poliquístico, que es una afección endocrina que impide la correcta ovulación.

Raza.

La obesidad tiene un alto grado de incidencia en los afrodescendientes y las personas de origen hispano.

Factores conductuales.

Un consumo de alimentos incorrecto, el tabaquismo y la ingesta de alcohol.



Sedentarismo.

Existe una disminución de la actividad física debido a un estilo de vida sedentario por la automatización de las actividades laborales, de los medios modernos de transporte y de una mayor vida urbana.

Alimentación poco saludable.

En los últimos 50 años hay una tendencia universal a comer alimentos ricos en grasa, sal y azúcares. Se consumen demasiadas calorías, se abusa de las comidas rápidas y de las bebidas con alto contenido calórico.

Factores genéticos.

Algunos estudios genéticos han determinado que la obesidad puede ser hereditaria con genes que influyen en la cantidad de grasa corporal y en su distribución.

¿Cuántos minutos debes caminar a diario según tu edad?



Las personas mayores a los 50 años deberían empezar a caminar durante 20 o 30 minutos diarios, e ir ajustando su velocidad a su condición física, a medida que se vayan adaptando y mejorando, pueden ir incrementando el tiempo de la caminata.

Se sugiere caminar a una velocidad de 5 a 8 kilómetros por hora, para que así el cuerpo alcance una frecuencia cardíaca de entre 60% o 70% y de ese modo ingrese a la zona de resistencia, aunque recomienda caminar 7 kilómetros diarios, en lugar de dedicar un tiempo estipulado a la caminata como ejercicio.

Caminar es uno de los ejercicios más fáciles de hacer, ya que no requiere de mucho esfuerzo o de equipo para llevarlo a cabo, sin embargo, muchos desconocen el tiempo que se tiene que dedicar a ello.

La Organización Mundial de la Salud ha establecido que se deberían dedicar a este ejercicio cardiovascular 150 minutos a la semana, o lo que es lo mismo, llevar a cabo una caminata de 30 minutos durante 5 días seguidos. La caminata que se hace en casa para desplazarse por los diferentes espacios no se toma en cuenta para la cantidad de tiempo que debes caminar como ejercicio. Además de la edad, también se toman en cuenta las condiciones físicas de cada persona, por lo que realizarse un chequeo médico podría ser mejor que las recomendaciones generales que se dan a un gran grupo.

La Organización Mundial de la Salud estipula que las personas entre los 20 y 30 años, deberían ir incorporando más tiempo y metas más ambiciosas para mejorar su capacidad de entrenamiento y condición física.





Como enfriar tu habitación sin conectar aire acondicionado o ventilador



Infusiones de Té para adelgazar después de los 45 años

Tips para evitar que las cucarachas entren a tu hogar



¿Cuánto tiempo se puede refrigerar la papaya?

La papaya es una fruta versátil y nutritiva que puede conservarse en el refrigerador por un tiempo considerable si se almacena correctamente.

La duración de la papaya en el refrigerador depende de su estado de madurez al momento de almacenarla. Siguiendo estos consejos, podrás disfrutar de su frescura y sabor por más tiempo.

1. Papaya verde o inmadura: Si compras una que aún está verde, puedes dejarla madurar a temperatura ambiente. Este proceso puede tardar entre 2 y 7 días, dependiendo de qué tan verde esté. Una vez que esté madura, puedes colocarla en el refrigerador y te puede durar hasta 15 días.

2. Papaya madura: Puede durar en el refrigerador entre 5 y 7 días. Para identificar una papaya madura, fíjate en su color (debe ser amarillo o naranja) y su textura (debe ceder un poco al presionarla, pero no demasiado).

3. Papaya cortada: Si ya la cortaste, es importante almacenarla adecuadamente. Debe guardarse en un recipiente hermético o cubrirse con plástico para evitar que se seque. En estas condiciones, puede durar en el refrigerador entre 2 y 3 días.

Para prolongar la frescura y la duración de la papaya en el refrigerador, sigue estos consejos:

Envuelve la papaya: Si has cortado la papaya, envuelve bien las porciones en plástico o utiliza un recipiente hermético. Esto ayudará a prevenir la exposición al aire y la pérdida de humedad.

Evita la contaminación cruzada: Almacénala cortada lejos de otros alimentos que puedan transmitirle olores o sabores, especialmente cebollas y ajo.



No la refrigeres demasiado pronto: Si aún está verde, déjala madurar a temperatura ambiente antes de refrigerarla. Refrigerar una papaya verde puede detener su proceso de maduración y afectar su sabor y textura.

Ubicación en el refrigerador: Colócala en la parte más fría del refrigerador, generalmente en los cajones para frutas y verduras. Estos cajones están diseñados para mantener una humedad adecuada, lo que ayuda a conservar las frutas frescas por más tiempo.

Así que, la próxima vez que compres papayas, asegúrate de almacenar y utilizar esta deliciosa fruta de manera óptima. ¡Disfruta de la papaya fresca y saludable en cualquier momento!

Mejor si va en un plato o recipiente, con el área cortada hacia abajo, y en la parte baja de la refrigeradora. De esta forma, y dependiendo del grado de madurez y tamaño de la papaya, puede durar hasta una semana.

Infusiones de Té para adelgazar después de los 45 años

Las infusiones de Té son muy consumidas en el mundo porque tienen grandes beneficios. No todos saben que con ellas podemos bajar la ansiedad y depresión, y por eso te contamos cuáles son las mejores para bajar de peso después de cumplir 45 años.

Té verde

Los expertos recomiendan el té verde para poder adelgazar. Esta infusión tiene mucho contenido de catequinas que acelera el metabolismo haciendo quemar grasas. Otro de los beneficios es que cuenta con propiedades antioxidantes y ayuda a saciar el apetito.

Menta

Otra de las infusiones que te ayudan a bajar de peso son las que llevan menta. Esta controla el peso al activar las enzimas del estómago. Además, si las tomamos con limón tendrán efecto diurético. Si quieres prepararla, debes tomar un manojo de hojas frescas de menta y colocarlas en agua hirviendo. Luego, retíralas y coloca el jugo de dos limones. Por último, debes colar la infusión para beberla sin problemas y aprovechar sus beneficios.

Piña y canela

Para bajar de peso se recomienda hacer un té de piña y canela. Su preparación consiste en limpiar la piña para utilizar su corteza, introducirla en una olla con un litro y medio de agua, y dejarla durante 15 minutos con dos ramas de canela.

Añade una cucharada de esencia de vainilla y jengibre. Deja reposar hasta que se enfríe y tamiza el contenido. Lo mejor que puedes hacer es meterla en la nevera y tomarla como si fuera un refresco.



Las infusiones puedes tomarlas para desayunar, a media mañana, después de comer o, incluso, por la noche. Tan solo has de tener en cuenta que, en este último caso, deberías evitar aquellas que contienen teína.

Sin embargo, los mejores momentos para su consumo son justo antes de comer o tras hacerlo y antes de dormir. Resultan los mejores instantes para pedir a tu organismo un esfuerzo extra en el que quemar grasa.

Tan solo tienes que decidir cómo prefieres tomarlas, y hacerlo.

Porque no debes usar el celular en el baño

El celular sin duda es una de nuestras herramientas más queridas y utilizadas hoy en día. Desconectarse un rato del celular incluso a la hora de hacer nuestras necesidades básicas resulta un reto que poco logran evitar.

La mayoría de las personas están acostumbradas a llevarlo al baño, ya que consideran que es un buen distractor para ese momento. Esta costumbre ha ocasionado que día tras día resulten infecciones debido a los gérmenes.

Los principales microorganismos que se encuentran colonizando este tipo de aseos son los micrococos, estafilococos y estreptococos, entre otros. No solo se encuentran en la tapa del retrete, sino también pueden estar en los pomos de las puertas, grifos o en la tapa que cubre el rollo de papel higiénico.

Hace algunos años era muy común entrar al baño y encontrar una revista o el periódico para matar el tiempo, incluso muchos de ellos asistían con plumas para resolver crucigramas que venían impresos para entretener. En la actualidad cada vez más personas prefieren utilizar su celular mientras se encuentran en el sanitario y aunque esta práctica ya se ha vuelto muy habitual y parece inofensiva, resulta ser todo lo contrario.

Lo primero a tomar en cuenta es que existen muchos gérmenes en toda la superficie del baño, ya que después de descargar el agua, salen disparados en todas las direcciones hasta dos metros de distancia, lo que indica se pueden propagar los gérmenes y quedarse plasmados en tu celular.

La pantalla de un celular puede contener hasta 600 bacterias, es decir, 30 veces más que las que puede contener una taza de baño. Así que, si vas al baño en compañía de tu celular, deberás limpiarlo bien, ya que tus manos están en frecuente contacto con él y puedes llevar bacterias a tus zonas íntimas y contraer enfermedades graves, como Escherichia coli, Salmonella o Norovirus, entre otras.



En los baños existen condiciones que ayudan a la reproducción de las bacterias como la humedad y el calor ambiental, por lo que si se tiene la costumbre de llevar al baño el dispositivo lo deseable sería limpiar la superficie y lavarse las manos.

PRECAUCIONES QUE PUEDES TOMAR.

Prevenir no llevando el móvil al baño

Limpiar bien el dispositivo diario con toallas desinfectantes

Tratar con bactericidas o viricidas las perillas y grifos.

Mejorar el hábito de lavarse las manos después de ir al baño y antes de comer principalmente.

Adquirir si tiene la disponibilidad un esterilizador de luz ultravioleta

Como enfriar tu habitación sin conectar aire acondicionado o ventilador

Encontrar formas de mantener nuestras casas frescas sin recurrir al aire acondicionado o ventiladores se ha vuelto una prioridad. Existen métodos efectivos y accesibles para lograrlo. A continuación, te presentamos algunas estrategias para enfriar tu hogar de manera natural y eficiente.

Bloquea el calor del sol

Una de las maneras más efectivas de mantener tu casa fresca es evitar que el calor entre en primer lugar. Para ello, es fundamental que mantengas las persianas y cortinas cerradas durante las horas más calurosas del día. Las cortinas gruesas o térmicas pueden hacer una gran diferencia al bloquear el calor del sol.

Aprovecha la ventilación nocturna

Durante la noche, las temperaturas suelen bajar, ofreciendo una oportunidad perfecta para ventilar tu casa. Abre las ventanas en cuanto empiece a refrescar para permitir que el aire fresco circule.

Usa ropa de cama fresca

La elección de la ropa de cama puede influir significativamente en tu comodidad durante las noches calurosas. Opta por sábanas de algodón, que son transpirables y ayudan a mantener la frescura.

Mejora el aislamiento de tu hogar

Un buen aislamiento es clave para mantener una temperatura interior agradable. Asegúrate de que las puertas y ventanas estén bien selladas para evitar que el aire caliente entre y que el aire fresco se escape. Si tu casa tiene un techo expuesto al sol directo, considera instalar un techo reflectante o pintarlo con pintura especial que refleje el calor.

Coloca plantas de interior

Las plantas de interior no solo mejoran la estética de tu hogar, sino que también pueden ayudar a enfriar el aire. A través del proceso de transpiración, las plantas liberan vapor de agua, lo que puede ayudar a bajar la temperatura ambiente.



Minimiza las fuentes de calor internas

Durante las horas más calurosas del día, intenta limitar el uso de electrodomésticos que generen calor, como el horno, la estufa y las secadoras. Cocina comidas frías o utiliza electrodomésticos más pequeños como la olla de cocción lenta o el microondas para reducir la generación de calor.

Adapta los colores de tu hogar

Los colores claros reflejan más luz y calor que los colores oscuros. Si estás planeando renovar tu hogar, considera pintar las paredes y el techo con tonos claros. Esto puede ayudar a mantener tu casa más fresca durante los meses de verano.

Usa cubiertas exteriores

Instalar toldos o persianas exteriores puede proporcionar sombra y reducir el calor que entra por las ventanas. Las cubiertas exteriores son especialmente útiles en ventanas que reciben luz solar directa durante la tarde.

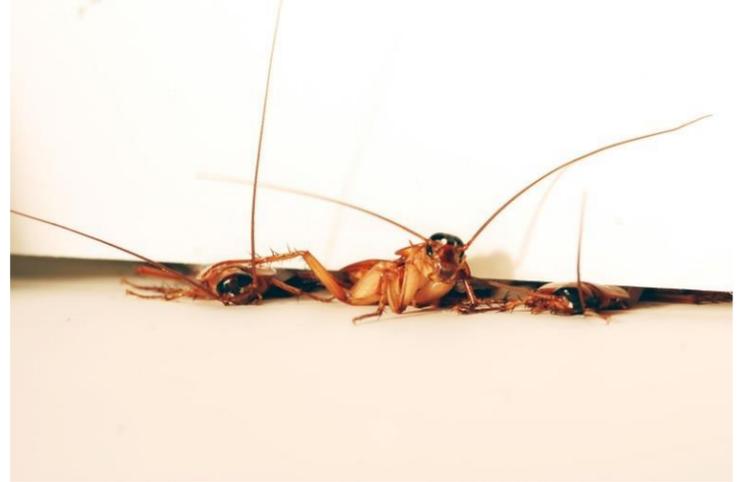
Con este calor como evitar que las cucarachas entren a tu hogar

Ha llegado la temporada de calor, y con ella, la proliferación de muchos insectos que salen de sus escondites, ya sea para buscar comida o para reproducirse, pues muchos de ellos empiezan su ciclo de reproducción en épocas cálidas.

Un insecto que es muy puntual a la hora de aparecer en los hogares en épocas de calor sin duda son las cucarachas, junto con las moscas y los mosquitos. Ya que son portadoras de patógenos y microorganismos que pueden provocar enfermedades graves en el humano, como la disentería, enfermedades estomacales y parasitarias, lepra y hasta asma, por mencionar solo algunas.

Si has encontrado cucarachas en tu casa y quieres evitar que sigan haciéndolo, Te damos estos trucos para evitar que se acomoden en tu casa.

- ° Cubre los desagües de la cocina, baños y coladeras, con un tapón por las noches. Se trata de una las principales vías de entrada de las cucarachas.
- ° Sella las tuberías de drenaje. Si ves que hay grietas o se encuentran rotas, lo mejor es que las selles o las repares a la brevedad.
- ° Mantén limpios la cocina y el lavadero. Los trastes sucios y restos de comida atraen a estos insectos, por lo que es mejor evitarlos
- ° No tires restos de comida en los botes de basura. Procura separar los restos de comida de la basura, tírala aparte y sella bien la bolsa.
- ° Limpia debajo, detrás y dentro de los electrodomésticos. Este suele ser uno de los sitios favoritos de las cucarachas para esconderse.



- ° **Haz del vinagre un aliado. El ácido acético, que es el componente que le da ese característico olor al vinagre, resulta desagradable para ellas, por lo que puedes usar este producto para limpiar los pisos.**
- ° **No dejes comida al alcance de las cucarachas. Debido a que es uno de los principales objetivos de estos insectos, lo ideal es que almacenes correctamente cada alimento que tengas en casa.**

Consejos para reducir el dolor de las picaduras de mosquitos

La picadura de un mosquito causa la inflamación de la zona y deja un aspecto de roncha y un intenso picor. Esto se produce porque la saliva inyectada por el insecto tiene agentes anticoagulantes que les facilitan la succión de la sangre. Con esta sustancia se daña el capilar y el sistema inmune se alerta y segrega histamina. La histamina se dirige al área afectada y provoca la dilatación del capilar, lo que hace que se activen las terminaciones nerviosas colindantes y cause el picor.

Un excesivo rascado causa mucho más picor porque se activan más terminaciones nerviosas con las uñas. "También puede causar la infección de la erupción".

Síntomas comunes de las picaduras de mosquitos
Los mosquitos suelen picar en partes del cuerpo que no están cubiertas. Los síntomas más comunes son los siguientes:

Un bulto inflamado que provoca picazón y que se forma minutos después de la picadura.
Una mancha dolorosa que parece urticaria.
Ampollas pequeñas.
Una reacción grave a las picaduras de mosquito puede causar lo siguiente:

Una zona hinchada, inflamada y de gran tamaño.
Sarpullido.
Hinchazón alrededor de los ojos.



Para evitar que las picaduras de mosquitos causen comezón es impórtate no rascarse. Sin embargo, existen ciertos remedios caseros que pueden disminuir la picazón e hinchazón. El bicarbonato de sodio es uno de los ingredientes más eficaces a la hora de tratar picaduras de insectos.

Lavar el área con agua y jabón.
Colocar hielo durante 10 minutos para reducir la inflamación y comezón.
Mezclar una cucharada de bicarbonato de sodio con agua.
Aplicar la mezcla en la picadura.
Dejar reposar por 10 minutos y enjuagar.

¿Cuánto duran las picaduras de mosquito?

En general, la picazón puede durar entre 3 y 4 días, mientras el enrojecimiento y la hinchazón puede durar hasta 7 días.