



Malher pone sabor y color a la cocina chapina con su nueva e innovadora línea de consomés de pollo



Cómo Establecer Metas de Ahorro Realistas

28 de mayo Día Internacional de la Nutrición



Malher pone sabor y color a la cocina chapina con su nueva e innovadora línea de consomés de pollo



Malher se caracteriza por su constante innovación y compromiso con la calidad, por lo que esta nueva línea de consomés ha sido elaborada con ingredientes cuidadosamente seleccionados, especias naturales que conservan el auténtico tradicional sabor y color de la cocina guatemalteca.

La versatilidad de la nueva línea de Consomés Sabor y Color consta de:

- **Consomé Sabor y Color Pollo Cúrcuma:** Aporta un sabor exótico y un color dorado intenso a los platillos.
- **Consomé Sabor y Color Pollo Achiote:** Brinda un sabor ahumado y un color rojo vibrante que realza la presentación de las comidas.
- **Consomé Sabor y Color Pollo Tomate:** Ofrece un sabor fresco y un color natural que le da un toque especial a las diferentes recetas.

Malher, la marca culinaria número 1 en Guatemala, sorprende a sus consumidores con su nueva campaña “Dale Sabor y Color Chapín” con la que lanza su más reciente innovación: la nueva línea de consomés Sabor y Color con tres novedosos sabores Pollo Cúrcuma, Pollo Achiote y Pollo Tomate, que deleitarán el paladar de los guatemaltecos.

Con esta nueva línea, Malher ofrece lo mejor de ambos mundos en las mesas chapinas, agregando colores vibrantes a las comidas y potencializando el tradicional sabor que caracteriza la gastronomía guatemalteca. Esta propuesta 2 en 1 proporciona el delicioso sabor del Consomé de Pollo Malher más el vibrante color de los ingredientes naturales, ofreciendo versatilidad en la cocina y dándole el color que más le guste y el que más combine con el platillo que se va a preparar.

Nestlé, empresa líder en nutrición, salud y bienestar, fortalece sus objetivos a través del lanzamiento de esta innovación de su marca Malher para brindar así soluciones a los guatemaltecos que mantengan el tradicional y entrañable sabor y color chapín en sus platillos.

“Con ‘Dale Sabor y Color Chapín’, Malher reafirma su compromiso con la cocina guatemalteca, ofreciendo productos innovadores, elaborados con ingredientes naturales y que simplifican la cocina del día a día, asegurando el sabor chapín para sus platillos mientras somos ecológicamente responsables”, expresó Lissette López, Gerente de Culinarios Malher.

Los productos de la línea Sabor y Color estarán disponibles a partir de junio de 2024 en supermercados, mercados y tiendas de barrio de todo el país en formatos de sobre individual, paquete de cuatro sobrecitos y bote salerito con precios que van desde **Q1.00**.

Con la campaña “Dale Sabor y Color Chapín” y el lanzamiento de la nueva línea de los innovadores consomés Malher, Nestlé reafirma su compromiso con la calidad, la innovación y el sabor, valores que se reflejan en cada uno de sus productos y que la han convertido en la marca preferida de las familias guatemaltecas.

Prevenir vale más que lamentar campaña contra la propagación del Dengue

La prevención sigue siendo la principal herramienta para combatir el dengue en el país, razón por la cual deben seguirse con las medidas de control, vigilancia epidemiológica con los protocolos de detección, notificación y registro de casos tanto en hospitales como en las áreas de salud, así como con las constantes actualizaciones.

Derivado de los calores que afectan el territorio nacional, el incremento de enfermedades transmitidas por mosquitos como el dengue, chikunguña y zika, también se mantienen en el ambiente, por lo cual el ministerio de Salud Pública y Asistencia Social -MSPAS-, mantiene la alerta roja para que la población continúe con los cuidados para evitar contraer esos padecimientos.

Se insta a la población a seguir con las tareas del lavado constante de pilas y recipientes para almacenar agua, voltear palanganas, vasos, llantas, macetas, botellas y cualquier vasija que pueda guardar agua para evitar el estancamiento del vital líquido, descartar los utensilios que acumulen agua de lluvia, entre otros.

Vale mencionar que el dengue es prevenible por lo cual la participación comunitaria es importante en los esfuerzos que se realizan contra la enfermedad y el contagio de más personas impidiendo la proliferación de criaderos de zancudos, para ello, el MSPAS, también recomienda a los habitantes mantener los patios, los jardines y sus alrededores libres de maleza.

La actualización de casos la Dirección de Epidemiología y Prevención de Riesgo de la cartera de Salud, informa que hasta la semana epidemiológica 20, correspondiente al 18 de mayo de este año, se han registrado 19 mil 929 personas con esa enfermedad. Se han identificado 23 casos con dengue grave de los cuales 12 han fallecido.



Es importante priorizar el diagnóstico oportuno y la identificación de signos de alerta para el manejo y tratamiento adecuado de los pacientes, por lo que el MSPAS hace énfasis en la prevención para batallar contra el dengue.

También exhorta a no automedicarse y en caso de presentar síntomas como: fiebre, náuseas, vómitos, sarpullido, dolor detrás de los ojos, dolor muscular en las articulaciones o en los huesos, acudir al centro asistencial más cercano.



28 de mayo Día Internacional de la Nutrición

El 28 de mayo, se celebra el Día Mundial de la Nutrición, una fecha importante para reflexionar sobre la importancia de una alimentación adecuada y promover la conciencia sobre la nutrición y la salud en todo el mundo.

La nutrición desempeña un papel fundamental en nuestro bienestar general, y adoptar hábitos alimentarios saludables es esencial para mantener un cuerpo sano y prevenir enfermedades, además, el uso de suplementos nos puede ayudar para suplir ciertas carencias, así como optimizar nuestra salud.

En este artículo hablaremos sobre la importancia de la nutrición y de cómo podemos complementar una alimentación saludable con nuestros productos para mejorar nuestra calidad de vida.

En la actualidad, la rutina y la falta de tiempo hacen que la gente consuma comida chatarra y no se alimente con la cantidad de nutrientes necesarios para fortalecer el funcionamiento del organismo, lo cual podría generar enfermedades como la obesidad, la diabetes, la hipertensión y las dificultades cardiovasculares.

Una nutrición saludable es fundamental para la prevención de factores de riesgo relacionados con la dieta, como el sobrepeso y la obesidad. Y las enfermedades no transmisibles asociadas.

El consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de nutrientes críticos (sal / sodio, azúcar, grasas saturadas y grasas trans) se ha asociado con un mayor riesgo de factores de riesgo relacionados con:

Alimentación y enfermedades no transmisibles asociadas
Emaciación
Retraso de crecimiento
Enfermedades por deficiencia



Recomendaciones para mejorar la nutrición

Para una alimentación basada en plantas de origen vegetal puede contribuir de manera positiva al consumo de vitaminas y minerales esenciales para el sistema inmune. Además, ayuda a mantener un intestino saludable, entre muchos otros beneficios, incluso, promover un mayor consumo de alimentos vegetales puede contribuir al cuidado del planeta.

Una manera sencilla de llevar una alimentación correcta es seguir el método del plato, dividir el plato en cuatro secciones al momento de servir los alimentos: la mitad debe ser dedicada a las verduras. Un cuarto es para el arroz, sopa o alimentos derivados del maíz, trigo, arroz. Y en la otra cuarta parte se consideran alimentos que brinden proteínas, de animales como pescado cerdo o pollo, o de leguminosas como frijoles y lentejas.

Porsche Guatemala celebra el éxito de su tercera edición de “Mujeres al Volante”



“Mujeres al Volante” nace en el 2022 con el objetivo de ofrecer un espacio exclusivo para clientas y seguidoras de Porsche. Durante estos eventos, las asistentes exploran, aprenden y comparten experiencias relacionadas con movilidad, tecnología automotriz y el estilo de vida que ofrece la marca. Dicha plataforma fomenta una comunidad sólida y de apoyo entre las mujeres amantes de los vehículos de lujo.

La jornada de esta edición estuvo marcada por una atmósfera de diversión y compañerismo entre las participantes, quienes tuvieron la oportunidad de disfrutar de una amplia variedad de actividades diseñadas para potenciar tanto su destreza, como su confianza al conducir.

Una de las actividades más destacadas fue la sesión con el Gerente de Posventa de la marca, Christian Feucht, quien compartió algunos consejos vitales de seguridad vial y la responsabilidad de estar detrás del volante.

Al finalizar, una de las experiencias más emocionantes en el evento fue la competencia en el simulador de manejo, dirigida por un instructor certificado Porsche. Durante la competencia, el instructor no solo ofreció una guía a las participantes en el uso adecuado del simulador, sino que también les brindó valiosos consejos sobre seguridad y técnicas de manejo. Entre risas y camaradería finalizó la competencia, en la cual seis mujeres fueron coronadas como ganadoras por su destacada habilidad y destreza al volante.

Con el éxito de esta tercera edición, Porsche reafirma su compromiso con la comunidad de mujeres amantes del automovilismo y anticipa con entusiasmo futuras ediciones de Mujeres al Volante, donde seguirá creando espacios únicos y significativos para todas aquellas mujeres que buscan algo diferente.



Cómo Establecer Metas de Ahorro Realistas

En un mundo donde la estabilidad financiera es cada vez más importante, establecer metas de ahorro realistas es esencial para garantizar la seguridad y prosperidad a largo plazo. Con la orientación adecuada y un enfoque disciplinado, cualquier persona puede lograr sus objetivos financieros.

1. Definir objetivos claros y específicos.

Para lograr estabilidad financiera, es crucial definir objetivos claros y específicos. En lugar de simplemente decidir ahorrar dinero, se recomienda determinar cuánto se desea ahorrar y para qué propósito, como un fondo de emergencia, un viaje o la compra de una vivienda. Este enfoque ayuda a visualizar lo que se quiere alcanzar y hace que el proceso de ahorro sea más tangible y motivador.

2. Crear un plan de ahorro.

Crear un plan de ahorro detallado es fundamental. Dividir la meta de ahorro en pasos manejables y determinar cuánto se necesita ahorrar semanal o mensualmente facilita el seguimiento del progreso. Herramientas como las calculadoras de ahorro disponibles en la plataforma de Finanzas Positivas de BAC pueden ser muy útiles para proporcionar una guía clara y estructurada.

3. Motivación.

Mantener la motivación alta es otro aspecto crucial del ahorro. Recordar constantemente por qué se está ahorrando ayuda a mantener el enfoque. Utilizar recordatorios visuales como imágenes o notas sobre las metas y revisar regularmente el progreso logrado puede ser muy efectivo para mantener la motivación a largo plazo.

4. Aprovechar herramientas y recursos disponibles.

Además de las estrategias antes nombradas, es importante aprovechar una variedad de recursos educativos disponibles para mejorar el conocimiento financiero. Estos recursos pueden incluir artículos, webinars y talleres que cubren una amplia gama de temas financieros, desde la gestión del presupuesto hasta la inversión inteligente.



BAC, a través de su plataforma educativa Finanzas Positivas (www.finanzaspositivas.com), ofrece una guía completa y herramientas útiles para ayudar a los guatemaltecos a definir objetivos de ahorro alcanzables y mantener la motivación a largo plazo. Además, BAC presenta la Cuenta Ahorro Alcanza, una opción atractiva para los ahorradores, que ofrece beneficios como una tasa de interés competitiva y pagos mensuales de intereses. Con estas iniciativas, BAC reafirma su compromiso de apoyar a las comunidades a las que sirve en la construcción de un futuro financiero sólido.



Los alimentos que provocan cáncer

Estos alimentos que, consumidos en exceso o de forma regular, pueden aumentar significativamente el riesgo de desarrollar esta enfermedad

¿Qué alimentos producen cáncer?

1.- Carnes rojas. La carne roja como es probablemente cancerígena para los humanos y las carnes procesadas son cancerígenas para los humanos.

El consumo excesivo de carne roja se ha asociado con un mayor riesgo de cáncer de colon, recto y estómago. Las carnes procesadas, como tocino, salchichas, jamón y salami, aumentan aún más el riesgo de estos tipos de cáncer.

2.- Alimentos ultraprocesados. Los alimentos ultraprocesados, como papas fritas, refrescos azucarados, bollería industrial y comida rápida, son ricos en calorías, grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio, y bajos en nutrientes esenciales. Su consumo excesivo se ha asociado con un mayor riesgo de obesidad, enfermedades cardíacas, diabetes y algunos tipos de cáncer.

3.- Bebidas azucaradas. Las bebidas azucaradas, como refrescos, jugos artificiales y bebidas energéticas, son una fuente importante de azúcares añadidos que pueden contribuir a la obesidad y la inflamación, dos factores que aumentan el riesgo de cáncer.

4.- Alcohol. El consumo excesivo de alcohol es un factor de riesgo importante para varios tipos de cáncer, incluyendo cáncer de boca, garganta, esófago, hígado, mama y colorrectal.



Es importante recordar que la moderación es la clave. No tienes que eliminar completamente estos alimentos de tu dieta, pero sí es recomendable limitar su consumo. Además, una dieta equilibrada y rica en frutas y verduras puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer.

Recomendaciones para la prevención del cáncer

Todos nos preocupamos por nuestra salud, y, es por ello que aquí te damos las recomendaciones para la prevención de esta enfermedad.

Mantener un peso saludable.

Realizar actividad física durante al menos 30 minutos cada día.

Evita las bebidas azucaradas. Reducir el consumo de alimentos densos en calorías.

Opta por una dieta balanceada. Consumir más de una variedad de verduras, frutas, granos enteros y legumbres como frijoles.

Reduce el consumo de carnes rojas y evita las carnes procesadas.

Si hay consumo, reducir las bebidas alcohólicas a 2 tragos diarios en los hombres y 1 trago al día para las mujeres.

Reducir el consumo de alimentos salados y alimentos procesados con sal.