



El cambio climático pone en peligro nuestros alimentos



¿Por qué le tenemos tanto miedo a las arañas?

Hábitos que vuelven millonario a una persona común y corriente



El agua natural o la mineral ¿cuál es la más hidratante?



En términos de hidratación pura, el agua natural y el agua mineral embotellada hidratan de manera igualmente efectiva, ya que ambas consisten principalmente en H₂O, que es lo esencial para la hidratación del cuerpo. Sin embargo, hay algunas diferencias que podrían influir en tu preferencia o en ciertos beneficios adicionales:

El agua natural generalmente es más barata. Pasa por procesos de tratamiento para ser segura, pero la calidad puede variar según donde vivas. Tiene minerales, pero la cantidad y el tipo pueden cambiar dependiendo de la fuente.

El agua mineral contiene minerales como calcio y magnesio en cantidades específicas, que pueden ser buenos para la salud. Muchas personas prefieren su sabor por los minerales. Los minerales pueden ayudar a tu cuerpo de diferentes maneras, aunque no afectan directamente la capacidad de hidratarte.

Ambas hidratan igual de bien porque el cuerpo necesita H₂O, y ambas son principalmente agua.

Los minerales en el agua mineral pueden ser un plus, pero no hacen que hidrate mejor. Si necesitas más minerales en tu dieta, el agua mineral puede ser una buena opción.

Ambas te hidratan igual de bien. La elección entre el agua natural y el agua mineral depende de lo que prefieras, la calidad del agua en tu área y si te interesa el aporte extra de minerales del agua mineral embotellada.

La mejor forma de descubrir cuál le cae mejor a tu cuerpo es probando las distintas variaciones de agua consumible para que puedas decidirte por una, o bien, alternar el consumo de cada una.

El cambio climático pone en peligro nuestros alimentos

La actividad humana impacta en la gran mayoría de los ecosistemas, y nuestras acciones continúan alterando las funciones de los sistemas terrestres a nivel global.

El sector agrícola representa una de las principales fuentes de empleo en Guatemala y aporta aproximadamente la tercera parte de las divisas nacionales a través de las exportaciones. Actualmente los agricultores son los más afectados, no podemos determinar un tipo de cultivo porque el impacto es general. Si no llueve o si llueve con demasiada intensidad los cultivos se pierden.

En Guatemala, se identifican al menos tres modalidades de producción agrícola: la de subsistencia campesina, la semicomercial y la de exportación. A pesar de sus diferencias, todas enfrentan desafíos. La agricultura, en particular, presenta capacidades financieras y técnicas más limitadas para adaptarse, siendo sensible a la disponibilidad de agua proveniente de la lluvia para el riego de los cultivos.

Los impactos del cambio climático aumentan la variabilidad y la probabilidad de eventos extremos, como sequías, inundaciones y heladas, que ponen en peligro los medios de subsistencia de familias y por consiguiente la seguridad alimentaria del país. Además de los efectos actuales y previstos del cambio climático, existen condiciones adicionales que aumentan la vulnerabilidad del sistema agrícola, como la pobreza, la baja educación, la inseguridad en la tenencia de la tierra, el acceso limitado al agua, la exposición a plagas y la desnutrición crónica.



La agricultura debe evolucionar a sistemas que estén más armonizados con el funcionamiento de los ecosistemas que contribuyan a la seguridad alimentaria. Los agricultores tienen un papel decisivo en la adaptación a este fenómeno, adoptando prácticas agrícolas más sostenibles y resilientes.

Pueden implementar sistemas de riego más eficientes y diversificar cultivos, lo cual incluye la conservación del agua, la aplicación de abonos orgánicos y la prevención de la erosión del suelo. La agricultura orgánica promueve cultivos más sostenibles que respetan los ciclos naturales y reducen el uso de químicos.

¿Por qué le tenemos tanto miedo a las arañas?

Si le mostramos la foto de una araña a un bebé puede sentirse amenazado. Por lo que es probable que este miedo sea algo innato que tenemos y puede estar ligado a la evolución. El no querer acercarnos nos permite no entrar en contacto con las especies venenosas.

A lo innato le agregamos lo cultural, es un combo perfecto para entrar en pánico. También es posible que les tengamos miedo por su composición ya que tiene muchos ojos y patas. El comportamiento de los arácnidos tampoco ayuda mucho.

Estos insectos tejen redes para atrapar a sus presas y luego momificarlas para posteriormente succionar sus entrañas. También se comen a sus parejas y tienen mucha descendencia. Por todas estas cuestiones propias es que no podemos empatizar con ellas.

Todos estos factores contribuyen a que cuando vemos una araña queramos matarla. El miedo puede venir de lo innato, pero hay personas que sí sienten fascinación por ellas, aunque son muy pocas.

¿Cómo saber si una araña es venenosa?

Coloración y patrones distintivos

Algunas arañas venenosas tienen coloraciones y patrones específicos que pueden ayudar a identificarlas. Por ejemplo, la viuda negra suele tener un cuerpo negro brillante con una marca roja en forma de reloj de arena en la parte inferior del abdomen.



Forma del cuerpo y patas

Los arácnidos peligrosos a menudo tienen cuerpos robustos y patas relativamente cortas en comparación con otras arañas. Sin embargo, esto puede variar entre especies, por lo que no es una regla definitiva.

Reacción a la picadura

Si experimentas una picadura de estos insectos y desarrollas síntomas graves como dolor intenso, hinchazón, náuseas o dificultad para respirar, es importante buscar atención médica de inmediato. Aunque no siempre es posible identificar la especie de araña que te picó, los síntomas graves pueden indicar una posible picadura de una araña venenosa.

Existen métodos que sirven para ahuyentar a las arañas sin matarlas. Sin dudas el miedo a ver estos insectos es normal pero no todas causan daños a nuestra salud.

Los hábitos que vuelven millonario a una persona común y corriente



¿Te gustaría convertirte en millonario? Este es el sueño de la mayoría de las personas y con lo que muchos soñamos alguna vez. Para que puedas intentar serlo, te contamos los hábitos que harán ganar dinero a una persona común.

Si bien creemos que la riqueza llega por una racha de buena suerte, no suele ser así. Muchos llegaron a ser millonarios teniendo constancia y trabajando duro para poder lograr. Ahora te vamos a contar lo que debes tener en cuenta.

La disciplina del ahorro y la inversión

Lo que tienes que saber es que para ser millonario debes tener disciplina. Para ello es de suma importancia que tengas ahorros, controles los gastos y no endeudarse sin necesidad. Además, tienes que realizar inversiones que tengan un fin serio.

Educación y desarrollo personal continuos

Otro de los hábitos que debes tener en cuenta es la educación, tratar de aprender y desarrollarse profesional y personalmente. Para ello hay que leer sobre negocios, finanzas, desarrollo, etc. La educación formal y no formal también es fundamental.

Establecimiento de metas y planificación estratégica

Un millonario se plantea metas específicas a corto, mediano y largo plazo, que sean alcanzables, relevantes y con límite de tiempo (Smart). Además, se debe tener establecido una planificación que incluye presupuestos y que la ejecución sea viable.

Educación y desarrollo personal continuos

Otro de los hábitos que debes tener en cuenta es la educación, tratar de aprender y desarrollarse profesional y personalmente. Para ello hay que leer sobre negocios, finanzas, desarrollo, etc. La educación formal y no formal también es fundamental.

Establecimiento de metas y planificación estratégica

Un millonario se plantea metas específicas a corto, mediano y largo plazo, que sean alcanzables, relevantes y con límite de tiempo (Smart). Además, se debe tener establecido una planificación que incluye presupuestos y que la ejecución sea viable.

Red de contactos y relaciones de calidad

Uno de los hábitos para ser millonario es rodearse de personas exitosas. Asistir a eventos, conferencias, entre otros. Además, tienes que buscar mentores que te puedan colaborar y apoyar.

Disciplina y gestión del tiempo

Para ser millonario tienes que tener rutinas diarias para poder estar enfocados y organizados. A su vez debes hacer delegaciones en aquellas tareas que sabes que no puedes cumplir.

Conoce el método del 1% para ahorrar durante un año

Vamos a hacer de cuenta que tu salario mensual es de 800 mil y con este total tienes que administrar el dinero, para que alcance tanto para cubrir tus gastos como para ahorrar. La idea sería partir con el 1% de tu sueldo, lo que da un total de 8 mil.

Como eliminar el sarro de tu baño y que luzca reluciente

El baño es uno de los espacios primordiales del hogar y durante su limpieza, a menudo, encontramos sarro. Esto es debido a que el agua contiene altos niveles de minerales y cuando se evapora deja residuos en las superficies. Afortunadamente existe una solución, combinando bicarbonato, limón y vinagre, que eliminará todos los rastros de estas impurezas.

Se trata de una asequible solución que te ayudará a quitarlo fácilmente y dejar tu sanitario radiante. Para llevarlo a cabo necesitarás dos limones limón, una taza de vinagre y tres cucharadas de bicarbonato de sodio.

Preparación:

El primer paso es mezclar en un recipiente todos los ingredientes hasta crear una pasta homogénea.

Luego con una esponja tienes que colocar la preparación en las zonas afectadas con sarro.

Tienes que dejar actuar por algunos minutos y después frotar la zona. Y, en caso de que el sarro este súper adherido a la superficie, te recomendamos que dejes actuar de un día para otro. Por último, tienes que enjuagar la esponja y con agua tibia limpiar y quitar todo el producto.

¿Cada cuánto se puede utilizar esta solución para limpiar el sarro?

Se puede repetir este proceso cuantas veces desees porque no dañará la superficie, siempre y cuando la hagas con esponjas suaves.



Como tips y para que no se acumule el sarro nuevamente te aconsejamos que limpies con frecuencia tu sanitario con esta preparación, prestando especial atención en el inodoro, los azulejos, el lavabo e inclusive la regadera.

Estos suelen ser los sectores más vulnerables a la acumulación de sarro. Sin embargo, esta fórmula te ayudará a eliminarlo rápidamente.

Recuerda colocarte guantes para proteger tu piel mientras utilizas esta fórmula, ya que si bien esta mezcla, a diferencia de aquellas que son industrializadas, no es nociva para la salud, puede reseca tu piel.

Así que si tienes problema de sarro en los artefactos de tu baño, prueba con este truco casero que te permitirá dejar este espacio como nuevo con una limpieza en profundidad y sencilla.

La fruta afrodisiaca que mejora el deseo sexual y combate el envejecimiento



La mora es una fruta afrodisiaca. Sí, las moras son las mejores aliadas para el deseo sexual, son uno de los alimentos afrodisíacos más admirados porque cuentan con gran cantidad de fitoquímicos, los cuales podrían prolongar la duración de la actividad sexual.

Las moras son unas deliciosas frutas cargadas de nutrientes que no pueden faltar en la dieta diaria de una persona. Son originarias de las zonas altas y tropicales de América y se cultiva en gran parte del mundo, la mora ofrece un alto contenido en fibra y es fuente de vitaminas C, folatos y vitamina E. De hecho, asegura que "una ración de moras cubre el 30 por ciento de la ingesta recomendada de esta vitamina".

La mora es famosa por su poder antioxidante gracias a sus grandes cantidades de pigmentos naturales, contienen hasta tres veces más antioxidantes que otras bayas, algo que los expertos señalan podría ayudar a reducir el riesgo de algunas enfermedades, entre ellas las cardiovasculares. Este superalimento ayuda a proteger el corazón.

la mora es una fruta afrodisiaca. Sí, las moras son las mejores aliadas para el deseo sexual, son uno de los alimentos afrodisíacos más admirados porque cuentan con gran cantidad de fitoquímicos, los cuales podrían prolongar la duración de la actividad sexual.

Al margen de si esto es así, en todas las personas, las moras no suponen ningún riesgo para la salud, al contrario, son muy beneficiosas así que, si actúan de verdad aumentando la libido, merece la pena ponerlo a prueba.

En relación con esto, el ginseng, el azafrán y la yohimbina son los mejores afrodisíacos naturales. Los efectos de estas especias se producen a nivel fisiológico, sobre los órganos que intervienen en el acto sexual, y no a nivel cerebral. Su ingesta conlleva, por tanto, una mejora de la erección y los cambios hormonales, un aumento del flujo sanguíneo y la relajación del músculo liso cavernoso.

