



**Si ves borroso es por la falta  
de esta Vitamina**



**¿Porque no se  
deben de comer  
la cabeza de los  
camarones?**

**Que hacer para  
que el césped de  
tu jardín este  
verde y sano**



## Los clientes de Assist Card tienen acceso a la Sala VIP de La Casa del Ron

Assist Card, organización líder en asistencia integral al viajero, comenzó a ofrecer acceso gratuito e ilimitado a la Sala VIP de La Casa del Ron, ubicada en el Aeropuerto Internacional La Aurora de Guatemala.

Esto garantiza el acceso ilimitado durante el periodo de validez de la tarjeta, wifi, estaciones de carga, variedad de opciones de alimentos y bebidas además de servicios de baños, asientos cómodos y un ambiente distendido.

Este beneficio exclusivo permite a los clientes a disfrutar de una experiencia cómoda y relajante antes de su vuelo, independientemente de cuántas veces viajen durante el período de validez de su tarjeta. Para acceder a la sala VIP, los titulares de tarjetas simplemente deben presentar su tarjeta Assist Card válida en la recepción de la Sala VIP.

Además, Assist Card, ofrece una amplia gama de servicios que incluyen desde atención médica de emergencia, telemedicina 24hs, localización por pérdida o demora de equipaje, entre otros.

La compañía líder de asistencia al viajero cuenta con un punto de atención en el Aeropuerto Internacional La Aurora, para que viajeros nacionales e internacionales puedan asesorarse de forma personal y rápida.

**NUEVO BENEFICIO:  
Acceso a Sala VIP**

ASSIST  
CARD

Gracias a nuestra nueva alianza con el **salón VIP Casa del Ron** en el **Aeropuerto La Aurora de Guatemala**, ahora con la compra de los planes **AC 250, AC 1M Y AC 3M** en modalidad **Múltiples viajes** puedes disfrutar de un **espacio exclusivo y servicios premium** antes de tu vuelo.

**ASSIST CARD** | **CASA DEL RON**

*“Estamos entusiasmados de poder ofrecer este valor agregado a nuestros titulares de tarjetas anuales y de viajes múltiples en Guatemala. La Sala VIP de La Casa del Ron es un lugar diseñado para poder relajarse antes de un vuelo. Estamos seguros de que nuestros clientes apreciarán la conveniencia y el confort que brinda este espacio de aeropuerto. El acceso a la misma es otra manera con la que Assist Card busca garantizar que sus clientes tengan una experiencia de viaje tranquila con múltiples beneficios”, mencionó Leonardo Tonhaiser, Regional Country Manager de Assist Card Centroamérica, Panamá y Caribe.*

## Porque no se deben de comer la cabeza de los camarones

Los camarones son considerados los crustáceos marinos por excelencia y disfrutados por muchas personas. Este pequeño animal, que puede habitar tanto aguas dulces como saladas, destaca por su peculiar forma y exquisito sabor. Los camarones son una excelente fuente de proteínas y diversos nutrientes, una opción saludable para quienes buscan mantener una dieta equilibrada, dado su bajo contenido en grasas y calorías.

Los mariscos se consideran un manjar en diversas zonas costeras, que pueden causar exquisitos platillos con una variedad de preparaciones. Su distintivo sabor los coloca por encima de otros crustáceos y platos culinarios. Aunque los mariscos puedan agradar a muchos, también se conocen como «cucarachas del mar», denominación que sugiere relación con estos insectos por la presencia de patógenos que podrían representar un riesgo para la salud.

El aumento en la producción de camarones ha intervenido múltiples industrias, descuidando los estrictos controles para prevenir la propagación de patógenos, como hongos, virus, parásitos y bacterias. Este desequilibrio puede propiciar el surgimiento de enfermedades, por lo que es fundamental seleccionar lugares confiables donde la higiene sea prioritaria, pues podría desencadenar enfermedades bacterianas, constituyendo un problema grave.

es crucial considerar la cantidad de consumo de este alimento, ya que tanto las bacterias presentes en el camarón como las del género Vibrio, responsables de la vibriosis, una enfermedad gastrointestinal, están presentes no solo en los camarones, sino también en otros mariscos y pescados de agua salada. Además, es fundamental tener en cuenta que la preparación adecuada es esencial para minimizar el riesgo de enfermedades.

Antes de consumirlos, se deben de limpiarlos adecuadamente, ya que el riesgo radica en la cabeza, las patas, las aletas y el caparazón. Los camarones contienen una alta concentración de cadmio y otros metales.



El cadmio (Cd) es un metal pesado natural altamente tóxico para los humanos en cantidades significativas, propenso a acumularse en el hígado y los riñones, provocando disfunción renal y desmineralización de los huesos. Después de una prolongada exposición, puede llegar a provocar un fallo renal y cáncer.

Los mariscos, debido a la acumulación de cadmio en la hepatopáncreas, una parte del sistema digestivo situada en la cabeza, presentan niveles elevados de este metal. Por tanto, al consumir estos crustáceos, es recomendable desechar la cabeza, pues la concentración de cadmio en esta región es cuatro veces mayor que en otras partes como el abdomen.

## ¿Por qué los microondas son dañinos para la salud?

¿Los microondas pueden ser dañinos para la salud? Una duda que ha surgido junto con la creencia de que este electrodoméstico causa enfermedades serias en el organismo.

Los microondas son aparatos eléctricos que solemos usar en la cocina, pues su objetivo único y muy útil es de calentar comida, con base en ondas electromagnéticas de alta frecuencia las cuales hace que las moléculas de agua se agiten dentro de los alimentos, lo cual provoca que se calienten.

Las ondas electromagnéticas a las que muchas personas temen, se cree que pueden causar enfermedades. Algo que no puede estar más alejado de la verdad. Si bien es cierto que en niveles muy elevados este tipo de ondas sí pueden tener efectos adversos para la salud, los niveles que un microondas maneja están muy por debajo de lo que podría ser dañino.

Las ondas emitidas por los microondas son inofensivas para los humanos, los microondas no suelen tener ese efecto negativo que cree la gente. Para que un microondas pueda tener efectos negativos en nuestro organismo, tendría que estar muy malas condiciones, alcanzando lo deplorable, aunque estos no suelen llegar a esos límites.

Así mismo, aunque un microondas llegue a estos niveles de mal funcionamiento, las consecuencias que tendríamos no pasarían de quemaduras y daños en los nervios superficiales de nuestra piel, problemáticas que, si bien son incómodas, no son mortales.



Los microondas son electrodomésticos que nos han acompañado ya por muchos años, desde los años 70, según National Geographic, su utilidad en la cocina es mucha, pues este nos puede ahorrar mucho tiempo al momento de querer preparar algún alimento, o incluso, para descongelarlos.

Incluso, la misma revista científica menciona que, los microondas son tan inofensivos que es más probable que nos puedan causar daño los alimentos procesados que calentamos en él, que el mismo microondas.

Así que, si tienes uno de estos electrodomésticos y tenías la duda de si las ondas que emite podrían causarte algún daño, puedes estar tranquilo, pues los expertos afirman que es un aparato completamente inofensivo para nuestra salud.

## Que hacer para que el césped de tu jardín este verde y sano



Siempre queremos que el césped de casa, se encuentre verde y con un buen aspecto, por lo que tratamos de aplicar los mejores cuidados con el objetivo de que en todo momento esté fresco y hermoso. Pero hay ocasiones en las que los cuidados que apliquemos no son suficientes o las condiciones del clima salen de nuestro alcance, por las altas temperaturas y la gran cantidad de lluvias que caen.

Cuando las lluvias son abundantes, nuestro césped corre el riesgo de desarrollar enfermedades y hongos, que lo debilitan, aparecen las plagas y, además, sus raíces pueden llegarse a pudrir por el exceso de humedad. Cuando hace mucho calor, se torna amarillo, seco, y en algunas ocasiones, puede llegar a morir y ya no vuelve a salir en esa zona. Y por esto es muy importante que cuidemos del césped de nuestro jardín para que no se ponga amarillento en estas épocas de calor.

Por ello, te damos tres tips para revivir el pasto de tu jardín para que vuelva a tener ese precioso color verde, y te diremos cómo lograrlo con algunos consejos expertos.

### Riega el pasto de forma correcta

Para que pueda estar verde y fresco, el césped necesita un riego frecuente, y en épocas de primavera y verano, que es cuando hace más calor, el riego incluso debe ser diario.

De acuerdo con información del canal de YouTube Restaurando tu pasto, el primer paso para revivirlo es que lo riegues diariamente por al menos, 15 días. A partir de la tercera semana, debe ser un día sí y un día no, espaciándolo poco a poco hasta llegar a una cantidad de riego de 2 a 3 veces por semana.

### Estimula o realiza una aireación del suelo

Al igual que sucede con otras plantas e incluso hasta con nuestro cabello, el césped requiere de una estimulación para poder crecer fuerte y sano.

El pasto también necesita de nutrientes especiales para crecer, por lo que es muy probable que la superficie de la tierra donde se encuentra ya no los tenga y se deba remover el sustrato para que estos nutrientes salgan.

Poner en práctica este consejo es muy sencillo: solo necesitas un rastrillo, el cual te ayudará a que el aire circule entre el pasto. Solo necesitas «barrer» el césped con el rastrillo para que el aire circule.

Además de airear el pasto, el rastrillo ayudará a quitar los tapones que se hayan creado a causa del encharcamiento del agua y el pasto muerto. Para que sea efectivo, realiza esto cada cuatro a seis semanas.

### Aplica fertilizantes al pasto

Por último, el tercer consejo te recomienda que apliques fertilizantes para césped. No importa la marca a la que recurras, debes seguir las instrucciones que incluye el fertilizante.

De esta manera, ayudarás a que el suelo recupere sus nutrientes y el pasto crezca verde y más fuerte que antes. Cuando empiece a crecer, deberás cortarlo para que el Sol no queme las puntas y se ponga amarillo. Si sigues estos consejos, tu césped crecerá verde y hermoso, aunque haga mucho calor.

## Si ves borroso es por la falta de esta Vitamina

La visión borrosa puede ser un signo de deficiencia de ciertas vitaminas. La visión borrosa es un problema ocular común que puede tener diversas causas, desde fatiga visual hasta problemas de salud más serios. Sin embargo, en algunos casos, la visión borrosa puede estar relacionada con una deficiencia de vitaminas.

La vitamina que es buena para los ojos

La vitamina A juega un papel fundamental para una vista sana. La deficiencia de vitamina A es la principal causa de ceguera evitable en los niños en el mundo. Además, estadísticas indican que entre 250,000 y 500,000 niños se quedan ciegos cada año debido a una deficiencia de vitamina A.

La vitamina A ayuda a los ojos a disminuir la agudeza visual, la reseca ocular, la sensibilidad a la luz fuerte, entre otros problemas en los ojos.

Además de la vitamina A, las vitaminas C y E también son beneficiosas para la salud ocular. Estas vitaminas son ricas en antioxidantes y pueden ayudar a prevenir enfermedades como las cataratas y la degeneración macular.

### ¿Qué alimentos tienen la vitamina A?

La vitamina A se encuentra en una variedad de alimentos, incluyendo:

- Vegetales de hojas verdes (espinacas, acelgas, lechugas, col)
- Hortalizas de color naranja (zanahorias, camote, calabazas)
- Productos lácteos
- Carnes (hígado o algunos pescados)
- Huevo
- Melón



Es importante tener en cuenta que la suplementación con vitaminas no debe reemplazar una dieta saludable y equilibrada. Si te preocupa tu salud ocular, consulta con un oftalmólogo o un nutricionista para que te asesoren sobre la mejor manera de obtener las vitaminas y nutrientes que necesitas.

Recuerda que si experimentas visión borrosa con frecuencia, es importante consultar con un oftalmólogo para determinar la causa y recibir el tratamiento adecuado.

## Los beneficios de beber agua con gas

Los increíbles beneficios que tu cuerpo obtendrá al tomar agua gasificada.

Beber agua con gas, además de ser refrescante, tiene varios beneficios, pues el agua gasificada puede ser una opción saludable y refrescante, especialmente si la utilizas para reemplazar bebidas menos saludables.

Al igual que el agua normal, el agua con gas te mantiene hidratado. Es una excelente opción si te cuesta beber suficiente agua simple porque te aburre.

Muchas personas encuentran que el agua con gas les ayuda con la digestión. Puede estimular tu estómago y hacer que te sientas mejor si tienes indigestión.

Beber agua con gas puede hacer que te sientas lleno más rápido, lo cual es genial si estás tratando de comer menos o controlar tu peso.

Aunque es un poco ácida, el agua con gas es mucho menos perjudicial para tus dientes que los refrescos y los jugos azucarados.

Aunque tiene beneficios, hay algunas cosas a tener en mente: Algunas personas sienten hinchazón o gases por la carbonatación. Si te pasa esto, tal vez quieras beber menos o cambiar a agua normal de vez en cuando.



Algunas marcas de agua con gas tienen sodio añadido. Si estás cuidando tu consumo de sal, revisa la etiqueta para asegurarte de cuánto estás tomando.

Aunque es menos dañina que las bebidas azucaradas, el agua con gas es un poco ácida y podría afectar el esmalte de tus dientes si la bebes en grandes cantidades. Enjuagarte la boca con agua normal después puede ayudar.

En resumen, el agua con gas es una opción refrescante y saludable, especialmente si estás tratando de evitar bebidas menos saludables. ¡Solo asegúrate de escuchar a tu cuerpo y ajustar tu consumo según cómo te sientas!