

Sábado, 22  
de junio

**BUENAS** *Nuevas* **gt**

2024



**Porsche Macan S  
recibe el premio SUV del año  
2024 otorgado por la FIPA**



**La infusión para  
eliminar el mal  
aliento por las  
mañanas**

**Batidos  
Naturales para  
cuidar de tu  
salud Visual**



## La infusión para eliminar el mal aliento por las mañanas



La infusión de menta se presenta como una excelente alternativa para iniciar el día. Sus propiedades antibacterianas, derivadas de compuestos presentes en sus aceites esenciales como el mentol y el eucalipto, son útiles para eliminar el mal aliento

La menta es una planta herbácea cuya principal característica es su aroma penetrante. Este olor particular es muy buscado tanto por personas como por industrias, que lo utilizan en una variedad de productos, especialmente en el ámbito de la higiene personal.

La menta se encuentra en todos los continentes y, aunque existen alrededor de 28 especies distintas, todas comparten propiedades similares que las hacen valiosas en la medicina.

La menta posee una amplia gama de propiedades medicinales. Eco agricultor destaca que esta planta tiene efectos digestivos, antiinflamatorios, expectorantes, carminativos, antiespasmódicos, aperitivos, antigripales, coleréticos, antisépticos, mucolíticos, antiirreumáticos, analgésicos, antibacterianos, colagogos, antitusivos, antifúngicos y descongestionantes de las vías respiratorias. Estas características convierten a la menta en una de las hierbas más valoradas tanto en la medicina tradicional como en la moderna.

Por su capacidad para combatir el mal aliento matutino, la menta se ha consolidado como una opción natural y efectiva para muchas personas. Su uso en infusiones matutinas puede ayudar a mantener el aliento fresco y combatir las bacterias que lo causan.

Preparar una infusión de menta en casa es sencillo y efectivo. Necesitará una taza de agua, una cucharada de hojas de menta y un endulzante a su elección. Para prepararla, caliente el agua hasta que hierva, luego añada las hojas de menta y deje reposar durante 15 minutos. Finalmente, cuele las hojas, sirva la infusión en una taza y endulce a su gusto, preferiblemente con miel.

## Porsche Macan S recibe el premio SUV del año 2024 otorgado por la FIPA

Porsche Guatemala y Grupo Los Tres celebraron el reconocimiento que recibió el Porsche Macan S por la Federación Interamericana de Periodistas del Automóvil (FIPA), como el SUV del año.

- El premio fue otorgado al Porsche Macan S destacando su sobresaliente rendimiento en el mercado.
- Este modelo es uno de los vehículos más vendidos en Guatemala.



El reciente galardón que Porsche recibió de parte de la FIPA (la Federación Interamericana de Periodistas del Automóvil) destacó la excelencia en diseño, innovación y rendimiento del Porsche Macan S, afirmando su liderazgo y compromiso de la marca con la calidad y adaptabilidad.

El Porsche Macan S es una obra maestra de ingeniería alemana que ha ganado este distinguido honor gracias a sus características excepcionales y su sobresaliente rendimiento en el mercado. Su diseño elegante y deportivo con ingeniería avanzada, proporciona una experiencia de conducción inigualable que ha conquistado al mercado guatemalteco; siendo este uno de los modelos más solicitados en el país.

Equipado con un motor V6 biturbo de 3.0 litros, el Macan S ofrece una potencia impresionante y una conducción ágil y dinámica, elementos que fueron considerados como diferenciadores para que el auto obtuviera dicho nombramiento.

*“Estamos honrados de recibir este premio de parte de FIPA. El reconocimiento al Porsche Macan S como el SUV del año es un reflejo de la innovación, calidad y potencia que Porsche ofrece y que nos inspira a seguir ofreciendo vehículos de la más alta calidad a nuestros clientes en Guatemala.” expresó Diego Cuestas, Gerente General de Grupo Los Tres.*

La Federación Interamericana de Periodistas de Automóvil (FIPA), es una organización que reúne a periodistas especializados en el sector automotriz de América Latina y el Caribe, dedicados a evaluar y reconocer a fondo numerosos vehículos, considerando aspectos como diseños, tecnología, seguridad, innovación y relación calidad-precio. Estos criterios fueron fundamentales para la acreditación del premio al SUV del año 2024, en las cuales el Porsche Macan S destacó en todas las categorías.

El Macan S con su avanzado sistema de asistencia al conductor y un interior lujoso y ergonómicamente diseñado, proporciona el máximo confort y conectividad. Además, ha sido elogiado por su estilo atemporal y capacidad de adaptarse a diversos estilos de vida, siendo el modelo predilecto por clientes y entusiastas en el país.

## Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social activa alerta roja institucional por incremento de lluvias

Debido al aumento de las precipitaciones en todo el territorio nacional, el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social – MSPAS- se declara en Alerta Roja Institucional.

Esta medida responde a que se prevé el desarrollo de un sistema de baja presión, que estará sobre la zona norte del país, según información proporcionada por el Instituto Nacional de Sismología, Vulcanología, Meteorología e Hidrología (INSIVUMEH).

La declaración de Alerta Roja Institucional implica una vigilancia intensificada y la adopción de medidas preventivas, especialmente en las áreas donde se anticipan precipitaciones por encima de lo normal.

### Recomendaciones:

**Hervir el agua antes de consumirla;**  
**Evitar el contacto con aguas estancadas;**  
**Evitar nadar y bañarse en ríos, charcas o estanques que puedan estar contaminados con residuos fecales o químicos.**

Si guardar agua, tape los recipientes con tapadera o nylon amarrado y deshágase de recipientes que puedan acumular agua para evitar la proliferación de zancudos del dengue; cocinar bien los alimentos, especialmente carnes, pescados y mariscos, para eliminar cualquier bacteria o parásito.

Limpiar y desinfectar regularmente las superficies donde se cocina para evitar contaminar unos alimentos con las bacterias de otros; lavar con agua, desinfectar, pelar las frutas y verduras que se consuman crudas; lavarse las manos con jabón y agua limpia antes de comer, después de usar el baño y antes de preparar alimentos.



Mantenga la basura bien tapada y fuera del alcance de animales para evitar que atraiga plagas que puedan transmitir enfermedades; guardar los alimentos perecederos en refrigeración adecuada y evitar dejarlos expuestos a temperaturas ambiente por periodos prolongados; usa paraguas o impermeables.

Cúbrase la boca al toser o estornudar y evita frotarte los ojos; si padece de una enfermedad respiratoria, utilice una mascarilla; Use zapatos o botas que no permitan el paso del agua. Al llegar a casa, retírelos y límpielos adecuadamente, abrigarse bien y evitar cambios bruscos de temperatura.

Estas medidas son fundamentales para garantizar la seguridad, tanto de la población como del personal de salud, asegurando la continuidad de la atención sanitaria frente a las adversidades climáticas pronosticadas. Se insta a la ciudadanía a mantenerse informada sobre las actualizaciones climáticas y seguir las indicaciones emitidas por las autoridades locales durante este período de alerta.

## Los beneficios tiene la raíz de cilantro



La raíz de cilantro es una fuente rica en vitaminas y minerales esenciales para el buen funcionamiento del cuerpo. Entre sus componentes destacan:

**Vitaminas A y C:** Ambas actúan como antioxidantes naturales, ayudando a combatir los radicales libres y fortaleciendo el sistema inmunológico. La vitamina A es crucial para la visión y la salud de la piel, mientras que la vitamina C es fundamental para la reparación de tejidos y la absorción de hierro.

**Vitaminas del grupo B:** Contiene vitamina B1 (tiamina), B2 (riboflavina) y B3 (niacina), todas ellas importantes en el metabolismo energético y en el funcionamiento del sistema nervioso.

**Minerales:** Es especialmente rica en calcio, hierro, magnesio, y potasio. El calcio es esencial para la salud de los huesos y dientes, el hierro es crucial para la formación de hemoglobina, el magnesio es necesario para la función muscular y nerviosa, y el potasio ayuda a mantener el equilibrio de líquidos y a regular la presión arterial.

Además de estas vitaminas y minerales, la raíz de cilantro contiene aceites esenciales, flavonoides y polifenoles, que son compuestos bioactivos con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Estos componentes ayudan a reducir el estrés oxidativo y la inflamación en el cuerpo, promoviendo así una mejor salud general.

La raíz del cilantro también tiene diversos beneficios medicinales. Durante siglos, se ha utilizado para tratar problemas digestivos como indigestión, hinchazón y flatulencias. Los compuestos presentes en la raíz pueden estimular la producción de enzimas digestivas y ácidos gástricos, mejorando la salud gastrointestinal.

Gracias a los antioxidantes que contiene, la raíz de cilantro puede reducir la inflamación y el dolor asociado a afecciones crónicas como la artritis y otras enfermedades inflamatorias.

Por otro lado, los extractos de raíz de cilantro tienen la capacidad de combatir ciertas bacterias patógenas y hongos, actuando como un antibiótico natural. Esto es especialmente relevante en la lucha contra infecciones bacterianas y micóticas.

Finalmente, se ha sugerido que la raíz de cilantro ayuda en la eliminación de metales pesados del cuerpo a través de un proceso conocido como quelación. Esto contribuye a la desintoxicación general y puede ser especialmente beneficioso en personas expuestas a metales tóxicos.



## Los quesos que le ayudan a tener el intestino sano

El queso es uno de los alimentos que se consumen a diario y en la mayoría de casa no puede faltar este manjar, lo que muchos no saben es que el contiene muchos beneficios para la salud del cuerpo humano.

Los alimentos tardan aproximadamente de seis a ocho horas en pasar por el estómago y el intestino delgado, y el próximo paso es llegar al intestino grueso, en el cual produce una mayor digestión por lo que todo el proceso, desde que se ingiere la comida hasta que se evacuan del cuerpo en forma de heces tarda de dos a cinco días.

El queso es conocido por su aporte de vitamina B12 y minerales como fósforo, calcio y potasio. La proteína de suero es una de las formas de proteína más absorbibles y contiene una gama muy amplia de aminoácidos. Así que esta es la mejor opción para alguien que busca desarrollar músculo, desarrollar fuerza y al mismo tiempo perder grasa y peso.

Los beneficios del queso pueden variar de acuerdo a su clase, algunos contienen nutrientes beneficiosos como vitamina A, B12, C, y K. Según informa la corporación estos no solo ayudan a la salud de los intestinos, sino que ayudan con la prevención de caries, enfermedades cardíacas y hasta la salud ósea.

### ¿Cuáles son los quesos que benefician al intestino?

**Queso parmesano:** es el queso por excelencia en los platos de pasta y no es solo un buen acompañamiento, sino que ayuda a la salud intestinal y es un gran aliado de la digestión.



**Cheddar Envejecido:** este queso es perfecto para aquellas personas que son intolerantes a la lactosa ya medida que madura su sabor se va haciendo más intenso.

**Mozzarella:** contiene muy bajo contenido en colesterol y lactosa, por lo que facilita en gran medida la digestión y aporta muchas proteínas de calidad y es uno de los quesos más saludables.

**Feta:** este queso es bajo en calorías y contiene fósforo, calcio y vitamina B, lo que lo hace un alimento saludable.

los tipos de queso cottage, cheddar y suizo colaboran en el cuidado de los intestinos, los probióticos que contienen ayudan a producir ácidos grasos de cadena corta.

## Batidos Naturales para cuidar de tu salud Visual

¿Sufres sequedad o cansancio ocular? Los cambios de temperatura, nuestra rutina e, incluso, la dieta que seguimos afectan más de lo que creemos a la salud visual. De hecho, una dieta equilibrada, con los nutrientes y vitaminas que tus ojos necesitan, puede llegar a reducir el riesgo de sufrir problemas oculares.

Estas vitaminas se encuentran en muchas de las frutas y verduras que podemos encontrar en nuestro supermercado o tienda local.

Existen 5 batidos que te ayudaran a mejorar tu salud visual y estos son fáciles de preparar y de conseguir en el mercado, los cuales son:

### Batido de Plátano y Arándanos:

Los arándanos son una de las frutas más beneficiosas para la visión, contienen pigmentos antioxidantes que ayudan a proteger las estructuras del ojo, retrasando la aparición de problemas relacionados con la edad como, por ejemplo, el glaucoma. El plátano aporta otro gran antioxidante: la vitamina A. El batido elaborado con ambas frutas, es una opción perfecta además, te proporcionará el potasio, calcio, magnesio, vitamina C y carotenos que tu cuerpo necesita.

### Batido de Naranja y Mango:

la naranja, contiene vitamina C, que favorece la creación de colágeno en los músculos y la absorción de nutrientes y vitaminas beneficiosos para la salud ocular. El mango es otro gran aliado para la vista gracias a su alto contenido en betacaroteno, vitamina A. Los batidos de mango suelen recomendarse para prevenir el síndrome del ojo seco, ya que disminuyen la sensación de ardor en la zona. También, esta fruta puede ayudar a prevenir otros problemas como la ceguera nocturna.

### Batido de Remolacha y Zanahoria:

La remolacha cuenta con vitaminas beneficiosas para nuestro organismo. Además de presentar propiedades depurativas y diuréticas, ayuda a prevenir ciertos problemas visuales como las cataratas o la degeneración macular gracias a su contenido de betacaroteno. La zanahoria previene el desarrollo de ciertas enfermedades relacionadas con problemas de visión como, la diabetes. Además, protege el corazón regulando el nivel de colesterol en sangre e hidratándonos y activa funciones cerebrales relacionadas con el buen funcionamiento de los ojos.



### Batido de Zanahoria y Espinacas:

la zanahoria, rica en betacaroteno que, protege contra el envejecimiento prematuro o la pérdida de visión. Las espinacas, que no solo contienen vitamina A, sino que también luteína y zeaxantina. Estos nutrientes, respectivamente, ayudan al buen mantenimiento de la córnea, protegen los ojos de los rayos ultravioleta y potencian desarrollo de la visión. En el caso de tener los ojos irritados o hinchados, las espinacas también sirven como antiinflamatorio natural.

### Batido de Papaya y Melocotón:

la papaya contiene carotenoides de luteína y de zeaxantina que ayudan a proteger los ojos de los radicales libres y facilitan la absorción de los rayos ultravioleta del sol, reduciendo su efecto negativo en la retina. El consumo de papaya puede disminuir el desarrollo de enfermedades oculares como las cataratas o el glaucoma. Tanto la papaya como el melocotón proporcionan gran cantidad de la vitamina C que nuestro organismo necesita a diario. El melocotón es fuente de betacaroteno, que se transforma en vitamina A en nuestro cuerpo.