

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. Further right, ".gt" is displayed in white text inside a red rounded square. The entire logo is centered within a white, horizontal oval shape that has a soft glow.

BUENAS *Nuevas* .gt

Edición Semanal

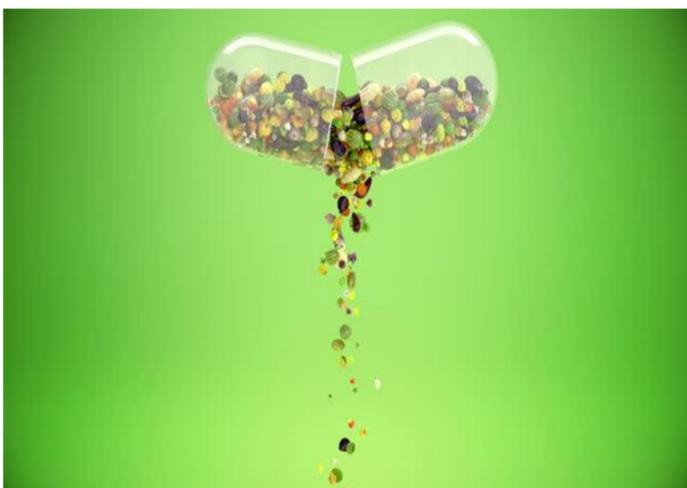
Del 01 al 07 de julio de 2024

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



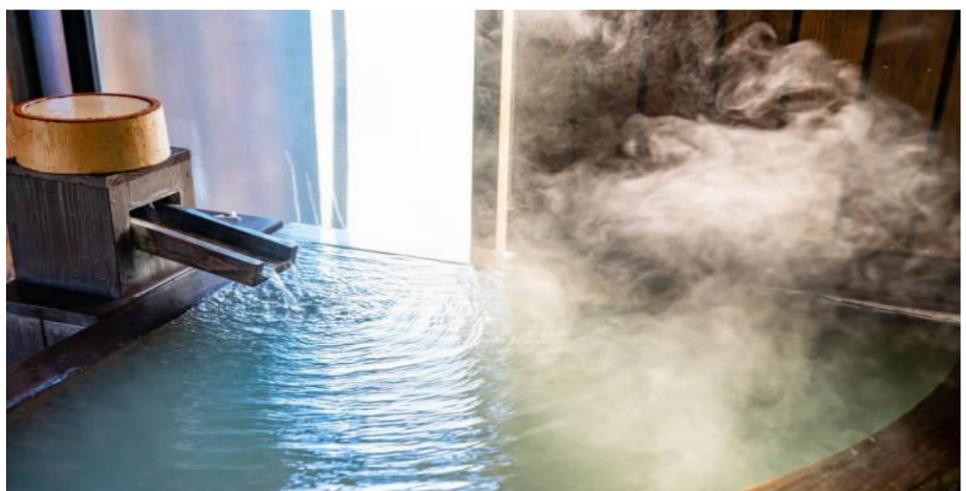


Beneficios de una Taza de Chocolate



¿Cuál es la mejor vitamina para combatir el estrés?

Los riesgos de ducharse con agua muy caliente



¿Cuál es la mejor vitamina para combatir el estrés?



Muchas personas suelen tener déficit de esta vitamina sin saberlo, lo que puede hacer más difícil combatir las situaciones preocupantes. El estrés es uno de los estados emocionales que más predominan en nuestra sociedad debido a la gran cantidad de actividades y pendientes que solemos tener en el día a día.

Aunque no lo parezca, sufrir de estrés durante gran parte del día y la semana puede considerarse como estrés crónico, el cual puede tener graves consecuencias para la salud, debido a que implica una sobreproducción de cortisol, una hormona que puede causar una respuesta inflamatoria en el organismo. Además de los pendientes y la presión del día a día, la falta de algunos nutrientes también puede ser un factor para que seamos más susceptibles a generar este tipo de estado, sobre todo si tenemos una deficiencia de una vitamina que participa en la regulación de ciertas funciones en el sistema nervioso.

Nos referimos a la vitamina B6, la cual forma parte del llamado complejo B y, aunque mucha gente no lo sabe, suele ser común su deficiencia en la población actual, debido a la mala alimentación que solemos tener.

Por que la vitamina B6 ayuda combatir el estrés?

Al igual que otras vitaminas del complejo B, aunque en menor proporción, la vitamina B6 desempeña un papel vital en la regulación del sistema nervioso debido a que participa en la síntesis de neurotransmisores que están relacionados con el estado de ánimo.

Entre estos neurotransmisores se encuentran la serotonina, la dopamina y el GABA, los cuáles son conocidas como hormonas de la felicidad, por lo que su disminución en el organismo pueden incrementar estados como el estrés y la depresión.

La vitamina B6 participa en la producción de estas hormonas, por lo que un déficit de la misma puede hacer que nos sea más difícil regular y combatir estos estados, lo cuál puede ser algo más común de lo que pensamos.

Estudios recientes, como uno llevado a cabo por la Universidad de Reading en el Reino Unido, han evidenciado que la ingesta de suplementos de vitamina B6 contribuye a mejorar el estado de ánimo, debido a ayuda a tener una reducción significativa del estrés y la ansiedad.

otra vitamina me ayuda a reducir el estrés?

la vitamina D, la cual también participa en la regulación del estado anímico pues diferentes estudios han encontrado una asociación entre bajos niveles de esta vitamina y la presencia de estados elevados de ansiedad y depresión.

la obtención de vitamina D es relativamente sencilla, pues con una breve exposición al sol de 10 a 15 minutos al menos tres veces por semana podría cubrir la dosis diaria recomendada. el consumo de ciertos pescados como el salmón o las sardinas son ricos en esta vitamina, por lo que puedes incrementar tus niveles mediante el consumo de los mismos.

Los Beneficios de beber agua caliente

El agua es un elemento esencial para el óptimo funcionamiento de nuestro organismo. ¿Alguna vez te has planteado el impacto que puede tener la temperatura del agua que consumes? Estimular la digestión, aliviar el dolor, promover la relajación o facilitar la pérdida de peso son algunas de las ventajas que se esconden detrás del agua caliente, unos beneficios que desde la cultura china y su tradición medicinal siempre se han defendido.

Alivia el dolor:

Uno de los principales beneficios de beber agua caliente o templada es que alivia el dolor. Su temperatura puede ser reconfortante tanto para músculos doloridos y articulaciones rígidas, puesto que ayuda a relajar los músculos, a reducir la inflamación y a mejorar la movilidad de las articulaciones, manteniéndolas correctamente lubricadas.

Estimula la digestión:

Otro de los grandes beneficios de beber agua caliente o templada es que ayuda a estimular el sistema digestivo, promoviendo tanto la descomposición eficiente de los alimentos como una correcta absorción de nutrientes.

Promueve la relajación:

Uno de los grandes beneficios que nos proporciona beber agua caliente es su efecto calmante, en cuerpo y mente. Consumir agua caliente nos ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, proporcionándonos una sensación de relajación y bienestar.

Desintoxica el organismo:

Beber agua caliente nos ayuda a limpiarnos por dentro y es que al tomarla nuestra temperatura corporal aumenta, lo cual permite activar la sudoración y la eliminación de toxinas a través de nuestra piel, de la orina y las heces.

Facilita la pérdida de peso:

Aunque no es una solución estrella, no debemos olvidar que para perder peso debemos llevar a cabo una dieta saludable y equilibrada combinada con ejercicio regular. Esto se debe a que el consumo de agua caliente puede aumentar el metabolismo de forma puntual.



Alivia la congestión:

Combatir el resfriado y la congestión nasal mediante el consumo agua caliente es un remedio muy efectivo. Esto ocurre porque el agua caliente servida en una taza genera vapor que, al inhalarlo profundamente, puede romper la congestión al vaso dilatar y despejar las fosas nasales, reducir la irritación de garganta y aliviar los síntomas del resfriado, incluso los dolores de cabeza causados por la sinusitis.

Mejora la circulación sanguínea:

Permite activar la circulación sanguínea. Esto es debido a que el calor que nos proporciona el agua permite dilatar los vasos sanguíneos y, en consecuencia, mejorar el flujo sanguíneo y reactivar la circulación.

Alivia el estreñimiento:

El agua caliente nos permite mejorar la digestión y, sobre todo, combatir el estreñimiento. La temperatura del agua ayuda a mejorar el movimiento intestinal, para que sean más regulares, y a la vez suavizar las heces.

Salud bucal:

Beber agua caliente puede ser un gran aliado para mantener una buena salud bucal, y es que la temperatura del agua puede ser efectiva para eliminar algunas bacterias en la boca y la garganta y, por ende, reducir el riesgo de padecer infecciones.

Los riesgos de ducharse con agua muy caliente

El uso de agua caliente como fría puede desencadenar en efectos negativos para el organismo, el agua muy caliente puede causar un efecto de envejecimiento en el cuerpo ya que "el agua muy caliente reseca la piel". Asimismo, el uso de agua fría también puede ser perjudicial porque "puede resultar agresiva especialmente en pieles sensibles".

Efectos en la piel

Ducharse con agua muy caliente puede ser un hábito muy común, especialmente, en las épocas invernales. Sin embargo, los expertos lo desaconsejan. Esta práctica puede contribuir a la sequedad cutánea, el aumento de picor e incluso la aparición de dermatitis, inflamación e irritación de la piel.

Efectos en el pelo

El cabello no se queda exento de sufrir las consecuencias del agua muy caliente. Los expertos recomiendan que la temperatura óptima para el lavado de la cabellera sea similar a la corporal, de 37,7 °C. El uso de agua muy caliente podría suponer problemas como la irritación e incluso dañar el cuero cabelludo. A su vez, con una exposición excesiva, el cuero cabelludo debilitado puede volverse vulnerable a más daños debido a los factores que lo irritan, como los productos para peinar y los microbios que provocan la caspa.

Cambio en tu presión arterial y mareos

Algunos expertos dicen que los baños constantes con agua caliente pueden provocar que los vasos sanguíneos se lleguen a inflamar y se puede ver un cambio inmediato en la presión arterial (vasodilatación), lo que puede ser peligroso para personas con presión arterial alta.



Arruina tus uñas

El agua caliente hace que las uñas se expandan y puede provocar fragmentación y descamación.

¿Cuál es la temperatura ideal para bañarse?

Lo recomendado es el agua tibia casi fría, por ningún motivo helada ya que si exponemos nuestra piel a bajas temperaturas obtendremos el mismo efecto irritativo que con el agua caliente.

Sobre los tipos de cabello, si lo tienes fino y delicado, lo mejor es no exponerlo ni al frío ni al calor ya que se tiende a dañar mucho más fácil, por esto se sugiere un lavado con agua tibia. Si tienes rizos, en cambio, lo ideal es el agua fría, de esta manera se evita el frizz y se consigue una mejor fijación de las ondas.

Que le hace el consumo de jugo de piña al hígado



La piña es una fruta rica en nutrientes y enzimas digestivas que pueden ayudar a desintoxicar el hígado y mejorar su funcionamiento. El consumo regular de piña puede contribuir a limpiar el hígado de toxinas y mejorar la digestión de grasas, lo que favorece la salud hepática en general.

La piña es un alimento cítrico rico en vitamina C, que se considera un antioxidante al tener eliminar los radicales libres que deterioran las células del cuerpo.

También contribuye en la pérdida de peso, por lo que provoca un efecto saciante que no permite consumir alimentos extras. Incluso, al ser rica en bromelina, tiene la capacidad de ablandar las carnes, por lo que contrarresta el estreñimiento, una afección que se debe a la dureza y grumosidad de las heces. Es importante destacar que la piña ayuda en el tratamiento de los cálculos renales.

El consumo de piña puede ser útil para el organismo, pero específicamente para el hígado porque ayuda a desintoxicarlo cuando se lleva a cabo la dieta de la piña

este plan de alimentación que tiene como protagonista esta fruta es la pérdida de peso, seguido a una limpieza del organismo; sin embargo, es importante consultar con un profesional de la salud, porque es inminente la insuficiencia de vitaminas de llevarla a cabo por un largo tiempo, puesto que es un alimento bajo en calorías. Se sugiere por lo menos realizarla máximo por siete días.

¿Qué genera en el organismo?

Como se mencionó líneas atrás, esta fruta contiene bromelina o bromelaína, que es un enzima o fermento de acción proteolítica, que rompe las moléculas de proteína dejando libres los aminoácidos que las forman. es habitual consumir piña cuando hay afecciones de estómago como la hipoclorhidria, o la falta de jugos, que se manifiesta por una digestión lenta y pesadez de estómago. Y se asocia esta fruta a la prevención del cáncer de estómago porque se ha demostrado que la bromelaína es un potente inhibidor de la formación de nitrosaminas, una de las causas conocidas de esta enfermedad. ejerce un efecto inmunomodulador positivo frente al desarrollo de tumores. Y de acuerdo con varias investigaciones, tiene un efecto antiinflamatorio, antiedematoso, antitrombótico y fibrinolítico.

Eso se traduce en la fama de fruta diurética y depurativa que contribuye a eliminar por la orina las toxinas que acumula el organismo y además, previene el estreñimiento debido a la gran cantidad de fibra que aporta.

"Activan el metabolismo y la eliminación de grasa, facilitan la digestión. Es uno de los frutos más sanos de la naturaleza... En su gran mayoría es agua y apenas contiene grasa y es muy baja en calorías. Se puede decir que mejora la digestión y destruye los parásitos intestinales

Beneficios de una Taza de Chocolate

Ahora que se acerca el frío, nos va apeteciendo cada vez más una taza caliente de chocolate, ya que es una de las bebidas más demandadas por todas las personas desde los más pequeños hasta los más grandes durante el invierno.

No hay algo más placentero que disfrutar de un chocolate caliente mientras estamos con los amigos, vemos alguna serie o leemos un libro. Vamos a conocer a continuación sus ventajas:

Importancia del Chocolate para la Salud

Beber todos los días una taza de chocolate caliente es muy buena para la salud. Cabe destacar, que no es apropiado ponerle leche, ya que neutraliza la liberación de sustancias antioxidantes. Es importante que el chocolate sea negro, para que se concentren todos los nutrientes naturales, ya que, si se le agregan nutrientes de otro carácter, se reduce la calidad del mismo.

Beneficios De Una Taza De Chocolate

Antioxidante: el cacao y la temperatura caliente ayudan al corazón y presentan un impacto positivo en nuestro organismo. **Fuente de calcio,** para que nuestro cuerpo funcione adecuadamente.

Reduce el estrés: produce alivio y reduce la tensión acumulada.

Disminuye la inflamación, sobre todo la retención de líquidos.

Mejora la salud de tu piel.

Activa la circulación sanguínea.

Mejora el funcionamiento del hígado.

Mantiene saludable el cerebro.

Mejor en compañía, es la excusa perfecta para pasar tiempo con los familiares y amigos.

Es la pareja perfecta de los buñuelos y churros, para pasar un día inolvidable.



Es importante aclarar que muchos de los beneficios de beber chocolate caliente tienen que ver con el hecho de que este se prepare con cacao, ya que este ingrediente, fundamental en la cocina mexicana, es rico en vitaminas y minerales, así que si quieres obtener los beneficios de esta bebida, es importante que optes por cacao y no chocolate.

La principal diferencia entre estos dos ingredientes tiene que ver con los procesos a los que se somete cada uno. Mientras que el cacao se encuentra en un estado más puro, el chocolate muchas veces es procesado con otros ingredientes como manteca de cacao, azúcar y otros ingredientes como leche en polvo, frutos secos, etc.

Cómo Evitar Resfriados en Invierno

Con la llegada del invierno, la bajada de las temperaturas se hace más evidente y si no tenemos especial cuidado con nuestra salud es posible que nos resfriemos.

Debemos tener especial cuidado en prevenir resfriados y catarros en los niños, ya que tienen un mayor riesgo de resfriarse. Saber como evitar resfriarse en inviernos es fundamental para conocer los aspectos que más debemos cuidar de nuestra salud.

¿Porqué nos resfriamos en Invierno?

El frío, el aire y las bajas temperaturas características del invierno permiten una mayor propagación de este tipo de virus que afecta negativamente a las defensas de nuestro organismo. Los motivos por los que nos resfriamos pueden ser múltiples, pero generalmente se deben a las defensas del organismo, aunque nuestro sistema cuenta con varias barreras para evitar resfriados, como es la secreción de mocos.

Cómo evitar resfriados en Invierno

Es fundamental una dieta equilibrada. Rica en vitaminas C y D, y en minerales como el zinc y el selenio. Frutas como la naranja, la mandarina y el kiwi, verduras como el brócoli y las espinacas, lácteos, huevos y frutos secos son imprescindibles para asegurar unos aportes correctos de estos nutrientes.

- Realizar ejercicio moderado regularmente.
- Dormir 8 horas diarias y descansar correctamente.
- Abrigarnos de acorde a la temperatura y clima.
- Evita los cambios bruscos de temperatura
- Lávate con frecuencia las manos.
- Evita el contagio con personas que tengan gripe o síntomas de resfriado. reducir los besos. Los virus responsables de los catarros se transmiten a través del aire mediante las toses y los estornudos de las personas enfermas.

Evita fumar y los ambientes con humo. El tabaco y las sustancias que contienen los cigarrillos son irritantes para las vías respiratorias.

Evita los ambientes mal ventilados y con calefacción. El aire seco reseca las vías respiratorias. El uso de humidificadores puede ayudar a purificar el ambiente.



Como Tratar un Resfriado

Es cierto que a veces por mucho que nos cuidemos terminamos acatarrándonos. Si desafortunadamente llega el caso, aquí tienes una serie de consejos para que la duración del proceso sea lo menor posible:

- Aumenta el consumo de líquidos que ayuden a fluidificar los mocos. Las infusiones pueden ser una buena opción.
- Utiliza pañuelos desechables.
- No te frotes los ojos con las manos y evita tocarte la nariz y la boca.
- Toma vitamina C.

Si no mejoras, lo mejor es contactar con tu centro médico para pedir una consulta. Es posible que te deriven a la farmacia a por algún anticatarral para aliviar los síntomas del resfriado.



EEGSA celebra la conexión de su cliente un millón y medio



Bac Supera los 3 Millones de Clientes Digitales

Ecoins lanza nuevo directorio con 200 opciones de reparación de toda Centroamérica



Visa facilita experiencias de pago más rápidas y seguras en billeteras digitales

La protección de datos y la privacidad son atributos esenciales para ofrecer experiencias de pago más seguras. Con el cambio hacia el comercio digital, la tokenización se está convirtiendo en una de las formas más eficaces de evitar el fraude y permitir experiencias de pago digital aún más seguras y fáciles.

Como señal de la creciente necesidad de proteger las transacciones digitales, Visa, líder global en tecnología de pagos y pionero en la tokenización, a junio de 2024 ha emitido 10 mil millones de tokens en todo el mundo, ayudando a proteger los pagos digitales y seguir acelerando la innovación y su aceptación. En los últimos 10 años, Visa ha mejorado aún más la seguridad en todo el ecosistema de pagos a través de la tokenización - una tecnología que reemplaza los datos personales por una clave criptográfica que oculta los datos de pago confidenciales. La tokenización puede estar integrada en cualquier dispositivo, haciendo que los pagos digitales sean más seguros y prácticamente inútiles para los estafadores.

Ya que la seguridad y la simplicidad son fundamentales para los consumidores, las soluciones de pago sin contacto como la Billetera de Google, que recientemente está disponible en Panamá, Nicaragua y El Salvador, permite una forma rápida y más segura de hacer y recibir pagos ya que es compatible con la innovadora tecnología de Visa Token Service.

“En Centro América contamos con una gran apertura para adoptar nuevas tecnologías de pago. Habilitar innovaciones en pagos como la Billetera de Google, representa un paso clave en nuestros esfuerzos por desplegar tecnologías sin contacto de fácil adopción y acelerar la expansión de soluciones de seguridad como la tokenización de Visa. Creemos que estas constituyen una base esencial en la próxima generación de pagos”, comentó Allen Cueli, Vicepresidente de Productos e Innovación para Visa en Centro América y el Caribe



Estamos acelerando y ampliando nuestras iniciativas de tokenización a través de soluciones más ricas, personalizadas y seguras en otras modalidades de pago, que abarcan dispositivos móviles, wearables (ponibles) y billeteras digitales como la Billetera de Google Pay. Estas soluciones incluyen:

Servicio de tokens en la nube de Visa (Visa Cloud Token): Permite la autenticación del titular de la tarjeta entre el comerciante y el emisor, lo que garantiza la propiedad legítima de la credencial que se almacena y crea una asociación del dispositivo del consumidor con el token.

Token ID: permite a los bancos, comercios, redes regionales y cámaras de compensación construir, administrar y controlar sus propias capacidades de tokenización. El ID Token amplía las capacidades de tokenización de Visa más allá de los pagos con tarjeta en la red de Visa a pagos en redes de tarjetas domésticas y a pagos en “tiempo real”.

Servicio de administración de tokens de Cybersource: el Servicio de Administración de Tokens está diseñado para unificar la administración de tokens y asegurar los datos de pago de los clientes. Este servicio crea un único identificador de token unificado (un “token de tokens”) para centralizar y orquestar la gestión de todos los instrumentos de pago, incluyendo tarjetas, cuentas bancarias y planes locales de pago.

EEGSA celebra la conexión de su cliente un millón y medio



Empresa Eléctrica de Guatemala, S. A. (EEGSA), distribuidora de un nuevo capítulo en su historia, este 2024 conmemora 130 años de operaciones exitosas y celebra un momento significativo en su trayectoria al conectar a su cliente un millón y medio. EEGSA se preparó para transformar el hogar del afortunado cliente que coincidiera con este número especial. Hoy les presentamos a la afortunada ganadora, María Teresa Tejax, de la Aldea Pachalí en San Juan Sacatepéquez, una mujer cuya vida refleja la tenacidad del espíritu guatemalteco, ya que con esfuerzo y perseverancia logró el sueño de tener su casa propia. Su historia es un testimonio de superación y determinación, valores que EEGSA celebra.

En un acto de reconocimiento a su cliente 1 millón y medio, EEGSA premió a María Teresa equipando su casa con todo lo necesario para hacerla más cómoda y eficiente energéticamente, proporcionándole electrodomésticos de última generación y muebles que prometen mejorar su calidad de vida y la de su familia. Esta iniciativa no solo representa un premio para María Teresa, sino también el compromiso de EEGSA con cada uno de sus clientes, demostrando que detrás de cada servicio hay una historia de vida.

La selección de los electrodomésticos y muebles se realizó en colaboración con Tiendas Max y Morada en línea, aliados estratégicos del programa Consíguelo de EEGSA, asegurando que cada producto esté alineado con estándares de calidad y eficiencia. Además, el equipo de EEGSA, entregó en Aldea Pachalí este significativo premio, que no es solo la celebración de un número, sino el cumplimiento del compromiso empresarial de “Contribuir a la armonía de la vida, para un mundo mejor”.

Cada nueva conexión marca nuestra historia y contribuye al desarrollo del país. Nos enorgullece ser parte de este legado y reiteramos nuestro compromiso de trabajar juntos para proporcionar energía de calidad.



Néctares Del Frutal apoya la educación con su promoción “Encuentra tu suerte con Del Frutal”

Alimentos Maravilla, S.A. y su marca líder, Del Frutal, inician su innovadora promoción «Encuentra tu suerte con Del Frutal». Esta iniciativa tiene como objetivo premiar a sus consumidores y, por séptimo año, contribuir a mejorar los ambientes educativos mediante el donativo de escritorios a diversas escuelas para beneficio de cientos de niños en el país.

Esta promoción estará vigente del 13 de junio al 12 de julio del 2024. Con esta iniciativa, además de entregar muchos premios, Del Frutal contribuye a la educación en Guatemala, ya que, un porcentaje de las ganancias se destinarán a la compra de escritorios para centros educativos del país.

Cómo Participar En «Encuentra tu suerte con Del Frutal»

Por la compra de su sabor preferido, los consumidores podrán participar en la ruleta digital, ubicada según calendario en diferentes puntos del país, y probar su suerte.

“Nuestros consumidores podrán ganar un pase a la piscina de pelotas y vivir la experiencia única de zambullirse para buscar la lata dorada, destaparla y conocer el monto del premio a ganar, el cual puede ser de Q100.00 hasta Q5,000.00, o recibir artículos promocionales y mucho producto Del Frutal”, expuso Ricardo Palma, Gerente de marca Del Frutal.

Además, durante los eventos, las familias podrán disfrutar de muchas actividades que Del Frutal ha preparado para ellas y compartir momentos memorables. Es importante recalcar que todos los participantes deben ser mayores de 18 años, presentarse con su DPI original y asegurarse de que esté vigente. Información sobre la promoción se debe ingresar a Facebook de Del Frutal y encontrar más detalles.



Bac Supera los 3 Millones de Clientes Digitales



Con su liderazgo en innovación, BAC logra que el 93% de las transacciones monetarias de sus clientes se realicen de forma digital, impulsando la transformación digital de Guatemala y el resto de Centroamérica

BAC ha alcanzado un nuevo hito en sus esfuerzos de generar prosperidad en la región a través de la digitalización y modernización de Centroamérica y Panamá, logrando superar los 3 millones de clientes digitales activos en Guatemala y los países centroamericanos. Esto reafirma su posición como líder regional en transformación digital y así mismo, refleja su compromiso con brindar soluciones financieras centradas en la vida de las personas y el planeta, caracterizadas por ser simples, digitales y sostenibles.

La estrategia corporativa de BAC está impulsada por reimaginar la banca a través de un ecosistema financiero digital que ofrece a sus clientes soluciones superiores, apoyadas en una infraestructura tecnológica avanzada y plataformas digitales unificadas, robustas y seguras. Esta infraestructura no solo facilita la inclusión financiera en la región, sino que también proporciona una mejor experiencia al cliente.

En BAC, reimaginar los servicios financieros digitales para hacerlos más simples y seguros es una prioridad. Por ello, la mejora continua en la experiencia del cliente es esencial para ofrecer facilidad y conveniencia a través de sus plataformas.

Algunos de los exitosos proyectos digitales de BAC incluyen facilidades al cliente como la tarjeta de débito sin plástico, 100% digital. Este innovador servicio permite a los usuarios abrir una cuenta y usar la tarjeta digital en billeteras electrónicas (Apple Pay, Google Pay) para pagos sin contacto y compras en línea. Esta iniciativa no solo reduce el impacto ambiental, sino también facilita la gestión de tarjetas físicas para el cliente

“En BAC vemos la Banca Móvil como un centro de servicio y negocios en la palma de la mano de nuestros clientes, de tal forma, que puedan atender sus gestiones, transacciones y servicios de una forma fácil, segura y desde cualquier lugar; todos los días y a cualquier hora. Nuestra estrategia multipaís permite ofrecer soluciones financieras en toda la región que faciliten la vida a través de la simplicidad y digitalización. La transformación digital nos permite no sólo agregar valor económico, sino también valor ambiental y social” señaló Rodolfo Tabash, Presidente y CEO de BAC.



Ecoins lanza nuevo directorio con 200 opciones de reparación de toda Centroamérica

Ecoins anunció oficialmente el lanzamiento de un innovador directorio centroamericano con opciones de reparación de distintas categorías de artículos, en el marco de su proyecto: "El Derecho a Reparar".

De esta forma, las personas consumidoras de Costa Rica, Guatemala, El Salvador, Honduras, Nicaragua y Panamá podrán encontrar la ubicación y datos de contacto de talleres y negocios de reparación de calzado, textiles, aparatos eléctricos y electrónicos, muebles, y servicios de mantenimiento del hogar para llevar sus artículos a reparar y así reintegrar, en la cultura de consumo, el hábito de reparar antes de descartar o reciclar.

En su versión de lanzamiento, este directorio contiene información de 200 negocios de reparación, pero ecoins ofrece un formulario para que más emprendimientos se sumen.

El Derecho a Reparar cuenta con el apoyo de la Iniciativa MIPYMES Verdes II, la cual es un esfuerzo tripartito entre el Banco Centroamericano de Integración Económica (BCIE), el Gobierno de Alemania, a través del KfW, y la Unión Europea, cuyo objetivo es la protección del clima y el medioambiente, creando y ofreciendo productos financieros adecuados, eficientes y sostenibles para el sector Mipyme con inversiones en energía renovable, eficiencia energética y producción más limpia.

¿Cómo utilizar el directorio de reparación de ecoins?

Para aprovechar el directorio, solo se debe ingresar a la página web o desde la aplicación de ecoins siguiendo estos sencillos pasos:

1. Si no tiene cuenta, puede abrirla gratuitamente desde la aplicación o desde la web www.ecoins.eco
2. Seleccione la opción de SEPARAR en la aplicación
3. Dar clic en el menú de REPARAR y seleccionar la categoría del artículo
4. Al desplegarse el mapa de puntos, encuentre el más cercano y reporte su reparación para ganar 500 ecoins.

La aplicación también permite calificar la atención y el servicio recibido en el centro de reparación hasta con un máximo de 5 puntos. Esto servirá de insumo para las demás personas usuarias a la hora de elegir dónde llevar sus artículos a reparar.

Las personas que tienen negocios de reparación, pero aún no forman parte del directorio, pueden inscribirse llenando un formulario que está disponible en el sitio web www.ecoins.eco



"Este proyecto promueve el buen manejo de los recursos al evitar la extracción de materias primas vírgenes, alargando la vida útil de los artículos. De esta manera, contribuye a la economía tanto de los consumidores como de los trabajadores del sector de reparación y favorece la protección del ambiente. Este directorio impulsa una cultura de sostenibilidad con beneficios sociales, económicos y ambientales", indicó Karla Chaves, directora de ecoins.

"Tras la pandemia, la tecnología se ha vuelto esencial para satisfacer necesidades diarias. Como Mipyme, hemos adaptado nuestros servicios y ventas a plataformas digitales. Antes, reparar artículos era complicado y poco confiable. Ahora, gracias a la tecnología, ofrecemos una experiencia más eficiente y confiable," explica José Andino Navarrete, dueño de Calzado de Foto Don José.

World Vision lanzó la iniciativa 'Suficiente' para acabar con el hambre y la desnutrición infantil

World Vision lanza la iniciativa "Suficiente" para acabar con el hambre y la desnutrición infantil. Cada niño y niña debe tener SUFICIENTE alimento nutritivo para prosperar y es responsabilidad de todos acabar con el hambre. La organización, publicó un estudio internacional sobre el hambre infantil que señala que cuatro de cada diez padres del mundo creen que sus hijos no reciben los nutrientes adecuados a diario y casi la mitad dicen haberse preocupado por encontrar dinero de alguna forma para comprar alimentos en los últimos 30 días.

En la actualidad se asiste a la mayor crisis de hambre y desnutrición infantil de la historia moderna, la campaña y afirma que "cada niño debe tener 'suficiente' alimento nutritivo para prosperar".

"una vida de abundancia para todos los niños es posible, pero cada día más niños que pasan hambre".

Las principales causas del hambre en una familia son la inflación y el coste de la vida (46%), los bajos ingresos familiares (39%) y la falta de implicación de los gobiernos para acabar con el hambre (25%). Al mismo tiempo, un 45% de las muertes de niños, menores de cinco años, en el mundo se debe a una nutrición deficiente.

Con esta iniciativa, World Vision estará en 100 países para proporcionar alimentos o medios para comprarlos y otros servicios vitales en respuesta a catástrofes, conflictos y hambrunas. Las comunidades locales se asocian con World Vision para identificar a las familias vulnerables, compartir comidas y abogar por sistemas alimentarios "más justos, nutritivos y sostenibles".

En Latinoamérica y el Caribe hay 43.2 millones de personas que sufren de hambre. Joao Diniz, líder regional de World Vision, para Latinoamérica y el Caribe, manifestó que la organización que representa se dedica a salvaguardar y promover los derechos de las niñas y los niños en el planeta, para lo cual esta campaña beneficiará a aquellos infantes en el país que sufren la inaceptable experiencia del hambre y la malnutrición.



"El cambio climático tiene un impacto directo en la producción de alimentos lo cual afecta la disponibilidad y la calidad de los recursos naturales esenciales en la alimentación, para la subsistencia de las comunidades indígenas", afirmó en su alocución Taiza, una niña de origen brasileño, defensora del medioambiente.





Rumbo a Miss Universe Guatemala 2024



3 de julio Día Internacional Libre de Bolsas de Plástico

Presentación del Plan Institucional de Respuesta -PIR-



Rumbo a Miss Universe Guatemala 2024



Apoiando la belleza y la cultura nacional

"Miss Universe Guatemala es un evento que ha unido por muchos años a las familias guatemaltecas en todos los departamentos del país, es un concurso que inspira a que las mujeres crean en sus sueños y se esfuercen por lograrlos. Pero, además, es un referente porque motiva a que cada región apoye a su candidata y se sientan orgullosos de estar representados por mujeres decididas a cumplir sus metas. Nos entusiasma, ya que va en línea con el propósito de Banco Azteca Guatemala: sueñas, decides y logras, porque creemos que todos los chapines se merecen la oportunidad de tener el futuro que anhelan, si lo pueden soñar, lo pueden lograr", comentó Néstor Sánchez, director general de Banco Azteca Guatemala, empresa patrocinadora de Miss Universe Guatemala.

El día de hoy se llevó a cabo el primer casting para aspirantes al título de Miss Universe Guatemala 2024. La gala final está programada para el 7 de julio en La Antigua Guatemala.

La Agencia Banco Azteca en Antigua Guatemala fue la sede de una agradable convivencia de las candidatas finalistas para la edición 53 de Miss Universe Guatemala 2024. La actividad, realizada el martes 02 de julio, es parte de la experiencia rumbo a la coronación de la representante nacional, que competirá en el certamen internacional de Miss Universe.

Las instalaciones se vieron engalanadas con la presencia de las orgullosas candidatas, mujeres que representan la belleza guatemalteca, la inteligencia, el compromiso y pasión para contribuir de forma positiva a la sociedad. Durante la convivencia, los antigüños tuvieron oportunidad de saludarlas y tomarse una fotografía para el recuerdo.

Los guatemaltecos podrán disfrutar la final de Miss Universe Guatemala el 7 de julio a las 19:00 horas, la edición número 53 será transmitida por TV Azteca Guate y replicada en el canal oficial de Youtube de Miss Universe.

Para este evento de coronación nacional, se tendrá la visita de la actual reina nicaragüense, Sheynnis Palacios, Miss Universe 2023.

La ganadora del título Miss Universe Guatemala, viajará a México para la versión número 73 de Miss Universe, donde tendrá la oportunidad de representar al país y vivir una experiencia enriquecedora e inolvidable. Además del reconocimiento internacional, tendrá la oportunidad de ganar un contrato para trabajar en TV Azteca Guate, obtener una beca universitaria, viajes, vestuario, productos de belleza y el apoyo de marcas patrocinadoras.

Presentación del Plan Institucional de Respuesta -PIR-

El Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación (MAGA) presentó la actualización del Plan Institucional de Respuesta (PIR), herramienta para que permite mejorar las acciones de respuesta a las poblaciones afectadas por fenómenos hidrometeorológicos, mediante la coordinación intra e interinstitucional.

El nuevo PIR incluye dieciséis protocolos de respuesta que hacen posible accionar de manera eficaz ante una emergencia o desastre que afecte a los sectores agrícola, pecuario, hidrobiológico o forestal en el territorio nacional. Este documento es un protocolo de gestión de riesgos, que asigna funciones, responsabilidades y tareas específicas para la coordinación de las acciones de respuesta.

El MAGA mantiene el monitoreo mediante el Centro de Información Estratégica Agropecuaria (CIEA) y sus enlaces institucionales, con la Secretaría Ejecutiva de la Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres (SE-CONRED).

A través del PIR se establecen las directrices, procedimientos y actividades que el MAGA realizará, de acuerdo con su marco legal vigente, en beneficio a la población antes y durante un posible evento que implique una situación de Riesgo, Emergencia o Desastre (RED). Además, incluye un componente para la atención de emergencias por fenómenos agroclimáticos con un protocolo de acciones anticipatorias.

Esta es la herramienta que permite al Ministerio tomar decisiones para prepararse ante una amenaza. La identificación temprana de riesgos agroclimáticos permite generar recomendaciones de forma oportuna, orientadas a minimizar el impacto en la producción agrícola, pecuaria, hidrobiológica y forestal.

Este componente contó con el apoyo técnico de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), en el cual se establecen indicadores para el monitoreo de sequía agrícola y para el exceso de lluvia, con base en el análisis de variables predictivas y valores climáticos.



Protocolos

Las versiones anteriores del PIR contaban con ocho protocolos y la tercera edición contiene dieciséis: Comunicación por emergencia agropecuaria; Gestión por alimentos por crisis alimentarias; Gestión de centros de acopio; Acciones de búsqueda y rescate; Acciones ante emergencias fitozoosanitarias; Acciones por inundaciones; Acciones por sequías agrícolas; Acciones por deslizamientos; Acciones por heladas; Acciones por incendios forestales; Acciones.

por amenazas volcánicas; Acciones por sismos; Acciones por brotes epidemiológicos; Acciones por marea roja (florecimientos algales nocivos); Acciones por manejo de materiales peligrosos y Atención de animales en desastre. En el acto de presentación participaron la vicepresidenta de la República de Guatemala, Karin Herrera; el ministro de Agricultura, Ganadería y Alimentación, Maynor Estrada; el general Henry Saénz, ministro de la Defensa Nacional; la secretaria ejecutiva de la CONRED, Claudinne Ogaldes; el Representante Residente de FAO en Guatemala, Rafael Zavala, así como Rafael López, director de información Geográfica, Estratégica y Gestión de Riesgos del MAGA.

Motorola y Google presentan nuevas razr 2024 basada en IA

Imagina un mundo en el que el smartphone no es solo un dispositivo, sino un asistente personal, un estudio creativo y un centro de productividad, todo en uno. Gracias a la colaboración con Google, Motorola ha hecho realidad esta visión aportando experiencias basadas en inteligencia artificial y prácticas funciones a la nueva familia razr.

Por primera vez, los usuarios de razr podrán acceder a Gemini directamente desde la pantalla externa. La aplicación Gemini de Google es un asistente personal de IA para potenciar la creatividad y la productividad. Ya sea que los usuarios necesiten instrucciones paso a paso para un nuevo proyecto, ayuda para planificar viajes y actividades, o asistencia para escribir notas de agradecimiento o correos electrónicos. Gemini puede incluso ayudar a aportar ideas para mejorar la vida diaria y acceder sin problemas a información de aplicaciones y servicios de Google como Maps, YouTube, Flights, Gmail y Drive. Gemini siempre está ahí para ofrecer ayuda.

Los usuarios de razr obtendrán Gemini Advanced durante 3 meses con acceso a los modelos de IA más capaces de Google, sin costo adicional. También obtendrán 2 TB de almacenamiento en la nube y Gemini en sus aplicaciones favoritas de Google, como Gmail, Docs, etc., todo incluido en el plan Google One AI Premium.

Los usuarios pueden reimaginar las tareas cotidianas, como los mensajes de texto, con algunas funciones exclusivas integradas en Mensajes de Google. Photomoji transforma sus fotos favoritas en emojis y stickers personalizados, añadiendo un toque visual a los mensajes. Y con Magic Compose, podrán recibir sugerencias de respuestas en varios estilos como Excited, Chill, Formal y Short, lo que les permitirá ser creativos con sus mensajes.

Para mejorar aún más la experiencia de visualización externa en los nuevos dispositivos razr, Motorola ha añadido acceso a Google Photos. Esto permitirá a los usuarios ver, eliminar, marcar como favoritas o compartir fotos o vídeos almacenados localmente o en la nube sin necesidad de abrir el teléfono, lo que facilita el acceso a los recuerdos y la búsqueda rápida de fotos. Google Photos ofrecerá pronto Ask Photos, una nueva forma de buscar fotos con Gemini. En los próximos meses habrá más información sobre este tema.



Cuando llegue el momento de editar estas fotos, los usuarios podrán abrir el nuevo razr y utilizar las últimas herramientas de edición basadas en IA de Google Photos, como Magic Editor, Magic Eraser y Photo Unblur, entre otras.

"La innovación siempre ha estado en el centro del ADN de Motorola, y nuestra colaboración con Google marca un hito importante en la redefinición de lo que realmente puede ser un smartphone", dijo Dan Dery, jefe de Experiencias de Software y Servicios de Internet de Motorola. "Con la nueva familia razr, no sólo estamos presentando un dispositivo; estamos desvelando una nueva era de conectividad sin fisuras y funcionalidad sin igual en la que la tecnología no sólo mejora, sino que enriquece todos los aspectos de nuestras vidas."

3 de julio Día Internacional Libre de Bolsas de Plástico

El 3 de julio se celebra Día Internacional libre de bolsas de plástico, con un objetivo claro: reducir las bolsas de plástico de un solo uso y fomentar su consumo responsable.

En el día a día, las bolsas de plástico se han convertido en uno de los objetos más cotidianos y también uno de los más perjudiciales para el medio ambiente.

Algunos países, como Francia e Italia ya han prohibido la producción de bolsas de plástico y han reducido notablemente su consumo.

¿Por qué son tan dañinas las bolsas de plástico?

Las bolsas de plástico tardan más de 500 años en descomponerse. Se estima que cada persona gasta una media de unas 230 bolsas de plástico al año, lo que representa más de 500 billones de bolsas de plástico en el mundo. Al no ser reciclables, las bolsas quedan en el planeta perjudicando a todos los que aquí vivimos, todos los seres vivos del planeta. A los océanos llegan cerca de 12 millones de toneladas de plásticos cada año. Estos residuos suponen una grave amenaza para los océanos y las especies marinas. Uno de cada seis peces que se venden en las pescaderías contiene microplásticos en sus estómagos. El plástico ya ha entrado en la cadena trófica.

Según datos de Greenpeace, la producción mundial de plásticos se acercará en 2025 a los 500 millones de toneladas.

Avances en la reducción del plástico

Se ha avanzado mucho en la reducción de las bolsas de plástico. Muchos supermercados han suprimido las bolsas de plástico, sustituyéndolas por cartón o bolsas de tela que pueden volver a usarse, pero aún estamos muy lejos de eliminarlas totalmente.

Dejar el planeta libre de bolsas de plástico requiere la implicación de todos los sectores de la sociedad, desde los gobiernos hasta el consumidor final. Realmente merece la pena intentarlo porque todo el planeta saldrá beneficiado, se evitará la contaminación de mares y océanos, la pérdida de recursos naturales y la desaparición de ecosistemas muy valiosos.



Qué se puede hacer para reducir las bolsas de plástico

Tu implicación es fundamental, igual que la de todos. Para ello te damos algunas ideas que te pueden servir a la hora de terminar con las bolsas de un solo uso. Muchas veces no nos damos cuenta de la cantidad de bolsas de plástico que consumimos cuando vamos a la compra. Piensa que esta es solo una opción para transportar las compras y que hay alternativas mucho más limpias y respetuosas con el planeta.

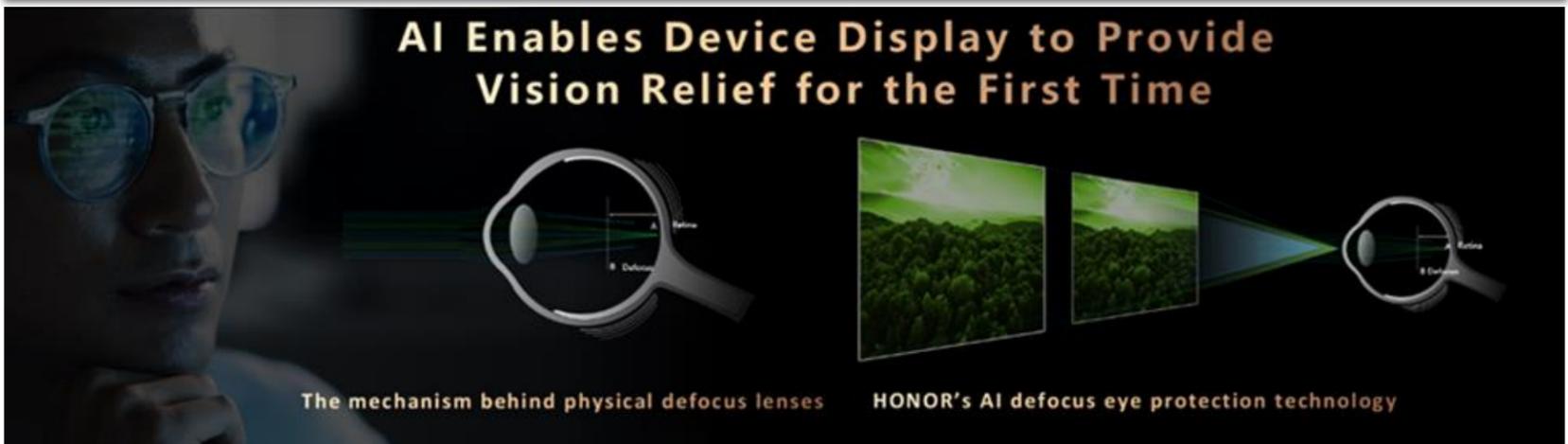
Nunca salgas de casa sin una bolsa de tela plegable: las bolsas de tela ocupan muy poco espacio y no te costará nada llevar una o varias en el bolso. Nunca se sabe cuándo tendremos que hacer una compra imprevista.

Si no llevas bolsa y te ofrecen una en la tienda, piensa realmente si la necesitas. Quizás lo que has comprado pueda caber en tu bolso, cartera o mochila. No cojas la bolsa de manera automática, ¡piénsalo!

Reutiliza las bolsas que tienes en casa. Por mucho que queramos reducir las bolsas, siempre se nos acumulan una buena cantidad en casa, ¡no las tires! puedes reutilizarlas para comprar o para bolsa de basura.

Recicla: en caso de tener que tirar bolsas porque están en mal estado, tíralas al contenedor de los plásticos.

HONOR presenta la primera protección ocular IA Defocus y la primera detección IA Deepfake del sector



HONOR reveló hoy dos innovaciones de Inteligencia Artificial (IA) en dispositivos líderes en la industria, las cuales fueron creadas para empoderar a las personas e introducir un nuevo nivel de seguridad para el usuario. Durante su presentación en el MWC Shanghai 2024, titulada "La sinergia entre el ser humano y la IA: los dispositivos inteligentes potenciarán mejor a las personas", HONOR mostró sus últimos avances en IA centrada en el ser humano, AI Defocus Eye Protection y AI Deepfake Detection.

Tecnología de protección ocular que evoluciona de la prevención al alivio

Presentando los últimos avances en tecnología de protección ocular, HONOR lanzó AI Defocus Eye Protection en el MWC de Shanghai. Teniendo en cuenta el aumento mundial de casos de miopía causados por el uso prolongado de pantallas, esta tecnología aprovecha la IA para simular gafas de desenfoco en la pantalla del dispositivo inteligente.

El uso de gafas de desenfoco favorece la salud ocular, ya que inducen intencionadamente un desenfoco controlado en el campo visual periférico del usuario para ayudar a mantener una visión central nítida. Este efecto crea una percepción visual alterada que ralentiza el proceso de elongación del ojo, que conduce a la miopía.

HONOR ha logrado evolucionar la protección ocular: de la prevención a la creación de tecnología que pueda suponer un alivio para los consumidores. Se ha demostrado que la protección ocular AI Defocus de HONOR reduce la miopía transitoria de los usuarios en 13 grados de media tras leer durante 25 minutos, y algunos usuarios experimentan una reducción máxima de 75 grados

Mitigación del fraude con AI Deepfake Detection

Sorteando los riesgos que presenta la tecnología de IA "deepfake" basada en la nube, HONOR ha presentado AI Deepfake Detection. Para ayudar a prevenir el fraude y detectar contenidos manipulados digitalmente, AI Deepfake Detection examina fotograma a fotograma la información como el contacto visual, la iluminación, la claridad de la imagen y la reproducción del vídeo para identificar fallos imperceptibles para el ojo humano.

La Inteligencia Artificial Deepfake Detection ha sido entrenada a través de un gran conjunto de datos de vídeos e imágenes relacionados con estafas en línea, lo que permite a la IA realizar la identificación, el análisis y la comparación en tres segundos. Si la función detecta contenido sintético o alterado, se emite inmediatamente una advertencia de riesgo para el usuario, disuadiendo de seguir interactuando con los posibles estafadores por su propia seguridad.

Inaguran Maxi Despensa Minerva en Mixco



“La apertura de Maxi Despensa Minerva no solo brinda a los habitantes de Mixco un nuevo lugar para adquirir productos de calidad a precios accesibles, sino que también impulsa la economía local. Con esta nueva tienda, deseamos enriquecer la experiencia de compra de nuestros clientes y contribuir al desarrollo económico de la región, generando empleos directos e indirectos y promoviendo el bienestar de las familias locales” comentó Rodrigo Ruata, Subdirector de Operaciones de Maxi Despensa.

Maxi Despensa reafirma su compromiso con los guatemaltecos de ofrecer productos de calidad a precios accesibles con la inauguración de su nueva tienda “Maxi Despensa Minerva” en Mixco. Esta apertura representa un paso significativo en la expansión de la marca y su constante dedicación para mejorar la experiencia de compra de sus clientes.

Mixco la nueva tienda abarca una superficie de 1,439 mt² con un amplio parqueo de 419 mt², que incluye 36 espacios para vehículos y 22 para motocicletas. Además, contará con un espacio de carga eléctrica para vehículos híbridos o eléctricos, enfatizando el compromiso de la tienda con la sostenibilidad y la innovación.

Maxi Despensa Minerva ofrecerá una amplia variedad de productos, contando con más de 7,270 artículos disponibles, cada uno seleccionado cuidadosamente para satisfacer las diversas necesidades de las familias de Mixco. Los productos incluyen desde alimentos frescos provenientes de productores locales, productos de limpieza, artículos para el hogar y de cuidado personal, hasta electrodomésticos, equipos electrónicos y ropa para toda la familia, asegurando que los clientes encuentren todo lo que necesitan en un solo lugar.

El horario de atención de la nueva sucursal es de lunes a domingo de 8:00 a 21:00 horas, ofreciendo un lapso de tiempo conveniente para que los clientes puedan realizar sus compras con comodidad.

En línea con su compromiso con la sostenibilidad, Maxi Despensa Minerva incorporará 184 paneles solares, que contribuirán significativamente a la reducción de su huella de carbono y promoverán el uso de energía renovable. Esta iniciativa forma parte del esfuerzo global de Walmart para convertirse en una empresa regenerativa y respetuosa con el medio ambiente.

Además, la tienda contará con pisos todotáctiles, diseñados especialmente para facilitar la movilidad de personas con discapacidad visual, resaltando el compromiso de Maxi Despensa con la accesibilidad y la



Festival de la Luz de Antigua Guatemala



Visa, publicó su Informe de Responsabilidad Corporativa y Sustentabilidad 2023

IV Congreso Nacional de Aguacate 04 y 05 de julio, Antigua Guatemala



Festival de la Luz de Antigua 19, 20 y 21 de julio



Antigua Viva y Fundación Paiz se complacen en presentar el Festival de la Luz de Antigua, un evento de clase mundial ligado a las nuevas tecnologías aplicadas al arte y patrimonio, el cual se llevará a cabo en La Antigua Guatemala, del 19 al 21 de julio de 2024. Traer momentos de magia y felicidad a los guatemaltecos, cambiar la percepción de la noche en Guatemala, dinamizar la economía local y posicionar a La Antigua. Guatemala como un destino de vanguardia y creatividad son algunos de los objetivos de la actividad.

El Festival de la Luz de Antigua está conformado por 3 grandes eventos: video mapping e instalaciones lumínicas en monumentos históricos, Congreso Iberoamericano de Arte Digital -Arte- y la exposición de arte contemporáneo y nuevos medios Continuum.

Video mapping en monumentos históricos e instalaciones lumínicas: Fachadas de monumentos icónicos que cobrarán vida con espectaculares historias visuales creadas por artistas de Francia, Guatemala, Alemania, Rumania y Austria, creando una fusión mágica entre el patrimonio arquitectónico, la técnica del video mapping y el talento artístico.

Esta primera edición del Festival de la Luz de Antigua tendrá como temática "500 años de Santiago de Guatemala" el cual servirá de inspiración para los artistas nacionales e internacionales que participarán con creaciones de video mapping. Se contará con la participación de 16 artistas nacionales y extranjeros, dentro de ellos algunos de los mejores artistas de video mapping a nivel mundial. Jeremy Oury (Francia), Felix Frank (Alemania), Patrick Grandi (Francia), Antonio Campollo (Guatemala), Adrian Manolescu (Rumania), Borjan y Emil (Australia), Francisco Sandoval (Guatemala) son los encargados de darles vida a los monumentos históricos de la ciudad.

El Festival de La Luz cuenta con el patrocinio de Castillo Hermanos, un grupo empresarial internacional con más de 139 años de trayectoria.

El video mapping estará siendo presentado en cuatro fachadas de manera ininterrumpida las noches del 19 y 20 de julio, entre las 7:00 PM y 1:00 AM, siendo estas La Escuela de Cristo, San Francisco, La Catedral y La Merced.



Las entradas están disponibles en el sitio web www.fundacionpaiz.org.gt/festivaldelaluz

IV Congreso Nacional de Aguacate 04 y 05 de julio Hotel Casa Santo Domingo, Antigua Guatemala



"Estados Unidos es el país que más importa aguacate Hass a nivel mundial. Además, las importaciones se duplicarán e, incluso, se triplicarán en los próximos años. Estamos convencidos de que los conocimientos adquiridos, durante el IV Congreso Nacional de Aguacate, son un gran aporte para concluir la admisibilidad a Estados Unidos y poder iniciar a exportar lo más pronto posible", comentó Marco Quilo, Presidente del Comité Organizador del IV Congreso Nacional de Aguacate.

Este 04 y 05 de julio, en el Hotel Casa Santo Domingo, Antigua Guatemala, se realiza el IV Congreso Nacional de Aguacate, espacio en el que se aportan conocimientos relacionados a la mejor manera de aprovechar las plantaciones de aguacate en Guatemala para ser más productivas y así, abarcar nuevos mercados internacionales, entre ellos, Estados Unidos. Esta oportunidad podría generar más de los US\$16 millones, que fueron exportados en 2023.

El mercado de Estados Unidos, en relación con el cumplimiento de normas y regulaciones, es exigente. Entendiendo esto, el Sector Agrícola de AGEXPORT y el Gobierno de Guatemala tienen, entre sus prioridades, el cumplimiento de los requerimientos que exige el país norteamericano. Parte de dichos esfuerzos, es el desarrollo del IV Congreso Nacional de Aguacate, organizado por AGEXPORT, con el fin de dar a conocer las últimas técnicas de producción y tecnología aplicadas en fincas locales, en busca de satisfacer mercados en los cuales Guatemala ya está posicionado, como también, mercados próximos a exportar, tal como Estados Unidos.

Estados Unidos continúa siendo el principal importador de aguacate variedad Hass, el cual ha pasado de un consumo per cápita de 0.91 kilos anuales en 2001 a 3.6 kilos per cápita al 2022, según USDA. En los próximos años estos volúmenes se pueden duplicar o triplicar. Paralelamente, los exportadores deben cumplir con otra serie de acciones para cumplir con los protocolos de inocuidad de los alimentos establecidos en la Ley FSMA.



¿Qué ofrece el IV Congreso Nacional de Aguacate?

Durante la actividad, los más de 400 asistentes tienen la oportunidad de participar en espacios dedicados al networking, en un piso de exhibición de insumos y servicios con más de 40 empresas expositoras y giras de campo con guías técnicos. Del mismo modo, los visitantes están adquiriendo nuevos conocimientos a través de conferencias impartidas por expertos de Estados Unidos, México, Honduras y Guatemala.

Mayo Clinic comparte cuatro pilares de la salud intestinal

Un intestino sano ayuda a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades inflamatorias como la enfermedad inflamatoria intestinal (EII), una afección crónica que causa inflamación en el tracto digestivo. Víctor Chedid, M.D., gastroenterólogo y experto en EII de Mayo Clinic en Rochester, comparte cuatro pilares de la salud intestinal que las personas pueden seguir para ayudar a mantener el intestino sano y las enfermedades inflamatorias a raya.

Incluyen nutrición, ejercicio, salud mental e hidratación, dice el Dr. Chedid:

Nutrición: Trate de comer una dieta al estilo mediterráneo bien equilibrada, que incluye muchas verduras, frutas, granos enteros, frijoles, semillas oleaginosas, frutos secos, semillas y aceite de oliva. El Dr. Chedid recomienda comer de 30 a 40 gramos de fibra por día. El Dr. Chedid también afirma que este tipo de dieta tiene muchos antioxidantes y pocos alimentos que causan inflamación.

Ejercicio/estilo de vida saludable: Trate de incorporar el ejercicio regular a su rutina. El tipo de ejercicio puede variar de persona a persona.

Salud mental: Es importante mantener su salud mental y bienestar, dadas las muchas interacciones entre el intestino y el cerebro. Por ejemplo, la gente que ha experimentado un trauma infantil o que tiene otros factores de estrés en su vidas puede experimentar síntomas o afecciones gastrointestinales, como síndrome del intestino irritable, dispepsia funcional, disfunción del piso pélvico o estreñimiento.

Agua: Trate de beber 2 litros de agua al día. Esto ayuda a prevenir el estreñimiento y asegura que sus órganos estén bien nutridos. Esto es particularmente importante en climas cálidos donde la deshidratación puede ser un problema.



"Prestar atención a todos estos factores es esencial para mantener su salud intestinal", explica el Dr. Chedid.

Mantener la salud intestinal es importante, especialmente cuando una persona está lidiando con una enfermedad inflamatoria intestinal. Hay dos tipos principales de EII: La enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa.

La EII es una enfermedad global con alrededor de 6-8 millones de casos por todo el mundo.

"Es por eso que tenemos que crear conciencia y asegurarnos de que la gente busque atención médica cuando presente los síntomas para que pueda obtener el diagnóstico y la atención adecuados", dice el Dr. Chedid.

No hay cura para la EII, pero existe una variedad de tratamientos para ayudar a los pacientes a lograr la remisión. Los tratamientos incluyen medicamentos antiinflamatorios, supresores del sistema inmunitario, productos biológicos, antibióticos y cirugía.

La diarrea y el sangrado rectal son síntomas comunes, pero estos síntomas pueden dejar a la gente con EII avergonzada y reacia a buscar ayuda. El Dr. Chedid dice que las familias pueden desempeñar un papel crucial en ayudar a sus seres queridos a lidiar con la EII.

El Informe de Responsabilidad Corporativa y Sustentabilidad de Visa

Visa, líder mundial en pagos digitales, publicó su Informe de Responsabilidad Corporativa y Sustentabilidad 2023, que proporciona una actualización de sus avances en el año fiscal 2023 (del 1 de octubre de 2022 al 30 de septiembre de 2023) en soluciones innovadoras y compromisos para empoderar a los empleados, las comunidades y el planeta. El papel de Visa como facilitador del comercio en más de 200 países y territorios le ha permitido avanzar en su propósito de ayudar a prosperar a todos en todo lugar, siendo la mejor forma de pagar y recibir pagos.

Empoderar a las personas, comunidades y economías

Visa reafirmó su compromiso de brindar a personas, hogares y empresas acceso a pagos digitales y a otros recursos que puedan ayudarlos a mejorar sus sustentos económicos, así como sus negocios y comunidades. A finales de 2023, Visa había habilitado digitalmente a casi 67 millones de micro y pequeñas empresas (MyPEs) en el mundo, de las cuales se calcula que 23 millones están dirigidas por mujeres. Esto supera su objetivo de 50 millones establecido en 2020.

Habilitar el comercio confiable y proteger a los clientes

Visa continuó invirtiendo en nuevas capacidades y trabajando con clientes para ayudar a proteger el entorno de pagos y mejorar la seguridad, integridad y resiliencia de su red. En los últimos cinco años, Visa invirtió más de 11 mil millones de dólares en tecnología para reducir el fraude y mejorar la ciberseguridad, incluyendo capacidades habilitadas con inteligencia artificial para detectar y prevenir intentos de fraude. En 2023, Visa evitó un monto estimado de 40 mil millones de dólares en pérdidas relacionadas con fraude.

Invertir en su gente

Visa mantuvo su compromiso de invertir en su gente y fomentar un lugar de trabajo diverso e inclusivo. Sus esfuerzos incluyeron un enfoque en brindar oportunidades de crecimiento y desarrollo, así como recompensas y beneficios integrales. En 2023, Visa mantuvo la equidad salarial a nivel mundial entre mujeres y hombres empleados por la compañía, y Visa University entregó más de 400.000 horas de aprendizaje al 96



Invertir en su gente

Visa mantuvo su compromiso de invertir en su gente y fomentar un lugar de trabajo diverso e inclusivo. Sus esfuerzos incluyeron un enfoque en brindar oportunidades de crecimiento y desarrollo, así como recompensas y beneficios integrales. En 2023, Visa mantuvo la equidad salarial a nivel mundial entre mujeres y hombres empleados por la compañía, y Visa University entregó más de 400.000 horas de aprendizaje al 96 por ciento de los empleados de Visa en todo el mundo.

Proteger el planeta

Visa continuó trabajando para minimizar la huella ambiental de sus operaciones, empoderar el comercio sustentable y apoyar la transición global hacia una economía baja en emisiones de carbono. La compañía logró una reducción del 24 por ciento en las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI) de alcance 1 y 2 desde el año fiscal 2020, avanzando hacia su objetivo de alcanzar emisiones netas cero para 2040. Visa también mantuvo el uso de electricidad 100 por ciento renovable en todas sus oficinas y centros de datos.

Operar responsablemente

Visa continuó trabajando para mantener la confianza de sus partes interesadas y el compromiso de cumplir con **Operar responsablemente**

Visa continuó trabajando para mantener la confianza de sus partes interesadas y el compromiso de cumplir con los más altos estándares de integridad, transparencia y responsabilidad. En 2023, Visa fue nombrada por duodécimo año consecutivo como una de las empresas más éticas del mundo por Ethisphere y mantuvo una puntuación del 100 por ciento en el Índice CPA-Zicklin de Divulgación Política Corporativa y Rendición de Cuentas.

Transformando Guatemala hacia un Futuro Sostenible con Ecoaprendiendo por El Motagua



Con el objetivo de fomentar educación ambiental en las nuevas generaciones, Haciendo ECO celebra su segunda edición del concurso infantil y escolar "ECOaprendiendo por el Motagua", en el que participaron 140 centros educativos.

La ceremonia de premiación de los Establecimientos Educativos Ganadores se realizó en el Palacio Nacional presidida por la Vicepresidenta de Guatemala Karin Herrera, la Presidenta de la Alianza Cuenca Motagua y Fundadora de Haciendo Eco, Jeanne Samayoa, los alcaldes municipales de Estandzuela Leandro Rafael Morales, de Pachalum Fidencio Teletor Ceballos en donde participaron el Gobernador Departamental de Guatemala, Diego de León, el Consejero de Asuntos públicos, de la Embajada de Estados Unidos David Folguelson el Embajador de Japón Ryosuke Kawana y El Atleta Juan Carlos Perez los Directores de los Centros Educativos Premiados, y Miembros de la Alianza Cuenca Motagua.

Durante el tiempo que duró la convocatoria del concurso, se capacitó a 450 maestros, impactando con una educación ambiental a más de 33 mil niñas, niños y jóvenes en el país. El concurso Ecoaprendiendo brindó conocimientos en la forma correcta de manejar los desechos desde sus casas e impulsó buenas prácticas como lo son clasificar, reducir, reciclar y compostar.

Durante el concurso se logró recuperar: 3,827 libras de botellas plásticas PET; 3,463 libras de cartón y papel; 3,535 libras de vidrio; 859 lb de tetrapack; 3,802 lb de aluminio; 1,102 unidades de Ecoladrillos. Todo este material entra a la economía circular y no llegará a contaminar el Motagua.

El concurso ha premiado a los Centros Educativos más destacados con laboratorios de computación, juegos infantiles de material reciclado, kits deportivos, ecofiltros, entre otros, que promueven la educación ambiental, el deporte y la tecnología entre los jóvenes.

"Nuestro objetivo es catalizar un cambio de comportamiento hacia acciones y hábitos sostenibles que aseguren un futuro más limpio y sano para todos los guatemaltecos por medio de la educación. Cada uno de nosotros tiene el poder de solucionar hasta el 85% de la contaminación que generamos con nuestros desechos desde casa", mencionó Jeanne Samayoa, Presidenta Alianza por la Cuenca del Motagua.



Juramentan a Delegación que representará a Guatemala en los Juegos Olímpicos Paris 2024

En una emotiva ceremonia se juramentó a la delegación nacional que representará a Guatemala en los Juegos Olímpicos de París 2024, que se celebrarán del 26 de julio al 11 de agosto del presente año. Este acto solemne contó con la presencia de las máximas autoridades del Comité Olímpico Guatemalteco (COG), el presidente Bernardo Arévalo, ministros, Embajadores, representantes de organismos internacionales, el miembro del Comité Olímpico Internacional (COI), Willi Kaltschmitt, y autoridades del deporte. La delegación, que competirá durante 19 días en territorio francés, alzó su mano para asumir el compromiso de representar con dignidad al país y con la promesa de respetar el juego limpio.

Durante la ceremonia, se designó Kevin Cordón y Waleska Soto como los dos abanderados y, Luis Grijalva y Adriana Ruano como los dos escoltas. La máxima competencia multideportiva del planeta espera la participación de 206 naciones, representadas de forma exclusiva por sus respectivos Comités Olímpicos Nacionales, que competirán en 32 deportes, 45 disciplinas y 329 eventos por medallas

El contingente guatemalteco participará en los deportes de atletismo (en sus especialidades de 5,000 metros, marcha atlética y maratón), tiro (modalidad de foso y skeet), judo, bádminton, pentatlón moderno, natación y navegación a vela. La jefatura de misión estará a cargo del Óscar Maeda y la Jefatura de Disciplina estará a cargo de la Marta Ávila. Sobre París 2024: ha aprovechado la oportunidad brindada por el COI en la Agenda Olímpica 2020, para proponer deportes adicionales con el fin de mejorar su programa y su concepto global.



Son 14 los atletas los que conforman la delegación guatemalteca que estará en París 2024, siendo Guatemala la delegación más numerosa de Centroamérica desde los Juegos Olímpicos de Atlanta 1996.





McDonald's participa en la XXI Feria Internacional del Libro



Lanzan promoción Consíguelo Todo con Tecno Fácil Y EEGSA

Los beneficios para la salud al utilizar la bicicleta



McDonald's participa en la XXI Feria Internacional del Libro



McDonald's anuncia su participación por segundo año consecutivo en la XXI Feria Internacional del Libro en Guatemala (FILGUA), que se realizará del 4 al 14 de julio en Fórum Majadas. En esta edición, McDonald's cuenta con un Rincón de Lectura especialmente diseñado para sus clientes, con el fin de fomentar el amor por la lectura entre los más pequeños.

En este espacio de lectura, los niños pueden leer y obtener uno de los libros de la colección de la Cajita Feliz. Además, se ofrecen diversas actividades culturales como cuentacuentos, presentaciones de magia, música, talleres de manualidades y pintura.

En esta oportunidad, McDonald's realizó también el lanzamiento de su nueva colección de libros en colaboración con la serie internacional "Little People, BIG DREAMS", que narra las historias de figuras inspiradoras que han logrado cosas increíbles y superado obstáculos.

La colección consta de 14 libros, incluyendo hojas de actividades, y se encuentra disponible como alternativa al juguete durante todo el año. Los primeros dos títulos que se están entregando actualmente son: "Yo puedo ser un gran atleta" y "Yo puedo ser un valiente montañista".

A los niños que visiten el rincón de lectura de McDonald's durante la FILGUA se les entregará un libro de la colección. Esta iniciativa se enmarca en el compromiso de McDonald's de promover la lectura a través de su programa "Cajita Feliz: Libro o Juguete".

Además, McDonald's cuenta con un McCafé Literario en la feria, donde los visitantes pueden disfrutar de una variedad de bebidas calientes y frías, así como de deliciosos helados.

Este año McDonald's celebra su 50 Aniversario en el país y desde un inicio ha reforzado su compromiso con la educación y el desarrollo integral de los niños, contribuyendo al futuro de Guatemala.

La empresa se enorgullece de ser parte de FILGUA 2024 y de seguir impulsando el amor por la lectura entre los niños a través de su programa "Libro o Juguete" de la Cajita Feliz.



Acaros, cómo librarse de los enemigos de su colchón



Los colchones, almohadas, ropa de cama, cojines, alfombras, así como muchos otros enseres son el ambiente propicio para la proliferación de ácaros, microorganismos que están presentes en el polvo común de los hogares.

Nuestra habitación es uno de los lugares predilectos para su existencia y reproducción, especialmente en la superficie del colchón; un ecosistema que favorece las poblaciones de estos artrópodos.

Los colchones son el lugar con mayor presencia de ácaros, aparentemente para su desarrollo, crecimiento y reproducción. Quizá debido a su uso tan frecuente, pues mientras las personas duermen, están descamando y sudando, lo que genera alimento, humedad y un ambiente propicio para la supervivencia de los ácaros. Los ácaros presentes en el polvo generan enfermedades alérgicas a nivel respiratorio y dermatológico variadas. Se estima que afectan cerca del 20 al 26% de la población mundial, estas son algunas de las molestias que pueden provocar son:

- Rinitis, asma o bronquitis
- Dolor de garganta
- Ojos rojos o lagrimeo
- Eczemas en la piel o dermatitis atópica

Medidas de higiene

Por esta razón es importante mantener una higiene adecuada, especialmente en estos espacios, para mantener alejados a estos molestos parásitos de su colchón y su dormitorio.

Las medidas de control para acabar con estos microscópicos bichos deben comenzar con el control e higiene de los ambientes del dormitorio, por lo que a continuación le dejamos una guía para el cuidado y uso del colchón, que le ayudarán a proteger y mantener en buen estado el mismo. Guía para el cuidado del colchón (diseñar un recuadro)

1. Retire o minimice los objetos que decoran su dormitorio y son propensos a acumular ácaros, como alfombras o peluches, para evitar que estos se incrusten en el colchón.
2. Proteja su cama con un protector de colchón (cobertor). Lo mantendrá limpio y protegerá de derrames u otros accidentes.
3. Cambie y lave las sábanas una vez por semana. Se sugiere que los cojines una vez al mes.
4. Cambie las almohadas cada dos años.
5. Guarde su ropa de vestir y de cama en un armario cerrado.
6. Prefiera almohadas y edredones de material sintético. Evite las plumas pues tienen riesgos de acumular ácaros.
7. Ventile a diario la habitación, procure que entre luz y sol al dormitorio para reducir la humedad.

Lanzan promoción Consíguelo Todo con Tecno Fácil Y Eegsa



Como parte del compromiso de Tecno Fácil de acercarse a los guatemaltecos ofreciendo los mejores productos a precios accesibles, la cadena presenta una nueva manera de financiar las compras de sus clientes a través de la aplicación móvil Consíguelo.

El programa Consíguelo es una alianza entre la Empresa Eléctrica de Guatemala (EEGSA) y Tecno Fácil que reconoce el buen récord de pago del servicio de energía eléctrica de los clientes. Gracias a ese registro los guatemaltecos podrán hacer compras de productos como motocicletas, televisores, camas, línea blanca, celulares y otros productos.

“Estamos sumamente emocionados de presentar este programa a nuestros clientes. Esta será una oportunidad para que más guatemaltecos accedan a productos de la mejor calidad a un excelente precio y con un sistema de financiamiento sumamente competitivo”, mencionó Alex Nájera, gerente de mercadeo de TECNO FACIL.

Para utilizar este beneficio los guatemaltecos deben ser usuarios de EEGSA y tener un récord de pago a tiempo y sin mora. El primer paso del proceso es ingresar consiguelo.eegsa.com, llamar al 2277-7000 o escribir al WhatsApp 3289-1550 para llenar el formulario de solicitud.

Un equipo de expertos llevará a cabo un análisis para determinar si el cliente califica y cuál es el límite de crédito autorizado según los ingresos económicos, el cual puede variar de uno a cinco salarios mínimos. Al recibir la aprobación se le dará un usuario y contraseña para ingresar en la plataforma Consíguelo. Para hacer la compra el cliente deberá presentar su usuario, DPI y código QR de autenticación. El estado de cuenta llegará mensualmente a través de correo electrónico, mensaje de texto y WhatsApp.



Sudar en exceso al entrenar es ¿bueno o malo para la salud?



El sudor es una respuesta natural del cuerpo humano ante el esfuerzo físico y el aumento de la temperatura corporal. Durante el entrenamiento, especialmente en actividades intensas, el sudor es una señal de que el organismo está trabajando para mantenerse fresco y evitar el sobrecalentamiento. Sin embargo, algunas personas experimentan un sudor excesivo mientras se ejercitan, lo que ha suscitado debates sobre si esto es beneficioso o perjudicial para la salud.

Sudar es una función esencial para regular la temperatura corporal y mantenerla dentro de un rango óptimo para el funcionamiento adecuado del organismo. Cuando nos ejercitamos, el cuerpo genera calor como resultado de la actividad muscular, y el sudor actúa como un mecanismo para disipar ese calor.

El Sudor Excesivo al Entrenar: Aspectos Positivos

Para algunas personas, el sudor excesivo durante el entrenamiento puede considerarse algo positivo debido a los siguientes factores

1. Desintoxicación

Se ha afirmado que el sudor es una forma de liberar toxinas del cuerpo, como metales pesados y productos de desecho.

2. Acondicionamiento cardiovascular

Un entrenamiento intenso que resulta en sudoración excesiva puede indicar un esfuerzo cardiovascular significativo. Esto, en ciertos contextos, puede ser un indicador de progreso y condición física mejorada.

3. Pérdida de peso temporal

El sudor excesivo puede hacer que la balanza registre una pérdida de peso inmediata, pero es importante recordar que esto se debe principalmente a la pérdida de agua y no de grasa.

El Sudor Excesivo al Entrenar: Posibles Preocupaciones

Por otro lado, el sudor excesivo también puede plantear algunas preocupaciones para la salud.

1. Deshidratación

Cuando el cuerpo suda en exceso, se pierden grandes cantidades de agua y electrolitos, lo que puede llevar a la deshidratación si no se reemplazan adecuadamente.

2. Desequilibrio electrolítico

El sudor contiene minerales y electrolitos esenciales para el funcionamiento del cuerpo. Un sudor excesivo puede llevar a un desequilibrio electrolítico, lo que puede resultar en calambres musculares, debilidad y otros problemas de salud.

Inauguran la Feria Internacional del Libro en Guatemala (Filgua)



Se inauguró la Feria Internacional del Libro en Guatemala (Filgua), que se llevará a cabo del 4 al 14 de julio en Fórum Majadas de la zona 11 de la ciudad de Guatemala. Durante el acto protocolario participaron el presidente de Guatemala, Bernardo Arévalo; el alcalde de la Ciudad de Guatemala, Ricardo Quiñónez, así como de otras personalidades, la Asociación Gremial de Editores de Guatemala (AGEG) y el Ministerio de Cultura y Deportes.

En esta edición, Filgua ofrecerá opciones culturales para todo tipo de lectores. Se tienen programadas más de 400 actividades culturales durante los 11 días de la feria, entre ellas 120 presentaciones de libros de autores nacionales e internacionales. La agenda incluye conciertos, actividades lúdicas para niños, firma de libros, conferencias, entre otros. Filgua 2024 contará con la participación de al menos 73 expositores de librerías y editoriales nacionales y extranjeras y 154 stands, que presentan una amplia oferta editorial. Noches especiales: La Noche del Cómic será el 9 de julio, en tanto la Noche de Harry Potter será el 10 de julio ambas en un horario de 18:00 a 20:00 horas. Durante su realización, niños y adultos podrán disfrutar de manera divertida las historias de héroes y embrujos.

La temática central de Filgua 2024 es la migración, la cual es muy amplia e interesante a la cual nadie es indiferente. La historia del ser humano no se puede entender sin hablar de sus movimientos migratorios. La migración estuvo, está y estará presente siempre, como la vida misma. El aspecto migratorio también está muy relacionado con el arte guatemalteco.

Hablar de migración da la oportunidad de ser conscientes de algunos de sus aspectos y definitivamente promover un pensamiento más crítico y amplio para seguir construyendo una mejor sociedad.

Filgua 2024 rendirá homenaje al reconocido escritor Francisco Pérez de Antón, autor de más de 26 libros, entre ellos novelas, obras de ensayo, narrativa breve y de otros géneros, como la economía, la historia, el lenguaje o el humor.

Es miembro de la Academia Guatemalteca de la Lengua y de la Academia de Geografía e Historia de Guatemala, país al que migró y en donde reside desde 1963, fue fundador y editor del semanario Crónica y colaborador. El homenaje a Francisco Pérez de Antón se llevará a cabo el 11 de julio en el marco de la Filgua

Boletos de adultos: Q5.00 por persona

Niños menores de 12 años: ingresan gratis

Adultos mayores: ingresan gratis

Estudiantes con carné: ingresan gratis (no

Los beneficios para la salud al utilizar la bicicleta

Además del beneficio a favor del medio ambiente, la bicicleta también tiene algunos otros que pueden ser benéficos para la salud y así prevenir ciertas enfermedades. Te decimos cuáles son las Enfermedades que previene el andar en bici.

De acuerdo con el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), el uso de la bicicleta, además de promover la salud y el bienestar físico, puede disminuir el riesgo de padecer algunas enfermedades como:

- Cardiopatías
- Derrames cerebrales
- Algunos tipos de cáncer
- Diabetes

Beneficios a la salud por andar en bici

Varias organizaciones que promueven el uso de la bicicleta señalan algunos beneficios en la salud para aquellos que utilizan este medio de transporte.

Reduce el riesgo de padecer un infarto Estudios indican que andar en bicicleta reduce el riesgo de sufrir un infarto en más de un 50%.

Ayuda a quemar calorías Andar en bicicleta durante 30 minutos a un ritmo tranquilo permite quemar hasta 300 calorías.

Protege las articulaciones a diferencia de otras actividades como correr o saltar, entre el 70 y 80% del peso del cuerpo es amortiguado por la silla de la bici, con lo que las articulaciones y los cartílagos no tienen que soportar cargas pesadas.



Combate el dolor de espalda Es una de las actividades ideales para las personas que sufren dolor de espalda.

Fortalece el sistema inmunológico Su práctica diaria beneficia al sistema inmunológico. Esto se debe a que las células del cuerpo llamadas fagocitos se movilizan de forma inmediata gracias al pedaleo.

Ayuda a dormir mejor Andar en bicicleta estabiliza el ritmo biológico del cuerpo y reduce los niveles de cortisol, una hormona relacionada con el estrés que impide el sueño profundo.



Yevo, la primera Fintech 100% guatemalteca que ofrece cuotas sin tarjeta



El jaguar o yaguareté, el felino más grande de América

**El desperdicio
de alimentos un
problema global**



Yevo, la primera Fintech 100% guatemalteca que ofrece cuotas sin tarjeta



Claudia Santos, gerente de Mercadeo de Yevo, afirma: "en Yevocombatimos la complejidad del sistema de créditos tradicional. Basándonos en la mutua confianza, donde el único requisito para realizar la solicitud del crédito es el DPI. Además, el cliente es el que escoge cómo, cuándo y cuánto pagar"

¿Cómo funciona Yevo?

1. El cliente se acerca a cualquier tienda o kiosco de celulares afiliado a Yevo.
2. Presenta su DPI en buen estado.
3. Escoge el dispositivo deseado.
4. Realiza la solicitud de crédito.
5. Elige el enganche a pagar y el plazo de las cuotas.
6. ¡Listo! El cliente obtiene su dispositivo en menos de 10 minutos.

Ante la necesidad de muchos guatemaltecos excluidos del sistema financiero tradicional, que buscan dispositivos electrónicos de calidad, pero no tienen una tarjeta de crédito ni acceso a opciones de préstamos bancarios, Yevo surge como una solución innovadora.

Yevo, la primera fintech 100% guatemalteca, se lanza al mercado como una solución financiera digital única, ofreciendo créditos para la compra de celulares Android y Apple, tablets y computadoras, sin necesidad de tarjeta de crédito.

Yevo ofrece una compra flexible con plazos de pago de hasta 36 cuotas, dejando el dispositivo en garantía. Con créditos de hasta Q.12,000 siendo la oferta crediticia más alta del mercado nacional. Además de ser la única opción del mercado que ofrece dispositivos con sistemas Android y Apple. A nivel nacional se puede adquirir Tecno Fácil de Distelsa, Alta Verapaz y Baja Verapaz en Gran Foto, Ciudad Capital con TopCell y Tarjetazo y más de 100 puntos de venta independientes en cada departamento del país.

Durante el mes de junio consulados móviles en EE.UU prestaron más de 14 mil servicios

La red consular de Guatemala en los Estados Unidos de América da respuesta al incremento de la demanda de servicios de documentación de los connacionales en dicho país. Como muestra, durante el mes de junio se brindaron un total de 14 mil 657 servicios consulares, a través de la movilización de 17 misiones consulares hacia las circunscripciones vecinas.

Como es usual, los servicios más solicitados fueron el enrolamiento de pasaportes (5,451), segundo, la captura de datos para Tarjeta de Identificación Consular Guatemalteca (4,541) en tanto que las consultas por varios servicios (2,776) fueron los procedimientos más solicitados.

En junio, los consulados que contabilizaron la mayor cantidad de servicios brindados fueron Lake Worth, Florida (2,042), Houston, Texas (1,942) y New York, New York (1,674).

Es de resaltar que, a lo largo del año, las estadísticas dan cuenta de un incremento en la atención. Como muestra, en marzo se registraron 11,233 servicios; en abril un total de 12,579, y en mayo sumaron 12,966 procedimientos bajo esta modalidad.

Para el mes de julio, se tiene previsto expandir esta dinámica con 19 consulados móviles. Pueden consultar el calendario en la página oficial de la Cancillería:

<https://www.minex.gob.gt/Uploads/CMoviles-2024.pdf>



Para dar continuidad a la demanda de atención de los guatemaltecos, el Ministerio de Relaciones Exteriores les recuerda:

- La cita es gratuita. No permita que intermediarios le cobren por el servicio.
- Por seguridad, no comparta sus documentos personales.
- Programe su cita al botón de citas www.minex.gob.gt / Ingrese al enlace de citas consulares.
- Consulte las redes sociales del Consulado más cercano a su residencia.

El Ministerio de Relaciones Exteriores contribuye a fortalecer la red consular y mejora la calidad de los servicios de atención que se ofrecen a los guatemaltecos en los Estados Unidos. Asimismo, pide a la comunidad guatemalteca que no se dejen sorprender por estafadores que se hacen pasar por los Consulados o Gestores Consulares. Todo trámite o servicio de documentación se realiza dentro de las sedes consulares.

La única información oficial es la que se genera en los Consulados del Ministerio de Relaciones Exteriores de la República de Guatemala.

Cómo las ostras y otros moluscos ayudan a reducir la contaminación del agua

Los moluscos como las ostras, mejillones y almejas, basan su alimentación en el filtrado del agua para obtener nutrientes disueltos en ella. Tienen una alta capacidad para absorber y retener sustancias presentes en el medio líquido. Diversos proyectos están fomentando la presencia de moluscos para que contribuyan a reducir en parte la contaminación del agua. Es lo que se llama "soluciones basadas en la naturaleza".

El agua es fundamental para el funcionamiento de los ecosistemas y para satisfacer las necesidades humanas básicas. Sin embargo, la creciente contaminación de los recursos hídricos es una seria amenaza para la salud y el equilibrio biológico en muchos lugares del mundo.

Hablando de soluciones basadas en la naturaleza y depuración de aguas es donde entran en juego los moluscos filtradores. Estos organismos acuáticos han evolucionado para convertirse en eficientes limpiadores de agua.

Los moluscos filtradores actúan como auténticas «plantas de tratamiento» naturales en los ecosistemas acuáticos, extrayendo contaminantes del agua y convirtiéndolos en biomasa o depositándolos en el fondo marino. Además de su capacidad para limpiar el agua, retener materia orgánica o contaminantes y fijar carbono, los moluscos también desempeñan un papel importante en la activación del ciclo de nutrientes y la mejora de la calidad del hábitat acuático.

Emplear moluscos filtradores como herramienta de limpieza del agua ofrece eficiencia y sostenibilidad. Los moluscos se mantienen a sí mismos y no necesitan inversión humana en energía o materiales. Hacen aquello para lo que están diseñados: vivir de limpiar el agua, aprovechando los mecanismos biológicos desarrollados por la naturaleza y generar su propia energía y alimento.



El uso de moluscos filtradores para la descontaminación del agua ofrece beneficios ambientales, pero también afronta desafíos. Entre ellos está el hecho de que la propia degradación general de los ecosistemas, incluyendo la contaminación excesiva del agua o la acidificación de los mares, que afecta a los moluscos calcáreos de forma directa, ralentiza su capacidad de asentamiento. Por eso quienes defienden su uso como remedio proponen hacerlo rápido, antes de que las condiciones globales sean demasiado desfavorables para ponerlo en marcha.

El éxito de los proyectos de restauración de ecosistemas marinos basados en moluscos filtradores no es posible sin el esfuerzo y la dedicación de científicos, biólogos marinos, conservacionistas, empresas, voluntarios y comunidades locales.

El desperdicio de alimentos un problema global

El desperdicio de alimentos no solo supone una preocupación social y humanitaria, también ambiental. Malgastar alimentos y la producción excesiva de éstos agrava la desnutrición, los problemas de salud y la contaminación atmosférica de nuestro planeta. Los desequilibrios en nuestra dieta, junto al modelo productivo poco sostenible, donde el sector agrícola juega un papel esencial, ponen en riesgo nuestra salud y el medio ambiente.

Los efectos del desperdicio de alimentos

Enormes cantidades de alimentos acaban en vertederos. Sin embargo el 11% de la población sufre desnutrición y el 26% sobrepeso. Y entre el 25% y 30% de las emisiones de carbono provienen de la industria alimentaria.

A medida que la población mundial crece, el desafío de la sociedad debe estar orientado a alimentar a más personas despreciando menos de lo que producimos. Este desperdicio en la alimentación varía en función de los países y sus modelos productivos.

Según la FAO, el desperdicio de alimentos en EEUU, Europa, China, Japón y Australia tiene mayor lugar en la distribución y en la nevera del consumidor. Sin embargo, los países menos desarrollados sufren pérdidas en casi todos los tramos de la cadena alimenticia. Esto se debe principalmente a que cuentan con peores infraestructuras y menos recursos para su producción.

La producción poco sostenible y el despilfarro de alimentos agravan los efectos nocivos del cambio climático en la naturaleza. Hacer un mejor uso de los alimentos no es la solución a este problema. El aumento en el consumo de alimentos procesados o carne roja está provocando un cambio en el uso del suelo por el sector agrícola. Esto lleva implícito la destrucción de ecosistemas, la reducción de la biodiversidad y agrava la emergencia climática.



Los que trabajan en el sector agrícola deben revisar sus prácticas. Así se podrán reducir los excesos en su producción, distribución y consumo. Por un lado, los consumidores deben ser conscientes para analizar su comportamiento cuando consumen y tratar de comprar únicamente aquello que se necesita. El desperdicio de alimentos lleva implícito la destrucción de ecosistemas y la reducción de la biodiversidad.

Consumo sostenible

Los supermercados y empresas de alimentación deben revisar sus prácticas y estándares de fecho de los alimentos. Así se reducirán la cantidad de alimentos que acaban en la basura. Toda la cadena alimentaria y el sector agrícola debe revisarse a sí misma con la finalidad de reducir su producción, distribución y consumo.

Planear con anticipación nuestra compra incluyendo en ella únicamente lo que necesitamos, usar el congelador y ser creativo con aquella comida que nos sobre son algunas de las recomendaciones para evitar el desperdicio de alimentos.

El jaguar o yaguareté, el felino más grande de América



Entre los grandes felinos del mundo, el tercero en tamaño y peso vive en América. Si Asia tiene el tigre y África el león, el jaguar o yaguareté es el gran carnívoro que domina con su imponente presencia los ecosistemas tropicales del Nuevo Mundo. Este majestuoso animal se distingue por su fuerza, agilidad y habilidad para nadar.

En el mundo existen 41 especies reconocidas de carnívoros de la familia de los felinos, agrupados en distintas subfamilias y géneros, desde los pequeños gatos monteses europeos hasta los imponentes tigres asiáticos, los temibles leones africanos o los velocísimos guepardos de las estepas asiáticas y las sábanas africanas.

Estos carnívoros se distribuyen por todos los continentes y por distintos tipos de ecosistemas y siempre han atraído la atención humana. Ya sea por su belleza y elasticidad, por su ferocidad y peligro o, de modo contrario, por la ternura y cercanía que ofrecen los gatos domésticos, versiones amables y pequeñas de estos eficientes predadores.

El jaguar es un animal extremadamente fuerte, de cuerpo robusto con miembros cortos y musculosos, cabeza ancha, orejas pequeñas y redondeadas. Mide entre 1,5 y 2.4 metros y pesa entre 45 y 120 kilos.

El color de su piel va del amarillo al rojizo en el dorso y costados, blanco en el vientre y la parte interna de las patas, y tiene el cuerpo cubierto por rosetas de tamaño variable, con manchas pequeñas en el centro. El patrón de motas es único para cada individuo.

Su hábitat del jaguar o yaguareté abarca desde el sur de Estados Unidos hasta el norte y noreste de Argentina, pasando por México, América Central y gran parte del centro y del norte de América del Sur. Es una especie muy flexible en términos ecológicos y adaptada a diversos ecosistemas.

El jaguar prefiere las zonas boscosas tropicales densas y húmedas, pero también se desenvuelve bien en terrenos abiertos y áridos, incluidas zonas de matorrales con escasa precipitación. Pero realmente, es junto al agua y cerca de ella donde el jaguar se desenvuelve mejor.

La dieta del jaguar es variada. Captura grandes presas silvestres y de ganado cuando la fauna salvaje escasea, pero también se puede alimentar de pequeños mamíferos, reptiles y aves.

Su naturaleza, como la de tantos felinos, es principalmente solitaria y nocturna. Caza al acecho y mediante emboscadas, siendo un depredador oportunista. Su papel es esencial en la estabilización de los ecosistemas donde habita, ya que, como superdepredador, regula las poblaciones de las especies que captura.

El término de jaguar o yaguareté, proviene de dos palabras del idioma guaraní, jaguar, que significa fiera, y eté, que significa verdadera. De este modo, el nombre yaguareté podría traducirse como «fiera de verdad» o «auténtica fiera». Sin duda, un buen nombre para felino más grande del continente americano y el tercero más grande del mundo.



¿Cómo afecta el ruido al medio ambiente?

La contaminación acústica no solo afecta a la salud de las personas, sino que también afecta a la degradación ambiental. El transporte, la construcción, el tráfico aéreo o la industria son las principales fuentes de ruido ambiental que pasan casi desapercibidas pero cuyos efectos pueden provocar graves alteraciones en nuestros ecosistemas.

¿Qué es la contaminación acústica?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) se refiere a contaminación acústica como la presencia de ruido o vibraciones en el ambiente que tienen un efecto negativo tanto en la salud de las personas como en la conservación de la naturaleza y el medio ambiente.

Cualquier tipo de sonido superior a los 65 decibelios durante el día y 55 durante la noche se considera ruido. Además, la OMS apunta que el ruido procedente de actividades vinculadas al recreación y tiempo libre supera, en numerosas ocasiones, los 70 decibelios durante las 24 horas del día. La exposición prolongada al ruido puede afectar de distintas formas a la salud produciendo molestias, trastornos del sueño, efectos perjudiciales en los sistemas cardiovascular y metabólico.

Padecer problemas auditivos no es la única consecuencia que tiene la exposición prolongada al ruido. Otro de los efectos más comunes es un aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria que puede derivar en problemas relacionados con el corazón, el sueño y el descanso. En definitiva, el ruido es una amenaza silenciosa a la que debemos hacer frente. La contaminación acústica afecta a la biodiversidad hasta el punto de llegar a alterar el equilibrio de los ecosistemas silvestres. Los animales seleccionan sus hábitats teniendo en cuenta diversos factores, entre ellos, el ruido. Una especie que no tolere los ruidos difícilmente podrá adaptarse al resto de condiciones de un determinado hábitat.

Estas especies animales depende de la emisión de ondas para poder reproducirse y encontrar alimento. Las altas frecuencias derivadas de las embarcaciones distorsionan la comunicación de estos animales llegando a provocar su desaparición contribuyendo así a su extinción.



Medidas contra el ruido

Los países de todo el mundo ya están tomando medidas para reducir este problema ambiental. La aplicación en las carreteras de asfalto aislante de ruido, el uso de neumáticos silenciosos o la peatonalización de las calles son algunas de las medidas más comunes que se están tomando para mitigar los efectos de la contaminación acústica en el medio ambiente.

Disminuir el ruido que generamos, adquirir electrodomésticos eficientes o alejarse de las fuentes de ruido más estridentes son algunas recomendaciones de la SEA para evitar que este agente contaminante repercuta en nuestro bienestar. Y es que la concienciación ciudadana es el primer paso necesario para lograr vencer a este enemigo invisible. Por ello, cada 28 de abril, se celebra el Día Internacional de Concienciación sobre el Ruido.

Este día, que desde 1996, tiene como objetivo alertar de que el ruido es un problema de salud pública. La conmemoración de este día pretende alzar la voz e incentivar a las instituciones públicas y privadas sobre los peligros que genera la exposición constante a este tipo de situaciones.



Desperdicio de alimentos un problema global



Sudar en exceso al entrenar es ¿bueno o malo para la salud?

¿Cómo afecta el ruido al medio ambiente?



Los Beneficios de beber una Taza de Chocolate

Ahora que se acerca el frío, nos va apeteciendo cada vez más una taza caliente de chocolate, ya que es una de las bebidas más demandadas por todas las personas desde los más pequeños hasta los más grandes durante el invierno.

No hay algo más placentero que disfrutar de un chocolate caliente mientras estamos con los amigos, vemos alguna serie o leemos un libro. Vamos a conocer a continuación sus ventajas:

Importancia del Chocolate para la Salud

Beber todos los días una taza de chocolate caliente es muy buena para la salud. Cabe destacar, que no es apropiado ponerle leche, ya que neutraliza la liberación de sustancias antioxidantes. Es importante que el chocolate sea negro, para que se concentren todos los nutrientes naturales, ya que, si se le agregan nutrientes de otro carácter, se reduce la calidad del mismo.

Beneficios De Una Taza De Chocolate

Antioxidante: el cacao y la temperatura caliente ayudan al corazón y presentan un impacto positivo en nuestro organismo.

Fuente de calcio, para que nuestro cuerpo funcione adecuadamente.

Reduce el estrés: produce alivio y reduce la tensión acumulada.

Disminuye la inflamación, sobre todo la retención de líquidos.

Mejora la salud de tu piel.

Activa la circulación sanguínea.

Mejora el funcionamiento del hígado.

Mantiene saludable el cerebro.

Mejor en compañía, es la excusa perfecta para pasar tiempo con los familiares y amigos.

Es la pareja perfecta de los buñuelos y churros, para pasar un día inolvidable.



Es importante aclarar que muchos de los beneficios de beber chocolate caliente tienen que ver con el hecho de que este se prepare con cacao, ya que este ingrediente, fundamental en la cocina mexicana, es rico en vitaminas y minerales, así que si quieres obtener los beneficios de esta bebida, es importante que optes por cacao y no chocolate.

La principal diferencia entre estos dos ingredientes tiene que ver con los procesos a los que se somete cada uno. Mientras que el cacao se encuentra en un estado más puro, el chocolate muchas veces es procesado con otros ingredientes como manteca de cacao, azúcar y otros ingredientes como leche en polvo, frutos secos, etc.

Que le hace el consumo de jugo de piña al hígado



La piña es una fruta rica en nutrientes y enzimas digestivas que pueden ayudar a desintoxicar el hígado y mejorar su funcionamiento. El consumo regular de piña puede contribuir a limpiar el hígado de toxinas y mejorar la digestión de grasas, lo que favorece la salud hepática en general.

La piña es un alimento cítrico rico en vitamina C, que se considera un antioxidante al tener eliminar los radicales libres que deterioran las células del cuerpo.

También contribuye en la pérdida de peso, por lo que provoca un efecto saciante que no permite consumir alimentos extras. Incluso, al ser rica en bromelina, tiene la capacidad de ablandar las carnes, por lo que contrarresta el estreñimiento, una afección que se debe a la dureza y grumosidad de las heces. Es importante destacar que la piña ayuda en el tratamiento de los cálculos renales.

El consumo de piña puede ser útil para el organismo, pero específicamente para el hígado porque ayuda a desintoxicarlo cuando se lleva a cabo la dieta de la piña

este plan de alimentación que tiene como protagonista esta fruta es la pérdida de peso, seguido a una limpieza del organismo; sin embargo, es importante consultar con un profesional de la salud, porque es inminente la insuficiencia de vitaminas de llevarla a cabo por un largo tiempo, puesto que es un alimento bajo en calorías. Se sugiere por lo menos realizarla máximo por siete días.

¿Qué genera en el organismo?

Como se mencionó líneas atrás, esta fruta contiene bromelina o bromelaína, que es un enzima o fermento de acción proteolítica, que rompe las moléculas de proteína dejando libres los aminoácidos que las forman. es habitual consumir piña cuando hay afecciones de estómago como la hipoclorhidria, o la falta de jugos, que se manifiesta por una digestión lenta y pesadez de estómago.

Y se asocia esta fruta a la prevención del cáncer de estómago porque se ha demostrado que la bromelaína es un potente inhibidor de la formación de nitrosaminas, una de las causas conocidas de esta enfermedad. ejerce un efecto inmunomodulador positivo frente al desarrollo de tumores. Y de acuerdo con varias investigaciones, tiene un efecto antiinflamatorio, antiedematoso, antitrombótico y fibrinolítico.

Eso se traduce en la fama de fruta diurética y depurativa que contribuye a eliminar por la orina las toxinas que acumula el organismo y además, previene el estreñimiento debido a la gran cantidad de fibra que aporta.

“Activan el metabolismo y la eliminación de grasa, facilitan la digestión. Es uno de los frutos más sanos de la naturaleza... En su gran mayoría es agua y apenas contiene grasa y es muy baja en calorías. Se puede decir que mejora la digestión y destruye los parásitos intestinales

Sudar en exceso al entrenar es ¿bueno o malo para la salud?



El sudor es una respuesta natural del cuerpo humano ante el esfuerzo físico y el aumento de la temperatura corporal. Durante el entrenamiento, especialmente en actividades intensas, el sudor es una señal de que el organismo está trabajando para mantenerse fresco y evitar el sobrecalentamiento. Sin embargo, algunas personas experimentan un sudor excesivo mientras se ejercitan, lo que ha suscitado debates sobre si esto es beneficioso o perjudicial para la salud.

Sudar es una función esencial para regular la temperatura corporal y mantenerla dentro de un rango óptimo para el funcionamiento adecuado del organismo. Cuando nos ejercitamos, el cuerpo genera calor como resultado de la actividad muscular, y el sudor actúa como un mecanismo para disipar ese calor.

El Sudor Excesivo al Entrenar: Aspectos Positivos

Para algunas personas, el sudor excesivo durante el entrenamiento puede considerarse algo positivo debido a los siguientes factores

1. Desintoxicación

Se ha afirmado que el sudor es una forma de liberar toxinas del cuerpo, como metales pesados y productos de desecho.

2. Acondicionamiento cardiovascular

Un entrenamiento intenso que resulta en sudoración excesiva puede indicar un esfuerzo cardiovascular significativo. Esto, en ciertos contextos, puede ser un indicador de progreso y condición física mejorada.

3. Pérdida de peso temporal

El sudor excesivo puede hacer que la balanza registre una pérdida de peso inmediata, pero es importante recordar que esto se debe principalmente a la pérdida de agua y no de grasa.

El Sudor Excesivo al Entrenar: Posibles Preocupaciones

Por otro lado, el sudor excesivo también puede plantear algunas preocupaciones para la salud.

1. Deshidratación

Cuando el cuerpo suda en exceso, se pierden grandes cantidades de agua y electrolitos, lo que puede llevar a la deshidratación si no se reemplazan adecuadamente.

2. Desequilibrio electrolítico

El sudor contiene minerales y electrolitos esenciales para el funcionamiento del cuerpo. Un sudor excesivo puede llevar a un desequilibrio electrolítico, lo que puede resultar en calambres musculares, debilidad y otros problemas de salud.

Los beneficios para la salud al utilizar la bicicleta

Además del beneficio a favor del medio ambiente, la bicicleta también tiene algunos otros que pueden ser benéficos para la salud y así prevenir ciertas enfermedades. Te decimos cuáles son las Enfermedades que previene el andar en bici.

De acuerdo con el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), el uso de la bicicleta, además de promover la salud y el bienestar físico, puede disminuir el riesgo de padecer algunas enfermedades como:

- Cardiopatías
- Derrames cerebrales
- Algunos tipos de cáncer
- Diabetes

Beneficios a la salud por andar en bici

Varias organizaciones que promueven el uso de la bicicleta señalan algunos beneficios en la salud para aquellos que utilizan este medio de transporte.

Reduce el riesgo de padecer un infarto Estudios indican que andar en bicicleta reduce el riesgo de sufrir un infarto en más de un 50%.

Ayuda a quemar calorías Andar en bicicleta durante 30 minutos a un ritmo tranquilo permite quemar hasta 300 calorías.

Protege las articulaciones a diferencia de otras actividades como correr o saltar, entre el 70 y 80% del peso del cuerpo es amortiguado por la silla de la bici, con lo que las articulaciones y los cartílagos no tienen que soportar cargas pesadas.



Combate el dolor de espalda Es una de las actividades ideales para las personas que sufren dolor de espalda.

Fortalece el sistema inmunológico Su práctica diaria beneficia al sistema inmunológico. Esto se debe a que las células del cuerpo llamadas fagocitos se movilizan de forma inmediata gracias al pedaleo.

Ayuda a dormir mejor Andar en bicicleta estabiliza el ritmo biológico del cuerpo y reduce los niveles de cortisol, una hormona relacionada con el estrés que impide el sueño profundo.

Desperdicio de alimentos un problema global

El desperdicio de alimentos no solo supone una preocupación social y humanitaria, también ambiental. Malgastar alimentos y la producción excesiva de éstos agrava la desnutrición, los problemas de salud y la contaminación atmosférica de nuestro planeta. Los desequilibrios en nuestra dieta, junto al modelo productivo poco sostenible, donde el sector agrícola juega un papel esencial, ponen en riesgo nuestra salud y el medio ambiente.

Los efectos del desperdicio de alimentos

Enormes cantidades de alimentos acaban en vertederos. Sin embargo el 11% de la población sufre desnutrición y el 26% sobrepeso. Y entre el 25% y 30% de las emisiones de carbono provienen de la industria alimentaria.

A medida que la población mundial crece, el desafío de la sociedad debe estar orientado a alimentar a más personas despreciando menos de lo que producimos. Este desperdicio en la alimentación varía en función de los países y sus modelos productivos.

Según la FAO, el desperdicio de alimentos en EEUU, Europa, China, Japón y Australia tiene mayor lugar en la distribución y en la nevera del consumidor. Sin embargo, los países menos desarrollados sufren pérdidas en casi todos los tramos de la cadena alimenticia. Esto se debe principalmente a que cuentan con peores infraestructuras y menos recursos para su producción.

La producción poco sostenible y el despilfarro de alimentos agravan los efectos nocivos del cambio climático en la naturaleza. Hacer un mejor uso de los alimentos no es la solución a este problema. El aumento en el consumo de alimentos procesados o carne roja está provocando un cambio en el uso del suelo por el sector agrícola. Esto lleva implícito la destrucción de ecosistemas, la reducción de la biodiversidad y agrava la emergencia climática.



Los que trabajan en el sector agrícola deben revisar sus prácticas. Así se podrán reducir los excesos en su producción, distribución y consumo. Por un lado, los consumidores deben ser conscientes para analizar su comportamiento cuando consumen y tratar de comprar únicamente aquello que se necesita. El desperdicio de alimentos lleva implícito la destrucción de ecosistemas y la reducción de la biodiversidad

Consumo sostenible

Los supermercados y empresas de alimentación deben revisar sus prácticas y estándares de fechado de los alimentos. Así se reducirán la cantidad de alimentos que acaban en la basura. Toda la cadena alimentaria y el sector agrícola debe revisarse a si misma con la finalidad de reducir su producción, distribución y consumo.

Planear con anticipación nuestra compra incluyendo en ella únicamente lo que necesitamos, usar el congelador y ser creativo con aquella comida que nos sobre son algunas de las recomendaciones para evitar el desperdicio de alimentos.

¿Cómo afecta el ruido al medio ambiente?

La contaminación acústica no solo afecta a la salud de las personas, sino que también afecta a la degradación ambiental. El transporte, la construcción, el tráfico aéreo o la industria son las principales fuentes de ruido ambiental que pasan casi desapercibidas pero cuyos efectos pueden provocar graves alteraciones en nuestros ecosistemas.

¿Qué es la contaminación acústica?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) se refiere a contaminación acústica como la presencia de ruido o vibraciones en el ambiente que tienen un efecto negativo tanto en la salud de las personas como en la conservación de la naturaleza y el medio ambiente.

Cualquier tipo de sonido superior a los 65 decibelios durante el día y 55 durante la noche se considera ruido. Además, la OMS apunta que el ruido procedente de actividades vinculadas al recreación y tiempo libre supera, en numerosas ocasiones, los 70 decibelios durante las 24 horas del día. La exposición prolongada al ruido puede afectar de distintas formas a la salud produciendo molestias, trastornos del sueño, efectos perjudiciales en los sistemas cardiovascular y metabólico.

Padecer problemas auditivos no es la única consecuencia que tiene la exposición prolongada al ruido. Otro de los efectos más comunes es un aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria que puede derivar en problemas relacionados con el corazón, el sueño y el descanso. En definitiva, el ruido es una amenaza silenciosa a la que debemos hacer frente. La contaminación acústica afecta a la biodiversidad hasta el punto de llegar a alterar el equilibrio de los ecosistemas silvestres. Los animales seleccionan sus hábitats teniendo en cuenta diversos factores, entre ellos, el ruido. Una especie que no tolere los ruidos difícilmente podrá adaptarse al resto de condiciones de un determinado hábitat.

Estas especies animales depende de la emisión de ondas para poder reproducirse y encontrar alimento. Las altas frecuencias derivadas de las embarcaciones distorsionan la comunicación de estos animales llegando a provocar su desaparición contribuyendo así a su extinción.



Medidas contra el ruido

Los países de todo el mundo ya están tomando medidas para reducir este problema ambiental. La aplicación en las carreteras de asfalto aislante de ruido, el uso de neumáticos silenciosos o la peatonalización de las calles son algunas de las medidas más comunes que se están tomando para mitigar los efectos de la contaminación acústica en el medio ambiente.

Disminuir el ruido que generamos, adquirir electrodomésticos eficientes o alejarse de las fuentes de ruido más estridentes son algunas recomendaciones de la SEA para evitar que este agente contaminante repercuta en nuestro bienestar. Y es que la concienciación ciudadana es el primer paso necesario para lograr vencer a este enemigo invisible. Por ello, cada 28 de abril, se celebra el Día Internacional de Concienciación sobre el Ruido.

Este día, que desde 1996, tiene como objetivo alertar de que el ruido es un problema de salud pública. La conmemoración de este día pretende alzar la voz e incentivar a las instituciones públicas y privadas sobre los peligros que genera la exposición constante a este tipo de situaciones.