



Edición Semanal

Del 22 al 28 de julio de 2024

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





McDonald's y Fundación Puente inauguran 14 Centros Nútreme en Santa María Cahabón, Alta Verapaz



Los Lácteos Un aliado para la salud integral y la pérdida de peso

Amcham Invita a la Segunda Expo Empleo Nacional del 24 al 28 de julio 2024

EXPO EMPLEO NACIONAL

Encontrarás todo para
continuar creciendo



McDonald's y Fundación Puente inauguran 14 Centros Nútreme en Santa María Cahabón, Alta Verapaz



McDonald's y Fundación Puente celebran la inauguración de 14 Centros Nútreme en Santa María Cahabón, Alta Verapaz, los cuales son posibles gracias al donativo del McDía Feliz 2023 y representan un paso significativo hacia la mejora de las condiciones de vida de las comunidades más vulnerables.

El objetivo principal de los Centros Nútreme es prevenir la desnutrición crónica infantil y promover el desarrollo integral de la primera infancia. A través de estos espacios se busca proporcionar educación de calidad y oportunidades de desarrollo cognitivo, socioemocional y físico para los niños de la región.

Los Centros Nútreme están equipados con los recursos esenciales, incluyendo cosechadores de agua de lluvia, estaciones de lavado de manos, ecofiltros para potabilizar el agua, materiales lúdicos y didácticos, muebles de madera, y áreas de juego adecuadas, asegurando condiciones apropiadas para la niñez.

Además de proporcionar educación inicial, también se enfocan en la seguridad alimentaria, la suplementación nutricional, la implementación de prácticas de higiene y saneamiento, y el acceso a agua segura. Asimismo, se ofrecen capacitaciones en métodos de producción agropecuaria en huertos y gallineros familiares y se promueven temas relacionados con la economía familiar, como el ahorro, el crédito y el manejo del presupuesto familiar.

Con la culminación de este proyecto, McDonald's reafirma su compromiso con el bienestar y desarrollo de la niñez guatemalteca, demostrando que pequeñas acciones pueden generar grandes cambios en las comunidades.



Los Lácteos Un aliado para la salud integral y la pérdida de peso

Los lácteos son alimentos nutricionalmente valiosos que aportan cantidades importantes de proteína de alta calidad nutricional, vitaminas, minerales, como vitamina A, D, ácido fólico, calcio, potasio, magnesio entre otros.

Algunas de esas características nutricionales podrían tener un impacto positivo para ayudar en el control de peso. Diversos estudios recientes han demostrado que el consumo de lácteos puede ser beneficioso para la pérdida de peso, cuando se incluye como parte de una dieta saludable y equilibrada, combinada con actividad física regular.

Algunos de los beneficios que brinda el consumo de lácteos para esta situación pueden ser:

- **Aumento de la saciedad:** la proteína que aportan los lácteos como la leche regular, el yogurt y otros lácteos altos en proteína, podría promover una mayor sensación de saciedad y evitar que las personas consuman mayor cantidad de alimentos.
- **Preservación de la masa muscular:** Un estudio en la revista "Obesity" evidenció que las personas que seguían una dieta alta en proteínas, incluyendo lácteos, perdían más grasa corporal y conservaban más masa muscular que aquellas con una dieta baja en proteínas.
- **Mejora de la composición corporal:** El consumo regular de lácteos, especialmente leche entera, puede estar asociado con una menor cantidad de grasa corporal y un menor riesgo de obesidad.
- **Fuente de nutrientes esenciales:** Los lácteos no solo aportan proteínas y calcio, sino también, otros nutrientes esenciales como vitamina D, fósforo, potasio y riboflavina, fundamentales para el funcionamiento adecuado del cuerpo y la salud en general.

La experta en nutrición Estefani Soto de Dos Pinos, brinda consejos para consumir productos lácteos como parte de un estilo de vida saludable:



Priorizar proteínas de alta calidad: Los lácteos por naturaleza son una excelente fuente de proteína de alto valor biológico, es decir, proteína que contiene todos los aminoácidos esenciales. Estos aminoácidos esenciales no los produce nuestro cuerpo, y por eso debemos seleccionar alimentos que los contengan, y precisamente los lácteos cumplen con esta característica. El consumo de alimentos fuente de proteína es importante para el crecimiento y mantenimiento de la masa muscular.

Realizar combinaciones de inteligentes: Combinar lácteos con otros alimentos nutritivos potencia sus beneficios. Algunas ideas incluyen batidos con frutas y vegetales, batidos de proteína y recetas con lácteos en omelettes, avena, ensaladas o guisos.

La leche Delactomy Descremada de Dos Pinos: Una alternativa hidratante

Según estudios de la Universidad de Costa Rica, la leche Delactomy es una alternativa eficaz para la hidratación durante y después de la actividad física, ofreciendo beneficios como el aporte de electrolitos esenciales (sodio, potasio y magnesio) cruciales para prevenir la deshidratación, además, brinda el suministro de carbohidratos (glucosa y galactosa) que proporcionan energía durante el ejercicio, y su contenido natural de agua, que representa aproximadamente el 87.1%, facilita una adecuada hidratación durante y después del ejercicio.

Amcham Invita a Participar a la Segunda Expo Empleo Nacional del 24 al 28 de julio 2024



La Cámara de Comercio Guatemalteco-Americana (AmCham Guatemala) invita a participar a la segunda Expo Empleo Nacional de 2024, la cual conectará a profesionales talentosos del país con más de 14 compañías líderes de la región. Este evento es dedicado a la promoción y el fomento de oportunidades laborales, el fortalecimiento del mercado laboral y el talento humano en Guatemala.

La Expo Empleo 2024 reunirá a empresas nacionales e internacionales, las cuales ofrecerán una amplia gama de oportunidades laborales en diversos sectores, buscando facilitar la conexión entre empleadores y candidatos, así como brindar herramientas y recursos para el desarrollo profesional.

El evento cuenta con el apoyo de la Asociación de Jóvenes Ex Becarios del Departamento de Estado (AJEDE), de la Embajada de los Estados Unidos, y se desarrollará del 24 al 28 de julio. Los interesados podrán aplicar a las ofertas en la página: www.expoempleoamchamguate.com adjuntando su hoja de vida actualizada y completando sus datos de registro para que las empresas analicen cada una de las solicitudes y darles seguimiento a las contrataciones.

Durante la Expo Nacional de julio 2024, las empresas con oportunidades de empleo son:

Conduent Banco Industrial
Banco de los Trabajadores
Fundación Génesis Empresarial
Allied Global
24.7
Domino's Bac
CBC
Banco Promerica
Grupo Distelsa
AJE Group
Agencias J. I. Cohen
Saúl
Interbanco

Entre las plazas disponibles están:

Analista Financiero
Ingeniero de Infraestructuras de Red
Analista de operaciones de TI
Asesor Comercial
Asesor de Bienestar Financiero
Auxiliar de Cobros
Gerente de Sucursal
Desarrollador front-end
Motoristas
Ejecutivos de ventas
Coordinador de Operaciones (Quiché)
Coordinador de Bodega
Asesores de Viajes
Ingenieros en Sistemas
Coordinador de Proveeduría
Supervisor de Ventas (Chiquimula)
Barista (Ciudad de Guatemala y Antigua)
Auxiliar de Laboratorio
Analista de Mercadeo Digital

Ministerio de Educación suma acciones a la campaña "Sembrando huella" del Instituto Nacional de Bosques



El Ministerio de Educación (Mineduc) y el Instituto Nacional de Bosques (INAB), en seguimiento a la campaña "Sembrando Huella", realizaron la plantación simbólica de un árbol en la sede del Mineduc en la zona 10 de la Ciudad de Guatemala, actividad en donde participaron estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica Experimental con Orientación Ocupacional Dr. José Matos Pacheco.

El objetivo de la campaña es desarrollar una cultura forestal integral que avance gradualmente en las comunidades educativas del Subsistema Escolar y Extraescolar, así como utilizar efectivamente los materiales de sensibilización, socialización, capacitación y educación forestal con que se cuentan en el marco del convenio Mineduc-INAB.

Las acciones se dirigen a la participación efectiva de los estudiantes, por parte del liderazgo de los Gobiernos Escolares y las instancias similares extraescolares de todas las Direcciones Departamentales de Educación a nivel nacional.

Dentro de las acciones desarrolladas entre el Mineduc y el INAB, se realizó la entrega técnica virtual y física de los Módulos de Educación Forestal (MEF) a docentes de 1° grado y 3° grado del Nivel de Educación Primaria de centros educativos, especialmente en las Direcciones Departamentales de Educación (Dideduc) de Alta Verapaz, Baja Verapaz, Chimaltenango, Chiquimula, El Progreso, Guatemala Sur, Huehuetenango, Izabal, Jalapa, Jutiapa, Quetzaltenango, Quiché, Quiché Norte, Sacatepéquez, San Marcos, Santa Rosa, Sololá, Suchitepéquez, Totonicapán y Zacapa.

Durante la actividad, se entregaron insumos principales: dotación de árboles, lo cual estuvo a cargo del INAB; así como de complemento: CD de video interactivo "Conociendo los bosques" y juegos de educación forestal, entre otros.

Es preciso indicar que con las presentes generaciones se recuperará la conciencia y cultura forestal, la cual favorecerá una sana y sostenible relación entre el ser humano y la naturaleza.



Equipo GUAU Señoriales brindando amor incondicional durante la Teletón 2024



El Equipo GUAU Señoriales realizó una participación especial durante la Teletón 2024, reflejando el compromiso continuo de ofrecer consuelo y apoyo emocional, proporcionando alivio y calma a las personas en situaciones difíciles.

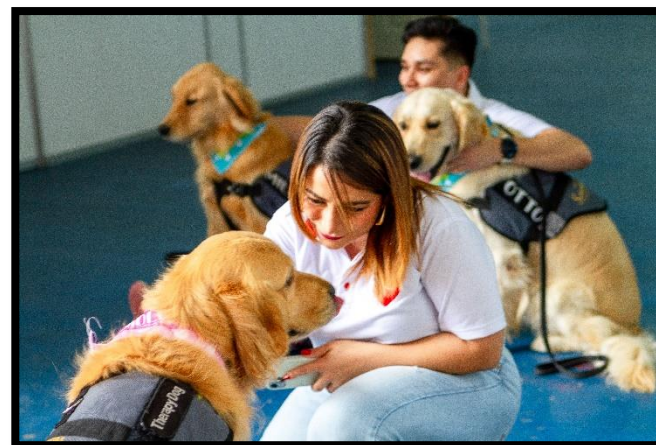
Durante su participación, los cachorros tuvieron una experiencia WOW, donde compartieron con las familias y participaron en actividades interactivas con artistas, generadores de contenido e Influencers invitados al evento.

La presencia de Max, Molly, Milo y Otto en la Teletón 2024 es una extensión del compromiso de Señoriales Corporación de Servicio con la comunidad, llevando un mensaje de amor y esperanza para brindar apoyo, al mismo tiempo que dibujan sonrisas en las familias y espectadores. Los asistentes y televidentes tuvieron la oportunidad de conocer de cerca a los cachorros, experimentando la paz que transmiten.

El programa de GUAU Señoriales nació para brindar consuelo y alegría a través de la interacción con los cachorros, ofreciendo un apoyo real y efectivo a quienes enfrentan un duelo. Los cachorros han sido seleccionados por su temperamento amigable, además de poseer una capacidad especial para conectar emocionalmente con las personas, brindando amor incondicional, mejorando el bienestar físico, social y emocional de las personas afectadas.

Desde su creación, el Equipo GUAU Señoriales ha participado en diversos eventos comunitarios, hospitales, así como residencias para ancianos, siempre dejando una huella positiva.

"Nuestros cachorros de acompañamiento han sido especialmente entrenados para brindar amor y apoyo a quienes más lo necesitan. Poseen una capacidad única para crear conexiones emocionales profundas, el Equipo GUAU Señoriales ofrece una presencia tranquilizadora, amorosa, contribuyendo con el bienestar emocional y mental, ayudando a las personas a enfrentar situaciones difíciles con una sensación de compañía y comprensión. El impacto positivo de nuestros cachorros es un testimonio de la importancia del apoyo emocional", explicó Andrés Aguilar, Director General de Señoriales Corporación de Servicio.



Personal de Talleres Llamasa Certificado como Ensambladores Profesionales

Llamasa fortalece las capacidades de su equipo de talleres con la certificación entregada por la fabricante multinacional Parker, de Estados Unidos de América. Este aval garantiza que cada manguera que sale de los talleres ha sido ensamblada por personal altamente calificado y con una amplia experiencia en el tema. Esto asegura a los clientes que están recibiendo productos de la más alta calidad, fabricados bajo estrictos estándares internacionales.

Para Llamasa, esta certificación representa un hito importante en su objetivo de ser líderes técnico-profesionales en la fabricación y ensamble de mangueras a nivel nacional. Contar con el respaldo de un fabricante de renombre mundial como Parker les permite transmitir seguridad y confianza en todos los procesos a los clientes. Esta certificación refuerza el compromiso de ofrecer productos y servicios de calidad superior.

En los talleres de Llamasa se ensamblan todo tipo de mangueras hidráulicas, industriales y automotrices. Para ello, se utilizan equipos de alta tecnología con controles electrónicos que garantizan la precisión en cada uno de los procesos. Se cuenta con personal altamente calificado que recibe constantes entrenamientos y capacitaciones por entidades especializadas, asegurando que siempre se encuentren a la vanguardia en técnicas y conocimientos del sector.

"Nuestro compromiso es garantizar la seguridad en cada uno de los trabajos que salen de nuestros talleres, con productos y procesos de calidad, que nos respaldan con marcas de renombre a nivel mundial", comentó el Ing. William Colindres, gerente de talleres de Llamasa.

La certificación otorgada por Parker no solo valida la alta competencia del equipo, sino también marca un avance significativo en el compromiso con la excelencia. Para Llamasa, esta acreditación los posiciona como líderes en el mercado nacional, respaldados por estándares internacionales y la confianza de un fabricante de renombre mundial. Con esta certificación, reafirman su compromiso de estar siempre a la vanguardia en tecnología y profesionalismo en la fabricación y ensamble de mangueras.



Walmart 
México y Centroamérica



Del 15 al 31 de julio en Guatemala

Busca promover el comercio electrónico
y ofrecer **rebajas exclusivas**

PARA **VIVIR MEJOR**   

Walmart Centroamérica lanzó la campaña “Hot Sale”



**Xiaomi presenta la
nueva Redmi Pad Pro
entretenimiento
inmersivo y
conectividad avanzada**

**Spectrum inicia
la construcción
de Parque Vista
Verde**



Walmart Centroamérica lanzó la campaña “Hot Sale”



Entre las ventajas para los clientes están las rebajas exclusivas en línea, envíos gratis y facilidades de servicios financieros

“Hot Sale” en Guatemala estará habilitado hasta el 31 de julio

Con el propósito de potenciar las ventas en línea y ofrecer mayores facilidades de compras a sus clientes, Walmart Centroamérica lanzó la campaña “Hot Sale” en la región.

Entre las ventajas de esta iniciativa se incluyen descuentos exclusivos en línea del 15%, 20%, y hasta 30% en diversos artículos, envíos gratuitos y facilidades al utilizar la tarjeta Walmart MasterCard de BAC.

Walmart ha logrado posicionarse en Centroamérica como una de las principales opciones de compra en línea gracias a su amplia variedad de productos, precios bajos y rebajas exclusivas en sus hipermercados, supermercados y bodegas.

“Conocemos a nuestros clientes, sabemos cuáles son sus necesidades y trabajamos para satisfacerlas. Con el evento “Hot Sale” ofrecemos a nuestros clientes una propuesta de valor complementaria a las tiendas físicas, brindando los mismos precios bajos con beneficios adicionales y la mejor experiencia de compra desde cualquier lugar”, comentó Luis Vielmann, director de eCommerce, de Walmart Centroamérica.

Gracias a la campaña “Hot Sale” en Guatemala, los clientes pueden disfrutar de alrededor de 1,800 artículos con descuentos hasta el 31 de julio. En la tienda en línea de Walmart www.walmart.com.gt, encontrarán una amplia variedad de productos, que incluyen artículos electrónicos, para el hogar, deportes, automotriz, parrilladas, cuidado personal, así como artículos para bebés y mascotas.

En Paiz www.paiz.com.gt, podrán adquirir licores, productos de belleza, artículos para bebés, mascotas, cuidado del hogar, ropa y percederos. Por su parte, en Maxi Despensa www.maxidespensa.com.gt, la oferta en línea incluye electrónicos, artículos para el hogar, productos automotrices, limpieza, ropa, artículos para mascotas y percederos.

Spectrum inicia la construcción de Parque Vista Verde



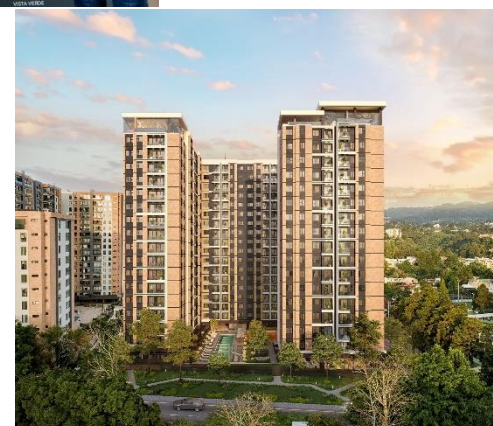
Spectrum, líder en el desarrollo de proyectos inmobiliarios, realizó la colocación simbólica de la primera piedra de Parque Vista Verde. Este proyecto se ubica en un terreno de 4,618 m² en la zona 15, donde se construirá una torre de 18 niveles, con 378 nuevos hogares. Los apartamentos varían entre 1, 2 y 3 habitaciones, y tienen tamaños que van desde 40 m² hasta 90 m², adaptándose a las necesidades de las personas de este sector.

Parque Vista Verde es el décimo proyecto de la línea Parque desarrollado por Spectrum, cumpliendo su propósito de transformar ciudades a través de comunidades espectaculares y conectadas, donde todos desean vivir. Este nuevo proyecto se suma a los más de 10,000 hogares que Spectrum ha desarrollado en sus 29 años de trayectoria.

Ubicado estratégicamente en la zona 15, Parque Vista Verde garantiza una excelente conectividad a las áreas más importantes de la ciudad. Sus instalaciones ofrecen un ambiente cálido y acogedor, fomentando la convivencia entre sus habitantes. Además, los residentes disfrutarán de fácil acceso a zonas comerciales, centros educativos, opciones de entretenimiento y mucho más.

Parque Vista Verde generará más de 600 empleos y contará con 814 parqueos, 8 sótanos y diversas amenidades, que incluyen: piscina, coworking, área de juegos para niños, gimnasio, salón social, family lounge, cocina para chefs, sky lounge, entre otros.

“La demanda de vivienda ha evolucionado y los guatemaltecos buscan un hogar que les permita disfrutar de espacios al aire libre, ubicaciones privilegiadas y cercanía a los servicios básicos, para poder pasar más tiempo con sus familias. Ante estas nuevas necesidades, Spectrum se ha enfocado en revolucionar la experiencia de vida urbana con conceptos innovadores, ubicados en vecindarios estratégicos que ofrecen todo a pocos metros del hogar, mejorando así la calidad de vida de las personas”, enfatizó Daniela Fischer, Gerente Comercial de Spectrum Vivienda.



Xiaomi presenta la nueva Redmi Pad Pro entretenimiento inmersivo y conectividad avanzada



Xiaomi presentó hoy la nueva Redmi Pad Pro, la cual está diseñada para ofrecer una rapidez y conectividad mejorada. Además de una pantalla grande para mayor claridad visual y con funcionalidad avanzada.

La Redmi Pad Pro es ideal para usuarios que priorizan el entretenimiento en movimiento y buscan una experiencia de visualización expansiva para entretenimiento inmersivo, navegación en línea y juegos. Impulsado por Xiaomi HyperOS para una conectividad fluida entre dispositivos, la Redmi Pad Pro promete una conectividad y rendimiento excepcionales, convirtiéndola en la mejor compañera para los entusiastas del entretenimiento en movimiento.

Experiencia de entretenimiento inmersivo con pantalla expansiva y experiencia audiovisual dinámica

La Redmi Pad Pro cuenta con una impresionante pantalla de 12.1 pulgadas y 120Hz, que ofrece una relación de aspecto de 16:10 para una visualización excepcional y comodidad extendida durante el uso. Con una resolución de 2.5K (2560 x 1600) a 249ppi, cada detalle cobra vida, proporcionando una experiencia de visualización inmersiva perfecta para contenido en alta definición. Una frecuencia de actualización de 120 Hz que garantiza una capacidad de respuesta fluida en diversas aplicaciones, desde disfrutar de vídeos hasta navegar por documentos.

Para enriquecer aún más el entretenimiento, la tableta está equipada con cuatro altavoces estéreo integrados con Dolby Atmos® para un audio superior. Los usuarios pueden sumergirse completamente en un sonido nítido e inmersivo, ya sea disfrutando de sus series favoritas, explorando nuevos juegos o música.

Conectividad y rendimiento confiable para entretenimiento ininterrumpido en movimiento

La Redmi Pad Pro permite a los usuarios tener una experiencia de entretenimiento excepcional. Mejorado por Xiaomi HyperOS, la Redmi Pad Pro se integra sin esfuerzo en la vida diaria de los usuarios, facilitando el intercambio de contenido, la transferencia rápida de fotos y la colaboración compatible entre dispositivos. Impulsado por la Plataforma Móvil Snapdragon® 7s Gen 2, ofrece un rendimiento fluido de nivel insignia para trabajar y jugar, asegurando transiciones sin interrupciones entre tareas. Equipado con una batería de 10000mAh (typ) y carga rápida de hasta 33W, la Redmi Pad Pro se mantiene cargado durante todo el día, asegurando entretenimiento y productividad ininterrumpidos. Precio y disponibilidad. **La Redmi Pad Pro está disponible en tiendas Mi Store y distribuidores autorizados, en color Gris Grafito, Azul Océano y Verde Menta, con 8GB+256GB, desde Q2,999.00.**

Los beneficios de comer melón en ayunas



Consumir melón cada mañana aporta buenas cantidades de potasio, calcio y zinc. Gracias a la eliminación de toxinas, el melón ayuda a evitar dolores estomacales y neutralizar la acidez. El melón también previene el estreñimiento, pues funge como laxante natural.

Esta deliciosa fruta contiene gran aporte de antioxidantes, el 90% es agua, por lo que es un excelente hidratante para el organismo, además previene la retención de líquidos. Dentro de sus principales nutrientes destaca la presencia de las vitaminas C y E, y en minerales como potasio, fósforo, magnesio, calcio y hierro, entre otros. Los cuales son muy buenos para la piel y para la función celular.

Al incorporar melón al desayuno diario, tu cuerpo comienza a limpiarse internamente, además eliminando las toxinas en la piel, entre otros beneficios.

Consumir melón cada mañana aporta buenas cantidades de potasio, calcio y zinc, comerlo en las mañanas en ayunas provoca que tengamos una buena regulación del ritmo cardíaco y producción de hormonas. Esta hortaliza hace que eliminemos toxinas de nuestro cuerpo y ayuda a evitar dolores estomacales, pues parte de sus bondades es neutralizar la acidez. Además, previene el estreñimiento, pues funge como laxante natural y es un excelente cicatrizante de heridas, acelera este proceso de forma natural.

El melón también aporta potasio, calcio y zinc

Nuestro organismo también está compuesto de minerales, y son de vital importancia para mantener el buen funcionamiento del cuerpo, la regulación del ritmo cardíaco y la producción de hormonas. Consumir cada mañana melón aporta al organismo buenas cantidades de potasio, calcio y zinc.

El calcio, es uno de los responsables en la formación de los dientes y los huesos, y aunque fundamentalmente está en los lácteos, también está muy presente en hortalizas y frutas como el melón.



Riesgos y recomendaciones para el manejo y resguardo del dinero en efectivo en las MIPYMES



El manejo y resguardo del dinero en efectivo es una preocupación constante para las Micro, Pequeñas y Medianas Empresas (MIPYMES) en Guatemala. Los riesgos asociados a la gestión de efectivo incluyen pérdidas significativas por robos, fraudes internos y hasta errores en la contabilidad. Para mitigar estos riesgos, es crucial implementar estrategias efectivas y aprovechar servicios especializados que brinden seguridad y eficiencia.

La gestión inadecuada del dinero en efectivo puede resultar en errores contables que afecten la liquidez y la capacidad de las empresas para operar eficientemente. Implementar controles efectivos no solo protege los activos, sino que también fortalece la confianza de los empleados y clientes, contribuyendo a la sostenibilidad y el crecimiento del negocio.

Prosegur Cash, empresa global líder en logística de valores y gestión de efectivo, ofrece una variedad de servicios innovadores y tecnológicamente avanzados para ayudar a las MIPYMES a manejar su efectivo de manera segura, ágil y eficiente. Estos servicios no solo garantizan la protección del dinero, sino que también optimizan la logística y mejoran la operativa diaria de las empresas.

“En Prosegur somos conscientes del esfuerzo y los constantes riesgos de inversión que los propietarios y directivos de las MIPYMES corren con sus negocios. Por ello trabajamos constantemente para brindar soluciones innovadoras de seguridad y confianza basada en los últimos desarrollos del mercado”, indicó Antonio Robledo, Gerente Comercial de Prosegur Cash en Guatemala.

Según los expertos de Prosegur algunas de las recomendaciones para el manejo seguro del dinero en efectivo son:

- o **Capacitación:** Es esencial capacitar a los empleados en el manejo y resguardo de efectivo mediante procedimientos claros, tecnologías avanzadas y auditorías internas. Esto ayuda a prevenir fraudes y detectar errores contables.
- o **Conteo y registro dual (o hacerse a herramientas tecnológicas para este fin):** Implementar un sistema en el que dos personas cuenten y registren el efectivo, reduciendo la posibilidad de errores y fraudes. Por supuesto, lo más recomendable es trabajar con un aliado experto en temas tecnológicos y de seguridad para poder hacer más competitivo el negocio.
- o **Capacitación en el manejo de efectivo y prevención del fraude:** Brindar las herramientas a los colaboradores sobre el manejo del efectivo, inclusive cómo detectar billetes falsos y como prevenir fraudes le puede evitar la pérdida de sus recursos.
- o **Procesamiento y custodia de efectivo:** El transporte y almacenamiento de grandes cantidades de dinero en efectivo representan riesgos significativos de robo para las MIPYMES. Un servicio como el de Prosegur asegura todos los pasos del ciclo del efectivo de manera ágil y eficiente, procesando los ingresos del negocio en centros especializados, y transfiriendo los valores en tiempo real a la cuenta bancaria de la empresa.
- o **Contar con soluciones digitales e innovadoras:** Una de ellas es Cash Today, una herramienta que permiten la gestión integral del efectivo en el punto de venta. Esta tecnología permite el abono inmediato en la cuenta bancaria del efectivo ingresado al dispositivo Cash Today. Además, proporciona un seguro sobre el efectivo depositado, mejora la seguridad en la gestión del efectivo y reduce los riesgos de robo, hurto o pérdida.

Los expertos indican que la adopción de servicios especializados y tecnologías avanzadas puede mitigar significativamente los riesgos asociados al manejo del efectivo. Estos servicios no solo garantizan la seguridad de lo producido por los negocios, sino que mejoran la eficiencia de las empresas. Al implementar estas recomendaciones, las MIPYMES pueden proteger sus recursos financieros y asegurar un funcionamiento más seguro y eficiente.

Qué son y por qué Ocurren Los Calambres Musculares

Un calambre muscular es cuando un músculo se contrae o se pone en tensión sin que la persona afectada tenga la intención de hacerlo ni que tampoco sea capaz de relajarlo.

Ocurren después de hacer ejercicio y por la noche. Pueden durar desde unos segundos hasta incluso minutos. La mejor forma de frenar el intenso dolor es estirar el músculo en cuestión. Por lo general suelen ocurrir en las piernas, especialmente en las pantorrillas y muslos, aunque también son frecuentes en los brazos, manos y pies.

El dolor que se siente es muy intenso, si lo tienes por la noche te levantarás sin dudas del agudo y repentino dolor que sentirás. Luego de tener un calambre sentirás el músculo algo resentido y cansado, aunque no tendrás mayores consecuencias que la molestia en la zona afectada.

Principales causas de los calambres musculares

Los calambres musculares pueden relacionarse generalmente con la tensión excesiva de un músculo, ya sea por practicar deporte o cualquier actividad que implique mantenerlo en una misma posición por un tiempo prolongado. Existen también ciertas enfermedades o problemas de salud que pueden traer consigo efectos adversos como los calambres musculares. Algunas de las afecciones que pueden provocarlos son:

Estenosis lumbar: la presión que el crecimiento óseo genera en los nervios que atraviesan el hueco que pasa por dentro de la columna vertebral, pueden generar algunos síntomas como calambres y adormecimiento de las piernas por la presión excesiva de los nervios.

Problemas de circulación: este tipo de calambres ocurre por lo general al hacer ejercicio, cuando los músculos necesitan más sangre y oxígeno para funcionar y se ven limitados por una mala irrigación sanguínea.

Insuficiencia de minerales: los diuréticos, recetados para enfermedades arteriales, o una dieta que no aporte las cantidades suficientes de magnesio, potasio o calcio pueden contribuir a que una persona sufra de calambres musculares.

Personas con mayor riesgo de tener calambres musculares

Existen personas que por sus condiciones de vida presentan factores de riesgo que contribuyen a los calambres musculares:

Personas mayores: la edad es un factor de riesgo ya que con el paso de los años los músculos tienden a perder consistencia.

Deportistas: cuando se practica un deporte intensamente en sitios con altas temperaturas es normal sufrir deshidratación, lo que puede provocar calambres musculares.

Mujeres embarazadas: la retención de líquidos, la sobrecarga de peso y la compresión de los nervios que puede haber durante el embarazo son factores que por lo general provocan calambres musculares que se dan especialmente por la noche.

Cómo prevenir los calambres musculares

La prevención es el mejor tratamiento para los calambres musculares. Puedes seguir algunos de estos consejos para evitar o dejar de tenerlos:

Hidratación: no solo es necesario beber líquidos durante la actividad física, sino que hay que hacerlo de manera constante a lo largo de todo el día.

Reposo: muchas veces los calambres musculares ocurren por una sobre exigencia muscular.

Calzado: muchas veces un calzado no apropiado puede poner en tensión, sin darnos cuenta, un músculo durante un periodo de tiempo prolongado. Si haces actividad física,



La Gremial Restaurantes de Guatemala presenta la II edición de la “Cumbre astronómica Centroamericana”



Motorola te ayuda a Elegir el mejor modelo de smartphone para ti

Comosa Anuncia su Nuevo Proyecto Inara Americas II



Visa celebra los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de París 2024



A pocas horas de la Ceremonia de Apertura en París, Visa (NYSE:V), socio mundial de tecnología de pagos de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos, está preparada para ofrecer experiencias únicas e innovadoras a los aficionados en París y en todo el mundo.

“En Visa estamos celebrando casi cuatro décadas de patrocinar los Juegos Olímpicos, una alianza que se alinea con nuestro propósito de ayudar a prosperar a todos, en todo lugar”, dijo Luciana Resende Lotze, líder de Marketing para Visa América Latina y el Caribe. “Hemos contribuido con la evolución de los Juegos a través de tecnologías de pago innovadoras, rápidas, confiables y seguras que han enriquecido la experiencia de los aficionados, tanto en las sedes de la competencia como desde casa, y este será el caso una vez más en París 2024”.

Experiencias para los aficionados en París y en todo el mundo

Inspiradas en el tema "Pas Sans Vous" o "No sin ti", Visa está tomando medidas para garantizar que todos, en todas partes, puedan participar en los Juegos:

Visa Go, se trata de una nueva aplicación móvil para tarjetahabientes Visa que visiten los Juegos Olímpicos y Paralímpicos París 2024. La aplicación ofrece acceso a experiencias únicas y contenido exclusivo, destaca a los atletas del Team Visa y comparte su progreso durante los Juegos. La aplicación también ofrecerá una gama seleccionada de descuentos y ofertas de socios oficiales, y comercios y restaurantes locales. Los aficionados pueden comprar una tarjeta prepagada Visa virtual a través de Visa Go, si la necesitaran.

Combinando el deporte con la cultura, Visa ha reunido a seis artistas globales para crear arte urbano en vallas publicitarias por todo París y otras ciudades anfitrionas cercanas, para así celebrar los Juegos y destacar el comercio local. En homenaje a París, la capital mundial del arte urbano, las piezas aparecerán en estaciones de tren, aeropuertos, el metro y otros lugares de la ciudad para ayudar a apoyar y promover el comercio local, que contribuyen a la vitalidad de la ciudad. Los participantes incluyen el artista urbano y grafitero de Seine-Saint-Denis Marko 93 (Francia); el reconocido artista urbano y activista Swoon (EE.UU.); el grafitero JonOne (EE.UU.); la artista parisina Olivia De Bona (Francia); el prolífico artista urbano daltónico Alex Senna (Brasil); y el artista multidisciplinario Vexta (Australia).

Una solución personalizada de servicios de pago que Visa ha adaptado específicamente para París 2024, la cual garantizará que se acepten pagos sin contacto en 3.500 puntos de venta en 32 sedes olímpicas y 16 sedes paralímpicas.

En reconocimiento a la larga asociación de Visa con los Juegos Olímpicos y Paralímpicos, París 2024 solo acepta Visa para pagos con tarjeta y pagos móviles, o pagos con efectivo, en las sedes de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos, así como en la tienda insignia París 2024 Megastore en el icónico Champs-Élysées de París y otras tiendas oficiales alrededor de Francia. Visa también es el Método Oficial de Pago para la mercancía oficial en línea en la Tienda Olímpica.

Motorola te ayuda a Elegir el mejor modelo de smartphone para ti, aprovechando tu bono 14

Motorola te comparte una guía para encontrar el mejor smartphone que se adapte a tu personalidad y que puedas aprovechar las ofertas del Bono 14 y elegir los gadgets perfectos para ti.

El sofisticado

Motorola edge 50 pro es el primer smartphone del mundo en tener una pantalla con certificación Pantone™. Gracias a la pantalla con certificación Pantone Validated™, podrás apreciar el color y el tono de piel pretendido por el creador de contenido. Los dispositivos con certificación Pantone Validated simulan todo el rango de colores Pantone del mundo real, por lo que cumplen con los criterios de evaluación y calificación de la marca. La certificación Pantone SkinTone™ Validated garantiza que la pantalla se vea con colores que representen correctamente el amplio rango de tonos de piel de las personas.

Las características del motorola Edge 50 pro, no son lo único que hace que este teléfono se destaque. El diseño de alta calidad es innegable. Vas a disfrutar la sensación del cuero vegano sobre una estructura de aluminio arenado. El motorola Edge 50 pro redefine completamente los estándares de toma de video, ya que graba videos estables mientras estás en movimiento, **desde Q3,999.00.**

El Fashion

El motorola Razr 40 Ultra, cuenta con un diseño delgado y perfectamente equilibrado. Los bordes curvados simétricamente tienen un aspecto y una sensación sorprendentes con un contorno suave que integra su pantalla delantera y la interna. Para un acabado elegante premium, además potenciamos la pantalla externa interactiva como nunca. Ahora, la pantalla pOLED de 3.6" es más envolvente, personal, funcional y divertida. Descubre nuevas formas de capturar fotos y videos con Flex View, que permite que el teléfono se sostenga por sí solo en múltiples ángulos.

La combinación del marco de cristal con el acabado mate o la sensación suave que brinda la parte posterior del nuevo motorola razr 40 ultra caracterizan a esta versión completamente moderna del emblemático diseño original. Elige el color que más te guste: Peach Fuzz, Viva Magenta, Negro Infinito o Azul Glaciar. Consigue este smartphone único desde **Q6,999.00**



El moto g84 5G disponible en colores increíbles y materiales de primer nivel, incluida una versión de cuero vegano que es suave al tacto y de fácil agarre. La parte posterior posee una cubierta de cámara de metal que destaca el sistema de cámaras y un elegante panel que le brinda la apariencia que buscabas. En la parte frontal, la pantalla sin bordes te ofrece un amplio espacio para que te puedas divertir. Con su increíble procesador Snapdragon® 695 5G, tienes la velocidad que necesitas para disfrutar de las redes 5G, vivir la experiencia del juego fluido, además de las funciones avanzadas de fotografías. **Puede ser tuyo por Q1,799.00**

Además de compartirte esta guía, Motorola se convierte en tu aliado, ya que tiene increíbles descuentos para esta temporada, puedes encontrar distintos dispositivos de la familia e como: el moto e13 desde Q699.00, con la familia Moto G hay dispositivos como el: g24 a Q999.00. g24 power a tan solo Q1,099 además también está el moto g54 a Q. 1,799.00 sin olvidar al motorola edge 40 Neo, al increíble precio desde Q.2,099.00. Las promociones se pueden conseguir online, a través de www.motorola.com.gt, con asesoría personalizada.

La Gremial Restaurantes de Guatemala presenta la II edición de la “Cumbre astronómica Centroamericana”



Para Abraham Az, presidente de la Junta Directiva de la Gremial de Restaurantes, la gastronomía es un puente cultural que conecta sabores, tradiciones y corazones; así bien, detrás de cada platillo hay una gran estrategia que incluye tecnología, gestión, operación, liderazgo, actualización, entre otros aspectos fundamentales para el desarrollo y éxito del sector culinario. “En esta II Cumbre Gastronómica en Guatemala, celebraremos la diversidad culinaria con la que cuenta el país, siendo una oportunidad única para aprender más del negocio del servicio y las nuevas tendencias en la operación de restaurantes y hoteles de la mano de referentes de la industria”, puntualizó Az.

La Gremial Restaurantes de Guatemala presenta la II edición de la “Cumbre Gastronómica Centroamericana”, con el apoyo de Cámara de Comercio y sus patrocinadores. Este evento busca reunir a líderes de la industria para compartir conocimientos sobre la gestión, tecnología, innovación, liderazgo y tendencias en la operación de restaurantes y hoteles.

La cumbre será el martes 20 de agosto, de 8 a 17 horas, en el centro de exposiciones Grand Tikal Futura, ubicado en zona 11 de la Ciudad de Guatemala; está dirigido a dueños, gerentes, emprendedores, estudiantes y líderes de restaurantes y hoteles.

Durante el evento los participantes tendrán acceso a: conferencias de expositores internacionales y nacionales, foro dinámico, conversatorio con expertos, espacios de networking, acceso a stands y alimentación durante el día del evento (coffee break y almuerzo).

El precio de la entrada en preventa para los afiliados es de Q790; para el público en general es de Q990; y el día del evento tendrá un valor de Q1,200. Para realizar la inscripción y compra de entradas debe completar el siguiente formulario aquí, o ingresar a www.cumbregastronomica.com.gt

la cumbre se distingue de otros eventos de la industria por su enfoque en compartir innovaciones en servicio, tendencias tecnológicas y operación de restaurantes y hoteles. Los temas que se abordarán durante esta segunda edición incluyen: el enfoque gastronómico en el turismo, la posición de Guatemala en el 50 Best Restaurant, cómo transformar tu restaurante en una franquicia, el papel de los líderes coach en la gestión actual, el crecimiento y expansión empresarial, el poder de la narrativa en el marketing de restaurantes, y los potenciadores de modelos de negocios gastronómicos rentables.

“Esta II edición de la Cumbre Gastronómica no solo promete inspirar, sino también abrir puertas hacia nuevas colaboraciones y alianzas estratégicas. Como Gremial nos enorgullece continuar aportando conocimientos a nuestros afiliados, a la industria y a las miles de familias que dependen de nuestro gremio; y así, seguir contribuyendo al desarrollo del sector y la generación de empleos” afirmó Abraham Az.

Los patrocinadores que hacen posible esta cumbre son:

Banco Promerica, Servirestaurantes, Nestlé, Innova, Cervecería Centroamericana, Innova Arquitectura, Computación S.A., Ricza, Centra News, Restaurante Palermo, Guatefood, Marcas Mundiales y Avl Producciones.

Con el apoyo de los restaurantes:

Rincon de Steak, Ni Fu Ni Fa, Palermo, Polanco, Mayan Cuisine, La Llorona, Los Churrascos y Alfa y Omega

Comosa Anuncia su Nuevo Proyecto Inara Americas II



“Hemos estudiado cuidadosamente las necesidades y aspiraciones de los guatemaltecos modernos para crear un espacio que no solo satisfaga sus expectativas actuales, sino que también se adapte a sus futuros requerimientos. Desde la selección de la ubicación hasta el diseño de cada amenidad, todo ha sido pensado para ofrecer una experiencia de vida excepcional que equilibre perfectamente el dinamismo urbano con el confort del hogar”, comenta Pablo Suchini, Director General COMOSA.

El mercado inmobiliario guatemalteco está experimentando una transformación sin precedentes con el lanzamiento de Inara Américas II, el más reciente proyecto de Comosa bajo su prestigiosa marca Inara. Este desarrollo no solo promete elevar el estándar de vida urbana, sino que también se posiciona como una oportunidad de inversión bastante atractiva en el corazón de la capital.

Inara Américas II se ubica en la 15 avenida A, 18-50 zona 13, a escasos metros de la icónica Avenida Las Américas. Esta ubicación privilegiada ofrece a sus residentes acceso inmediato a una amplia gama de servicios y comodidades, incluyendo centros comerciales de primer nivel, instituciones educativas reconocidas, áreas verdes y espacios recreativos, conexiones de transporte público eficientes y ciclovías para un estilo de vida activo y sostenible.



El proyecto se distingue por su diseño vanguardista que maximiza cada espacio, contando con 15 niveles de elegancia arquitectónica, 4 niveles dedicados exclusivamente a amenidades, 3 modelos de apartamentos para satisfacer diversas necesidades, 3 módulos de elevadores para un tránsito fluido y 5 sótanos que garantizan amplio estacionamiento. Entre las amenidades más destacadas se encuentran un gimnasio de última generación, Pet Spa para el cuidado de las mascotas, Home School Room adaptada a las nuevas tendencias educativas, Club Social con salones para eventos y áreas de esparcimiento, y un exclusivo Airport Lounge en la azotea con vistas panorámicas de la ciudad.

Oakland Place convierte los días de lluvia en momentos inolvidables



Con más de 25 amenidades, más de 55 opciones gastronómicas, experiencias únicas, áreas de entretenimiento, más de 300 conceptos comerciales y distintas opciones de conveniencia, Oakland Place es el mejor destino para vivir los días lluviosos. Con una combinación única en la zona, asegura que los días de lluvia se convertirán en momentos inolvidables para toda la familia.

Oakland Place es el referente comercial que marca las últimas tendencias y sorprende continuamente con excepcionales experiencias de compra y entretenimiento para disfrutar en cualquier momento. Los invitados pueden relajarse y disfrutar de las últimas películas en las salas de cine de Cinepolis y Cinepolis VIP. Para quienes buscan diversión activa, Air Square ofrece una experiencia innovadora con trampolines interactivos y competencias deportivas. El boliche 1890 Bowling es ideal para una actividad recreativa y competitiva, para disfrutar con amigos.

"En Oakland Place, hemos creado espacios donde cada visita es una experiencia excepcional, especialmente durante los días lluviosos. Queremos que nuestros invitados disfruten de momentos mágicos y únicos, sin importar el clima", comentó María José Aragón, Gerente de Oakland Place.

Bocata, el foodhall más innovador y diverso de Guatemala, ubicado en el nivel 4 de la nueva fase de Oakland Place, brinda una experiencia gastronómica incomparable con 16 conceptos culinarios y un diseño pensado para la convivencia y el entretenimiento. Bocata es el destino ideal para los amantes de la buena comida y la diversidad culinaria, ofreciendo una amplia variedad de nuevos conceptos culinarios y un concepto de retail único, todo en un entorno diseñado para maximizar la experiencia gastronómica y social.

"Oakland Place es el punto de encuentro de nuestros invitados, quienes buscan disfrutar con estilo de experiencias memorables de entretenimiento y gastronomía. Por esto nos hemos preparado para recibirlos y atenderlos en estos días de lluvia, así que los invitamos a no perderse de cada una de las actividades", finaliza María José Aragón.

Otra interesante opción para disfrutar de los días de lluvia es la nueva área de entretenimiento, Air Square, la cual redefine la diversión en familia y con amigos, garantizando actividades seguras y variadas para todas las edades.

Con más de 300 conceptos comerciales cuidadosamente seleccionados, Oakland Place ofrece una experiencia de compra y entretenimiento excepcional. Además de las opciones en Bocata, Oakland Place cuenta con 2 foodcourts y ROOFTOP un lifestyle center con restaurantes de tenedor con chefs de autor, asegurando una experiencia culinaria de primer nivel para todos los gustos.

Los invitados también pueden disfrutar en Rooftop, con espacios para shows, talleres, mercados y actividades con personajes y botargas que animan el ambiente. Esta área conecta la vida moderna con el entretenimiento a través de su diseño vanguardista y fusión de conceptos.

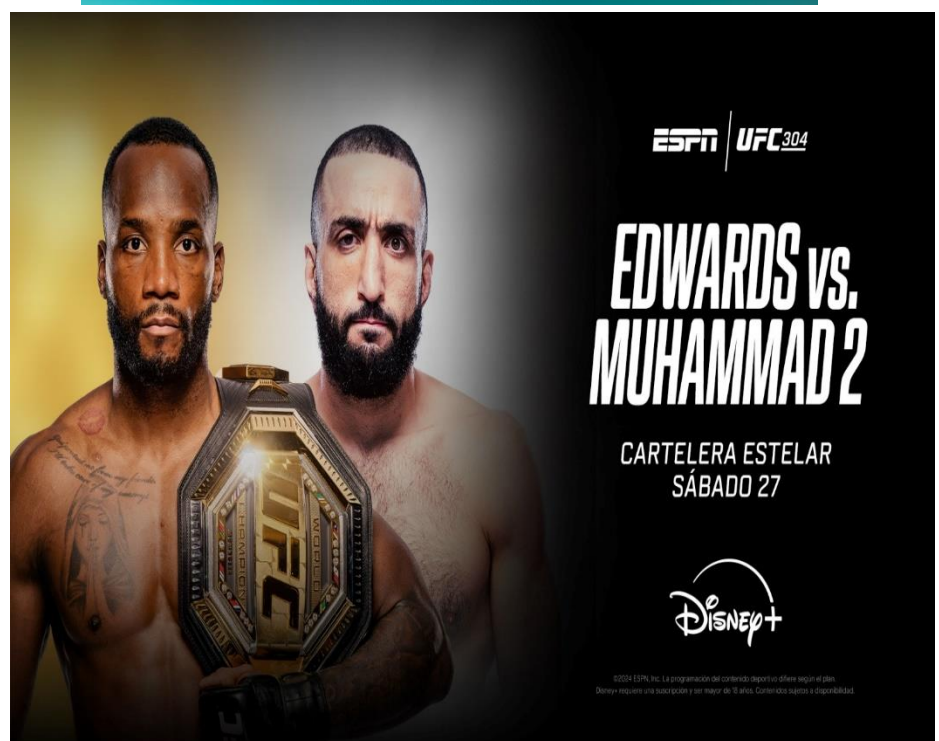


ESPN KNOCKOUT trae a DISNEY+ el UFC 304 Pelea por el título de peso pesado entre Edwards y Muhammad2

León Edwards y Belal Muhammad se reencontrarán el sábado 27 en el octágono del esperado UFC 304 por ESPN KNOCKOUT en Manchester, en una noche que incluirá la batalla por el campeonato interino de peso Pesado entre Tom Aspinall y Curtis Blaydes.

El sábado 27 de julio, los suscriptores de Disney+ tendrán a disposición en ESPN KNOCKOUT el esperado UFC 304, evento numerado en el que León Edwards y Belal Muhammad se reencontrarán en el octágono después de tres años de su última disputa, esta vez luchando por el campeonato de peso Welter, desde el Co-op Live, ubicado en Manchester, Reino Unido. La primera vez que chocaron fue en 2021, con la particularidad de que terminó en No Contest debido a un piquete en el ojo de Muhammad. Desde aquella ocasión, ninguno de los dos conoció la derrota y alimentaron una serie sumamente positiva.

También como parte de la velada, Tom Aspinall defenderá su campeonato interino de peso Pesado ante Curtis Blaydes, mientras que el mediático Paddy Pimblett irá ante King Green en los Ligeros. Estos y más combates serán llevados a la gran audiencia latinoamericana de la mano de Andrés 'Candelita' Bermúdez, Ivette Hernández y Gastón 'Tonga' Reyno, como parte de la transmisión de ESPN KNOCKOUT en Disney+. ¡Están todos invitados!





Guatemaltecos por la Nutrición y Chispuditos se unen por la nutrición



Nestlé y Guatemala Próspera unen esfuerzos para promover hábitos saludables en la educación pública del país

Día Internacional de Conservación del Ecosistema de Manglares



Guatemaltecos por la Nutrición y Chispuditos se unen por la nutrición



“Guatemaltecos por la Nutrición y Chispuditos creen firmemente que la implementación coordinada y sostenible de estas estrategias puede mejorar significativamente la calidad nutricional de los niños en el país, contribuyendo a su crecimiento saludable y desarrollo integral. Por otro lado, reconocen que una alimentación saludable es fundamental para el bienestar general y proporciona numerosos beneficios para la salud física, mental y emocional. Por estas razones, nos unimos para trabajar por el objetivo en común de erradicar la desnutrición en el país”, comentó José Silva, Director Ejecutivo de Guatemaltecos por la Nutrición.

En un esfuerzo significativo por erradicar la desnutrición infantil en Guatemala, Castillo Hermanos y su programa de abordaje integral a la desnutrición, Guatemaltecos por la Nutrición, anunciaron una alianza con The Mathilde Institute y su suplemento alimenticio Chispuditos que está diseñado específicamente para abordar las deficiencias de micronutrientes en niños pequeños. La firma del convenio marca el inicio de una colaboración que promete avances importantes en la salud y nutrición de los niños en el país.

La desnutrición infantil en Guatemala es un problema complejo que requiere un enfoque integral. Por ello, esta alianza se centra en la implementación de diversas estrategias clave que aborden la educación nutricional, el acceso a alimentos nutritivos, la suplementación y fortificación de alimentos, los programas de salud y nutrición y, la participación comunitaria.

La colaboración entre Guatemaltecos por la Nutrición y Chispuditos se basa en la necesidad compartida de combatir la desnutrición infantil en Guatemala. Chispuditos es un suplemento nutricional diseñado específicamente para abordar las deficiencias de micronutrientes en niños pequeños y que ahora formará parte de los ejes de trabajo de Guatemaltecos por la Nutrición.

A través de esta alianza, no solo distribuirán el suplemento nutricional Chispuditos, sino que también se enfocarán en educar y empoderar a las familias y líderes comunitarios. Al proporcionar la información y los recursos necesarios, las comunidades podrán tomar decisiones informadas sobre su salud y nutrición, lo que fomentará prácticas alimenticias más saludables y sostenibles a largo plazo.

La alianza entre Guatemaltecos por la Nutrición y Chispuditos es un ejemplo de cómo la colaboración y la innovación pueden abordar desafíos complejos como la desnutrición infantil. Su enfoque integral y sostenible no solo tiene el potencial de transformar vidas hoy, sino también de establecer un futuro más saludable para las próximas generaciones en Guatemala.

Feria del Agricultor lleva a los departamentos productos frescos a precios accesibles

La Feria del Agricultor, una iniciativa desarrollada de forma interinstitucional para dinamizar la economía local de las y los productores agropecuarios, llevando productos del campo a precios favorables, ahora llega a los diferentes departamentos del país.

Suchitepéquez, Izabal y Alta Verapaz son los primeros en realizar esta actividad, que tiene como objetivo incentivar la economía del sector agropecuario, por medio de la integración de los productores y fortalecer sus capacidades comerciales con una visión de mercado.

El programa es el siguiente:

Suchitepéquez

Fecha: viernes 26 de julio de 2024
Hora: 8:00 a.m. en adelante
Lugar: Parque Central de Mazatenango

Alta Verapaz

Fecha: 26 de julio de 2024
Hora: 8:00 a.m. en adelante
Lugar: Mercado La Canasta, Cobán

Izabal

Fecha: 26 de julio de 2024
Hora: 8:00 a.m. en adelante
Lugar: Polideportivo municipal, parque Reina Barrios, Puerto Barrios



Con estas actividades se busca generar beneficios tangibles para las comunidades, impulsando la economía local como la calidad de vida de las y los guatemaltecos, quienes tendrán una nueva opción para abastecerse de productos de calidad a precios razonables.

La Feria del Agricultor está prevista a realizarse en los 22 departamentos del país, entre julio y agosto del presente año, con la posibilidad de expandirse a diversos municipios, fortaleciendo la producción agropecuaria y su comercialización. En las redes sociales oficiales del Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación (MAGA) se publicarán oportunamente las fechas de cuando se realizará.



“MANGLARES, LOS DEFENSORES DE LA VIDA”



El Instituto Nacional de Bosques (INAB) en conmemoración del Día Internacional de Conservación del Ecosistema de Manglares -26 de julio-, promovido por la UNESCO desde el año 2015, resalta que los manglares son sistemas naturales que se ubican en ambos litorales de Guatemala, son sitios ricos en biodiversidad por lo cual su importancia para las personas por los servicios que prestan. Estos proveen de alimentos y generan empleo para las comunidades marino costeras; sirven de protección contra fenómenos naturales como tormentas y huracanes, evitan la intrusión salina relevante para la producción agrícola.

En nuestro país los manglares se distribuyen en 8 departamentos siendo estos San Marcos, Retalhuleu, Suchitepéquez, Escuintla, Santa Rosa, Jutiapa, Izabal y Petén, con una extensión aproximada de 25084 hectáreas. Cada año los manglares son afectados por la tala ilegal, que provoca la disminución de los servicios ecosistémicos y que afectan negativamente a las comunidades marino costeras”, indicó Cesar Zacarias, responsable de manglares INAB.

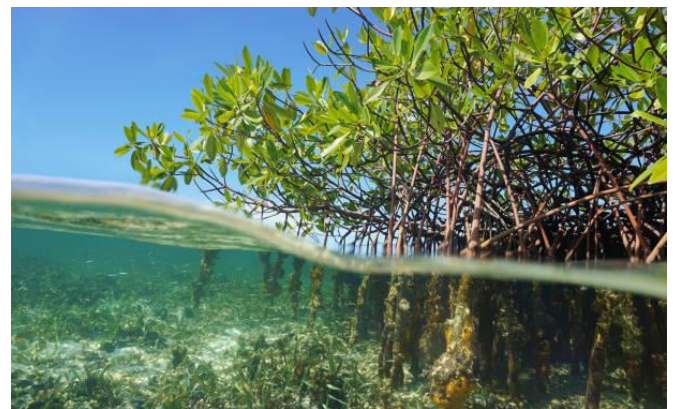
El INAB, a través de diferentes mecanismos promueve la protección de los manglares, uno de ellos son los programas de incentivos forestales que protegen el 18 % de la cobertura de manglar en el país, con una inversión de 8 millones de quetzales. Además, promueve la gobernanza forestal a través de 10 mesas locales de mangle, que coordinan acciones con las comunidades, municipalidades,

iniciativa privada, organizaciones no gubernamentales y Estado, que tienen como objetivo la sensibilización, protección y restauración de los manglares en su territorio.

En el marco del Día Internacional de Conservación del Ecosistema de Manglares se lanzó la iniciativa “Manglares, los defensores de la vida” que contempla catorce actividades en diferentes localidades de la Costa Sur, Atlántico y Ciudad de Guatemala, con el fin de sensibilizar y concientizar a la población sobre la importancia de este ecosistema.

Estas actividades se iniciaron el 22 de julio y culminarán el 27 de julio, entre ellas se realizarán reforestaciones, concurso de dibujos, concurso de fotografía, festival de los manglares, ferias lúdicas, mañana de cine, desfiles alusivos al ecosistema manglar y una exposición de arte sobre los manglares.

“Estas actividades son posible gracias a la coordinación y colaboración de varias organizaciones, que nos unimos para fomentar el manejo forestal sostenible, la protección, conservación y restauración de nuestros manglares. Invitamos a la población a que se informe y participe”, resaltó Zacarias.



Nestlé y Guatemala Próspera unen esfuerzos para promover hábitos saludables en la educación pública del país

Nestlé, empresa líder en nutrición, salud y bienestar, a través de su programa "Nestlé por Niños Saludables" busca fomentar hábitos alimenticios saludables desde temprana edad. En un esfuerzo conjunto por mejorar la calidad de vida, Nestlé se une a Guatemala Próspera, para capacitar a docentes del Ministerio de Educación de Guatemala en nutrición básica, hábitos saludables y cuidado del medio ambiente.

Esta alianza busca promover un cambio sostenible en los hábitos de vida de los niños guatemaltecos para fomentar el crecimiento de una generación más saludable y consciente. Guatemala Próspera, como parte del consorcio formado también por Woord en Daad, la Universidad Mariano Gálvez y AMG Guatemala, se convierte en socio estratégico de Nestlé gracias a su enfoque en promover el desarrollo integral del país mediante iniciativas que fomentan el liderazgo, la educación y los valores en la sociedad. La capacidad de esta organización para llegar a una amplia audiencia, a través de sus programas educativos, complementa perfectamente los objetivos del programa "Nestlé por Niños Saludables".

Nestlé contribuirá al Programa de Crecimiento Docente, beneficiando a 32,000 docentes en siete departamentos de Guatemala, mediante el desarrollo de materiales audiovisuales e impresos, que se compartirán con los docentes participantes para ampliar sus conocimientos sobre nutrición básica y hábitos saludables. Además, la compañía hará importantes aportes en los manuales utilizados en la fase 3 del programa.

Nestlé por Niños Saludables busca capacitar a los maestros para que puedan transmitir conocimientos sobre hábitos saludables a sus estudiantes, logrando un cambio sostenible en el comportamiento y las rutinas diarias de los niños. Los maestros, como figuras de autoridad y modelos a seguir, tienen la capacidad de influir significativamente en la salud y el desarrollo de sus estudiantes.

"Trabajar con Nestlé en este programa es una oportunidad invaluable para fortalecer la educación y promover hábitos saludables en las comunidades guatemaltecas. Juntos, estamos sembrando las bases para un futuro más próspero y saludable", expresó Eduardo Magermans Zepeda, director ejecutivo Guatemala Próspera.



Con esta alianza, Nestlé reafirma su compromiso con el desarrollo del poder de la alimentación para mejorar la calidad de vida hoy y en el futuro. Sus acciones están alineadas con el propósito de impactar positivamente a personas y familias a través de conocimientos nutricionales y prácticas saludables. Para más información, visite la página web de Nestlé por Niños Saludables en www.uxnscentroamerica.com o siga esta iniciativa en Instagram como @nxnscam.

Expomueble 2024 tendencias en muebles y artículos de decoración



Expomueble nació, con el propósito de promover negocios en el mercado local. Actualmente, tenemos muchas historias de empresas que iniciaron con un stand de nueve metros cuadrados y, ahora, tienen áreas de exposición de hasta 90 metros cuadrados. Se ha convertido en el evento idóneo para hacer los lanzamientos de nuevas líneas de muebles y decoración. La oferta se ha expandido hasta incluir muebles y accesorios importados, así como un pabellón de proveeduría con maquinaria, herrajes y telas, entre otros insumos esenciales”, comentó Pablo Sánchez, Presidente del Comité Organizador de Expomueble 2024.

Expomueble 2024 es la plataforma de diseño y decoración para todos los ambientes del hogar y oficina. Este evento es la primera feria de esta magnitud en Centroamérica y simboliza el esfuerzo de empresarios, diseñadores y productores que buscan elevar la calidad y alcance del Sector del Mueble en Guatemala.

Son nueve categorías, en las que 80 expositores presentan más de 200 nuevas líneas, todas ubicadas en un espacio de 4 mil metros cuadrados. Es así como, Expomueble 2024, presenta muebles, accesorios, complementos, camas, colchones, como también, productos para oficina, decoración y remodelación. Esta edición se realiza bajo el concepto InFluye, celebrando la influencia e impacto del diseño en la vida de los guatemaltecos.

Guatemala ha logrado posicionarse como un exportador importante de productos de madera y muebles a nivel mundial. Ha sido un trabajo de más de 40 años, logrando poner puertas y ventanas (22%), tarimas (17%), muebles (13%), pisos (12%), madera aserrada (15%), trozas (8%), tableros (4%) y ataúdes (2%) en 37 mercados internacionales. Es importante resaltar que, a través de dicho esfuerzo, se han alcanzado ventas de US\$207 millones.

“Para este 2024, se utiliza una paleta de colores, incluyendo: beige, marrón, terracota, verde oliva, azul marino, azul petróleo, rosa palo, verde menta, azul cielo, gris cálido, blanco roto, amarillo mostaza, coral y verde esmeralda. Expomueble 2024 está dirigido a todos los que quieran un nuevo estilo en sus ambientes de hogar y oficina. Está abierto, del 25 al 28 de julio, en Fórum Majadas”, aseguró Sánchez.



Consejos para evitar las lesiones durante el ciclismo



Andar en bicicleta es una excelente manera de mantenerse activo y disfrutar del aire libre. Ya sea que sea un ciclista recreativo o diario, es importante proteger sus manos y muñecas. El Dr. Sanj Kakar, cirujano ortopédico en Mayo Clinic, experto en manos y muñecas, comparte consejos prácticos para evitar lesiones durante el ciclismo. Si es un profesional o anda en bicicleta por diversión, hay lesiones comunes que todos los ciclistas pueden experimentar.

"La primera es una lesión traumática si se cae de una bicicleta", dice el Dr. Kakar.

Las rupturas más comunes de una lesión traumática incluyen fracturas de muñeca.

"También tenemos lesiones del tipo de uso excesivo. Por ejemplo, vemos pacientes que presionan los frenos durante demasiado tiempo, los aprietan con fuerza, presionan la palma de la mano y, a veces, sus manos se duermen — lo que se conoce como entumecimiento y hormigueo", explica el Dr. Kakar.

Afirma que esto puede ser la síndrome del túnel carpiano, una afección que no querrá ignorar.

"Si siente entumecimiento y hormigueo en los dedos, es algo que no ignoraría, porque si tiene el síndrome del túnel carpiano, vamos a preocuparnos", advierte el Dr. Kakar.

El entumecimiento y el hormigueo pueden volverse permanentes y provocar la pérdida de fuerza muscular.

"Hay medidas preventivas simples que se puede tomar", dice el Dr. Kakar. "Tener manillares más gruesos puede ayudarle a no apretar la palma de la mano con tanta fuerza. Los guantes de bicicleta también ayudan y, a veces, colocan la muñeca en una mejor posición en lugar de presionar la palma de la mano."





Banrural anuncia la Feria Independencia y el clásico Cremas y Rojos en Los Ángeles



La Cámara de Oficios de Frankfurt y la Cámara Guatemalteca de la Construcción avanzan en el Proyecto Construyo

Aprender sembrando, niños y niñas visitan Granja Integral



La Cámara de Oficios de Frankfurt y la Cámara Guatemalteca de la Construcción avanzan en el Proyecto Construyo

La Cooperación Alemana, junto con Intecap y la Cámara Guatemalteca de la Construcción desarrollaron en los últimos 3 años un programa de 6 módulos formativos para mejorar el nivel de formación de albañiles y maestros de obra en el sector de la construcción, usando como base la metodología alemana.

Hace seis años, la Cámara de Oficios de Frankfurt (Handwerkskammer Frankfurt-Rhein-Main), en conjunto INTECAP y la Cámara Guatemalteca de la Construcción (CGC) firmaron un acuerdo de cooperación, que dio vida al proyecto "ConstruYO", cuyo objetivo es mejorar el nivel de formación de maestros de obra y albañiles en el sector de la construcción utilizando como base la metodología alemana.

El proyecto está financiado por la Cooperación Alemana. Los recursos económicos se solicitaron por medio de Sequa (organización implementadora de los programas de cooperación para el BMZ) y se ejecuta por el Intecap.

En el programa fueron contemplados 10 diferentes módulos de una duración de 80 horas cada uno: levantamiento de muros, acabados/repellos, encofrados, estructuras de concreto con acero, andamios, plomería/fontanería, tabla yeso y cielos falsos; pisos y azulejos; electricidad con enfoque en fotovoltaica; e instalación de techos y cubiertas de lámina. Individualmente cuentan con una certificación de Intecap avalada por la Cámara Guatemalteca de la Construcción.

Áreas de formación

Se construyeron tres nuevos centros de formación en los primeros 3 años del proyecto (dos centros más están por construirse):

1. Intecap Periférico (Z. 7 capitalina)
2. Intecap de Villa Nueva
3. Intecap de Huehuetenango (con apoyo de Visión Mundial)



Formación de formadores

En el marco del proyecto se formaron a 17 formadores por el momento en la EFI (Escuela de Formación de Instructores de Intecap) para adquirir las competencias didácticas y metodológicas para completar su preparación. La Cooperación Alemana capacitó a todos los formadores técnicamente basándose en la metodología alemana de la formación profesional dual. Esto lo hicieron en Guatemala como también en las instalaciones de la Cámara de Frankfurt en Alemania.

Entre los resultados derivados del convenio destacan:

1. La creación de más oportunidades de formación para el sector de la construcción determinadas regiones.
2. Amplio contenido de las formaciones para el sector de la construcción.
3. Difusión de un concepto de formación profesional cooperativa y el valor de la formación orientada a la práctica.

Debido al impacto de Construyo, las entidades participantes continuarán apoyando estos proyectos que fomentan la educación, el empleo y elevan la calidad de vida de la mano de obra del sector construcción.

Disfruta de la Fiesta Deportiva multicolor en los Días LG de Max

A partir del 26 de julio los guatemaltecos podrán ver y disfrutar desde la comodidad de su hogar de los Juegos desde París. Una fiesta de alto rendimiento, acción, adrenalina, sueños y mucho color. Junto a esta temporada emocionante llegan a MAX, los DÍAS LG, con precios que rompen récords y que todos los guatemaltecos podrán aprovechar para llevarse a casa la tecnología ideal de televisión y disfrutar esta fiesta deportiva con toda la nitidez, precisión y detalle de una LG OLED, acreedora de la medalla No. 1 en ventas según OMDIA, o también con las veloces tecnologías en TV, como NANOCELL y QNED.

Para vivir una experiencia inmersiva y única, durante los Días LG en MAX, los guatemaltecos podrán encontrar en descuento los televisores LG OLED TV, que cuentan con tecnología ThinQ AI. La tecnología de los televisores LG OLED TV harán que la experiencia del usuario sea única e inmejorable. Además, encontrarán también con la tecnología LG NANOCELL donde se podrá maximizar la experiencia con los colores más realistas, esto gracias a sus Nano-Cristales que se encargan de filtrar y purificar los colores.

Sin duda, las bebidas y los platillos se convierten en parte de la experiencia, y qué mejor que hacerlo con lo más reciente de la tecnología de Estufas Instaview™, que con un doble toque en su vidrio iluminan su interior para poder ver cómo va la receta sin necesidad de abrir y perder el calor. También habrá descuentos de temporada en refrigeradoras Instaview™, lavadoras y secadoras tradicionales o de gran capacidad, para todos los gustos.



Los DÍAS LG en MAX estarán vigentes del 23 de julio al 1 de agosto, donde los guatemaltecos podrán disfrutar de grandes descuentos, y lo último en tecnología. Disfruta del gran acontecimiento mundial y conoce más de los novedosos productos y descuentos de los DÍAS LG, en los diversos puntos de venta MAX, a través de la página web www.max.com.gt o al WhatsApp 24230100.



Banrural anuncia la Feria Independencia y el clásico Cremas y Rojos en Los Ángeles



“Nos enorgullece ser el banco de nuestros connacionales por más de 26 años y apoyarles con productos y servicios bancarios que satisfacen sus necesidades de ahorro, productividad y seguridad. En Banrural queremos que los guatemaltecos que viven en Los Angeles, disfruten nuestra independencia patria como si estuviera acá en Guatemala.” Expreso Juan Luis Fonseca, Gerente General de Banrural.

El Banco de Desarrollo Rural, S.A. Banrural anunció la noche de este 25 de julio, su participación como patrocinador oficial de la Feria de Independencia Banrural que se celebrará el próximo 14 y 15 de septiembre en el BMO Stadium de Los Ángeles, California.

La Feria iniciará el sábado 14 al mediodía hasta la media noche y el domingo inicia a las 10 de la mañana y terminará con el clásico chapín número 330, entre Municipal y Comunicaciones.

El domingo 15 de septiembre se realizará el primer Clásico Chapín en Estados Unidos el clásico 330 entre Cremas y Rojos, donde se disputará la Copa Independencia Visa Banrural, en dicho encuentro jugaran las plantilla oficiales de cada equipo. Las entrada están disponibles a la venta desde ya en TicketMater.®

A este evento pueden asistir todo los chapines que residen en los Angeles y los demás estados de las Union Americana y unirse en esta celebración.



HP lleva el liderazgo en IA al siguiente nivel



“La inteligencia artificial está preparada para ser el motor de cambio más importante durante la próxima década, marcando el comienzo de una nueva era de innovación impulsada no sólo por la información, sino también por conocimientos prácticos”, expresó Alex Cho, presidente de sistemas personales de HP Inc. “HP está haciendo que la inteligencia artificial sea una realidad para las empresas con soluciones como Z by HP AI Studio, lo mismo para lugares y espacios con nuestras últimas soluciones de trabajo híbrido, y también para las personas con nuestra primera HP OmniBook Ultra”.

Empoderar a las empresas para que desarrollen y utilicen la inteligencia artificial

Hoy en día, sólo el 33% de los científicos de datos está satisfecho con las herramientas de IA que utilizan actualmente, y el 81% no confía en la capacidad de su empresa para implementar rápidamente estas herramientas. Esto subraya la necesidad urgente de soluciones que puedan transformar rápidamente las operaciones de negocio.

HP Inc. presentó dos grandes innovaciones: la PC con IA que brinda el rendimiento más alto del mundo y la primera incorporación de un marco de confianza en una plataforma de desarrollo de modelos de IA. Ambas innovaciones amplían los esfuerzos de HP para que la inteligencia artificial sea una realidad para las empresas y las personas, con experiencias de IA nuevas y transformadoras en todas las PCs, el software y el ecosistema de socios de la empresa.

HP está empoderando a todos, desde los trabajadores de oficina corporativos hasta profesionales independientes y estudiantes, para desbloquear el poder de la inteligencia artificial. Los usuarios pueden conectarse con cualquier persona en el mundo con traducción en tiempo real a 40 idiomas, convertirse en presentadores expertos con su asesor de comunicación personal y crear rápidamente videos como un profesional.



Aprender sembrando, niños y niñas visitan Granja Integral



Una visita a la Granja Integral Agropecuaria del Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación (MAGA), realizaron estudiantes, docentes y padres de familia de la Escuela Oficial de Párvulos, anexa a la Escuela Oficial Urbana Mixta Guardia de Honor de Villa Nueva.

Durante esta jornada, los pequeños tuvieron la oportunidad de sumergirse en el mundo de la agricultura, observaron y aprendieron cómo se cultivan hortalizas, se cuidan los huertos urbanos, se siembran árboles frutales y se crían aves de corral.

Los técnicos del MAGA les explicaron de manera sencilla y divertida, los diferentes procesos de producción y la importancia de cuidar el medio ambiente.

La Granja Integral del MAGA cuenta con diversos espacios educativos como:

- Huerto Escolar Pedagógico: Un espacio ideal para aprender sobre el cultivo de hortalizas y la importancia de una alimentación saludable.
- Huerto Familiar Orgánico: Un modelo de huerto familiar que promueve la producción de alimentos sanos y libres de químicos.



• *Jardín de Cítricos: Un espacio dedicado al cultivo de cítricos, donde los visitantes pueden aprender sobre la diversidad de frutas cítricas y sus beneficios.*

• *Vivero de Plantas Medicinales: Un lugar donde se cultivan plantas medicinales y se promueve el uso de la medicina tradicional.*

Este recorrido por la Granja Integral Agropecuaria del MAGA fomentó en los niños y niñas, el interés por la agricultura y la naturaleza. Al conocer de cerca las actividades que se realizan en la granja, los estudiantes pudieron aprender sobre la importancia de los alimentos saludables, el cuidado de los animales y la importancia de la sostenibilidad.



Los beneficios del kiwi para la salud



El kiwi es una deliciosa baya originaria de China que, al introducirse en Nueva Zelanda a inicios del siglo pasado, tomó notoriedad entre sus habitantes y fue nombrada igual que un ave nativa de dicha nación con la que guarda cierto parecido. Esta fruta crece en una enredadera leñosa y retorcida en zonas de clima templado.

Actualmente es utilizado en la preparación de ensaladas frescas, jugos, productos de panificación y en rodajas deshidratadas y combinado con otros frutos como colaciones y en la preparación de refrigerios y barras, entre otros.

Potente antioxidante

Los beneficios de esta fruta radican en su alto contenido de antioxidantes, de vitamina C y componentes fenólicos y carotenoides que promueven la buena salud. Estos antioxidantes pueden proteger al ADN de las células del cuerpo del daño oxidativo causado por los radicales libres.

Controla la glucosa en sangre

El kiwi tiene un índice glucémico bajo, lo que lo hace adecuado para personas con diabetes. Investigaciones sugieren que 100 g de kiwi equivalen a 5 g (o una cucharadita) de glucosa, de acuerdo con su efecto en los niveles de glucosa en sangre.

Efecto de saciedad y pérdida de peso

Puede ser un gran aliado en un régimen de control de peso, ya que una porción de 100 g de kiwi contiene solo 61 calorías y ofrece fibra soluble que promueve la saciedad y, por lo tanto, reduce la sensación de hambre e ingesta de calorías.

Alimento para el embarazo

Es una fruta perfecta para una mujer embarazada debido a su alto contenido de ácido fólico, el cual ayuda a prevenir la aparición de defectos del tubo neural en los bebés, y es esencial para el crecimiento cerebral y cognitivo.

Mejora el sueño

Puede ser también una magnífica opción para la cena, ya que contiene flavonoides como quercetina, naringenina, rutina, catequina y epicatequina, que modulan los receptores inductores del sueño. Se considera un eficaz agente sedante de origen vegetal; incluso, su cáscara es un ingrediente de somníferos naturales.



Banco Industrial lanza la nueva campaña de la Fundación BI



En el Día de los Abuelos, Uniformes de Guatemala celebró junto a la fundación “Abuelitos Heladeros”

Xiaomi lanza los dispositivos plegables Xiaomi MIX



Banco Industrial lanza la nueva campaña de la Fundación BI



Banco Industrial a lo largo de sus 56 años ha impulsado el desarrollo del país a través de varias iniciativas, proyectos y alianzas, que velan por el bienestar de nuestra sociedad. En 2024, reafirmando ese compromiso se constituyó Fundación Bi para ofrecer programas que apoyen a más guatemaltecos con acciones de impacto social.

Durante el lanzamiento llevado a cabo en el Centro Financiero, María José Paiz, Gerente de Fundación Bi, explicó que la institución que lidera se destacará por ser una entidad cercana a las comunidades, comprendiendo sus necesidades y colaborando para encontrar soluciones innovadoras y disruptivas que generen un impacto significativo y duradero. La fundación se enfocará en tres pilares:

1. **Emprender:** promoviendo, impulsando y acelerando el emprendimiento sostenible. Este pilar fortalecerá los programas que Banco Industrial ha desarrollado, amplificándolos y así crear nuevas historias de éxito empresarial. Las acciones en este pilar se enfocarán en:

- Programas de incubación y aceleración
- Centro de innovación y emprendimiento
- Plataforma de comercialización
- Financiamiento para emprendedores

2. **Innovar:** Se enfoca en apoyar la educación para que los niños y jóvenes desarrollen capacidades que les generen empoderamiento y productividad. Nuestra acción estratégica en este pilar es desarrollar de la mano de un aliado especializado una plataforma educativa que promueve el aprendizaje autónomo de las materias STEM: ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas.

3. **Crecer.** Se enfoca en apoyar el bienestar integral de las personas, a través de la salud y el deporte para construir una sociedad sana y equilibrada. Siendo el deporte su principal enfoque, contribuyendo en la transformación de niños y jóvenes a través de la práctica deportiva y la educación en valores, brindándoles un espacio seguro y tiempo de óceo positivo.

Es importante resaltar que además de estos extraordinarios esfuerzos, Fundación Bi se enfocará en la educación financiera como eje transversal, ya que entiende que el bienestar financiero es crucial para el equilibrio de las personas y empresas. En Fundación Bi estamos comprometidos con el desarrollo de Guatemala, creando oportunidades y transformando vidas. Es por esto por lo que nuestro slogan es "Crecer, Innovar y Emprender, juntos". De esta manera complementamos la promesa de Banco Industrial de ir "Juntos, siempre hacia adelante".

Uno de los momentos más significativos del evento fue el lanzamiento de la campaña institucional de Fundación Bi. María José Paiz indicó que la campaña está inspirada en los guatemaltecos, porque somos conocidos por ser trabajadores, soñadores incansables, siempre buscando cumplir nuestras metas y hacer realidad nuestros sueños. El mensaje poderoso de esta campaña es una promesa de apoyo continuo y creación de oportunidades. Creemos firmemente que en Guate sí, podemos cumplir nuestros sueños.

Xiaomi lanza los dispositivos plegables Xiaomi MIX

Xiaomi lanza la nueva línea Xiaomi MIX. Xiaomi ha logrado una mayor innovación en teléfonos plegables, gracias a la tecnología integral que abarca materiales, estructura y funcionalidad de red. Ambos productos establecen nuevos estándares en la industria, con el Xiaomi MIX Fold 4 ofreciendo innovaciones clave en arquitectura general, bisagra y batería. Se diseñó excepcionalmente sin comprometer la resistencia ni la configuración. También se lanzó el Xiaomi MIX Flip, que destaca en rendimiento, batería y funcionalidad de red, cumpliendo con los estándares de los teléfonos no plegables y rompiendo el estereotipo de que los teléfonos tipo flip ofrecen capacidades reducidas. Con su gran pantalla externa y su innovadora interactividad, la mayoría de las operaciones diarias se pueden realizar sin problemas en la pantalla externa sin abrir el dispositivo.



Innovaciones clave del Xiaomi MIX Fold 4 y MIX Flip

Arquitectura avanzada: Diseño delgado sin comprometer la robustez.

Bisagra innovadora: Mayor durabilidad y flexibilidad.

Batería optimizada: Mayor duración y eficiencia.

Funcionalidad de red superior: Rendimiento comparable a los mejores teléfonos no plegables.

La presentación de estos dispositivos marca un nuevo capítulo en la evolución de los teléfonos plegables, posicionando a Xiaomi como un referente en la industria.



El cuerpo compacto, la gran pantalla externa y la forma plegable brindan una libertad sin precedentes a las capacidades de imagen del Xiaomi MIX Flip. Cuando está cerrado, la gran pantalla externa puede usarse con las dos lentes ópticas Leica para fotografía y grabación de video, e incluso admite un modo de espejo de maquillaje, permitiendo a los usuarios revisar su maquillaje usando el lente teleobjetivo flotante. En modo de flotación, elimina la necesidad de un trípode, haciéndolo adecuado para fotos grupales, grabación de video y fotografía de lapso. También admite la vista previa en la pantalla externa al tomar fotos, permitiendo a otros monitorear y ajustar su estado en tiempo real cuando ayudan a capturar la toma. Xiaomi también ha diseñado especialmente el "Kit de Fotografía Xiaomi", que, cuando se conecta, permite la toma e impresión instantáneas, capturando momentos memorables.

Xiaomi se compromete a mantener una filosofía de innovación continua, buscando siempre la excelencia en el diseño y la funcionalidad de sus productos. La compañía trabaja estrechamente con socios líderes en tecnología, como Qualcomm y Leica, para integrar las últimas innovaciones y ofrecer una experiencia de usuario superior.

Xiaomi forma parte del índice Hang Seng, del índice Hang Seng China Enterprises, del índice Hang Seng TECH y del índice Hang Seng China 50.

Amcham Promueve Reunión de Alto Nivel para Fortalecer la Atracción de Inversión Extranjera



La Cámara de Comercio Guatemalteco-Americana (AmCham Guatemala) realizó un encuentro clave con Diego Morales, Secretario del Estado de Indiana de Estados Unidos para abordar temas relacionados con el comportamiento económico y comercial de dicho Estado. En el evento se trataron las innovaciones tecnológicas, la importancia de la ciberseguridad y las oportunidades de negocios para empresarios extranjeros.

Durante el evento se debatieron temas que impactarán en el desarrollo económico del país, la inversión extranjera directa, el sector productivo y la generación de empleo. Así como se brindaron perspectivas sobre la situación electoral de Estados Unidos.

Diego Morales, quien nació en Guatemala y migró a Estados Unidos, ha cultivado una exitosa carrera pública, contexto que expresó para desarrollar un análisis exhaustivo del comportamiento económico y comercial en dicho Indiana y otros Estados. Además, discutió las tendencias actuales y las proyecciones futuras, destacando cómo el Estados Unidos ha logrado mantener un crecimiento y un ambiente favorable para los negocios. En la reunión los miembros del Leadership Circle y Junta Directiva de Amcham conversaron sobre las ventajas competitivas, incluyendo infraestructura de primer nivel y un entorno regulatorio favorable.

“Estos espacios de buena relación entre Guatemala y Estados Unidos, abren paso al desarrollo para conocer las ventajas competitivas de Indiana, incluyendo su infraestructura, políticas de incentivo fiscal y el entorno de negocios favorable”, expresó Waleska Sterkel de Ortiz, directora ejecutiva de AmCham Guatemala.

El evento provee una plataforma ideal para discutir estrategias de adaptación y aprovechamiento de las nuevas proyecciones políticas.

AmCham Guatemala proporciona espacios para que Guatemala y Estados Unidos aprovechen sus relaciones bilaterales con el objetivo de fomentar la prosperidad, inversión extranjera directa y ampliar la creación de empleos en el país.



Uniformes de Guatemala celebró el Día de los Abuelos



Esta causa tan loable de la fundación Abuelitos Heladeros nos conmovió y nos impulsó a sumarnos a este proyecto con una pequeña acción que sabemos impactará positivamente la vida de quienes reciben apoyo a través de ellos. Invitamos a otras empresas a unirse y contribuir a este proyecto, para seguir ayudando a la población de la tercera edad, que a menudo pasa desapercibida”, comentó Carlos Aguirre, gerente de marca de Uniformes de Guatemala. Para aquellos que deseen conocer más sobre las acciones que realiza la fundación “Abuelitos Heladeros” y apoy

El 26 de julio se ha constituido como una importante fecha, porque se ha denominado el Día Nacional de los Abuelos, esos seres que llenan de amor y sabiduría sus entornos.

Los abuelos juegan un papel muy importante en la vida de los niños y niñas, bajo este precepto se ha dedicado un día para honrarles y en este sentido, Uniformes de Guatemala celebró el Día Nacional del Abuelo junto a los adultos mayores que reciben apoyo a través de la fundación “Abuelitos Heladeros”, un proyecto dedicado a proporcionar una vida digna y cuidados integrales, para mejorar la calidad de vida de los comerciantes y vendedores de helados de la tercera edad que se encuentran en situación de pobreza y desnutrición.

“Algunos de los abuelitos heladeros son personas que nunca tuvieron acceso a la educación y migraron a la ciudad durante su infancia para trabajar. Hoy en día, llevan más de 50 años recorriendo las calles para vender sus helados, generando a veces menos de Q20.00 al día. Además, deben empujar una carreta que pesa alrededor de 200 libras durante 10 kilómetros diarios. Por esta razón, Uniformes de Guatemala reconoce que el Día Nacional del Abuelo es una valiosa oportunidad para crear conciencia sobre la importancia del papel de los abuelos y la necesidad de apoyarlos, especialmente en su vejez.

“Este proyecto nació en abril de 2020 con el propósito de apoyar a estos abuelitos de zona 1 que vivían en condiciones precarias y que no podían vender sus helados debido a las restricciones de la pandemia COVID-19. En la actualidad, Abuelitos Heladeros es una fundación que apoya a más de 50 adultos mayores y vela por su bienestar integral”, expresó María Isabel Grajeda, fundadora de Abuelitos Heladeros. Algunos de los abuelitos heladeros son personas que nunca tuvieron



MAX presenta el programa de televisión "Vida MAX TV".



"Estamos sumamente emocionados de presentarles esta nueva propuesta. Vida MAX TV es una forma innovadora que hemos diseñado en MAX para conectar con la audiencia y compartir contenido de interés relacionado con la innovación y la tecnología. Durante varios meses planificamos y elegimos cada detalle de este programa para darle a los guatemaltecos una producción de primer nivel de manera clara y dinámica", aseguró Martin Prera, Director de Mercadeo de Grupo Distelsa.

MAX, la cadena de retail líder en Guatemala, se ha caracterizado por ofrecer productos, servicios y experiencias innovadoras para crear momentos memorables y complementar el estilo de vida de sus clientes. Con el objetivo de innovar la manera en que se comunica y conecta con las personas y de superar constantemente las expectativas, MAX presenta el programa de televisión "Vida MAX TV". A través de este nuevo formato los televidentes conocerán lo más nuevo y las últimas tendencias en tecnología e innovación de una variada gama de productos y servicios. El propósito de esta plataforma es ofrecer una experiencia y vista integral de los artículos mientras disfrutan de un contenido entretenido e inspirador.

En cada episodio los televidentes conocerán las últimas tendencias, disponibles en todas las tiendas MAX. Entre las categorías que se presentarán se encuentra electrónica, audio y video, celulares, línea blanca y cuidado personal, entre otras. Durante la transmisión se ofrecerán descuentos exclusivos, por tiempo limitado. Para aprovechar estos precios la audiencia tendrá a su disposición a asesores especializados a través de WhatsApp 2423 0044.

Para disfrutar de Vida MAX TV no es necesario pagar membresía o tener una suscripción, es una plataforma gratuita y disponible en todo el territorio nacional a partir del 12 de agosto. Los episodios serán transmitidos de lunes a viernes a las 17:00 horas y los fines de semana a las 9:00 y 22:00 horas a través de los canales de Guatemala.com, los cuales son: canal 46 de Claro TV, canal 30 de Tigo y los canales 40 o 119 de Cable Color. En las plataformas digitales se podrá disfrutar por medio de la página web www.guatemalaplus.com o la aplicación móvil Guatemala Plus.



Avances en la Autopista Palín-Escuintla y recuperación de la transitabilidad



En el lugar operan 4 excavadoras de 20 y 30 toneladas encargadas de retirar el material contaminado o saturado, para luego colocar el relleno necesario en los costados de las tuberías ya instaladas. También se hace la limpieza y colocación de una segunda tubería transversal. Al finalizar el relleno del tramo hasta la altura del pavimento se podrán habilitar dos carriles.

Desde el día uno hasta hoy, el CIV ha coordinado con la empresa que tuvo la concesión bajo contrato vigente hasta abril del 2023 y también con la gobernadora de Escuintla, quien ha facilitado apoyo con empresarios del área y con el Cuerpo de Ingenieros del Ejército, para que los trabajos en el km 44 avancen. A pesar del sabotaje de actores corruptos que controlaban la Dirección General de Caminos, los trabajos en el km 44 siguen en marcha.

El recién nombrado director general de Caminos, Carlos Asturias Ortíz, realizó una inspección física al tramo de autopista CA-9 Sur de Palín a Escuintla, con el objetivo de evaluar las condiciones de las tuberías transversales y los daños ocasionados por las intensas lluvias de los días recientes.

En el kilómetro 44 se está reemplazando la tubería transversal cuya obstrucción y daño detuvieron el paso sobre la autopista. En este sector actualmente se encuentran 81 personas trabajando en doble turno, incluyendo fines de semana. Los trabajos incluyen instalación de los segmentos de la tubería y su fijación con más de 11,000 pernos, así como la compactación manual del terreno, entre otros





Los beneficios del jugo de arándanos para la salud



¿Es malo o bueno tomar leche por la noche?

Como evitar que las cucarachas entren a tu hogar



Rita gana Premio en Festival Internacional “Fantasía” en Montreal, Canadá



La Casa de Producción se enorgullece en anunciar que su más reciente filme Rita, ganó el premio a la mejor cinematográfica en el prestigioso Festival Internacional Fantasía que se lleva a cabo en Montreal, Canadá. Esta destacada participación resalta el impacto del cine guatemalteco en la escena internacional y marca un momento crucial para esta industria en el país.

El 25 de julio se realizó el estreno mundial en el festival de cine y contó con la presencia de grandes figuras del sector. Esta producción está dirigida por Jayro Bustamante y coproducida por La Casa de Producción y Concordia, este sábado 27 de julio dieron a conocer los premios siendo Rita la galardonada en esa categoría.

“Fue un gran honor recibir el premio de mejor cinematografía, Rita comienza su vida abriendo sus alas. Yo por mi parte estoy muy impresionado al darme cuenta que esta historia conecta, encanta y horroriza a todos los que la ven sin importar de qué cultura vienen, el público se acercó muy conmovido a felicitar y agradecer a todo el equipo por darle voz a Rita”, afirmó Jayro Bustamante, Fundador de la Casa de Producción.

Destacando en el extranjero

El Festival Internacional de Cine Fantasía, se celebra entre julio y agosto y es una exposición importante para este género. Se fundó en 1996 y se ha convertido en una celebración destacada ya que presenta una amplia variedad de producciones, incluyendo largometrajes, cortometrajes y documentales.

De igual forma, durante el festival se rinden homenajes a cineastas y actores destacados, siendo un punto de encuentro imperdible para los aficionados al cine de todo el mundo.

Desde hace algunos años la organización realiza la premiación a la mitad del festival para aprovechar que la mayoría de profesionales aún se encuentran en Montreal y lograr así destacar cada una de las piezas cinematográficas presentadas.

"Rita" es una obra con una profundidad narrativa y una visión cinematográfica única, la participación este filme no solo reconoce la calidad de la cinta y su historia, sino que también el talento guatemalteco, además, es la primera coproducción de Hollywood en Guatemala.

Promueven múltiples acciones para el bienestar de perros callejeros



En el marco del Día Internacional del Perro en Condición de Calle, en nuestro país se han intensificado los esfuerzos para promover la tenencia responsable de mascotas y la adopción de perros callejeros.

A través de diversas actividades educativas dirigidas a la ciudadanía, se ha buscado generar conciencia sobre la importancia de esterilizar y castrar a los animales, los beneficios de adoptar un perro y el cuidado que estos requieren.

Capacitaciones en universidades, complejos de apartamentos y plazas públicas han sido fundamentales para llegar a un amplio público y fomentar un cambio de actitud hacia los animales. Estas iniciativas han contado con la participación de asociaciones protectoras de animales, quienes han brindado su apoyo y experiencia en el cuidado de perros en situación de calle.

Una de las acciones más destacadas ha sido la realización de campañas de esterilización y castración gratuitas para perros callejeros. Estas intervenciones no solo ayudan a controlar la población canina, sino que también mejoran la salud de los animales y aumentan sus posibilidades de ser adoptados.

La Unidad de Bienestar Animal (UBA) del Ministerio de Agricultura Ganadería y Alimentación (MAGA) promueve la tenencia responsable y la adopción, porque su bienestar es nuestra prioridad.



Cuáles son los beneficios del jugo de arándanos para la salud



Estos frutos son reconocidos por su alto contenido de antioxidantes. ¿Ya que su consumo diario es un aliado contra las infecciones urinarias.

Los arándanos son pequeños frutos de color azul oscuro o rojo que crecen en arbustos del género *Vaccinium*. Originarios de América del Norte, también se cultivan en muchas otras partes del mundo, especialmente en regiones de climas templados. Son reconocidas por su alto contenido de antioxidantes, en particular antocianinas, las que les confieren sus vibrantes colores y múltiples beneficios para la salud.

Entre sus principales ventajas se están: la mejora de la salud cardiovascular al proteger contra el estrés oxidativo e inflamación, la prevención del envejecimiento y del daño al ADN, y la reducción del riesgo de infecciones urinarias gracias a sus propiedades antibacterianas.

Los beneficios del jugo de arándanos para la salud

Protección cardiovascular: Los arándanos son ricos en antocianinas, compuestos vegetales que ayudan a proteger el corazón. Están repletos de antioxidantes que protegen contra el estrés oxidativo y la inflamación, dos factores clave en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

Prevención del envejecimiento y el cáncer: ayudan a proteger contra el daño al ADN. Este es un factor importante en el envejecimiento celular y el desarrollo de enfermedades crónicas.

Control del azúcar en la sangre y salud metabólica: Esto es debido a su riqueza en fibra y bajo contenido de azúcar en comparación con otras frutas, los arándanos no elevan los niveles de glucosa en sangre de manera significativa.

Mejora la salud mental: consumir al menos media porción diaria de alimentos ricos en flavonoides como los arándanos puede reducir el riesgo de deterioro cognitivo en un 20%. Los arándanos pueden prevenir la demencia en la vejez.

El consumo regular de jugo de arándanos se ha vinculado con una disminución en la incidencia de infecciones del tracto urinario. Para conservar todas sus propiedades, es ideal consumir el jugo fresco. Si se desea reservar para más tarde, lo recomendable es almacenarlo en un recipiente hermético para mantener su efectividad.

Tomar jugo de arándanos en ayunas puede maximizar sus beneficios, los flavonoides presentes en el jugo potencian sus efectos antioxidantes, ayudando a reducir el riesgo de acumulación de grasas y colesterol en las arterias y favoreciendo el metabolismo. Esta práctica matutina puede contribuir significativamente a la salud cardiovascular y a la regulación de los niveles de glucosa en sangre, proporcionando un inicio de día saludable y energético.

Cómo mantener los dientes blancos



Si ya tiene los dientes blancos o acaba de terminar un tratamiento de blanqueamiento, recuerde que aun le queda algo de trabajo por hacer para preservar esa brillante sonrisa. Siga estos consejos útiles para que permanezcan brillantes por más tiempo.

Reduzca el consumo de líquidos que manchan los dientes

Si toma una taza de café todas las mañanas y un vaso frío de refresco por las tardes, sus dientes irán perdiendo su aspecto brillante. El café, el té, los refrescos y el vino tinto son algunas de las bebidas comunes que manchan los dientes.

Deje de fumar

El tabaco mancha los dientes, eliminar el consumo de tabaco de su rutina puede producir mejoras drásticas tanto en la apariencia de los dientes como en su salud dental en general.

Pruebe una pasta dental blanqueadora

Las pastas dentales blanqueadoras son una excelente solución para eliminar las manchas superficiales que se hayan acumulado a lo largo del día. Algunas también usan peróxido de hidrógeno para blanquear los dientes desde el interior.

Tome agua entre las bebidas que manchan

Disfrute de las bebidas que pueden manchar los dientes con moderación y tome agua después de consumirlas. El agua es buena para la salud en general y también le ayudará a enjuagar los líquidos oscuros de la superficie de los dientes.

Cepillarse los dientes después de:

Cuanto más tiempo permanezca el líquido en los dientes, más intensa será la tinción, es importante que espere al menos 30 minutos para cepillarse los dientes después de tomar cualquier bebida ácida como el café.

Mantenga su rutina de cuidado oral

La mejor manera de proteger los dientes de las manchas es seguir una rutina de cuidado bucal adecuada. Como la placa atrae las sustancias que manchan, si la placa se reduce, la pigmentación general disminuirá. Cepillarse los dientes dos veces al día ayuda a mantener la boca limpia, saludable y sin manchas.

Acuda a su dentista para limpiezas regulares

Además del cuidado diario regular, ¿qué más podemos hacer para mantener blancos los dientes? Acuda al consultorio de su dentista para hacerse controles regulares al menos dos veces al año. Su dentista o higienista dental pulirán las manchas superficiales cuando le limpien los dientes. La acción abrasiva de la limpieza profesional es una herramienta útil para combatir la decoloración sin tener que volver a blanquear los dientes.

Con un buen hábito de cepillado y limpiezas profesionales, puede mantener el brillo de su sonrisa. Aun así, las manchas pueden volver con el tiempo, incluso sin hábitos como beber café y refrescos, o fumar. Asegúrese de hablar con su dentista antes del blanqueamiento y solo use productos blanqueadores certificados por la Asociación Dental Mexicana o que le hayan sido recomendados en el consultorio.

Como evitar que las cucarachas entren a tu hogar

Aparte de conocer que los mosquitos se sienten atraídos por el dióxido de carbono que emiten más los adultos y los niños, a la hora de picarnos (recordemos que las hembras de mosquito son las que pican). Los mosquitos, después de detectar este CO₂, vuelan hacia colores específicos

Una de las plagas más frecuentes del hogar son las cucarachas, insectos que se cuelan por las cañerías, las tuberías y pueden vivir en zonas como las paredes. Aunque son difíciles de matar y controlar, lo cierto es que existen algunos modos para frenar que se cuelen en casa y terminen apareciendo en las zonas más indeseadas: la limpieza, el orden y el uso de algunos aromas nos ayudarán a evitarlo.

Pasos a seguir:

1 Antes de nada debes saber que las cucarachas suelen anidar en zonas del hogar muy concretas ya que son llamadas por la humedad y por las zonas oscuras, así pues, los espacios con los que tendrás que ir con más cuidado son los siguientes:

En las grietas de tu casa: ya sean en las paredes, en los muebles o debajo de los electrodomésticos.

Los muebles de madera también suelen albergar cucarachas.

Suelen colarse por los accesos la exterior como, por ejemplo, las ventanas o las puertas, así que es recomendable que las tengas bien selladas y cerradas cuando te vayas de casa. Otra opción es colocar mosquiteras para evitar que este y otros insectos entren en el hogar.

Las zonas más húmedas de la casa también suelen ser uno de los sitios favoritos de estos insectos, por ejemplo, las tuberías, el lavadero, el aire acondicionado, etcétera.

Otro de los focos son los lugares donde haya restos de comida como las basuras o espacios donde se haya acumulado la suciedad.

2 Por todo esto, para poder evitar que las cucarachas entren en casa es importante que extremes la limpieza de tu hogar y la mantengas en óptimas condiciones, sobre todo, zonas como la cocina o el baño ya que por los restos de comida y por la humedad son espacios donde esta plaga es más habitual. Una limpieza completa debe incluir:



Limpiar los bajos de los electrodomésticos: neveras, lavavajillas, lavadoras, etcétera, ya que estos son espacios perfectos para ellas por el calor que desprenden.

Usa amoníaco: es importante usar este producto porque ayuda a limpiar y desinfectar en profundidad cualquier espacio consiguiendo, así, que si hay presencia de cucarachas estas se mueran a causa de los químicos que desprende.

Seca los espacios húmedos: tanto la ducha como el fregadero o la pica donde te lavas las manos, todas las humedades deben desaparecer de tu casa si no quieres que entren las cucarachas.

Lava los platos: los platos sucios deben limpiarse de forma frecuente para evitar las cucarachas o, por lo menos, limpiar los restos de comida y dejarlos enjuagados en la pica para no llamar su atención.

Baja la basura: deberás tirar la basura cada día, sobre todo la orgánica, para evitar que las cucarachas entren en tu hogar. Si pasan muchos días antes de tirarla es más probable que esta plaga acuda a tu casa.

Abre el agua: después de limpiar es importante que eches agua por las cañerías para hacer que, si hay alguna por allí, la mates; por ello, puedes echar agua con lejía o algún producto fuerte de limpieza que te ayudará a acabar con ellas.

Además de esto es imprescindible que mantengas tu hogar en óptimas condiciones de higiene, es decir, que pases el aspirador, que friegues el suelo, que limpies todas las estancias y pases el polvo. De esta forma conseguirás que no haya nada en tu casa que les llame la atención a estos molestos insectos.

¿Es malo o bueno tomar leche por la noche?



Beber leche por la noche es una buena opción para los que buscan una fuente de nutrientes saludables y una forma de calmar el hambre antes de acostarse. La leche es una fuente de proteínas, calcio y vitaminas A, D y B12, lo que la hace una bebida nutritiva y saludable.

La leche es un alimento que, desde la infancia, siempre ha estado presente en nuestra vida. Beber leche por la noche antes de ir a la cama es una costumbre que se ha practicado durante muchos años. Sin embargo, a pesar de todas las propiedades y beneficios que este líquido aporta para la salud, hay quienes cuestionan su consumo por la noche.

La leche contiene una gran cantidad de nutrientes y es una buena fuente de calcio, proteínas, vitaminas y minerales, así como grasas saludables. Por esta razón, beber leche antes de acostarse puede ser una buena opción para los que buscan una buena noche de sueño.

Beber leche antes de acostarse puede tener muchos beneficios para la salud. Por ejemplo, es una buena fuente de nutrientes, como el calcio, las proteínas y las grasas saludables. Estos nutrientes son importantes para la salud ósea, el crecimiento y el desarrollo.

Además, la leche también contiene triptófano, que es un aminoácido que ayuda a promover el sueño profundo y reparador. Por lo tanto, beber leche antes de acostarse puede ayudar a mejorar la calidad del sueño.

La mejor opción es beber leche descremada o semidescremada, ya que contienen menos grasa que la leche entera. Esto significa que hay menos calorías, lo que significa que no hay riesgo de aumento de peso. Además, la leche descremada o semidescremada también contiene los mismos nutrientes que la leche entera, lo que significa que aún se obtienen los mismos beneficios para la salud.

La leche con miel puede ser una buena opción para aquellos que buscan una bebida saludable por la noche. Esto se debe a que la leche con miel contiene los mismos nutrientes que la leche, como proteínas, grasas saludables, calcio y vitaminas.

Además, la leche con miel también contiene antioxidantes, lo que significa que puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas. Sin embargo, es importante limitar la cantidad de leche con miel que se bebe, ya que contiene azúcares añadidos y calorías adicionales, lo que puede llevar a un aumento de peso.