



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

## **Edición Semanal**

**Del 12 al 18 de agosto de 2024**

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





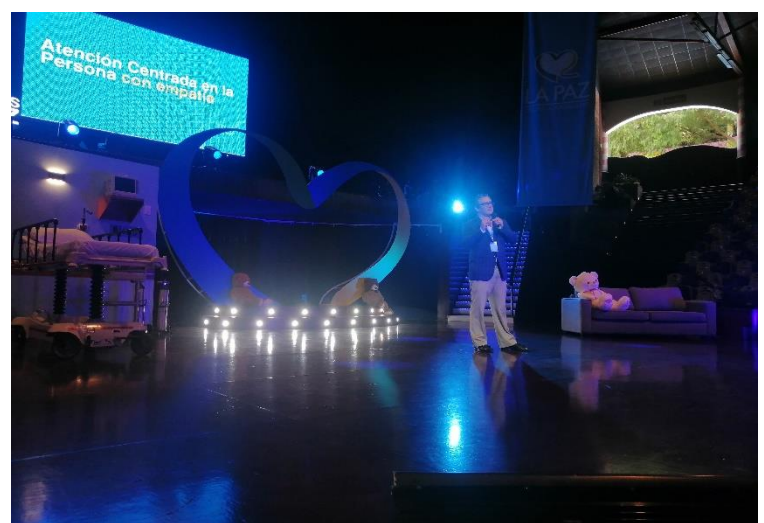


**Planta Henkel Mixco  
gana oro por segundo año consecutivo,  
en los  
“LATAM Sustainability Excellence Awards”**



**La semilla que aporta  
hasta cinco veces más  
de calcio que la leche  
entera**

**La Paz Grupo  
Hospitalario realiza V  
Congreso de enfermería  
"Comprometidos por el  
Bienestar con Empatía"**





## Planta Henkel Mixco gana oro por segundo año consecutivo, en los "LATAM Sustainability Excellence Awards"



"En Henkel Guatemala, estamos sumamente orgullosos de haber obtenido el premio de oro por segunda ocasión consecutiva en los LATAM Sustainability Excellence Awards. Este reconocimiento otorgado para nuestra planta de producción en Mixco, es un reflejo del esfuerzo continuo y la dedicación de nuestro equipo para integrar la sustentabilidad en todas nuestras operaciones. Continuaremos comprometidos con la implementación de prácticas sostenibles que aseguren un futuro más próspero y responsable para nuestras comunidades, así como del medio ambiente", agregó Juan Carlos Ramírez, Responsable de Sustentabilidad y Coordinador de ISO para Planta Mixco.

Henkel, líder global en productos de consumo e industriales, anuncia que su planta de producción ubicada en Mixco, Guatemala, ha sido galardonada con el "Premio Gold" en los prestigiosos "LATAM Sustainability Excellence Awards" por segundo año consecutivo. Este reconocimiento, el cual se realiza en Latinoamérica, destaca los esfuerzos continuos de la planta por mejorar sus sistemas de seguridad, salud, ambiente y responsabilidad social.

La premiación está abierta a todas las plantas de producción, oficinas y centros de distribución de Henkel en Latinoamérica. Este año, Henkel Guatemala compitió con países como Brasil, México, Colombia, Chile, Venezuela, Argentina y Perú.

La planta de producción en Mixco, Guatemala, obtuvo el "Premio Gold" por segunda vez consecutiva, destacándose por su dedicación y compromiso en todas las categorías evaluadas. Este reconocimiento es un testimonio del esfuerzo continuo de la empresa para cumplir con su "Ambición de Sustentabilidad 2030+" y promover el bienestar de las generaciones presentes y futuras, al mismo tiempo que refleja su compromiso con el "Crecimiento con Propósito", integrando objetivos a largo plazo en tres dimensiones: Planeta Regenerativo, Comunidades Prósperas y Socio de Confianza.



## Peso ideal según altura en hombres y mujeres

El peso ideal es una medida que describe el peso corporal que un individuo debe tener para su altura, siendo utilizado como referencia para evitar algunas condiciones o enfermedades como la desnutrición, obesidad, problemas cardíacos o diabetes.

Para calcular el peso ideal en el adulto en la actualidad es utilizado el IMC, que toma en consideración el peso en relación con la altura. En el caso de los niños, el peso ideal varía según la edad y sexo, siendo utilizado en estos casos las tablas de percentiles la Organización Mundial de la Salud (OMS) para ir verificando su desarrollo y crecimiento.

El IMC para calcular el peso ideal no toma en cuenta la cantidad de grasa, músculo o agua que la persona presenta, siendo tan solo una referencia del peso para la estatura. Por este motivo, este debe ser calculado por un nutricionista después de llevar a cabo una evaluación integral.

El peso ideal es una estimación aproximada del peso adecuado para una determinada altura. Sin embargo, varios factores adicionales deben ser considerados, como la cantidad de masa muscular, el porcentaje de grasa corporal y la posible retención de líquidos, esto para determinar el peso óptimo que debe establecerse como objetivo.

### Cómo lograr el peso ideal

Cuando el individuo no está en su peso ideal, lo recomendable es consultar un nutricionista para iniciar una dieta adaptada a sus necesidades, ya sea para aumentar o disminuir el peso. Además de esto, también se debe consultar a un entrenador personal o profesor de educación física para iniciar un plan de ejercicios individualizado. Alcanzar el peso ideal dependerá de si se encuentra por encima o por debajo del mismo.

### Si se encuentra por encima

Para aquellos que están por encima del rango donde debe estar su peso ideal y quieren alcanzarlo, es esencial aumentar el consumo de alimentos saludables, ricos en fibras y bajos en calorías como por ejemplo la berenjena, el jengibre, el limón, la canela, el salmón, el aceite de oliva y las semillas de linaza. Este tipo de alimentos ayudan a acelerar el metabolismo y disminuyen la ansiedad, favoreciendo la pérdida de peso.

MUJER				HOMBRE			
Peso en kilos según contextura				Peso en kilos según contextura			
Estatura (cms)	Grande	Normal	Pequeño	Estatura (cms)	Grande	Normal	Pequeño
147	43-54	44-49	42-45	157	57-64	54-59	51-55
150	48-56	45-50	43-46	160	59-66	55-60	52-56
152	50-58	46-51	44-47	162	60-67	56-62	54-57
155	51-59	47-53	45-49	165	61-69	58-63	55-59
157	52-60	49-54	46-50	168	63-71	59-65	56-60
160	54-61	50-56	48-51	170	65-73	61-67	58-62
162	55-63	51-57	49-53	173	67-75	63-69	60-64
165	57-65	53-59	51-54	175	69-77	65-71	62-66
168	58-66	55-61	52-56	178	71-79	66-73	64-68
170	60-68	56-63	54-58	180	72-81	68-75	66-70
173	62-70	58-65	56-60	183	75-84	70-77	67-72
175	64-72	60-67	57-61	185	76-86	72-80	69-74
178	66-74	62-69	59-64	188	79-88	74-82	71-76
180	67-76	64-71	61-66	190	88-91	76-84	73-78
183	70-79	66-73	63-67	193	83-94	78-86	75-80

Para alcanzar el objetivo más rápido se aconseja realizar ejercicio para aumentar el gasto calórico y el metabolismo. El nutricionista podrá indicarle algunos tés y suplementos naturales, en caso de ser necesario, para favorecer la pérdida de peso y disminuir la ansiedad.

En caso de obesidad mórbida, el médico podría indicar el uso de algunos medicamentos que ayuden, en conjunto con una dieta adecuada y ejercicio, a bajar de peso.

### Si se encuentra por debajo

Si el resultado del IMC estuviera debajo del peso ideal, es importante acudir a un nutricionista para que realice una evaluación nutricional e indique un plan nutricional adaptado a las necesidades individuales de la persona.

El aumento de peso debe lograrse saludablemente, favoreciendo el aumento de peso a través de la hipertrofia muscular y no de la acumulación de grasa en el organismo. Por este motivo el consumo de alimentos como pizzas, frituras, perro caliente y hamburguesas no son las mejores alternativas para quien necesita aumentar de peso de forma saludable, ya que este tipo de grasa puede acumularse en el interior de las arterias, aumentando el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.



## La semilla que aporta hasta cinco veces más de calcio que la leche entera



Las semillas de sésamo son conocidas por su alto contenido de calcio, superando incluso a productos lácteos como la leche entera. Este pequeño pero poderoso alimento ha sido utilizado en diferentes culturas alrededor del mundo por sus beneficios nutricionales. Cuáles son los múltiples beneficios de las semillas de sésamo y cómo pueden ser una excelente fuente de calcio para aquellos que siguen una dieta basada en plantas o que son intolerantes a los lácteos.

Y a pesar de que sus beneficios más valorados se asocian con la salud del corazón, lo cierto es que también pueden ser un excelente aliado de tu salud ósea debido a que su aporte de calcio puede ser hasta 5 veces superior al de la leche. Pero, además del calcio, existen otras razones que lo vuelven ideal para tus huesos.

### Los beneficios de las semillas de chía para los huesos

Las semillas de chía son una fuente rica en diversos nutrientes esenciales que apoyan la salud ósea. A continuación, se detallan los beneficios específicos:

**Calcio:** Las semillas de chía son una excelente fuente de calcio, un mineral crucial para la formación y mantenimiento de huesos fuertes.

**Magnesio:** Este mineral es esencial para la salud ósea ya que ayuda en la síntesis de proteína ósea y en la activación de la vitamina D, que es fundamental para la absorción del calcio. Las semillas de chía proporcionan una cantidad significativa de magnesio.

**Fósforo:** El fósforo trabaja junto con el calcio para mantener los huesos y dientes fuertes y saludables. Las semillas de chía son ricas en fósforo, apoyando así la estructura ósea.

**Proteína:** Las semillas de chía contienen proteínas completas, que incluyen todos los aminoácidos esenciales necesarios para la reparación y crecimiento de los tejidos, incluidos los huesos.

**Ácidos grasos omega-3:** Las semillas de chía son una excelente fuente de ácido alfa-linolénico (ALA), un tipo de omega-3 que puede ayudar a reducir la inflamación en las articulaciones y mejorar la salud ósea.

**Compuestos antioxidantes:** Los antioxidantes presentes en las semillas de chía, como los polifenoles, ayudan a combatir el daño oxidativo y reducen la inflamación, lo que puede prevenir enfermedades degenerativas que afectan los huesos, como la osteoporosis.

**Fibra dietética:** Aunque la fibra no impacta directamente sobre los huesos, contribuye a una digestión saludable y a la regulación de nutrientes que son importantes para la salud ósea.

**Cuántas semillas de chía consumir al día para poder obtener sus beneficios**

Una ingesta diaria de 1-2 cucharadas de semillas de chía puede ser suficiente para beneficiarse de sus propiedades nutritivas.

**Versatilidad:** Las semillas de chía pueden agregarse a batidos, yogures, ensaladas y productos horneados o simplemente mezclarse con agua para formar un gel.

## Taqueritos Patrocina la Copa Centroamericana Concacaf



*Estamos entusiasmados de ser parte de la Copa Centroamericana junto a Concacaf; es una oportunidad única para celebrar el fútbol y apoyar a los equipos y jugadores que representan lo mejor de nuestra región. Junto a Taqueritos, llevaremos nuestra pasión por los sabores a cada partido y celebraremos la grandeza del deporte juntos, dijo Luis Alberto Weddle, Gerente de Categoría de Snacks Yummies.*

La Copa Centroamericana Concacaf 2024 incluye la participación de 20 clubes de siete países y sirve como clasificatorio para la Copa de Campeones Concacaf 2025. Después de la Fase de Grupos, que comenzó el 30 de julio, ocho clubes avanzarán a la Fase Eliminatoria. La Fase Eliminatoria incluirá partidos de ida y vuelta, comenzando con los Cuartos de Final, seguidos de las Semifinales y la Final.

Concacaf y Snacks Yummies, una empresa de snacks y chips, han anunciado una asociación multianual. Este acuerdo designa a Taqueritos como el Snack Oficial para las próximas tres ediciones (2024, 2025 y 2026) de la Copa Centroamericana Concacaf, un torneo anual que corona al campeón de clubes de Centroamérica y clasifica a seis clubes a la principal competencia de clubes de la Confederación, la Copa de Campeones Concacaf.

Yummies y sus chips Taqueritos cobrarán vida en las sedes del torneo, donde se jugarán los partidos, con activaciones interactivas para los fanáticos, puntos de venta estratégicos en el sitio y exposición de la marca a través de carteles visibles en televisión.





## La Paz Grupo Hospitalario realiza V Congreso de Enfermería "Comprometidos por el Bienestar con Empatía"



Bajo el lema "Comprometidos por el Bienestar con Empatía", La Paz Grupo Hospitalario realizó su IV Congreso de Enfermería; un espacio de desarrollo para profesionales de la salud que brindan bienestar integral. decir cuidados de la salud física, intelectual, emocional, laboral y social

"Nuestro enfoque principal es la Atención Centrada en la Persona, el Cual inicia con el bienestar de nuestros colaboradores que impacta positivamente en la calidad de Vida así como recuperación de pacientes y familiares. Es por esto, que brindar oportunidades de crecimiento a profesionales de enfermería ha sido el factor clave para brindar asistencia médica en Hospitales La Paz", comentó Pablo Max Ruiz.

Durante el evento, se abordaron temas enfocados a la importancia de brindar "servicios de salud con empatía y calidez humana" así como la implementación de mejores prácticas médicas: siendo impartidos por reconocidos conferencistas internacionales y de nuestro país.

"Hoy reunimos a más de 600 colaboradores de enfermería, como pilar fundamental de la asistencia médica con enfoque humano. Por ende, este congreso nos consolida en el sector de la salud de Guatemala, como el grupo hospitalario privado que tiene como propósito -brin dar excelencia en el cuidado de la salud-", expresó Andrea Toledo Gerente de Desarrollo Organizacional. ¡Además, "nuestro servicio médico de calidad con empatía integra un plan educativo y la práctica de la escucha activa para nuestros pacientes" explicó Raquel ! Soto Gerente Médica Administrativa.

Este cuarto congreso refleja el compromiso de los hospitales para cultivar un entorno que fomenta el crecimiento profesional de la comunidad de enfermería. "La base primordial sobre la cual construimos cada atención es nuestro -Compromiso con el Bienestar-. Es por ello que, durante esta última década en el cuidado de la salud, nos aliamos a Planetree Internacional para otorgar servicios con estándares de calidad mundial; somos pioneros en brindar bienestar físico, mental y emocional", añadió Margie Bocaletti Gerente de Relaciones Comerciales y Mercadeo.



La Paz Grupo Hospitalario continúa avanzando a hacia la excelencia, recordando siempre que la calidez humana es lo que los define, exalta e impulsa con la finalidad de contribuir al bienestar integral. En este congreso constituye un hito de Inovacion, hospitalidad y excelencia hacia un futuro más saludable y humano para todos los guatemaltecos que confían en un cuidado excepcional.

## Adiós bolsas en los ojos: la planta milagrosa que te hará lucir más joven



Año tras año el rostro de la piel comienza a perder firmeza por la falta de proteínas especiales como el colágeno. Aún así, pese a las consecuencias de la vejez, es posible reducir su aparición con ayuda de productos de belleza y cosméticos especiales. Sin embargo, pese a ser los más elegidos, existen otras alternativas naturales que se pueden encontrar en el aloe vera.

Los signos del envejecimiento en las personas pueden notarse desde varios aspectos, principalmente a nivel estético. Uno de los más preocupantes podría ser la aparición excesiva de arrugas en el rostro, lo cual requiere de una solución inmediata. En este sentido, es el momento ideal para probar una fórmula casera capaz de recuperar los niveles de colágeno perdidos, gracias al aloe vera.

¿Cómo se prepara esta fórmula de belleza especial?

Desde el dolor de articulaciones hasta la aparición de canas, la vejez tiende a generar varios problemas que resultan molestos. Un claro ejemplo de ello son las líneas de expresión y las arrugas presentes en el rostro, lo cual genera un impacto emocional en aquellas personas que desea eliminar algunos años al instante. Si hablamos de soluciones, la mejor de todas se encuentra en los compuestos del aloe vera, capaces de fortalecer la producción del colágeno sin gastar mucho dinero.

La razón por la cual el aloe vera podría convertirse en un producto de belleza, se responde a través de la salvia que acumulan sus hojas espinosas. En una consistencia similar al gel, aporta las vitaminas A, B1, B2, B3, C y E, que resultan necesarias para mejorar el estado de la piel, principalmente sobre el rostro y las bolsas de los ojos. De esta forma, aporta el colágeno necesario para recuperar su firmeza y suavidad, facilitando el proceso de rejuvenecimiento.

Ingredientes  
Hojas de aloe vera  
Gasas

Lo primero que haremos es lavar el rostro de forma correcta, y así favorecer una mejor adherencia y resultados. Una vez hecho esto, conseguimos unas cuantas hojas de aloe vera, extraemos el gel de su interior y lo dejamos en un recipiente. Para terminar, lo esparcimos sobre las zonas que deseamos mejorar y lo cubrimos con una gasa limpia, la cual comenzará a tener resultados en 3 horas con un shock de colágeno instantáneo.







## Con Banco G&T Continental podrás disfrutar de 50% de Descuento en McDonad's



## AGEXPORT: lanza Catálogo de Productos de Exportación Made in Guatemala

## Motorola lanza Lo más hot del nuevo motorola razr 50 ultra





## AGEXPORT: lanza Catálogo de Productos de Exportación Made in Guatemala



Queremos que el mundo conozca lo que Guatemala hace en materia de manufacturas diversas. El año pasado este sector cerró con un monto por exportación de US\$3,043 millones, lo que equivale al 21% del total de las exportaciones guatemaltecas. Por lo que este Catálogo de Productos de Exportación Made in Guatemala surge de la necesidad de contar con una herramienta que reúna a la oferta de productos de la Comisión de Manufacturas Diversas, para darla a conocer internacionalmente. El uso de la herramienta es simple. El comprador internacional debe realizar la búsqueda por categoría de productos o por empresa y listo, se despliega la oferta exportable guatemalteca", comentó Jorge Chang, presidente de la Junta Directiva de la Comisión de Manufacturas Diversas de AGEXPORT

La Comisión de Manufacturas Diversas de AGEXPORT realizó el lanzamiento del Catálogo de Productos de Exportación Made in Guatemala, con más de 450 productos de 50 empresas guatemaltecas. Esta herramienta interactiva digital será de utilidad para que compradores internacionales conozcan y tengan acceso fácilmente a la oferta exportable de manufacturas diversas de alta calidad e innovadores.

Productos farmacéuticos, naturales, de cuidado del hogar y personal, para la construcción, suplementos dietéticos, vitaminas, papel higiénico, servilletas, pañales, calzado, empaques de cartón y vidrio, vajillas de melamina, alimentos, bebidas, químicos, agroquímicos, caucho, material impreso, entre otros, conforman el Catálogo de Productos de Exportación Made in Guatemala.



Los más 450 productos de las 50 empresas guatemaltecas están clasificados en 23 categorías: agrícola, alimentos, artículos para el hogar, artículos para fiestas, calzado, caucho y hule, construcción, cordeles, cuidado del bebé, empaques industriales, higiene y belleza, insumos para la industria, juguetes, limpieza, marca privada, mascotas, material de oficina y escolar, material impreso, medicamentos, mobiliario y equipo, nutrición y protección agrícola y, por último, vitaminas, suplementos y productos naturales. Cada producto, está enlazado con la empresa que lo promueve para que el comprador internacional se contacte de forma directa.

La propuesta es sumar empresas de manufacturas diversas para hacer una oferta exportable más atractiva. Las empresas que están interesadas en participar y sumarse deben asociarse a la Comisión de Manufacturas Diversas de AGEXPORT y contar con productos con calidad de exportación y atractivos para los compradores internacionales.

## Con Banco G&T Continental podrás disfrutar de 50% de Descuento en McDonad's

**A partir de miércoles 14 de agosto, y hasta el 18 de diciembre 2024, los tarjetahabientes del Banco G&T Continental podrán adquirir productos seleccionados a mitad de precio.**

Banco G&T Continental, en alianza con McDonald's, presentó el más reciente beneficio para sus tarjetahabientes de crédito y débito GTC MasterCard, disponible a partir del miércoles 14 de agosto y hasta el 18 de diciembre de 2024.

Los GTC DAYS serán miércoles seleccionados y anunciados previamente a través de las redes sociales del banco en los que algunos de los productos del menú tendrán un 50% de descuento. Esta promoción estará disponible para todos los guatemaltecos con una tarjeta de crédito o débito MasterCard de Banco G&T Continental, sin importar la categoría. El beneficio estará vigente diversos miércoles de cada mes en todos los McDonald's del país. Quienes quieran aprovechar la promoción solo deben solicitarla en la caja y será válida desde la disponibilidad del producto en el restaurante hasta agotar existencias. Para inaugurar los GTC DAYS este miércoles 14 de agosto los tarjetahabientes podrán adquirir el menú de cuarto de libra con queso a mitad de precio.

Para obtener más información sobre los productos y servicios de Banco G&T Continental, visite [www.gtc.com.gt](http://www.gtc.com.gt), las redes oficiales del Banco o lo invitamos a acercarse a la sucursal más cercana de Banco G&T Continental donde gustosamente le darán una asesoría personalizada.



*"Constantemente buscamos nuevas formas de sorprender a nuestros clientes y darles más beneficios por utilizar y confiar en nuestros productos. El objetivo de los GTC DAYS es darles a nuestros tarjetahabientes la oportunidad de encontrar beneficios exclusivos, como un 50% de descuento en McDonald's, creando momentos especiales y recompensando su fidelidad de manera única". destacó Anthony Castillo, Gerente de Medios de Pago.*



## Motorola lanza Lo más hot del nuevo motorola razr 50 ultra

Desde la moda hasta las personas, pasando por todo lo demás, está claro que algunas cosas simplemente van juntas. Cuando pensamos en la era Y2K, nos vienen a la mente ciertas combinaciones: las celebridades y el color rosa, los teléfonos plegables y los mensajes de texto T9 y, por supuesto, el razr V3 en Hot Pink, que solía engancharse a la cintura de los vaqueros de tiro bajo.

Cuando las cosas van mejor juntas, se vuelven atemporales, incluso icónicas. La tendencia Y2K ha vuelto, trayendo consigo desde cámaras digitales hasta clips mariposa. Ahora, Motorola ha recuperado otro icono con un toque moderno. Así que no te preocupes por retroceder en el tiempo o por haber nacido en la generación equivocada, porque el nuevo motorola razr 50 ultra ya está aquí y está más de moda que nunca.

### 1. Icónico diseño flip perfecto para carteras, bolsillos y colgantes espectaculares

Tanto si quieres un pequeño bolso de mano para completar tu look como si decides ir con las manos libres para salir por la noche, el nuevo motorola razr 50 ultra es de bolsillo y está preparado para todo. Es lo suficientemente pequeño como para caber en la mayoría de los compartimentos, pero cuando llega el momento de relajarse, puedes abrirlo y descubrir una gran pantalla de 6,9" ideal para transmitir o publicar.

### 2. Pantalla externa extragrande para divertirse sin parar

Ponte al día en las redes sociales, envía mensajes a tus amigos, encuentra la cafetería más cercana o hazte selfies sin tener que abrir el teléfono. La enorme pantalla externa te permite estar al día sin estar totalmente absorto en ella.

### 3. Sistema de cámara que se mueve contigo para captar tus mejores ángulos

Despídete de llevar contigo varios gadgets para conseguir tu mejor foto. Con el nuevo razr, tendrás el único "accesorio tecnológico" que necesitas. Eso se debe a Flex View, que te permite colocar el teléfono en múltiples posiciones y capturar al instante tu visión. También cuenta con una nueva cámara de 50 MP que realiza magníficos retratos, para que siempre tengas lista una nueva foto de perfil.



### 4. Coach de vida integrado con la aplicación Gemini de Google

El nuevo motorola razr 50 ultra viene con la aplicación Gemini de Google precargada en la pantalla externa para que puedas aprender sobre un tema, escribir notas de agradecimiento, planificar eventos y mucho más en cuestión de segundos.

### 5. Modo retro razr para un viaje al pasado

Desliza el dedo hacia abajo para acceder a los ajustes rápidos y localiza la función "Retro razr". Desde allí, desbloquearás la interfaz del razr V3 y te transportarás instantáneamente a principios de la década de 2000. No necesitas una máquina del tiempo.

## Porque despiertas con la boca seca



La sequedad bucal o xerostomía es cuando las glándulas salivales no producen suficiente saliva para mantener la boca húmeda. La sequedad bucal suele deberse al envejecimiento, a los efectos secundarios de determinados medicamentos o a la radioterapia para tratar el cáncer.

Con menor frecuencia, una afección que daña directamente las glándulas salivales puede causar sequedad bucal. Puedes tener la boca seca temporalmente si tienes sed o sientes ansiedad por algo.

En algunas personas, la sequedad bucal solo causa molestias. En otras, puede afectar en gran medida la salud en general y la salud de los dientes y las encías. Además, puede afectar la cantidad de alimentos que comen y el disfrute de la comida.

El tratamiento necesario para mejorar la xerostomía dependerá siempre del origen o causa de la misma, así como si es una xerostomía reversible o irreversible. De todos modos, detallamos algunas de las soluciones más comunes ante la sequedad bucal:

Identificar y reducir o cambiar en la medida de lo posible los medicamentos que están provocando la xerostomía, siempre bajo la consulta y colaboración del médico que los ha recomendado.

Fomentar la ingesta de alimentos que estimulan la secreción salival como los cítricos y lácteos, así como evitar los que aumentan la sequedad bucal como la cafeína.

Utilizar productos humectantes de betaína, aloe vera o flúor en la higiene bucal para humectar la cavidad bucal y estimular la secreción salival.

Evitar enjuagues bucales que contengan alcohol, ya que aumentan la sequedad salival.

Fomentar la ingesta de líquidos y sustitutos salivales hidratantes como el agua, suero salino, leche o productos de salivas artificiales.

Los productos de ácido málico estimulan las glándulas salivales.

Ante la aparición sostenida de uno o varios de estos síntomas se recomienda acudir a una clínica dental especializada para obtener un diagnóstico preciso y un tratamiento efectivo. Es importante detectar la causa e iniciar el tratamiento antes de que la sequedad bucal dé lugar a infecciones y daños en el organismo.



## Conoce las frutas que contienen menos calorías



Un adulto debe de consumir por o menos 400 gramos de frutas y hortalizas al día.

Consumirlas te ayudará a prevenir enfermedades crónicas, así como cardiovasculares, el cáncer, la diabetes tipo 2 y la obesidad, según la OMS.

Para incorporar más frutas a tu dieta, es bueno agregar arándanos azules a los cereales que consumes en las mañanas. También se puede añadir rodajas de mango o durazno a tus panes integrales o bien añadirlas a tus ensaladas.

Otra ideal muy útil es partir las frutas en enteras y partirlas, guardarlas en un recipiente hermético y tenerlas en el refri. Ya solo consúmelas cuando tengas ganas.

**Sandía:** es refrescante y bajas en caloría. Aporta tan solo 30 calorías. Es ideal para hidratarte en los días calurosos.

**Fresas:** pequeñas, pero poderosas, las fresas son ricas en antioxidantes y vitamina C. Aportan 36 calorías.

**Melón:** otra opción refrescante y baja en calorías (31), perfecta el postre.

**Kiwi:** esta pequeña fruta exótica es rica en vitamina C y tiene muy pocas calorías, aportando 51.

**Papaya:** además de ser deliciosa, la papaya es una excelente fuente de fibra y enzimas digestivas. Tiene 45.

**Naranja:** un clásico que no puede faltar en ninguna dieta. La naranja es rica en vitamina C y fibra. Contiene 44 calorías.

**Toronja:** con un sabor ligeramente amargo, es baja en calorías (30) y tiene propiedades diuréticas.

**Arándanos:** estos pequeños frutos rojos son ricos en antioxidantes y tienen un bajo índice glucémico. Aportan 41 calorías.



## Celebran el Día Nacional del Maíz



13 de agosto, Día Nacional del Maíz Patrimonio natural y cultural de Guatemala. El maíz cultivado es uno de los tres cultivos más importantes de la agricultura mundial, y de igual manera, es la base de la alimentación de la población guatemalteca.

El maíz cultivado es uno de los tres cultivos más importantes de la agricultura mundial, y de igual manera, es la base de la alimentación de la población guatemalteca. Su origen es el área Mesoamericana, de la cual Guatemala es parte; por ello dentro de su territorio se encuentran los parientes silvestres del maíz reconocidos como teocintles.

Es reconocido que en los parientes silvestres se encuentra la mayor diversidad genética de la especie, por lo tanto, es el reservorio genético para el mejoramiento del maíz cultivado. Por ello, su conservación y uso sostenible es de vital importancia no solo para Guatemala, sino que para el mundo entero.

Esta actividad, producto de un esfuerzo interinstitucional del Gobierno de Guatemala, es una de las varias que hoy se realizan en todo el país con el objetivo de promover la protección, conservación, estudio y valorización de este cultivo, entendiendo su arraigo como símbolo de identidad cultural, significación en la economía y en la vida cotidiana del guatemalteco.

El maíz originario de Mesoamérica es el tercer cereal más cultivado en el mundo, después del trigo y el arroz. También tiene la ventaja natural de ser una especie cosmopolita que se adapta a todos los climas desde el nivel del mar hasta los 2,600 metros de altura; por ello, tenemos maíces tropicales y de clima frío.

Nuestros maíces nativos necesitan, hoy más que nunca, de nuestro apoyo para su conservación. Está en riesgo la pérdida de la biodiversidad genética, y los campesinos tienen que seguir siendo dueños de sus semillas criollas. No podemos permitir que el maíz, patrimonio de Guatemala y de la humanidad, herencia de nuestros ancestros y madre tierra, se convierta en una mercancía en manos de empresas transnacionales que solo buscan sus ganancias y atentan contra la soberanía alimentaria.





## “Cenas Atípicas” El Nuevo Menú de Pollo Brujo que Sorprende a los Guatemaltecos



## BAC Reimagina el Futuro con el “Mes Neto Positivo” y sus Avances en Sostenibilidad

**Apoyar los  
medicamentos para  
bajar de peso con  
una nutrición  
adecuada y  
personalizada**





## “Cenas Atípicas” El Nuevo Menú de Pollo Brujo que Sorprende a los Guatemaltecos



La cadena de restaurantes mexicanos Pollo Brujo, anuncia su nuevo menú de “Cenas Atípicas” que combina la tradición con la innovación culinaria en una mezcla única que llenará de sabor los paladares de todos los guatemaltecos.

Cada platillo se elabora de forma artesanal con ingredientes frescos y de alta calidad y en el momento, combinando elementos que caracterizan a un restaurante de comida rápida, pero con atención a detalles de la alta cocina.

El nuevo menú fue pensado y creado por el equipo gastronómico de Pollo Brujo quienes idearon un estilo fusión basado en el gran sabor de la tradicional cocina mexicana y evocando algo novedoso, pero siempre resaltando a su emblemático pollo a la parrilla además de algunos sabores nuevos que complementan cada platillo. De esta forma surge este nuevo menú pensado para los comensales que buscan algo “atípico” para la cena.

### Opciones para todos

Desde unas Flautas de pollo asado a la parrilla, pasando por las Enfrijoladas con pollo asado a la parrilla y salsa de frijol, además de los Tacos de pollo pibil, la Sopa de frijol y Quesadilla de pollo, son algunas de las opciones que podrá encontrar en cada una de las 24 sucursales de Pollo Brujo a partir de las 5:00 p.m. también están disponibles en servicio a domicilio y para llevar.



Con estas nuevas opciones, Pollo Brujo se perfila como el restaurante idóneo para cenar con familia y amigos, gracias a su calidad, sabor y ambiente incomparable, ahora con la innovación de llevar a los guatemaltecos las mejores “cenas atípicas”.

“Desde Pollo Brujo siempre estamos innovando en platillos de calidad, con sabores únicos y siempre conservando nuestro sello característico, el pollo asado, este nuevo menú viene a complementar nuestro portafolio de servicio y calidad” afirmó Carolina Abbud, Gerente de Mercadeo.

## BAC Reimagina el Futuro con el “Mes Neto Positivo” y sus Avances en Sostenibilidad

**El asesor financiero reafirma su liderazgo en sostenibilidad, destacando los logros del último año y presentando una innovadora iniciativa para impulsar un entorno ambientalmente más responsable en Guatemala.**

En un evento lleno de concientización y compromiso con el futuro, BAC presentó su Informe Integrado de 2023, destacando los avances significativos de su estrategia de triple valor positivo: ambiental, social y económico. Este informe rinde cuentas sobre el desempeño del último año, marcando además el inicio del “Mes Neto Positivo”, una iniciativa diseñada para motivar e inspirar a los guatemaltecos a adoptar prácticas sostenibles en su vida diaria.

La sostenibilidad es más que una tendencia; es una necesidad urgente que define el futuro de nuestras comunidades y del planeta. Los esfuerzos realizados por BAC en 2023 demuestran que la sostenibilidad trasciende más que un simple objetivo, convirtiéndose en una responsabilidad compartida. Este enfoque se materializa mediante iniciativas específicas, como la reducción de la huella de carbono, la promoción de inversiones responsables y el fortalecimiento de la inclusión financiera.

El Informe Integrado 2023 de BAC refleja un año de importantes logros en sostenibilidad, respaldados por cifras concretas. Durante 2023, BAC logró reducir su huella de carbono en un 7%, implementó prácticas de inversión responsable que representaron un 23% de su cartera total, y fortaleció la inclusión financiera en Guatemala, alcanzando a más de 107,000 personas y apoyando a más de 13,000 PYMES. Además, BAC incrementó en un 40% la disponibilidad de cargadores eléctricos en sus sucursales en el país, reafirmando su liderazgo en movilidad sostenible.

Esta presentación es un testimonio del compromiso de BAC de reimaginar el futuro, hacia uno más sostenible y equitativo. A través de esta rendición de cuentas, BAC demuestra que la transparencia y la responsabilidad son pilares fundamentales en su estrategia



Además, la ocasión permitió presentar el “Mes Neto Positivo”, una iniciativa emblemática que busca mitigar el impacto ambiental de las actividades diarias, a la vez que inspirar un cambio duradero en las prácticas de sostenibilidad en Guatemala. Desde el 15 de agosto hasta el 15 de septiembre de este año, BAC llevará a cabo una serie de actividades que incluyen colaboraciones con aliados estratégicos que hoy ya trabajan por promover la sostenibilidad en el país, para promover acciones que generen un impacto positivo en el ambiente y en la sociedad.

Entre comercios del hogar, movilidad y turismo, más de 60 empresas participarán brindando promociones que promuevan el consumo responsable. Además, durante el mes se promoverán acciones para incentivar el turismo sostenible en Antigua Guatemala, San Juan La Laguna y Petén. También se realizará un voluntariado ambiental invitando a la reforestación y se impartirán webinars de sensibilización, así como consejos para implementar acciones diarias que suman.

A lo largo del “Mes Neto Positivo”, BAC invita a todos los guatemaltecos a sumarse a esta iniciativa, adoptando prácticas que generen un impacto positivo en sus comunidades y en el medio ambiente. El asesor financiero reafirma su compromiso de liderar con el ejemplo; demostrando que el éxito económico y la sostenibilidad no solo son compatibles, sino interdependientes.



## Walmart busca transformar sus residuos orgánicos en productos como alimento para animales y combustible



Con el compromiso de convertirse en una empresa regenerativa, que protege y restablece el medio ambiente y evita el desperdicio de alimentos, Walmart México y Centroamérica lanza una convocatoria abierta en busca de proveedores que puedan transformar los residuos orgánicos de sus operaciones en subproductos como alimento para animales, combustible y otros.

La iniciativa consiste en encontrar empresas socialmente responsables interesadas en formar parte de una red de proveedores que puedan transformar los residuos orgánicos que se generan en las más 900 tiendas que la compañía tiene en Guatemala, El Salvador, Honduras, Nicaragua y Costa Rica, así como en sus plantas y centros de distribución.

*“Buscamos empresas socialmente responsables que nos acompañen en la transformación de nuestros residuos orgánicos. Por ejemplo, la grasa animal que generamos en nuestras plantas puede ser aprovechada para transformarla en subproductos como alimento para animales y/o biocombustible. Como empresa responsable con el ambiente para nosotros es vital evitar que los desperdicios lleguen a un vertedero cuando pueden ser aprovechados”, dijo Belinda García, gerente de Operaciones Residuos Orgánicos de Walmart de México y Centroamérica.*

En las operaciones de Walmart se generan residuos orgánicos derivados de procesos de producción o de procesos de venta, entre ellos, frutas y verduras, pan, tortilla y masa, lácteos, proteínas y carnes frías, aceite quemado y grasa de roscero. Estos desechos, posteriormente, pueden ser aprovechados para producir concentrados de alimentos, alimentos para mascota, biocombustibles, fertilizantes, curtido de piel para cinturones, zapatos y abrigos, composta, alimento para ganado y otros subproductos.

Las empresas interesadas en presentar su solicitud pueden realizarlo de manera virtual en el siguiente link [www.walmartcentroamerica.com/organicos](http://www.walmartcentroamerica.com/organicos)

## 5 consejos que debes para llegar saludable a los 60 años



Si buscas vivir saludable hasta los 60 años y más, estas son las recomendaciones clave que te ayudarán a cuidar tu cuerpo y mente para disfrutar de esta etapa plenamente.

### Hacer ejercicio regularmente

El ejercicio no solo mantiene el cuerpo en forma, sino que también juega un papel fundamental en la salud mental.

Practicar actividad física de manera regular ayuda a mantener la agudeza mental, mejora el equilibrio y la fuerza, y reduce el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión.

Se recomienda al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana, como caminar a paso ligero, o 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa, como correr.

### Dormir adecuadamente

Dormir bien es esencial para la regeneración del cuerpo y la mente. Durante el sueño, el cerebro procesa la información, se reparan tejidos y se recargan las energías.

Los adultos deben dormir entre 7 y 9 horas por noche para mantener un buen estado de salud. Un sueño de calidad ayuda a prevenir enfermedades crónicas y mejora la función cerebral, lo que es crucial para mantener la memoria y la agilidad mental a medida que empezamos a envejecer.

### Mantener una dieta saludable

Lo que comes a diario tiene un impacto directo en tu salud general y en cómo envejeces. Una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras, es fundamental para prevenir enfermedades y mantener el cerebro en forma.

Incluir más vegetales de hoja verde, frutos secos y pescado en tu alimentación puede marcar una gran diferencia en tu salud a largo plazo.

### Mantener relaciones sociales

El aislamiento social y la soledad pueden tener un impacto negativo en la salud mental y física. Mantenerse conectado con amigos y familiares no solo te hace sentir bien emocionalmente, sino que también protege tu cerebro.

Las interacciones sociales regulares pueden ayudar a prevenir la depresión y el estrés, factores que contribuyen al deterioro cognitivo. Además, estar socialmente activo estimula la mente y mantiene las habilidades de pensamiento ágiles, lo que es crucial para envejecer con salud.

### Tener una mente activa

Al igual que el cuerpo, el cerebro necesita ejercicio para mantenerse en forma. Desafiar tu mente con actividades como leer, resolver crucigramas, aprender un nuevo idioma o tocar un instrumento musical puede ayudar a mantener la memoria y mejorar la función cerebral.

Se recomienda actividades que estimulen el cerebro como una forma efectiva de prevenir el deterioro cognitivo. Mantener una mente activa no solo mejora la memoria, sino que también puede retrasar el inicio de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.



## Apoyar los medicamentos para bajar de peso con una nutrición adecuada y personalizada



Tara Schmidt, nutricionista registrada en Mayo Clinic proporciona información sobre la importancia de discutir la nutrición en el contexto de los medicamentos para bajar de peso.

Mientras los medicamentos para bajar de peso tienen un efecto positivo en la salud de muchas personas, también es importante hablar de nutrición. Además de seguir la narrativa "coma sano y haga ejercicio" (aunque es cierto), es necesario que los pacientes que toman medicamentos para bajar de peso puedan controlar los efectos secundarios, mantenerse hidratados y consumir los nutrientes adecuados.

Los medicamentos para la obesidad aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos generalmente funcionan al disminuir el apetito y aumentar la saciedad.

Los populares medicamentos a base de péptido similar al glucagón-1 (GLP-1) retardan el vaciamiento gástrico o la velocidad a la que los alimentos salen del estómago. Esto puede provocar efectos secundarios comunes como náuseas, estreñimientos y vómitos. Para la mayoría, estos efectos secundarios son rápidos y temporales. Es probable que sean más molestos al comienzo de la medicación o con un aumento de la dosis, y pueden mejorar en cuestión de días o semanas. Mantenga informado a su médico sobre cualquier efecto secundario grave y comuníquese con él si no puede comer o beber.

Para muchos, los efectos secundarios se vuelven más fáciles de manejar con el tiempo y con un poco de esfuerzo." Los usuarios deben comer lentamente, evitar las comidas abundantes, beber muchos líquidos y mantener la ingesta de proteínas. Si las calorías se convierten en una preocupación (menos de 1.200 por día), trabaje para aumentar la densidad de calorías y nutrientes con comidas, bebidas y bocadillos. Los productos como el yogur griego, los smoothies, los batidos de proteínas y las sopas suelen ser ricos en nutrientes y fáciles de digerir. Las comidas blandas, batidas o líquidas pueden tolerarse mejor. Recuerde que la hidratación es crucial porque la falta de ella puede causar o empeorar los efectos secundarios, como náuseas, estreñimientos, dolores de cabeza y fatiga. Asegúrese de tener agua u otra bebida saludable a mano y bébala durante todo el día.

La pérdida rápida de peso ya sea por cambios en el estilo de vida, medicamentos o procedimientos, conducirá a cierta pérdida de masa muscular. Concéntrese y divida las fuentes de proteínas de los alimentos o bebidas a lo largo del día. Para no agregar volumen a las comidas, piense en formas de agregar proteínas sin agregar volumen, como agregar una proteína en polvo o yogur griego a un smoothie matutino, sumergir verduras en queso cottage o agregar frijoles a una sopa favorita. Comer proteínas como primer elemento de la comida también es una estrategia útil para asegurarse de que no se quede en el plato.

Participar en entrenamientos de fuerza también es igualmente importante. Comience con el peso corporal si es necesario y aumente el peso o la dificultad con el tiempo.



## La tradicional Feria de Jocotenango donde los guatemaltecos disfrutan de esta alegre tradición



El 15 de Agosto la ciudad de Guatemala celebra la fiesta de la Virgen de la Asunción, Patrona de la ciudad de Guatemala y cada año se realiza la feria en honor a la Imagen de la Virgen, iniciando a las 10:00 a.m. a las 10:00 p.m. puedes visitarla del 10 al 18 de Agosto.

En la feria puedes encontrar platillos típicos de la época como, buñuelos, molletes, garnachas, churros, plataninas, esquites, elotes locos, almuerzos ejecutivos etc, así mismo juegos mecánicos, tiro al blanco, rueda de Chicago, tagada, platillo volador, etc.







## Nestlé lanza la promoción 'Nescafé va contigo' un homenaje a la cultura y tradiciones guatemaltecas



## Segunda Feria Nacional de Empleo 2024, se realizará en todos los departamentos de Guatemala

## Celebran retorno de la Delegación que participó en los Juegos Olímpicos





## Nestlé lanza la promoción 'Nescafé va contigo' un homenaje a la cultura y tradiciones guatemaltecas

•Nestlé lanza la promoción 'Nescafé va contigo', en la que, con cada taza edición limitada, inspira a celebrar con orgullo la cultura y tradiciones guatemaltecas.

•Esta colección de tazas Nescafé fusiona arte y funcionalidad, permitiendo a los guatemaltecos disfrutar del sabor y aroma que los inspira a marcar la diferencia, sin importar dónde se encuentren.

•Luis Fernando Izquierdo, reconocido artista guatemalteco, ha incorporado su distintivo sello en el diseño de estas nuevas tazas, disponibles por la compra de un frasco de Nescafé de 200 gramos.



"En Nestlé, nos complace presentar esta nueva colección de tazas portables como un tributo a Guatemala. Esta promoción no solo refleja nuestro compromiso con la cultura local, sino que también invita a nuestros fieles consumidores a disfrutar del sabor y aroma que los inspira a hacer la diferencia, sin importar dónde se encuentren. Cada taza celebra la gran tradición guatemalteca, diseñada para inspirar orgullo y creatividad en cada sorbo", dijo Patricio Astolfi, director general de Nestlé Guatemala.

### Impulsando la caficultura guatemalteca

"Nescafé se ha convertido en una parte integral de la vida de los hombres y mujeres creativos que, cada día, trabajan para avanzar en su historia, contribuir a su país y construir su propio futuro. Queremos continuar apoyándolos en este viaje, no solo mediante un café con los más altos estándares de calidad, sino también como una empresa que confía en el potencial de los guatemaltecos e invierte en la revitalización de este sector", puntualizó Astolfi.

Nescafé, la icónica marca de café soluble de Nestlé anunció con orgullo el lanzamiento de la promoción "Nescafé va contigo". Esta edición limitada de tazas portables celebra la rica cultura guatemalteca con diseños creados por el joven y talentoso artista Luis Fernando Izquierdo, inspirados en la música y los dulces típicos de Guatemala.

Las tazas "Nescafé va contigo" destacan por sus diseños únicos inspirados en los dulces y la música de Guatemala. Los consumidores podrán disfrutar de estos vibrantes diseños que incluyen elementos como cocadas, colochos, Estas tazas coleccionables estarán disponibles en los principales supermercados y tiendas del país hasta agotar existencias.

Por la compra de un frasco de Nescafé Clásico de 200g, los consumidores podrán llevarse una de estas exclusivas tazas de regalo, perfectas para disfrutar de su café en cualquier lugar.



## Maraya el edificio espejo en medio del desierto



La ubicación de Maraya parece remota, pero se encuentra en una de las zonas más turísticas del lugar, el valle de Ashar.

Es utilizado para conciertos y celebraciones, cuenta con exclusivo restaurante y un auditorio de 1.756 m<sup>2</sup> con capacidad para 500 personas, áreas VIP y espacios para conferencias y reuniones.

Los espejos que lo recubren no son cualquier espejo, fueron elaborados especialmente por la firma Guardian Glass, para resistir a las duras condiciones climáticas a las que se puede enfrentar el recinto.

Se fabricó un espejo de cobre, basado en el espejo interior Guardian UltraMIRROR de gran durabilidad, pero con un revestimiento protector especial.

La mega obra construida en medio del desierto de Arabia Saudí, se encuentra forrada en su totalidad de espejos.

Ubicado a más de 200 kilómetros de Tabuk, en medio del desierto de Arabia Saudí, Maraya Concert Hall, fue construido con fachadas y cubierto en su totalidad de espejos.

Su estructura le permite integrarse al paisaje del desierto con la peculiaridad que ha ciertas horas pareciera fundirse con el paisaje. El edificio fue construido por la Comisión Real para Al Ula y su efecto es impresionante, resaltando la belleza de su entorno, sin importar que sea un desierto.

Maraya no es el único edificio espejo en el mundo, pero si fué reconocido como el más grande hasta el momento. Está recubierto por 9.740 m<sup>2</sup> de espejos, que le permiten reflejar el paisaje desértico de Al Ula.





## Segunda Feria Nacional de Empleo 2024, se realizará en los 22 departamentos de Guatemala



La Segunda Feria Nacional de Empleo dará inicio en toda Guatemala del 27 al 30 de agosto y el 4 y 5 de septiembre en ciudad de Guatemala, con más de 8 mil plazas vacantes y 500 empresas participantes.

La segunda Feria Nacional de Empleo 2024 organizada por el Ministerio de Trabajo y Previsión Social (Mintrab) se realizará del 27 al 30 de agosto en los territorios y el 4 y 5 de septiembre en ciudad de Guatemala. El objetivo de la feria es facilitar a las empresas el talento humano y acercar a las y los guatemaltecos una mejor oportunidad de empleo digno.

La 2da Feria Nacional de Empleo, se realiza a través del Servicio Nacional de Empleo del Mintrab que tiene la misión de ser un intermediario entre la oferta y demanda laboral.

Este evento proporcionará una plataforma para que los asistentes puedan interactuar directamente con empresas de diversos sectores, presentar sus habilidades y competencias, y postularse para las vacantes disponibles. La feria representa una excelente oportunidad para quienes buscan insertarse o reinsertarse en el mercado laboral, ya que reunirá a una amplia gama de empleadores en un solo lugar.

En la primera edición de este evento se implementó un sistema de pre-registro para los participantes, pero hasta el momento no se ha confirmado si se seguirá la misma dinámica para esta segunda edición.

La Segunda Feria Nacional de Empleo llegará a todos los departamentos del país, para facilitar el acceso a una amplia variedad de personas en diversas regiones. Estas son las fechas y lugares donde se realizará el evento:

### Martes 27 de agosto de 8:30 a 14:30 horas:

Quetzaltenango: Centro Comercial Paseo Las Américas, Avenida Las Américas 9a. Calle 0-20, Zona 9  
Suchitepéquez: Centro Cultural Parque Central Mazatenango, Antiguo Cuarterón, 2a. Avenida 6-23, Zona 1  
Quiché: Ubicación por confirmar  
Izabal: Malecón de Puerto Barrios

### Miércoles 28 de agosto de 8:30 a 14:30 horas:

Zacapa: Salón de Usos Múltiples de la Municipalidad de Zacapa, 3a. Calle 12-45, Zona 1  
Sololá: Kilómetro 146, entrada Calle Principal, Zona 2 de Panajachel  
Huehuetenango: Centro Comercial Pradera Huehuetenango, Km 259, Aldea Cambote, Zona 11, Calzada Principal Kaibil Balam  
Escuintla: Parque Central de Escuintla

### Jueves 29 de agosto de 8:30 a 14:30 horas:

Alta Verapaz: Salón de Usos Múltiples, Antiguo Mercado La Canasta, 5a. Calle A 3-37, Zona 1, Cobán  
Chiquimula: Salón La Marimba, 2o. Nivel de la Municipalidad de Chiquimula  
Santa Rosa: Salón de Usos Múltiples de la Municipalidad de Cuilapa, 1a. Avenida y 4a. Calle, Zona 2  
San Marcos: Salón Municipal de San Antonio Sacatepéquez  
Retalhuleu: Salón Colonia San Antonio, 2a. Avenida, Zona 2  
Jalapa: Instituto Normal Centro Americano Para Varones, Calle Transito Rojas 4-82, Zona 2, Barrio San Francisco  
Chimaltenango: Salón Municipal de Zaragoza, 1a. Avenida 1-10, Zona 1 de Chimaltenango.

### Viernes 30 de agosto de 8:30 a 14:30 horas

Baja Verapaz: Centro de Capacitación Municipal, 4a. Calle 1-92 Barrio Agua Caliente, Zona 3, Salamá  
Totonicapán: Parque San Miguel, Totonicapán  
Sacatepéquez: Salón Municipal de Ciudad Vieja, 3a. Avenida 3-38, Zona 4  
Petén: Salón Sac Nicté, Flores, Petén  
Jutiapa: Domo Municipal. 0 Avenida 2-29, Zona 1 de El Progreso, Jutiapa  
El Progreso: Salón Comunal de Aldea Casas Viejas, Guastatoya, El Progreso

### 4 y 5 de septiembre de 8:30 a 2:30

Ciudad de Guatemala: Salón 8/9 del Parque de la Industria, 6a. Calle, Zona 9

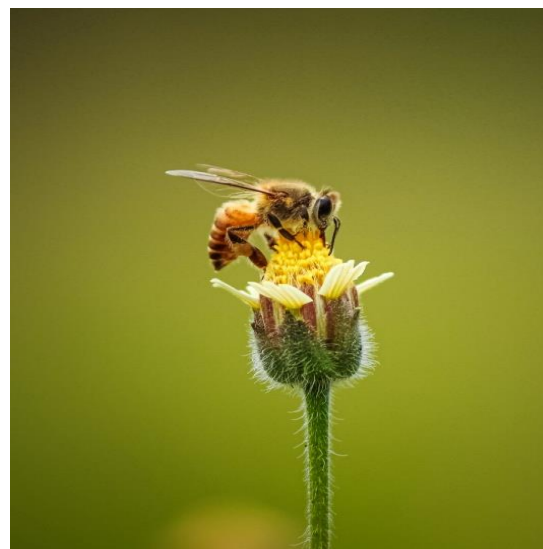
## Las abejas y su rol en el mapeo microbiano de la ciudad

Las abejas urbanas recorren largas distancias en un día cuando salen a buscar alimento. Llegan incluso a moverse en un radio de dos millas, más de tres kilómetros, partiendo de su colmena. Y, cuando lo hacen, recolectan algo más que polen y néctar.

A medida que vuelan a través del entorno, los microorganismos y otras partículas diminutas se van adhiriendo a los pequeños cuerpos de las abejas. Esas muestras que van recogiendo y que luego depositan en el fondo de su colmena aportan información sobre el estado de una gran zona o vecindario de la ciudad.

Partiendo de esta situación, el equipo de investigadores trabajó con apicultores locales para recolectar y analizar microbios de muestras de miel, partes de abejas y restos de colmenas en cinco ciudades del mundo: Nueva York, Venecia, Tokio, Melbourne y Sydney, utilizando la información para conocer la huella microbiana única y diversa de cada lugar.

Descubrieron que cada ciudad tenía su propio perfil microbiano. Un perfil que, curiosamente, está influenciado también por el contexto cultural y geográfico en el que surge. En Venecia, por ejemplo, donde muchos edificios se asientan sobre vigas de madera sumergidas en el agua de los canales, los datos de muestra consistían en hongos relacionados con la pudrición de la madera. Y en Tokio, los investigadores encontraron rastros genéticos de una levadura fermentadora utilizada en la producción de salsa de soja y pasta de miso.



El estudio también demostró cómo los materiales recolectados de las colmenas podrían ayudar a los funcionarios de salud en la vigilancia de patógenos. Utilizando múltiples muestras recolectadas en Tokio, los investigadores no solo pudieron identificar el patógeno *Rickettsia felis*, responsable de la enfermedad bacteriana conocida como "fiebre por arañazo de gato", sino que también realizaron análisis adicionales para determinar los factores genéticos que le permiten infectar a sus huéspedes.

Este estudio subraya la importancia de proteger a las poblaciones de abejas no solo por su papel en los ecosistemas naturales, sino también por su potencial como herramientas de monitoreo ambiental. Las abejas nos brindan una oportunidad única para entender y mejorar la salud de nuestras ciudades, y es nuestro deber protegerlas y valorar su contribución.



## ¿Qué es la huella de carbono y por qué es vital reducirla para frenar el cambio climático?

La huella de carbono representa el volumen total de gases de efecto invernadero (GEI) que producen las actividades económicas y cotidianas del ser humano. Es importante para tomar medidas y poner en marcha las iniciativas necesarias para reducirla al máximo, empezando por cada uno de nosotros en nuestro día a día.

Cada vez que viajamos en coche, cargamos el teléfono móvil o ponemos una lavadora, entre otras miles de rutinas, dejamos atrás una estela de gases que se acumulan en la atmósfera y sobrecalientan el planeta. Estas emisiones aceleran el cambio climático, si no las neutralizamos a tiempo con la descarbonización de la economía y otras medidas, como los impuestos ambientales, nos espera un mundo más inhóspito a la vuelta de la esquina.

### La huella de carbono personal

La huella de carbono personal es la que origina un solo individuo en su vida cotidiana al desplazarse, consumir, alimentarse y utilizar recursos como la energía. Cada habitante del planeta genera una media de casi cuatro toneladas anuales de CO<sub>2</sub>, mientras que en países como Estados Unidos esta cantidad se cuadruplica por persona y año.

La huella de carbono personal debe reducirse a menos de dos toneladas anuales para 2050. Los expertos sostienen que esta es la mejor forma de evitar que la temperatura siga subiendo y alcance el temido umbral de los 2 °C, lo que agravaría el cambio climático y lo convertiría en un problema irreversible.

### La huella de carbono de las empresas

Al igual que las personas, las entidades también realizan actividades que producen gases de efecto invernadero como, por ejemplo, durante la fabricación, el transporte o el consumo energético. La huella de carbono corporativa mide todas las emisiones GEI de las empresas y su alcance, tanto si son directas y pueden controlarse como si no.

Las compañías suelen tener la opción de reducir o compensar su huella de carbono. Mejorando su eficiencia energética, consumiendo energía de origen 100 % renovable, realizando campañas de sensibilización, invirtiendo en proyectos medioambientales, abonando impuestos verdes o comprando toneladas de CO<sub>2</sub> en el mercado internacional de emisiones, entre otras acciones.



### La huella de carbono en un producto

Los servicios y los bienes de consumo también emiten gases de efecto invernadero antes, durante y después de su vida útil. La contaminación se da, por tanto, desde la obtención de materias primas, el procesado, la producción y la distribución hasta la etapa de uso y su transformación en un residuo que se reutilizará, se reciclará o se desechará en un vertedero. La huella de carbono de los eventos, como conciertos, espectáculos o competiciones deportivas, entre otros, también resulta considerable debido a elementos como el transporte, el consumo de energía, la basura generada, etc.

### Cómo reducir la huella de carbono

Los próximos años serán decisivos en la batalla contra el cambio climático y nuestro éxito dependerá, sin duda, de nuestra capacidad para disminuir la huella de carbono. Esto son algunos consejos que ayudarán a conseguirlo:

Apuesta por un consumo responsable, basado en productos de proximidad y elaborados de forma sostenible, y monta tu propio huerto urbano.

Muévete de forma más sostenible, en transporte público, bicicleta o a pie, y compra vehículos más respetuosos con el medio ambiente.

Elige un consumo de energía de origen 100 % renovable, adquiere electrodomésticos de bajo consumo y regula la calefacción y el aire acondicionado para ahorrar energía.

Conciénciate a ti mismo y a los demás sobre la importancia de reducir la huella de carbono.

Disminuye la cantidad de residuos: reutiliza tus envases, recíclalos y, si no es posible, tíralos al contenedor correspondiente.

## Celebran el retorno de la Delegación que participó en los Juegos Olímpicos



Los atletas que participaron en los Juegos Olímpicos París 2024, retornaron a Guatemala y fueron recibidos por miles de personas que celebraron el retorno de la representación deportista. La Bienvenida a los atletas se efectuó el miércoles, 14 de agosto, a partir de las 11:45 horas. Iniciando el recorrido desde el Aeropuerto Internacional La Aurora.

la caravana se dirigió por el Obelisco, hacia la Plaza España, luego hacia la Municipalidad de Guatemala, para posteriormente visitar el Palacio de los Deportes, volver a la Plaza Espíritu Ganador y retomar la Avenida Reforma y finalizar en el hotel Real InterContinental, donde se realizó una conferencia de prensa. Durante el recorrido, los atletas eran vitoreados y celebrados por los guatemaltecos que se dieron cita para agradecer su participación en los Juegos Olímpicos.

La delegación, compartió con los ciudadanos a quienes les firmaban autógrafos y se tomaban fotografías con ellos.

Adriana Ruano indicó que muchos de los atletas la inspiran y que el honor de haber portado la bandera durante el cierre de los Juegos Olímpicos para ella fue una gran experiencia. La ganadora olímpica agradeció a su familia, a sus amigos, a los directivos, a los profesores y entrenadores, y también a los medios de comunicación por el apoyo.







## **Huawei DCS**

**nombrado una de las 5 mejores alternativas empresariales a VMware vSphere**



**Método japonés para perder peso tomando agua**

**¿Por qué los jóvenes experimentan cada vez más falta de energía?**





## Huawei DCS es nombrado una de las 5 mejores alternativas empresariales a VMware vSphere



Data Center Intelligence Group (DCIG), una empresa líder mundial en investigación y análisis de tecnología ha incluido a Huawei DCS en su informe DCIG TOP 5 Enterprise VMware vSphere Alternatives Global Edition 2024-25. Huawei DCS recibió elogios por sus ventajas líderes en términos de ligereza, elasticidad, alto rendimiento, alta disponibilidad y plataforma de administración Full stack.

Huawei DCS nombrado una de las 5 mejores alternativas empresariales a VMware vSphere para el período 2024-2025 de DCIG.

El informe ofrece un análisis detallado de 24 soluciones alternativas, incluidas recomendaciones de compra, y destaca cinco productos destacados que brindan ventajas significativas para la virtualización de centros de datos empresariales.

En su informe anual, DCIG analiza cuatro ventajas de Huawei DCS.

**Ligereza y elasticidad:** DCS permite que una empresa comience con una implementación de tan solo dos nodos y admite una expansión elástica a medida que la empresa crece.

**Alto rendimiento:** DCS emplea tecnología avanzada de transferencia de hardware para acortar las rutas de reenvío de red entre nodos de VM, lo que garantiza un excelente rendimiento y utilización del hardware.

**Alta disponibilidad:** con múltiples tecnologías de replicación (como replicación sincrónica y asincrónica, duplicación e instantáneas continuas), DCS garantiza una alta disponibilidad del sistema y un tiempo de inactividad casi nulo para la recuperación y la conmutación por error.

**Full stack management:** DCS ofrece gestión y control centralizados de recursos, lo que agiliza la configuración y la localización de fallos. Su panel de control de servicios preestablecidos proporciona una descripción general completa de los recursos y componentes personalizables para un análisis eficiente de la topología y la carga de trabajo de extremo a extremo.

Huawei DCS ha sido un actor clave en el mercado de la virtualización durante más de 15 años, facilitando la transformación digital a través de tecnologías innovadoras. De cara al futuro, DCS mejorará aún más el desarrollo ágil, el análisis de datos, la gobernanza y las aplicaciones habilitadas para IA con su plataforma de virtualización de centros de datos eSphere. Huawei se dedica a proporcionar soluciones óptimas de centros de datos de pila completa para empresas de todo el mundo.

## ¿Por qué los jóvenes experimentan cada vez más falta de energía?

No dormir lo suficiente y no saber gestionar el estrés y las emociones, algunas de las alternativas.

La fatiga, el cansancio y la falta de energía son problemas que afectan a más del 60 por ciento de la población. En un mundo que avanza a un ritmo acelerado, muchos se enfrentan a la fatiga diaria, lo que impacta su calidad de vida y bienestar general. Los factores más comunes que contribuyen a este fenómeno incluyen el exceso de trabajo, el estrés, el tipo de alimentación y el descanso nocturno insuficiente, en síntesis, los hábitos de vida que tenemos.

Según la Organización Mundial de la Salud, el 80 por ciento de los adolescentes no realizan actividad física constante, lo que genera aumento de la grasa corporal, deterioro de la salud cardiometabólica, reducción de la duración del sueño y el comportamiento prosocial.

Además también el 31 por ciento de los adultos, según estadísticas de la OMS, tienden a sufrir de enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2, por la no realización de actividad física.

Ante este panorama mundial, es urgente la necesidad de cambiar estos hábitos poco saludables que incrementan los cuadros de depresión y ansiedad, afectan la salud cerebral y el bienestar general y hace que el cuerpo se sienta falto de energía.

En la mayoría de ciudades, el 70 por ciento de las muertes están relacionadas con malos hábitos de vida, el 76 por ciento de los adultos y el 86 por ciento de los adolescentes son sedentarios, el 51 por ciento de las personas mayores



de 18 años han fumado, y el 89 por ciento han consumido alcohol en algún momento de sus vidas.

Existiendo la urgente necesidad de abordar los hábitos de vida poco saludables que contribuyen a la falta de energía. Entre los hábitos que más contribuyen a la fatiga y falta de energía se encuentran: falta de sueño, sobreentrenamiento, sedentarismo, sobrecarga mental, mala hidratación, alimentación basada en ultraprocesados, estrés y emociones negativas, consumo de alcohol y tabaco y uso excesivo del celular.

Estos factores, entre otros, pueden desajustar nuestro sistema, afectando tanto nuestra salud física como mental. Está claro que cambiar estos hábitos puede parecer desafiante, pero es posible, por eso, incorporar cambios positivos de manera gradual puede llevar a una mejora significativa en nuestra energía y bienestar.



## Realizan cerca de 3 millones de acciones de combate al dengue en el país



La coordinación con líderes comunitarios, autoridades locales, centros educativos y población en general ha permitido efectuar cerca de 3 millones de acciones para prevenir esta enfermedad.

De esta cuenta, a julio se aplicó larvicida en 1,134,979 de casas, retiro de chatarra, llantas y objetos en desuso en 817,540 hogares, así como 974,789 viviendas nebulizadas.

La Dirección de Epidemiología y Gestión de Riesgo actualizó la situación epidemiológica de las arbovirosis en el país a la semana epidemiológica 32, correspondiente de enero al 10 de agosto de 2024, destacando el registro de 68,937 casos de dengue.

El 82% de casos registrados (56,343) son dengue sin signos de alarma, el 18% (12,261) son de dengue con signos de alarma y 96 fallecidos confirmados.

Las Direcciones Departamentales de Redes Integradas de Servicios de Salud –DDRIS– de Jutiapa, Santa Rosa, Quetzaltenango, Baja Verapaz y El Progreso presentan las tasas de incidencia más altas.

Recuerda que tú eres parte importante en prevenir el dengue manteniendo los entornos de tu vivienda libres de chatarra, llantas y objetos en desuso, lo que contrarresta criaderos de zancudos.

A esto evitar el agua estancada, proteger pilas, toneles y recipientes de almacenaje del vital líquido, con lo cual evitaremos las larvas de mosquitos transmisores.



## Método japonés para perder peso tomando agua



El procedimiento, conocido como Sayu, sostiene que hay que ingerir el líquido por las mañanas.

La búsqueda de métodos efectivos para perder peso llevó a muchas personas a explorar técnicas provenientes de diversas culturas. Una de las que ganó popularidad en los últimos años es el método Sayu, una práctica japonesa que promueve el consumo de agua como herramienta para adelgazar. Pero, ¿realmente es posible perder peso solo bebiendo agua? La respuesta es un poco más compleja de lo que parece y, en los hechos, es fundamental consultar a un médico antes de iniciar cualquier tratamiento, dieta o proceso sobre el organismo.

El método Sayu no es una dieta milagrosa que promete resultados inmediatos sin esfuerzo, sino una técnica que se basa en un enfoque particular para consumir agua. Este método sugiere beber entre cuatro y cinco vasos de agua a temperatura ambiente cada mañana en ayunas.

Tras consumir el agua, se debe esperar 45 minutos antes de ingerir cualquier alimento sólido. A lo largo del día, se debe continuar bebiendo agua según las necesidades del cuerpo, sin forzar una ingesta excesiva.

Para aquellos que no están acostumbrados a beber grandes cantidades de agua, se recomienda empezar con uno o dos vasos y aumentar gradualmente la cantidad hasta llegar a los cinco vasos sugeridos. Los defensores del método Sayu aseguran que, además de ayudar a perder peso, esta práctica puede mejorar la salud intestinal, eliminar toxinas, reducir la retención de líquidos y disminuir el riesgo de padecer diabetes e hipertensión.

Aunque beber agua es esencial para mantener una buena salud, el simple acto de consumirla no provoca pérdida de peso de manera directa. Lo que el agua sí puede hacer es contribuir al proceso de adelgazamiento al mejorar la digestión, aumentar la sensación de saciedad y, en algunos casos, sustituir el consumo de bebidas calóricas como refrescos o jugos azucarados.

El consumo de agua podría ayudar a perder hasta un 5% del peso corporal. Estos resultados no son lo suficientemente concluyentes como para afirmar que el agua, por sí sola, sea un agente adelgazante.

Es importante tener en cuenta que cualquier pérdida de peso saludable debe ir acompañada de una dieta equilibrada y la práctica regular de ejercicio. El agua, en este contexto, actúa como un complemento que facilita la pérdida de peso al promover una mayor hidratación, mejorar el metabolismo y ayudar a controlar el apetito.



## Productos libres de humo de Philip Morris International superan los 36,5 millones de usuarios en 90 mercados



Los productos libres de humo de Philip Morris International (PMI) alcanzaron aproximadamente 36,5 millones de usuarios en todo el mundo durante el segundo semestre del año 2024, lo que representa un aumento de casi un 10% con respecto al cierre de 2023.

El informe de los resultados de PMI hasta el 30 de junio de 2024 destaca que ya son 90 los mercados en los que se comercializan sus productos libres de humo, que incluyen calentadores de tabaco, bolsas de nicotina y cigarrillos electrónicos, entre otros.

“El excelente impulso de nuestro negocio libre de humo continuó con un desempeño sobresaliente en el segundo trimestre y el primer semestre”, afirmó el CEO de PMI, Jacek Olczak. “Nuestro negocio superó su desempeño una vez más, y estamos encaminados a un sólido 2024”, añadió.

Después de anunciar en 2016 su visión de un futuro libre de humo de cigarrillos, PMI reportó que en la primera mitad de 2024 los productos libres de humo representaron el 38,1% de los ingresos netos de la multinacional, 2,7 puntos porcentuales más que en el mismo periodo del año anterior.

Según la hoja de ruta de la empresa para construir un futuro sin cigarrillos, dos terceras partes de los ingresos de la compañía serán por los productos libres de humo en 2030.

### IQOS mantiene crecimiento

IQOS, producto estrella de la estrategia sin humo de Philip Morris, mantiene su crecimiento a nivel mundial, alcanzando 30,8 millones de usuarios durante el segundo trimestre del año. Del total de usuarios, un estimado de 22,1 millones se han pasado a IQOS y han dejado de fumar cigarrillos.

El reporte también destaca el auge de las bolsas de nicotina ZYN en Estados Unidos, donde las ventas aumentaron un 50,3% en un año. Fuera de Estados Unidos, el volumen también se incrementó en un 50%.

Cabe recordar que IQOS superó en ingresos a Marlboro por primera vez en 2023, según se anunció durante la presentación de resultados de ese año. El calentador de tabaco líder en el mundo es actualmente la principal marca de Philip Morris International a nivel mundial.

Centroamérica y el Caribe son parte de esta historia, pues en la región hay aproximadamente 40.000 usuarios de IQOS, que juntos han logrado que se dejen de encender más de 200 millones de cigarrillos de 2022 a la fecha.

## Feria del Agricultor se realizó en la zona 5 capitalina



En apoyo a las y los productores de diferentes municipios del departamento de Guatemala y para que la población pueda adquirir verduras y hortalizas, entre otros productos, a precios accesibles, el Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación (MAGA) llevó a cabo la tercera edición de la Feria del Agricultor, en esta ocasión en el Campo Marte de la zona 5 capitalina.

Desde tempranas horas decenas de personas se acercaron a los distintos espacios a adquirir diferentes tipos de productos frescos que les son útiles para su alimentación diaria.

En dicha actividad se dieron cita más de 100 productores de puntos como: Mixco, San Raymundo, San Miguel Petapa, Villa Canales, Villa Nueva, Palencia y también de departamentos cercanos a la capital como Chimaltenango y Sacatepéquez.

Entre los productos que se pudieron encontrar en la feria, se puede mencionar: tomate, papa, guisquil, hortalizas varias, banano, guayaba, manzana, duraznos, y también yogur artesanal, chicharrones, chocolate, miel, jaleas y conservas.

La referida feria ha beneficiado tanto a productores quienes ofrecen sus cosechas directamente, sin intermediarios, así como a los consumidores quienes obtienen productos de calidad, creando un vínculo entre ambas partes.

Se tiene previsto continuar con este tipo de actividades en forma mensual en otras zonas de la capital y en los departamentos, por lo que se comunicará de forma oportuna las fechas y lugares para que las y los guatemaltecos puedan asistir.





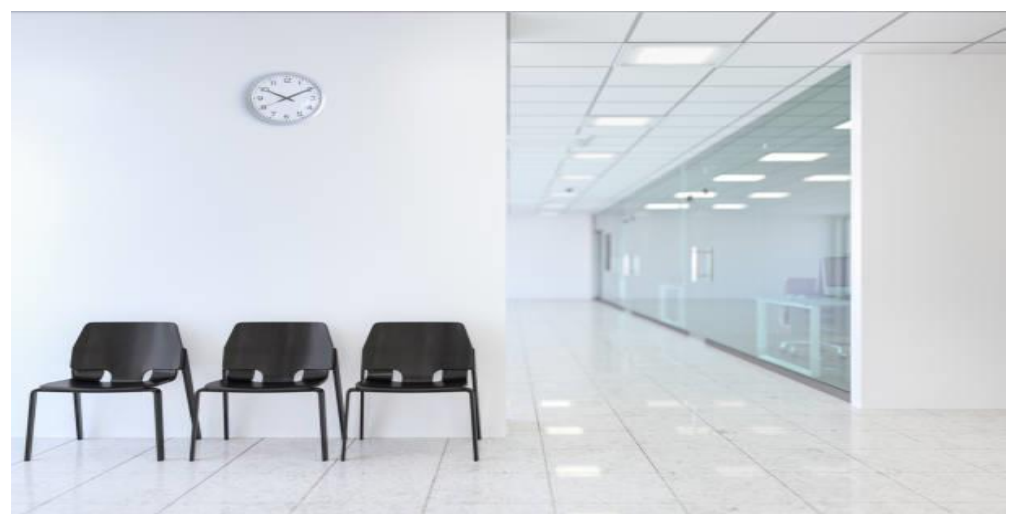


## Qué es la viruela del mono, cómo se contagia y cuáles son sus síntomas



## El electrodoméstico a desconectar en las noches para ahorrar energía

## ¿Por qué los hospitales son de color blanco?





## 17 de agosto Día Mundial del Peatón

Cada de 17 de agosto se celebra en todo el mundo el Día Mundial del Peatón, una celebración que se remonta al año 1897, cuando ocurrió el primer incidente de tráfico que dejase una víctima peatonal. El caso ocurrió en Londres Inglaterra y la joven se llamaba Bridget Driscoll. Ella fue arrollada por un coche, pereciendo en el acto.

El objetivo de este día es difundir la cultura vial del peatón, promover los espacios adecuados para esta forma de moverse en las ciudades y **recordar las obligaciones que implica la movilidad a pie.**

### Como ser un buen peatón

Así como los conductores de vehículos tienen reglas a la hora de transitar por la vía pública, las personas de a pie también cuentan con normas que deben seguir razonablemente si no desean sufrir algún tipo de incidente. Aquí veremos algunas de las más importantes.

**Cruzar siempre por el paso de peatones:** El rayado tipo cebra que hay en las avenidas y calles indica el camino que debe seguir el peatón. Nunca se debe cruzar entre los coches o por otro punto, siempre que haya un cruce de este tipo.

**Respetar el semáforo peatonal:** Muchas personas que transitan a pie, suelen divisar principalmente el semáforo de los vehículos a pesar de que existe un semáforo para peatones. Siempre debe estar atento a esta herramienta, que es la que le garantiza un cruce seguro en las intersecciones.

**Siempre mirar a ambos lados antes de cruzar:** No importa si se trata de una avenida que obligue a los vehículos a transitar en una dirección o en ambas. Siempre mire a ambos lados para evitar cualquier tipo de accidentes.



**Usar la pasarela o puente peatonal:** En las vías más transitadas o rutas rápidas, existen estos puentes de acero o cemento, que le permitirá llegar al otro lado pasando por encima de la avenida. Es importante que haga uso de ella y no ponga en riesgo su vida.

**Ropa clara o refractaria:** Si es de los que le encanta la vida nocturna, le recomendamos que al salir use ropa clara o con algunos accesorios brillantes, que permita a los vehículos divisarlo fácilmente.

**Mantener la tecnología a raya:** Todos hemos escuchado, que al conducir debemos dejar de lado el móvil. Pues lo mismo en el caso de ir caminando. Si hay que responder un mensaje o mandar una nota de voz, lo ideal es detenernos por completo para hacerlo y luego seguir.

**No usar auriculares:** Lo correcto es tener todos nuestros sentidos puestos en la vía. Esto puede marcar la diferencia entre solventar un problema o vivir un accidente. Así que no es recomendable escuchar música mientras caminamos por la calle.

## ¿Por qué los hospitales son de color blanco?

Cuando piensas en un hospital, lo más seguro es que te lo imagines de color blanco, pues la mayoría, si no es que todos, tienen esta tonalidad. Pero no creas que es solo por estética; cada color dentro de este tipo de instituciones de salud tiene un objetivo específico.

La importancia de los colores en los hospitales, es prioritario que transmitan paz, confianza y limpieza a los pacientes. Esto facilita la tranquilidad de cada usuario, permitiéndoles sentirse seguros en ellos.

El color más destacado dentro de un hospital, es el blanco. Puedes encontrarlo en la estructura de la institución y hasta en la vestimenta del personal.

Limpieza y paz es lo que transmite el color blanco, según Psicología del Color, ayudando a cada paciente a dejar de lado el miedo, permitiéndole relajarse y continuar su proceso con más calma.

Los colores dentro de un hospital tienen la capacidad de influir en la percepción de cada usuario sobre su experiencia y bienestar.

Al igual que el color blanco, existen otros colores que le proporcionan al usuario una sensación agradable durante su estancia. Al igual que el color blanco, existen otros colores que le proporcionan al usuario una sensación agradable durante su estancia.

El verde y azul también brindan esta calidez en la experiencia del paciente, pero esa no es la única razón para que exista dentro del hospital, pues podemos verlos en los uniformes del personal, gracias a que permiten disminuir la fatiga visual y facilita la intervención de los profesionales de la salud.



De la misma forma señala que es importante que los colores sean muy distintos a los que conforman el cuerpo humano, por ejemplo, el rojo como la sangre, la tonalidad carne como la piel. Y, además, agrega que tampoco deben ser parecidos al material de intervención como los instrumentos para operar.

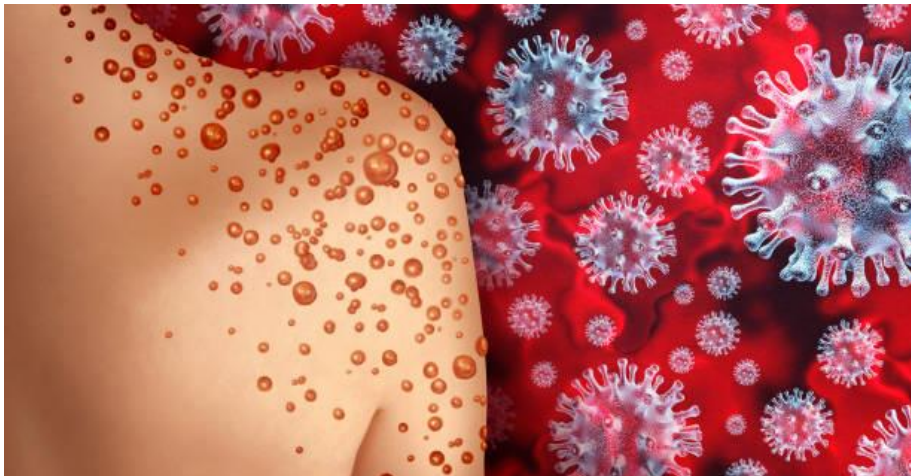
Y sí, algunas veces puedes encontrar otros colores más llamativos dentro de un hospital, pero seguramente será en áreas de descanso o de espera para los familiares de los pacientes.

Los colores que se usan dentro de un hospital siempre serán en pro del paciente y con la finalidad de ofrecerle el mejor servicio, con calidad en cuanto a sus cuidados y tratamientos, pero también en el ambiente amigable que se crea para ellos.





## Qué es la viruela del mono, cómo se contagia y cuáles son sus síntomas



En los últimos días, ha sido tendencia la 'viruela del mono', pues es una enfermedad que ha estado empezando a propagarse en distintas partes del mundo, pero ¿cómo se contagia y cuáles son sus síntomas?

Hace apenas unos años, el virus por COVID-19 era una preocupación del día a día, pues esta enfermedad atacó sin aviso en todo el mundo, llegando a convertirse en una pandemia a nivel mundial.

Esa situación orilló a todo el mundo a cambiar el estilo de vida drásticamente, e incluso, hoy en día, sus estragos aún son visibles, puesto que, la situación mundial no fue la misma desde entonces.

Después de algunos años de tranquilidad, recientemente, la Organización Mundial de la Salud, también conocida como la OMS, ha emitido una alerta sobre la conocida 'viruela del modo', y aunque no es equivalente a la del Coronavirus, es una enfermedad que no está de más conocer y saber sus síntomas.



La viruela del mono es una enfermedad que, hasta hace algunos años era poco usual, suele causar lesiones en la piel y síntomas muy reconocibles, pues son bastante parecidos a los de la viruela convencional.

El virus causante de este padecimiento es conocido por el mismo nombre, viruela del mono, o en inglés como monkeypox, así mismo, por sus siglas mpox.

Esta enfermedad solía darse solamente en roedores, pero comenzó a transmitirse a los humanos en zonas como África Central y Occidental, pero con el tiempo, la visita de turistas, la exportación de animales o carnes y otros motivos más llevaron a este virus esparcirse por otros lugares,

**Cuáles son los síntomas que la viruela del mono:**

Dolor de cabeza

Dolor de cuerpo

Escalofríos

Sarpullido en todo el cuerpo, comenzando por la cara y esparciéndose al resto del cuerpo

Ganglios linfáticos hinchados

Los síntomas pueden comenzar entre el primer día de contagio y el cuarto día, aunque, en ocasiones, tarda hasta 17 días en mostrar síntomas.

Se deben tomar en cuenta las diferentes formas en las que se puede contagiar. Existe dos formas, contacto directo o indirecto con el sarpullido o por los fluidos del usuario infectado:

Tocar directamente el sarpullido

Respirar las partículas de saliva u otros fluidos por tiempo prologado de personas contagiadas

Tener contacto con ropa, toallas, calzado, accesorios y más que hayan sido tocados por un usuario contagiado

Las mujeres embarazadas pueden contagiar al bebé por medio de la placenta

Mordidas o arañazos de animales contagiados

Consumir la carne de un animal infectado

Para la viruela del modo no hay un tratamiento, pero sí existe una vacuna preventiva, INVANEX, desarrollada en Europa, la cual no se ha comercializado en otras regiones.

Es un virus complicado, la mayoría de los casos no pasan de 2 a 4 semanas los síntomas, pero en ocasiones, dependiendo del sistema inmunológico de cada persona, puede llegar a ser mucho más complicado.





## El electrodoméstico a desconectar en las noches para ahorrar energía en la casa



los televisores se han convertido en una parte esencial de la vida diaria. Son una fuente de entretenimiento, información y conexión con el mundo. Sin embargo, muchos no son conscientes del impacto que el televisor puede tener en la factura de electricidad, especialmente cuando está en modo de espera.

Los televisores modernos son más eficientes en comparación con los modelos antiguos, aún pueden consumir energía incluso cuando están apagados. Este consumo, conocido como consumo en modo de espera ocurre cuando el televisor está apagado, pero sigue conectado a la corriente. El televisor sigue consumiendo energía para mantener funciones básicas, como el reloj interno o la capacidad de encenderse rápidamente.

Aunque el consumo en modo de espera puede parecer mínimo, desconectar el televisor por la noche puede reducir el consumo energético total. Imagine que tiene un televisor que consume 1 vatio en modo de espera. Si está conectado durante 24 horas al día, eso equivale a 24 vatios-hora al día, o aproximadamente 8.76 kilovatios-hora al año. Dependiendo de la tarifa de electricidad, esto puede traducirse en un ahorro tangible en tu factura.

Aunque los televisores modernos están diseñados con medidas de seguridad para evitar sobrecalentamientos, mantener un aparato electrónico enchufado continuamente puede aumentar el riesgo de fallos eléctricos. Desconectar el televisor cuando no esté en uso elimina este riesgo y puede ayudar a prevenir posibles problemas.

Desconectar el televisor puede reducir el desgaste en sus componentes internos. El uso prolongado de los circuitos internos en modo de espera puede contribuir al desgaste y, eventualmente, a la necesidad de reparaciones o reemplazos.

Desconectar el televisor por la noche es una estrategia efectiva para reducir el consumo de energía y ahorrar en tu factura eléctrica. A pesar de que el ahorro individual puede parecer pequeño, la acumulación de estos ahorros puede tener un impacto significativo a lo largo del tiempo. Además, esta práctica contribuye a un uso más responsable de los recursos y puede prolongar la vida útil de sus aparatos electrónicos. Adoptar estos pequeños cambios en los hábitos diarios no solo es beneficioso para su bolsillo, sino también para el medio ambiente.



## Cómo impulsar tu creatividad con imágenes generadas con IA

Integrar imágenes con IA comercialmente seguras en tu flujo de trabajo puede ayudarte a optimizar la producción, mejorar la creatividad y agilizar tus iniciativas.

Te damos algunas ideas para poner a tu servicio el poder de las imágenes generadas con IA.

### Diseño y creación rápida de prototipos

La generación de imágenes con IA ha revolucionado el proceso de diseño, brindando a cualquiera la capacidad de explorar sus ideas rápida y eficientemente, ya sea para un producto innovador, para la creación de contenido original o para conceptos de marketing novedosos.

### Presentaciones e informes mejorados

Crea infografías, gráficos y elementos visuales atractivos con IA en un instante para llevar tus informes y presentaciones al siguiente nivel. Mejorar tus comunicaciones a través de gráficos más atractivos y claros te permitirá contar una historia más completa y situar a tu audiencia en el punto mental ideal.

### Marketing en múltiples plataformas

La generación de imágenes con IA puede alimentar la producción de gráficos listos para usar en todo tipo de ámbitos. Estas herramientas de inteligencia artificial también pueden cambiar el tamaño de las creatividades de marketing para adaptarlas a diferentes plataformas.



### Agilizar el desarrollo de webs y apps

Los desarrolladores de webs y apps pueden utilizar las imágenes generadas con IA para crear maquetas y elementos personalizados rápidamente para explorar una variedad de interfaces y experiencias de usuario. Acelerando el proceso de desarrollo.

### Adaptación a culturas locales

Con un modelo de IA entrenado éticamente en un conjunto de datos culturalmente diverso, puedes generar y ajustar las imágenes con IA para satisfacer las expectativas y normas culturales de cualquier lugar del mundo.

### Agilizar el desarrollo de webs y apps

Los desarrolladores de webs y apps pueden utilizar las imágenes generadas con IA para crear maquetas y elementos personalizados rápidamente para explorar una variedad de interfaces y experiencias de usuario.





## ¿Cuántas veces al día se debe comer para estar sano?



## Datos 'Random' y curiosos para impresionar

## La Tecnología que es y para qué sirve





## Cuál es el peso ideal según altura en hombres y mujeres

El peso ideal es una medida que describe el peso corporal que un individuo debe tener para su altura, siendo utilizado como referencia para evitar algunas condiciones o enfermedades como la desnutrición, obesidad, problemas cardíacos o diabetes.

Para calcular el peso ideal en el adulto en la actualidad es utilizado el IMC, que toma en consideración el peso en relación con la altura. En el caso de los niños, el peso ideal varía según la edad y sexo, siendo utilizado en estos casos las tablas de percentiles la Organización Mundial de la Salud (OMS) para ir verificando su desarrollo y crecimiento.

El IMC para calcular el peso ideal no toma en cuenta la cantidad de grasa, músculo o agua que la persona presenta, siendo tan solo una referencia del peso para la estatura. Por este motivo, este debe ser calculado por un nutricionista después de llevar a cabo una evaluación integral. El peso ideal es una estimación aproximada del peso adecuado para una determinada altura. Sin embargo, varios factores adicionales deben ser considerados, como la cantidad de masa muscular, el porcentaje de grasa corporal y la posible retención de líquidos, esto para determinar el peso óptimo que debe establecerse como objetivo.

### Cómo lograr el peso ideal

Cuando el individuo no está en su peso ideal, lo recomendable es consultar un nutricionista para iniciar una dieta adaptada a sus necesidades, ya sea para aumentar o disminuir el peso. Además de esto, también se debe consultar a un entrenador personal o profesor de educación física para iniciar un plan de ejercicios individualizado. Alcanzar el peso ideal dependerá de si se encuentra por encima o por debajo del mismo.

### Si se encuentra por encima

Para aquellos que están por encima del rango donde debe estar su peso ideal y quieren alcanzarlo, es esencial aumentar el consumo de alimentos saludables, ricos en fibras y bajos en calorías como por ejemplo la berenjena, el jengibre, el limón, la canela, el salmón, el aceite de oliva y las semillas de linaza. Este tipo de alimentos ayudan a acelerar el metabolismo y disminuyen la ansiedad, favoreciendo la pérdida de peso.

MUJER				HOMBRE			
Estatura (cms)	Peso en kilos según contextura			Estatura (cms)	Peso en kilos según contextura		
	Grande	Normal	Pequeño		Grande	Normal	Pequeño
147	45 - 54	44 - 49	42 - 45	157	57 - 64	54 - 59	51 - 55
150	48 - 56	45 - 50	43 - 46	160	59 - 66	55 - 60	52 - 56
152	50 - 58	46 - 51	44 - 47	162	60 - 67	56 - 62	54 - 57
155	51 - 59	47 - 53	45 - 49	165	61 - 69	58 - 63	55 - 59
157	52 - 60	49 - 54	46 - 50	168	63 - 71	59 - 65	56 - 60
160	54 - 61	50 - 56	48 - 51	170	65 - 73	61 - 67	58 - 62
162	55 - 63	51 - 57	49 - 53	173	67 - 75	63 - 69	60 - 64
165	57 - 65	53 - 59	51 - 54	175	69 - 77	65 - 71	62 - 66
168	58 - 66	55 - 61	52 - 56	178	71 - 79	66 - 73	64 - 68
170	60 - 68	56 - 63	54 - 58	180	72 - 81	68 - 75	66 - 70
173	62 - 70	58 - 65	56 - 60	183	75 - 84	70 - 77	67 - 72
175	64 - 72	60 - 67	57 - 61	185	76 - 86	72 - 80	69 - 74
178	66 - 74	62 - 69	59 - 64	188	79 - 88	74 - 82	71 - 76
180	67 - 76	64 - 71	61 - 66	190	88 - 91	76 - 84	73 - 78
183	70 - 79	66 - 73	63 - 67	193	83 - 94	78 - 86	75 - 80

Para alcanzar el objetivo más rápido se aconseja realizar ejercicio para aumentar el gasto calórico y el metabolismo. El nutricionista podrá indicarle algunos téis y suplementos naturales, en caso de ser necesario, para favorecer la pérdida de peso y disminuir la ansiedad.

En caso de obesidad mórbida, el médico podría indicar el uso de algunos medicamentos que ayuden, en conjunto con una dieta adecuada y ejercicio, a bajar de peso.

### Si se encuentra por debajo

Si el resultado del IMC estuviera debajo del peso ideal, es importante acudir a un nutricionista para que realice una evaluación nutricional e indique un plan nutricional adaptado a las necesidades individuales de la persona.

El aumento de peso debe lograrse saludablemente, favoreciendo el aumento de peso a través de la hipertrofia muscular y no de la acumulación de grasa en el organismo. Por este motivo el consumo de alimentos como pizzas, frituras, perro caliente y hamburguesas no son las mejores alternativas para quien necesita aumentar de peso de forma saludable, ya que este tipo de grasa puede acumularse en el interior de las arterias, aumentando el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

## ¿Cuántas veces al día se debe comer para estar sano?

Mantener una alimentación saludable es esencial para nuestro bienestar. Una de las preguntas más comunes es: ¿cuántas veces al día se debe comer para estar sano? A continuación, te contaremos más sobre la opinión de los expertos en salud.

Se debe comer 5 veces al día, en las que incluyen 3 comidas principales y 2 colaciones. Esta recomendación es para mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades. Claro, las comidas deben de ir acompañadas de buenos hábitos como dormir de 7 a 8 horas, beber entre 6 y 8 vasos de agua y realizar por lo menos 30 minutos de actividad física al día. Trata de evitar el consumo de alcohol y tabaco.

Cada una de las cinco comidas debe ser equilibrada y contener una variedad de alimentos que proporcionen los nutrientes necesarios. La OMS, recomienda los siguientes alimentos:

Frutas y verduras: ricas en vitaminas, minerales y fibra.  
 Granos integrales: como arroz integral, avena y quinoa.  
 Proteínas magras: como pollo, pescado, carnes.  
 Grasas saludables: como aguacate, nueces y aceite de oliva.

la clave está en la calidad de los alimentos que consumes y en mantener un equilibrio adecuado. Es de suma importancia cuidar tu alimentación, así tu cuerpo te lo agradecerá.

Comer cinco veces al día puede ser una estrategia efectiva para mantener una dieta equilibrada y saludable. Sin embargo, es crucial que estas comidas sean nutritivas y adaptadas a tus necesidades individuales.



Consultar con un nutricionista o médico puede ayudarte a diseñar un plan alimenticio que se ajuste a tu estilo de vida y objetivos de salud.

Para los deportistas que practican una disciplina de alta intensidad y necesitan un gran aporte calórico, resulta difícil conseguirlo con solo tres comidas diarias. En esos casos. Se recomienda comer 2 horas antes de acostarse para lograr un sueño reparador y no alterado por la digestión difícil.

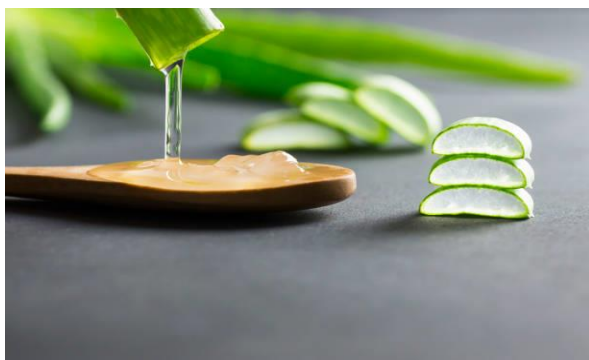


## Como combatir las bolsas en los ojos: esta planta te hará lucir más joven



Año tras año el rostro de la piel comienza a perder firmeza por la falta de proteínas especiales como el colágeno. Aún así, pese a las consecuencias de la vejez, es posible reducir su aparición con ayuda de productos de belleza y cosméticos especiales. Sin embargo, pese a ser los más elegidos, existen otras alternativas naturales que se pueden encontrar en el aloe vera.

Los signos del envejecimiento en las personas pueden notarse desde varios aspectos, principalmente a nivel estético. Uno de los más preocupantes podría ser la aparición excesiva de arrugas en el rostro, lo cual requiere de una solución inmediata. En este sentido, es el momento ideal para probar una fórmula casera capaz de recuperar los niveles de colágeno perdidos, gracias al aloe vera.



¿Cómo se prepara esta fórmula de belleza especial?

Desde el dolor de articulaciones hasta la aparición de canas, la vejez tiende a generar varios problemas que resultan molestos. Un claro ejemplo de ello son las líneas de expresión y las arrugas presentes en el rostro, lo cual genera un impacto emocional en aquellas personas que desea eliminar algunos años al instante. Si hablamos de soluciones, la mejor de todas se encuentra en los compuestos del aloe vera, capaces de fortalecer la producción del colágeno sin gastar mucho dinero.

La razón por la cual el aloe vera podría convertirse en un producto de belleza, se responde a través de la salvia que acumulan sus hojas espinosas. En una consistencia similar al gel, aporta las vitaminas A, B1, B2, B3, C y E, que resultan necesarias para mejorar el estado de la piel, principalmente sobre el rostro y las bolsas de los ojos. De esta forma, aporta el colágeno necesario para recuperar su firmeza y suavidad, facilitando el proceso de rejuvenecimiento.

Ingredientes  
Hojas de aloe vera  
Gasas

Lo primero que haremos es lavar el rostro de forma correcta, y así favorecer una mejor adherencia y resultados. Una vez hecho esto, conseguimos unas cuantas hojas de aloe vera, extraemos el gel de su interior y lo dejamos en un recipiente. Para terminar, lo esparcimos sobre las zonas que deseamos mejorar y lo cubrimos con una gasa limpia, la cual comenzará a tener resultados en 3 horas con un shock de colágeno instantáneo.

## La Tecnología que es y para que sirve



La tecnología es el conjunto de nociones y conocimientos científicos que el ser humano utiliza para lograr un objetivo preciso, que puede ser la solución de un problema específico del individuo o la satisfacción de alguna de sus necesidades.

Es un concepto amplio que abarca una gran variedad de aspectos y disciplinas dentro de la electrónica, el arte o la medicina. Por ejemplo: La creación de robots para la automatización de tareas repetitivas o la clonación animal.

La tecnología, junto al capital, la tierra y el trabajo, es uno de los cuatro factores de producción. Los seres humanos la utilizan para satisfacer sus necesidades, entre ellas para resolver problemas, aumentar la eficiencia, transformar el medio, etc.

Si se utiliza bien, puede llegar a mejorar la calidad de vida de las personas. Existen miles de ejemplos, como el desarrollo de métodos de producción más limpios, el Internet de las cosas, el GPS. Sin embargo, si esta se utiliza con fines maliciosos, puede causar grandes daños al mundo, como cuando es utilizada para ataques bélicos.

### Que tipos de tecnología existe

Es posible clasificarla en diferentes tipos según diversos criterios. Según su tangibilidad los tipos son:

**Blanda:** este tipo de tecnología nos aporta bienes intangibles, como por ejemplo las teorías económicas o nuevas maneras de administrar los recursos.

**Dura:** este tipo hace referencia a la tecnología que nos ayuda a producir bienes tangibles, como coches modernos, por ejemplo.

También, según la diversidad de sectores en la que pueda utilizarse, se divide en:

**Flexible:** este tipo de tecnología se aplica en varias actividades y áreas de estudio. Por ejemplo, la nanotecnología, se aplica en el campo de la salud y también el de las telecomunicaciones.

**Fija:** es aquella tecnología que se refiere a un campo en concreto. Un ejemplo es una máquina para operaciones quirúrgicas.





## Datos 'Random' y curiosos para impresionar

Te dejamos algunos datos curiosos y muy 'Random' sobre cultura general para dejar asombrados a todos tus amigos, en una reunión, cena, o junta de amigos para saber de muchas curiosidades de nuestro entorno.

Los aguacates son una fruta, no una verdura. Técnicamente se consideran una baya de una sola semilla.

La Torre Eiffel puede ser 15 cm más alta durante el verano. Todo tiene una explicación: se debe a la expansión térmica que significa que el hierro se calienta, las partículas ganan energía cinética y ocupan más espacio.

La tripofobia es el miedo a los agujeros muy juntos.

Una nube pesa alrededor de un millón de toneladas.

Australia es más ancha que la Luna. La Luna tiene 3400 km de diámetro, mientras que el diámetro de Australia de este a oeste es de casi 4000 km.

Los dientes humanos son la única parte del cuerpo que no puede curarse por sí misma. Los dientes están recubiertos de esmalte, que no es un tejido vivo.

En Suiza es ilegal tener una sola cobaya. Se considera maltrato animal porque son seres sociales y se sienten solos.

Los antiguos romanos solían echar un trozo de pan tostado en el vino para tener buena salud, de ahí que brindemos.

El corazón de las gambas se encuentra en la cabeza. También tienen un sistema circulatorio abierto, lo que significa que no tienen arterias y sus órganos flotan directamente en la sangre.

La gente es más creativa en la ducha. Cuando nos duchamos con agua caliente, experimentamos un mayor flujo de dopamina que nos hace más creativos.

Los conejos bebé se llaman gazapos.

El unicornio es el animal nacional de Escocia. Al parecer, se eligió por su relación con el dominio y la caballerosidad, así como con la pureza y la inocencia en la mitología celta.



El primer avión voló el 17 de diciembre de 1903. Wilbur y Orville Wright realizaron cuatro breves vuelos en Kitty Hawk, Carolina del Norte, con su primera aeronave a motor, también conocida como el primer avión.

Venus es el único planeta que gira en el sentido de las agujas del reloj. Viaja alrededor del Sol una vez cada 225 días terrestres, pero gira en el sentido de las agujas del reloj una vez cada 243 días.

La nuez moscada es un alucinógeno. La especia contiene miristicina, un compuesto natural que tiene efectos alteradores de la mente si se ingiere en grandes dosis.

Las artes solían ser un deporte olímpico. Entre 1912 y 1948, los eventos deportivos internacionales otorgaban medallas a la música, la pintura, la escultura y la arquitectura.

El gorro de cocinero tiene 100 pliegues. Al parecer, pretende representar las 100 formas en que se puede cocinar un huevo.

El polvo que vemos a contraluz por el resplandor que entra por las ventanas está compuesto en un 90% por nuestras células muertas.

La lengua se compone de 16 músculos individuales.



La probabilidad de que exista una langosta azul es de una entre dos millones. Las langostas azules son de ese color debido a una anomalía genética que hace que produzcan más cantidad de una determinada proteína que de otras.

Los átomos que conforman nuestro cuerpo tienen más de 13.700 millones de años ya que son los mismos que se formaron durante el Big Bang.

Google Images se creó literalmente después de que Jennifer López llevara ese famoso vestido en los Grammy del año 2000. Tanta gente buscaba su 'look' que el motor de búsqueda añadió una función de buscar imágenes.

Google Images se creó literalmente después de que Jennifer López llevara ese famoso vestido en los Grammy del año 2000. Tanta gente buscaba su 'look' que el motor de búsqueda añadió una función de buscar imágenes.

Walt Disney es actualmente el que más premios de la Academia tiene. Disney ganó 26 premios Oscar a lo largo de su carrera y fue nominado un total de 59 veces.

Hay una fruta que sabe a 'pudding' de chocolate. Al parecer, hay una fruta originaria de América Central y del Sur llamada zapote negro que sabe a chocolate y a natillas dulces.

Las cabezas de la Isla de Pascua tienen cuerpo. Hablamos de esas icónicas cabezas de piedra. En la década de 2010, los arqueólogos descubrieron que dos de las figuras de las islas del Pacífico tenían torsos que medían hasta 10 metros.

Se puede escuchar el latido de una ballena azul a más de 3 kilómetros de distancia. Las ballenas azules pesan una media de entre 130.000 y 150.000 kg, y su corazón pesa aproximadamente 180 kg.

La distancia a pie más larga del mundo es de 22.531 kilómetros. Se puede ir caminando desde Magadán, en Rusia, hasta Ciudad del Cabo, en Sudáfrica. No hay que volar ni navegar, sólo puentes y carreteras abiertas.

Los humanos son los únicos animales que se ruborizan. Al parecer, también somos los únicos animales que experimentan vergüenza. Esto se debe a que es una emoción compleja que implica entender las opiniones de otras personas.

Todos los relojes en 'Pulp Fiction' marcan las 4:20.

El ojo de un avestruz es más grande que su cerebro. Esta podría ser la razón por la que las aves a menudo corren en círculos cuando tratan de escapar de los depredadores a pesar de su rápida velocidad de carrera.

Los flamencos doblan las piernas por el tobillo, no la rodilla. ¡Qué animales más curiosos!

Los flamencos no nacen rosas. De igual manera, adquieren su color rosado por la dieta.

El primer correo electrónico fue QWERTYUIOP. La primera fila del teclado.

Chanel ha hecho el anuncio más caro de la historia. ¿Lo recuerdas? Lo protagonizó Nicole Kidman y costó alrededor de 33 millones de dólares.

Existen dos países donde no se puede comprar Coca-Cola. Cuba y Corea del Norte.

