

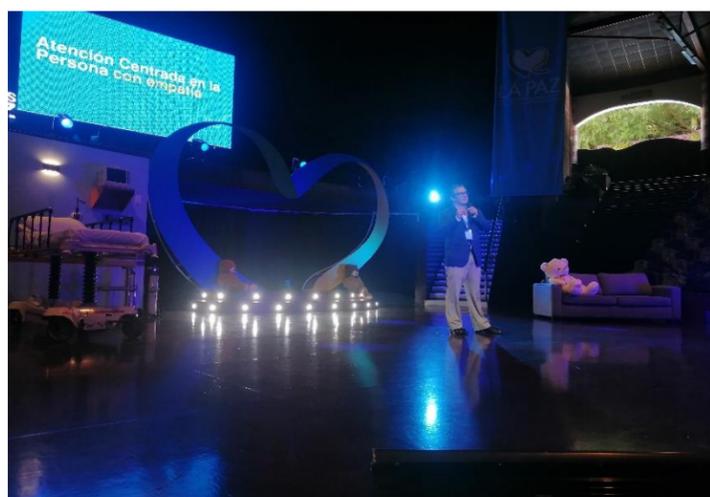


**Planta Henkel Mixco
gana oro por segundo año consecutivo,
en los
“LATAM Sustainability Excellence Awards”**



**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.

