



## ***Más de 7 toneladas de basura recogidas en la limpieza del Lago de Amatitlán***



## **Quezalteca Rosa de Jamaica cumple XV años enamorando el corazón de los chapines**

## **¿Cómo afecta la obesidad a las mujeres?**



## Quezalteca Rosa de Jamaica cumple XV años enamorando el corazón de los chapines



Quezalteca Rosa de Jamaica cumple 15 años de deleitar a los guatemaltecos, y para conmemorar esta ocasión tan especial, Quezalteca ha preparado una gran celebración llena de sorpresas para sus seguidores.

Desde su lanzamiento en 2009, Quezalteca Rosa de Jamaica se ha convertido en un ícono en la mesa chapina, y ha cautivado los corazones de los chapines, siendo sinónimo de celebración, alegría y tradición. Este año, para honrar su legado, Quezalteca lanza al mercado un 4Pack Jamaica El Homenaje, un tributo a un sabor que ha revolucionado el consumo de aguardientes en Guatemala.

El 4Pack conmemorativo incluye Quezalteca Rosa de Jamaica e introduce tres nuevas combinaciones que representan la popularidad del consumo del refresco de Jamaica para todos los guatemaltecos: Jamaica con Limón, Jamaica con Piña y Jamaica con Canela. Estas nuevas variedades han sido seleccionadas cuidadosamente para celebrar la riqueza y diversidad de la cultura guatemalteca, como antesala al civismo y a las próximas celebraciones patrias. Quezalteca reafirma así sus raíces y su compromiso de brindar a los guatemaltecos, experiencias que conecten con sus tradiciones y sabores más queridos.

Las características distintivas de cada variedad del nuevo lanzamiento de Quezalteca Rosa de Jamaica son:

- **Rosa de Jamaica:** La infusión de flor de Jamaica con la fórmula original de Quezalteca Especial. De un color rojo brillante, con un aroma fresco característico de la flor de Jamaica, y un sabor dulce, ligeramente ácido y astringente, con sutiles notas amaderadas que aporta la base del aguardiente añejo.



- **Rosa de Jamaica con Limón:** Una fusión refrescante que combina los sabores distintivos de la Rosa de Jamaica con el toque cítrico del limón. De color rojo brillante, ofrece un aroma fresco con un toque cítrico, y un sabor que equilibra lo dulce, ácido, cítrico y astringente, complementado por las notas amaderadas que aporta la base del aguardiente añejo.

- **Rosa de Jamaica con Canela:** Una combinación compleja y con una riqueza que une la frescura de la Rosa de Jamaica con la calidez especiada de la canela. Con un color rojo brillante y un aroma fresco y especiado, esta variedad ofrece un sabor en el que se destacan el dulzor y acidez de la flor de Jamaica junto a la calidez de la canela, y los toques amaderados que aporta la base del aguardiente añejo.

- **Rosa de Jamaica con Piña:** Una propuesta tropical y refrescante que combina la Rosa de Jamaica con el sabor jugoso y dulce de la piña. De color rojo brillante, con un aroma fresco con un toque de piña, su sabor es una mezcla equilibrada de dulzor y acidez, complementada por las notas amaderadas que aporta la base del aguardiente añejo.

**Este nuevo 4Pack Rosa de Jamaica: El Homenaje ya está disponible para que los guatemaltecos puedan disfrutar de una experiencia de sabor única durante las celebraciones chapinas que se aproximan. Este 4pack es por tiempo limitado hasta agotar existencias.**

## Malos hábitos que envejecen la piel

La piel experimenta cambios con la edad y lo normal es que a partir de los 30 años aparezcan las primeras arrugas e imperfecciones, algo que se debe aceptar como parte del proceso natural biológico, ya que la producción de colágeno y elastina va disminuyendo con el tiempo.

No obstante, si se evitan una serie de malos hábitos que pueden producir el envejecimiento prematuro de la piel se pueden retrasar los signos de la edad. el envejecimiento prematuro de la piel puede estar causado por factores genéticos, pero en la mayoría de los casos suele estar provocado por la adopción de hábitos poco saludables, que no solo afectan a la salud, sino que también aceleran el deterioro cutáneo.

A pesar de que existen numerosos tratamientos médico-estéticos faciales para contrarrestar sus efectos, lo recomendable es identificar esas malas costumbres que se repiten día tras día y corregirlas para no sufrir las consecuencias de un envejecimiento temprano.

Estos son los hábitos más dañinos para la piel que debes tratar de evitar en tu rutina diaria:

Una alimentación poco saludable, dentro de los malos hábitos que envejecen este es uno de los más perjudiciales. 'Somos lo que comemos', por eso cuando te alimentas mal tu piel lo nota.

### Grasas saturadas, procesados y exceso de azúcar

El consumo excesivo de grasas y azúcares, al igual que los procesados, afectan la producción de colágeno y elastina debido a las proteínas de baja calidad, y aceleran el envejecimiento, provocando la aparición de arrugas, líneas de expresión y flacidez. Por tanto, evita el consumo de alimentos ultraprocesados (pizzas, hamburguesas, snacks de bolsa), embutidos, productos de bollería industrial, refrescos y gaseosas. En su lugar incluye fruta, vegetales, cereales integrales, carnes magras y pescado en tu alimentación.

### El estrés

El estrés hace que la piel no se regenere a la velocidad necesaria para mantenerse joven. Además, acelera el envejecimiento de las células de la piel y tensa los músculos del rostro, provocando arrugas y líneas de expresión.



### Falta de hidratación

No ingerir suficientes líquidos interfiere en el proceso de renovación de la piel, causando sequedad, arrugas y pérdida de firmeza. Mantener una buena hidratación es muy importante para la salud cutánea, ya que las células necesitan agua para regenerarse y eliminar las toxinas que se acumulan en la sangre. Por eso, el consumo mínimo de líquidos debe ser de dos litros diarios. No obstante, evita las bebidas con cafeína, ya que afectan a los niveles de humedad de la piel y causan sequedad.

### Sedentarismo

El ejercicio físico mantiene el cuerpo activo y mejora la circulación sanguínea y linfática, mientras que el sedentarismo obstaculiza y ralentiza la regeneración celular y natural de la piel. Para evitarlo, dedica, por lo menos, 30 minutos diarios a una rutina de ejercicio.

### Falta de sueño

Mientras dormimos se producen procesos que ayudan a reducir las agresiones que sufren los tejidos durante el día, por lo que dormir menos de 7-8 horas diarias afecta a la oxigenación cutánea y favorece la aparición de arrugas prematuras, granos, bolsas y ojeras, y flacidez.

## Llega el primer moto g con pantalla sin bordes: moto g85 5G ya está disponible en Guatemala



Motorola refuerza hoy su misión por democratizar la tecnología con el anuncio del moto g85 5G, que es más que un smartphone, es un compañero de estilo de vida. Con este dispositivo, Motorola extiende los límites del diseño y, por primera vez, trae un diseño de pantalla sin bordes a la familia moto g. Tanto si se trata de capturar los momentos especiales de la vida, como de estar conectado en cualquier lugar o simplemente de disfrutar de un tiempo de descanso, este dispositivo está diseñado para integrarse en la vida del usuario y elevar sus experiencias cotidianas.

El primer moto g llega con una increíble pantalla curva sin bordes. La parte trasera y la delantera del teléfono se unen con naturalidad, lo que ofrece comodidad y le brinda una apariencia superior. Además, este dispositivo viene con Corning® Gorilla® Glass 5, por lo que es tan duradero como elegante.

Los usuarios podrán disfrutar de programas y películas en una pantalla cinematográfica de 6.7" con sonido multidimensional Dolby Atmos®; también podrán capturar fotos y videos nítidos gracias al sistema de cámaras con 50 MP y OIS. Todas estas innovaciones se pueden aprovechar además con el desempeño que ofrece el procesador de próxima generación, potenciado con la función RAM Boost2.

### Sonido de calidad superior

La experiencia de audio es igual de impresionante, con dos potentes altavoces estéreo que producen unos graves 4 veces más potentes para una salida de audio de alta calidad con una riqueza y claridad increíbles. El Hi-Res Audio garantiza que cada nota sea nítida, tanto si se utilizan auriculares con cable como inalámbricos.

### Cámara principal con 50 MP y tecnología Quad Pixel

El moto g85 5G con su cámara principal de 50MP con tecnología Quad Pixel y un sensor Sony - LYTIA™ 600 garantizan fotos nítidas y vibrantes de día o de noche. La Estabilización Óptica de la Imagen (OIS) mantiene las tomas libres de desenfoque, incluso en condiciones de mucho movimiento. La lente ultra gran angular de 8 MP permite capturar escenas amplias, mientras que la lente Macro Vision es perfecta para los detalles más intrincados. Y para unas selfies impresionantes, la cámara frontal de 32 MP con tecnología Quad Pixel ofrece fotos de alta resolución con un excelente rendimiento con poca luz.

### Carga TurboPower™ 30 y batería de 5,000 mAh

Con el moto g85 5G la ansiedad por la batería se queda atrás gracias a los 5000 mAh que brinda, ya sea trabajando, jugando o explorando entre aplicaciones5. Cuando se necesite recargar la tecnología de carga TurboPower™ 30W6 proporciona horas de energía en cuestión de minutos.

### Precio y disponibilidad

El moto g85 5G ya está disponible en Guatemala, desde Q2,599.00, incluye audífonos Moto Buds y estará a la venta a través de [www.motorola.com.gt/](http://www.motorola.com.gt/), Motorola Stores y en las principales cadenas departamentales del país.



## FUNDEA Refuerza su Compromiso Social con una Donación a la Escuela Rural Mixta Felipe López



FUNDEA ha dado un paso significativo en su misión de apoyar el desarrollo de las comunidades rurales de Guatemala, realizando una destacada donación a la Escuela Rural Mixta Felipe López ubicada en Patzún Chimaltenango. Este acto refuerza su compromiso con el bienestar y el progreso de las localidades a las que sirve, impactando de manera positiva y directa en la vida de cientos de niños y adolescentes.

La contribución consistió en la entrega de dos bombas eléctricas sumergibles, para asegurar un suministro continuo de agua potable en la Escuela. Estas bombas se instalarán en los pozos que abastecen a la institución educativa, beneficiando a 875 estudiantes que ahora podrán disfrutar de un acceso confiable y constante a agua limpia y segura.

Este gesto de solidaridad resalta el compromiso de FUNDEA con la salud y el bienestar de los estudiantes, al reconocer la importancia vital del agua en la creación de un entorno apto para el aprendizaje y el desarrollo integral. Estas bombas están diseñadas específicamente para satisfacer las necesidades de la comunidad educativa de la Escuela Felipe López.

El personal docente, los estudiantes y los padres de familia expresaron su profundo agradecimiento a FUNDEA por esta valiosa contribución, que no solo mejora las condiciones de vida en la escuela, sino que también fortalece los lazos entre la Fundación y las comunidades locales. Este acceso mejorado al agua potable representa un cambio positivo y duradero en la vida cotidiana de los alumnos y maestros que pasan largas horas en la institución.

FUNDEA continúa demostrando su compromiso con un desarrollo equitativo y sostenible, enfocándose en acciones que realmente transformen las comunidades, asegurando un futuro más próspero para todos.



## Más de 7 toneladas de basura recogidas en la limpieza del Lago de Amatitlán



El plástico recolectado será transformado en un obra de arte que será exhibida en la Exposición de Arte en conmemoración a los 203 años de la Independencia Nacional, programa para el miércoles 11 de septiembre del presente año.

Este logro no hubiera sido posible sin el apoyo y colaboración de múltiples entidades, Agradecemos profundamente a los siguientes colaboradores: Alcalde Municipal de Amatitlán Mainor Orellana; Alcalde Municipal de Villa Canales Ramiro Rivera, AMSA; ICAMA Fundación Azteca de Guatemala de Grupo Salinas, Corporación Multi Inversiones -CMI Pollo Campero Granja Azul; Ajemaya; Cruz Roja; y Policía Nacional Civil. Su compromiso y recursos fueron cruciales para el éxito de esta noble causa.

Gracias a la cooperación de todos, hemos dado un paso importante hacia la recuperación y conservación del Lago de Amatitlán, un tesoro que debemos proteger para las futuras generaciones. Continuemos trabajando juntos por un ambiente libre y limpio.

En una jornada destacada de conciencia ambiental, se realizó con éxito una significativa limpieza en el Lago de Amatitlán, con motivo de los 203 años de independencia Nacional de Guatemala. Esta iniciativa, liderada por el Gobernador Departamental de Guatemala y Presidente de la Comisión Ejecutiva del Comité Permanente Pro-Festejos de la Independencia Nacional, Diego Eduardo de León, ejemplifica el firme compromiso del Gobierno Central, Municipal y la comunidad con la preservación de nuestros recursos naturales.

Durante esta jornada de limpieza se recolectaron más de 7 toneladas de basura en el área de Planta Laguna, lo que subraya el impacto positivo de la colaboración entre ciudadanos y autoridades. Además, el Alcalde de Villa Canales, Ramiro Rivera, se sumó al esfuerzo, participando activamente en la limpieza en otra sección del Lago. Más de 400 voluntarios unieron fuerzas no solo para limpiar, sino también para promover el bienestar del medio ambiente en el departamento de Guatemala.



## ¿Cómo afecta la obesidad a las mujeres?

Su riesgo de desarrollar problemas de salud como enfermedades del corazón, accidente cerebrovascular y problemas renales aumenta si tiene obesidad y estos factores de riesgo: Presión arterial alta (hipertensión) Colesterol o triglicéridos altos en la sangre. Glucosa (azúcar) alta en la sangre, un signo de diabetes.

TCA, estereotipos y gordofobia, prácticamente todas las mujeres se enfrentan a cánones de belleza impuestos e irreales, en muchas ocasiones, que las llevan a sufrir distorsión de la imagen corporal propia o gordofobia por parte de otras personas. La obesidad no es "estar gordo", va mucho más allá, se trata de no estar sano, no del peso, de no comer bien o no hacer ejercicio, de tener problemas de estrés u otras patologías que llevan a esta situación. Por ello, nunca se debe juzgar por lo visible. Esto lleva a que las tasas de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) en la actualidad sean alarmantes, afectando, sobre todo, a mujeres.

SOP: El Síndrome de Ovario Poliquístico es una enfermedad, cada vez más prevalente, de carácter inflamatorio y autoinmunitario, que favorece desarreglos menstruales y desequilibrios hormonales. En esta patología es habitual encontrar elevada la masa grasa, lo cual favorece una mayor resistencia a la insulina (típica de la enfermedad), y un empeoramiento de la misma.

**Infertilidad:** El exceso de masa grasa puede empeorar patologías como el SOP o la endometriosis, dificultando la ovulación o la implantación. Además, la obesidad puede favorecer un estado inflamatorio de bajo grado que disminuye las probabilidades de éxito y alterar el equilibrio hormonal.

**Problemas de embarazo:** Además de la dificultad para conseguir el embarazo, la obesidad puede favorecer el desarrollo de complicaciones durante el mismo, teniendo más probabilidades de desarrollar diabetes gestacional, preeclampsia o problemas en el desarrollo del bebé.



**Hipotiroidismo:** A pesar de que es una patología más común, hay una mayor prevalencia en mujeres, y, es habitual, que pueda favorecer el aumento de peso, por lo que ha de ser tenido en cuenta en mujeres con obesidad. Es importante recalcar que, si se trata, el sobrepeso es completamente evitable o reversible.

**Menopausia:** Con el cambio hormonal que supone la menopausia es habitual que se favorezca la ganancia de masa grasa, sobre todo en zonas en las que no solíamos acumular tanto (abdomen). Esto se debe, entre otras cosas, a la bajada de masa muscular, cambios en el apetito, descanso y en el equilibrio hormonal en general. Además, la propia obesidad puede favorecer una mayor sintomatología en esta etapa, por lo que mejorar los hábitos de salud es un factor fundamental para que se reduzcan los síntomas asociados y tener una menopausia más tranquila.

**Cáncer de mama, útero y ovario.** Son los cánceres más habituales en la mujer (junto con el de colon) y casi exclusivos de ella (el de mama también se puede dar en hombres), y en la evidencia se observa un mayor riesgo de desarrollarlos en mujeres con obesidad.