



“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

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.

