



## ***Bam presentó “Construye tu base financiera”***



**Anuncian la vuelta  
ciclística**

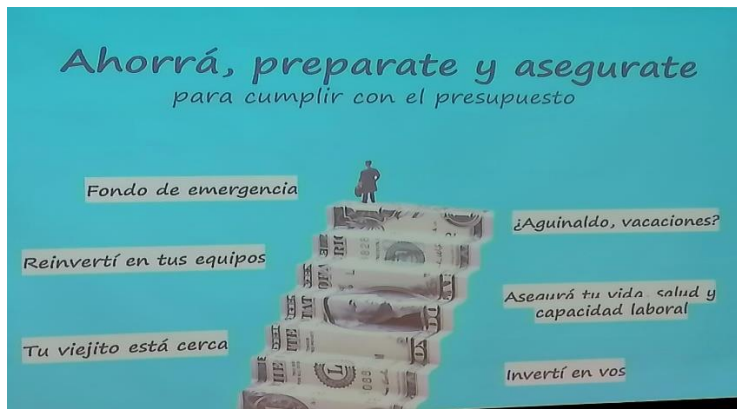
**AL PEDAL POR EL  
PACIENTE RENAL**

**La Comisión de  
Alimentos y Bebidas  
AGEXPORT presenta  
sus nuevas  
plataformas de  
comunicación**





## Bam presentó “Construye tu base financiera”



La independencia económica es crucial en estos tiempos, y cada vez más profesionales buscan soluciones financieras que les permitan crecer y desarrollarse en distintos aspectos de su vida. Bam comparte estas valiosas recomendaciones, que hace la experta en finanzas y autora del libro Plata con plática, Elaine Miranda, para quienes buscan facilitar su día a día y alcanzar sus metas a mediano y largo plazo:

### 1. Establecer un presupuesto

Crear un presupuesto efectivo es esencial para controlar los gastos y fomentar el ahorro para el futuro. Ya sea utilizando herramientas digitales o métodos tradicionales, lo importante es encontrar el sistema que mejor se adapte a las necesidades individuales.

### 2. Reconocer la importancia de los ingresos variables.

En un entorno económico donde la diversificación de ingresos es clave, identificar y gestionar adecuadamente cada fuente de ingresos es fundamental. Mantener un control preciso sobre los ingresos variables permite optimizar las finanzas y asegurar una mayor estabilidad económica.

### 3. Optimizar recursos con los cubos de tiempo.

Los cubos de tiempo son una herramienta eficaz para administrar recursos, asegurando estabilidad financiera en distintas temporadas, de acuerdo con el estilo de vida de cada persona. Esta estrategia permite una gestión más eficiente y adaptada a las diferentes etapas del año.

### 4. Distinguir entre deudas buenas y malas.

Es crucial diferenciar entre deudas beneficiosas y aquellas que pueden convertirse en un riesgo financiero a largo plazo. Comprender el impacto de cada tipo de deuda facilita la toma de decisiones y evita situaciones de inestabilidad económica.

### 5. Establecer metas de ahorro claras y alcanzables.

Definir objetivos de ahorro específicos y realistas es fundamental para alcanzar tanto metas personales como profesionales, sin importar la variabilidad de los ingresos. Un plan de ahorro bien estructurado permite avanzar hacia una mayor independencia financiera.

Mantener la libertad financiera no es tarea fácil; requiere una planificación cuidadosa y una diversificación estratégica. Al adoptar estas estrategias, se asegura una estabilidad económica sólida y estar preparados para enfrentar los desafíos que el entorno financiero pueda presentar. La clave del éxito radica en la disposición para mejorar continuamente los hábitos financieros y adaptarse con agilidad a los cambios que trae consigo el entorno financiero.

## La Comisión de Alimentos y Bebidas AGEXPORT presenta sus nuevas plataformas de comunicación

Con el compromiso de llegar a más mercados y generar un impacto positivo en la industria, la Comisión de Alimentos y Bebidas AGEXPORT presenta sus nuevas plataformas de comunicación con una imagen totalmente renovada.

La Comisión AyB AGEXPORT, se consolida como el experto en materia de exportación y en el aliado estratégico que ofrece una plataforma integral de asesoría y acompañamiento para facilitar a que más empresas guatemaltecas lleven su oferta exportable al mundo.

Esta transformación de las plataformas digitales está alineada a la filosofía de innovación constante de la Comisión AyB AGEXPORT y como el referente de la industria de alimentos y bebidas, busca conectar de forma creativa, dinámica y accesible con las nuevas generaciones que están liderando el cambio al frente de las empresas, tanto en el mercado guatemalteco como internacional.

Las nuevas plataformas digitales presentan una línea fresca que combina colores e imágenes llamativas, comunicando de forma moderna, cercana y relajada, que invita a interactuar y provocar mayor actividad con la industria.

La Comisión AyB AGEXPORT ofrece un mundo de posibilidades para las empresas y empresarios que quieren llevar sus productos de Guatemala al mundo, poniendo a disposición un programa permanente de capacitaciones, talleres, charlas y acceso a expertos y profesionales quienes serán parte del crecimiento y la generación de valor para los socios de la Comisión.

Actualmente, la Comisión AyB AGEXPORT lleva su oferta exportable que incluye: alimentos procesados, bebidas, confitería, conservas y alimentos balanceados a más de 75 mercados alrededor del mundo. Con más de 150 socios y una generación de más de 2,800 millones de dólares, atiende, principalmente, a la región centroamericana, El Caribe, México, Estados Unidos, Europa y Asia.

Súmate a las plataformas de la Comisión AyB AGEXPORT y exporta lo mejor de la industria de alimentos y bebidas, “de Guate para el mundo”.





# Celebrando el Arte de la Mixología en Guatemala Negroni Week Del 16 al 22 de septiembre

## Negroni Week: Cócteles con Propósito



La Negroni Week es una celebración internacional que combina la pasión por los cócteles con una causa benéfica. Del 16 al 22 de septiembre, algunos establecimientos de la ciudad se unieron a esta festividad, ofreciendo sus versiones únicas del icónico cóctel Negroni y realizarán un donativo a la organización Slow Food, que es un movimiento global de comunidades locales y activistas en más de 160 países buscando cambiar el mundo a través de alimentos y bebidas. Slow Food imagina un mundo donde todos puedan disfrutar de alimentos y bebidas que sean buenos para ellos, para las personas que los cultivan y para el planeta.

La Negroni Week celebra la historia y la versatilidad del Negroni, en esta ocasión tendremos la participación de bartenders invitados que mostrarán sus habilidades y técnicas únicas, ofreciendo una variedad de interpretaciones innovadoras del clásico Negroni logrando una experiencia inigualable a los asistentes.

*"Estamos entusiasmados de iniciar la Negroni Week 2024 con una fiesta especial de guest bartending. Este evento no sólo resalta la creatividad en la mixología, sino que también nos brinda la oportunidad de apoyar a una causa benéfica como Slow Food."*

Es un placer anunciar el inicio de la tan esperada Negroni Week 2024 con una espectacular Guest Bartending Party. La ciudad de Guatemala se convertirá en el epicentro de la coctelería y la solidaridad, fusionando el sabor del Negroni con la generosidad. Este evento inaugural promete ser una celebración única de la mixología, destacando el clásico cóctel Negroni y reuniendo a algunos de los mejores bartenders de la ciudad.



# Al Pedal por el Paciente Renal



Gracias al apoyo de MAYOLIVA, BAC, BARISTA, EMETRAY LA PMT se llevará a cabo la vuelta ciclística, AL PEDAL POR EL PACIENTE RENAL el próximo domingo, 17 de noviembre en la Ciudad de Guatemala.

Este evento familiar iniciará a las 07:00 horas frente a la Municipalidad de Guatemala y tiene como finalidad apoyar a los pacientes que padecen insuficiencia renal crónica y son atendidos en la Fundación de AMOR.

El bici tour de 15 kilómetros será un paseo recreativo donde cada participante donará Q150.00, pago que puede realizar por medio de eticket (en Centro Comercial La Noria: 10 Avenida 11-03, zona 14 - o en el siguiente enlace: [eticket.gt](https://eticket.gt))

La inscripción puede realizarse desde hoy, hasta el sábado 16 de noviembre del presente año cuando se llevará a cabo la EXPO en el sótano de AVIA: 12 calle 2-25, zona 10 de 9:00 a 18:00 horas. Durante la EXPO se entregará a cada participante una bolsa; número; así como un maillot; y VOLTIO STUDIO impartirá clases de "Indoor Cycling" gratis al recibir su kit de participación. Las clases serán a las 9:30 am; 11:00 am; 3:30 pm; y 5:00 pm.

**AL PEDAL POR EL PACIENTE RENAL**  
FUNDACIÓN DE AMOR

**17 NOV 2024**

Tu viaje en bicicleta puede ayudarnos a salvar vidas. Tu participación en este recorrido ayudará a recaudar fondos para que la Fundación de AMOR pueda continuar su labor.

Adquiere tus boletos en:



## Los 10 beneficios de consumir las semillas de la papaya



Para una dieta balanceada, hay ocasiones, en las que podemos recurrir a alimentos a los que comúnmente no se le presta atención, pero que son una gran fuente de nutrientes, tal es el caso de las semillas de papaya y los 10 beneficios que tienen en nuestro organismo.

Una vida saludable requiere de prestar atención a varios aspectos nuestra vida, entre los que encontramos la dieta, el ejercicio, el cuidado contra enfermedades, entre otros aspectos igual de importantes.

Sin embargo, el que más suele resaltar entre todos es la dieta, pues somos lo que comemos, y cuando comemos alimentos sanos, nuestro organismo también lo es. En ocasiones las personas suelen ignorar los beneficios de algunos alimentos que nos son comúnmente usados, como los son las semillas de la papaya, que, contrario a lo que se cree, no son basura o solo para plantar, también se pueden comer y tienen beneficios increíbles que pocos conocen.

a papaya en sí porta nutrientes como fibra, calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio, sodio, zinc, cobre, manganeso, y vitaminas como la A, C, E,

La combinación de todos estos nutrientes en la semilla de la papaya la hacen excelente alimento que muchas veces es desperdiciado y que, además, está siendo estudiada para poder usarse en áreas como la medicina.

Una vez que estés seguro de poder usar las semillas de papaya, toma en cuenta estos 10 beneficios que tienen en nuestro organismo:

**Antioxidantes:** La vitamina C, los carotenoides y otros componentes de las semillas de papaya son excelentes antioxidantes.

**Antiinflamatorio:** Las semillas de papaya pueden aliviar el dolor y ayudar en la desinflamación del cuerpo gracias a su composición activa.

**Digestión:** Como ya lo mencionamos, las semillas de papaya tienen papaína, una enzima especial que ayuda increíblemente en mejorar la digestión.

**Antiparasitario:** Debido al compuesto alcaloide carpaine, las semillas de papaya son un excelente antiparasitario.

Mejora la piel: Comer las semillas de papaya también nos ayuda a tener una piel tersa y joven gracias a los mismos antioxidantes.

Antibacteriano: Entre los beneficios de las semillas de papaya encontramos la de combatir algunas clases de virus, manteniendo sano nuestro organismo.

Diabetes:

El control de los niveles de azúcar y hacer que la insulina sea mejor recibida por el cuerpo son otros de los beneficios de las semillas de papaya.

## Cambie su estilo de vida para reducir su riesgo de desarrollar cáncer

Aproximadamente un tercio de la mitad de los casos de cáncer se pueden prevenir, según la Organización Mundial de la Salud. El Dr. Jon Ebbert, director médico del Centro de Adicción a la Nicotina de Mayo Clinic, dice que nunca es demasiado tarde para hacer cambios en el estilo de vida que puedan disminuir su riesgo de desarrollar cáncer.

**¿Qué tienen en común el tabaco, el alcohol y la obesidad?** Todos ellos pueden aumentar su riesgo de desarrollar cáncer. El tabaco ahumado está fuertemente relacionado con el cáncer en casi todas las partes del cuerpo.

"El tabaco ahumado produce alrededor de 7.000 químicos, y cuando inhalas esos químicos en su cuerpo, causan cambios en las células. Y son estos cambios en las células los que pueden conducir al cáncer", dice el Dr. Ebbert.

Fumar también debilita el sistema inmunológico, lo que dificulta la lucha contra las células cancerosas, agrega. Una de las mejores maneras de reducir el riesgo de cáncer es evitar el uso de cualquier tipo de tabaco.

"Siempre decimos que nunca es tarde para dejar de fumar. Y el riesgo de desarrollar cáncer después de dejar de fumar, por ejemplo, disminuye. Pero eso lleva un tiempo", explica el doctor.

El consumo de alcohol aumenta el riesgo de varios tipos de cáncer, incluidos los de mama, cabeza y cuello, esófago, hígado y cánceres colorrectales.

"En todos los niveles de consumo de alcohol, existe un riesgo de cáncer, pero los consumidores más asiduos tienen un mayor riesgo de desarrollar cáncer que los consumidores más ligeros", dice el Dr. Ebbert.



**La obesidad puede aumentar el riesgo de cáncer de varias maneras."**

El exceso de peso corporal aumenta el estrógeno y la insulina, lo que puede aumentar la tasa de división celular y el riesgo de cáncer. Además, el exceso de peso corporal está asociado con la inflamación, un factor de riesgo conocido para desarrollar cáncer", explica.

La cirugía bariátrica se ha demostrado que disminuye el riesgo de cánceres relacionados con las hormonas, como los de mama, de endometrio y próstata, así como el cáncer de páncreas y los cánceres colorrectales. Sin embargo, hay medidas menos drásticas que las personas pueden tomar.

"Los pequeños pasos sostenibles hacia la pérdida de peso son los más efectivos cuando pensamos en la dieta y en el ejercicio. Estos son los enfoques clásicos, pero también hay nuevos medicamentos en el mercado que pueden ayudar a las personas a perder peso", expresó.

