



**Una maravillosa experiencia, a través de la liberación de tortugas marinas en las playas de El Paredón, Escuintla**

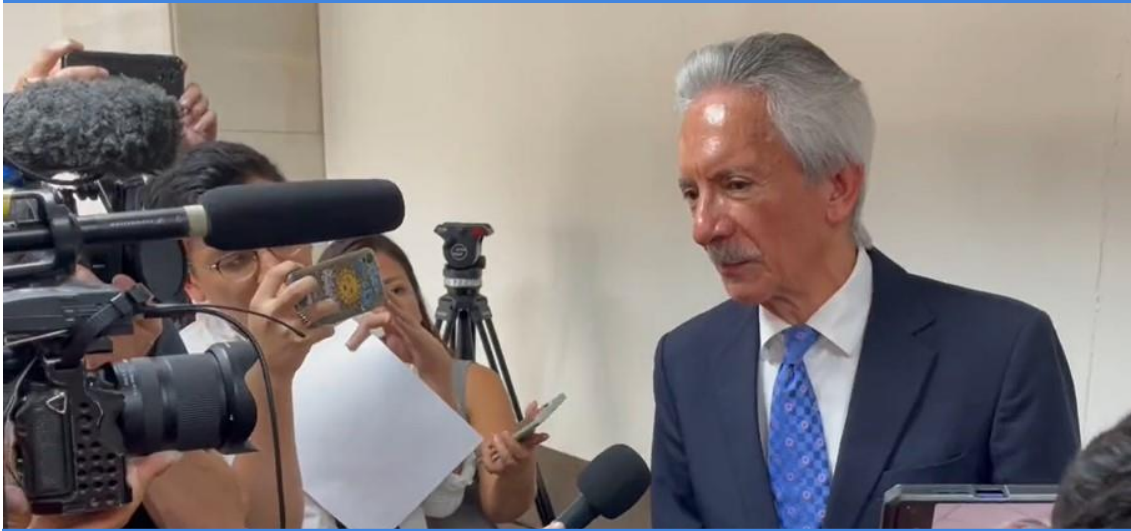
## **De la Granja apoya la lucha contra el Cáncer de Mama**



## **Últimas noticias**

### **José Rubén Zamora sale de prisión con medidas sustitutivas**





## José Rubén Zamora sale de prisión con medidas sustitutivas

Este 18 de octubre, José Rubén Zamora fue trasladado desde la cárcel Mariscal Zavala a la Torre de Tribunales para comparecer en la audiencia de análisis de medidas sustitutivas que había solicitado su defensa.

José Rubén Zamora, empresario, periodista y expresidente de El Periódico, fue capturado el 29 de julio de 2022. Desde ese momento, guardó prisión.

Zamora era procesado por un segundo caso en su contra por los supuestos delitos de conspiración para la obstrucción de la justicia.

### El tribunal ordena que Zamora:

- Debe presentarse cada ocho días a control biométrico y nombrar a una persona ofrecida por la defensa como garante de que se presentará a las diligencias que aún están pendientes en dos procesos penales.
- Por la misma medida, el periodista no puede salir del país
- Ni comunicarse con personas vinculadas al proceso.

Previo a su salida, algunas personas se hicieron presentes a las afueras del Mariscal Zavala, para celebrar su liberación.

Aunque aún hay recursos pendientes que pueden ser presentados en los próximos días, como parte del debido proceso.

El primer caso que enfrentó Zamora fue por lavado de dinero, la Fiscalía Especial contra la Impunidad (FECI), presentó como evidencia un monto en efectivo, encontrado durante las diligencias.



En junio de 2023, un tribunal sentenció a Zamora a seis años de prisión por lavado de dinero y le impuso una multa de Q300 mil, que sería igual a la suma que intentaría introducir al sistema financiero sin justificar su origen. Esa condena fue anulada en octubre de 2023 por una Corte de Apelaciones que ordenó repetir el juicio, diligencia para la cual aún no hay fecha.

Tras conocerse la resolución, el presidente de la Fundación contra el Terrorismo (FCT), Ricardo Méndez Ruíz, emitió su postura a través de cuenta "x".



## Ministerio de Cultura y Deportes obsequia libros de bolsillo del Premio Nobel de Literatura Miguel Ángel Asturias



Como parte de la celebración por el natalicio del Premio Nobel de Literatura, Miguel Ángel Asturias se han desarrollado una serie de actividades, entre ellas la distribución de libros de bolsillo gratuitos por parte del Ministerio de Cultura y Deportes (MCD).



Los ciudadanos sólo deben presentar su DPI, para llevarse un título de la colección de 4 libros antológicos del prestigioso Premio Nobel de Literatura: cuentos, escritos periodísticos, poemas y cartas.

### Encuentra puntos de distribución en:

- La Plaza Barrios y
- la Plaza de la Constitución (Parque Central),

Para obtener los ejemplares solo deben ubicar al personal del Ministerio de Cultura y Deportes que porta playeras conmemorativas de los 125 años del natalicio de Miguel Ángel Asturias.

También se efectuaron actividades en el Centro Cultural Miguel Ángel Asturias.



## Greyci Yeliana en su World Tour

El gran concierto será el 6 de diciembre en Explanada Cayalá.

Las marcas que apoyan: Claro, Honor, Coca Cola, BAC y Cerveza Gallo.

- Boletos disponibles: en [ticketasa.gt](https://ticketasa.gt)



## La salud ósea una prioridad que ayudará a prevenir la osteoporosis

Con el objeto de hacer conciencia acerca de la salud ósea, Dos Pinos resalta la importancia de la prevención de la osteoporosis a través de una alimentación equilibrada desde las etapas más tempranas de la vida. La osteoporosis es una enfermedad caracterizada por la pérdida excesiva de densidad ósea, lo que aumenta el riesgo de fracturas. Un adecuado aporte de nutrientes, como el calcio y la vitamina D, son fundamentales para mantener los huesos fuertes y saludables en todas las etapas de la vida.

Estefani Soto, nutricionista de Dos Pinos Guatemala, explica que la osteoporosis es un trastorno que se presenta debido a una acelerada desmineralización ósea, con mayor frecuencia en mujeres postmenopáusicas, particularmente en los países industrializados. *“El calcio se almacena en nuestros huesos hasta aproximadamente los 35 años. Después de esa edad, es vital contar con una ingesta adecuada de este nutriente para que el organismo pueda utilizarlo eficientemente y así prevenir la pérdida de masa ósea”*, afirmó Soto.

**Prevención desde la Infancia: Una Prioridad** Para prevenir la osteoporosis, es esencial adoptar hábitos saludables desde la infancia, los cuales incluyen una alimentación equilibrada rica en nutrientes como el calcio y la vitamina D. Los productos lácteos, como leche, queso y yogur, son fuente de estos nutrientes. Además, el ejercicio regular es clave, ya que el sedentarismo ha demostrado ser un factor de riesgo importante. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el sedentarismo infantil es cada vez más común, con solo cuatro de cada diez niños alcanzando el nivel de actividad física diaria recomendada.

Soto destaca: *“el consumo de al menos tres porciones de lácteos al día, junto con una alimentación balanceada que incluya frutas, verduras y 60 minutos de ejercicio diario de intensidad aeróbica moderada, según la Organización Mundial de la Salud, puede contribuir significativamente a la prevención de la osteoporosis. Los productos lácteos no solo aportan calcio, sino también otros nutrientes esenciales como el fósforo, magnesio y vitaminas A y D, que son cruciales para la salud ósea, así como también proteínas que apoyan al crecimiento”*.



**La Leche: Un Alimento Completo para la Salud Ósea** En los últimos años, la leche de vaca ha sido objeto de numerosas investigaciones científicas por su papel en la reducción del riesgo de fracturas, gracias a su alta biodisponibilidad de calcio, que se absorbe en una tasa del 30% al 35%, facilitada por la presencia de vitamina D.

La prevención de la osteoporosis requiere un enfoque integral que combine una alimentación adecuada, rica en lácteos, con un estilo de vida activo. *“Una buena comunicación entre los tejidos óseo, muscular y adiposo, promovida por una vida saludable, mejora la condición física general, incrementa la masa muscular y la vitamina D disponible, mientras disminuye la masa grasa”*, señaló Soto.

### Recomendaciones Diarias de Lácteos

De acuerdo con organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), así como guías nutricionales nacionales, la cantidad recomendada de productos lácteos para satisfacer los requerimientos diarios de calcio y vitamina D puede variar según la edad y el género:

1. Niños y adolescentes (9-18 años): Se recomienda un consumo de 3 porciones diarias de lácteos, lo que equivale aproximadamente a 700-1,300 mg de calcio. Esto se puede lograr con tres vasos de leche o el equivalente en yogur o queso.
2. Adultos (19-50 años): Para los adultos, el requerimiento diario de calcio es de alrededor de 1,000 mg. Dos a tres porciones de lácteos al día suelen ser suficientes para cumplir con esta cantidad.
3. Adultos mayores (51 años o más): En las personas mayores, el requerimiento aumenta a 1,200 mg de calcio diario para compensar la pérdida ósea. Tres porciones de productos lácteos diarios son recomendadas.
4. Vitamina D: Aunque la cantidad de vitamina D en los productos lácteos puede no ser suficiente por sí sola para satisfacer los requerimientos diarios (que varían entre 600 y 800 UI), el consumo de productos fortificados con vitamina D, como la leche o el yogur, puede ser útil junto con la exposición al sol y otros alimentos ricos en esta vitamina. Las porciones pueden ser equivalentes a un vaso de leche (240 ml), un envase de yogur (170 g), o 30 g de queso.

Para decirle NO a la osteoporosis y enfermedades musculoesqueléticas, es fundamental promover la concientización a todos los niveles: desde el ámbito escolar y familiar hasta las comunidades y gobiernos.



**2do. Gran Torneo de Golf** a beneficio de  
Fundación Margarita Tejada para Síndrome de Down

**8 DE NOVIEMBRE**  
**CLUB SAN ISIDRO**

**BEST BALL PAREJAS**  
**DONACIÓN Q1200.00**

**INSCRÍBETE AL +502 3039 2757**  
o por [donaciones21@fundacionmargaritatejada.org](mailto:donaciones21@fundacionmargaritatejada.org)



## 2°. Torneo de Golf a beneficio de la Fundación Margarita Tejada

La Fundación Margarita Tejada invita a todos los guatemaltecos a participar en su Segundo Torneo de Golf, el cual se llevará a cabo el próximo viernes 8 de noviembre en el Club San Isidro. Este evento busca recaudar fondos para continuar financiando los programas educativos y terapéuticos que la Fundación brinda a niños, niñas, jóvenes y adultos con síndrome de Down en Guatemala.



"El torneo de golf no es solo un evento deportivo, es una oportunidad para que todos podamos contribuir a cambiar vidas y dar un paso más hacia la inclusión. Los fondos que recaudamos permiten que las personas con síndrome de Down que atiende la Fundación reciban el apoyo necesario para su desarrollo integral", comentó Tere de Basterrechea, directora ejecutiva de la Fundación Margarita Tejada.

El torneo se jugará en modalidad Best Ball en parejas, ofreciendo a los asistentes una jornada divertida para golfistas de todos los niveles. La inscripción tiene un costo de Q1200 por persona, y ya está disponible para quienes deseen sumarse a esta noble causa.

Los interesados pueden inscribirse llamando al 3039-2757 o enviando un correo a [donaciones21@fundacionmargaritatejada.org](mailto:donaciones21@fundacionmargaritatejada.org). Los recursos generados por el torneo serán invertidos en las becas de estudio, como terapias especializadas, programas educativos y de desarrollo integral para las personas con síndrome de Down que atiende la Fundación.

Este evento brinda la oportunidad de disfrutar un día especial en el campo de golf con familiares o amigos, en un entorno seguro y rodeado de naturaleza con vistas preciosas. Además, ofrece a los participantes la satisfacción de unirse a un movimiento solidario que impacta de manera significativa en la vida de cientos de familias guatemaltecas.

@gtLiberal

Contáctenos: [hp@liberalgt.com](mailto:hp@liberalgt.com)

Liberal Gt

## Avanza el desarrollo de la técnica a huertos escolares en San Marcos



Con el propósito de motivar la producción agrícola con fines alimentarios, se efectuó una visita de seguimiento y asistencia técnica a huertos escolares con fines pedagógicos, ubicados en varios municipios de San Marcos, incluyendo El Tumbador, San José El Rodeo, San Pablo, San Marcos y Malacatán, realizó personal del Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación (MAGA).

En la actividad participaron directores y docentes de los centros educativos y estuvo centrada en mejorar las condiciones de los huertos escolares, promoviendo buenas prácticas agrícolas sostenibles y una educación integral. Se desarrollaron tareas clave como la limpieza de tablonés, monitoreo y control de plagas, fertilización, control de malezas y riego.

Los estudiantes participan activamente con el objeto de implementar la técnica también a nivel familiar.

**Los huertos visitados pertenecen a diversas comunidades educativas, como:**

- Municipio de El Tumbador: escuela Oficial Rural Mixta del Caserío Las Vírgenes, Santo Domingo Pajapa, Cantón El Carmen.
- Municipio de San José El Rodeo: Escuela Oficial Rural Mixta Caserío Las Trojas, La Industria, La Unión, Cerro Redondo, Santa Ana, Comunidad Agraria La Esperanza
- Municipio de San Pablo: Escuela Oficial Rural Mixta Santo Domingo I, Clemente Marroquín, Santo Domingo II, El Naranjal.
- Municipio de San Marcos: Instituto Nacional de Educación Básica Las Lagunas, Federación.
- Municipio de Malacatán: Escuela Oficial Rural Mixta Nica, Esquipulas, Las Brisas.



Estas actividades son lideradas por el Departamento de Agricultura Urbana (DAU) del Viceministerio de Seguridad Alimentaria y Nutricional (VISAN). Estas acciones contribuyen al

fortalecimiento de la educación y la sostenibilidad alimentaria en las escuelas de San Marcos.

La disponibilidad de alimentos es parte del plan "Una Nueva Siembra para el Agro de Guatemala" y se enmarcan en el objetivo 1 del plan, que busca incrementar la productividad, la disponibilidad, el acceso físico y económico a los alimentos de manera oportuna.

## De la Granja apoya la lucha contra el Cáncer de Mama

De la Granja, una marca 100% guatemalteca líder de jugos en Centroamérica anunció el lanzamiento de su campaña "Juntos Transformamos Vidas". En el marco del Día Internacional de Lucha contra el Cáncer de Mama que se conmemora el 19 de octubre, De La Granja realiza una donación a Fundación Amigos Contra el Cáncer (FUNDECAN) en beneficio de pacientes diagnosticadas con Cáncer de mama. "Con más de 18 años de trayectoria en el mercado, De la Granja reafirma su compromiso con la naturalidad y frescura de sus productos, al mismo tiempo que busca ser un aliado en la vida de mujeres y familias guatemaltecas afectadas por el cáncer de mama. La iniciativa de la marca nace hace 10 años, con el objetivo de retribuir la confianza de sus consumidores, especialmente mujeres, a través de la ejecución de acciones positivas", comentó Silvia María Maldonado, Gerente de Marca De la Granja. La campaña se materializará a través de una donación en efectivo que se entregará a Fundación Amigos Contra el Cáncer y que destinará al financiamiento de tratamientos de radioterapia y terapias de acompañamiento psicológico para familias guatemaltecas

Desde 2012, De la Granja ha estado comprometido en la lucha contra el cáncer de mama y ha transformado la vida de muchas mujeres guatemaltecas a través de su campaña "Transformando Vidas" con diversas donaciones a FUNDECAN; todas destinadas a apoyar esta causa. Este año, la campaña se extenderá del 19 de octubre al 19 de noviembre y se comunicará a través de distintos medios de comunicación, reforzando la importancia de la concientización en torno a esta enfermedad.

"Alimentos Maravilla, por medio de su marca líder, De la Granja, continúa apoyando causas sociales, como la lucha en contra del cáncer de mama. Lo hacemos porque creemos en la importancia de retribuir la confianza de nuestros consumidores a través de acciones que generen impactos positivos y transformen la vida de los guatemaltecos", comentó Ricardo López, gerente de Categoría.



## Una maravillosa experiencia, a través de la liberación de tortugas marinas en las playas de El Paredón, Escuintla

A través de una colaboración la Fundación para el Desarrollo de Zonas Secas y Semiáridas de Mesoamérica (FUNDESEM) y el Consejo Nacional de Áreas Protegidas (CONAP), realizaron una jornada de la liberación de tortugas marinas en las playas de El Paredón, situadas en Sipacate, Escuintla.

Importante considerar que las tortugas marinas se ubican entre las especies en peligro de extinción.

Durante 2023, más de 30 mil neonatos de tortugas marinas fueron liberados, los cuales se enfrentan a numerosas amenazas como el consumo humano, la captura incidental en actividades de pesca, la destrucción y contaminación de sus hábitats, y los efectos del cambio climático, factores que colocan a estas especies en peligro crítico de extinción.

*“Los huevos de tortuga fueron recolectados y sembrados en la Unidad de Conservación del CONAP en donde se protegen hasta su eclosión y posterior liberación, lo cual aumenta sus*

*probabilidades de supervivencia en el océano. Estas liberaciones se realizan con la mayor seguridad y efectividad para contribuir a la recuperación y conservación de estas especies marinas,”* comentó Antonio Urrutia, director técnico de áreas de FUNDESEM.

La liberación de tortugas marinas es parte fundamental de los esfuerzos de conservación impulsados por FUNDESEM en la región. Estas actividades buscan asegurar que la mayor cantidad de especímenes lleguen a su hábitat natural y recuperar sus poblaciones.

La jornada contó con la participación de voluntarios y representantes de CONAP y FUNDESEM, quienes trabajaron conjuntamente para asegurar que el proceso se realizara de manera adecuada y segura.



### Santuario Parlama

El proyecto Santuario Parlama, desarrollado por FUNDESEM, tiene como meta la creación de una estación de investigación científica y monitoreo de tortugas en el Parque Nacional Sipacate Naranjo. Entre sus objetivos está el fortalecimiento del tortugario mediante la incorporación de conocimientos técnicos y científicos, mejorando los resultados de la incubación de tortugas. Asimismo, se busca dotar de vehículos y embarcaciones para el monitoreo de especies en la zona.

Dentro del parque natural también se encuentra la Poza El Nance, un santuario natural en el océano Pacífico guatemalteco, utilizado por las tortugas marinas para distintas etapas de su ciclo de vida.

Con estas iniciativas, FUNDESEM refuerza su compromiso con el desarrollo económico, social e integral de las comunidades rurales de

Mesoamérica, particularmente aquellas vulnerables al cambio climático.

