

Sábado,  
30 de  
noviembre

**BUENAS** *Nuevas* **gt**

2024

 **FUNDACIÓN PAIZ**  
PARA LA EDUCACIÓN Y LA CULTURA

Sé parte de la  
**#Plazadelartista**

4<sup>a</sup>  
**FERIA  
de ARTE**  
FUNDACIÓN PAIZ

30 de noviembre  
01 de diciembre  
2024  
A partir de las 10 horas  
Avenida Las Americas, Plaza Cristóbal Colón

arte  
talleres  
música  
gastronomía

## ¡Llegó la 4<sup>a</sup> Feria de Arte de Fundación Paiz!



## Se encienden los Alumbrados EEGSA en Guatemala, Escuintla y Sacatepéquez

## Emprender en Guatemala un recurso financiero en tiempo de desafíos



## Se encienden los Alumbrados EEGSA en Guatemala, Escuintla y Sacatepéquez

Por cuarto año consecutivo, Empresa Eléctrica de Guatemala, S. A. (EEGSA) ilumina la Navidad en Guatemala, Escuintla y Sacatepéquez con los Alumbrados EEGSA, más 300 estructuras llenarán de magia, luz y emoción los 10 puntos de iluminación, destacando dos monumentales con dimensiones que superan los 10 metros y tres semi monumentales de más de 7 metros, ubicadas en Plaza Berlín y Plaza Central, ya que Alumbrados EEGSA este año está presente en el Festival Navideño de la Ciudad. Los alumbrados serán encendidos el 30 de noviembre del 2024 siendo su último día de exposición el 5 de enero del 2025, con horarios específicos, en Plaza Berlín 17:30 a 22:30 horas y en los otros puntos de iluminación: 18:00 a 22:00 horas.

Con este despliegue, EEGSA busca llenar de luz, alegría y tradición los corazones de miles de guatemaltecos en su área de cobertura.

### Temática "Del Circo" en los Alumbrados EEGSA 2024

Este año, EEGSA presenta 90 nuevas estructuras inspiradas en el circo, para brindar una experiencia llena de magia que sorprenderá a niños y adultos. La inauguración será el sábado 30 de noviembre en Plaza Berlín a partir de las 18:00 horas. El evento contará con un espectáculo de entretenimiento a cargo de Panchorizo, fuegos artificiales y música de Criss Valdez, DJ reconocido que cerrará la noche con alegría.

Para quienes no puedan asistir, EEGSA transmitirá el evento en vivo por TikTok, Facebook, Instagram y YouTube, llevando la magia de los alumbrados a todos los hogares.

En Plaza Berlín, los visitantes podrán disfrutar de estructuras temáticas monumentales: la carpa del circo y la representación del hombre bala. Semi monumentales: el árbol de acróbatas, un globo aerostático y una caja de poporopos. Además de una taquilla, entrada al circo, túnel de ingreso, caja sorpresa, malabaristas, tragafuegos, mimos, fortachón, payasos y personajes en zancos.



*"El circo es una tradición que reúne a las familias en un ambiente mágico. En EEGSA ofrecemos un espectáculo donde la tradición se fusiona con la innovación de nuestros Alumbrados EEGSA. Invitamos a todos a vivir esta experiencia y compartirla en redes sociales con familiares y amigos, principalmente en TikTok", comentó Ivette Zambrano, subgerente de Comunicación y Relaciones de EEGSA*

### Un homenaje a los 130 años de EEGSA

Desde el 22 de noviembre el edificio de EEGSA en la zona 1 se transformó en un lienzo luminoso con 10 estampas que narran 130 años de historia y proyección hacia el futuro. Estas representaciones reflejan el legado de EEGSA, vinculando su pasado, presente y futuro con la cultura y las personas que impulsan su desarrollo.

### Inauguración de los puntos de Alumbrados EEGSA 2024

- Noviembre**
- **Viernes 22: Plaza Central, Plaza Sagrario y Edificio Administrativo**
  - **Sábado 30: Plaza Berlín y Fraijanes**
- Diciembre**
- **Domingo 1: Antigua y El Manchén (Sacatepéquez)**
  - **Jueves 5: El Modelo (Escuintla)**
  - **Viernes 6: Santa Catarina Pinula**

## Lo que estar de pie en una pierna puede decirte

El tiempo que una persona puede permanecer de pie, en una sola pierna, es una medida más reveladora del envejecimiento que los cambios en la fuerza o en la marcha, según una nueva investigación de Mayo Clinic.

El buen equilibrio, la fuerza muscular y una marcha eficiente contribuyen a la independencia y el bienestar de las personas a medida que envejecen. La forma en que estos factores cambian, y a qué ritmo, puede ayudar a los médicos a desarrollar programas para garantizar un envejecimiento saludable. Individualmente, las personas pueden practicar su equilibrio sin equipo especial y trabajar para mantenerlo con el tiempo.

En este estudio, 40 personas sanas e independientes mayores de 50 años se sometieron a pruebas de marcha, equilibrio, fuerza de agarre y fuerza de rodilla. La mitad de los participantes eran menores de 65 años; la otra mitad tenía 65 años o más.

En las pruebas de equilibrio, los participantes se mantuvieron de pie sobre placas de fuerza en diferentes situaciones: con ambos los pies con los ojos abiertos, con ambos los pies con los ojos cerrados, en la pierna no dominante con los ojos abiertos y en la pierna dominante con los ojos abiertos. En las pruebas con una sola pierna, los participantes podían sostener la pierna en la que no estaban parados donde quisieran. Las pruebas duraron 30 segundos cada una.

Estar de pie sobre una pierna específicamente la pierna no dominante mostró la mayor tasa de declive con la edad.

*"El equilibrio es una medida importante porque, además de la fuerza muscular, requiere la entrada de la visión, del sistema vestibular y de los sistemas somatosensoriales", explica el Ph. D. Kenton Kaufman, autor principal del estudio y director del Laboratorio de Análisis de Movimiento en Mayo Clinic. "Los cambios en el equilibrio son notables. Si tiene un mal equilibrio, corre el riesgo de caerse, esté o no en movimiento. Las caídas representan un grave riesgo para la salud con graves consecuencias."*



Las caídas involuntarias son la principal causa de lesiones entre los adultos mayores de 65 años. La mayoría de las caídas entre los ancianos son el resultado de una pérdida de equilibrio.

### En las otras pruebas:

- Los investigadores utilizaron un dispositivo hecho a medida para medir el agarre de los participantes. Para la prueba de fuerza de rodilla, los participantes se sentaron y se les indicó que extendieran la rodilla con la mayor fuerza posible. Tanto la prueba de fuerza de agarre como la de fuerza de rodilla fueron del lado dominante. La fuerza de agarre y la fuerza de la rodilla mostraron disminuciones significativas cada década, pero no tanto como el equilibrio. La fuerza de agarre disminuyó a un ritmo más rápido que la fuerza de la rodilla, por lo que es un mejor indicador del envejecimiento que otras medidas de fuerza.

- Para la prueba de marcha, los participantes caminaron de un lado a otro por una pasarela nivelada de 8 metros a su propio ritmo y velocidad. Los parámetros de la marcha no cambiaron con la edad. Este no fue un resultado sorprendente ya que los participantes caminaban a su ritmo normal, no a su ritmo máximo, dice el Dr. Kaufman.

- No hubo disminuciones relacionadas con la edad en las pruebas de fuerza específicas del sexo. Esto indica que la fuerza de agarre de los participantes y la fuerza de rodilla disminuyeron a un ritmo similar. Los investigadores no identificaron diferencias entre los sexos en las pruebas de marcha y equilibrio, lo que indica que individuos de sexo masculino y femenino fueron igualmente afectados por la edad.

# ¡Llegó la 4ª Feria de Arte de Fundación Paiz!

**FUNDACIÓN PAIZ**  
PARA LA EDUCACIÓN Y LA CULTURA

Sé parte de la  
**#Plazadelartista**

30 de noviembre  
01 de diciembre  
2024  
A partir de las 10 horas  
Avenida Las Américas, Plaza Cristóbal Colón

arte  
talleres  
música  
gastronomía

FUNDACIONPAIZ.ORG.GT  
f @ % % in @fundacionpaiz

AGRO AZTECA BANCO INDUSTRIAL CREDITO AZTECA

**Varias opciones de gastronomía**

Boba Tea	Palicrepas
Minimelts	Pancho Grill
Gregorias	Creperia Ruta 44
Las frutas de Estefy	

**Sábado 30 de noviembre 2024**

Hora	Actividad
10 a 12 hrs	Taller de elaboración de barriletes
10 a 17 hrs	Body Paint en vivo Colectivo Contraste / MR Quiyuch
10 a 17 hrs	Pintura de mandalas navideños
11 a 13 hrs	Realización de obra en vivo Artista Gerardo Córdon
11 a 13 hrs	Realización de obra en vivo Artista María Aguilar Balsells
14:30 a 16:30 hrs	Taller de escultura para niños impartido por Artista Arianka López
15 a 16 hrs	Vuelo de barriletes y de un barrilete especial
16 a 18 hrs	Espectáculo navideño A cargo de Caja Lúdica, Vocalis Kids e Impromptu Band

**Domingo 1 de diciembre 2024**

Hora	Actividad
11 a 12 hrs	Taller de decoración de galletas navideñas
10 a 14 hrs	Pintura de mandalas navideños
10 a 14 hrs	Body Paint en vivo Colectivo Contraste / MR Quiyuch
11 a 13 hrs	Realización de obra en vivo Artista Milah
11 a 13 hrs	Realización de obra en vivo Artista Sebastián López Durán
11 a 13 hrs	Realización de obra en vivo Artista Jorge Mazariegos
11 a 13 hrs	Realización de obra en vivo Matias Estrace

## Emprender en Guatemala: Un recurso financiero en tiempos de desafíos

Banco Azteca brinda recomendaciones para aprovechar al máximo sus recursos en esta temporada de gastos elevados.



Con una economía que ha mostrado un crecimiento moderado, pero enfrentando retos importantes, Guatemala experimenta un panorama mixto que afecta a distintos sectores de la sociedad. El Banco Mundial estima que el PIB del país crecerá alrededor del 3.4 % en 2024, impulsado principalmente por las exportaciones y las remesas, que siguen siendo un soporte crucial para las familias guatemaltecas. Sin embargo, las condiciones de empleo y los niveles de inflación presentan desafíos para el ahorro y la inversión de muchas familias guatemaltecas.

Por ello, especialistas del programa Aprende y Crece de Banco Azteca recomiendan aprovechar los últimos meses del año para emprender y así generar ingresos adicionales. Esto puede representar una oportunidad de alivio económico y también de impulso financiero para el inicio de 2025. A continuación, algunos consejos prácticos para dar los primeros pasos en el emprendimiento:

- **Identifica tu idea de negocio:** Considera tus habilidades e intereses, como la cocina, la venta de productos de segunda mano o la creación de manualidades.
- **Elabora un plan de negocio:** Definir tus objetivos y estrategias de publicidad, incluso si es un negocio pequeño, es clave para organizar tus metas y visualizar su potencial.
- **Establece un presupuesto inicial:** Es importante calcular cuánto dinero necesitas para empezar y cómo lo vas a financiar.
- **Organiza tu espacio de trabajo:** Dedicar un área específica de tu casa para trabajar de manera eficiente y sin distracciones.
- **Promociona tu negocio:** Usa redes sociales y el boca a boca para dar a conocer tu producto o servicio. Las promociones especiales pueden ayudarte a captar a tus primeros clientes.
- **Ofrece un excelente servicio al cliente:** La satisfacción del cliente es clave para el éxito de cualquier negocio. Sé amable y responde rápidamente a consultas.
- **Monitorea y ajusta:** Evalúa constantemente el desempeño de tu negocio y realiza los cambios necesarios para mejorar su eficiencia y atractividad.

A medida que Guatemala cierra el año, estas iniciativas de emprendimiento pueden representar una oportunidad accesible para fortalecer las finanzas personales. Con el apoyo de programas como Aprende y Crece, el emprender se convierte en una herramienta accesible y adaptable para quienes buscan alcanzar una estabilidad financiera en un contexto de retos económicos.



## “El Mató A Un Policía Motorizado” en Guatemala

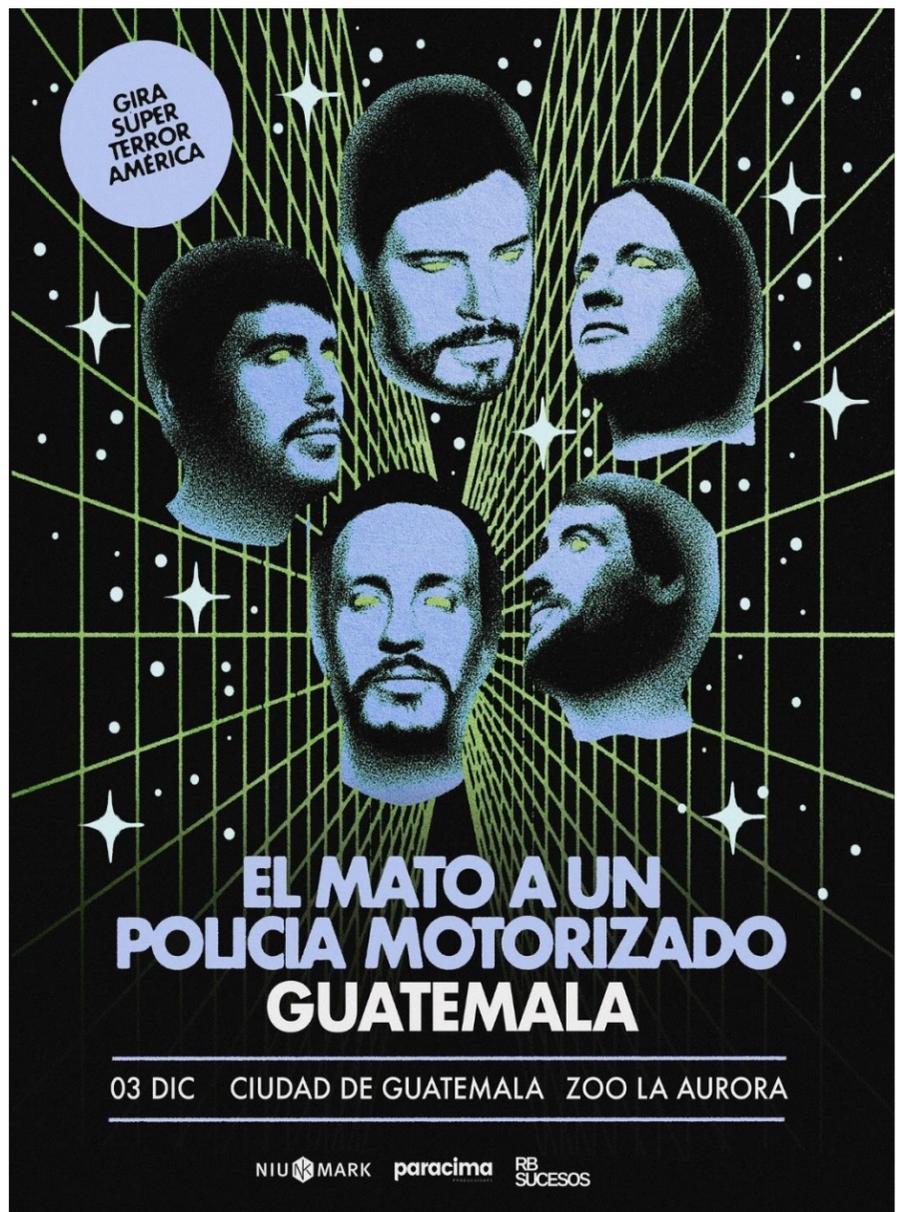
El Mató A Un Policía Motorizado, la banda argentina que ha revolucionado el indie rock y el punk en Latinoamérica, se presentará en Guatemala este como parte de su esperada gira “Súper Terror América”

Con más de 20 años de trayectoria, la agrupación se ha consolidado como una de las agrupaciones más representativas de la escena independiente, trascendiendo fronteras y generaciones con su distintivo estilo que fusiona distorsión, energía punk-rockera y letras cargadas de imágenes profundas y emocionales. Su música es una experiencia en sí misma, transportando a los fans a un espacio donde la introspección y la celebración se entrelazan de manera única.

A lo largo de su carrera, discos como La Dinastía Scorpio y La Síntesis O’Konor han marcado hitos en el panorama musical, mientras que éxitos como “El Tesoro” y “La Noche Eterna” se han convertido en himnos para su público. Reconocidos con un Grammy Latino al Mejor Álbum de Rock en 2022, su impacto sigue creciendo con lanzamientos recientes como Súper Terror.

La presentación promete ser una noche inolvidable, donde los asistentes podrán disfrutar de una puesta en escena cargada de energía, con la fuerza y autenticidad.

**El evento tendrá lugar el próximo martes 3 de diciembre en el zoológico la Aurora, zona 13 capitalina a partir de las 19:00 horas. Los boletos están disponibles a través de [www.tickt.live](http://www.tickt.live)**



## Datos sobre el EFAN y el RTCA en el etiquetado nutricional de Centroamérica

El Reglamento Técnico Centroamericano (RTCA) y el Etiquetado Frontal de Advertencia Nutricional (EFAN) son herramientas clave en la promoción de una alimentación saludable en la región. Mientras que el RTCA establece directrices para el etiquetado nutricional de productos alimenticios pre-envasados en la parte posterior, el EFAN complementa esta información al proporcionar advertencias claras y comprensibles sobre el contenido de nutrientes críticos en la parte frontal.

La coalición Guatemala Saludable comparte 5 datos que ayudarán a comprender mejor en qué consiste el RTCA y el EFAN:

### 1. ¿Qué es el RTCA?

El RTCA, aprobado en 2010 por la Secretaría de Integración Económica Centroamericana (SIECA), establece directrices básicas para la presentación del contenido de nutrientes, valores de referencia y lista de ingredientes en los productos alimenticios en la parte posterior del empaque. Aunque no es obligatorio, el RTCA se basa en el Codex Alimentarius, un conjunto de normas internacionales de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), para garantizar buenas prácticas de etiquetado nutricional.

### 2. Desafíos del RTCA:

A pesar de sus beneficios, el formato actual del RTCA presenta desafíos para los consumidores. Investigaciones en población centroamericana revelan que, incluso entre personas con alto grado de educación, la tabla de información nutricional no es fácilmente comprensible. Esto dificulta la identificación de productos con alto contenido de grasas o edulcorantes no calóricos.

### 3. El Rol del EFAN:

El EFAN es una herramienta de política pública que advierte a los consumidores sobre el contenido de nutrientes asociados a enfermedades no transmisibles, como grasas y azúcares, mediante leyendas como “alto en” o “exceso de” en la parte frontal del empaque. Este sistema interpretativo complementa la información del RTCA, facilitando decisiones de compra más saludables.

### 4. Proceso de Aprobación del EFAN:

En 2017, la Secretaría Ejecutiva del Consejo de Ministros de Salud de Centroamérica y República Dominicana (SE-COMISCA), con apoyo del Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá. (INCAP), presentó una propuesta de RTCA-EFAN a la SIECA. Aunque ratificada por el COMISCA en 2021, la propuesta aún no ha caminado en las entidades regionales.

### 5. Complementariedad del RTCA y el EFAN:

Contrario a lo que algunos sectores argumentan, el RTCA y el EFAN no están en conflicto. Las directrices revisadas del Codex Alimentarius apoyan la implementación de etiquetados frontales recomendados por los gobiernos, alineados con la orientación dietética nacional o regional basada en la evidencia o, en su defecto, en las políticas de salud y nutrición. Así, ambos sistemas trabajan juntos para proteger la salud pública y mejorar la nutrición de la población.

La implementación conjunta del RTCA y el EFAN es esencial para proporcionar a los consumidores información clara y útil sobre los productos alimenticios. Esto no solo facilita decisiones de compra más saludables, sino que también promueve una mejor calidad de vida en la región. La aprobación de la iniciativa de ley 5504 “Promoción de la Alimentación Saludable” que busca implementar el EFAN en Guatemala es urgente.

