



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

## **Edición Semanal**

**Del 09 al 15 de diciembre de 2024**

**“Y nosotros anunciaremos las Buenas Nuevas en Guatemala y celebraremos todo lo bueno, agradable y perfecto”**





## **Frijoles DUCAL ahora es el sabor Oficial de la Selección Nacional**



## **CIG Y Levuni impulsan el sector panadero y repostero con cuarta edición de “mi panadería crece”**

**Cómo disfrutar de las comidas navideñas sin sentir culpa**



## Frijoles DUCAL ahora es el sabor Oficial de la Selección Nacional

Frijoles es Ducal y la Federación Nacional de Fútbol se unen para celebrar la pasión por el deporte, acompañando a la selección rumbo al mundial 2026



En el marco de su 55 aniversario, Frijoles Ducal, la empresa líder de frijoles en Centroamérica, se enorgullece en anunciar una alianza estratégica con la Federación Nacional de Fútbol de Guatemala. Esta colaboración histórica convierte a Ducal en la primera marca de alimentos en patrocinar a la selección durante un período de cuatro años, acompañando al equipo en su camino hacia el Mundial 2026.

### Un vínculo que une pasiones

Esta alianza es una celebración de dos pasiones profundamente arraigadas en la cultura guatemalteca: el **fútbol y los frijoles** la unión busca no solo apoyar al equipo nacional en su proceso mundialista, sino también reforzar el vínculo entre Ducal y los hogares guatemaltecos, Consolidándose como el snack oficial durante los partidos de la selección.

*"Creemos firmemente en el potencial de nuestra selección y en la importancia de respaldar sus Sueños de llegar al Mundial 2026. Estamos orgullosos de ser parte de este emocionante viaje que une a toda Guatemala. Este patrocinio es nuestra manera de celebrar los lazos que nos unen como país",* expresó Mario Acevedo, Gerente TMK Regional.

### De camino al sueño mundialista

El patrocinio estará vigente desde el **1 de diciembre de 2024 hasta el 1 de diciembre de 2028**, abarcando todas las categorías como lo son las selecciones femeninas, juveniles y las de fútbol sala, playa y campo. Además de un significativo aporte financiero, Ducal contribuirá con la alimentación y nutrición de los jugadores, cuerpo técnico y personal de la Federación, reflejando su compromiso con el bienestar y el rendimiento deportivo.



Con la alianza, Ducal invita a todos los guatemaltecos a unirse al camino de la selección y celebrar juntos los logros que están por venir. La colaboración también incluye actividades interactivas para los aficionados, quienes podrán participar en promociones especiales para ganar entradas a los partidos y disfrutar de innovadores productos Ducal en eventos relacionados con el fútbol nacional.

*En Ducal creemos en el poder de unir a las personas a través de experiencias memorables. Desde nuestra fundación en 1969, hemos conquistado los corazones de los guatemaltecos con nuestro auténtico Sabor casero, liderando el mercado de frijoles en la región. Estamos emocionados de ser parte del recorrido de nuestra Selección hacia el éxito y de llevar el sabor Ducal a los estadios y los hogares guatemaltecos, reafirmando nuestro compromiso con el país y abriendo nuevas oportunidades para apoyar otras disciplinas deportivas,* destacó Paulina Zimeri, gerente de Marca de Ducal.

## CIG Y Levuni impulsan el sector panadero y repostero con cuarta edición de “mi panadería crece”



Cámara de Industria de Guatemala (CIG), a través de su programa insignia Guatemala Emprende, y en alianza con Levuni, concluyó con éxito la cuarta edición del proyecto “Mi Panadería Crece”, una iniciativa que fortalece las capacidades de emprendedores del sector panadero y repostero de diversas regiones en Guatemala y El Salvador.

Este año, el programa benefició a 50 participantes, a través de capacitaciones, mentorías personalizadas y la elaboración de planes de negocio que buscan promover la innovación y desarrollo sostenible en cada emprendimiento.

El proyecto contó con tres fases. La primera incluyó talleres en áreas como gestión empresarial y finanzas. Posteriormente, los participantes presentaron un pitch de sus empresas, permitiendo la selección de los cinco emprendedores más destacados: Alex Recinos, Emilio Sacalxot y Aida Pisquiy, de Guatemala; Iris Pérez y Otto Paiz, de El Salvador.

Estos emprendedores avanzaron a una segunda fase de seguimiento especializado, recibiendo asesoría en temas como finanzas y costos, marketing digital, optimización de materias primas y comercialización. En la última etapa, los participantes perfeccionaron sus planes de negocio, integrando las herramientas aprendidas.

*Andrea Monzón, gerente de relaciones interinstitucionales de CIG, comentó que “Guatemala Emprende es una muestra del compromiso de Cámara de Industria con el ecosistema de emprendimiento en el país. Programas como ‘Mi Panadería Crece’ son esenciales para impulsar el crecimiento económico y la generación de empleo; y permiten fortalecer las capacidades de quienes están construyendo el futuro del sector empresarial”.*

Levuni, reconocida como líder en la fabricación de levaduras para la industria de la panificación, juega un papel fundamental en el desarrollo económico del país, generando más de 200 empleos directos. Su impacto trasciende más allá de la producción, demostrando un firme compromiso con el crecimiento colectivo bajo su lema “Creciendo unidos”. Este compromiso se ha materializado en la formación de más de 300 panaderos y reposteros, quienes han recibido capacitación especializada a través de su programa. Gracias a estas iniciativas, no solo se fortalece la competitividad de sus negocios, sino que también se impulsa la innovación, la calidad y la sostenibilidad en el sector.

Con este programa, Cámara de Industria de Guatemala y Levuni impulsan el desarrollo y el crecimiento de los emprendedores locales del sector panadero y repostero, contribuyendo al fortalecimiento de la economía regional y al bienestar de las comunidades centroamericanas.



## Inguat Comisión Nacional de Marca País será creada en 2025

El director del Instituto Guatemalteco de Turismo (INGUAT), Harris Whitbeck, anunció hoy en conferencia de prensa, la conformación de una Comisión Nacional de Marca País, un esfuerzo multisectorial que iniciará funciones en enero del próximo año, por iniciativa del Gobierno de la República. Este proyecto tiene como objetivo desarrollar una marca país inclusiva, representativa y estratégica, que posicione a Guatemala en el escenario global y fortalezca su identidad cultural y económica.

Whitbeck indicó que la creación de esa instancia fue acordada la semana pasada por el Organismo Ejecutivo, y que la misma será convocada por medio de un Acuerdo Gubernativo. “La idea es que esa comisión esté integrada por representantes del sector privado, sector público y los pueblos Maya, Garífuna y Xinca, a los que nunca se les había tomado en cuenta”, indicó.

Según Whitbeck, el diseño de la marca será el resultado de un extenso trabajo técnico y participativo. “Lo que tenemos que determinar es si los elementos recabados anteriormente siguen vigentes y son suficientes para representar a todos los guatemaltecos”, señaló.

La comisión definirá un concepto de Marca País, en el que todos los guatemaltecos se sientan representados. También determinará los plazos, costos y procedimientos y de ser necesario invitará a expertos en marketing nacional y marca país para aportar su experiencia al proceso.



Whitbeck enfatizó que la iniciativa no repetirá los altos costos de ejercicios anteriores. “No tengo un monto específico, pero le puedo asegurar que no van a ser Q8 millones. Creemos que hay mucho que se puede rescatar de ese proceso, pero el enfoque será eficiente y transparente”, respondió el director a los periodistas.

La creación de la Comisión Nacional de Marca País representa un paso significativo hacia una Guatemala más cohesionada, incluyente y reconocida internacionalmente, integrando voces históricamente excluidas en un proyecto de trascendencia nacional.

## Cómo disfrutar de las comidas navideñas sin sentir culpa



Las fiestas de fin de año están a las puertas. Los infaltables tamales, el pan, el ponche, las bebidas alcohólicas, boquitas, postres y ... antojos que extienden aún más la lista que suele acompañar las mesas. Una época en la que abundan las reuniones y convivios con familia y amigos, en donde los excesos en comida y bebidas resultan ser la norma. Ciertamente, cuidar esta ingesta se convierte en todo un reto. Además de que, por lo general, disminuye la actividad física.

Menús que suelen ser abundantes en grasas, azúcares o sodio, los cuales exceden los parámetros permitidos según el Modelo de Perfil de Nutrientes de OPS/OMS. Más allá del aumento de peso, pueden incrementar los niveles de colesterol, glucosa o ácido úrico entre otros.

La coalición Guatemala Saludable recomienda moderar el consumo de estos alimentos y en su lugar optar por porciones adecuadas o preparaciones más ligeras. De esta forma, podrá seguir disfrutando de los sabores tradicionales, sin poner en riesgo nuestra salud. "Comer saludable durante las fiestas, no solo nos permite celebrar sin culpa, sino también cuidar de nuestra salud a largo plazo", expresa la nutricionista Ivonne García.

### Evita los excesos

La recomendación es elegir alternativas como los ponches sin azúcar, reducir la cantidad y calidad de grasa en nuestras recetas. Y moderar el consumo de alcohol para evitar efectos adversos en nuestra salud.

Beneficios para pasar bien las fiestas de fin de año, sin sentir remordimiento por ingerir en exceso los platillos navideños.

- 1. Mantienes tus niveles de energía** y disfrutas más de las festividades sin sentirte pesado o con fatiga.
- 2. Evitas el aumento de peso:** Durante las fiestas, es común consumir alimentos altos en calorías, azúcares y grasas. Mantener una dieta equilibrada puede ayudarte a evitar el aumento de peso no deseado.
- 3. Mejoras la digestión:** Los excesos suelen producir problemas digestivos como acidez, hinchazón y malestar general. Opta por alimentos ricos en fibra, frutas y verduras.
- 4. Fortaleces el sistema inmunológico:** Consumir nutrientes esenciales como vitaminas y minerales ayuda a mantener tu sistema inmunológico fuerte, lo cual es especialmente importante durante el invierno y en medio de las reuniones sociales.
- 5. Una dieta balanceada** puede influir positivamente en tu estado de ánimo y en los niveles de estrés. Los alimentos ricos en nutrientes apoyan a la función cerebral y a la salud emocional.

## HP prepara a sus socios de negocio para la era de la IA con el nuevo programa HP Amplify AI

HP Inc. presentó el nuevo programa HP Amplify para socios: HP Amplify AI, un esquema personalizable diseñado para potenciar las capacidades de los socios en la obtención de resultados positivos en inteligencia artificial, proporcionando orientación, herramientas, recursos, capacitación y certificación en materia de IA. Otras mejoras que se dieron a conocer incluyen nuevas herramientas impulsadas por IA, la disponibilidad y acceso a contenidos actualizados a través de la Master Class en IA de HP Future Ready, que se imparte en varios idiomas, y la expansión global del programa de socios comerciales HP Business Partner.

*"HP está a la vanguardia del futuro del trabajo, ofreciendo experiencias confiables que potencian el crecimiento y se centran en tareas significativas. A medida que la IA transforma las industrias, nos comprometemos a apoyar a nuestros socios con conocimientos, certificaciones y herramientas de IA", afirmó Kobi Elbaz, vicepresidente sénior y gerente general. La colaboración con nuestros socios impulsa el crecimiento y mejora las capacidades, lo que genera experiencias y resultados más significativos para los clientes."*

### Capacitar a los socios para impulsar la adopción de la IA y las ventas

Con una previsión de gasto mundial en IA de 632,000 millones de dólares para 2028, los socios están explorando oportunidades para impulsar la adopción de la inteligencia artificial tanto en sus propias empresas como para ayudar a sus clientes a aumentar la productividad, con énfasis en el trabajo de alto valor. Con un historial de innovación, asociaciones estratégicas con los principales proveedores de software y hardware, y un legado de confianza que abarca más de ocho décadas, HP está en una posición única para liderar en la era de la inteligencia artificial.



Con el objetivo de apoyar a los socios en su función de asesoramiento a los clientes, cada vez más centrada en la inteligencia artificial, HP lanza HP Amplify AI, un programa basado en personas, diseñado para potenciar las capacidades únicas de los socios e impulsar resultados positivos en IA. Este nuevo programa, que se lanzará el 1 de noviembre de 2024, incluirá HP Amplify AI HUB, un recurso centralizado para la formación, certificación y acceso a herramientas de IA, que ofrece oportunidades basadas en roles con el propósito de ayudar a los socios a vender dispositivos y soluciones de IA de forma más eficaz.

### Mejorar las experiencias y la productividad de los socios

Crear mejores resultados y experiencias empieza por impulsar la productividad operativa. Este trimestre, HP está desplegando un Chatbot de IA para responder a las consultas y guiar a los socios a través del Portal de Socios de HP, facilitando la búsqueda rápida de información. Además, HP está mejorando la colaboración con tiempos de respuesta de precios más rápidos mediante la plataforma de Cotización de Precios Configurados (CPQ) impulsada por IA, disponible en 108 países.

### Involucrar a un ecosistema más amplio

El galardonado programa HP Amplify impulsa el desarrollo de los socios a través de una estructura global simplificada, recompensando el rendimiento, la colaboración y las capacidades. Para proporcionar un camino claro hacia la afiliación, HP ha ampliado el programa HP Business Partner a nivel mundial, incorporando una comunidad más amplia de socios no pertenecientes a HP Amplify e impulsando el crecimiento de las PYMES a través de los distribuidores.



## **Recomendaciones para prevenir quemaduras en niños y niñas durante las fiestas de fin de año**



## **La Paz Grupo Hospitalario Celebra “Una Década, siendo Médicos de Corazón” con su II Congreso Médico**

## **¿Qué computadora necesito para afrontar la era de la IA?**



## El ponche: la bebida más esperada y preferida en época navideña



El ponche de frutas no solo es tradición en Guatemala, también lo es en varias partes del mundo. Esto se debe principalmente a la ventaja de que se puede elaborar en casa y usar diferentes ingredientes de acuerdo con el gusto de cada familia. Usualmente se prepara para las posadas, que son las fiestas de los nueve días previos a la llegada de la Navidad, e incluso desde las pre-posadas.

### Su Origen

Su nombre proviene del hindi “pāc”, que significa cinco, correspondiente al número de ingredientes que originalmente lo componían (aguardiente de vino de palma, azúcar, limón, agua y té); posteriormente se derivó del inglés “punch” una vez introducido en Inglaterra.

La receta básica incluye ingredientes como manzana, piña, papaya, pasas, canela, clavos de olor y azúcar. Las frutas se trocean y se hierven en una olla con agua, junto con las especias. El resultado es una infusión aromática y dulce que captura la esencia de las tradiciones guatemaltecas.

Aunque algunas familias agregan ingredientes como ciruelas o ron, la esencia del ponche radica en su capacidad para unir generaciones alrededor de una tradición que persiste con el paso del tiempo.

- 1 piña
- 1 papaya
- 4 onzas de pasas
- 1 taza de uvas
- 1 plátano
- 4 manzanas rojas
- 1 taza de coco fresco en cuadritos
- 2 rajas de canela
- 4 onzas de ciruelas
- Pimienta gorda al gusto
- Clavos de olor

## La Paz Grupo Hospitalario Celebra “Una Década, siendo Médicos de Corazón” con su II Congreso Médico



*La Paz Grupo Hospitalario llevó a cabo su II Congreso Médico “Una Década, Siendo Médicos de Corazón”, como parte de su compromiso, que conmemora sus 10 años al servicio de los guatemaltecos, innovando en los ejes del bienestar integral físico, emocional, psicológico, laboral, social, ambiental y económico de la asistencia médica en Guatemala; destacó Margie Bocaletti Gerente de Relaciones Comerciales y Mercadeo.*

Este evento reunió a profesionales de la salud destacados así como a expositores nacionales e internacionales para abordar las innovaciones que el grupo hospitalario ha realizado, intercambiar buenas prácticas de medicina de vanguardia y reflexionar sobre la atención centrada en la persona a través de un servicio empático.

Con una década de innovación y excelencia, La Paz Grupo Hospitalario reafirma su compromiso con la comunidad de profesionales de la salud, pacientes y familiares; buscando implementar su modelo de Atención Centrada en la Persona en todas sus sedes de asistencia médica. El grupo hospitalario privado marca un avance significativo hacia un futuro donde la salud, la calidad y la empatía son el pilar fundamental en la atención hospitalaria para el bienestar de los guatemaltecos.



Guido Santisteban, Gerente de Gestión y Productividad comentó que Hospitales La Paz invirtió en renovación de “nuevos equipos de tecnología” con el objetivo de garantizar un desempeño eficaz en la operación diaria hospitalaria como parte de la visión de mejora continua sostenible; que asegure tiempos ágiles de respuesta y fluidez en situaciones en donde la salud es primordial. Estos proyectos, además, contemplan la implementación de análisis de datos con evidencia médica para fortalecer un servicio seguro, confiable y eficiente, enmarcó el Dr. José Monzón, Gerente de Calidad Médica.

## ¿Qué computadora necesito para afrontar la era de la IA?



Las nuevas tecnologías anticipan el advenimiento de nuevos equipos y con ello aparece el workstation dedicado a alojar modelos de IA en forma local, donde puedan montarse el propio ChatGPT personal, y alimentarlo con información, datos, documentos para poder sacarle mucho más provecho a la interacción diaria.

Todo parece girar en torno a la inteligencia artificial. Ya jugaste un poco con ChatGPT: hiciste preguntas divertidas, tradujiste un documento e incluso creaste algunas imágenes. ¿Y ahora qué? El desafío que se plantea a la hora de empezar a usar la IA en serio, más allá de estudiar y aprender a usarla adecuadamente, es doble.

Primero está el tema de la privacidad, si quiero sacarle realmente provecho en lo personal o a nivel de negocios, la confidencialidad de mis datos es absolutamente crítica y trabajar con toda esa información en servicios basados en la nube da un poquito de miedo, sobre todo porque es más o menos vox populi que todas las IA se han entrenado con información de muchísimas fuentes a las cuales en general no se pidió permiso.

Segundo está el tema de costos, cuando uno empieza a usar IA dentro de un proceso productivo “en serio” y empieza a consumir tiempo de cómputo, hay que pagarlo. Todas esas enormes granjas de servidores con tarjetas GPU de USD 40000 dólares de las que alardean los gigantes de la industria hay que amortizarlas. Y en muchos casos, los montos se pueden empezar a acumular hasta dejar de ser triviales.

En este momento, los mayores consumidores de este tipo de equipos son del ámbito académico, las universidades están equipándose rápidamente con este tipo de workstation para hacer investigación y desarrollo y para que los estudiantes aprendan a sacarle el jugo a esta nueva tecnología. También hay muchas empresas que están avanzando por esta vía en muchas disciplinas, como medicina, ventas, administración de negocios, marketing y más.

Para dar los primeros pasos se puede comenzar con un equipo ensamblado con un procesador “gamer” de 8 núcleos, 32GB o 64GB de memoria, un SSD rápido y sí, la parte que no es muy negociable es la tarjeta gráfica con mucha memoria, se suelen usar modelos gamer de AMD o NVIDIA con al menos 16 o 24GB de VRAM. Con una configuración como esa, se pueden hacer cosas muy interesantes a nivel productivo.

este desarrollo tecnológico está ocurriendo con una velocidad inusitada, y los modelos que actualmente se encuentran en el mercado que incorporan núcleos dedicados quizás aún no tienen la potencia necesaria para correr modelos completos, sino más bien apoyar el uso basado en la nube. Ya los modelos nuevos que debutan el próximo año incorporan mucha más potencia de procesamiento y esto se podría lograr en un laptop, solo hay que ver si la cantidad de memoria será suficiente.

## MAPFRE se une al Día Internacional de las Personas con Discapacidad

*“Apostamos por la diversidad porque nos beneficia a todos y nos permite sumar todo tipo de talentos y capacidades. Fomentar la diversidad es clave para la competitividad de una compañía” así lo ha destacado Anastasia de las Peñas, directora corporativa de Experiencia de Empleado de MAPFRE, con motivo del Día Internacional de las Personas con Discapacidad, que se conmemora este mes.*

En Guatemala, según datos del Consejo Nacional para la Atención de Personas con Discapacidad (CONADI), de una población total de más de 17 millones de habitantes, 1,699,932 personas (10.4%) presentan al menos una dificultad en áreas funcionales básicas, como ver, oír, caminar, comunicarse, recordar o concentrarse o realizar cuidado personal. Estas dificultades son indicadores de que, según estándares internacionales, permiten estimar la prevalencia de discapacidad en el país.

Al cierre de 2023, un total de 1.090 personas con discapacidad de 27 países, el 3,9% de la plantilla, trabajaban en MAPFRE, el 97% con contrato fijo y el 93% con jornada a tiempo completo. *“Las empresas comprometidas con la diversidad y la inclusión incrementan la motivación de sus empleados y potencian la creatividad de sus equipos”,* añadió de las Peñas.

El compromiso con la inclusión es un elemento clave de su Plan de Sostenibilidad 2024-2026, que incluye medidas para potenciar la inclusión de este colectivo en la empresa y mejorar su calidad de vida y la de sus familiares.

### Un entorno laboral inclusivo

MAPFRE cuenta con una metodología propia para medir el impacto de la integración sociolaboral de las personas con discapacidad que trabajan en la compañía y conocer en qué medida contribuye a mejorar su calidad de vida. En 2023, un total de 112 empleados con discapacidad con una antigüedad menor a 3 años de 10 países donde opera el grupo, valoraron, a través de una encuesta, que su integración laboral ha contribuido a mejorar su calidad de vida (con una puntuación de 8 sobre 10), gracias al entorno laboral inclusivo que predomina en la empresa. En dicha encuesta, se evaluaron, además, dimensiones específicas como el bienestar físico, material o emocional, así como la calidad de sus relaciones interpersonales y sociales, y su desarrollo profesional dentro de la compañía.



### Sensibilización y voluntariado

La compañía también tiene recogido en su convenio colectivo una ayuda económica para aquellos empleados a los que les sobrevenga una discapacidad igual o superior al 33%, y ayudas económicas para los empleados que cuenten con familiares con discapacidad a su cargo.

Mapfre también forma parte de la Red Mundial de Empresas y Discapacidad de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), cuyo objetivo es contribuir a que las políticas y prácticas de empleo en las empresas incluyan a las personas con discapacidad en todo el mundo e incrementar la conciencia sobre la relación positiva entre la inclusión de la discapacidad y el crecimiento empresarial.

## Recomendaciones para prevenir quemaduras en niños y niñas durante las fiestas de fin de año



Con la llegada de las fiestas de fin de año, es importante disfrutar de las celebraciones, pero también de tomar medidas de prevención para proteger a los más pequeños de la casa de posibles accidentes, como las quemaduras.

El Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social –MSPAS- brinda una serie de recomendaciones para prevenir este tipo de incidentes, ya que la mayoría de las quemaduras en niños son prevenibles.

La doctora Lourdes Santizo, jefa de la Unidad de Quemaduras Pediátricas del Hospital Roosevelt, destacó que el 90% de las quemaduras se pueden prevenir, pero aun así se sigue viendo un alto número de casos en los hospitales, especialmente durante los meses de diciembre y enero.

Según la especialista, en este periodo hay un aumento del 25% en los casos de niños quemados, siendo los líquidos calientes la causa principal, seguida de los juegos pirotécnicos.

*“La mayoría de las quemaduras no son por pirotecnia, sino por líquidos calientes. En esta época del año, muchas familias están en la cocina preparando tradicionales platillos como el ponche y los tamales, lo que incrementa el riesgo de accidentes”, explicó la doctora Santizo.*

### Medidas de prevención

- Evitar tener líquidos calientes cerca de los niños.
- Girar siempre las manillas de las ollas y sartenes hacia la parte posterior de la estufa al cocinar.
- Enseñar a los niños sobre los peligros de los juegos pirotécnicos.
- Supervisar siempre a los niños si están manipulando pirotecnia.
- Mantener a los niños alejados de las terrazas, para evitar el contacto con cables de alta tensión.

La doctora Santizo enfatizó que “no hay fuego pirotécnico seguro, ni los más pequeños como las estrellitas o volcancitos, todos pueden causar quemaduras graves en la piel o los ojos.”

### Tipos de quemaduras

1. Superficiales o solares: Solo causan molestias menores.
2. Segundo grado superficial: Requieren atención médica, son dolorosas, pero generalmente no son extensas.
3. Segundo grado profundo: Necesitan tratamiento médico y curaciones por varios días.
4. Tercer grado: Requieren cirugías complejas y tratamiento especializado.

Las quemaduras son dolorosas y pueden dejar cicatrices permanentes, lo que no solo afecta físicamente a los niños, sino también emocional y económicamente a las familias

### Qué hacer en caso de quemaduras

- Si las prendas de vestir de una persona agarran fuego, debe rodar sobre el suelo para apagar las llamas.
- Verter agua limpia sobre la quemadura.
- Cubrir la herida con una toalla limpia y acudir rápidamente a un centro de salud.

### Qué no hacer en caso de una quemadura

- Frotar la quemadura, ya que esto puede aumentar las ampollas.
- Aplicar grasa o talco sobre la herida.
- Colocar hielo en la quemadura, pues puede retrasar la cicatrización.

## Santillana Guatemala inaugura oficinas y refuerza su compromiso educativo

El pasado martes 3 de diciembre, Santillana Guatemala encendió sus luces por la noche y se vistió de gala para celebrar uno de los momentos más importantes de su trayectoria: la inauguración de sus nuevas oficinas en el edificio Vorian 3-83, ubicado en la avenida Reforma de la zona 9.

En su discurso de inauguración, el director de Centroamérica Norte, David Delgado, reafirmó su compromiso con la educación guatemalteca para potenciar el desarrollo de habilidades socioemocionales, los aprendizajes fundamentales de un ciudadano global y la consolidación del idioma inglés, todo esto con el objetivo de asegurar futuros brillantes para la niñez de Guatemala y de la región.

Por su parte, el presidente ejecutivo de Santillana Latinoamérica, Francisco Cuadrado, quien cortó el listón alusivo al evento, también expresó su satisfacción por el avance del negocio educativo en nuestro país. Se mostró expectante ante todo lo nuevo que se está construyendo y aseguró el posicionamiento de esta empresa educativa en Guatemala, gracias a su talento humano que también brilla en otros países



Fue una velada cálida entre colaboradores de Santillana y aliados de diferentes empresas como Zacsá, Lex Praxis y el Ministerio de Educación.

Sin duda, seguiremos recibiendo proyectos innovadores de esta editorial educativa que se ha caracterizado por la calidad de sus materiales guatemaltecos con el respaldo de una casa editora española.





## Walmart lleva la magia de la Navidad a las comunidades guatemaltecas con “Haz Magia”



## Claro Centroamérica logra el Sello Rojo Nivel IV de ICREA para su Data Center en Guatemala

## Vana y Nueva Zona 18 buscan impulsar a emprendedores y habitantes de la zona



## Walmart lleva la magia de la Navidad a las comunidades guatemaltecas con “Haz Magia”



“Estamos muy orgullosos de este esfuerzo conjunto, que lleva alegría a cientos de familias. Las sonrisas de niños, jóvenes y adultos mayores son el mejor regalo que podemos dar, y nos motivan a seguir con ‘Haz Magia’, una iniciativa que refleja el verdadero espíritu de las fiestas” comentó Luis Arturo Ramírez, Coordinador de Asuntos Corporativos de Walmart.

“Haz Magia”, es un compromiso continuo de Walmart por transformar vidas y fomentar el bienestar de las comunidades más vulnerables. Este esfuerzo se suma a otros programas de responsabilidad social que buscan generar un impacto positivo y mejorar la calidad de vida en Guatemala

- En la edición 2024 de “Haz Magia”, un total de 19 entidades, incluyendo hogares, asilos y fundaciones que atienden a niños, fueron beneficiadas.

En esta temporada de unión y esperanza para los guatemaltecos, Walmart reafirma su compromiso con las comunidades más vulnerables a través de una nueva edición de su programa “Haz Magia”. Coordinado en esta oportunidad en colaboración con el Banco de Alimentos “Desarrollo en Movimiento”, esta iniciativa busca llevar sonrisas y alegría a más de 2,000 personas en situación de vulnerabilidad en todo el país.

En la edición 2024 de “Haz Magia”, un total de 19 entidades, incluyendo hogares, asilos y fundaciones que atienden a niños, niñas, jóvenes y adultos mayores, fueron beneficiadas con regalos, actividades de convivencia y celebraciones que llenaron de alegría los corazones de sus integrantes

El programa tuvo un impacto especial en la fundación Nuestros Pequeños Hermanos (NPH) en Chimaltenango, donde más de 300 niños y jóvenes fueron beneficiados con la actividad llena de ilusión y felicidad, así como en el Asilo San José en Villa Nueva, donde 24 adultos mayores recibieron obsequios y e la calidez del equipo de voluntarios de Walmart.



## Kimberly-Clark celebra 60 años de liderazgo e impacto positivo en Guatemala



- Centro de distribución cuenta con 461 paneles solares, responsables de producir energía renovable.

Kimberly-Clark, empresa multinacional líder en la fabricación de productos de higiene y cuidado personal, conmemora seis décadas de operaciones en Guatemala. Esta trayectoria le ha permitido consolidarse como líder en el mercado e impulsar la economía local, generar un impacto positivo social y ambiental que le permite expandir su propósito de brindar “Un Mejor Cuidado para un Mundo Mejor”.

Kimberly-Clark inició operaciones en Guatemala en 1964 y, desde entonces, ha consolidado su presencia en todo el país. Sus operaciones incluyen oficinas administrativas en Ciudad de Guatemala y un moderno centro de distribución que destaca por su compromiso con la sostenibilidad al operar con energía solar. Dicho centro está equipado con tecnología de punta que incluye 461 paneles solares, los cuales producen 250.6 megavatios-hora anuales, suficientes para cubrir el consumo eléctrico de 70 hogares guatemaltecos, reafirmando así el liderazgo de la empresa en la adopción de soluciones energéticas responsables.

### LA DIGNIDAD E HIGIENE VAN DE LA MANO

En Guatemala, el programa “Baños Cambian Vidas”, liderado por la marca Scott® , ha marcado una diferencia muy importante en la mejora del saneamiento básico en Latinoamérica a lo largo de sus nueve años de trayectoria. Gracias a la colaboración con la ONG Water For People, este proyecto ha facilitado la construcción de sistemas comunitarios de agua y saneamiento sostenibles, beneficiando a más de 280.000 personas en todo el país.

Este año, el impacto del programa seguirá creciendo al beneficiar a aproximadamente 114.000 guatemaltecos en comunidades como: San Andrés, Sajcabajá, San Bartolomé Jocotenango, Santa Cruz del Quiché y San Antonio Ilotenango.

En los más recientes años, se han implementado 110 sistemas de captación de agua de lluvia con grandes tanques de almacenamiento, diseñados para abastecer a hogares en áreas rurales dispersas que no cuentan con acceso a la red principal de agua. También, el programa ha facilitado la construcción de 500 baños domésticos, lo cual ha permitido reducir significativamente la brecha de saneamiento para 2.830 personas

### EMPOREDAMIENTO JUVENIL FEMENINO

La marca Kotex®, en alianza con la ONG Plan International, lidera el proyecto “Eliminando las barreras en la educación a través de la educación en manejo de higiene menstrual”, enfocado en derribar mitos relacionados con la menstruación y empoderar a las mujeres. Hasta la fecha, esta iniciativa ha beneficiado directamente a 49.000 personas, incluidos niñas, niños, adolescentes y jóvenes, a través de capacitaciones acerca del manejo de la higiene menstrual y la salud integral.

Como parte de sus logros, el 92% de las adolescentes y jóvenes impactadas han recibido kits con toallas sanitarias, contribuyendo a que gestionen su higiene menstrual con mayor confianza y autonomía, fortaleciendo su capacidad para tomar decisiones informadas en torno al período.

## Blu: el nuevo rooftop 5 estrellas de la Ciudad de Guatemala



El rooftop Blu, ubicado en el quinto nivel del Hotel Real InterContinental, cuenta con más de 240 metros cuadrados en donde ofrece cómodas áreas para disfrutar de las opciones culinarias que se fusionan con elegancia en un bar con espacios amplios, elementos verdes naturales, una barra al estilo mediterráneo y una piscina con áreas de relajación al aire libre.



Experiencias llenas de música, diversión, gastronomía y estilo de vida cosmopolita es la nueva propuesta del Hotel Real Intercontinental Guatemala con su nuevo rooftop “Blu”, un concepto para disfrutar de grandes vistas y una selección de coctelería creativa en la Ciudad de Guatemala.

Para los amantes de la coctelería, se diseñó una selección creativa que la que resaltan los tragos insignia de Blu:

En Blu, la gastronomía y coctelería se fusionan en una mezcla de experiencias para todos los sentidos. Una terraza en donde guatemaltecos y visitantes podrán disfrutar de vistas a la ciudad junto a espacios que combinan colores, texturas y ambientes que invitan a vivir momentos llenos de entretenimiento.

**The Actor**  
**Blu Bell**  
**Cleo's Boulevard**  
**Gran Jaguar**

Blu, se convierte en una terraza única, vibrante y llena de grandes experiencias para sus visitantes, incorporándose a la filosofía de innovación constante de los hoteles Real InterContinental en la región con la apertura de conceptos gastronómicos y de entretenimiento 5 estrellas.

## Vana y Nueva Zona 18 buscan impulsar a emprendedores de los habitantes de la zona

*VANA, la fintech guatemalteca líder en microcréditos, se une a la asociación “Embajada Nueva Zona 18” y a su proyecto Emprende 18, para facilitar el acceso a herramientas financieras y educativas que potencien el desarrollo de pequeños negocios y mejoren la calidad de vida de los habitantes de la zona.*



### Beneficios para los Emprendedores de zona 18

- **Patrocinio integral:** Durante todo el 2025, Vana se ha comprometido a ser el patrocinador oficial de la asociación, brindando el apoyo necesario para capacitar a más de 75 emprendedores y fortalecer el ecosistema emprendedor de zona 18.
- **Becas completas:** Ofrecerán becas completas para que todos los participantes puedan acceder al curso de emprendimiento de primer nivel impartido en la asociación, sin ningún costo.
- **Impulso al éxito:** Los emprendedores más destacados de cada promoción tendrán la oportunidad de ganar un capital semilla, un impulso crucial para hacer realidad sus ideas de negocio.

### Acerca de Emprende 18

Emprende 18 es una iniciativa que apoya a emprendedores locales en todas las etapas de su negocio, desde la concepción de ideas hasta la consolidación de empresas. A través de capacitaciones y acompañamiento estratégico, fomenta la creación de negocios sostenibles que contribuyen al bienestar económico de la comunidad.

Vana, reconocida por ser la app número uno de créditos confiables en el país, continúa fortaleciendo el ecosistema empresarial guatemalteco. En esta ocasión, la fintech se enorgullece de anunciar una alianza con los emprendedores de zona 18, para impulsar el desarrollo económico y social en el área. A través de esta alianza, más de 100 emprendedores recibirán capacitación de primer nivel, becas completas y la oportunidad de obtener capital semilla para hacer crecer sus negocios.

**Palabras Clave:** Vana, microcréditos digitales, emprendimiento, zona 18, Guatemala, inclusión financiera, fintech, desarrollo económico.

Para más información visita:

[www.vana.gt](http://www.vana.gt)

[www.linkedin.com/](https://www.linkedin.com/)

<https://www.instagram.com/vana.gt/>

<https://www.facebook.com/VanaGuatemala>

Contacto de prensa:

Alejandra Figueroa [eventos@voiceagency.gt](mailto:eventos@voiceagency.gt)

**Desde su lanzamiento en 2018, Vana ha otorgado más de 500,000 créditos, beneficiando a miles de guatemaltecos.** La app se ha convertido en una alternativa confiable para aquellos que no tienen acceso al sistema financiero tradicional, ofreciendo créditos rápidos y sencillos de obtener.

## Claro Centroamérica logra el Sello Rojo Nivel IV de ICREA para su Data Center en Guatemala

Claro Guatemala, filial de América Móvil, líder en soluciones de telecomunicaciones y servicios B2B, recibió la certificación internacional Sello Rojo Nivel IV por el cumplimiento normativo en diseño, operación y sostenibilidad de centros de datos, otorgada por la International Computer Room Experts Association (ICREA).

Esta distinción certifica que el centro de datos de Claro Guatemala cumple con los estándares más altos a nivel global en seguridad, climatización, sistemas eléctricos y gestión de operaciones. La certificación garantiza que el Data Center tiene una disponibilidad del 99.99%, un atributo esencial para industrias reguladas como las de servicios financieros, salud y servicios públicos, donde la fiabilidad en el manejo de datos críticos es prioritaria.



### Infraestructura de vanguardia

El centro de datos de Claro Guatemala sobresale por su diseño de última generación, con capacidades que incluyen sistemas eléctricos avanzados, climatización de alta precisión, control de acceso, protección contra incendios y monitoreo automatizado. Asimismo, cuenta con una capacidad para operar hasta 90 racks certificados, cada uno diseñado para soportar hasta 7 kilovatios; estas características garantizan un entorno seguro y robusto para operaciones críticas de clientes en toda la región.

### Respaldo regional y experiencia global

El Data Center de Claro Guatemala forma parte de la red de 23 centros de datos que opera América Móvil en 13 países de América Latina, lo que le permite consolidarse como el aliado estratégico en soluciones de TI y la continuidad de operación para las empresas de este país. La certificación otorgada por ICREA refuerza la posición de la compañía como pionera en infraestructura tecnológica en la región.

### Un hito para Centroamérica

El Sello Rojo Nivel IV de ICREA convierte al centro de datos de Claro Guatemala en el primero de este país y de Centroamérica en alcanzar este nivel de certificación. Claro Guatemala refrenda su compromiso con la innovación, la calidad y el cumplimiento de estándares internacionales en infraestructura tecnológica.

#### Sobre ICREA

La International Computer Room Experts Association es la única organización internacional que certifica especialistas, entornos y productos de infraestructura TIC. Fundada en 1999 en Ciudad de México, ICREA tiene presencia en 24 países, garantizando estándares de excelencia global en centros de datos. Más información disponible en: <https://icrea-international.org/sello-rojo-icrea/>

#### Acerca de AMÉRICA MÓVIL

América Móvil es la empresa líder en servicios integrados de telecomunicaciones en Latinoamérica. El despliegue de su plataforma de comunicaciones de clase mundial le permite ofrecer a sus clientes un portafolio de servicios de valor agregado y soluciones de comunicación mejoradas en 22 países de América y Europa. Al 30 de septiembre de 2024, la compañía contaba con 390,398 mil líneas de acceso, que incluyen 315,816 mil suscriptores móviles, 74,582 mil accesos de líneas fijas. Conozca más en [www.americamovil.com](http://www.americamovil.com)

## ¿Qué tan sano es comer pavo y cuántas veces se puede recalentar de forma segura?



Sabemos que los festejos navideños están cerca, pero ¿te has preguntado qué tan sano es comer pavo? La respuesta sobre esto te dejará totalmente asombrado, pues estamos seguros de que creías lo contrario.

Durante el mes de diciembre es cuando más tendemos a comer, pues nos la pasamos de posada en posada, incluyendo las festividades de Navidad y Año Nuevo, así como los respectivos 'recalentados'. El pavo es un platillo que viene de años, y es que, si bien ya se puede consumir durante cualquier mes del año, la realidad es que sigue siendo un distintivo muy marcado de la Navidad.

Generalmente, y por como lo vemos cuando ya está preparado y cocido, consideramos que el pavo es un platillo que no resulta tan sano, pero la realidad es que este sí tiene sus aportes nutricionales.

El pavo tiene un colesterol bajo, por lo que no deberás preocuparte, así como también previene enfermedades cardiovasculares y aporta vitaminas del grupo B, así como un alto contenido de hierro. El consumo de pavo sí es bueno para la salud, sin embargo, debes de considerar que comer este o cualquier otro alimento es con medida, es decir, en cantidades racionadas y no de manera seguida.

La comida es buena, pero puede volverse contra tu salud si no tienes cantidades en cuenta, por lo que es importante que recuerdes esto.

### ¿Se puede recalentar el pavo?

No es recomendable calentar el pavo más de una vez, y si lo recalientas ten en cuenta que debes de calentarlo a cierta temperatura, y si vuelve a enfriar entonces será mejor que ya no vuelvas a calentarlo.



## **Xiaomi celebra la magia de la Navidad con innovación y estilo**



## **La Curacao Lanza “Doce Días de Regalos Navideños”**

**Dog Chow como hacer la hora de la comida más emocionante para las mascotas**



## La Curacao Lanza Doce Días de Regalos Navideños



La Curacao siempre comprometida con sus clientes lanza la campaña DOCE DÍAS DE REGALOS NAVIDEÑOS, una oportunidad única para que los guatemaltecos aprovechen ofertas exclusivas en una amplia gama de productos desde electrodomésticos hasta tecnología y más.

Durante los días del 13 al 24 de diciembre, La Curacao revelará, cada día, cuatro ofertas diferentes en el sitio web de [www.lacuracaonline.com/guatemala](http://www.lacuracaonline.com/guatemala) brindando a los compradores la oportunidad de obtener productos con precios inigualables, solo disponibles en la tienda en línea comprado hasta con 36 visacuotas, Cuotas BAC, pago contra entrega y Paypal. Esta es una oportunidad única para adelantar los regalos navideños con descuentos increíbles.

La dinámica de la campaña ofrece descuentos exclusivos línea blanca, muebles, celulares, televisores, artículos para el hogar, motocicletas y mucho más. DOCE DÍAS DE REGALOS NAVIDEÑOS es una de las promociones con los mejores precios de temporada navideña, adquiriendo las ofertas diarias únicamente a través de su tienda en línea o por Whatsapp 2420-2920.

Con esta iniciativa, La Curacao reafirma su compromiso de ofrecer a sus clientes experiencias únicas de compra y las mejores ofertas de la temporada navideña. La tienda en línea siempre innovando en el comercio electrónico de Guatemala, garantizando el mejor servicio, conveniencia, calidad y precios competitivos.



## Solucredit Una Década Transformando la Gestión Financiera de las Empresas

*En 10 años, Solucredit ha destinado más de \$250 millones de financiamiento a pequeñas y medianas empresas desde Guatemala a Estados Unidos.*

La empresa de servicios financieros Solucredit, celebró su décimo aniversario. En este tiempo, ha sido aliado estratégico de más de 300 pequeñas y medianas empresas (pymes) de Guatemala, El Salvador, Costa Rica, Panamá y EE.UU. La compañía ha destinado más de \$250 millones para crecimiento y desarrollo.

A lo largo de esta década, Solucredit ha brindado herramientas financieras y asesorías personalizadas. Proporcionando recursos innovadores y soluciones eficientes que permitan a las pymes crecer de manera ágil y segura.

Entre sus productos destacados se encuentran:

- **Factoring:** anticipo de capital sobre facturas pendientes de cobro, para obtener liquidez inmediata. Diseñado para ayudar a las pymes a capitalizarse mediante el uso de sus cuentas por cobrar.
- **Pronto Pago Plus:** una opción que ofrece a las empresas pagadoras la flexibilidad de extender sus plazos de pago. Alternativamente, obtener descuentos en el pago de facturas a proveedores, mejorando el flujo de caja y optimizando márgenes financieros.
- **Plataforma Delantos:** herramienta que permite a los proveedores cargar sus facturas directamente en la plataforma. Las empresas pagadoras las revisan, confirman y asignan el día de pago correspondiente.



### Una década de adaptación y crecimiento

Durante la celebración de aniversario, Solucredit destacó hitos importantes y la resiliencia en cada etapa. Resaltó la confianza del sector financiero y su competitividad en un mercado desafiante. Además, destacó, la construcción de un equipo altamente capacitado y motivado, así como la capacidad de adaptación durante la pandemia de COVID-19.

Para los próximos años, Solucredit planea continuar fortaleciendo sus servicios actuales, adaptándose siempre a las innovaciones y demandas del mercado. Además, seguirá la expansión internacional con productos como Leasing y Delantos. También atenderá nuevos segmentos, consolidándose como un socio estratégico en el crecimiento de las empresas.

## Dog Chow revela seis formas de hacer la hora de la comida más emocionante para las mascotas



• *Una dieta balanceada y enriquecedora mejora la salud de los caninos y transforma la hora de la comida en una experiencia llena de aprendizaje y diversión.*

• *Dog Chow presenta tres nuevas variedades con la fórmula EXTRALife, diseñadas para mejorar el bienestar y la nutrición de los perros.*

*La alimentación adecuada es clave para el bienestar y la felicidad de las mascotas. Sin embargo, muchos dueños enfrentan el desafío de mantener a sus amigos de cuatro patas interesados en su comida diaria. Ofrecer variedad en la alimentación no solo asegura una nutrición óptima, sino que también convierte el momento de la comida en una experiencia estimulante que fomenta el desarrollo cognitivo y emocional de los perros.*

*Según Ana Lucía De León, especialista veterinaria de Purina Guatemala, existen recomendaciones prácticas que ayudan a los dueños a mantener la motivación de sus perros durante la alimentación. Entre estas, destacan:*

• **Variar la textura y el sabor del alimento:** Añadir alimento húmedo al alimento seco modifica su textura y potencia el sabor, lo que puede renovar el interés de los perros en su comida.

• **Incorporar juguetes interactivos:** Los juguetes dispensadores de alimento son herramientas efectivas para estimular la mente de los perros. Al resolver cómo obtener el alimento, los perros disfrutaban de un desafío que fomenta su desarrollo cognitivo.

• **Explorar nuevos lugares para la alimentación:** Cambiar el lugar donde se ofrece el alimento o esconder pequeñas porciones para que el perro las encuentre convierte la alimentación en un juego de exploración y recompensa.

• **Utilizar platos anti-ansiedad:** Estos platos diseñados para ralentizar la ingesta añaden un desafío entretenido y ayudan a prevenir problemas digestivos.

• **Optar por platos de acero inoxidable:** Los platos de acero inoxidable son una elección popular por su durabilidad y facilidad de limpieza. Además, son resistentes a las bacterias y no contienen materiales tóxicos, proporcionando una opción segura para la alimentación diaria de tu perro.

• **Dividir la ración diaria en varias sesiones:** Repartir su ración diaria en 2 a 3 porciones a lo largo del día reduce la monotonía y genera momentos adicionales de entusiasmo.

### Nuevas variedades para una experiencia única

Dog Chow, con más de 95 años de experiencia en nutrición canina, introdujo al mercado guatemalteco tres nuevas variedades diseñadas para maximizar el bienestar de los perros y agregar más sabor a su alimentación: Multi Proteína, Alta Proteína y Selección de Proteínas. Estas opciones, enriquecidas con la fórmula EXTRALife, incluyen proteínas de origen animal como pollo, cordero, salmón y cerdo.

Estas nuevas variedades ya están disponibles en supermercados y tiendas especializadas en todo el país, ofreciendo a los dueños una solución para hacer de la hora de la comida un momento especial para sus perros.

## Alejandro Formanchuk comparte claves de la comunicación cocreada para impulsar la cultura organizacional en las empresas guatemaltecas

Con el propósito de analizar las claves para desarrollar una comunicación interna y externa cocreada, se llevó a cabo la conferencia: "Cómo potenciar la comunicación interna y externa de tu empresa de forma cocreada", para los profesionales de la comunicación, dictada por Alejandro Formanchuk y patrocinada por Grupo AG.

Alejandro Formanchuk es considerado uno de los principales referentes internacionales en temas de comunicación interna; dirige una agencia de comunicación "Formanchuk" que desarrolló más de mil proyectos para +250 organizaciones en 17 países como España, Italia, México, Brasil, Chile, Estados Unidos, Guatemala y otros. Fundador y presidente de la Asociación Argentina de Comunicación Interna.

### Sobre la Comunicación Cocreada

Este modelo tiene un fuerte enfoque en temas como: cultural organizacional, liderazgo, reputación, colaboración interna y estrategia. La comunicación es una herramienta transversal que agrega valor en donde sea que actúe y es la esencia para liderar e impulsar y fortalecer la cultura en las empresas. La comunicación se construye con los diversos equipos, por eso es vital la colaboración y el constante trabajo en equipo

### Lanzamiento para la cocreación

En el marco de esta conferencia, se anunció la creación de la Asociación Guatemalteca de Comunicación Interna (AGCI), liderada por Ilyanova Dávila experta en comunicación corporativa e intangibles. "Esta asociación agrupa a los profesionales de comunicación de las empresas, instituciones, consultoras y agencias, con el objetivo de hacer networking, impulsar el conocimiento, documentar casos de éxito y desarrollar nuevas metodologías y herramientas para la comunicación estratégica en Guatemala y también en la región", expresó Dávila.



La AGCI tiene cuatro ejes estratégicos divididos en: networking, desarrollo profesional, reconocimiento y comunicación para el desarrollo. Además, tendrá cuatro mesas de trabajo enfocadas en cultura organizacional y gestión de cambio, innovación, comunicación para el desarrollo, intangibles y desarrollo de KPIs.

*Alejandro Formanchuk agregó: "Es muy importante para los comunicadores y comunicadoras de Guatemala, tener una asociación que nos permita hacer networking, aprender, compartir casos, experiencias y entre todos seguir generando comunicación interna y externa en las empresas para que cada vez le demos más visibilidad".*

## Xiaomi celebra la magia de la Navidad con innovación y estilo



### Un ecosistema completo para estas fiestas

Si quieres dar un toque especial a tus regalos, los accesorios del ecosistema AIoT de Xiaomi son la opción ideal. Los audífonos Xiaomi Buds 5, la Xiaomi Smart Band 9, el Xiaomi Watch 2 y la Redmi Pad Pro no solo simplifican la vida diaria, sino que también ofrecen una experiencia de interconectividad perfecta. Estos dispositivos trabajan juntos para hacer que esta Navidad sea más inteligente, conectada y llena de momentos inolvidables.

### Regala innovación, regala Xiaomi

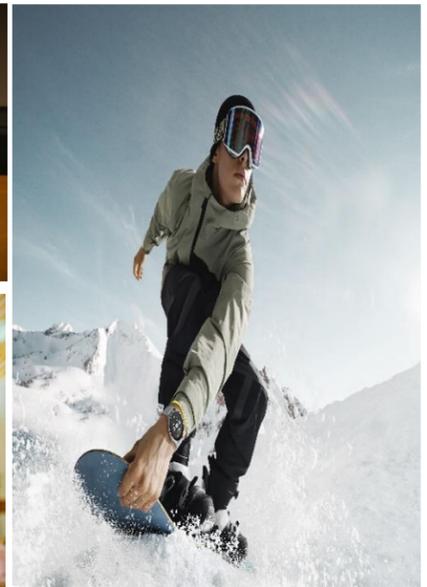
Estos modelos están diseñados para satisfacer las expectativas más altas, y durante la temporada navideña, Xiaomi ofrece una gama de dispositivos que son más que simples teléfonos. Son herramientas para capturar recuerdos, mantenerse conectado con seres queridos y disfrutar de las festividades con un alto nivel de entretenimiento. Con opciones para todos los gustos y necesidades, Xiaomi te invita a descubrir la magia de la Navidad con sus smartphones y dispositivos del ecosistema Xiaomi.

¡Haz de esta Navidad una experiencia aún más especial con Xiaomi!

En esta temporada navideña, Xiaomi desea compartir la magia de la tecnología avanzada y la conectividad sin límites con sus más recientes dispositivos de la Serie Redmi Note 13 y la Serie Xiaomi 14T, que puedes complementar con accesorios del ecosistema AIoT (Inteligencia Artificial + Internet de las Cosas). Ideales para regalar o para consentirse, estos modelos combinan diseño, potencia y características excepcionales que brindan una experiencia única para todas las edades.

### ¡La Navidad llega con innovadores smartphones!

La Serie Redmi Note 13, que incluye el Redmi Note 13, Redmi Note 13 Pro y Redmi Note 13 Pro+ 5G, se convierte en la elección perfecta para aquellos que buscan dispositivos de alto rendimiento a precios accesibles. Estos modelos destacan por sus procesadores de última generación, cámaras de alta resolución y pantallas impresionantes, creando el regalo ideal para tus seres queridos o para ti mismo.



## Consejos de ManpowerGroup para disfrutar las fiestas sin descuidar responsabilidades

Con la llegada de las fiestas de fin de año, muchas personas se enfrentan al desafío de equilibrar los compromisos laborales con las celebraciones familiares y sociales. Yolanda Barrios, gerente país de ManpowerGroup Guatemala, comparte recomendaciones claves para lograr un equilibrio entre el trabajo y la vida personal durante esta temporada tan especial.

“Las fiestas son una excelente oportunidad para conectar con nuestros seres queridos, pero también es importante mantener una buena planificación para evitar el estrés y cumplir con nuestras responsabilidades laborales”, indicó Barrios.

Entre las principales recomendaciones que comparte Yolanda, destaca:

1. **Planificación y priorización:** Realice una lista de tareas pendientes y clasifíquelas por orden de importancia. Identifique actividades que puedan ser delegadas o postergadas para evitar sobrecargas innecesarias.
2. **Gestione su tiempo efectivamente:** Reserve espacios en su agenda para compromisos familiares y personales, importante, no se comprometa a eventos paralelos hacerlo dará lugar a incumplimiento con alguien dañando su marca personal, y trate estos momentos con la misma seriedad que una reunión laboral.
3. **Comuníquese con su equipo:** Notifique con antelación sus días libres o cambios en horarios. Fomentar una comunicación clara y abierta en el entorno laboral facilita la organización y evita inconvenientes.



4. **Establezca límites digitales:** Desconéctese de dispositivos relacionados con el trabajo fuera del horario laboral, especialmente durante reuniones familiares o celebraciones. Esto contribuye a una desconexión saludable y reduce el estrés.

5. **Prácticas de autocuidado:** No descuide su salud física y mental. Dormir bien, mantener una alimentación balanceada y practicar actividades relajantes ayudan a conservar la energía y el bienestar general.

“En ManpowerGroup promovemos un entorno laboral que prioriza el bienestar integral de nuestros colaboradores. El equilibrio entre el trabajo y la vida personal es fundamental para la productividad y la felicidad a largo plazo”, finalizó Barrios.



## **BAC promueve el desarrollo y bienestar integral de sus colaboradores a través de “VIDA BAC”**



## **Green Motion llega a Guatemala: vehículos eléctricos con garantía y opciones de pago accesibles para todos**

**Mejora tu alimentación, aprendiendo a escuchar a tu cuerpo**



## Green Motion llega a Guatemala: vehículos eléctricos con garantía y opciones de pago accesibles para todos



Impulsando el futuro verde: la visión y valores de Green Motion Green Motion se ha guiado por una serie de valores fundamentales que informan cada una de sus operaciones:

- **Innovación sostenible:** Se promueve la transición hacia un futuro más sostenible mediante la oferta de tecnología de vanguardia en movilidad eléctrica.
- **Compromiso con el cliente:** Se esfuerzan por proporcionar experiencias excepcionales que reflejen la calidad y los estándares de Tesla.
- **Responsabilidad ambiental:** Se trabaja para reducir la huella de carbono en Guatemala a través de la promoción de vehículos eléctricos y soluciones limpias.
- **Integridad y transparencia:** Se opera con honestidad y claridad en cada interacción.
- **Excelencia operativa:** Se busca ofrecer un servicio impecable, garantizando la satisfacción del cliente.

### Un showroom único para un futuro más verde

Reafirmando su compromiso con la movilidad sostenible y el cuidado del medio ambiente, Green Motion introduce vehículos Tesla en Guatemala. La oferta incluirá modelos destacados como el Model 3 y el Model Y, así como el icónico Cybertruck, todos configurados para adaptarse a las preferencias de cada cliente, impulsando así un futuro más verde para el país.

*“La selección de marcas y modelos refleja nuestro creciente interés de Guatemala en la innovación y las tecnologías sostenibles, junto con la sofisticación y el posicionamiento global de Tesla”, explicó Paulina Flores Novoa, gerente de Ventas de Green Motion.*

Green Motion, la agencia líder en vehículos eléctricos (VE), anuncia su llegada a Guatemala con vehículos eléctricos Tesla totalmente nuevos, estos vehículos cuentan con tres años de garantía o 60,000 km y facilidades de pago para todos. Green Motion contará con un showroom en la ciudad de Guatemala. Ubicado en 17 avenida 19-70 Edificio Torino I Local 101 Nivel 1, Zona 10.

La apertura de este nuevo showroom en esta área surge de la clara necesidad de contar con una agencia de VE que resalte las nuevas opciones disponibles en el mercado.

## BAC promueve el desarrollo y bienestar integral de sus colaboradores a través de “VIDA BAC”

Como parte de su propósito de convertirse en un banco neto positivo, BAC reafirma su compromiso con el desarrollo y bienestar integral de sus colaboradores mediante su estrategia Vida BAC. Este innovador esfuerzo es uno de los doce objetivos estratégicos del asesor financiero y contribuye a uno de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas (ONU), salud y bienestar.

Vida BAC es una estrategia de bienestar integral diseñada para reimaginar la banca y generar experiencias positivas para los colaboradores de BAC en todas las dimensiones de su vida. Incluye el bienestar físico, mental, emocional, social y financiero, así como el entorno en el que los colaboradores viven y trabajan. Esta iniciativa se enmarca en el plan de trabajo del equipo de Talento y Cultura de BAC y se desglosa en cuatro dimensiones fundamentales:

### +Salud

Esta dimensión se enfoca en promover el bienestar físico. BAC ofrece una variedad de actividades y recursos para fomentar hábitos saludables entre sus colaboradores. Esto incluye apoyo en temas de alimentación, ejercicio y salud preventiva, ayudando a los empleados a mantener un equilibrio saludable en sus vidas cotidianas.

### +Feliz

El bienestar emocional es clave para una vida equilibrada. En esta dimensión, BAC proporciona herramientas y apoyo para ayudar a los colaboradores a gestionar su salud mental y emocional. Desde celebraciones hasta recursos de salud mental, BAC busca crear un ambiente de trabajo positivo y de apoyo.

### +Conexión

Enfocada en conectar con nuestros diversos entornos, +Conexión abarca iniciativas que fortalecen los lazos personales y profesionales, así como el compromiso con la sostenibilidad conectando con la naturaleza. BAC fomenta un entorno inclusivo y proporciona recursos para mejorar tanto los espacios físicos como digitales donde los empleados interactúan.



### +Sueños

Esta dimensión está centrada en el bienestar social y financiero. BAC ofrece programas y recursos que apoyan el desarrollo del talento y la relación con la comunidad. Además, se enfoca en proporcionar herramientas para que los colaboradores puedan gestionar mejor sus finanzas y desarrollar sus habilidades personales y profesionales. Para ello se incluyen programas novedosos de liderazgo y mentoría.

*“Pasamos aproximadamente una cuarta parte de nuestra vida trabajando, así que la importancia de contribuir con una experiencia y calidad de vida positiva es elemental en cualquier sector laboral”, puntualiza García. “Con Vida BAC buscamos alcanzar el desarrollo personal y bienestar integral de nuestros colaboradores para que alcancen su máximo potencial”.*

BAC anima a que sus colaboradores utilicen su plataforma Vida BAC, disponible en línea y a través de una app, que ofrece una amplia gama de actividades enfocadas en el bienestar integral, proporcionando recursos accesibles para sus colaboradores.

## INGUAT entrega los Distintivos de Calidad y Sostenibilidad Turística 2024



El Instituto Guatemalteco de Turismo (INGUAT) realizó la entrega de los Distintivos de Calidad y Sostenibilidad Turística 2024, a 96 unidades de negocio del sector turístico que han demostrado excelencia y compromiso con estándares de calidad y sostenibilidad.

En una ceremonia realizada en el salón Azaria de Ciudad Cayalá, y acompañados por funcionarios de Gobierno, representantes del sector privado y miembros del cuerpo diplomático, las empresas de la cadena turística fueron galardonadas con estos distintivos, reafirmando su compromiso con un turismo responsable y de alta calidad en Guatemala.

Tres categorías de distintivos, cada una con características y enfoques específicos, fueron entregados durante la ceremonia:

**Sello SICCS (Sistema Integrado Centroamericano de Calidad y Sostenibilidad):** Este distintivo, reconocido a nivel regional y promovido por el Sistema de la Integración Centroamericana (SICA), fue otorgado a 34 unidades de negocio entre hoteles, restaurantes, operadores turísticos y transportistas terrestres.

El Sello SICCS combina estándares de calidad y sostenibilidad, alineando las prácticas del sector turístico guatemalteco con las de otros países de la región, fomentando así la competitividad en Centroamérica.

**Sello Q de Calidad Turística:** 55 unidades de negocio fueron galardonadas con este distintivo en las categorías Oro, Plata y Bronce, según su nivel de cumplimiento de los estándares internacionales. Este sello certifica servicios turísticos de calidad global, promoviendo la mejora continua, la innovación y la competitividad en hoteles, restaurantes, operadores turísticos y transportistas terrestres.

**Sello Q Verde de Sostenibilidad Turística:** siete parques arqueológicos y áreas protegidas recibieron este distintivo por su compromiso con la preservación del patrimonio natural y cultural de Guatemala. El Sello Q Verde destaca prácticas como el manejo responsable de recursos, la minimización del impacto ambiental y la integración.

Desde mayo de este año, el Sello Q cuenta con la prestigiosa certificación ISO 17020:2012, otorgada por la Oficina Guatemalteca de Acreditación (OGA) del Ministerio de Economía. Esta acreditación posiciona a Guatemala en el mapa del turismo internacional, garantizando estándares de calidad que generan confianza y satisfacción entre los visitantes nacionales y extranjeros.

El proceso para obtener el Sello Q es voluntario y gratuito. Durante ocho meses, los negocios turísticos reciben asistencia técnica personalizada del INGUAT para implementar las mejoras necesarias. Este esfuerzo asegura que los turistas encuentren servicios excepcionales, respaldados por instalaciones seguras y un compromiso genuino con la calidad.

Con los Distintivos de Calidad y Sostenibilidad Turística, el INGUAT reafirma su misión de posicionar a Guatemala como un destino competitivo, sostenible y atractivo para el mundo. Este esfuerzo conjunto impulsa el desarrollo económico, social y cultural del país, demostrando que el turismo es un motor de progreso que une a todos los actores de la cadena de valor.

## SPECTRUM Invita a Vivir la Magia de la Navidad con Experiencias Inolvidables

*La magia de la Navidad llega a Spectrum, transformando a Portales, Naranjo Mall, Miraflores y Oakland Place en destinos llenos de encanto y diversión. Con experiencias diseñadas para disfrutar en familia y crear recuerdos inolvidables.*

**Spectrum** da la bienvenida a la Navidad con una propuesta única en sus centros comerciales Portales, Naranjo Mall, Miraflores y Oakland Place. A través de actividades especiales y una ambientación mágica, Spectrum reafirma su compromiso de ofrecer destinos de entretenimiento diseñados para todas las edades, que fortalecen el sentido de comunidad y crean espacios ideales para compartir con familia y amigos, transformando cada visita en una experiencia memorable.

**Miraflores** presenta "A Wonderful Christmas," donde luces brillantes y decoraciones festivas crean un entorno encantador. Entre sus actividades destacadas, se podrá vivir una experiencia interactiva en Santa's Toy Factory, crear la carta a Santa, acompañado de estaciones de galletas y chocolate caliente. Además, del emblemático árbol de Navidad y música en vivo en Picoteo.

**Oakland Place**, bajo el concepto "Share the Magic," presenta Tom & Lily's Snow Experience, una experiencia inmersiva situada en planta baja a lado de Max. En ella, los personajes Tom, Lily y su amigo Milo llevan a invitados de todas las edades en un viaje inolvidable al Polo Norte. Además, Oakland Place ofrece una estación para crear un osito de peluche personalizado, que los pequeños podrán llevar a un "spa" donde añadirán detalles únicos.

Portales invita a un viaje mágico con "Polar Adventure: A Magical Ride," inspirado en un clásico cuento navideño. Los niños podrán embarcarse en una aventura hacia el Polo Norte, ayudando a Santa en su misión de recuperar la magia de la Navidad. Con actividades como Oli's Station, donde los niños pueden crear y adoptar un amigo de Oli, y Slime Station, que permite crear slime navideño, Portales ofrece una experiencia completamente inmersiva.



Naranjo Mall las familias podrán disfrutar Create Memories un set de fotografías para tener un lindo recuerdo de Navidad. En Letters to Santa los invitados más pequeños podrán escribir su carta a Santa Claus y hacer una manualidad como pintar una alcancía navideña, crear su propio slime navideño o decorar galletas. Además, en Santa's Factory podrán diseñar y darle vida a su propio peluche personalizado.

La Navidad en Spectrum es una invitación a disfrutar de momentos únicos y de calidad con quienes más queremos, en espacios pensados para hacer de cada visita una experiencia inolvidable. La propuesta navideña de Spectrum en Portales, Naranjo Mall, Miraflores y Oakland Place, reafirma su visión de construir destinos de entretenimiento que dejan una huella positiva en el estilo de vida de las comunidades.

## Mejora tu alimentación, aprendiendo a escuchar a tu cuerpo



Uno de los primeros pasos para una alimentación consciente es aprender a escuchar a tu cuerpo. ¿Cuándo tienes hambre? ¿Cuándo estás satisfecha? ¿Qué alimentos te hacen sentir energética y cuáles te hacen sentir pesada? Presta atención a estas señales y úsalas como guía para tus decisiones alimentarias.

Por ejemplo, si notas que después de comer ciertos alimentos te sientes hinchada o con acidez, es una señal de que probablemente no te están sentando bien. En su lugar, enfócate en consumir más frutas, verduras, proteínas magras y granos integrales, que suelen ser más fáciles de digerir.

Para saber cómo reacciona realmente tu cuerpo a los alimentos, primero debes escuchar con atención. Esto incluye ser consciente de lo que sucede dentro de tu cuerpo, dentro de tu mente y en el mundo que te rodea mientras comes; por ejemplo, qué cambios ocurren en tu cuerpo cuando comes un alimento en particular, una cantidad particular de alimento o un alimento preparado de una manera particular.

Si eres capaz de abrazar por completo la alimentación consciente, tomar conciencia y aceptar tu relación con la comida, puede convertirse en una superpotencia.

Otra clave de la alimentación consciente es comer con intención. Eso significa estar presente en el momento, disfrutando de cada bocado y siendo consciente de las sensaciones que experimenta tu cuerpo.

Evita comer frente al televisor, la computadora o mientras haces otras tareas. En su lugar, siéntate a la mesa, respira profundo y concéntrate en saborear cada alimento. Mastica lentamente, presta atención a los aromas, texturas y sabores. Esto te ayudará a sentirte más satisfecha con menos cantidad de comida.

La alimentación consciente también implica prestar atención a cómo te sientes mental y emocionalmente. ¿Estás comiendo por aburrimiento, estrés o tristeza? Esos son patrones emocionales que pueden llevarte a comer de manera poco saludable.

En su lugar, busca formas más constructivas de lidiar con esas emociones, como hacer ejercicio, practicar meditación o hablar con un amigo. Recuerda que la comida no es la solución a los problemas emocionales, sino una herramienta para nutrir y cuidar de tu cuerpo.

Con el tiempo y la práctica, la alimentación consciente se volverá un hábito natural. Empezarás a sentirte más en sintonía con tu cuerpo, más energética y con una relación más saludable con la comida. ¡Ánimate a darle una oportunidad!

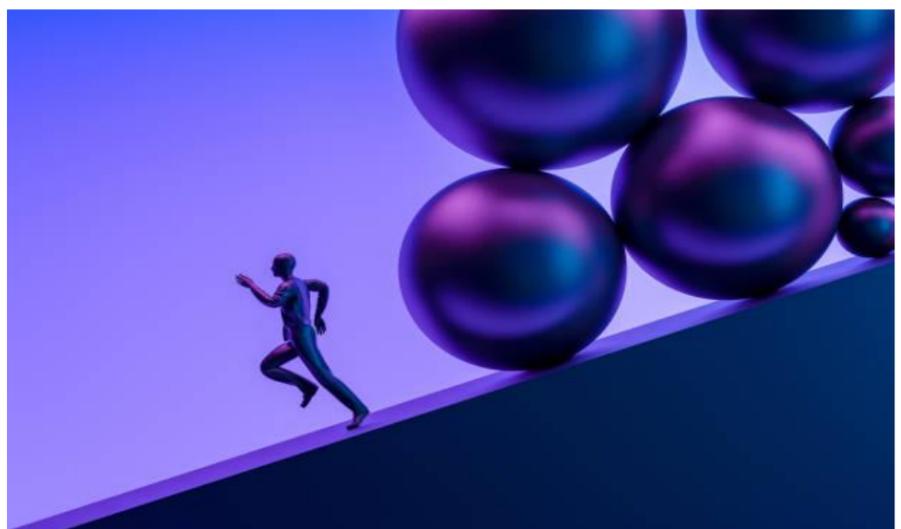
alimentación y salud mental son dos conceptos que debe ir siempre ligados, porque el ser humano no puede separar su parte física de la emocional: "Si no eres feliz ahora, no lo serán porque pierdas unos cuantos kilos. Siempre les digo a mis pacientes que para perder peso tienes que llenarte antes de otras cosas". Y se refiere al plano emocional, al espiritual, al intelectual, al social

## Cómo poder superar el miedo al FRACASO

El miedo al fracaso es una de las barreras más comunes y paralizantes que enfrentamos en la vida. Este temor surge del deseo de evitar el dolor, la decepción y el juicio de los demás, pero también de la creencia de que el fracaso es algo negativo, algo que nos define o nos limita. Sin embargo, la realidad es muy diferente: fracasar es una experiencia esencial en cualquier proceso de crecimiento y un paso inevitable hacia el éxito. Aprender a aceptar y manejar este miedo puede ser una herramienta poderosa para alcanzar nuestras metas y vivir plenamente.

Uno de los primeros pasos para superar el miedo al fracaso es entender que equivocarse no significa ser incapaz. Cambiar la forma en que interpretamos el fracaso, viéndolo como una oportunidad de aprendizaje y crecimiento en lugar de como un obstáculo definitivo, nos permite tomar decisiones con mayor confianza. Al enfocarnos en lo que podemos aprender de cada error, empezamos a ver cada tropiezo como una lección y no como una sentencia final.

Otro aspecto fundamental es establecer metas realistas y desglosarlas en pasos pequeños. A menudo, el miedo al fracaso se intensifica cuando tenemos expectativas inalcanzables. Al dividir nuestras metas en etapas más manejables, nos damos espacio para adaptarnos y corregir el rumbo, lo cual reduce la presión de "no fallar" y nos permite disfrutar del proceso.



Es importante recordar que el miedo al fracaso afecta a todos en algún momento, incluso a las personas más exitosas. La clave está en no dejarnos vencer por él. Tener una mentalidad de crecimiento, rodearnos de personas de apoyo y, sobre todo, ser amables con nosotros mismos durante el camino, son elementos clave para liberarnos de este miedo.

En última instancia, superar el miedo al fracaso es un acto de coraje y confianza en nosotros mismos. No significa dejar de temer, sino atrevernos a avanzar a pesar del temor, recordando que cada caída es una oportunidad para levantarse más fuerte.



## **Unión de Visa y Pomelo en aceleración para los pagos digitales en América Latina y el**



## **Ideas saludables para compartir en las fiestas de fin de año**

**El cacao un  
superalimento que  
tiene muchos  
beneficios para la  
salud**



## El cacao un superalimento que tiene muchos beneficios para la salud



Si bien el cacao se sirve más comúnmente caliente y cremoso en una taza, el cacao tiene muchos usos y, de hecho, bastantes beneficios para la salud.

El cacao es un polvo altamente concentrado hecho de licor de chocolate, una pasta preparada a partir de granos de cacao, el fruto del cacao, y se usa en bebidas y como ingrediente aromatizante, según Britannica.com. Se cree que la planta fue consumida por humanos desde hace 5.000 años. Además de ser utilizado como bebida ceremonial por las civilizaciones mesoamericanas mayas y aztecas, el grano en sí se utilizó una vez como moneda.

Es muy rico en antioxidantes, superando al té verde y vino tinto, debido a su alto contenido en vitamina C, fibra y serotonina, que lo convierte en un excelente aliado para prevenir enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares, cáncer hepático, gástrico y de colon.

También contiene teobromina, un compuesto que estimula el sistema nervioso y proporciona energía. Su consumo moderado puede mejorar el estado de ánimo gracias a la liberación de serotonina y endorfinas, lo que lo convierte en un aliado contra la depresión y el estrés.

Desde una perspectiva nutricional, el cacao es una fuente importante de minerales esenciales como magnesio, hierro y zinc, que fortalecen los huesos, el sistema inmunológico y la función muscular.

Por su contenido de fibra, promueve una buena digestión. Los usos cosméticos del cacao, especialmente en manteca, ayudan a hidratar y regenerar la piel, gracias a sus propiedades emolientes y antioxidantes. Su versatilidad lo hace un producto valioso tanto en la salud como en el bienestar general.



## ¿Cómo afrontar el duelo durante la Navidad?

La temporada navideña y de fin de Año, de manera tradicional, están asociadas con la alegría, la unión familiar y los recuerdos compartidos. Además, pueden ser periodos difíciles para quienes viven la pérdida de un ser querido.

En este contexto, Señoriales Corporación de Servicio ofrece orientación para afrontar el duelo y encontrar formas de resignificar estas fechas. Por ello, se ofrece acompañamiento durante la despedida del ser querido y apoyo en el camino hacia la tranquilidad y el recuerdo amoroso.

Consejos prácticos para sobrellevar el duelo en Navidad

Para quienes enfrentan su primera Navidad sin un ser querido, Señoriales Corporación de Servicio comparte algunas recomendaciones:

1. Cree un espacio para el recuerdo: dedique un momento especial para honrar a su ser querido. Puede colocar una foto, encender una vela o compartir una anécdota en familia podría ser reconfortante.
2. Permítase sentir: "es normal llorar, pero también puede reír si lo necesita. Ambos sentimientos son válidos y forman parte del proceso de sanación", explica la especialista.
3. Adapte las tradiciones: no es necesario seguir todas las costumbres familiares si resultan demasiado dolorosas. Realizar pequeños cambios puede ayudar a encontrar un equilibrio entre recordar y avanzar.
4. Rodéese de apoyo: hablar con familiares y amigos que compartieron el vínculo con la persona fallecida puede brindar consuelo. También es válido buscar ayuda profesional si las emociones se sienten abrumadoras



### Honrar la memoria como parte de la sanación

La Navidad también puede ser una oportunidad para rendir homenaje a la vida y legado de quienes hemos perdido. Retana recomienda:

- Incorporar tradiciones significativas: cocinar el platillo favorito del ser querido, escuchar su música preferida o compartir historias en su memoria.
- Realizar gestos simbólicos: plantar un árbol, donar en su nombre o escribir una carta expresando sentimientos pueden ser formas terapéuticas de conexión.
- Participar con intención: celebrar la Navidad no significa olvidar. Es un acto de amor hacia quienes partieron.

## Ideas saludables para compartir en las fiestas de fin de año



La temporada navideña, conocida por ser un tiempo de alegría, reuniones familiares y deliciosas comidas, también puede representar un reto para mantener un estilo de vida saludable. A menudo, las celebraciones vienen acompañadas de un aumento en el consumo de alimentos empacados poco nutritivos. Sin embargo, es posible disfrutar de estas festividades sin comprometer nuestra salud al tomar decisiones informadas y equilibradas.

Según Francisco Herrera Morales, nutricionista de Dos Pinos, los excesos en la alimentación durante las fiestas pueden tener repercusiones significativas en nuestra salud. "Disfrutar las celebraciones de manera consciente y sin excesos es fundamental para evitar problemas como el efecto rebote", afirmó Herrera. El especialista brinda 10 consejos clave para mantener hábitos alimentarios saludables en esta época:

Planifique cinco tiempos de comida al día: Esto ayuda a mantener estables los niveles de glucosa y evita atracones.

Priorice un desayuno balanceado: Incluya cereal, lácteos y frutas para empezar el día con energía.

Elija meriendas saludables: Frutas, bocadillos naturales y lácteos descremados son excelentes opciones.

Incorpore alimentos integrales: Como pan y arroz integral, que ofrecen fibra y regulan los niveles de glicemia.

Reduzca la sal y utilice especias: Mejore el sabor de sus platillos con hierbas y especias, reduciendo el sodio.

Añada leguminosas: Combinadas con cereales como el arroz, son una fuente completa de proteínas.

Prepare ensaladas frescas y vegetales: Aderece con limón y aceite de oliva, evitando aderezos grasosos.

Adapte recetas navideñas: Sustituya ingredientes altos en azúcar y grasas por versiones más ligeras.

Modere el consumo de alcohol: Un brindis consciente protege la salud y previene riesgos como accidentes.

La Navidad es una ocasión para disfrutar en compañía de nuestros seres queridos. Siguiendo estos consejos y recetas, podemos celebrar de forma deliciosa y saludable, cuidando nuestro bienestar y el de quienes más queremos.

## Tikindustrias S.A. ganador del Premio CampoLimpio 2023-2024

El objetivo de este premio es reconocer el trabajo conjunto e identificación con el programa CampoLimpio<sup>SM</sup> de Agrequima, de diferentes organizaciones y de la empresa privada que trabaja en el sector agrícola de una forma responsable y con acciones integrales hacia la sostenibilidad.

Los participantes al premio deben contar con por lo menos dos años de participación y deben tener el certificado CampoLimpio<sup>SM</sup>.

Los aspectos que se evalúan son:

- Infraestructura de recolección
- Volumen de entrega y
- Calidad de entrega (triple lavado, perforado)

Estos aspectos, suenan fácil, sin embargo, una gestión adecuada, tiene procesos claros que permiten la trazabilidad de estos envases. Dentro del concepto de uso y manejo responsable de productos para la protección y nutrición de cultivos, hay una serie de acciones enfocadas a la mitigación de riesgos, y bajo ese concepto también se hace la evaluación para la entrega de este premio.

Este reconocimiento también toma en cuenta las actividades que las organizaciones participantes tienen con la comunidad, en cuanto a facilitar el programa CampoLimpio<sup>SM</sup>, fuera de sus áreas agrícolas.

El objetivo de este premio es reconocer el trabajo conjunto e identificación con el programa CampoLimpio<sup>SM</sup> de Agrequima, de diferentes organizaciones y de la empresa privada que trabaja en el sector agrícola de una forma responsable y con acciones integrales hacia la sostenibilidad.

Los aspectos que se evalúan son:

- Infraestructura de recolección
- Volumen de entrega y
- Calidad de entrega (triple lavado, perforado)

Estos aspectos, suenan fácil, sin embargo, una gestión adecuada, tiene procesos claros que permiten la trazabilidad de estos envases. Dentro del concepto de uso y manejo responsable de productos para la protección y nutrición de cultivos, hay una serie de acciones enfocadas a la mitigación de riesgos, y bajo ese concepto también se hace la evaluación para la entrega de este premio.



Este reconocimiento también toma en cuenta las actividades que las organizaciones participantes tienen con la comunidad, en cuanto a facilitar el programa CampoLimpio<sup>SM</sup>, fuera de sus áreas agrícolas.

Tikindustrias S.A., son productores de palma de aceite en el departamento de Petén y obtienen este premio por el manejo sobresaliente que hacen de los envases vacíos de fitosanitarios y todo el proceso que conlleva una responsabilidad como esta. Es una empresa con varios años de participación en este programa integrando procesos de mejora continua, para realizar toda actividad desde una visión de sostenibilidad, también integran las biodeps (cama biológica o lecho biológico) para gestionar de forma integral el agua producto del triple lavado y otros procesos.

Ellos facilitan el programa CampoLimpio<sup>SM</sup> a las comunidades vecinas, extendiendo así el beneficio del cuidado a la salud y el medio ambiente. Participan de forma activa en las jornadas de recolección, integrando así a los agricultores de la zona.

## Unión de Visa y Pomelo en aceleración para los pagos digitales en América Latina y el Caribe



### Acelerar la emisión de tarjetas:

Es el trabajo conjunto de Visa y Pomelo en los últimos dos años el cual incluye varios productos nuevos en la región como la tarjeta cripto de Visa de la billetera digital Ripio en Argentina; una tarjeta corporativa para Mendel; una plataforma fintech latinoamericana para administrar los gastos corporativos y el lanzamiento de la tarjeta Visa prepago de Agrotoken en Argentina y Brasil, la cual permite a los productores del sector Agro usar sus tokens para pagar una amplia gama de empresas y servicios.

Contando con el apoyo del programa “Una mano para Crecer” de Walmart, la marca Productos Polanco ha tenido la oportunidad de crecer, siendo que ha pasado de entre 4 a 6 contenedores de productos, contribuyendo a los distintos formatos de tiendas Walmart, en el área de limpieza y lavandería; la marca participó en la Expo Walmart, donde fue partícipe de actividades y foros para los pequeños y medianos empresarios consolidando la ruta de colaboración entre la marca y la empresa retail.

Pomelo líder en tecnología financiera para respaldar la emisión, procesamiento y administración del negocio de tarjetas, se asoció con Visa, a fin de acelerar la adopción hacia las soluciones digitales de pago centradas en el cliente y ofrecidas por Pomelo en diferentes mercados ubicados en toda América Latina, siendo como ejemplo Brasil, México, Colombia, Argentina, Chile y Perú.

Este acuerdo podrá apoyar en el crecimiento de Pomelo en la región, siendo que también amplía sus Servicios de Valor Agregado (VAS, por sus siglas en inglés) de Visa, junto a profundizar más tanto en el análisis de las capacidades de las diferentes monedas, así como su implementación de nuevos casos de uso con otros actores regionales y escalar el nuevo despliegue de tarjetas personalizadas virtuales y físicas de débito, crédito, prepago, cripto y empresariales.

*“Gracias a nuestra alianza con Visa, seguimos robusteciendo y acelerando la adopción de pagos digitales y casos de uso en la región”, dijo Juan Fantoni, CCO y Co fundador de Pomelo. “Nuestra innovadora plataforma tecnológica de extremo a extremo, en conjunto con la red de última generación de Visa, nos permiten impactar fuertemente en la era digital actual y seguir transformando la infraestructura de pagos para grandes empresas, bancos, fintechs y consumidores en los mercados de América Latina”.*



*“Durante los últimos dos años, nuestro trabajo en conjunto con Pomelo a fin de habilitar soluciones innovadoras en la región ha resultado ser fundamental para ayudarnos a implementar nuestras capacidades más rápido y a escala”, dijo Romina Seltzer, líder de Productos e Innovación para Visa América Latina y el Caribe. “Trabajar con facilitadores de primera línea es una prioridad para nosotros, y este nuevo acuerdo con Pomelo, demuestra nuestro compromiso de ampliar el ecosistema de pagos digitales en América Latina, al lanzar al mercado productos más innovadores, accesibles y seguros y ampliar aún más el alcance de nuestros servicios de valor agregado para atender mejor las necesidades de nuestros clientes”.*

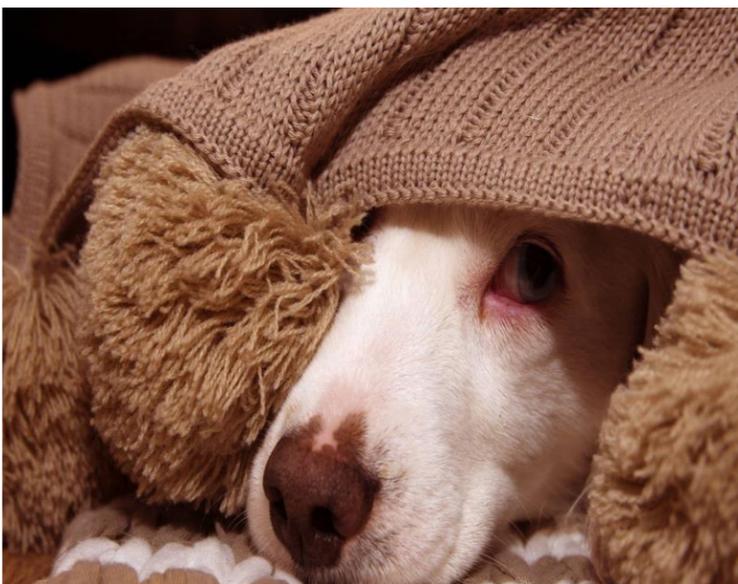
### Forjando colaboraciones para transformar el sector financiero:

Acelerar el tiempo de salida al mercado y la conectividad con las últimas soluciones digitales de pagos se ha vuelto cada vez más importante para mantenerse al día con el cambiante mundo digital actual.

Esto lleva a que Pomelo brinde una solución tecnológica de última generación que se puede habilitar directamente a través de interfaces API, y que, gracias a la conectividad en la nube, puede adaptarse a las necesidades individuales de cada empresa. Su modelo de negocio único y ágil es un espacio que busca integrar en un solo lugar la emisión, administración y distribución de tarjetas lo suficientemente rápido como para reducir los tiempos de implementación a días.



## **El tamal navideño: una tradición guatemalteca**



## **¿Por qué mi mascota se asusta con los fuegos artificiales?**

## **Formas de mantenerse sano durante las fiestas de fin de año**



## Formas de mantenerse sano durante las fiestas de fin de año

Las fiestas de fin de año pueden llegar a ser la época del año en la cual sentimos que debemos luchar contra enfermedades, cansancio y estrés. Afortunadamente, puedes seguir manteniéndote sano y pasarlo bien.

Sigue estos tips para desarrollar al máximo las defensas de tu cuerpo.

### Combate los gérmenes.

En otoño e invierno, los virus tienden a enfermar a las personas con cosas como resfriados, ponte la vacuna antigripal anual y lávate las manos con frecuencia. Las fiestas son para compartir, pero habrá algunas cosas que querrás quedarte para ti mismo: los tenedores, las cucharas y los utensilios para beber. La gente puede contagiar antes de saber que está enferma, o sea que un solo sorbo de la bebida de otra persona puede introducir sus gérmenes en tu cuerpo.

### Come de forma saludable y sé feliz.

Las comidas que se suelen tomar en las fiestas pueden ser ricas en calorías y bajas en los nutrientes que necesitas para combatir los gérmenes y aumentar tu nivel de energía. Convierte en una prioridad el hecho de ingerir cinco o más piezas de fruta o verdura al día. Opta por ingerir frutas enteras en vez de su jugo para sentirte lleno durante más tiempo y evitar el azúcar añadido. Y no des vacaciones a tu rutina de ejercicio físico habitual. Aparte de ayudarte a quemar calorías, el ejercicio físico también te aporta energía.

### Relájate.

Hasta las cosas que esperamos con más ilusión, como las fiestas, pueden venir con sus preocupaciones. Si estás estresado, deja lo que estás haciendo por un momento. Haz cinco respiraciones profundas. Concéntrate en cada respiración al inhalar y al exhalar. Asómate a la ventana y observa el cielo. Luego vuelve a hacer lo que estabas haciendo, siendo consciente de que se celebrará lo que se tenga que celebrar.



### Lucha contra la tristeza.

En algunas personas, la depresión es estacional, y está desencadenada por los días más cortos, las noches más largas y el tiempo más frío propios de esta época. Otras personas se sienten tristes y solas en esta época del año. Si estás triste, sal al exterior, aunque haga frío donde vives. La luz solar y el ejercicio físico son excelentes para levantar el ánimo. Prueba a participar en una actividad propia de las Navidades para conectar con el espíritu navideño. Puedes decorar tu casa, ver películas con tu familia o envolver regalos.

### Duerme a pierna suelta.

Dormir entre 8½ y 9 horas por la noche durante las fiestas te puede ayudar a reforzar tu sistema inmunitario, a darte más energía y a hacerte menos vulnerable al estrés.

## Tips para cuidarte del clima frío de fin de año al andar en moto

El fin de año suele ser una época ideal para viajar, ya sea porque visitarás a tu familia o quieres disfrutar de la carretera. Si estás pensando en salir en tu moto, hay un aspecto que debes considerar: el frío.

A diferencia de otros vehículos, cuando viajas en moto estás más expuesto a las inclemencias del clima, por lo que debes poner más atención a cómo puedes protegerte del mismo. Por eso, para que tomes algunas medidas de precaución en la temporada de las temperaturas más bajas, te compartimos algunos consejos esenciales.

### 1. Utiliza prendas impermeables

Es época de frío, no de lluvia, ¿por qué utilizar prendas impermeables? La realidad es que necesitas protegerte de la condensación, es decir, las pequeñas gotas que se forman cuando tu ropa recibe frío de un lado y calor de tu cuerpo del otro. Estas provocan que la tela se humedezca y que tu temperatura baje más de lo normal. Las prendas impermeables ayudan a prevenir que esto pase. Además, sirven para crear una capa térmica que te permitirá mantener el calor corporal.

### 2. Utiliza los guantes apropiados

¿Alguna vez te ha pasado que sientes que los dedos de la mano se entumecen por el frío? Cuando viajas en moto es peligroso que te suceda esto, ya que puede afectar tu tiempo de reacción y ponerte en una situación riesgosa. Por eso, asegúrate de que los guantes que uses durante esta temporada te protejan correctamente del frío.

### 3. Utiliza un pañuelo tubular

Estos son esa especie de mangas que te colocas en el cuello, una zona en la que a veces quedan espacios expuestos al clima o donde se cuele el viento. Sirven de forma similar a una bufanda, pero son mucho más cómodas para conducir una moto. Además, puedes usarlas para cubrir parte de tu rostro, pues suelen ser lo suficientemente delgadas para que las uses sin problemas bajo el casco.



### 4. Elige un buen casco

Mientras menos piezas móviles tenga tu casco, menor es la probabilidad de que el viento helado se filtre por algún lugar y llegue hasta tu piel. Por eso, un casco integral es la mejor opción para esta temporada. Además, estos son los que te brindan una mayor protección, por lo que, en general, suelen ser una buena inversión.

Con estos sencillos y prácticos consejos podrás protegerte del clima frío que caracteriza al fin de año al conducir tu moto, especialmente en carretera. Así que ponlos en práctica y disfruta del camino bien abrigado y con tu fiel compañera de viaje.

## ¿Por qué mi mascota se asusta con los fuegos artificiales?

Los perros y gatos cuentan con una mayor capacidad sensitiva que las personas. El oído humano capta entre los 0 y los 120 decibeles, mientras que, en canes y felinos, ese número llega a triplicarse. Por esto, el efecto sonoro de las detonaciones puede ser más impactante para mascotas sensibles.

Hay que tomar en cuenta también que el efecto visual puede ser inquietante para los animales e incluso, podrían asociarlo con peligro. Los gatos tienen una visión más aguda que nosotros y los destellos nocturnos los pueden incomodar bastante.

Es probable que el sonido de los cohetes o fuegos artificiales afecte en mayor medida a los perros en comparación a los gatos. Aunque estos tengan un nivel auditivo prácticamente igual de alto, no siempre demuestran inconformidad con un ruido tan fuerte como el de la pirotecnia.

Ya que no queremos que sufran ante esta situación, hemos preparado algunos consejos muy útiles para que ayudes a tu mascota a sobrellevarla y a calmarse cuando hay fuegos artificiales.

Así como las personas tienen muestras físicas de miedo o ansiedad, en los animales también estos "síntomas" pueden ser visibles y estar atento a ellos te ayudará a atender sus necesidades adecuadamente.

Si tu perro o gato tiene temblores, lloriqueos o gruñidos, babea o se pasea sin cesar, o se lame demasiado, podrían tomarse como señales de miedo o ansiedad. Eso puede ser reacción a un evento estresante



Generalmente, la reacción humana normal cuando el animal huye o se asusta es tratar de calmarlo, ir tras él o acariciarlo. Por irónico que parezca, esto puede hacer que se afiance el miedo en tu mascota, por lo que es mejor usar otros métodos.

En este caso, los animales son bastante empáticos, por lo que identifican bien las sensaciones y emociones humanas. Mantenerse tranquilo reflejará a tu compañero que no hay nada por lo que temer.

Procura usar sensaciones positivas cuando haya espectáculos de pirotecnia, para que tu amigo de cuatro patas los asocie de manera agradable, en lugar de sentir miedo o estrés.

Puedes acondicionar su casita para que permanezca lo más ajeno posible a las luces y sonidos de los cohetes o fuegos artificiales que estarán en el exterior.

## El tamal navideño: una tradición guatemalteca

El tradicional tamal no puede faltar sobre la mesa de los guatemaltecos para la cena navideña. Ya sean rojos o negros, su sabor es sinónimo de alegría y celebración. ¿Conocen de qué se trata esta tradición?

A pesar de que, en cada hogar la receta es distinta, existen ingredientes que son comunes para su preparación. Para el recado se necesitan tomates, miltomates, ajonjolí, pepitoria, carne de cerdo, pollo o pavo, achiote, sal, chiles pasa, pimienta y guaques. Para la masa, se necesita maíz, arroz, manteca de cerdo y sal. La combinación de todos estos ingredientes, cocinados en hojas de plátano y maxán, darán como resultado sin duda una sensación de sabor en los paladares de los comensales, que sin duda no puede faltar en la mesa de Navidad.

Los tamales que todos los guatemaltecos conocemos hoy en día, poseen ingredientes prehispánicos. Entre ellos el maíz, las hojas de maxán y plátano. Sin embargo, alrededor de 1524 se incorporaron otros elementos propios de Europa, como las aceitunas y alcaparras. Aunque no se ha logrado establecer el origen exacto del tamal, muchos de los países americanos han desarrollado diversas variedades. En Guatemala por ejemplo sí existe una versión dulce, que básicamente tiene los mismos ingredientes, solo que se les agregan chocolate, azúcar, almendras y canela.

### tipos de tamal

En Guatemala se suelen consumir tamales a lo largo de todo el año, el día en que suele prepararse y consumirse son los sábados. Pero para Navidad se suelen preparar dos tipos distintos de tamal los cuales son los negros y los colorados. Los dulces o negros, que básicamente es elaborado con los mismos ingredientes que el colorado, solo que se le agrega al recado chocolate, azúcar, canela y almendras y a la masa azúcar.



Algunas personas lo elaboran sin carne, pero hay quienes suelen agregarle carne de marrano o pavo. Los tamales colorados, tal vez son los más conocidos, y estos pueden ser elaborados de tres tipos de carne, marrano, pavo o pollo.

Durante la época navideña, es tradición que en nochebuena las familias regalen tamales a familiares y amigos. Esto se hace como agradecimiento, por haber compartido un año más. El obsequiar un tamal es considerar a la persona que lo recibe, importante para ti y tu familia. Deseas que cada uno pueda sentir el amor y dedicación con que los elaboraste. Todo esto hace que el tamal no pueda faltar en la mesa para la cena navideña.

## ¿Por qué el chocolate nos mantiene despiertos?



Seguro alguna vez te dijeron que si estabas cansado o con sueño, comieras chocolate

El chocolate no solo es capaz de deleitar nuestro paladar, generamos endorfinas y serotonina, y otorgamos beneficios para la salud gracias a sus flavonoides (especialmente el que posee más cacao), sino que también puede quitarnos el sueño y darnos energía debido al impacto que tiene en nuestro cerebro. Si quieres saber a qué se debe, sigue leyendo.

### La razón del por qué el chocolate nos despierta

Si crees que el chocolate nos mantiene despiertos únicamente por su contenido de azúcar, te equivocas. Aunque el azúcar es un factor, existen otros elementos que, en conjunto, impactan nuestro cerebro y nos ayudan a mantenernos alerta.

Uno de ellos es la cafeína, junto con la teobromina, sustancias derivadas del cacao que poseen un efecto estimulante en el sistema nervioso. Según un médico especialista en medicina del sueño en Barcelona, estos compuestos tienen un mayor impacto mientras más negro sea el chocolate o mayor sea su contenido de cacao.

se recomienda consumir solo entre 10 y 20 gramos de chocolate al día, además de evitar comerlo por la noche, ya que contiene aproximadamente 7 mg de cafeína por ración de dos pedazos,

### ¿El chocolate blanco tiene el mismo efecto de despertarnos?

La respuesta es sí, pero no tiene que ver con las sustancias derivadas del cacao. De hecho, el chocolate blanco no es chocolate como tal; más bien, está compuesto únicamente por manteca de cacao, lácteos y azúcar.

Aunque puede “despertarte”, en realidad solo te proporcionará un breve momento de actividad debido a las altas cantidades de azúcar. A largo plazo, el consumo frecuente puede afectar tu salud, incluso provocando caries. Por lo tanto, no es recomendable comerlo a menudo ni usarlo como un estimulante. Es mejor optar por el chocolate negro con alto contenido de cacao.

Ahora ya sabes por qué nos despierta el chocolatito y qué cantidad puedes comer al día para estar activo.



## El mejor lugar de tu casa para poner tus Flores de Pascua

Cada Navidad no puede faltar en nuestro hogar una bonita flor de pascua para que adorne tu casa y la llene de los colores de esta mágica temporada, pero como todas las flores y plantas requiere de cuidados específicos para que no se marchite y sus hojas estén siempre hermosas.

Por eso no los puedes poner en cualquier parte de tu casa, y aquí nosotros te decimos el mejor lugar para que la pongas, también según el Feng Shui para que te dé mucha energía.

### Cerca de una ventana con luz natural indirecta:

La flor de pascua prospera en espacios bien iluminados, pero es importante evitar la luz solar directa, ya que puede quemar sus hojas. Colocarla cerca de una ventana con cortinas que filtren la luz es ideal para mantener su color vibrante y salud.

### Entrada principal del hogar:

Ubicar la flor de pascua en la entrada de la casa, ya sea en el recibidor o cerca de la puerta principal, no solo da la bienvenida a los invitados con un toque festivo, sino que, según el Feng Shui, ayuda a atraer abundancia y filtrar las energías negativas que puedan ingresar al hogar.

### Sala de estar:

La sala es un espacio donde se reúne la familia y se comparten momentos especiales. Colocar la flor de pascua en este lugar puede contribuir a armonizar las energías y fortalecer los lazos familiares. Además, su presencia embellece el espacio y realza la decoración navideña.



### Esquina sureste de la casa:

Según el Feng Shui, el sector sureste del hogar está asociado con la riqueza y la prosperidad. Colocar la Nochebuena en esta área puede potenciar la atracción de abundancia y éxito financiero. Para reforzar esta energía, se recomienda utilizar macetas en tonos dorados o verdes.

Riega la planta cuando la capa superior del sustrato esté seca al tacto. Es importante no excederse en el riego para evitar el encharcamiento y la pudrición de las raíces. Generalmente, se recomienda regar cada tercer día, asegurándose de que el agua drene correctamente.

La Flor de Pascua prefiere temperaturas entre 16°C y 22°C. Evita exponerla a temperaturas inferiores a 10°C, ya que el frío extremo puede dañarla.