



Edición Semanal

Del 23 al 29 de diciembre de 2024

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





El Primer Televisor 4k Oled Transparente e Inalámbrico del Mundo



Como moderar el consumo de alcohol en las fiestas de fin de año

**Guatemala amplía su
alcance tecnológico a
Los Ángeles, Miami y
Washington, y explora
mercados en Europa y
Asia**



El Primer Televisor 4k Oled Transparente y realmente Inalámbrico del Mundo



LG Electronics (LG) se prepara para el lanzamiento mundial del LG SIGNATURE OLED T de 77 pulgadas, el primer televisor OLED 4K transparente y realmente inalámbrico del mundo. Este innovador modelo estará disponible en los EE.UU. en diciembre, y le seguirán otros mercados.

Presentado en CES® 2024, el LG SIGNATURE OLED T representa un salto monumental en innovación tanto tecnológico como de diseño, reflejando el incesante afán de LG por ofrecer lo nuevo y lo mejor. Su vanguardista pantalla autoiluminada puede transformarse de transparente a opaca; una capacidad única que proporciona la experiencia de visualización OLED al tiempo que ofrece una mayor libertad en el espacio vital. Reconocido en todo el mundo, el OLED transparente de LG entró en la lista de los mejores inventos de 2024 de TIME y recibió un total de cinco premios a la innovación de CES 2024, incluido el galardón a la mejor innovación.

Los usuarios pueden cambiar entre los modos transparente y opaco con sólo pulsar un botón, lo que abre posibilidades únicas para el entretenimiento y el diseño de espacios. Cuando está en modo transparente, la OLED T ofrece una experiencia de contenido futurista que hay que ver para creer. La pantalla no sólo crea la ilusión de que el contenido flota en el aire, sino que también produce un efecto hipnótico al «fusionar» las imágenes en pantalla con el espacio circundante.

A pesar de su impresionante tamaño de pantalla de 77 pulgadas, el LG OLED T realiza la sensación de espacio dentro de una habitación, proporcionando una sensación de apertura que los televisores convencionales simplemente no pueden proveer. Su transparencia permite colocarlo en el centro sin que moleste o frente a ventanas sin bloquear la luz natural ni las vistas del exterior.

La pantalla OLED 4K transparente, combinada con la verdadera tecnología de transmisión inalámbrica de vídeo y audio de LG, promete no sólo el valor estético, sino también una experiencia de entretenimiento en casa mejorada. Sin cables enredados, el dispositivo ofrece un entorno de visualización envolvente y sin distracciones.

LG SIGNATURE OLED T ofrece una calidad de imagen superior y experiencias de imagen envolventes, sellos distintivos de los televisores LG OLED desde que el primer modelo salió al mercado en 2013. Basándose en más de una década de innovación OLED, el televisor único de LG da vida a las imágenes con colores vibrantes, reproducidos con precisión y un contraste increíble.

Guatemala amplía su alcance tecnológico a Los Angeles, Miami y Washington, y explora mercados en Europa y Asia

Guatemala sigue consolidándose como un referente tecnológico en la región al abrir oportunidades en mercados estratégicos de Estados Unidos, como Los Ángeles, Miami y Washington, además de explorar nuevas conexiones comerciales en Europa y Asia. Estos mercados clave representan un potencial significativo para la exportación de servicios tecnológicos gracias a su alta demanda de innovación y soluciones digitales. Este avance posiciona al sector tecnológico guatemalteco como un actor competitivo y confiable, capaz de ofrecer talento especializado, soluciones personalizadas y una visión global que impulsa la internacionalización del país. En el primer semestre de 2024, se registraron US\$51.6 millones en exportaciones.

La Comisión ITO de AGEXPORT se posiciona como un motor clave en el desarrollo económico y tecnológico de Guatemala. Con más de 80 socios activos, su labor en 2024 marcó un hito en la consolidación de Guatemala como un proveedor estratégico de servicios tecnológicos en mercados internacionales. Algunos de los servicios son: desarrollo de software a la medida, soluciones de ciberseguridad, desarrollo de aplicaciones móviles, análisis de datos y big data, como también, consultoría en TI. Este año destacó por su enfoque en la internacionalización, la innovación y la formación de talento, preparando el terreno para los retos y oportunidades que traerá 2025.

“Durante 2024, la Comisión logró un incremento del 3% en las exportaciones de servicios tecnológicos en comparación con 2023, fortaleciendo la presencia de Guatemala en mercados clave como Estados Unidos, Centroamérica y Sudamérica. Este avance fue posible gracias a la participación en eventos internacionales como Export Tech y ON Tech Summit, donde se cerraron acuerdos comerciales significativos y se atrajo inversión extranjera”, comentó Amalia Rodríguez, Coordinadora de la Comisión ITO de AGEXPORT.



Perspectivas para 2025

Con una base sólida construida en 2024, la Comisión se enfoca en tres áreas estratégicas para el próximo año:

1. Potenciación y posicionamiento internacional: Se implementará un marketplace digital que conectará empresas internacionales con talento local, facilitando oportunidades comerciales y la internacionalización de servicios.
2. Formación especializada: La Comisión continuará trabajando en la reducción de la brecha de talento mediante talleres en habilidades técnicas, inglés especializado y estrategias de exportación.
3. Eventos de alto impacto: El ON Tech Summit 2025 se presentará con un enfoque renovado, integrando temáticas transversales y comerciales que fortalecerán la proyección internacional del sector.

Iluminan el rascacielos Taipéi 101 banderas de Guatemala y Taiwán para conmemorar 90 años de amistad

La República de Guatemala y la República de China (Taiwán) conmemoraron el aniversario de sus 90 años de relaciones de amistad con la proyección de las banderas de ambos países en el icónico rascacielos Taipéi 101, edificio emblemático de Taiwán.

Durante el evento, el Embajador de Guatemala en ese país, Luis Raúl Estévez, resaltó la importancia de la asociación entre ambas naciones, al igual que los principios y valores compartidos a lo largo de estas nueve décadas, entre los cuales se destacan el respeto, el apoyo a los derechos humanos y la observancia de los principios establecidos por el derecho internacional.

Por su parte, el Ministro de Relaciones Exteriores taiwanés, Lin Chia-lung, expresó que el evento honra una importante conmemoración de amistad entre países que son socios y aliados que comparten los valores de la democracia y la libertad.

El Embajador Estévez expresó, en nombre del Gobierno de Guatemala, el más profundo agradecimiento por toda la cooperación y ayuda que nuestro país ha recibido por parte de la República de China (Taiwán) a lo largo de todo este tiempo.



Linkearte llega a Guatemala para transformar la industria de eventos con su innovadora herramienta tecnológica

Linkearte, empresa pionera en soluciones tecnológicas para la industria de eventos, ha anunciado su expansión al mercado guatemalteco con el lanzamiento oficial de su herramienta tecnológica. Este acontecimiento marca un hito estratégico en el compromiso de la compañía por modernizar y optimizar la gestión de eventos en Guatemala, ofreciendo beneficios significativos tanto para promotores como para usuarios finales.

La herramienta Linkearte ha sido desarrollada para revolucionar la forma en que se gestionan y comercializan los eventos. Entre sus principales funciones destacan:

- Venta de boletos para eventos de todo tipo.
- Un mercado secundario seguro (Fan to Fan) que permite la reventa confiable de entradas.
- Opciones de financiamiento para promotores, ayudándoles a impulsar proyectos de mayor envergadura.
- Mayor seguridad en las transacciones, reduciendo significativamente los contracargos y protegiendo a organizadores y compradores.

"Linkearte rompe los esquemas tradicionales al eliminar los monopolios en la venta de entradas, permitiendo a los promotores utilizar múltiples canales de distribución simultáneamente. Esto no solo amplía su alcance, sino que también genera datos clave para optimizar costos de marketing y aumentar las ventas. Los usuarios finales, por su parte, se benefician de una experiencia de compra ágil, segura y adaptada a sus necesidades", destacó Josué Alfredo Hernández, director de Marketing de Linkearte.



Una experiencia mejorada para todos los involucrados

La herramienta Linkearte soporta una amplia variedad de eventos, desde conciertos, festivales y obras teatrales hasta talleres, conferencias y actividades religiosas. Su diseño se centra en brindar una experiencia integral, con características como:

- Métodos de pago seguros y accesibles, aceptando inicialmente tarjetas Visa y Mastercard, con planes de ampliación a otras plataformas de pago en el futuro.
- Proceso de compra ágil que incluye un ingreso sin contratiempos a los eventos.
- Un call center especializado que garantiza soporte técnico eficiente y atención personalizada para los usuarios.

Como moderar el consumo de alcohol en las fiestas de fin de año



En los convivios o en las reuniones familiares de fin de año, es común el consumo de bebidas alcohólicas para celebrar, pero el exceso puede traer consecuencias lamentables y poner en riesgo la salud, sobre todo para quienes no moderan la ingesta de estos productos.

El alcohol puede generar algunas complicaciones en la salud física y mental, tanto a corto como a largo plazo, entonces tenemos que evitar el consumo lo más que se pueda. Las personas que tienen algunos problemas de salud mental, como ansiedad, depresión y fobia social, suelen automedicarse con sustancias, sobre todo con el alcohol, porque les permite relajarse y compartir con los demás.

Estos trastornos causan conflictos en el hogar, violencia intrafamiliar, relaciones en crisis, hijos desprotegidos y sin supervisión, angustia, vergüenza y el riesgo de que los adolescentes puedan repetir los patrones de conducta.

Tips para disminuir el consumo de alcohol

- Los menores de 18 años no deben consumir ningún tipo de bebida alcohólica
- Los adultos que decidan beber deben hacerlo con moderación.
- Consumir bebidas con el menor porcentaje de alcohol.
- Evitar el licor que tienen sabor dulce, ya que causan más efectos embriagantes.
- Comer durante se consumen alcohol, nunca beber con el estómago vacío, ya que esto aumenta la absorción del alcohol en el organismo.
- No mezclar bebidas alcohólicas con psicofármacos.
- Si evita consumir alcohol, tienen la opción de compartir con la familia y con los amigos de otra forma.

Recomendaciones para cuando se excede en la ingesta de alcohol:

- Llevar a la persona a un lugar tranquilo y ventilado.
- Si se descompensa o desmaya, ponerlo de costado para que no se ahogue en caso vomite.
- Aflojarle la ropa.
- En ningún momento dejarlo solo.
- Si está despierto darle mucha agua o café.
- Pedir ayuda.
- No permitirle que maneje.

Presidente Arévalo decreta aumento del 10 % para actividades agrícolas y no agrícolas y 6% para maquilas en el 2025

Guatemala estableció un nuevo salario mínimo a partir del 1 de enero del 2025, el cual se incrementará en 10% para las actividades agrícolas y no agrícolas, y 6% para la actividad de exportación y maquila, por lo que habrá una nueva tabla salarial para los trabajadores.

El aumento salarial se presenta como el mayor registrado en una década. Tras un período de estancamiento entre 2017 y 2020, el año pasado se implementó un incremento del 6 %, y ahora se anuncia este histórico 10 %. La medida busca equilibrar los intereses de trabajadores y empleadores, promoviendo un desarrollo económico inclusivo.

De esa manera, a partir del 1 de enero de 2025, que incluye el departamento de Guatemala, el salario mínimo será de:

sector no agrícola: Q3,973.05

sector agrícola Q3,843.55

sector maquila: Q3,528.59



Para el resto de departamentos del país, el salario mínimo será:

sector no agrícola: Q3,800.60

sector agrícola: Q3,686.86

sector maquila: Q3,347.21

Esto ya incluye la bonificación de Q250 mensuales que reciben los trabajadores.

En la gráfica siguiente se muestra el aumento al salario mínimo de los últimos años, pero las cifras no reflejan la bonificación de Q250:



“Feliz Navidad y Próspero Año 2025”



Tips para evitar tener accidentes con el uso de la pirotecnia

**Beber agua tibia
en ayunas tiene un
gran su beneficio
para la salud**



Consejos para evitar tener accidentes con el uso de la pirotecnia

En las fiestas de fin de año, decenas de personas resultan heridas por el mal uso de artefactos pirotécnicos. Los riesgos pueden ser incendios, quemaduras, problemas auditivos, daños oculares, mutilaciones permanentes e, incluso, poner en riesgo tu vida. El mayor porcentaje de lesionados graves por esta causa se concentra en los niños de entre 5 y 14 años.

La manipulación de cohetes, bombas de estruendo, cañitas voladoras, luces de bengala o estrellitas es potencialmente peligrosa, sean fuegos artificiales autorizados o clandestinos. En caso de que vayas a usarlos, toma en cuenta estas recomendaciones:

1- Elegir aquellos que contengan pólvora negra y mecha larga y lenta. Son más seguros y estables que aquellos que estén compuestos con pólvora blanca y mecha corta.

2- Chequea que estén autorizados y evita los de elaboración clandestina. Corroborá que cuenten con un número de registro y datos del fabricante o importador. Si bien no llevan impresa ninguna fecha de vencimiento, su duración aproximada es de 3 a 4 años.

3- No los transportes en los bolsillos. El roce puede hacer que exploten espontáneamente.

4- Colocalos en un lugar seco, fuera del alcance de los niños y alejados de fuentes de calor como fósforos, encendedores, calentadores y estufas. Tampoco los expongas al sol.

5- No fumes en el ambiente en el que están guardados.

6- Asegurate de estar en un lugar abierto y colocalo en el suelo, sin apuntar a personas, animales o árboles. Nunca enciendas pirotecnia en tus manos ni dentro de ningún objeto como frascos, latas o botellas. Es sumamente peligroso por las esquirlas

7- Antes de prender algún artefacto, verificá las instrucciones para su uso y que no esté dañado.



8- En caso de que no explote, no lo toques. Aunque parezca que la mecha está apagada o no funciona, mojalo con abundante agua y alejate.

9- No permitas que los niños manipulen productos pensados para adultos. Si utilizan las estrellitas y bengalitas, acompáñalos en todo momento.

Si se prende fuego la ropa, no se debe caminar y menos correr. La mejor manera de sofocar el fuego es hacer rodar al accidentado por el suelo o envolverlo con una manta.

Lavá la zona afectada con agua fría para disminuir el edema y calmar el dolor.

No coloques cremas, pomadas, ungüentos caseros o medicinales.

Cubre la herida con paños limpios o toallas y concurrí al centro médico más cercano.

Porque las personas con sobrepeso u obesidad sufren de ronquidos al dormir

Las personas con sobrepeso u obesidad roncan al dormir. La obesidad es un factor de riesgo importante para roncar y tener apnea obstructiva del sueño.

La obesidad puede causar ronquidos porque el exceso de grasa se deposita en la garganta, lo que puede estrechar la vía aérea. Bajar de peso puede ayudar a reducir los ronquidos.

La apnea del sueño es un trastorno relativamente común en el que las personas experimentan dificultad para respirar mientras duermen. Las personas con sobrepeso presentan un tejido adicional en la parte posterior de la garganta que bloquea el flujo del aire, induciendo al paciente a la apnea del sueño. Perder peso ayuda a una mejor apertura de la garganta y, por tanto, que se reduzca los síntomas de este síndrome.

La apnea del sueño es una enfermedad caracterizada por interrupciones y reducciones en la respiración durante las horas de sueño. Estas se pueden asociar a episodios de desaturación de oxígeno y fragmentación de los ciclos del sueño.

Se considera la apnea del sueño como un factor de riesgo cardiovascular importante ya que intervienen en la evolución y desarrollo de hipertensión, arritmias, enfermedad cardiovascular y cerebrovascular.

la obesidad constituye uno de sus principales factores ya que el exceso de tejido graso tiende a depositarse en las paredes musculares del istmo faríngeo, el cual a su vez es el sitio donde ocurre la mayoría de las veces el colapso de la vía aérea, ocasionando los episodios de cese respiratorio.



Síntomas de la apnea del sueño

- Somnolencia excesiva.
- Dificultad para concentrarse.
- Labilidad emocional.
- Irritabilidad.
- Cefalea matutina.
- Dificultad para recordar las cosas.

Los síntomas nocturnos de la apnea del sueño son:

- Ronquidos.
- Reflujo gastroesofágico.
- Despertares frecuentes.
- Pesadillas.
- Insomnio.

Guatemala impulsa la competitividad y sostenibilidad de su industria de acuicultura y pesca con innovación y liderazgo internacional



El sector de acuicultura y pesca de Guatemala atravesó un año particularmente desafiante, marcado por la aparición de nuevas enfermedades, la sobreproducción y las fluctuaciones en los precios de los mercados internacionales. Estos factores no solo presionaron la capacidad de las empresas para sostener sus operaciones, sino que también obligaron al sector a repensar y rediseñar estrategias para asegurar su competitividad y sostenibilidad a largo plazo.

En respuesta a estas dificultades, las empresas del sector demostraron una notable capacidad de adaptación mediante la implementación de soluciones innovadoras que redefinieron sus procesos productivos. Entre las principales iniciativas destacan el uso de tecnologías avanzadas, como alimentadores sónicos que optimizan la alimentación, y el desarrollo de líneas genéticas mejoradas, diseñadas para garantizar mayor resistencia a enfermedades y un crecimiento más eficiente. Asimismo, se implementó el uso de alimentos balanceados con mayores niveles de proteína, promoviendo un crecimiento saludable y se realizaron ajustes en los sistemas de cultivo.

El Sector de Acuicultura y Pesca de AGEXPORT reafirmó su compromiso con la modernización y el desarrollo de la industria nacional y regional al organizar el Simposio de Acuicultura en Guatemala 2024. Este evento, de gran relevancia, congregó a expertos internacionales de primer nivel, empresarios y líderes del sector para abordar los retos y oportunidades que enfrenta la industria en el contexto global. Durante el simposio se discutieron temas clave, como la innovación tecnológica, las prácticas sostenibles, la diversificación de mercados y la evolución de las regulaciones internacionales, proporcionando a los participantes herramientas y conocimientos esenciales para posicionar a Guatemala en la vanguardia de la acuicultura mundial.

“En un contexto de creciente demanda internacional de productos de acuicultura y pesca, Guatemala ha sabido aprovechar esta tendencia al enfocarse en la elaboración de productos con alto valor agregado. Estos productos, diseñados específicamente para satisfacer las preferencias de consumidores que buscan alimentos prácticos, listos para consumir y de alta calidad, han fortalecido la reputación del país en los mercados internacionales. Esto incluye innovaciones en empaques, sabores y presentaciones que responden a las tendencias de conveniencia y salud, características que son cada vez más valoradas por los consumidores”, comentó María Olga Menéndez, Gerente del Sector de Acuicultura y Pesca de AGEXPORT.

el Sector de Acuicultura y Pesca de AGEXPORT reafirmó su compromiso con la modernización y el desarrollo de la industria nacional y regional al organizar el Simposio de Acuicultura en Guatemala 2024. Este evento, de gran relevancia, congregó a expertos internacionales de primer nivel, empresarios y líderes del sector para abordar los retos y oportunidades que enfrenta la industria en el contexto global. Durante el simposio se discutieron temas clave, como la innovación tecnológica, las prácticas sostenibles, la diversificación de mercados y la evolución de las regulaciones internacionales, proporcionando a los participantes herramientas y conocimientos esenciales para posicionar a Guatemala en la vanguardia de la acuicultura mundial.

Beber agua tibia en ayunas tiene un gran su beneficio para la salud

Uno de los beneficios de beber agua en ayunas es ayudar a que el sistema digestivo funcione correctamente, previniendo el estreñimiento y mejorando la digestión, lo que a su vez repercute en la prevención de enfermedades y en una mejor calidad de vida.

A pesar de que no existen estudios científicos que lo avalen al cien por cien, lo que sí está claro es que el agua es absolutamente necesaria para la vida y el mantenimiento de la salud. Caliente, fría, tibia... lo importante es consumirla en cantidad suficiente cada día (sin pasarse de los 3 litros, que el exceso tendría efectos nocivos), sobre todo para mantener la hidratación.

Más allá de la necesidad vital de la ingesta de agua, tanto en ayunas como a lo largo del día, de manera proporcional y bien dosificada es necesario la ingesta de agua caliente o templada nada más levantarse.

Hay que beber el agua suficiente, fundamental para el correcto funcionamiento de nuestro metabolismo, para el sistema nervioso central y el cerebro, el primer órgano que se ve afectado en caso de deshidratación.

a teoría de que el agua caliente en ayunas es beneficiosa para la salud "procede de la medicina china, que siempre ha considerado que esta rutina diaria era capaz de equilibrar el yin y el yang".

La ingesta de agua caliente por la mañana, antes de desayunar, podría acelerar el metabolismo casi en un 25 por ciento, lo cual ayudaría a quemar grasa de manera más rápida y eficaz.



Beber agua tibia o caliente (nunca a más de 37 grados, que es la temperatura corporal) en ayunas cada día podría tener beneficios digestivos al estimular la eliminación de desechos del organismo y de las toxinas.

Su principal función es la de proporcionar una gran sensación de bienestar, mejorar la circulación al ser vasodilatador, y producir un gran efecto saciante, circunstancia que podría contribuir a la pérdida de peso.

Los beneficios en esta época del año, en la que los catarros están a flor de piel, "beber agua caliente hace que expulsemos mejor los residuos que se alojan en nuestra nariz, y por ello mejora el tracto respiratorio. Cuando tenemos un catarro, es aconsejable beber agua caliente porque nos ayuda a eliminar la mucosidad, también "ayuda a ir al baño puesto que moviliza el peristaltismo o movimiento del intestino, lo cual es muy bueno para mantener la salud digestiva.

Los colores de ropa que debe utilizar durante la noche de Navidad para atraer dinero

La Navidad, una de las festividades más esperadas del año, se presenta como la oportunidad ideal para reunirse con familiares y amigos, compartir momentos especiales y reflexionar sobre el año que concluye. Además de ser un tiempo de alegría y celebración, muchas personas buscan aprovechar la energía positiva propia de la temporada para atraer prosperidad y abundancia. Según diversas creencias y tradiciones, uno de los aspectos que puede influir en la atracción de la buena suerte es la elección del color de la ropa. En este sentido, ciertos colores se consideran más favorables para atraer dinero durante las fiestas navideñas.

Dorado: el color de la abundancia

El dorado es un color históricamente vinculado con la riqueza, el lujo y la abundancia. Durante la Navidad, este tono destaca como un símbolo de prosperidad y éxito. Se cree que vestir prendas doradas puede generar una energía positiva que atrae la riqueza y la buena fortuna para el año venidero.



Verde: símbolo de crecimiento y renovación

El verde, estrechamente relacionado con la naturaleza, el crecimiento y la renovación, es uno de los tonos más utilizados en las decoraciones navideñas, lo que también lo conecta directamente con el espíritu de la Navidad. Este color es considerado favorable para atraer dinero, ya que se asocia con el crecimiento económico y la estabilidad financiera.



Rojo: energía y pasión

El rojo, uno de los colores más representativos de la Navidad, está asociado con la calidez, la pasión y la energía. En el ámbito de la prosperidad, el rojo también se vincula con la atracción de riqueza. Se cree que este tono despierta la energía positiva necesaria para alcanzar los objetivos financieros y personales.



Amarillo: alegría y éxito

El amarillo es un color que transmite optimismo, alegría y buena suerte. Se asocia con el sol, fuente de vida y energía, y con la creatividad, la inteligencia y la concentración. En el ámbito económico, el amarillo es considerado un color que favorece el éxito en los negocios y las oportunidades de crecimiento financiero.



Morado: espiritualidad y sabiduría

El morado es un color estrechamente vinculado con la espiritualidad y la sabiduría. Se cree que fomenta la toma de decisiones acertadas y sabias, lo cual resulta crucial para quienes buscan gestionar mejor su dinero y tomar decisiones financieras beneficiosas.



Porque es saludable comer almendras

Las almendras son un fruto seco que aporta muchos beneficios para la salud, entre ellos:

Contienen grasas saludables, proteínas, fibra, vitamina E, magnesio y ácidos grasos omega-3, que son esenciales para el cerebro y el corazón.

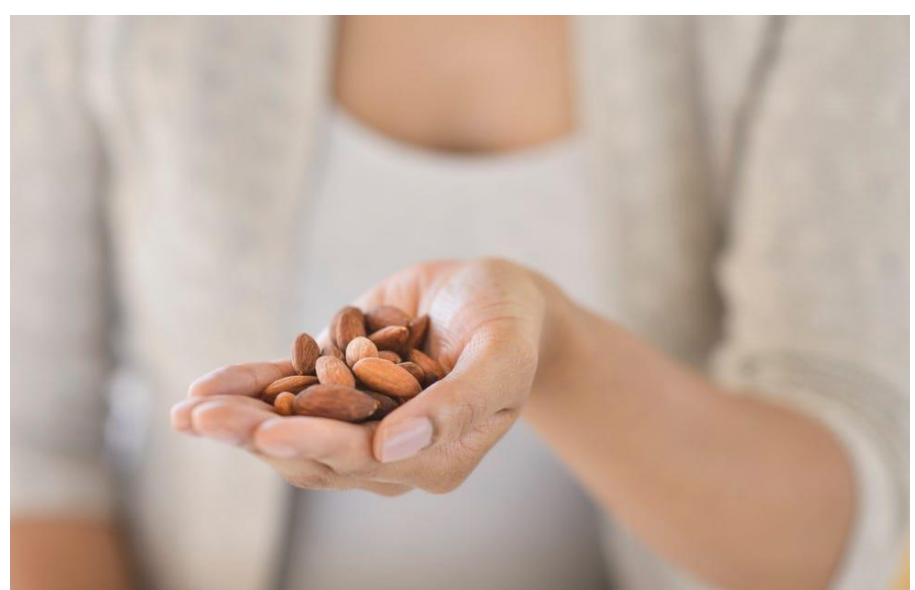
Son una buena opción para controlar el peso, ya que ayudan a mantenerte satisfecho entre comidas.

Contribuyen a regular los niveles de glucosa en sangre.

Las almendras es uno de los frutos secos con más beneficios para la salud al estar repleto de nutrientes importantes como proteínas, grasas saludables, fibra, vitamina E, magnesio y manganeso. Estos nutrientes te ayudarán a reducir el colesterol, mejorar la salud del corazón, a controlar el peso y a reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

Al contener antioxidantes, son perfectas para combatir el envejecimiento prematuro y a mejorar la salud de la piel. Además, al ser bajas en carbohidratos y ricas en proteínas, lo que las hace una excelente opción para los vegetarianos y veganos. Por último, comer almendras también ayuda a mejorar el estado de ánimo, la energía y la concentración.

La cantidad de almendras que hay que comer al día depende mucho de las necesidades calóricas de cada uno. Es decir, no será la misma cantidad si tu objetivo es perder peso o simplemente tener una alimentación saludable.



Si buscas en este fruto seco una fuente de energía y de salud, debes tener muy en cuenta el famoso truco de la mano. Es decir, aquella cantidad de almendras que cabe en el puño de una mano, que estaría cerca de las 23 almendras aproximadamente y en el que encontraremos grandes beneficios para el organismo como 4 gramos de fibra, 6 de proteína y la mitad de la vitamina E.

La ingesta recomendada de frutos secos diaria se encuentra entre los 15 y 30 gramos, pero ni todos los frutos secos pesan lo mismo, ni todos tienen la misma cantidad de calorías. Como por ejemplo comer de 4 a 7 nueces al día estaría en torno a los 30 gramos con los que podrás beneficiarte también de este superalimento.



Voluntariado de Fundación MAPFRE impacta a familias de Guatemala y varios países



Las bolsas de té liberan millones de partículas de micro y nanoplásticos

¿Qué significa psicológicamente morderse las uñas?



Voluntariado de Fundación MAPFRE impacta a familias de Guatemala y de varios países



Durante el presente año, un total de 7,964 voluntarios han participado en las 2,113 actividades impulsadas por el Programa de Voluntariado de Fundación MAPFRE en los países en los que tiene presencia y al que pertenecen empleados y familiares de MAPFRE a nivel global. Dichas actividades han permitido mejorar la calidad de vida de 126,842 personas en situación de vulnerabilidad o en riesgo de exclusión social de un total de 23 países.

El programa de Fundación MAPFRE tiene como principal objetivo mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas más desfavorecidas y de la sociedad en general. También facilitar a los empleados de las empresas adheridas y a sus familiares la oportunidad de contribuir a mejorar la sociedad e incrementar su satisfacción personal, autoestima y motivación. El voluntariado es sin duda una oportunidad para contribuir a construir un mundo más justo, solidario, humano y sostenible.

Las actividades de voluntariado han sido especialmente relevantes en el país, destacando la clasificación y entrega de ropa y calzado, la colecta y distribución de material escolar, acompañamiento para el ocio y tiempo libre, y la entrega de artículos de higiene. Además, se llevaron a cabo programas orientados a mejorar la empleabilidad de las personas en riesgo de exclusión y actividades enfocadas en celebraciones infantiles y entregas de regalos.

Estas acciones han beneficiado directamente a casi 3,000 personas y, de manera indirecta, a 1,500 más. Un impacto logrado gracias a casi 500 horas de voluntariado, realizadas por 160 participantes, entre empleados de MAPFRE y sus familiares, además de otros aliados.

Julio del Cid, mandatario de Fundación Mapfre en Guatemala destacó "El trabajo realizado en Guatemala fue posible gracias al apoyo de un grupo de 16 organizaciones y entidades que colaboraron de manera activa. La participación de asociaciones, hogares, hospitales y entidades sin fines de lucro permitió que el voluntariado tuviera un impacto amplio y efectivo, beneficiando a las personas y comunidades más necesitadas".

A lo largo de 2024, han participado en actividades de voluntariado países como Chile, Uruguay, Alemania, Puerto Rico, Argentina, Malta, México, Brasil, España, Italia, Venezuela, Costa Rica, Colombia, Estados Unidos, República Dominicana, Guatemala, entre otros.

Entre las acciones más relevantes destacan el acompañamiento a comunidades vulnerables, la entrega de artículos básicos y el desarrollo de programas educativos y de empleabilidad, consolidando el compromiso de Fundación MAPFRE con la sociedad y el desarrollo sostenible.

Las transacciones con Visa aumentaron un 30% durante el Black Friday en Guatemala

Los consumidores en Guatemala demostraron una fuerte confianza y resiliencia durante el inicio de esta temporada de compras para las fiestas. Según datos de Visa Consulting & Analytics (VCA), las transacciones realizadas con credenciales de Visa durante el Black Friday 2024 en Guatemala registraron un crecimiento sostenido tanto en compras en línea como en tiendas, con un aumento del 30% en el total de transacciones en comparación con el mismo período del 2023. Este crecimiento fue impulsado por un aumento de cerca del 30% en los pagos sin contacto, destacando la creciente popularidad y eficacia de esta tecnología entre los consumidores y las empresas para garantizar compras rápidas, convenientes y seguras en esta era digital.



"El auge de las transacciones sin contacto durante el Black Friday de este año en Guatemala subraya el decisivo cambio en el comportamiento de los consumidores y las empresas, mostrando una clara preferencia por esta innovadora tecnología de pago", dijo Javier Vázquez, líder de Visa Consulting & Analytics para Visa América Latina y el Caribe. "Estos resultados, junto con el crecimiento continuo de las transacciones de Visa durante esta crítica jornada de compras, demuestran la adaptabilidad de los consumidores guatemaltecos a las condiciones macroeconómicas en evolución y su disposición a adoptar las nuevas normas del comercio digital".

El análisis de VCA también encontró que las transacciones en línea durante el Black Friday de este año en Guatemala registraron un aumento del más del 40% en comparación con el 2023, lo que demuestra un mayor crecimiento en este segmento que en las compras en tiendas físicas, que aumentaron en cerca del 30%. Este aumento del gasto en comercio electrónico refleja la creciente preferencia de los consumidores guatemaltecos por las compras en línea, impulsadas por una mejor conectividad y opciones de comercio móvil. También destaca el prometedor ecosistema digital que se está consolidando a nivel local.

Cacao, chocolate y miel de Guatemala enfrentan desafíos climáticos y de mercado con innovación y calidad en 2025



Los Comités de Cacao y Chocolate y de Apicultura de AGEXPORT han concluido un año destacado, marcado por innovaciones, eventos clave y casos de éxito que refuerzan la posición del país como un referente en estos sectores. Con una visión clara y ambiciosa, ambos comités trabajan en fortalecer la competitividad y sostenibilidad de sus cadenas productivas de cara al 2025.

Este año, el Comité de Cacao y Chocolate de AGEXPORT, en colaboración con ASPIRE, lideró el desarrollo del primer programa de formación integral en la cadena de cacao y chocolate diferenciado en Guatemala. Este programa benefició a 35 estudiantes de distintas regiones del país, incluidos jóvenes, mujeres y personas de comunidades étnicamente diversas.

Un caso de éxito notable fue Grupo El Tesoro, que implementó un sistema de plantación de alta densidad y riego, apostando por variedades genéticas nacionales de alta calidad. Este esfuerzo culminó en la primera exportación de cacao guatemalteco a Indonesia, abriendo nuevas oportunidades de mercado.

Por su parte, el Comité Apícola de AGEXPORT celebró los avances del Programa MOSCAMED-Guatemala en el mejoramiento genético de abejas, logrando la reducción de la población de abejas africanizadas. Esta innovación ha permitido a los apicultores desarrollar apiarios más dóciles, productivos y fáciles de manejar.

Entre los eventos destacados se encuentra el Día Mundial de la Abeja 2024, con conferencias y webinars que abordaron temas clave para el sector apícola.

Corporación 5Honey se destacó al ser seleccionada para participar en la feria Kaohsiung Food Show en Taiwán, donde su miel de alta calidad captó el interés de compradores internacionales, logrando acuerdos comerciales clave.

Para 2025, el Comité priorizará la promoción de la miel guatemalteca en mercados internacionales, la formación de alianzas estratégicas para resaltar la importancia de la polinización en la sostenibilidad agrícola y el desarrollo de programas de capacitación. Entre sus desafíos figuran la colocación de grandes volúmenes de miel en mercados internacionales y la distinción de la miel natural frente a productos adulterados.

¿Qué significa psicológicamente morderse las uñas?

Morderse las uñas es un padecimiento que se llama onicofagia y aquí te vamos a contar qué significado tiene, según la psicología y sus posibles causas.

Si te llegas a morder las uñas compulsivamente y, hasta en ocasiones, te muerdes la piel de alrededor, entonces tienes este padecimiento llamado onicofagia, esto puede ser ocasional o ya algo seguido y puede ser difícil de controlar.

Esto puede ser un síntoma de diversas condiciones emocionales y psicológicas como:

Ansiedad y estrés: la razón de que te estés mordiendo las uñas puede ser esta, para aliviar la tensión emocional. Situaciones como mucha tarea, tu jefe o muchos deberes pueden detonar este comportamiento.

Aburrimiento o frustración: Deja de estar de ocioso, esto también puede ser una razón, o también lo puede ser la frustración, esto resulta una actividad que ocupa la mente y las manos, y da una distracción temporal.

Perfeccionismo: Algunos estudios señalan que el perfeccionismo puede llevar a la onicofagia, pues puede ser una forma de manejar la insatisfacción con sus logros.

Hábito adquirido: En otros casos, morderse las uñas es un comportamiento adquirido en tu infancia y persiste mientras creces. Si llegaste a ver a tus papás o amigos hacer esto, también pudo haber influido en ti.

Pero esto es un asunto serio, pues no sólo se ven horribles unas uñas mordidas o que te estés mordiendo las uñas, sino que también tiene otras consecuencias.

Puede tener consecuencias físicas, como daño en las uñas y la piel, con infecciones bacterianas o fúngicas, y problemas dentales debido al desgaste de los dientes. También puede tener consecuencias emocionales, pues puede ser vergonzoso o causar culpa por como se ven tus manos, y con ello también afectar tu autoestima y tu sociabilidad.



Tips para dejar de morderte las uñas

Identifica las razones: Reconocer las situaciones o emociones que te puedan estar provocando que te muerdas las uñas es lo primero que debes hacer y lo más importante.

Mantén tus manos ocupadas: Las actividades que te ayuden a tener en movimiento tus manos te ayudarán como dibujar, escribir, manipular objetos y más.

Ponte un esmalte con un sabor feo: Bueno pues no hay mucho que decir de esto, muérdete las uñas y te quedará un terrible sabor en la boca.

Terapia cognitivo-conductual: esta puede ayudarte a modificar patrones de comportamiento, dándote herramientas para manejar mejor el estrés y la ansiedad.

Técnicas de relajación: Los ejercicios de respiración, meditación o yoga pueden apoyarte en la tarea de reducir niveles de estrés.

Revisa cuáles pueden ser las razones que te pueden estar llevando a este feo hábito de comerte las uñas

¿Cómo saber si tu cuerpo necesita Omega-3?

Saber si necesitas aumentar tu consumo de Omega-3 es importante para prevenir enfermedades cardiovasculares, mejorar tu función cerebral y reducir la inflamación.

Diferentes dietas se ponen de moda a través del tiempo, para eliminar toxinas y quemar grasa, pero hay alimentos que siempre son importantes integrar a tu menú, como aquellos ricos en Omega-3, ya que ofrece múltiples beneficios para tu salud.

El cuerpo no puede producir este tipo de grasa, tienes que integrarla a tu dieta con alimentos o suplementos. Y si a ti te hace falta, tu cuerpo te dará señales que aquí te contamos para que las sepas identificar y le subas a tu consumo de Omega-3.

El omega-3 es un tipo de ácido graso poliinsaturado que se encuentra en ciertos alimentos, especialmente en pescados grasos como el salmón, el atún y la caballa, así como en algunos frutos secos y semillas, como las nueces y las semillas de chía y lino.

Existen tres tipos principales de omega-3: EPA (ácido eicosapentaenoico), DHA (ácido docosahexaenoico) y ALA (ácido alfa-linolénico). Mientras que el EPA y el DHA se encuentran principalmente en los productos de origen marino, el ALA se halla en las plantas.

Estos ácidos grasos son esenciales porque cumplen funciones importantes en el organismo, como reducir la inflamación, ayudar al desarrollo y funcionamiento del cerebro, proteger el corazón y mejorar la salud de las articulaciones.

El omega-3 tiene efectos beneficiosos en la reducción de enfermedades cardiovasculares, mejorando la circulación y manteniendo los niveles de colesterol en un rango saludable.

La deficiencia de omega-3 puede afectar a múltiples sistemas del cuerpo. Es posible que una persona necesite más omega-3 si experimenta algunos de los siguientes síntomas:

Piel seca y cabello opaco: La falta de omega-3 puede causar sequedad en la piel, ya que este nutriente ayuda a retener la humedad y a fortalecer la barrera cutánea. También puede hacer que el cabello se vea frágil y sin brillo.

Cansancio y fatiga constante: El omega-3 ayuda al funcionamiento celular, por lo que una deficiencia de este ácido graso puede afectar los niveles de energía y hacer que te sientas fatigado.



Problemas de memoria y concentración: La deficiencia de omega-3, especialmente de DHA, puede afectar el rendimiento cerebral. Si notas que tienes problemas para concentrarte o que tu memoria se ve afectada, esto podría ser una señal de que necesitas más pescadito.

Dolor en las articulaciones: Las personas que padecen enfermedades como la artritis o dolor articular pueden experimentar mejoras al incluirlo en su dieta, ya que este nutriente tiene propiedades antiinflamatorias.

Problemas de visión: El DHA, uno de los principales tipos de omega-3, es importante para la salud ocular. Su deficiencia puede estar relacionada con problemas de visión, especialmente en adultos mayores.

Fuentes de omega-3

Pescado graso: Salmón, atún, caballa, sardinas y arenque.

Frutos secos y semillas: Las nueces, las semillas de chía, el lino y el cáñamo.

Aceite de pescado y suplementos de omega-3: Si no consumes suficiente omega-3 a través de los alimentos, los suplementos son una opción práctica.

Alimentos fortificados: Algunos productos, como los huevos, la leche y el yogur, están enriquecidos con omega-3 y pueden ser una fuente adicional en la dieta diaria.

Las bolsas de té liberan millones de partículas de micro y nanoplásticos

Lo que parecería algo cotidiano podría cambiar totalmente, un reciente estudio revela que las bolsas de té, aquellas fabricadas con materiales de plásticos, liberan millones de partículas de micro y nanoplásticos en cada infusión.

En el estudio se examinaron tres tipos de bolsas de té disponibles en el mercado, las cuales algunas corresponden a hechas de nylon-6 (NY6) polipropileno (pp) y celulosa.

En las que se utilizaron algunas técnicas analíticas de mucha vanguardia, entre las que se destaca:

Microscopía electrónica Espectroscopia infrarroja

Con las que se confirmaron la presencia de MNPLs en las infusiones, las pruebas develaron que se logró identificar variaciones significativas en las cantidades liberadas.

Este estudio devela por primera vez como estas partículas se incorporan a las células intestinales humanas, y de esta manera llegar a la sangre y expandirse por todo nuestro cuerpo.

Los expertos indican que el consumo aun siendo accidental de MNPLs en las bolsas de té se suma también otra fuente de exposición como los recipientes en los que se sirve y el agua embotellada que se utiliza para beber.

Esto, sin duda alguna, ya representa un desafío ambiental difícil, y cada día son mayores los problemas que ponen en riesgo la salud y bienestar de futuras generaciones.



Investigadores quedaron preocupados después de ver que en la elaboración de una sola infusión, el polipropileno libera aproximadamente mil 200 millones de partículas por mililitro, con un tamaño medio de 136.7 nanómetros, y la celulosa libera unos 135 millones de partículas por mililitro, con un tamaño medio de 244 nanómetros.

Asimismo, el nylon-6 libera 8.18 millones de partículas por mililitro, con un tamaño medio de 138.4 nanómetros.

si vas a prepararte un rico té, lo más aconsejable a partir de ahora sea utilizar ingredientes naturales.

Ya que algunas bolsitas de té liberan partículas de plástico que pueden fácilmente ingresar a tu cuerpo y generar enfermedades.



Los platillos predilectos de los guatemaltecos para celebrar el fin de año



Tips para recuperar tu energía después de Navidad

Los rituales para recibir el Año Nuevo 2025



El sector creativo de Guatemala revoluciona 2024 con Inteligencia Artificial en la transformación digital

En 2024, el sector creativo guatemalteco vivió un año transformador, marcando un hito en su desarrollo con la incorporación de Inteligencia Artificial en áreas como diseño gráfico, música, redacción de textos y producción de videos. Este avance, liderado por la Comisión de Economía Naranja de AGEXPORT, no solo fortaleció la competitividad de las empresas, sino que también abrió nuevas oportunidades de creación y posicionó a Guatemala como un referente en innovación en la región, superando los US\$17 millones en exportaciones durante el 2024.

La Comisión de Economía Naranja de AGEXPORT celebra los logros alcanzados en 2024 y presenta los objetivos estratégicos para 2025, reafirmando su compromiso de posicionar a Guatemala como un referente regional en creatividad e innovación.

La Comisión fortaleció su red de alianzas locales e internacionales, colaborando con instituciones como PROCOLOMBIA, PROCOMER y la Cámara de Comercio Latina de Estados Unidos. Además, estableció relaciones clave con universidades líderes en Guatemala, permitiendo desarrollar capacitaciones híbridas y presenciales, así como fomentar intercambios de conocimientos con empresarios de Miami, Colombia y otros países.

Entre los hitos destaca la participación en Build The Future, que reunió a más de 400 participantes de 40 países y facilitó encuentros con más de 30 compradores internacionales.

“Durante 2024, el sector creativo dio un salto hacia la transformación digital, integrando la Inteligencia Artificial en áreas como diseño gráfico, música, redacción de textos, creación de videos y más. Estas innovaciones han optimizado procesos, mejorado la competitividad de las empresas y abierto nuevas posibilidades para el desarrollo creativo”, comentó Pili Mejía, Presidente de la Junta Directiva de la Comisión de Economía Naranja de AGEXPORT.



Con miras al próximo año, la Comisión se plantea:

1. Incrementar el número de empresas socias.
 2. Participar en ruedas de negocios internacionales para ampliar oportunidades de exportación en Colombia, Costa Rica, México y Estados Unidos.
 3. Realizar la quinta edición del Foro de Economía Naranja, enfocada en sostenibilidad y tecnología.
 4. Diseñar un calendario de capacitaciones prácticas y accesibles.
- Retos y compromisos

La incorporación de tecnologías emergentes, el fortalecimiento de la formación en áreas clave y la preparación frente a la competencia global serán desafíos importantes en 2025.

“La Comisión reafirma su compromiso con promover el talento guatemalteco, fortalecer alianzas estratégicas y fomentar un ecosistema creativo que impulse el desarrollo económico sostenible del país”, concluyó Mejía.

Los platillos predilectos de los guatemaltecos para celebrar el fin de año

Durante las fiestas de fin de año, los guatemaltecos buscan los mejores platillos para compartir con sus seres queridos y celebrar la llegada de Año Nuevo. Guatemala es un país lleno de tradiciones, costumbres y diversidad culinaria. Y en esta época de fin de año estos son los principales platillos que estarán en la mesa de los chapines.

Los platillos predilectos

1. Los tamales

Los tamales son una de las comidas predilectas de los guatemaltecos, en esta época de fin de año. Los favoritos son los rojos, ya sea de masa de maíz o arroz. Pero, también hay quienes gustan de los negritos dulces, que llevan chocolate, ciruela, pasas y pueden ser de pollo, cerdo, gallina o pato.

2. Pierna de cerdo

Otra de las comidas favoritas es la pierna de cerdo horneada, a la leña o mechada, la cual puede llevar chorizo, ajos, aceitunas y salsas que pueden ser saladas o agridulces. Este platillo se acompaña con un arroz preparado ó puré de papas y una ensalada a elección.

3. Pavo

El pavo relleno o sin relleno es otro de los platos predilectos para los festejos de Fin de Año,

El cual se puede acompañar con las siguientes guarniciones, Puré de papa con queso parmesano, Papas cambray adobadas, Ejotes con parmesano, Pan de ajo



4. Gallinas o pollos rellenos

Otro de los platillos favoritos para las fiestas de Fin de Año es la gallina o el pollo relleno, el cual se consume en varios departamentos del país y en la ciudad. Este es acompañado de salsa agridulce o salada, una ensalada fría, arroz o puré de papás.

5. Jamón Virginia o Canadá glaseado

Algunos guatemaltecos prefieren una cena navideña o de Año Nuevo con Jamón Virginia o Canadá glaseado, el cual es acompañado con puré de camote o de papas con vainilla y una ensalada a elección.

Tips para recuperar tu energía después de Navidad



La Navidad, aunque es una época llena de alegría, puede dejarnos agotados debido a las demandas y *el estrés que conlleva*.

La Navidad es una de las festividades más esperadas y celebradas en todo el mundo, pero también puede dejar a muchos agotados debido a todo lo que implica: compras, reuniones familiares, eventos sociales y, por supuesto, el estrés de preparar todo para la ocasión. Si te sientes cansado y necesitas recargar tus energías después de la celebración, aquí te contamos tres trucos esenciales para recuperar la vitalidad y empezar el nuevo año con el pie derecho.

Uno de los principales motivos del agotamiento post-navideño es la falta de motivación general en la vida. Muchas personas pasan por rutinas diarias que no les entusiasman o que no les brindan satisfacción plena.

Cuando la vida no te llena, es fácil caer en la dependencia de estímulos externos como el consumo de alcohol o actividades que momentáneamente elevan el ánimo, pero que a largo plazo solo aumentan el cansancio.

consejos prácticos para recargar energías rápidamente y de forma saludable, especialmente en esta temporada.

Hidratación adecuada: Mantén una ingesta mínima de un litro y medio de agua al día para mantenerte hidratado y evitar el cansancio

Sustituye el café: En lugar de tu taza de café mañanero, opta por un zumo natural o un batido verde. Esto te aportará energía sin la necesidad de la cafeína

Antioxidantes: Consume alimentos ricos en vitamina C como fresas, arándanos o kiwis para combatir la fatiga de manera natural.

Verduras de hoja verde: Añadir más espinacas y otras hojas verdes a tus ensaladas ayudará a la depuración del cuerpo, especialmente en primavera.

Ejercicio regular: Practica ejercicio al menos tres veces por semana para aumentar los niveles de serotonina, la hormona de la felicidad, que mejorará tu estado de ánimo

Matcha Latte: Una excelente opción para media tarde, ya que tiene un alto contenido de antioxidantes y proporciona un impulso sin los efectos negativos de la cafeína

Complementos naturales: La maca, el polen, el jengibre, la jalea real y el ginseng son conocidos por sus propiedades energizantes y pueden ser excelentes aliados para recuperar la vitalidad.

Es fundamental reservar tiempo para ti, realizando actividades que no requieran mucho esfuerzo pero que te ayuden a relajarte y recargar energías. Algunas ideas incluyen:

Paseos tranquilos: Caminar por la naturaleza, respirar aire fresco y disfrutar del entorno puede tener un gran impacto en tu bienestar físico y mental

Infusiones relajantes: Disfrutar de una infusión en un café o local bonito, acompañado de un libro o una libreta para escribir, te ayudará a desconectar y relajarte.

Masajes y spa: Regálale un masaje o una sesión de spa para liberar tensiones y revitalizar cuerpo y mente.

Aunque la Navidad puede ser una temporada llena de alegría, también puede dejarnos un poco agotados.

Beneficios del nanche: estas son las enfermedades que ayuda a combatir

El nanche es una fruta de color amarillo que crece principalmente en Centroamérica, Sudamérica y el Caribe en la temporada de abril a junio. Este alimento también tiene un sabor agri-dulce y tiene un gran aporte de vitaminas que ayudan al organismo.

El nanche es conocido por ser fuente de vitamina E, que funciona como antioxidante y de vitamina C que ayuda a proteger y fortalecer el sistema inmune. Así mismo, el nanche contiene vitamina K, encargada de la correcta coagulación de la sangre.

El nanche puede contrarrestar infecciones gastrointestinales, enfermedades de la piel y padecimientos degenerativos. Adicional a esto, al ser proveedor fibra y carbohidratos, fortalecer las defensas, mejorar la digestión y aliviar los resfriados.

a capacidad antioxidante y antimicrobiana del nanche, como resultado se arrojó que este alimento ayuda a combatir bacterias como *Staphylococcus aureus* y *Escherichia coli*.

Su alto contenido de hierro y vitamina K ayudan a las personas que tienen deficiencia de glóbulos rojos y presentan anemia; de la misma manera, ayuda a reducir el daño oxidativo en las células y tejidos, lo que puede prevenir enfermedades del corazón gracias a su aporte de antioxidantes y vitamina C.

El calcio y el fósforo presente en estas frutas, ayuda a mantener la densidad ósea y prevenir enfermedades como la osteoporosis. Su aporte de vitamina A también ayuda a la salud ocular.



Una de las características más destacadas del nanche es su abundante contenido de vitamina C, un poderoso antioxidante que ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y a generar colágeno para la piel, manteniéndola sana y fuerte para evitar arrugas, contribuyendo así a la salud general y al aspecto radiante de la piel.

los beneficios del nanche no se detienen en las vitaminas. Este pequeño fruto también es una fuente rica en minerales como el calcio, el hierro, el magnesio, el manganeso, el potasio y el zinc, que son fundamentales para mantener la salud ósea, regular el ritmo cardíaco y apoyar diversas funciones metabólicas en el cuerpo.

Como mantenerse activo con el paso de los años

La actividad física es especialmente importante con el paso de los años. Mantenerte activo puede ayudarte a:

Reducir tu riesgo de sufrir enfermedades del corazón, ataques cerebrales, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cánceres
Mejorar tu fortaleza y equilibrio para prevenir lesiones y mantenerte independiente
Disminuir el dolor
Mejorar tu estado de ánimo
Mejorar los síntomas de ansiedad o depresión
Mejorar tu capacidad para pensar, aprender y tomar decisiones

Programa 150 minutos a la semana de actividades aeróbicas de intensidad moderada.

Si no hacías ejercicio antes, o si no has estado activo por un tiempo, comienza lentamente. ¡Incluso 5 minutos de actividad física tienen beneficios para la salud, y puedes aumentar los minutos a medida que pasa el tiempo!

Escoge actividades que hagan que tu corazón lata más rápido como caminar a paso rápido, bailar, nadar o barrer las hojas del jardín. Avísale a tu doctor si te falta el aire, te duele el pecho o bajas de peso sin motivo aparente.

Realiza actividades para fortalecer los músculos por lo menos 2 días por semana.

Intenta usar bandas de resistencia o pesas de mano. También puedes usar libros o latas (conservas) de alimentos en vez de pesas, o practica actividades con el peso del cuerpo como sentadillas o zancadas.

No contengas la respiración: hacerlo puede causar cambios peligrosos en tu presión arterial.

Haz ejercicios para mejorar el equilibrio

Practica pararte en un solo pie; puedes agarrarte de una silla si te sientes inestable.

Camina para atrás o de lado.

Intenta el tai chi, un ejercicio de cuerpo y mente que mejora el equilibrio.

Apúntate en una clase de yoga o prueba un vídeo de yoga en casa.



Realiza una mezcla de tipos de actividad al mismo tiempo.

Cuando haces algo que cuenta como más de un tipo de actividad física (como aeróbicos y fortalecimiento muscular), obtienes aún más beneficios para la salud. Por ejemplo:

Intenta bailes de salón o salsa

Barre las hojas del jardín

Apúntate a una clase de aeróbicos acuático

Intenta encontrar un gimnasio o centro recreativo cercano que te resulte cómodo y accesible. Muchos ofrecen clases que pueden ayudarte a combinar distintos tipos de actividad.

Habla con tu doctor si tienes preguntas.

Es posible que tengas dudas sobre cómo mantenerte activo, sobre todo si tienes algún problema de salud, como enfermedad del corazón, diabetes u obesidad. Tu doctor puede ayudarte. Intenta hacer preguntas como:

¿Cómo puede la actividad física ayudarme a medida que envejezco?

¿Qué actividades me recomendaría?

¿Puede remitirme a un especialista en actividad física como un fisioterapeuta o un entrenador personal? Un especialista en actividad física capacitado puede ayudarte a planificar una rutina que se adapte a tus necesidades y te ayude a sentirte lo mejor posible, tanto física como mentalmente.

Si tomas algún medicamento, asegúrate de preguntar si este puede afectar cómo tu cuerpo responde a la actividad física.

Los rituales para recibir el Año Nuevo 2025

El Año Nuevo es una de las celebraciones más esperadas en todo el mundo, y aquí tienes cinco rituales para recibirlo con prosperidad.

Además de las festividades y los fuegos artificiales, muchas culturas practican rituales de Año Nuevo con el fin de atraer buena suerte, prosperidad y bienestar durante los próximos 365 días del 2025.

Si buscas una forma especial de comenzar el año con energía positiva, aquí te contamos sobre algunos de los rituales más populares que puedes incorporar en tu celebración.

Las 12 uvas de la suerte

Una de las tradiciones más difundidas es comer 12 uvas al sonar las campanadas de medianoche. Cada uva representa un mes del año, y se cree que comerlas trae buena suerte para cada uno de esos meses. Si logras comer todas las uvas sin atragantarte, se considera que tendrás un año lleno de prosperidad y felicidad.

Ritual de las Velas

El uso de velas es un ritual común en varias culturas para atraer buena energía. Se cree que cada color de vela tiene un significado específico:

Vela roja: Representa la pasión, el amor y la vitalidad.

Vela roja: Representa la pasión, el amor y la vitalidad.

Vela amarilla o dorada: Atrae la prosperidad y el dinero.

Vela verde: Está relacionada con la salud y la abundancia.

Vela blanca: Simboliza la paz y la claridad mental.



Ritual de la Maleta

Se cree que si en la noche de Año Nuevo, justo después de la medianoche, tomas una maleta vacía y sales a dar una vuelta por tu casa, tendrás un año lleno de viajes y aventuras. Este ritual está relacionado con la apertura a nuevas oportunidades y experiencias.

Recuerda que la clave de los rituales es la intención con la que los realizas. Si te conectas profundamente con lo que estás pidiendo, las energías del nuevo año fluirán a tu favor



La ciencia acude al rescate de las abejas



¿Cuánto ahorra un auto eléctrico?

El Año Nuevo en Guatemala se celebra con muchas tradiciones y actividades



Las curiosas tradiciones de año nuevo alrededor del mundo



La noche del 31 de diciembre de cada año se celebra la Nochevieja, la cual da paso a los festejos de Año Nuevo, una de las celebraciones más extendidas alrededor del mundo. Y estas son algunas de las mismas que se realizan en diferentes países en la última noche del año.

Lanzar zapatos en República Checa

existe una tradición en la cual las mujeres solteras se colocan de espaldas a la puerta de sus casas y lanzan un zapato. Si este cae con la punta hacia la puerta significa que se casarán el año que viene.

Las 12 uvas en España y Latinoamérica

Otra tradición de Año Nuevo es comer 12 uvas a medianoche, una por cada campanada del reloj. Pero eso no es todo, ya que todas las uvas deben ir acompañadas de un deseo para cada uno de los meses del nuevo año.

Las lentejas en Italia

Las lentejas simbolizan buena fortuna y prosperidad debido a su forma redonda, similar a las monedas. Por eso, en Italia es costumbre consumirlas en la cena de Año Nuevo o comer unas cucharadas a media noche. Incluso, hay personas que las colocan en sus billeteras o que abrazan a sus familiares y amigos con un puñado de lentejas en las manos.

Tirarle platos a tus amigos en Dinamarca

En Dinamarca, Año Nuevo es la fecha indicada para renovar la vajilla, ya que una de las costumbres consiste en romper platos en la puerta de la casa de tus amigos. Se cree que romper platos ahuyenta los malos espíritus y trae suerte a las personas que habitan en la casa.

Al final de la noche, la puerta con más platos es la que tendrá mejor suerte el próximo año, por lo que el sacrificio de los platos definitivamente vale la pena.

Vestir de blanco en Brasil

En Brasil es común que las personas vistan completamente de blanco para protegerse de los malos espíritus en la noche de año nuevo. Así pueden comenzar el nuevo año listos para recibir buenas energías y fortuna.

Sacar las maletas a dar una vuelta

En varios países de Latinoamérica y el mundo es una cábala de año nuevo darse una vuelta a la manzana llevando una maleta antes de año nuevo. El propósito de esto es atraer un año lleno de viajes y todas las experiencias maravillosas que vienen con ellos.

108 campanadas en Japón

En Japón el nuevo año se recibe con 108 campanadas que comienzan en los templos a las 12 de la noche.

Esta tradición budista busca purificar los 108 deseos mundanos que causan el sufrimiento. Luego de las campanas, se brinda con amasake, un licor caliente perfecto para la bajas temperaturas de esa época del año.

¿Cuánto ahorra un auto eléctrico?

El motor de los autos eléctricos, tiene ventajas como un menor tamaño y peso, mayor sencillez técnica y un rendimiento más elevado.

El motor de los vehículos eléctricos, ofrece muchas ventajas frente a los de combustión, empezando por un menor tamaño y peso, mayor sencillez técnica (menos componentes y piezas), y un rendimiento más elevado (transforman el 75% de la energía que reciben). Además, no contaminan directamente el medio ambiente.

Con todas estas ventajas, el coche eléctrico tiene como inconveniente que su precio sigue siendo bastante más elevado que el de combustión. Pero el coste de la energía que utilizan y el mantenimiento, es mucho más barato, y dejan menos huella ecológica.

El coste medio de la electricidad es bastante más bajo que el de la gasolina, así que se produce un ahorro anual considerable. Cambia mucho en función de la región y de la tarifa eléctrica, pero se puede ahorrar entre un 30% y un 70% al comprar un coche eléctrico.

Auto eléctrico convencional

A la hora de comparar los costes de un coche eléctrico frente a uno convencional son muchos los puntos que debemos valorar, así que vamos a intentar ser lo más exhaustivos posible:

Precio: los autos eléctricos son más caros que los de gasolina, Dependiendo del modelo, son entre 5.000 y más de 18.000 dólares más caros. Este sobrepeso se debe poder amortizar con el ahorro en combustible, así que, en principio, cuanto más kilómetros le hagamos, mejor. Pero no es el único aspecto en el que podremos ahorrar.



Coste del combustible: Los motores eléctricos son mucho más eficientes energéticamente que los motores a combustión.

Autonomía: Si vamos a utilizar el auto eléctrico como único vehículo, es posible que debamos optar por modelos más caros con mayor autonomía, y adecuar nuestra forma de viajar para acomodar las recargas; o asumir el coste de alquilar un coche de gasolina para esos viajes. Pese a ello, cada vez es menos habitual que esto suceda y si el coche se acerca a 400 kilómetros reales de autonomía, la experiencia nos dice que podemos viajar por un largo trayecto sin problemas.

Punto de recarga: No hay que olvidar tampoco el tema del punto de recarga. Si vivimos en una vivienda unifamiliar con garaje, este es un punto fácil de solucionar.

Reparaciones: Un auto eléctrico no tiene embrague, ni aceite, ni filtros, ni correas de distribución, por lo que su mantenimiento es mucho más sencillo. Haciendo un ahorro de un 25% con respecto al de un vehículo convencional, lo que puede suponer más de 2.000 dólares a lo largo de 10 años y 200.000 kilómetros, aunque el ahorro sea mayor.

El Año Nuevo en Guatemala se celebra con muchas tradiciones y actividades



El Año Nuevo en Guatemala se celebra con muchas tradiciones y actividades, entre ellas:

Vestirse de nuevo

Se cree que vestirse con ropa nueva trae prosperidad y buena fortuna.

Quemar muñecos

Se queman muñecos para simbolizar lo que se quiere dejar atrás y comenzar el año nuevo con buen pie.

Fuegos artificiales

Los fuegos artificiales son un elemento esencial en las celebraciones de Año Nuevo en Guatemala.

En Guatemala son varias las actividades y formas con las que se puede despedir el cierre de un año.

Desde hace días y semanas se han dado a conocer eventos públicos donde pueden participar personas de distintas edades para celebrar el Año Nuevo 2024.

Las propuestas son varias y abarcan celebraciones musicales, bailes, senderismo, atletismo, así como actividades relacionadas con la fe cristiana.

Lo más curioso del Año Nuevo en Guatemala es la quema de muñecos, una forma de eliminar todo lo mal del año que acaba. Los muñecos simbolizan todo lo que se quiere dejar atrás para entrar con buen pie en el nuevo año. Por supuesto también hay fuegos artificiales y celebraciones con música y baile por todo el país.

Música y baile

Las fiestas de Año Nuevo en Guatemala se caracterizan por la música y el baile que se prolongan toda la noche.

Menú especial

El menú de Año Nuevo en Guatemala tiene platos con significados simbólicos, como el tamal que representa la unidad familiar, y los postres que reflejan los deseos de un año próspero.

Carrera San Silvestre

Una actividad icónica del final de año en Guatemala es la carrera de atletismo San Silvestre.

Lúmino Fest

En Antigua Guatemala se realiza un espectáculo de música, baile, luces, comida y bebida para recibir el Año Nuevo.

Aloe vera los beneficios de tener una planta en la casa

La sábila, también conocida como aloe vera, es una planta reconocida por sus múltiples beneficios para la salud y la piel. Su gel contiene vitaminas, minerales, aminoácidos y antioxidantes que ayudan a hidratar, reparar y rejuvenecer la piel, siendo útil para tratar quemaduras, heridas y problemas como el acné.

La creencia popular de esto viene del Feng Shui, una filosofía china que se basa en la búsqueda del equilibrio y aportar energías positivas a cada uno de los lugares que se habitan, también dice que la planta de la sábila es un excelente amuleto de suerte porque repele cualquier mala energía y protege a las positivas.

Esta mata debe estar en un espacio en el que las vibras puedan fluir de mejor manera, por lo cual se recomienda colocarla en un lugar abierto o una zona común como la cocina, el comedor o quizá la entrada de la casa. Es por esto que no se aconseja que esté en lugares cerrados o privados.

el aloe vera también puede tener muchos usos medicinales y puede ayudar de manera satisfactoria a curar diferentes malestares, como quemaduras por el sol, pañalitis e incluso puede ser un ingrediente bastante delicioso en algunas bebidas refrescantes.

El cuidado de esta planta es bastante sencillo, debe procurar ubicarla en un lugar donde reciba bastante luz y muy poco flujo de aire, por lo que debe evitar que tenga cerca ventiladores o aparatos similares para que así se mantenga fuerte y firme.

Además, su capacidad para aliviar la inflamación y promover la regeneración celular, es otra de sus cualidades muy apreciada. En el ámbito de la salud, la sábila es conocida por favorecer la digestión, aliviar problemas gástricos como la acidez y el estreñimiento, y fortalecer el sistema inmunológico gracias a sus propiedades antimicrobianas y desinfectantes.



El gel de sábila suele ser seguro y puede ser eficaz para tratar afecciones de la piel, como quemaduras y psoriasis.

Sin embargo, no debes ingerir el látex de sábila. El látex de sábila sin procesar contiene sustancias químicas que, aparentemente, pueden causar cáncer, y el látex de sábila procesado puede tener compuestos que provocan cáncer. Tomar 1 gramo de látex de sábila al día durante varios días puede provocar daño renal y podría ser mortal.

La ciencia acude al rescate de las abejas

La mayoría de nuestros alimentos depende de la polinización de las abejas, un insecto que lleva en peligro desde hace décadas. Estas son las iniciativas científicas que las protegen y aseguran su supervivencia.

Organizaciones ambientalistas como Greenpeace aseguran que los humanos pueden preservar y restaurar el número de abejas en el planeta con solo evitar pisarlas al verlas en el suelo, prohibir el uso de pesticidas, proteger el hábitat natural, impulsar la agricultura ecológica y promover los jardines floridos

La buena noticia es que cada uno de nosotros puede hacer algo para ayudar a las abejas desde nuestro propio jardín.

1. Planta flores silvestres nativas

Las abejas necesitan una dieta equilibrada para mantenerse saludables. Una de las mejores cosas que puedes hacer para ayudar a las abejas de tu vecindario es plantar flores silvestres que sean nativas de tu región. Las flores silvestres nativas son especialmente adecuadas para alimentar a los polinizadores que han evolucionado junto con ellas. A las abejas del desierto les va mejor en las flores silvestres del desierto. Las abejas de las montañas prefieren las flores que florecen en los momentos indicados. Incluso en las ciudades, a las abejas les va mejor con las flores originales que habrían crecido allí antes del desarrollo. También es muy importante plantar una variedad de plantas que florezcan en diferentes.

2. Ofréceles un hábitat de anidación

De las aproximadamente 20,000 especies del mundo, la mayoría de las abejas son solitarias. Esto significa que en lugar de vivir en una colmena grande como lo hacen las abejas melíferas, la mayoría de las abejas que anidan son madres solteras trabajadoras que proporcionan néctar y polen para unos cuantos huevos a la vez. Después de haber provisto comida para cada huevo (en forma de una pequeña barra redonda o cuadrada que la abeja misma moldea con el polen que recolecta), la madre sella la cámara de anidación. Una vez que completa su trabajo ya no permanecerá en el nido.



3. Crea un entorno sin pesticidas

Los pesticidas, herbicidas y fungicidas son todas malas noticias para las abejas. Los pesticidas vienen en muchas formas y algunos, como los neonicotinoides, son sistémicos, lo que significa que hacen que todas las partes de la planta (incluyendo el néctar y el polen) sean tóxicas para las abejas. Para evitar dañar a las abejas de esta manera, evita rociar pesticidas; o si necesitas controlar más especies de insectos plaga, usa agentes orgánicos o de control biológico. Cuanto más hábitat proporcionas a los insectos en tu jardín, más le darás a bienvenida a otros insectos beneficiosos y otros invertebrados que controlarán las plagas por ti.

También debes asegurarte siempre de que las plantas o semillas que compres hayan sido cultivadas orgánicamente y sin neonicotinoides. Recuerda, estos pesticidas nunca abandonan la planta y pueden hacer que el suelo en el que crecen otras plantas también sea tóxico a futuro.

¿Por qué es importante la salud de los océanos?

Nuestra salud y nuestro bienestar dependen de la salud de los océanos y los mares. Son una importante fuente de alimento y empleo, son esenciales para el funcionamiento del resto de ecosistemas y albergan un gran porcentaje de la biodiversidad del planeta, entre otros muchos argumentos.

Y eso te damos 5 razones por las que debemos cuidar la salud de los océanos.

El océano es nuestro sistema de soporte vital: un tercio de la población mundial, casi 2.400 millones de personas, vive a menos de 100 km de una costa oceánica. Y para poder subsistir, dependemos del oxígeno y el agua dulce que se produce gracias a los mares y al ciclo del agua.

Proporciona alimentos, empleos y medios de vida: se estima que los océanos son responsables de generar 2,5 billones de dólares anuales, el equivalente a la séptima economía más grande del mundo. De estas grandes masas de agua extraemos recursos naturales que luego nos permiten alimentarnos, desarrollar medicamentos e incluso producir energía renovable. Además, son una fuente de empleos en la pesca, el ocio y la ciencia. Garantizar que eso continúe así, requiere una pesca sostenible y que no sobreexplotamos los recursos naturales.

El océano ayuda a frenar el cambio climático: ecosistemas vitales como manglares, pastos marinos y marismas saladas podrían ayudarnos a almacenar más de 400 millones de toneladas de emisiones de carbono al año para 2050 si se protegen y restauran.



Es el hogar de gran parte de la biodiversidad del planeta: según el Convenio sobre la Diversidad Biológica, los hábitats de los fondos marinos por sí solos albergan entre 500.000 y 10 millones de especies. Pero es difícil saberlo con certeza, ya que alrededor del 80 % del océano permanece inexplorado y el 91 % de las especies marinas permanecen sin descubrir.

El océano proporciona bienestar a toda la humanidad: a lo largo de nuestra historia, el océano ha formado parte de los mitos y leyendas que forman nuestro relato común como especie. Ha sido una fuente de inspiración y el protagonista de incontables obras, canciones y poemas. El papel cultural del océano es innegable. De hecho, el PNUMA está trabajando con la industria de los videojuegos para crear conciencia sobre los océanos.