



BUENAS *Nuevas* **gt**

Edición Semanal

Del 30 de diciembre 2024 al 05 de enero de 2025

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





¿Por qué se comen 12 uvas en Nochevieja?



Viaja tranquilo y seguro PROVIAL realiza operativos preventivos durante fin de año

Las bebidas que NO deben de faltar en tu el brindis de fin de año



Año Nuevo: ¿Por qué se comen 12 uvas en Nochevieja?

En muchos países y culturas se realizan ritos o actos especiales para cerrar un año y empezar el siguiente con nuevo ánimo. En algunos países de Latinoamérica existe una tradición que se lleva a cabo justo al final de la Nochevieja el 31 de diciembre: comer 12 uvas justo a medianoche.

Aunque esta costumbre se ha extendido a muchos puntos del mapa, la tradición navideña de arrancar el año tomando 12 uvas al son de las campanadas comenzó en España.

Según la tradición, cada uva representa un deseo para cada uno de los meses del próximo año y también despide el año que termina con las 12 campanadas

Cuál es el origen de la tradición de las 12 uvas de Nochevieja

Existen diferentes explicaciones para esta tradición. Una de las teorías remonta los orígenes de esta costumbre a 1909. Ese año hubo muy buena cosecha de uva y los productores decidieron dar más salida al producto vendiéndolo como "uvas de la suerte" en paquetes preparados de doce uvas, simbolizando los doce meses del año.



A lo largo de los años, la tradición se ha ido puliendo. Hoy día mucha gente dice que las uvas simbolizan la abundancia y cada vez que se come una hay que pedir un deseo. En total, 12 deseos

¿Por qué se comen uvas en Nochevieja?

La uva es un fruto que tradicionalmente se ha asociado a la buena suerte y a la positividad o la espiritualidad, por lo que colocar 12 uvas para comer a la entrada del año era un símbolo de buena suerte. Además, se trataba de una fruta barata de la que a menudo había excedente en los cultivos.

La gente dice que las uvas simbolizan la abundancia, y hay que pedir un deseo cada vez que se come una, para un total de 12 deseos.

Estas son las bebidas que NO deben de faltar en tu el brindis de fin de año

El fin de año está muy cerca y una de las tradiciones más esperadas es el brindis de medianoche, un momento para compartir buenos deseos y celebrar con amigos y familiares. Para asegurarte de que esto sea memorable, es importante contar con una selección de bebidas. A continuación, te presentamos las bebidas que no deben faltar para el brindis de fin de año.

La llegada del Año Nuevo es una fecha muy especial para celebrar con nuestros seres queridos. Pero, ¿qué bebidas son las más adecuadas para esta ocasión?

Sidra: es una de las más tradicionales para los brindis y, en Año Nuevo no debe de faltar. Este debe consumirse a una temperatura entre 6° y 8° C.

Prosecco: se trata de un vino espumoso, refrescante y con un sabor a cítricos. Es perfecto para esta fecha y suele servirse frío.

Vermut: este licor está aromatizado con hierbas. Su sabor es balanceado entre lo amargo y lo dulce volviéndolo muy versátil.

Cerveza: por supuesto que no puede faltar. Es muy común encontrarla en estas fechas, pues hay muchas variedades.

Champaña: es uno de los licores favoritos de muchos para el brindis de fin de año. Esta bebida ofrece una experiencia única.



Para que te asegures de que tengas y ofrezcas una gran experiencia, es importante que consideres los gustos de tus invitados. Elige bebidas que sean del agrado de la mayoría de tus invitados. También, no olvides combinar las bebidas con la comida. Algunas bebidas maridan mejor con ciertos platos.

Sin duda, el brindis de fin de año es un momento especial para celebrar y compartir con amigos y familiares. Asegúrate de tener una selección de bebidas que se adapten a todos los gustos. Con las opciones mencionadas, tu brindis será memorable y estará lleno de alegría.

El Sector de Plásticos de Guatemala marca la diferencia en 2024



La Comisión de Plásticos de AGEXPORT destacó este año por su enfoque en la sostenibilidad, invirtiendo en tecnología para transformar plásticos recuperados en resinas recicladas, incluso de grado alimenticio. Con US\$443 millones en exportaciones, el sector abrió nuevos mercados y promovió la economía circular. Además, eventos como Green Ideas 2024 y el Galardón Bandera Verde fortalecieron las buenas prácticas ambientales, consolidando a Guatemala como referente regional en innovación y compromiso ambiental.

La Comisión de Plásticos de AGEXPORT continúa liderando esfuerzos para consolidar al sector como un referente en innovación, sostenibilidad y exportaciones. Este año, el sector exportador de plásticos alcanzó los US\$443 millones en exportaciones, destacándose en la apertura de nuevos mercados internacionales y el desarrollo de productos innovadores.

“En 2024, la Comisión destinó una inversión significativa en iniciativas sostenibles. Se priorizó la recuperación de plásticos y su transformación en resinas recicladas, garantizando un ciclo de vida extendido para los materiales. Además, se integró tecnología avanzada para convertir estas resinas en productos de grado alimenticio, ampliando las posibilidades de reutilización responsable en sectores clave”, comentó Eddy Pérez, Coordinador de la Comisión de Plásticos de AGEXPORT.

Un caso emblemático fue el de Ingrup, una empresa socia que se destacó por su liderazgo en sostenibilidad, recuperando grandes cantidades de PET y transformándolas en resinas reciclables de alta calidad. Este ejemplo subraya el compromiso del sector con la economía circular y la reducción de residuos plásticos



Metas para 2025: Aumentar las exportaciones, potenciar la competitividad y crear alianzas

De cara al próximo año, la Comisión tiene claros sus objetivos estratégicos: aumentar las exportaciones, mejorar la competitividad del sector y establecer alianzas con actores relevantes. Entre las actividades programadas destacan el evento Green Ideas 2025, que continuará promoviendo prácticas sostenibles, y el lanzamiento del podcast "Perspectiva Circular", enfocado en educar y sensibilizar sobre economía circular.

“Se trabajará en fortalecer la iniciativa "Haz Tu Parte", un programa que busca involucrar a la sociedad en el manejo responsable de los residuos plásticos, con el fin de construir un futuro más limpio y consciente”, agregó Pérez.

Impacto ambiental y sostenibilidad, el desafío del sector

El reto principal para 2025 será mantener el equilibrio entre el crecimiento económico del sector y su impacto ambiental, posicionando a Guatemala como un líder regional en sostenibilidad. La Comisión de Plásticos de AGEXPORT reafirma su compromiso con transformar desafíos en oportunidades para un desarrollo más sostenible y competitivo.

Formación y reconocimientos

El 2024 fue un año marcado por la capacitación y la promoción de buenas prácticas. Entre los eventos destacados estuvieron:

- Green Ideas 2024 (agosto): un espacio para compartir innovaciones y estrategias sostenibles.
- Conexión Plástica (octubre): encuentro para fortalecer vínculos entre actores clave del sector.
- Galardón Bandera Verde (octubre): reconocimiento a empresas que adoptan prácticas sostenibles.
- ABC del Reglamento de Residuos y Desechos (septiembre): taller que abordó regulaciones ambientales y su impacto en la industria.



Más de un millón de plantas forestales producidas para la sostenibilidad ambiental



Los nueve viveros forestales ubicados en Petén, Chimaltenango, Escuintla, El Progreso y Baja Verapaz, produjeron durante el año de 2024, un total de 1 millón 143 mil 589 plantas forestales, que fueron utilizadas para promover la reforestación y la gestión sostenible de los recursos naturales.

Esta es una acción del Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación, a través del Viceministerio Encargado de Asuntos del Petén, el Viceministerio de Desarrollo Económico Rural (VIDER), técnicos de la Dirección de Coordinación de Recursos Naturales y Agroturismo y el equipo de Extensión Rural.

Las plantas producidas como cedro, caoba, santa maría, rosul, pinos, ciprés, aliso, matiliguat, madrecaao, palo blanco y conacaste, se utilizaron para promover la reforestación y la gestión sostenible de los recursos naturales. Además, se donaron 386 mil 628 plántulas forestales a grupos organizados en distintas regiones.

Con estas entregas se apoya las reforestaciones voluntarias en fincas ganaderas, sistemas silvopastoriles, la implementación de sistemas agroforestales, la conservación de suelos, rehabilitación de cuencas hidrográficas y en la restauración de paisajes degradados. Además de las entregas, el MAGA brinda capacitación y asistencia técnica para el manejo de especies de maderas preciosas.

Estas acciones son esenciales para la preservación del medio ambiente, y buscan fortalecer las prácticas sostenibles, al tiempo que brindan apoyo técnico a los productores locales. Con esta acción el MAGA cumple con el objetivo cuatro de los lineamientos estratégicos, "Impulsar la gestión sostenible de los recursos naturales utilizados por el sector agropecuario".



Viaja tranquilo y seguro PROVIAL realiza operativos preventivos durante fin de año

Con el propósito de prevenir incidentes viales y proteger a los viajeros durante las celebraciones de fin de año, se realizan operativos en las diferentes carreteras del país. Existiendo 156 operativos preventivos. Estas acciones son coordinadas por el Ministerio de Comunicaciones, Infraestructura y Vivienda (CIV), por medio de la Dirección General de Seguridad y Protección Vial (PROVIAL).

Los operativos permanecerán hasta el 2 de enero de 2025 en las rutas CA-1 Occidente, CA-9 Sur, CA-1 Oriente y CA-9 Norte; como parte del plan de prevención de seguridad vial "Viaja Tranquilo y Llega Seguro", implementado desde el 17 de diciembre último.

Es importante resaltar que la prevención es responsabilidad de todos, aquí le compartimos algunos consejos:

Recomendaciones para los conductores:

Revise frenos, llantas y luces antes de salir a la carretera. Respete los límites de velocidad para evitar accidentes. No use el celular mientras conduce y evite cualquier distracción. Mantenga una distancia segura entre su vehículo y el de enfrente, especialmente en rutas congestionadas. Evite manejar cansado y tome descansos regulares para evitar la fatiga y estar siempre alerta



Recomendaciones para pasajeros de transporte extraurbano:

No suba a buses sobrecargados.

Elija transporte autorizado y con seguro vigente.

Mantenga la calma en caso de emergencias

Reporte a conductores imprudentes que conduzcan a exceso de velocidad o actúe de forma irresponsable, repórtelo al 1520 de PROVIAL.



Feliz Año Nuevo



Como cuidar a las mascotas por la quema de juegos pirotécnicos en fin de año

Bordando
TU **regreso** a **clases**
Tenemos el **mejor precio** del mercado

UNIFORMES DE GUATEMALA

¿Cuáles son los propósitos de Año Nuevo más comunes?

¿Te has preguntado alguna vez por qué nunca cumples los propósitos de año nuevo? O ¿cómo podrías cumplirlos este año? En este artículo te daremos algunas claves para hacer realidad tus objetivos del nuevo año, además de darte una idea acerca de los propósitos más recurrentes, aunque estamos seguros de que ya has hecho tu propia lista.

Y es que a estas alturas muchos nos apresuramos a dejar atrás cosas que no nos han gustado de este año para dar la bienvenida a uno nuevo con nuevos propósitos, proyectos y energías renovadas. En esta reflexión, no solo hemos de barajar lo malo, sino el aprendizaje que nos llevamos de todo ello.

A continuación, algunos propósitos de año nuevo:

Perder peso y hacer dieta. También es un clásico, pero muchas veces fracasamos en él. Es crucial que tengas a tu lado a un nutricionista que te guíe en este arduo camino, ya que a veces tomamos caminos que no son saludables haciendo una dieta para adelgazar estricta o no somos del todo realistas.

Comer saludable. El obstáculo principal que tenemos para llegar a este objetivo suele ser el tiempo. ¿Cuántas veces habremos comido mal y rápido por no tener un espacio para ello? ¿Cuántas veces habremos cocinado cualquier cosa por cansancio o pereza? Para llevarlo a cabo, es necesario una buena planificación.

Aprender algo nuevo. Parece muy amplio plantear esto en tus propósitos de año nuevo, pero es posiblemente el más fácil de llevar a término por esta misma razón. También es importante echar la vista al año que acaba para recopilar las experiencias de aprendizaje que nos ha ofrecido.



Viajar a nuevos lugares. Muchos son los estudios que han concluido que viajar es un buen aliado contra el estrés y a favor del bienestar. Sueña con nuevos lugares que visitar y planifica como hacerlo.

Adquirir un nuevo hobby. Relacionado con el anterior, pero poniendo el foco en que empieces a hacer las cosas que te gustan, en solitario o acompañado.

Respetar el tiempo de descanso. Por mucho que nos esforcemos en el resto de metas de año nuevo relacionadas con la salud, la falta de descanso no nos permitirá alcanzar nuestros objetivos y hasta podremos enfermarnos.

Respetar el medioambiente. Relacionado con el punto anterior. Que la Tierra atraviesa un momento delicado es un hecho, por ello, debemos destinar esfuerzos a llevar cada vez una vida más sostenible y así respetar el medioambiente.

Ser disciplinado. La disciplina es fundamental para conseguir ser más productivo y eficiente con tu tiempo, de forma que puedas alcanzar tus propósitos de año nuevo.

Bordando
TU **regreso** a **clases**

Tenemos el **mejor precio** del mercado

UNIFORMES DE GUATEMALA

Los países que recibieron primero el año 2025 y los que lo harán últimos

Debido a las diferencias de horarios en el mundo, algunos países ya han celebrado la llegada del 2025, mientras que otros aún se encuentran en plena celebración del último día del año.

Algunos países tienen la oportunidad de recibir el nuevo año antes que otros. Contrario a eso, debido a los diseños de los husos horarios, otros deben esperar hasta un día completo para poder sumarse a la celebración y llegar al año nuevo.

¿cuáles son los primeros países en recibir el año nuevo dos mil veinticinco? El año nuevo comienza en la isla navidad en Kiribati, seguido por la isla Chatán. Como tercer lugar tenemos a Nueva Zelanda. Cuarto lugar, Tonga y quinto Fiji.

El top 10 de los primeros países en celebrar la llegada de año nuevo lo complementan: Samoa; Tonga; Nueva Zelanda; Fiji; Australia (Isla Norfolk); Australia (Sydney y Canberra); Papúa Nueva Guinea y Japón.



LOS ÚLTIMOS PAÍSES EN UNIRSE A LA LLEGADA DEL AÑO NUEVO

En el lado opuesto, son las islas Howland y Baker las últimas en el mundo que deberán esperar por la llegada del 2025. Estas islas son territorios no habitados y pertenecen a los Estados Unidos. Ambas islas, debido a la línea internacional de cambio de fecha, deberán esperar hasta 24 horas de diferencia con Kiribati y Samoa, que fueron los primeros en recibir el nuevo año.

Las islas Howland y Baker, tienen una diferencia de menos 6 horas con El Salvador.

El resto de países que completan la lista de países que serán los últimos en darle la bienvenida al 2025 son: Samoa Americana (último país habitado en recibir el año nuevo); Hawái (EUA); Tahití; Islas Marquesas; Alaska; Islas Midway (EUA); Islas Cook (Nueva Zelanda); Islas Pitcairn (Reino Unido) v

Realizar ejercicio como propósito de año nuevo 2025

Hoy en día el año nuevo se ha convertido en uno de los festejos colectivos más importantes de todo el mundo. Mientras que los propósitos se han transformado en compromisos personales cuyo cumplimiento depende de su factibilidad y de la decisión o voluntad propia. Dentro de esos deseos, ir al gym y hacer ejercicio son de los más recurrentes, esto debido a que las personas saben de la importancia que esta decisión tiene para la salud física y mental.

Busca tu motivación

Hacer ejercicio o ir al gym siempre es más sencillo cuando estás motivado por algo o por alguien. Cada persona es un mundo y tendrá sus propias razones para comenzar o retomar hábitos saludables. Desde bajar de peso, hasta simplemente mejorar la condición física o gozar de buena salud.

La motivación son las pilas que necesitas para levantarte temprano cada mañana o hacer un gran esfuerzo para ir a entrenar después de un largo día de actividades. Trabajar por tu mejor versión requiere de algún empujoncito que te haga ser constante, que te recuerde por qué estás cambiando tu vida en el gym.

Ponte objetivos específicos y realistas

Si quieres bajar de peso, entonces delimita cuántos kilos serán tu objetivo. Mientras más particular y realista sea tu meta, más fácil será llegar a ella. Y eso, a su vez, te mantendrá motivado.

Registra tus avances

Ir al gym comenzará a crear cambios en tu cuerpo y mente. Haz un registro de esa transformación. Sácate de fotos de un antes y un después. Anota el peso con el que inicias y ve apuntando tus progresos. Puedes realizar una especie de diario en el que escribas tus logros, pero también tus fracasos, ya que todo tiene un aprendizaje. No olvides poner cómo te vas sintiendo, eso te hará recordar que cada esfuerzo tiene su recompensa. Cuando estés desmotivado, saca esos apuntes y recuerda cómo te sentiste



Encuentra tus entrenamientos y ejercicios favoritos

Una de las claves para que ir al gym sea placentero, es encontrar el entrenamiento y los ejercicios que te gusten y te hagan sentir más cómodo. La idea es evitar que se convierta en un sufrimiento, pero tampoco deben ser muy fáciles, ya que eso impedirá que tengas un avance. Prueba las distintas opciones que te ofrece un gimnasio: rutinas de fuerza, ejercicios de cardio, clases grupales, entrenamientos de alta intensidad o funcionales. La idea es que el cambio sea lo más natural posible.

No te castigues

Si bien la constancia es el factor más importante para lograr el cambio, eso no significa que ningún día puedes fallar. No te sientas mal si la motivación no se despierta contigo una mañana y no te dan ganas de ir al gym. Aprovecha, descansa, recupera energía. Trabajar por tu mejor versión es un proceso y eso implica tiempo y esfuerzo. Vive un día a la vez.

Los beneficios del baile para la salud mental

Aunque parezca que el baile es una actividad que se realiza con el propósito de divertirse, la verdad es que quienes lo practican obtienen muchos otros beneficios tanto a nivel físico como mental. En diferentes estudios ha quedado comprobado cuáles son los beneficios del baile para la salud mental, y vale la pena que las personas lo incluyan dentro de sus rutinas diarias con el propósito de mejorar su calidad de vida.

No importa el ritmo musical o el estilo de baile que se escoja, bailar es bueno para la salud. En este artículo te contaremos cuáles son algunos de esos beneficios de los que hablamos, y te explicaremos cómo puedes tener una vida más alegre y tranquila gracias al baile.

Mejora el estado de ánimo

Uno de los principales beneficios del baile para la salud mental es que con él las personas pueden desconectar de sus preocupaciones y mejorar su estado de ánimo. A través del baile, el cuerpo libera endorfinas y algunos neurotransmisores que generan una sensación de bienestar y felicidad en la mayoría de las personas que lo practican.

Reduce el estrés y la ansiedad

Sumado al punto anterior, podemos decir que otro de los beneficios del baile para la salud mental es la reducción de los niveles de estrés y ansiedad. Con el baile es posible crear un espacio de calma, y relajarse tanto física como mentalmente.

Cuando las personas bailan también producen menos cortisol, una hormona asociada comúnmente al estrés, y generan niveles más altos de dopamina y serotonina, neurotransmisores relacionados con el bienestar.

Aumenta la autoestima y la confianza

El baile es una herramienta que se puede utilizar para generar una conexión más profunda con nuestro cuerpo, lo que tiene un impacto positivo sobre la percepción de uno mismo, y fortalece significativamente la autoestima.

Mejora la memoria y la concentración

Los beneficios del baile para la salud mental no solo tienen que ver con el bienestar que puede generar este tipo de actividad en las personas, sino con el desarrollo de ciertas funciones cognitivas, como la memoria y la concentración. Según News Medical, gracias al baile es posible reducir el riesgo de padecer demencia y otras enfermedades hasta en un 76%.



Libera tensiones físicas y mentales

No podemos hablar de los beneficios del baile para la salud mental sin resaltar que es una herramienta muy poderosa para liberar tensiones físicas y mentales. Bailar es una actividad física de baja intensidad, sin embargo, permite que el cuerpo se relaje y libere estrés, y como mencionamos antes, ayuda a la producción de diferentes hormonas vinculadas al bienestar.

Mejora la calidad del sueño y reduce el insomnio

El insomnio es un problema que afecta a millones de personas en todo el mundo y puede tener consecuencias significativas sobre la salud mental. Quienes sufren de insomnio tienen problemas para concentrarse, y sus funciones cognitivas suelen ser más reducidas de lo normal.

Es una actividad divertida y tiene múltiples beneficios físicos

Para finalizar la lista de beneficios del baile para la salud mental, tenemos que destacar que se trata de una actividad muy divertida, con la que las personas pueden pasar momentos muy agradables y compartir con otras personas. De igual manera, es importante decir que todos los efectos positivos que tiene sobre el cuerpo, terminan impactando en la salud mental.

Para bailar no hace falta mucho, ya que es una actividad que se puede llevar a cabo prácticamente en cualquier lugar. Si no sabes bailar, solo hace falta tomar algunas clases del ritmo y estilo que prefieras para empezar, porque los beneficios los puedes empezar a notar muy rápido.

Como cuidar a las mascotas por la quema de juegos pirotécnicos en fin de año

La pólvora y los ruidos estruendosos de los juegos pirotécnicos pueden generar un profundo malestar en perros, gatos y otras mascotas sensibles.

En esta época, muchos animales, tanto la fauna silvestre, como perros y gatos que conviven con sus cuidadores, sufren mucho por los sonidos tan fuertes de la pólvora, pues el ruido de la pólvora, en algunos animales, puede desencadenar consecuencias negativas como pánico, ansiedad, náuseas, huidas o escapes, taquicardia, infartos, desorientación, aturdimiento, abortos y, en casos extremos, provocar la muerte.

Existen varios consejos que ayudan a mantener controladas a las mascotas que le temen a la pólvora, y son las siguientes:

1. Cerrar las puertas y ventanas para evitar el ruido fuerte de la pirotecnia, y para evitar que el animal se escape ante el pánico de la pólvora.
2. Colocar una tela o bufanda en el torso del animal para simular un abrazo, y realizar diferentes masajes para relajar a la mascota.
3. No dejar a la mascota sola, y brindarle un lugar de resguardo.
4. Poner música de relajación en alto volumen sin percusiones.
5. Sacar a pasear a las mascotas o jugar con estas para que puedan descargar toda la energía.
6. Utilizar feromonas o esencias florales especiales para que estén más tranquilos y relajados.

Si al escuchar la pólvora, el perro o gato se esconde debajo de algún lugar, debemos dejarlos quietos y no tratar de sacarlos.



Con los animales de compañía se pueden tomar ciertas medidas para mitigar o disimular el sonido, pero con los animales en condición de calle, con los animales de granja y con los animales silvestres, es imposible tener un control o mitigación de los efectos de la pólvora.

Lo recomendable es no utilizar pólvora para que los animales que no se pueden proteger estén tranquilos, y también para evitar graves consecuencias como quemaduras, pues las quemaduras más frecuentes en diciembre son por pólvora.

Ninguna pólvora es inocua, toda es peligrosa y la única forma de prevenir lesiones es no usarla. Celebra esta época de fin de año de manera segura y en especial para niños y niñas, esto para evitar que sufran quemaduras causadas por el uso o quema de cohetillos, por celebración de fin de año.



El Puma Energy Rally Team listo para EL DAKAR 2025 RUMBO A SHUBAYTAH



Chispuditos lanza nueva presentación para potenciar la salud de los niños en Guatemala

LG presenta el primer monitor plegable para juegos 5k2k del mundo



El Puma Energy Rally Team listo para EL DAKAR 2025 – RUMBO A SHUBAYTAH

Del 3 al 17 de enero de 2025, en Arabia Saudita, se llevará a cabo la 47 Edición de la competencia más extrema del mundo el RALLY DAKAR y el Puma Energy Rally Team desafiará nuevamente el desierto árabe. Serán 12 etapas y 14 días de competencia intensos, llenos de arena, dunas, velocidad, resistencia y mucha adrenalina. La competencia inicia en Bisha y finalizará en Shubaytah.

Los experimentados pilotos, el guatemalteco Francisco Arredondo y el argentino Juan Cruz Yacopini, tendrán la exigente tarea de representar a la multinacional en el rally más difícil del mundo.

Por su parte, Juan Cruz Yacopini hará frente al desierto con vehículo de cuatro ruedas 4x4, mientras que Arredondo participará del trayecto con una motocicleta KTM 650.

Los integrantes del Puma Energy Rally Team cuentan con una destacada trayectoria. Juan Cruz Yacopini, se propone por su experiencia en conducción de vehículos de cuatro ruedas y, se ha consagrado en múltiples competencias internacionales de alto nivel, contando con el estilo de conducción necesario para enfrentar al exigente desierto.

Francisco Arredondo, se destaca por su experiencia en dos ruedas quien ha dejado huellas en el Rally Dakar en varias ocasiones concluyendo la competencia más dura del mundo y representando al Puma Energy Rally Team, por tercer año consecutivo.

De esta forma, arranca el emocionante camino de los pilotos, quienes se encuentran en intensa preparación para dar todo en las rutas más exigentes de Arabia Saudita y representar a Latinoamérica con determinación y mucha garra.



LG presenta el primer monitor plegable para juegos 5k2k del mundo

LG Electronics presentará en el CES 2025 su nueva gama de monitores OLED gaming, LG UltraGear™ GX9. Entre las novedades se incluye el 45GX990A, primer monitor del mundo en integrar una pantalla plegable 5K2K del mundo y ganador de tres CES 2025 Innovation Awards, incluido el prestigioso Best of Innovation.

Con esta serie, la compañía asegura que busca ofrecer al usuario dispositivos gaming avanzados y de alta calidad.

Para garantizar la máxima inmersión en el juego, todos los modelos de la serie UltraGear GX9 cuentan con paneles de pantalla curvados que emplean la avanzada tecnología WOLED de LG. Estas pantallas ofrecen un alto brillo, negros reales, colores impresionantes y una curvatura optimizada; una combinación que da vida a los juegos y sumerge a los usuarios en la emocionante acción de sus títulos favoritos. Certificada por sus bajas emisiones de luz azul, la serie GX9 proporciona una experiencia más cómoda, reduciendo la fatiga ocular durante largas sesiones de juego. Además, el revestimiento antideslumbrante y de baja reflexión (AGLR) de LG minimiza los reflejos y el deslumbramiento de la pantalla, lo que facilita a los jugadores ver todo lo que ocurre en la pantalla, incluso en habitaciones luminosas.

El primer monitor para juegos 5K2K plegable del mundo con modo dual.

El primer monitor OLED para juegos 5K2K de 45 pulgadas del mundo con curvatura 800R y DisplayPort 2.1

Versátil monitor inteligente para juegos que ofrece streaming sin interrupciones y juegos envolventes



La serie UltraGear GX9 establece un nuevo estándar en monitores OLED para juegos, combinando una tecnología de visualización innovadora con funciones inteligentes que amplían y mejoran la experiencia del usuario", afirma YS Lee, vicepresidente y director de la unidad de negocio de TI de LG Media Entertainment Solution Company. "Desde los primeros monitores OLED para juegos 5K2K del mundo con Dual-Mode de segunda generación hasta los monitores inteligentes para juegos con webOS integrado, la línea GX9 amplía los límites para ofrecer el máximo valor y disfrute a nuestros clientes.

Chispuditos lanza nueva presentación para potenciar la salud de los niños en Guatemala



Chispuditos, anuncia el lanzamiento de una nueva presentación de 75 gramos, distribuida en cuatro porciones. Este nuevo formato está ya disponible en tiendas de barrio, Farmacia Batres, Fayco y El Gran Gallo, con un precio accesible de Q6.00 por paquete.

Con la frase “una cucharada preparada al día para crecer con energía”, Chispuditos continúa reafirmando su compromiso con la salud infantil, proporcionando los nutrientes esenciales que los niños necesitan para su desarrollo físico e intelectual.

Chispuditos es un suplemento innovador desarrollado por The Mathile Institute, formulado con 21 vitaminas y minerales esenciales, y está diseñado especialmente para optimizar la salud y el estado nutricional de los niños a partir de los 6 meses de edad. Tras más de una década de investigación y éxito en varios países de Centroamérica, Chispuditos ha demostrado un impacto positivo comprobado en el bienestar infantil, mejorando la salud de cientos de miles de niños.

En la fórmula de Chispuditos, dos nutrientes juegan un papel fundamental en el desarrollo de los niños: el zinc y el hierro. El zinc es esencial para la división y crecimiento de las células del cuerpo, lo que lo convierte en un elemento crucial para el crecimiento físico e intelectual de los niños. También es vital para el funcionamiento adecuado del sistema inmune, protegiendo a los pequeños contra infecciones y enfermedades.

El hierro, por su parte, es clave para la función neuronal, ya que permite la correcta conexión de las neuronas del cerebro, facilitando la transmisión de mensajes y la capacidad de respuesta ante estímulos. Esto resulta fundamental en los primeros años de vida, cuando se desarrollan las habilidades cognitivas, lingüísticas y sociales.

“La deficiencia de zinc o hierro en los niños puede manifestarse a través de diversos síntomas, como enfermedades frecuentes, retraso en el crecimiento y desarrollo, e incluso problemas en el desarrollo cognitivo, social y emocional. Para prevenir estos problemas, Chispuditos ofrece una solución práctica y efectiva: una cucharada diaria de este suplemento cubre las necesidades de zinc y hierro para el crecimiento saludable de los niños”, comentó Lisa Villanueva, experta en nutrición infantil de Chispuditos.

La nueva presentación de 75 gramos de Chispuditos estará disponible en puntos de venta clave, como tiendas de barrio, Farmacia Batres, Fayco y El Gran Gallo, con un precio de Q6.00, lo que asegura su accesibilidad a más familias.

Con este lanzamiento, Chispuditos continúa con su misión de transformar la salud de los niños guatemaltecos, brindando un suplemento nutricional de alta calidad, respaldado por más de 10 años de experiencia, y promoviendo un futuro más saludable y lleno de energía para todos los pequeños del país.

Gracias a su distribución comercial subsidiada en más del 80%, el suplemento está accesible a un número aún mayor de familias en Guatemala, garantizando la calidad y efectividad del producto a precios asequibles.

El Núcleo Pharma, Natural & Vitamins de AGEXPORT refuerza su liderazgo en el mercado internacional

El Núcleo Pharma, Natural & Vitamins de AGEXPORT consolida su posición como referente en la exportación de productos farmacéuticos, suplementos, vitaminas y productos naturales al lograr importantes avances en 2024 y proyectar un 2025 lleno de oportunidades para el sector empresarial.

“Con un crecimiento del 14% en 2023 y exportaciones acumuladas de US\$326.68 millones a septiembre de 2024, el Núcleo no solo se mantiene entre los diez productos más exportados de Guatemala, sino que también ha diversificado sus mercados, abarcando 35 destinos, incluyendo Estados Unidos, Centroamérica y Sudamérica. En particular, las exportaciones hacia Estados Unidos experimentaron un impresionante incremento del 75%, impulsadas por programas estratégicos como Export Pharma to USA, que cuenta con 15 empresas registradas ante la FDA y 55 productos adaptados a las necesidades del mercado nostálgico latino”, comentó Evelyn Gutiérrez, Coordinadora de la Comisión de Manufacturas Diversas de AGEXPORT.

51 empresas accederían a nuevos mercados

Por primera vez, empresas del Núcleo participaron en una feria internacional como parte de la delegación en el Americas Food & Beverage Show en Miami, logrando contactos clave con distribuidores de productos latinos y explorando tendencias del mercado. Asimismo, se llevaron a cabo eventos emblemáticos como el Pharma Innovation & Trends, que destacó el impacto de la Inteligencia Artificial en la industria farmacéutica, y el Encuentro Regulatorio y Comercial con la Agencia de Regulación Sanitaria de Honduras, beneficiando a 51 empresas con información clave para acceder a nuevos mercados.



El Núcleo quiere abarcar los mercados de Estados Unidos, República Dominicana, América Central y Ecuador

El Núcleo se prepara para expandir su alcance en mercados estratégicos como Estados Unidos, República Dominicana, Centroamérica y Ecuador. Con más de 60 millones de latinos en Estados Unidos, de los cuales 5.9 millones son centroamericanos y 2.7 millones guatemaltecos, el mercado nostálgico presenta un potencial para mover la aguja de las exportaciones del sector.

Reconocimiento a la Excelencia Empresarial

GrandBay Painsa Centroamérica recibe mención honorífica en el Galardón Ricardo Castillo Sinibaldi

GrandBay Painsa Centroamérica ha sido reconocida con una mención honorífica en la vigésima edición del prestigioso Galardón a la Productividad y Competitividad Ricardo Castillo Sinibaldi, otorgado por el Instituto Técnico de Capacitación y Productividad (INTECAP). Este reconocimiento destaca el liderazgo de la empresa en la industria papelera y su compromiso con la sostenibilidad y la innovación.

El evento reconoció a empresas que sobresalen por su excelencia operativa y su impacto positivo en el desarrollo económico y social de Guatemala. GrandBay Painsa Centroamérica fue distinguida por sus iniciativas de eficiencia energética, sostenibilidad ambiental y mejora continua de procesos, así como por su inversión en la formación de su talento humano.

“Este reconocimiento reafirma nuestro compromiso con la excelencia y la responsabilidad empresarial. En GrandBay Painsa Centroamérica, creemos que el éxito se construye con un enfoque integral que prioriza a las personas, el medio ambiente y la innovación. Agradecemos al INTECAP por inspirarnos a seguir impulsando la productividad en el país”, expresó José Hector Rodríguez, Director de Recursos Humanos.



Liderazgo

El Galardón Ricardo Castillo Sinibaldi, instituido hace dos décadas, es un tributo a las empresas que promueven la competitividad y la formación técnica en Guatemala. Este año, GrandBay Painsa Centroamérica fue reconocida con una mención honorífica entre 13 empresas guatemaltecas reconocidas.

El reconocimiento recibido refuerza el compromiso de la empresa con la innovación y la sostenibilidad. GrandBay Painsa Centroamérica continuará invirtiendo en iniciativas que impulsen la productividad y el bienestar de las comunidades donde opera, inspirando a otras empresas a seguir este camino.

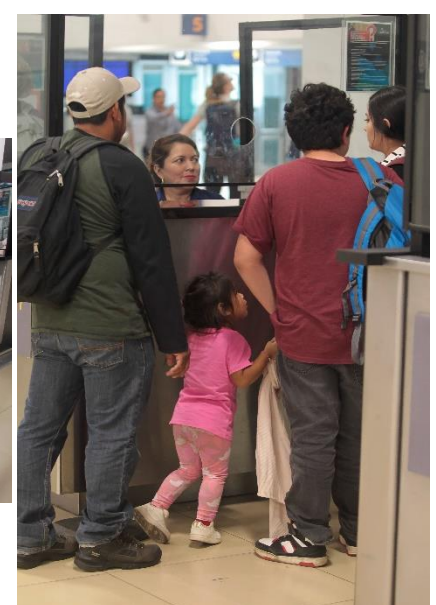
Migración registra más de 11.9 millones de movimientos migratorios durante 2024

En cumplimiento a su visión de liderar la gestión migratoria en el país, el Instituto Guatemalteco de Migración, del 1 de enero al 31 de diciembre de 2024 registró 11,995,004 movimientos migratorios en los distintos puestos de control migratorio fronterizos del país. Esto representa un incremento del 11.5% , en comparación con el mismo periodo de 2023.

El mayor flujo migratorio se dio por vía terrestre , con el total de 3.6 millones de salidas y 4.01 millones de entradas al país. Seguido por la vía aérea con 2.1 millones de salidas y 2.1 millones de entradas. Por último, las delegaciones marítimas reportan 7,726 salidas y 7,855 entradas.

Los puestos fronterizos que mayor flujo migratorio presentaron son: El Aeropuerto Internacional la Aurora, con más de 4.2 millones de movimientos y la frontera de Valle Nuevo con 2.1 millones de movimientos migratorios.

Dentro de las nacionalidades de los viajeros destaca Guatemala (5.2 millones), El Salvador (3.1 millones), Estados Unidos (1.3 millones) y Honduras (674 mil).



El principal motivo de viaje fue el turismo, que reportó 4.9 millones de entradas y 3.04 millones de salidas. Seguido por residencias, estudios, oficial, negocios y tránsito, entre otros. El mes con mayor cantidad de flujo migratorio fue diciembre con 1 millón 288 mil 333 movimientos (603,318 salidas y 685,015 entradas).

Para 2025, el Instituto Guatemalteco de Migración renueva el compromiso de atender a los migrantes nacionales y extranjeros con la agilización de los servicios migratorios para que los procesos sean ágiles, eficientes y seguros, en cumplimiento a lo establecido en el Código de Migración y la Política Migratoria Nacional.



4 de enero se celebra el Día Mundial del Braille



Nueva Tienda Sunglass Hut En Guatemala

Hábitos saludables para iniciar el año nuevo de mejor forma física



¿Rigidez en tus manos o rodillas? si tienes alguno de estos síntomas, puede ser artritis

¿Sientes que las rodillas te rechinan y aún más con este frío? Tal vez pienses que sólo es la época invernal y que pronto pasará ese dolor también en las manos, pero ¿qué tal si no es sólo eso y ya estás presentando algunos síntomas de artritis?

¿Qué es la artritis y cómo puedo detectarla?

La artritis es considerada una enfermedad que ataca a las articulaciones, así es, básicamente es donde se unen tus huesos. Y su forma de atacarte es haciendo que haya inflamación en esas zonas, notes rigidez y que tengas una sensación de entorpecimiento en tus extremidades al hacer actividades diarias.

Como identificar los síntomas:

Dolor. Si a la hora de hacer una actividad por más sencilla que parezca notas un dolor en la articulación, préstale mucha atención.

Rigidez. Notas inflexibilidad en tu cuerpo, pasan minutos y tú todavía tienes esa sensación de que te tronara el cuerpo, es una señal notoria de artritis.

Sin movilidad. Este es el punto más grave y notorio de la artritis, aquí entra que tus manos se queden totalmente inflexibles, al igual que pierdas la fuerza para tomar objetos o simplemente para cerrar tu manos.

Tipos de artritis, tratamiento y prevención

La osteoartritis (OA) es la forma más común de artritis y se produce cuando el cartílago que protege los extremos de los huesos se desgasta con el tiempo, causando dolor y rigidez en las articulaciones. La artritis reumatoide es una enfermedad autoinmune en la que el sistema inmunitario ataca las articulaciones, provocando inflamación y daño progresivo en estas. Otra forma de artritis es la artritis psoriásica, que está relacionada con la psoriasis y afecta tanto la piel como las articulaciones.



La gota, en cambio, se origina por la acumulación de cristales de ácido úrico en las articulaciones, lo que genera episodios de dolor intenso y repentino. Finalmente, el lupus eritematoso sistémico es una enfermedad autoinmune que no solo puede dañar las articulaciones, sino también afectar diversos órganos del cuerpo.

El tratamiento para la artritis varía según el tipo y la severidad de la enfermedad.

Puede incluir medicamentos como analgésicos, antiinflamatorios, corticosteroides y fármacos modificadores de la enfermedad que ayudan a aliviar los síntomas y reducir la progresión del daño articular.

la fisioterapia es clave para mejorar el rango de movimiento y fortalecer los músculos alrededor de las articulaciones afectadas. También se recomienda realizar cambios en el estilo de vida, como mantener un peso saludable, practicar ejercicio regularmente y evitar actividades que puedan agravar el dolor.

En los casos más graves, la cirugía puede ser necesaria, incluyendo procedimientos como el reemplazo de articulaciones dañadas.

Aunque no siempre es posible prevenir la artritis, hay medidas que pueden reducir el riesgo de desarrollar ciertos tipos. Mantener un peso adecuado es esencial para reducir la carga sobre las articulaciones, al igual que protegerlas de lesiones que puedan desencadenar problemas futuros.

Nueva Tienda Sunglass Hut En Guatemala

Líder mundial en lentes de sol premium y de diseñador expande su presencia en Guatemala con la apertura de una nueva tienda en Centro Comercial Miraflores.

Sunglass Hut, reconocida por brindar productos de alta calidad y una experiencia de compra única, Esta nueva sucursal refleja el compromiso de la marca por acercar a sus clientes a una selección de lentes de sol premium y de diseñador. Además, la marca se distingue por contar con asesores altamente capacitados que brindan atención personalizada y conocen las últimas tendencias en lentes de sol.

Características destacadas de la nueva tienda

La nueva tienda de Sunglass Hut es un espacio para aquellos que buscan lentes de sol que reflejen su personalidad y estilo de vida. Con un diseño vanguardista y amplios espacios, la tienda invita a los visitantes a sumergirse en un mundo de opciones, desde los clásicos atemporales hasta las últimas tendencias de la moda. En la nueva tienda, los clientes disfrutarán de:

- **Asesoría personalizada:** Un equipo de expertos en estilo está a disposición de los clientes para guiarlos en la elección de las gafas perfectas para cada rostro, necesidad y personalidad.
- **Marcas de prestigio:** Sunglass Hut presenta una selección exclusiva de las marcas más reconocidas a nivel mundial.
- **Diseño innovador:** Un ambiente moderno y sofisticado que invita a explorar y descubrir nuevas opciones.
- **Exclusividad:** Acceso a las últimas colecciones y estilos únicos, diseñados para aquellos que buscan destacar.

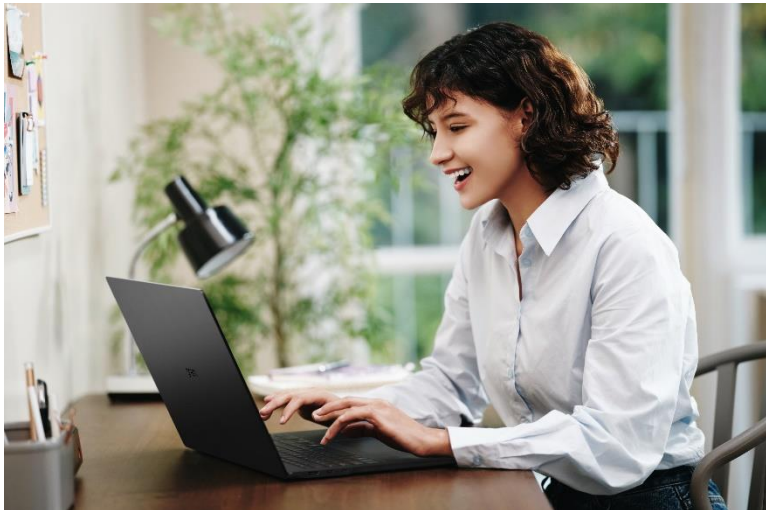


“La tienda en Centro Comercial Miraflores es una invitación para quienes buscan calidad, exclusividad y estilo en cada detalle. Estamos emocionados de continuar ofreciendo una experiencia de compra premium, con marcas reconocidas como Ray-Ban, Oakley, Prada y Versace”, mencionó Lic. Héctor Ajcú.

Con más de 3,000 tiendas a nivel global, la marca se posiciona como el destino preferido para quienes buscan lentes de sol de alto rendimiento y aspecto vanguardista.

Descubre la nueva tienda de Sunglass Hut y eleve su estilo con las mejores marcas y asesoría personalizada

Las Laptops Gram "Hybrid Ai" de Lg Ofrecen lo mejor de ambos mundos con Servicios de Ia en el dispositivo y en la Nube



Con funciones y capacidades avanzadas de IA, los portátiles LG gram 2025 ofrecen experiencias de productividad más inteligentes y personalizadas.

LG Electronics (LG) presentará su gama gram LG 2025, los primeros portátiles de la compañía basados en inteligencia artificial, en el CES 2025 en enero. La nueva gama incluye modelos innovadores como gram Pro, gram Pro 2 en 1, gram y gram Book. Aprovechando la tecnología gram AI de LG 1, estos portátiles ofrecen capacidades y rendimiento de última generación a la vez que conservan el icónico diseño delgado y ligero de la serie.

Mejora de la productividad y la personalización con LG gram AI

Los portátiles gram 2025 presentan una experiencia de usuario más inteligente, segura y altamente personalizada a través de la innovadora gram AI de LG. Con gram chat On-Device, estos portátiles utilizan algoritmos de IA para procesar y analizar datos localmente sin necesidad de conexión a la red.

Rendimiento sin precedentes con los procesadores Intel de nueva generación

Los portátiles de 2025 gram marcan un nuevo hito en la historia de la serie, impulsados por los procesadores de nueva generación de Intel: los Intel Core Ultra Serie y los Intel Core Ultra Serie V. Los procesadores de la serie H están diseñados para maximizar el rendimiento de los PC tradicionales, mientras que las CPU de la serie V están optimizadas para experiencias de PC impulsadas por IA.

Innovación y versatilidad para todos los usuarios

A la vanguardia de la línea 2025, se encuentra el LG gram Pro un portátil que presenta lo mejor del rendimiento y la portabilidad. Dentro del elegante, delgado y ligero gram Pro se encuentra una CPU Arrow Lake y una tarjeta gráfica NVIDIA GeForce RTX™ 4050. Esta avanzada combinación de hardware permite al gram Pro manejar sin esfuerzo una gran variedad de tareas exigentes, desde trabajos de diseño gráfico y renderizado 3D que consumen muchos recursos hasta la edición de vídeo y la ejecución de los últimos juegos AAA.

Todos los nuevos portátiles gram son compatibles con gram Link 2.0, una versión mejorada de la función gram Link introducida por primera vez el año pasado. gram Link 2.0 facilita una conectividad perfecta entre dispositivos y sistemas operativos, lo que permite a los usuarios compartir fácilmente contenidos y transferir archivos con una amplia gama de PC y productos móviles, incluidos los smartphones basados en iOS y Android. Esta función también permite a los usuarios gestionar las llamadas telefónicas entrantes directamente en sus portátiles gram, minimizando las interrupciones del flujo de trabajo.

Hábitos saludables para iniciar el año nuevo 2025 de mejor forma física

Lleve una alimentación balanceada

Somos lo que comemos. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades advierten que comer saludable tiene varios beneficios. Conociendo las bondades de incluir más frutas y vegetales en su alimentación diaria, le invitamos a que poco a poco incorpore en su dieta estos alimentos nutritivos y deliciosos.

Consuma suficiente agua

El agua tiene numerosos beneficios para el organismo: protege órganos, ayuda a crear saliva y a superar pronto la gripa. Beber este líquido preciado durante todo el día permite que se abran los poros, de manera que el agua actúa como un hidratante natural para la piel.

Realice actividad física

El ejercicio físico estimula la creatividad, mejora el estado de ánimo, favorece la salud del corazón, y en general, contribuye al bienestar de todo el organismo. Realice algo que disfrute, una un paseo en bicicleta, una sesión de baile entre amigos. Pruebe con varios deportes hasta que encuentre su opción preferida: boxeo, crossfit, natación o gimnasio.

Descanse el tiempo necesario

¿Constantemente se despierta con ganas de seguir durmiendo? Esto le puede estar indicando que no ha descansado lo suficiente. Tenga en cuenta que el sueño va más allá de la inactividad, este es un proceso fisiológico que surge de manera natural y espontánea.

Asista al médico cuando sea necesario

El año nuevo viene acompañado de chequeos médicos de rigor. Haga seguimiento de su estado de salud, y solicite los exámenes que sean pertinentes. Cuide su salud bucal, visual y auditiva durante todo el año.



Cuide su presentación personal

Verse al espejo y sentirse agusto con su apariencia sube el autoestima y le proporciona seguridad a la hora de relacionarse en un ambiente laboral. Por eso, asegúrese de que su ropa esté y se vea limpia, sin pelos de nuestros amores perrunos o gatunos y con un aroma agradable.

Cultive relaciones sociales

La amistad se debe forjar constantemente, así como las plantas, hay que regarla con frecuencia. Tome la iniciativa en saludar a quienes quiere, Es importante mantener el contacto con las personas con quienes tenemos empatía y afinidad, en lugar de solo acudir a ellas cuando nos encontramos en momentos de dificultad.

4 de enero se celebra el Día Mundial del Braille



El objetivo hacer conciencia sobre la integración de las personas que tienen discapacidad visual y que se desenvuelvan en igualdad de condiciones sin ningún tipo de discriminación.

El 4 de enero se celebra el Día Mundial del Braille con el fin de crear mayor conciencia sobre la importancia del braille como medio de comunicación para la plena realización de los derechos humanos para las personas ciegas y con deficiencia visual.

Según la Organización Mundial de la Salud hay unos 36 millones de personas con ceguera en el mundo, y 216 millones sufren discapacidad visual moderada o grave.

Estas personas tienen más posibilidades de vivir en la pobreza, disfrutar de peor salud y tener más dificultades que otras para acceder a la educación y al empleo.

¿Por qué se celebra el Día Mundial del Braille el 4 de enero?

La fecha se ha elegido porque coincide con la fecha de nacimiento del creador del sistema de escritura y de lectura táctil, Louis Braille, el 4 de enero de 1809 en Francia.

Louis Braille se quedó ciego debido a un accidente durante su niñez mientras jugaba en el taller de su padre. Más tarde se basó en el sistema inventado por un militar llamado Charles Barbier de la Serre, y reinventó este lenguaje basándose primero en una matriz de 8 puntos y luego en 6.

¿Qué es el Braille?

Es un sistema alfabético en relieve ideado para representar las letras, los signos de puntuación, los números, la grafía científica, los símbolos matemáticos y la música.

El alfabeto braille consiste en celdas de seis puntos en relieve, organizados como una matriz de tres filas por dos columnas, que convencionalmente se numeran de arriba abajo y de izquierda a derecha. La presencia o ausencia de puntos permite la codificación de los símbolos. Mediante estos seis puntos se obtienen 64 combinaciones diferentes.

Existen además signos diferenciadores especiales para convertir a una letra en mayúscula, bastardilla, número o nota musical.

Este sistema de escritura lo usan las personas ciegas o con deficiencia visual para leer libros y publicaciones, y se considera como un medio de comunicación.

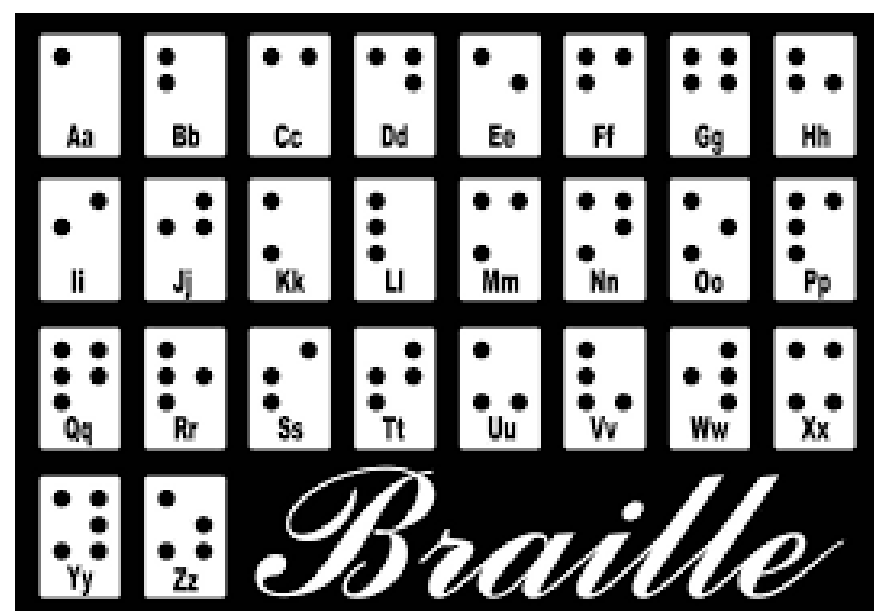
Curiosidades en braille

Se podría hablar de muchas curiosidades sobre el sistema braille, pero existe además de libros una gran variedad de objetos en braille como

Latas de refresco con la fecha de caducidad en braille.

Cubo de Rubik en braille.

Y multitud de cosas como tatuajes, anillos, baberos o ropa de bebé, bolsos, pastilleros.



Sobre las curiosidades del sistema braille, destacan las siguientes:

Muchos estudios realizados, concluyen que las personas que leen en braille, en la mayoría de las ocasiones, no terminan de leer una palabra, por haberla reconocido antes.

Las personas que pierden la vista en la edad adulta encuentran más fácil escribir que leer en braille. Esto ocurre porque no tienen tan desarrollado el sentido del tacto y no perciben las letras con el tacto con tanta facilidad como los niños.



Recomendaciones para tener 'en buena forma' el corazón



Consejos para dar la bienvenida a tu nueva mascota

**Propósitos para
iniciar el Año
Nuevo siendo
Productivo**



Caldo para desintoxicar tu cuerpo y bajar de peso después de Año Nuevo

Después de Navidad y Año Nuevo nuestro cuerpo nos pide un descanso después de tanta comida. Es por eso que ahora te vamos a contar el caldo que debes tomar para bajar de peso y desintoxicar tu cuerpo.

Aunque en esta época parece que todo cuesta un poco más puede ser más llevadero consumiendo un poderoso caldo, rico en colágeno e ideal para bajar de peso. Suma esta preparación a tus comidas, aportando una opción totalmente saludable que ayudará a depurar cualquier organismo.

El caldo está hechos a base de verduras, especias y hortalizas. Además, algunos también eligen incorporar ingredientes ricos en proteínas para lograr activar el metabolismo. Sus productos ricos y saludables generarán múltiples beneficios en nuestro cuerpo. Esto ayudara para perder peso, y a reducir la inflamación, mejorar la digestión y controlar el colesterol y los triglicéridos altos. Si pensamos en el mejor caldo rico en colágeno, es el que está elaborado a base de huesos de pollo.

A la hora de preparar el caldo de huesos de pollo, se recomienda hacerlo con los huesos y tejidos conectivos del pollo de proximidad o ecológicos, A esto también debes agregarle agua, hierbas, especias y vegetales. Así conseguirás un caldo sabroso y sumamente saludable.



Lo recomendable es consumir el caldo antes de las comidas principales. Esto te dará mayor saciedad y te ayudará a seguir una dieta equilibrada. Si tienes como meta bajar de peso, prueba dividiendo su ingesta en dos: una porción antes del almuerzo y otra antes de la cena.

Recomendaciones para tener 'en buena forma' el corazón

Desde una buena dietas hasta el ejercicio regular son necesarios para una buena salud cardiovascular..

Recomendaciones clave para mantener un corazón fuerte y saludable.

Tener una dieta baja en grasas saturadas. Opte por cortes magros de carne, haga preparaciones al horno o a la parrilla en lugar de freírlos y prefiera productos lácteos semidescremados. Es importante que elija aceites vegetales y evite la manteca y la crema de leche, entre otros productos.

Evite bebidas las alcohólicas y el tabaco. Este último contiene sustancias nocivas que pueden dañar y estrechar los vasos sanguíneos. También puede aumentar los niveles de colesterol y presión arterial, y contribuir al aumento de peso. Tanto el tabaquismo como el consumo de alcohol son factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

Realice actividad física de forma regular. Al ejercitarse, se aumenta el flujo de sangre y los niveles de oxígeno. Además, se fortalece la capacidad de bombear sangre a los pulmones y al resto del cuerpo.

Consuma frutas y verduras a diario. Además de aportar una alta cantidad de vitaminas y minerales, las frutas y verduras tienen una alta cantidad de fibra, lo cual ayuda a reducir los niveles de colesterol en sangre.



Reduzca el estrés. Si está expuesto a niveles altos de estrés, su presión arterial puede elevarse y su ritmo cardíaco alterarse. Además, el cuerpo libera hormonas como el cortisol y la adrenalina, que pueden ser un factor de riesgo para el corazón.

Incluya suplementos en la dieta. Existen suplementos que podrían contribuir a la salud del corazón. Entre ellos, se encuentran los antioxidantes, como la vitamina C, que son beneficiosos ya que ayudan a proteger las células del daño oxidativo, contribuyendo a la salud del corazón. También se ha demostrado que los betaglucanos, que son tipos de fibra soluble, ayudan a reducir el nivel de colesterol en sangre, en personas sanas.

Consejos para dar la bienvenida a tu nueva mascota



Es importante tener en cuenta una serie de detalles a la hora de adaptar la casa cuando llega una nueva mascota y favorecer que el animal se sienta acogido. Y es que la llegada de un animal a un nuevo hogar supone todo un proceso de adaptación tanto para la mascota como para sus dueños, por lo que es importante tener en cuenta algunos aspectos para hacer más fácil el proceso. Dotar al perro o gato adoptado de una serie de cuidados al inicio es fundamental para favorecer su adaptación al hogar y, sobre todo, hay que tener mucha paciencia porque llegan a un entorno desconocido con personas distintas a las que están acostumbrado.

1. Preparar todo lo necesario para la mascota: comida, comederos, correas, cama, colchón, manta, toalla, productos para el aseo o juguetes. todos estos productos sean de buena calidad y proporcionen una protección de la salud y el bienestar de la mascota.

2. Dejar la casa libre de peligros: se debería procurar que no estén a su alcance objetos pequeños, ambientadores, insecticidas, cables, basura, plantas que puedan ser tóxicas, etc. También debemos prestar atención a aquellos huecos por los que se puedan escapar.

3. Procurar un traslado tranquilo y seguro: es importante que cuando vayamos a recoger a la mascota le proporcionemos un traslado a casa tranquilo y seguro. Para ello, será necesario el uso de un transportín que en la medida de lo posible también proporcione bienestar a la mascota.

4. Escoger un lugar dentro de la casa para ellos y enseñárselo: el animal debe tener su lugar en el hogar, favoreciendo que este sea tranquilo y al margen de los dormitorios de sus dueños, aunque los primeros días es buena opción que estén más cerca para que no se sientan solos. Además, ha de ser adecuado a su tamaño, con una cama y dos comederos, uno para el agua y otro para la comida. A su llegada, debemos enseñárselo para que identifiquen cuál es su lugar.

5. Presentarle a todos los miembros de la familia: es importante que conozca a las personas que van a convivir con él, presentárselos uno a uno para aportarles seguridad y confianza. Debemos escoger un nombre apropiado desde el principio y siempre llamarle usando el mismo.

6. Establecer una rutina: establecer unos horarios de comidas y descanso para que el animal vaya adaptándose y se sienta seguro.

7. Buscar un veterinario de confianza: la figura del veterinario será fundamental para la adaptación de la mascota, pues ayudará a orientar a sus dueños sobre las necesidades del animal en función de su raza, tamaño o edad.

Cuidados para tu salud por las bajas temperaturas para los próximos días

Abrigarse bien e implementar diversas medidas para prevenir enfermedades respiratorias, son fundamentales ante las bajas temperaturas. Los frentes fríos continuarán la próxima semana y es necesario que te cuides al igual que tus seres queridos.

Los servicios de salud a nivel nacional están disponibles para atender a la población que lo requiera. Asimismo, se reitera el llamado a lo siguiente:

- Tápese la nariz y boca con mascarilla o bufanda al salir de casa.
- Realizar actividades físicas en lugares cerrados, es importante evitar actividades al aire libre.
- Abrigarse bien y evitar cambios bruscos de temperatura.
- Cuando tosa o estornude tápese la boca con el brazo o con pañuelos desechables, no con la mano, para no esparcir fluidos.
- Lávese las manos con regularidad o utilice gel antibacterial.
- Evite fumar en lugares cerrados.
- Mantenerse hidratado, ingerir frutas y verduras altas en vitaminas A y C.
- Utilice protector solar o crema humectante para proteger la piel.
- No automedicarse.

El Departamento de Prevención de Riesgos a la Salud de la Dirección de Epidemiología y Gestión de Riesgo, destaca en su boletín de olas de frío que la región de impacto muy alto será Huehuetenango, especialmente Todos Santos Cuchumatán.



Propósitos Como iniciar el Año Nuevo siendo Productivo



¿Cuántos años has cumplido realmente todas las metas que te propones a inicio de año? ¿Cuáles son las estrategias, hábitos y aplicaciones que debemos utilizar para lograr un año súper productivo?

A continuación, repasaremos algunos puntos fundamentales a tener en cuenta si quieres lograr tus metas de este año y evitar la procrastinación.

1. No cometas los mismos errores hechos anteriormente.

La manera más rápida en la que puedes alcanzar un objetivo es tomando decisiones basadas en datos.

Es muy importante entender la diferencia entre ser eficiente y ser eficaz. Ser eficiente se refiere a realizar una tarea determinada con la menor cantidad de recursos posibles, que no es lo mismo que ser eficaz que significa hacer cosas que te lleven a un punto más cercano a tu objetivo. Entonces, realmente, aunque tú estés ocupado hay una probabilidad muy alta de que realmente eso que estás haciendo no te esté llevando al objetivo que tú quieras lograr. Por este motivo recomiendo que te plantees dos preguntas fundamentales a final de cada año:

¿Cuáles son las cosas que realmente te llevaron más cerca de cumplir tus objetivos durante el año?
¿Cuáles fueron las tareas o hábitos que no te ayudaron a acercarte a tus objetivos?

2. Aprende a utilizar los plazos establecidos a tu favor.

Solemos subestimar el poder que tienen los plazos en la productividad. En este sentido, existe una ley llamada Ley de Parkinson que nos dice que el trabajo se expande hasta llenar el tiempo disponible para que se termine ese trabajo. Esto es totalmente cierto y está muy relacionado con la procrastinación, ponte a pensar cuantas veces has pospuesto para último momento la realización de una tarea o un proyecto establecido a largo plazo, es decir cuando ya te sientes presionado por el plazo.

3. Divide los grandes objetivos a largo plazo en varios objetivos más cortos.

Tendemos a ponernos un gran objetivo o demasiados objetivos a cumplir a un año, es decir con un plazo muy largo. Lo que termina sucediendo es que empiezas con todas las fuerzas durante los primeros meses, luego esa inercia se va perdiendo durante el resto del año y llegamos a diciembre sin haberlos alcanzado. Por tal motivo la clave está en establecer objetivos a plazos más cortos, por ejemplo, si tienes una meta a cumplir en un año lo puedes desglosarla en 4 metas más cortas que te ayuden a llegar a esa principal.

4. Organiza una estructura semanal.

Consiste en planear todos los fines o inicios de semana qué harás durante la semana que sigue, qué tareas realizarás para acercarte un poco más a tu meta. Haber definido los objetivos semanales, nos permite arrancar y tomar acción en lo inmediato. Nos ayuda administrar nuestros tiempos y a volvernos más productivos a nivel semanal.



5. Utiliza listas de verificación

Por más simple que sea la tarea, anótala en tu listado de verificación. Cuando terminas una tarea, tu cerebro libera dopamina lo que te hace sentir bien y te motiva para seguir trabajando en las actividades pendientes.

6. Ayúdate correctamente de la tecnología.

Elimina o utiliza lo menos posibles las redes sociales, consumen demasiado de tu tiempo y energía. Utiliza aplicaciones que te ayuden a llevar a cabo tus objetivos. Aquí podemos mencionar aplicaciones de organización de equipos, productividad, organización de tareas y verificaciones.