



Edición Semanal

Del 10 al 16 de febrero de 2025

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



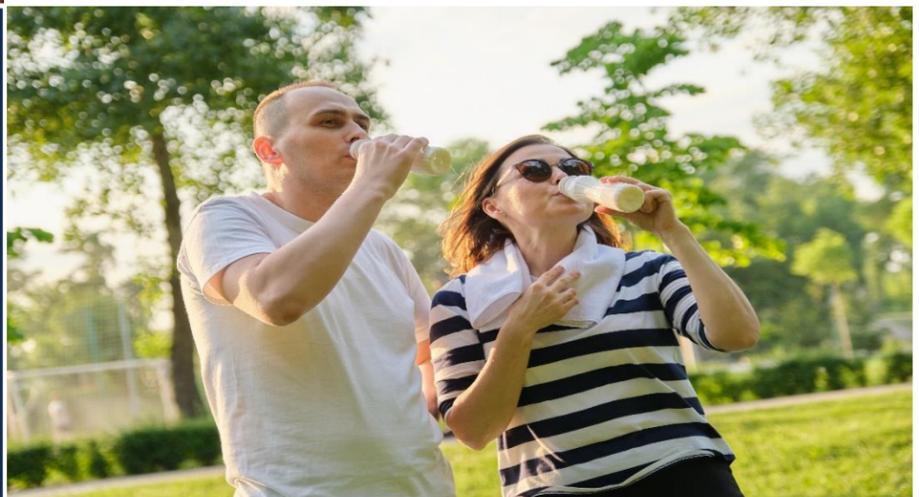


Tecnología y sostenibilidad AgroProgreso fortalece el monitoreo forestal en Guatemala



CENTRO MÉDICO amplia sus servicios en San Lucas

**Dos Pinos
Productos lácteos
funcionales para
metas más
saludables**



Tecnología y sostenibilidad: AgroProgreso fortalece el monitoreo forestal en Guatemala



AgroProgreso dona equipo al INAB para monitoreo de incendios forestales

Con el objetivo de proteger los bosques de Guatemala y mitigar los efectos de los incendios forestales, AgroProgreso realizó una donación de equipo al Instituto Nacional de Bosques (INAB). Este aporte tiene como propósito fortalecer la capacidad del país para prevenir y responder de manera efectiva ante los incendios forestales.

El equipo donado permitirá la implementación de un sistema de monitoreo forestal avanzado que identifica puntos de calor con mayor precisión, optimizando los esfuerzos de prevención y reacción. Gracias a esta tecnología, será posible detectar los incendios y priorizar respuestas rápidas que minimicen los daños a los ecosistemas forestales.

Carlos Briones, gerente general de AgroProgreso, resaltó el compromiso de la empresa con el manejo sostenible y cuidado de los bosques. “La tecnología es un pilar fundamental para proteger nuestro patrimonio natural. Este equipo representa una herramienta estratégica que contribuirá al bienestar del país y a la conservación de nuestros recursos forestales”, afirmó.

Un futuro sostenible para los bosques guatemaltecos

Con esta donación, AgroProgreso reafirma su compromiso de trabajar en alianza con instituciones clave para construir un futuro más seguro y sostenible para Guatemala. La incorporación de innovación tecnológica en la prevención de incendios forestales no solo refuerza la capacidad de monitoreo, sino que también promueve una acción colectiva para proteger los recursos naturales que son vitales para el país.

Esta donación refleja el espíritu de colaboración y compromiso que guía las acciones de AgroProgreso y sus aliados en la prevención de incendios forestales y la protección de los bosques del país. Con innovación y trabajo conjunto, seguimos avanzando hacia el objetivo de construir juntos el país donde todos queremos vivir.

CENTRO MÉDICO amplia sus servicios en San Lucas



Centro Médico inauguró la ampliación de su laboratorio ubicado en el Centro Comercial Las Puertas, en San Lucas Sacatepéquez, siempre con su compromiso de acercar servicios de salud de alta calidad, a más personas.

Ubicado estratégicamente, con fácil acceso y amplio parqueo, el laboratorio de Centro Médico, ahora amplía sus servicios en el Centro Comercial Las Puertas, contando con su reconocida área de laboratorio, en el primer nivel y ahora, en el segundo nivel la nueva área de terapia física, rayos X y mamografía.

Horarios de atención de lunes a sábado de 6:00 a 18:00 horas, domingo y días festivos de 7:00 a 14:00 hrs.

El área de rayos X y mamografía, los cuales son los nuevos servicios que se brindarán, en dicha ubicación, contará con la tecnología de punta, personal especializado, altamente calificado y capacitado.

“El laboratorio de Centro Médico en San Lucas, por más de cuatro años, se ha convertido en un referente en dicha localidad, lo que confirma la confianza en nuestros resultados y servicios. Contamos con atención profesional, equipos de alta tecnología y especialistas a cargo de brindar diagnósticos certeros, seguros y tiempo” comentó la Doctora Irma López, Directora de Laboratorio Clínico del Hospital Centro Médico.



LG destaca en innovación con su primera MCU certificada para la industria automotriz



LG Electronics ha desarrollado una unidad microcontroladora (MCU) de alto rendimiento para el sector automotriz que ha obtenido el reconocimiento mundial por su funcionalidad, seguridad y fiabilidad. Basándose en su éxito anterior en la creación de chips exclusivos para electrodomésticos y televisores inteligentes con inteligencia artificial, LG está acelerando ahora su diseño y desarrollo de semiconductores de IA en el sector de la movilidad.

Recientemente, LG obtuvo la certificación ISO 26262 de TÜV Rheinland, una renombrada organización alemana de pruebas y certificación, para su unidad automotriz. Esta certificación, establecida por la Organización Internacional de Normalización (ISO), es una norma internacional para la seguridad funcional en aplicaciones automotrices.

Esta MCU, el primer semiconductor automotriz desarrollado por LG, está diseñada para aplicaciones de infoentretenimiento, como la supervisión de sistemas de audio, vídeo y navegación (AVN) y el control estable de las comunicaciones a bordo.

LG posee tecnologías fundamentales en todas las áreas del diseño, la implementación y la verificación de semiconductores automotrices y, con la obtención de esta certificación, la empresa se ha asegurado una alta fiabilidad en seguridad funcional.

Los componentes y soluciones para vehículos, la tecnología de conducción autónoma y los servicios de contenidos de LG gozan de reconocimiento en el mercado mundial”, declaró Jin-gyeong Kim, director del Centro de I+D de SoC de LG. “Tenemos previsto mejorar nuestra competitividad en el sector de la movilidad futura reforzando nuestro proceso de desarrollo de semiconductores automotrices y nuestras capacidades de diseño.

Anteriormente, LG recibió la certificación de TÜV Rheinland para los procesos de desarrollo de “componentes para vehículos autónomos” y “componentes de medios para vehículos”, como ADAS, cámaras, sistemas de infoentretenimiento y pantallas para vehículos.

Dos Pinos Productos lácteos funcionales para metas más saludables

Con el inicio de un nuevo año, muchas personas se plantean metas para transformar su estilo de vida. Entre los propósitos más comunes están perder peso, adoptar hábitos más saludables, hacer ejercicio con regularidad y mejorar la alimentación.

Cada pequeña decisión cuenta, y los productos lácteos funcionales pueden ser grandes aliados en este camino hacia el bienestar.

“Dentro de nuestra oferta de productos, hemos desarrollado una línea especialmente formulada para quienes buscan mejorar su calidad en su alimentación. Gracias a la combinación de nutrientes esenciales, como vitaminas y minerales, un alto contenido de proteína láctea, probióticos, reducción de grasa y la ausencia de azúcar añadida, Dos Pinos ofrece opciones que se adaptan a diversas necesidades, como la línea de productos Proteína Plus”, explicó Francisco Herrera Morales, nutricionista de Dos Pinos.

Los productos lácteos funcionales destacan por su capacidad de aportar beneficios específicos a la salud. Su contenido de proteínas de alta calidad contribuye al mantenimiento y desarrollo de la masa muscular, mientras que los probióticos favorecen la salud digestiva y fortalecen el sistema inmunológico. Además, las opciones reducidas en grasas y azúcares permiten una alimentación balanceada sin comprometer el sabor, convirtiéndose en aliados clave para quienes buscan cuidar su peso y bienestar general.

los lácteos funcionales pueden aportar múltiples beneficios como:



- Apoyar la pérdida de peso: Opciones bajas en calorías y ricas en proteínas, que ayudan a mantener la saciedad por más tiempo.
- Promover una digestión saludable: Productos con probióticos que contribuyen al equilibrio de la microbiota intestinal.
- Incrementar la energía: Lácteos fortificados con vitaminas y minerales esenciales, ideales para un mejor rendimiento tanto en el gimnasio como en las actividades diarias.
- Fortalecer los músculos: Alternativas con proteínas de alta calidad, perfectas para quienes están iniciando en el mundo del fitness.

Incorporar productos lácteos funcionales en la rutina diaria es una forma sencilla de dar el primer paso hacia una vida más saludable. Cada elección cuenta, y pequeños cambios pueden marcar la diferencia en el camino hacia una mejor versión de uno mismo.

Enrique Bunbury regresa a Guatemala con su gira “Huracán Ambulante”

Enrique Bunbury, el icónico cantante, compositor y productor español, regresa a nuestro país con su esperada gira “Huracán Ambulante 2025” prometiendo un show inolvidable en una única presentación.

Una sorpresa inesperada para sus fans

El cantautor ha sorprendido a sus fans con el lanzamiento de su nuevo sencillo, “Para llegar hasta aquí”, anunciando la llegada de una nueva producción musical titulada “Cuentas pendientes” que será lanzada el próximo 25 de abril del presente año.

Bunbury, quien comenzó su carrera con Héroes del Silencio y luego se consolidó como un solista de talla mundial, ha sido un referente indiscutible en la música hispana, logrando un impacto generacional con temas que han trascendido fronteras. Su estilo inconfundible, su voz inigualable y su habilidad para escribir letras profundas lo han convertido en un ícono atemporal.

Detalles del evento

Los asistentes podrán disfrutar de clásicos como “Lady Blue”, “Entre dos tierras”, “Sí”, “El extranjero”, “Apuesta por el Rock n Roll” y muchos más, además de las canciones de su nueva producción.

El concierto se realizará el próximo 18 de junio en Fórum majadas, zona 11 capitalina, a las 20:00 horas. Los boletos se pueden obtener a través de: www.eticket.gt. Los precios de localidades son:

**Fans vip: Q1,300.00 (ya incluye Service Fee)
General: Q800.00 (ya incluye Service Fee)**





Walmart y United Way Guatemala unen fuerzas para fortalecer la nutrición en Chiquimula



3 ideas para celebrar el Día del Cariño con tecnología

IFC invierte en Banco Industrial para impulsar finanzas climáticas, viviendas sostenibles y pymes en Guatemala



Walmart y United Way Guatemala unen fuerzas para fortalecer la nutrición en Chiquimula



En un esfuerzo conjunto, Walmart y United Way Guatemala presentan la primera fase del proyecto "Nutriendo la Vida" en Olopa, Chiquimula. Esta iniciativa, diseñada para abordar de forma directa los desafíos de la seguridad alimentaria en una de las regiones más vulnerables del país, busca responder a la alarmante realidad de la desnutrición crónica, que afecta al 46.5% de la población en Guatemala y alcanza un 67% en esta comunidad, impactando especialmente el desarrollo de la Primera Infancia.

"Nutriendo la Vida" se suma a las iniciativas de ESG de Walmart alineadas con su pilar de "Comunidad" que busca impactar positivamente en las localidades donde opera, principalmente con su compromiso de combatir la desnutrición en el país. Por su parte, la misión de United Way Guatemala de promover el desarrollo comunitario y la nutrición sostenible se ve manifestada con la articulación y apoyo del sector privado con este proyecto.

Con fondos destinados por Walmart y ejecución liderada por United Way Guatemala, el proyecto incluye la preparación de 70 kits con alimentos básicos y la construcción de huertos familiares en colaboración con las familias beneficiadas, tareas que serán intervenidas por el grupo de voluntariado corporativo de ambas entidades.

El proyecto implementará tecnologías agrícolas avanzadas y métodos sostenibles de consumo de agua segura mediante filtros purificadores. Durante esta primera fase, se instalarán 70 modelos familiares de alta producción agrícola y 7 módulos de sostenibilidad, con el objetivo de fortalecer la seguridad alimentaria y nutricional de manera duradera.

Nutriendo la Vida tiene como objetivos principales:

1. Aumentar la resiliencia alimentaria y nutricional de 70 familias mediante modelos agrícolas autosostenibles.
2. Promover métodos de purificación y consumo de agua segura.
3. Diversificar la dieta de las familias, promoviendo el consumo de vegetales producidos localmente.
4. Fortalecer las capacidades locales a través de la formación en prácticas agrícolas y nutricionales.

El impacto esperado de esta primera fase beneficiará directamente a más de 350 personas, mejorando de manera significativa la nutrición y calidad de vida de 70 familias y difundiendo los conocimientos y habilidades adquiridos hacia la comunidad, multiplicando los beneficios del proyecto a largo plazo y generando un impacto positivo y sostenible en la región.

La fase II, prevista para el próximo año, ampliará estas iniciativas a programas de auto ahorro, desayunos escolares y proyectos de reforestación, consolidando los esfuerzos de este año y asegurando la sostenibilidad a largo plazo.

Este trabajo conjunto entre Walmart y United Way Guatemala permitirá el apoyo directo a las familias y a la comunidad de Olopa.

3 ideas para celebrar el Día del Cariño con tecnología



El Día del Cariño es el momento perfecto para celebrar el amor y la amistad creando recuerdos inolvidables reuniéndose con amigos o en una velada especial con la pareja.

Lenovo comprende la importancia de darle significado a este día especial, es por ello que comparte algunas ideas para celebrar este 14 de febrero de una forma diferente, potenciando cada experiencia con la tecnología y las bondades de la Lenovo Tab Plus que se convierte en el mejor aliado para disfrutar momentos de conexión, música y creatividad, todo en un solo dispositivo.

1. Tarde de juegos y música con amigos

Desde una tarde divertida de karaoke con amigos, hasta una playlist compartida transmitida directamente desde tu celular a través del modo Bluetooth®, esta tablet se adapta a cualquier plan. Además, puede ser el centro de una reunión gracias a su potente sistema de ocho altavoces JBL® con

Incluso puede convertirse en un dispositivo ideal para ver películas, gracias a su pantalla 2K de 11,5" que ofrece imágenes vibrantes, perfectas para disfrutar también de videos e incluso juegos en grupo.

2. Una velada especial para dos

Si prefieres un plan más tranquilo e íntimo, la Lenovo Tab Plus también es ideal para disfrutar de un momento de conexión con tu pareja. Puedes organizar una maratón de películas o series favoritas para disfrutar desde el sofá o la habitación y deja que la pantalla de alta resolución haga su magia, creando una experiencia inmersiva.

Otra opción para sorprender a tu pareja en ese día especial es cocinar una cena y repasar los momentos especiales que han vivido, transformando la Lenovo Tan Plus en un margo digital que permita visualizar esas vivencias que guardan en fotografías, todo esto, mientras se carga.

3. Un regalo para sorprender

Si buscas un detalle especial para regalar a tu pareja, la Lenovo Tab Plus no solo es un dispositivo tecnológico, sino también una herramienta que ofrece lo mejor en entretenimiento personal, que permite ver películas, leer, escuchar música o ver videos en la mejor calidad.

Y si tienes un amigo creativo puedes regalarla también con la posibilidad de complementarla con accesorios como el Tab Pen Plus que convierte cada idea en una obra de arte, ideal para quienes disfrutan dibujar, diseñar o tomar notas a mano.

Ya sea para compartir con amigos o para sorprender a esa persona especial, la Lenovo Tab Plus no solo es una tablet, sino también una puerta a nuevas experiencias.

Este Día del Cariño, deja que la tecnología te acerque aún más a las personas que más quieres y disfruta de cada momento al máximo.

IFC invierte en Banco Industrial para impulsar finanzas climáticas, viviendas sostenibles y pymes en Guatemala



La Corporación Financiera Internacional (IFC), miembro del Grupo Banco Mundial, anunció el desembolso del primer tramo por USD 150 millones, de un financiamiento en el que invertirá hasta USD 350 millones en Banco Industrial, la institución financiera líder en Guatemala. Este financiamiento tiene como objetivo impulsar las finanzas climáticas, promover créditos para viviendas sostenibles y asequibles, y apoyar a pequeñas y medianas empresas (pymes), incluyendo aquellas lideradas por mujeres, en el país centroamericano.

El financiamiento permitirá a Banco Industrial abordar diversos desafíos de desarrollo de manera simultánea. En primer lugar, se apoyarán proyectos sostenibles, los cuales incluyen edificios sostenibles y proyectos de agricultura climáticamente inteligente. Además, contribuirá a reducir el déficit habitacional en Guatemala, con énfasis en la llamada "economía plateada", sector enfocado en las personas mayores a 50 años. Por último, este financiamiento también apoyará a las pymes guatemaltecas, incluyendo a aquellas lideradas por mujeres.

El Banco Mundial categoriza a Guatemala como uno de los países más afectados por eventos climáticos extremos, como inundaciones, huracanes y terremotos. Estos fenómenos exacerban los desafíos para los agricultores, incrementando la pobreza y la emigración, por lo que resulta prioritario adaptar sus prácticas e infraestructura con un enfoque de resiliencia. Al mismo tiempo, la transición a tecnologías más ecológicas en la construcción y el funcionamiento de edificios y la producción de materiales presenta oportunidades para disminuir las emisiones de gases de efecto invernadero.

"A través de este importante acuerdo con IFC, podremos seguir fortaleciendo a Guatemala y apoyando el desarrollo de la economía guatemalteca. En Banco Industrial nos comprometemos a crear un impacto positivo y tangible en la comunidad para generar más y mejores oportunidades de desarrollo", comentó Luis Lara, Director Corporativo y Gerente General de Banco Industrial.

"Nos complace reforzar nuestra alianza estratégica con Banco Industrial", indicó Vittorio Di Bello, director del Grupo de Instituciones Financieras para Europa, América Latina y el Caribe en IFC. "Esta nueva asociación mejorará la resiliencia climática, atenderá las demandas y necesidades habitacionales de personas mayores y fortalecerá la competitividad de las pymes guatemaltecas", agregó.

En el país existen cerca de 370,000 pymes, que representan un 40% del PIB y un 77% del empleo total. Sin embargo, la limitada disponibilidad de crédito, que afecta desproporcionadamente a las mujeres, limita su competitividad y crecimiento.

Programa de Reducción de Emisiones de Guatemala (PRE)

El Programa de Reducción de Emisiones (PRE) impulsado por el MINFIN, INAB, MARN, MAGA y CONAP; y financiado por el Banco Mundial, busca atender la problemática de deforestación y degradación de nuestros bosques. La pérdida de bosques es una fuente de emisiones de gases que contaminan la atmósfera y contribuyen al cambio climático.

La naturaleza del programa es participativa y voluntaria, ofreciendo pagos por resultados vinculados a evitar la deforestación y la degradación forestal, así como por promover la reforestación, restauración y manejo forestal sostenible, a personas individuales, comunidades, organizaciones privadas, municipalidades y entidades de gobierno que demuestren la implementación de acciones para preservar y manejar sosteniblemente nuestros bosques. La coordinación y supervisión del Programa se lleva a cabo por el Comité Directivo, que está integrado por MINFIN, INAB, MAGA, MARN y CONAP.

La Unidad Ejecutora del PRE está a cargo del INAB, que al 7 de febrero de 2025 ha recibido 1,226 solicitudes de ingreso, abarcando un total de 1,147,470.37 hectáreas de bosques de diverso tipo y plantaciones forestales, tanto fuera como dentro de áreas protegidas.

El PRE es un mecanismo nuevo y complejo de pago por el servicio ambiental de reducción de emisiones. Como tal, ha dado pie a que existan altas expectativas en cuanto al valor de los pagos que generará y a la distribución de los pagos entre los diversos beneficiarios que presentaron sus expedientes ante el INAB.



Actualmente, la empresa Aster Global Environmental Solutions, contratada por el Banco Mundial, está realizando una auditoría técnica, contabilizando la cantidad de emisiones de dióxido de carbono que hemos dejado de emitir a la atmósfera como resultado de evitar la deforestación y la degradación de bosques entre los años 2020 - 2024.

El resultado de esta auditoría determinará el monto de recursos financieros que podrán ponerse a disposición para pagar a los beneficiarios.

Para orgullo de todos los guatemaltecos, nuestro país es uno de cuatro países latinoamericanos que está implementando un programa de esta naturaleza. Por ello, el MINFIN, el INAB, el MARN, el MAGA y el CONAP reiteran su compromiso de continuar impulsando el PRE para beneficio de nuestros bosques, de todos aquellos que los conservan y manejan de forma sostenible, y de la población guatemalteca.

11 de febrero Día Internacional de Internet Seguro

El Día Internacional de Internet Seguro (Safer Internet Day) se celebrará el 11 de febrero de 2025. Se trata de una fecha que varía cada año, te iremos informando de las próximas ediciones.

El Día Internacional de Internet Seguro (Safe Internet Day), es un evento de gran envergadura, que fue propuesto por la red INSAFE y apoyado por la Unión Europea.

Se celebra alrededor del segundo martes de febrero. Para 2025, el Día Internacional de Internet Seguro está previsto para el 11 de febrero.

El Internet se ha transformado en una herramienta indispensable en el diario vivir de las personas. A través de este medio tecnológico, los seres humanos pueden disfrutar de una serie de bondades que en el pasado eran impensables.

Son muchas las ventajas y beneficios que ofrece el mundo en línea, por ejemplo, tener el acceso directo a cualquier forma de educación; la comunicación con otras personas o familiares, sin importar las distancias; compras online y acceso a plataformas de ocio, como las plataformas de contenido audiovisual, películas y series, videojuegos, etc.

Sin embargo, no todo es bueno, ya que, al ser un medio de comunicación accesible a todo tipo de público, el uso de Internet, también puede convertirse en un serio peligro, sobre todo para los niños y jóvenes de hoy.

Por esta razón, no está de más, que las personas aprendan algunas estrategias que les permitan estar más seguras, una vez que se introducen en este mundo y comienzan a formar parte de esta red.

Navega de forma segura

Si ya formas parte de algunas de las redes sociales más importantes que se conocen en Internet, evita el contacto con personas extrañas. No aceptes invitaciones de personas que no forman parte de tu círculo familiar o social.



Es necesario que utilices una conexión segura. Lo recomendable es que lo hagas desde tu casa y no en lugares públicos, ya que cualquier persona podría averiguar tus datos con mayor facilidad.

Evitar dar información confidencial, como dirección, teléfonos, fotografías, claves, etc.

Eliminar de inmediato correos sospechosos o vínculos.

Si eres un niño o persona joven, lo más recomendable es pedir orientación a las personas mayores, especialmente los familiares más cercanos, quienes estarán en la capacidad de darte el consejo más adecuado del correcto uso, cada vez que te encuentres navegando por la Internet.

Juntos por una mejor Internet

El eslogan de la campaña se centra en hacer de internet un lugar mejor y más seguro para todos, pero especialmente para los niños y los jóvenes que cada vez más tienen acceso a esta herramienta para la educación y la información.

Hecho en Guate, un espacio de transformación y fortalecimiento para los emprendedores de la red de Centros Comerciales Pradera



“Hecho en Guate” es el concepto del programa Todos por mi Comunidad de la red de centros comerciales Pradera en alianza con la Fundación Juan Bautista Gutiérrez, brazo social de CMI; el cual permite ser una plataforma de impulso para todos los emprendedores que estén buscando una oportunidad de crecimiento para su negocio.

A partir del 7 de febrero, el programa, que arranca en su fase de implementación, invita a todos los visitantes de Pradera a ser parte del Mercadito “Hecho en Guate”, un espacio donde los emprendedores tienen la oportunidad de exhibir, a todos los visitantes, sus productos para la venta durante los 3 primeros fines de semana de febrero.

En el mercadito, los visitantes pueden adquirir productos, que son elaborados, distribuidos o diseñados por los mismos emprendedores, en la categoría de alimentos, belleza / bisutería, artesanías, decoración del hogar, salud, tecnología o mascotas.

Posterior a la exhibición en el Mercadito “Hecho en Guate”, se elegirá a un ganador de cada centro comercial Pradera (Chimaltenango, Chiquimula, Escuintla, Huehuetenango, Puerto Barrios, Xela, Zacapa y en zona 12 en la ciudad), quienes tendrán la oportunidad tanto de un espacio físico dentro del centro comercial (sin costo de renta), para vender los productos su emprendimiento durante el mes de marzo, y además, recibirán un diplomado por parte del Programa de Emprendimiento de la Fundación Juan Bautista Gutiérrez.



Para más información sobre todas las iniciativas de los centros comerciales Pradera, invitamos a visitar las páginas oficiales de Facebook de cada centro comercial y sitio web: [Centros comerciales Pradera](#).

Miércoles,
12 de
febrero

2025



AMCHAM Guatemala elige nueva junta directiva para el período 2025

ESTADIO MUNICIPAL
SIBILIA, QUETZALTENANGO
Guatemala

INICIA
8:00PM

Patrulla 81

facebook/ISENOS PUBLICITY®
JUEVES 13 FEBRERO
ENTRADA **LIBRE**
INVITA EL ALCALDE **GELVER OCHOA**
Y SU CORPORACIÓN MUNICIPAL

Flores, chocolates y joyas, Exportaciones que celebran el amor y amistad



La Importancia de la Nutrición en el Desarrollo Cognitivo y Físico de los Niños



Con el inicio del ciclo escolar, es fundamental que los padres se enfoquen no solo en el material escolar, sino también en la nutrición de sus hijos para asegurar que puedan afrontar el regreso a clases con energía, concentración y un desarrollo óptimo. La alimentación desempeña un papel crucial en el rendimiento académico, el desarrollo físico y el bienestar general de los niños. Una dieta equilibrada contribuye a un sistema inmunológico fuerte, un crecimiento adecuado y un cerebro saludable, esenciales para el éxito escolar.

El regreso a clases marca el inicio de una nueva rutina que implica largas horas de estudio, actividades extracurriculares y, en muchos casos, mayor exposición a virus y enfermedades. Por ello, garantizar que los niños reciban los nutrientes necesarios para su desarrollo es clave. Lisa Villanueva, experta en nutrición infantil de Chispuditos comparte algunos tips para ayudar a los padres a maximizar la nutrición infantil durante este regreso a clases:

Es importante incluir alimentos de los 6 diferentes grupos: granos y cereales, frutas, vegetales, lácteos, carnes y grasas. Cada uno de estos 6 grupos aportan micronutrientes diferentes para la salud y el desempeño óptimos.

El regreso a clases es un momento ideal para establecer hábitos saludables que beneficien el desarrollo cognitivo y físico de los niños. Una buena nutrición, sumada a una rutina saludable que incluya ejercicio, descanso y una hidratación adecuada, marcará la diferencia en el rendimiento escolar de los pequeños.

Chispuditos ha evolucionado desde su distribución a través de programas sociales hasta llegar a canales comerciales, lo que ha permitido a este suplemento tener un impacto aún más grande en la salud de los niños a largo plazo. Gracias a su accesibilidad, los padres ahora pueden adquirir Chispuditos en tiendas como Farmacias del Ahorro, Farmacias Cruz Verde y Meykos.

En este regreso a clases, es fundamental que los padres estén atentos a la salud de sus hijos, asegurándose de que reciban la nutrición necesaria para su desarrollo. Con Chispuditos, la educación y el bienestar de los niños van de la mano, proporcionando un apoyo nutricional que les permitirá crecer fuertes, sanos y listos para aprender.

Visa emite mil millones de tokens en América Latina y el Caribe



Visa anunció que la economía digital de América Latina y el Caribe generó un impulso de más de USD 3.500 millones en volumen de pagos en 2024 gracias a la adopción de Visa Token Service. Este logro destaca el poderoso valor que aportan los tokens al comercio digital, tanto en tiendas físicas como en línea, cuando el número de tokens alcanzó el hito de los 1.000 millones en América Latina y el Caribe. Este resultado además subraya el creciente valor de los tokens para hacer que las transacciones digitales sean más seguras, fáciles y rápidas, al tiempo que mejoran la confianza de los consumidores en sus experiencias de compras en línea.

El papel de la tokenización nunca ha sido más crítico para crear una economía digital segura y ágil. Esta tecnología, que sustituye los datos personales confidenciales por una clave criptográfica que oculta los datos de pago, sigue revolucionando el futuro del e-commerce.

Se espera que las transacciones tokenizadas de Visa sigan creciendo en los próximos años en América Latina y el Caribe ya que la mayoría de los emisores en la región ahora admiten tokens de red y casi 40 proveedores de servicio de token en la región están certificados con capacidades de Visa Token Service.

El valor de la tecnología de tokens de Visa

La tokenización es un concepto simple pero poderoso liderado por Visa; los tokens están emergiendo como los héroes silenciosos de las experiencias de comercio en línea sin fricciones. Con la tecnología de tokens de Visa, las transacciones se protegen reemplazando los números de cuenta de Visa de 16 dígitos por un token o identificador digital único que puede implementarse de forma segura en diferentes dispositivos o almacenarse en la nube.

Esta tecnología innovadora está beneficiando a emisores, adquirentes, comercios y consumidores de maneras poderosas:

- **Seguridad mejorada** La tokenización facilita la realización de transacciones en línea más seguras y, a la vez, ayuda a reducir el fraude y el riesgo de que se rechacen las transacciones de pagos. Los pagos tokenizados de Visa evitaron USD 600 millones en fraude en el 2023 con una tecnología que puede ayudar a reducir el fraude hasta en un 30%.
- **Mayores autorizaciones** Para los comercios, la seguridad y velocidad ofrecidas por los tokens de pago pueden aumentar sus ingresos y sus tasas de éxito de pagos. La tecnología de tokens de Visa ayuda a mejorar las conversiones, generando un aumento de 6% en las autorizaciones y más de USD 40.000 millones en ingresos incrementales por comercio electrónico para empresas de todo el mundo.
- **Habilitador de la innovación** Los tokens permiten el uso de credenciales digitales independientemente del canal, dispositivo o factor de forma, catalizando una amplia gama de experiencias comerciales innovadoras

AMCHAM Guatemala elige nueva junta directiva para el período 2025



La Cámara de Comercio Guatemalteco-Americana realizó la Asamblea General, en la cual se eligió a la nueva Junta Directiva que liderará los esfuerzos de la organización en el período 2025.

Como resultado, Rodolfo Sáenz, representante de United Airlines, Inc., continuará en la presidencia, fortaleciendo el compromiso de la Cámara para seguir promoviendo el comercio, la inversión y el desarrollo sostenible, consolidando a Guatemala como un socio estratégico y competitivo en la región.

Waleska Sterkel de Ortiz seguirá desempeñándose como directora ejecutiva, respaldando a los socios en sus iniciativas de desarrollo empresarial y promoviendo un entorno de negocios sólido y competitivo. El liderazgo que la caracteriza es clave para promover nuevas oportunidades y apoyar proyectos alineados a los socios de AmCham Guatemala.

Luis Fernando Samayoa, de BAC Credomatic, como primer vicepresidente y Erick Sosa, de Microsoft Guatemala, como segundo vicepresidente. Los secretarios serán: Salvador Leiva, de Pan-American Life Insurance; y Estuardo Biguria de Blue Medical.

Asimismo, fue electo Marcelo Bobadilla de Wise2Win / BC Soluciones Globales y Alejandro López, de McDonald's Guatemala, como primer tesorero, y segundo tesorero, respectivamente.

AMCHAM agradece a todos los socios que participaron en la Asamblea General para elegir a los integrantes de la Junta Directiva, quienes continuarán trabajando de cara a los retos y oportunidades que traerá el 2025.

Reafirmando su compromiso de seguir colaborando con las autoridades en temas prioritarios como la infraestructura estratégica, la atracción de nuevas inversiones y la generación de empleo formal, pilares fundamentales para promover la prosperidad y un entorno propicio para el clima de negocios en el país.



Zigi y Honda premian la fidelidad de los pagos y cobros digitales



Zigi y Honda Motos Guatemala anuncian una emocionante alianza para incentivar el uso de pagos digitales y reconocer la fidelidad de sus usuarios. La iniciativa consiste en premiar a las personas y comercios que más transacciones realicen con la aplicación, entregando como premio dos motocicletas Honda Navi Zigi.

¿Cómo ganar una moto Honda Navi?

Ambas marcas anunciaron que en este concurso lo único que deben hacer es **usar Zigi, del 15 de febrero al 15 de abril** y se premiará a los ganadores bajo los siguientes criterios:

La persona que realice la mayor cantidad de transacciones con Zigi.

El comercio o emprendedor que más cobros realice con su QR Zigi.

El gran premio:

La Honda Navi es un modelo ágil, versátil y moderno, ideal para la movilidad en la ciudad, y ahora podrá ser tuya simplemente utilizando Zigi para tus transacciones y cobros.

"Esta es una de las motos favoritas de los guatemaltecos porque te permite transitar en el tráfico de forma segura, gracias a sus sistemas de suspensión telescópico y mono-amortiguadores, que proporcionan equilibrio a la hora de manejar, así que invitamos a todos a participar", expresó Martha Tello, Gerente de Mercadeo de Honda Motos.

Con Zigi, tu dinero rinde mucho más

Usar Zigi no solo brinda rapidez y seguridad en los pagos, sino que ahora también puede llevarte más lejos con la Honda Navi.

"Queremos premiar a las personas por dejar atrás el efectivo y confiar en los pagos digitales. Con esta alianza junto a Honda Guatemala, buscamos no solo facilitar las transacciones electrónicas, sino también ofrecer incentivos que impacten positivamente la vida de nuestros usuarios", destacó Michele Caputi, Team Lead Manager de Zigi.



Flores, chocolates y joyas: Exportaciones que celebran el amor y amistad

El Día del Cariño representa una de las temporadas más significativas para el comercio a nivel mundial, impulsando el consumo en diversas industrias como la floricultura, joyería, confitería, vestuario, cosmética y turismo. Para Guatemala, esta festividad fortalece la economía y genera oportunidades clave para el sector exportador.

Guatemala destaca en el comercio internacional durante la temporada del Día del Cariño con una oferta diversa de productos y servicios. Flores, joyería, confitería, vestuario y turismo llegan a mercados clave como Estados Unidos, Centroamérica y Europa. Para el 14 de febrero, la exportación de 8 millones de rosas guatemaltecas gana relevancia, mientras que el chocolate, la perfumería y las experiencias turísticas refuerzan la conexión con los consumidores.

Los productores de flores se preparan con antelación para atender esta temporada alta. Una de las estrategias clave es la contratación de mano de obra, especialmente de mujeres del área rural, para la selección y empaque de las flores. Sacatepéquez es la principal región productora de flores para exportación.

Los principales mercados para las flores guatemaltecas en la temporada del cariño y la amistad son Estados Unidos, Centroamérica y Europa, y destacan por su calidad y precio competitivo. En términos de impacto socioeconómico, esta actividad involucra a más de 5,000 personas en toda la región, generando empleo y contribuyendo al crecimiento de las comunidades productoras. Una de las innovaciones para esta temporada son los bouquets terminados, que combinan diversas variedades de flores y follajes verdes para ofrecer opciones más atractivas a los compradores.



En cuanto a proyecciones, el sector de exportación de flores en Guatemala estima un crecimiento del 10% anual. Para fortalecer su presencia en nuevos mercados internacionales, los productores participan en ferias, congresos y promocionan sus productos en revistas especializadas.

Crece el mercado para joyas y metales

Las joyas, especialmente anillos y colgantes, son regalos populares en estas fechas. Se estima que los consumidores estadounidenses gastaron US\$6,400 millones en joyería para el Día del Cariño de un total de US\$25,800 millones en regalos.

Dulces para celebrar el amor

El chocolate y otros productos de confitería también juegan un papel fundamental en esta festividad. Más del 90% de los consumidores en EE.UU. eligen regalar dulces y chocolates. En Europa, las ventas de confitería se duplican o triplican durante la semana del Día del Cariño.

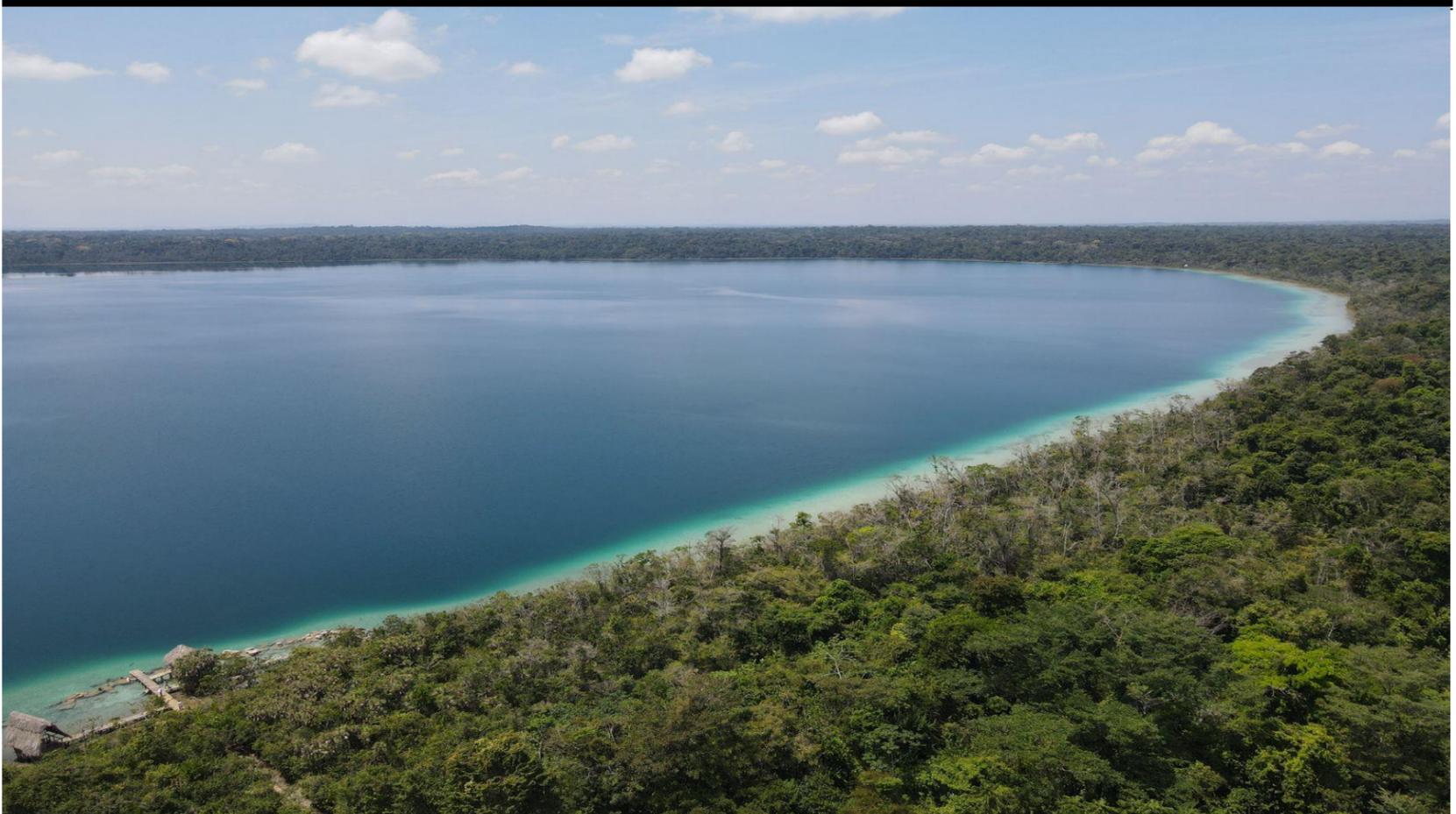
ESTADIO MUNICIPAL
SIBILIA, QUETZALTENANGO
Guatemala

Patrulla 81

JUEVES 13 FEBRERO
ENTRADA LIBRE
INVITA EL ALCALDE **GELVER OCHOA**
Y SU CORPORACIÓN MUNICIPAL

INICIA 8:00PM

facebook/DISEÑOS PUBLICITARY®



INAB, celebra 28 años promoviendo una Guatemala con Más Bosques, Más Vida



**14 de febrero Día de
San Valentín**

**Grupo AG
reafirma su
compromiso con la
fabricación de
productos
sostenibles**



Orgullo Bam reconocimiento para resaltar el compromiso de sus colaboradores



385 colaboradores disfrutaron de tres días en las instalaciones del IRTRA en Retalhuleu, con diversas actividades en las que son protagonistas, además de una premiación para colaboradores de distintas áreas del banco: comerciales, agencias y áreas administrativas.

Orgullo Bam es una muestra del compromiso que tenemos con los equipos que forman parte de la Regional de Agencias. Los colaboradores premiados han priorizado el servicio y la cercanía con nuestros clientes, y esto es un motivo de orgullo. Felicito a todos los participantes porque, sin duda, merecen este reconocimiento”, expresó Roberto Giammattei Trigueros, Gerente Regional de Agencias.

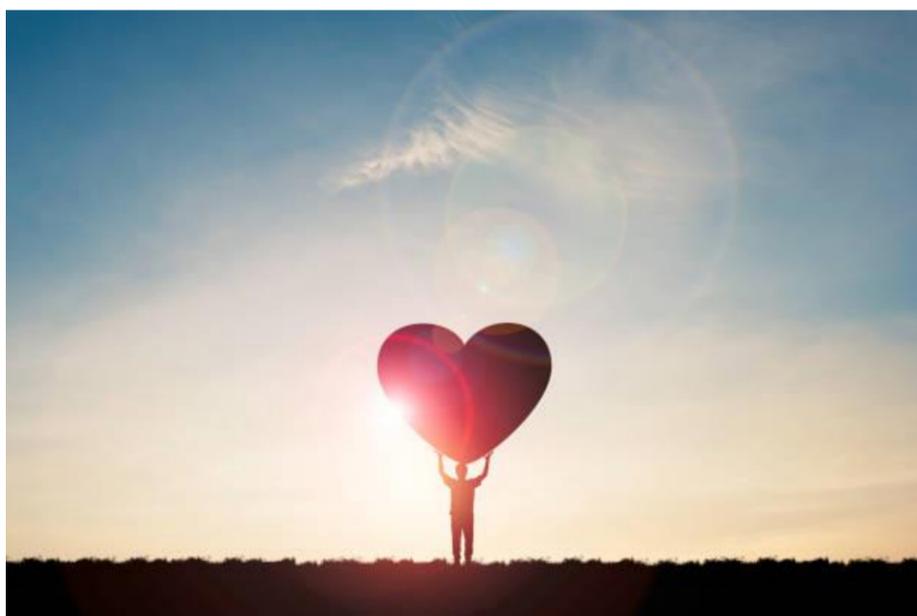
Bam busca constantemente reconocer los logros de sus colaboradores a través de un esquema de incentivos, beneficios adicionales a los de la ley, esquemas flexibles y eventos de reconocimiento. En esa ocasión, realizó Orgullo Bam, uno de los eventos creados para premiar el buen trabajo y la dedicación durante todo el año.

La entidad ofrece diferentes beneficios a todos sus colaboradores y ha desarrollado eventos como Orgullo Bam, que garantizan que cada uno sea reconocido por su alto desempeño. De esta forma, Bam continúa trabajando para convertirse en la mejor empresa para trabajar en Guatemala.

Este evento ha tenido una evolución constante durante los 17 años que se ha realizado y ha trascendido internamente hasta convertirse en una aspiración para los colaboradores.



14 de febrero Día de San Valentín



Son muchas las alternativas para disfrutar este día del cariño en compañía de tu amor. Desde un simple pero valioso regalo como una cesta de chocolates o un ramo de flores representan una buena idea para esa persona especial.

Sin embargo, en Guatemala hay una diversidad de lugares interesantes para compartir. ¿Quieres conocerlos?

Si eres mayor de edad, puedes hacer un tour por algún viñedo y degustar un exquisito vino, además de aprender el proceso de producción.

¿Y qué tal si te relajas en un spa, rodeado de la naturaleza, además de disfrutar de una sesión de masajes y sauna? Es el plan ideal para el día del cariño.

El 14 de febrero se celebra el Día de Los Enamorados o Día de San Valentín, momento en el que el amor toma protagonismo y se suceden escenas románticas por todos los rincones del planeta.

También puedes escaparte a una montaña para ver el atardecer, acompañado de un picnic y tu persona favorita.

El 14 de febrero, “Día del cariño”, es una fecha señalada en el calendario para celebrar el amor y la amistad, expresado en el intercambio de regalos, para cuidar de las y los amigos y especialmente de la persona amada.

Para los amantes de la adrenalina y la diversión, también hay opciones extremas. Puedes hacer senderismo o salir de la rutina y elegir otras actividades

Los enamorados hacen regalos a sus parejas, piden matrimonio a la persona amada y las redes sociales se inundan con frases de amor y también de memes sobre el Día de los Enamorados, algunos de ellos muy imaginativos y divertidos.

Las opciones son infinitas. Recuerda que también puedes visitar el Choco Museo, aprender cómo se produce el chocolate y vivir una dulce experiencia.

Llegan los días LG en Max: con precios especiales y un premio espectacular



En este mes del amor, LG Electronics se recarga con la energía de San Valentín, una importante época para compartir con las personas especiales a nuestro alrededor. Por ello, junto a MAX, LG invita a los guatemaltecos a aprovechar los precios y promociones que de verdad enamoran, durante los tan esperados DÍAS LG.

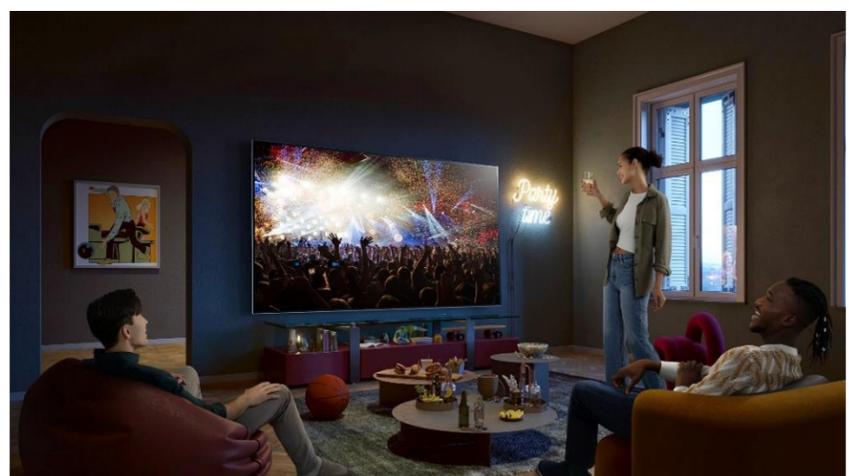
El día de San Valentín, conocido por muchos como el Día del Amor y la Amistad, es la excusa perfecta para sorprender a esa persona que tanto quieres o por qué no, para realizar una reunión con tus mejores amigos

En este día, LG y MAX celebran con precios especiales durante los tan esperados DÍAS LG, fechas donde podrás aprovechar a innovar tu hogar y adquirir todas las soluciones en tecnología que deseas, o adquirir eso que siempre le has querido obsequiar a tu ser querido.

Los DÍAS LG le dan la bienvenida a una espectacular promoción que además te dará la oportunidad de ganar una LG OLED M4, un innovador televisor que te permite sentir la verdadera libertad en tus espacios y con la posibilidad de ver tus contenidos favoritos, con una transferencia inalámbrica en 4K de audio y video. Todo, a través de una pantalla de 97 pulgadas con todas las funcionalidades LG OLED. ¡Una gran oportunidad que tendrán quienes adquieran Q.500 en productos LG!

Los DÍAS LG ofrecen precios especiales en una amplia gama de productos, incluyendo:

- ✓ Televisores y audio para una experiencia de entretenimiento superior.
- ✓ Lavandería y refrigeración con tecnología avanzada para mayor comodidad.
- ✓ Estufas y electrodomésticos que facilitan la vida en el hogar. Estas ofertas estarán disponibles hasta el 17 de febrero en todas las tiendas MAX



INAB, celebra 28 años promoviendo una Guatemala con Más Bosques, Más Vida



El Instituto Nacional de Bosques (INAB) celebra 28 años de compromiso con la conservación y el manejo sostenible de los bosques de Guatemala. El 31 de octubre de 1996, se emitió el Decreto Número 101-96 del Congreso de la República, mediante el cual se aprobó una nueva Ley Forestal, la cual se constituyó en la sexta Ley Forestal de Guatemala. Este Decreto creó al INAB como el órgano de dirección y autoridad competente del sector público agrícola en material forestal. Ante ello inició operaciones, el 13 de febrero de 1997.

Programas y parques nacionales

A lo largo de su trayectoria, la institución ha impulsado programas que han generado un impacto significativo en la economía rural y el bienestar de miles de familias, siendo ellos:

- Programa de Incentivos Forestales (PINFOR),
- Programa de Incentivos Forestales para Poseedores de Pequeñas Extensiones de Tierra de Vocación Forestal o Agroforestal (PINPEP),
- Programa de Fomento al Establecimiento, Recuperación, Restauración, Manejo, Producción y Protección de Bosques (PROBOSQUE).

Con estos programas hemos beneficiado a 305 mil 515 familias de manera directa e indirecta en todo el país. Además, 74 mil 630 proyectos forestales han sido pagados y certificados, lo que ha generado 307 mil 147 empleos, con una inversión de 6.6 mil millones de quetzales en el área rural", indicó Ing. Bruno Arias, gerente del INAB.

En gestión de riesgos forestales, el INAB ha capacitado a más de 26 mil 800 personas en prevención y control de incendios forestales. Solo en el último año, se conformaron 82 cuadrillas especializadas, las cuales atendieron 117 mil 073 hectáreas de bosque afectadas por el fuego. Y en control de manejo de plagas forestales 9 mil 603 técnicos han sido capacitados, lo que ha permitido atender 29 mil 416 hectáreas de bosque y mantener los daños por plagas en menos del 5% de la cobertura forestal.

Durante estos 28 años y como parte de su compromiso con la conservación de los bosques, El INAB ha trabajado activamente en parques nacionales, logrando mantener y enriquecer su biodiversidad, albergando especies emblemáticas y asegurando la preservación de ecosistemas clave. Los cuales son:

- **Parque Nacional Laguna Lachuá:** En su interior alberga 247 especies de aves en 14 mil 301 hectáreas.
- **Parque Nacional Laguna del Pino:** Abarca 149.5 hectáreas y alberga 168 especies de aves acuáticas.
- **Parque Nacional Las Victorias:** Con una extensión de 82 hectáreas, cuenta con 189 especies de aves.
- **Parque Nacional El Rosario:** Con 1 mil 091.81 hectáreas, es hábitat de 283 especies de aves.

Grupo AG reafirma su compromiso con la fabricación de productos sostenibles



La ecoetiqueta

Las varillas de acero Grado 60 y Grado 80 portan el Sello de Producto Reciclado en sus etiquetas, lo que verifica que estos productos son 100% sostenibles. Este sello facilita el acceso a toda la información relacionada con el proceso completo, uso de materias primas, energía y agua. Además, brinda a los clientes la posibilidad de acceder a certificaciones como EDGE, LEED y Casa Guatemala, con la posibilidad de sumar puntos por el material de construcción, en este caso el acero.

Recientemente, Grupo AG ha reafirmado su compromiso con la sostenibilidad, destacando que sus varillas de acero Grado 60 y Grado 80 han sido nuevamente acreedoras del Sello de Producto Reciclado otorgado por el Centro Guatemalteco de Producción más Limpia (CGP+L).

Este sello se obtuvo en 2023 y cada año se realiza una auditoría de verificación del cumplimiento de los requisitos del Estándar de Producto Reciclado (EPR) realizada por dicho centro.

Productos sostenibles

El Estándar de Producto Reciclado (EPR) surge como un marco técnico para la validación y certificación de productos fabricados a partir de material reciclado. Este es un estándar voluntario en Guatemala, diseñado específicamente para productos metalúrgicos elaborados con material reutilizado. Para el caso de Grupo AG, los residuos metálicos se convierten en varillas de acero de alta calidad.



Consejos para encontrar la vivienda perfecta en 2025

Un nuevo año generalmente viene acompañado de la motivación para realizar cambios significativos en nuestras vidas. Para muchos, esto incluye la búsqueda de un nuevo hogar. Si estás considerando dar este paso en 2025, te presentamos algunos consejos de la mano de ÍNTEGRO, para encontrar la vivienda perfecta que se ajuste a tus necesidades y estilo de vida.

1. Define tus prioridades y necesidades

Antes de iniciar la búsqueda, es fundamental tener claridad sobre qué es lo que realmente necesitas y deseas en una vivienda. Considera factores como la ubicación, el presupuesto, la cercanía a servicios como centros educativos, hospitales y transporte público; así como las amenidades que son importantes para ti y tu familia, como áreas verdes, gimnasio, espacios de coworking

2. Establece un presupuesto

Determina cuánto puedes pagar cada mes, considerando no solo el precio de la vivienda, sino también los gastos asociados como impuestos, seguros y mantenimiento.

Determina cuánto puedes invertir sin comprometer tu estabilidad financiera. Evalúa los distintos créditos hipotecarios disponibles y las tasas de interés actuales.

3. La ubicación es la clave

Elegir la ubicación correcta puede marcar la diferencia en tu calidad de vida. Opta por zonas con acceso a servicios esenciales para ti como colegios, hospitales, supermercados y vías de transporte



4. La sostenibilidad es un plus

Cada vez más, los proyectos inmobiliarios están incorporando tecnologías sostenibles, como eficiencia energética, gestión eficiente del agua, optimización de recursos y materiales de construcción sostenibles.

5. Evita cometer estos errores comunes

Uno de los errores más comunes al buscar una vivienda es no calcular correctamente el nivel de endeudamiento. Asegúrate de conocer las condiciones y tasas bancarias disponibles. Otro error es no tener un enganche ahorrado, por lo que una opción que te recomendamos es que optes por proyectos en los que lo puedas pagar de forma fraccionada.



Campaña de Hábitat Con ellas, por ellas, busca transformar comunidades y el liderazgo femenino



Trompita la elefanta del Zool La Aurora cumple 64 años

Visa empodera a comercios de América Latina y el Caribe con un conjunto avanzado de servicios



Hábitat para la Humanidad Guatemala lanza campaña para empoderar a mujeres en la construcción de un mejor futuro



Con la campaña Con ellas, por ellas, Hábitat busca transformar comunidades a través de la mejora de viviendas y el liderazgo femenino, destacando la participación activa de madres y jóvenes. La Fundación Hábitat para la Humanidad Guatemala lanzó hoy su campaña Con ellas, por ellas: mujeres construyendo futuro, una iniciativa que celebra el liderazgo femenino y promueve el empoderamiento de las mujeres en la construcción de un futuro más equitativo para todos.

En el evento se dieron cita líderes y expertas guatemaltecas que compartieron sus historias de vida y sus visiones sobre cómo el liderazgo femenino puede transformar la sociedad.

Durante más de 46 años, Hábitat para la Humanidad Guatemala ha trabajado para mejorar las condiciones de vida de miles de familias en Guatemala, proveyéndoles vivienda dignas y adecuadas. Con el lanzamiento de esta campaña la entidad busca continuar con su labor haciendo un llamado a la sociedad para que se una en el propósito de convertir úselos de tierra en pisos de concreto, mejorando la calidad de vida de las familias en condiciones de extrema pobreza.

La campaña incluye la brigada Mujeres construyendo futuro que se llevara a cabo en la aldea Los Verdes de Fraijanes, el 8 de marzo en el marco del día Internacional de la Mujer. Esta brigada será liderada por mujeres quienes trabajaran en la construcción de viviendas.

Con esta campaña, Hábitat para la Humanidad Guatemala continua su misión de transformar vidas, destacando el rol esencial de las mujeres en la construcción de una sociedad más justa y próspera

Trompita la elefanta del Zoológico La Aurora cumple 64 años



La elefanta asiática Trompita cumplió este viernes 14 de febrero, 64 años y fue festejada en el zoológico La Aurora, con una dieta especial y la presencia de decenas de visitantes.

Trompita fue alimentada con un pastel de sandías, manzanas, poporopos y otros alimentos para festejar su cumpleaños número 64.

Se trata de una alimentación "especial" por ser su festejo, de cumpleaños expreso Gabriela Galindo, comunicadora del Zoológico La Aurora.

El zoológico también preparó una canción de cumpleaños personalizada para la elefanta y numerosos visitantes presenciaron y cantaron feliz cumpleaños a Trompita.



La elefanta llegó a Guatemala hace más de 55 años en barco desde la India y fue parte del elenco de un circo local hasta que el Estado prohibió que animales fueran exhibidos en este tipo de espectáculos, por lo que fue donada al zoológico donde ha pasado los últimos 18 años de su vida.

La esperanza de vida de un paquidermo como Trompita oscila entre los 48 y los 60 años, por lo que este ejemplar es considerado un animal de avanzada edad y necesita cuidados especiales.

Trompita está bajo los cuidados de Romeo López.

Romeo López y Trompita han estado juntos desde que tenían cinco años y vivían en el circo Rey Gitano.

FEMSA y Coca-Cola FEMSA son reconocidas en el S&P Global Sustainability Yearbook 2025

FEMSA y Coca-Cola FEMSA han sido reconocidas en la edición 2025 del prestigioso S&P Global Sustainability Yearbook por su destacado desempeño en la aplicación de los más altos estándares empresariales en materia ambiental, social y de gobierno corporativo, sólo 780 empresas, pertenecientes a 62 industrias, lograron esta distinción.

Este reconocimiento resalta el liderazgo de FEMSA y Coca-Cola FEMSA en aspectos clave como gobernanza corporativa, derechos humanos, gestión ambiental y prácticas responsables dentro de su cadena de valor.

Uno de los requisitos para formar parte de este selecto grupo es que las empresas se ubiquen dentro del 15% con mejor puntaje de su industria en el Corporate Sustainability Assessment (CSA) de S&P Global, lo que significa que solo las que poseen una mejor puntuación en sostenibilidad a nivel global pueden ingresar al Sustainability Yearbook.

FEMSA destaca por su firme compromiso con la diversidad e inclusión en la gobernanza corporativa, la empresa ha logrado un 40% de representación femenina en su Consejo de Administración y un 33% en puestos directivos, lo cual fortalece el enfoque de equidad dentro de la organización.

La inclusión de ambas compañías en el S&P Global Sustainability Yearbook refleja sus esfuerzos continuos por implementar estrategias de sostenibilidad que contribuyen al desarrollo económico y social, reafirmando su posición como referentes en la industria internacional dentro de la organización.



En materia de derechos humanos, FEMSA ha implementado un Modelo de Debida Diligencia, alineado con los Principios Rectores de la ONU, para garantizar condiciones laborales dignas, la prohibición del trabajo infantil y forzoso, y la promoción de entornos laborales seguros y respetuosos. Asimismo, ha trabajado en la gestión ética de su cadena de suministro, promoviendo que sus más de 27,500 proveedores operen con responsabilidad ambiental y social.

Mientras que, la inclusión de Coca-Cola FEMSA por quinto año consecutivo, es un reconocimiento a la destacada gestión de la embotelladora más grande del mundo por volumen de ventas del Sistema Coca-Cola en temas de sostenibilidad, y su compromiso para crear el futuro. Este logro se deriva de la mejora del desempeño en el CSA respecto al año anterior, en especial en áreas clave como gestión ambiental, estrategia climática, prácticas laborales, gestión de la cadena de suministro, reporte y transparencia

INAB brinda asistencia técnica en la prevención y control de plagas forestales



“Las plagas forestales más comunes en Guatemala son: barrenadores de brotes, descortezadores que provocan la caída de la corteza y muerte de los árboles, los defoliadores que dañan las hojas. Estos insectos afectan a los bosques naturales y plantaciones.” Indicó Edwin Quiroa, encargado de plagas y enfermedades forestales.

El Instituto Nacional de Bosques (INAB) bajo el lema “Prevenir para Conservar”, promueve el fortalecimiento de capacidades y conocimientos a usuarios internos y externos en lo relacionado a la salud y sanidad forestales, a través de charlas, sensibilizaciones, capacitaciones y talleres. Entre los temas abordados se encuentran lo relacionado a la prevención a través de los monitoreos, actividades silviculturales y manejo forestal sostenible, así también los procesos y procedimientos con que cuenta la institución para la aplicación de medidas sanitarias, procedimientos de colecta y preservación de muestras.

A partir del año 2023 el INAB cuenta con un Laboratorio de Diagnostico Fitosanitario Forestal en el cual actualmente se realiza determinación de insectos considerados como plagas forestales los cuales a través una correcta determinación se mejoran los procesos de respuesta y por lo tanto el control puede realizarse de una forma específica y eficiente.



Visa empodera a comercios de América Latina y el Caribe con un conjunto avanzado de servicios

Durante el Visa Latin America Seller Summit 2025 en Ciudad de México, Visa presentó su conjunto de soluciones para comercios, adquirentes y facilitadores de pago a fin de transformar toda la experiencia de pago de esta comunidad, desde la interfaz de pago y la gestión de riesgos y credenciales hasta el procesamiento de pagos y posventa. Con este portafolio innovador, modular e integrado de productos y servicios, Visa está empoderando a comercios y actores del sistema que apoyan sus ventas con los recursos que necesitan para agilizar sus procesos de pago.

El conjunto de soluciones de Visa para la comunidad de vendedores y comercios abarca una variedad de ofertas que los acompañarán desde la etapa antes de la compra hasta la posventa, incluyendo herramientas avanzadas de prevención de fraude y análisis de datos impulsados por IA, así como soluciones de aceptación y capacidades de procesamiento de pagos que cubren todo el proceso de pago.

El comienzo: la interfaz de pago

En esta fase, Visa integra varios canales de venta (incluyendo canales en línea, tienda física y móvil) para ofrecer una experiencia consistente que mejora la satisfacción y lealtad del cliente.

Equilibrar el riesgo y la fricción para el consumidor: gestión de fraude Esta fase crucial incluye las soluciones de fraude impulsadas por IA de Visa, asegurando que los comercios puedan ofrecer las experiencias de pago más seguras y confiables y, al mismo tiempo, hacer que cada transacción sea más segura y con menos fricciones.

Mejor experiencia en su clase: gestión de credenciales

Una gestión eficaz de credenciales puede reducir significativamente la fricción durante las interacciones con el usuario, optimizar la experiencia de autenticación y a su vez ayudar a mejorar las tasas de autenticación.



Conectividad inigualable: procesamiento de pagos

En esta etapa, Visa se centra en ampliar su oferta en todos los tipos de productos para prestar un mejor servicio al ecosistema y proporcionar a los clientes una conectividad sin igual para otros esquemas de pago emergentes y redes de pagos en tiempo real.

etapa de la posventa

Los sólidos procesos de gestión de disputas de Visa, incluyendo nuestra solución Dispute-Verifi, mejoran aún más la confianza y retención del cliente.

El Visa Latin America Seller Summit 2025, llevado a cabo en la Ciudad de México del 10 al 12 de febrero, reunió a más de 200 comercios, adquirentes y facilitadores de pago de América Latina y el Caribe. Los asistentes participaron en debates sobre las últimas tendencias, innovaciones y soluciones, y la elaboración de un plan de acción futuro para mejorar tanto sus procesos de pagos como las experiencias de comercio digital para todos los participantes del ecosistema de pagos.

Recuperando el sueño: La importancia de tratar los trastornos del sueño

El sueño es una actividad vital para el ser humano, es decir, se pasa aproximadamente un tercio de la vida durmiendo. Es un momento de reparación, regeneración y recarga de energía. Y se conoce que en la actualidad los trastornos del sueño son una realidad preocupante que se desconoce y que necesita atención de manera urgente.

Los trastornos del sueño que más se diagnostican:

- El ronquido primario, asociado a problemas alérgicos y anatómicos de la nariz.
- Trastornos respiratorios como la apnea obstructiva del sueño.
- Trastornos complejos como la apnea central del sueño y, en pacientes con obesidad mórbida, hipoventilación asociada al síndrome de apnea obstructiva del sueño.

Identificar el tipo de trastorno es necesario para mejorar la calidad de vida del paciente, ya que es una condición que no respeta edad y afecta con síntomas como:

- Irritabilidad y mal humor.
- Somnolencia excesiva diurna.
- .



- Falta de concentración en el trabajo, escuela o universidad.
- Aumenta el riesgo de cometer errores en las actividades.
- Dificultad para cumplir con las metas trazadas.
- Frustración y poca capacidad para gestionarla

Si cualquier persona tiene algún síntoma de los anteriores, debería consultar con su médico de cabecera, para si es necesario, realizar un estudio del sueño.



FUNDEA celebra 33 años impulsando el desarrollo económico en 227 municipios de Guatemala



Ejército de Guatemala se prepara para el II Ejercicio Nacional de Supresión de Incendios Forestales

¿Cómo empieza el cáncer de tiroides? Síntomas que no deberías ignorar



MAPFRE crece 29% y se consolida en la tercera posición de las aseguradoras en Guatemala



“Estos resultados, los mejores de la historia, reflejan nuestra ambición por el crecimiento y la excelencia técnica, fruto de la ejecución del Plan Estratégico. Destaca Latinoamérica como región principal contribuidora una vez más del resultado, aportando más de 400 millones de euros. El dividendo marca un nuevo máximo histórico y es muestra de nuestro compromiso con los accionistas. Entramos en 2025 con un gran optimismo y con la confianza de continuar creando valor”, señaló Antonio Huertas, presidente de MAPFRE.

La compañía también ha reforzado su apuesta por la digitalización y la sostenibilidad, con iniciativas dirigidas a la innovación en seguros y una mayor eficiencia en la gestión de riesgos. Estas acciones están alineadas con su compromiso de ofrecer soluciones adaptadas a las necesidades de las personas, del mercado y garantizar una operación sostenible a largo plazo.

MAPFRE, aseguradora global y líder en Latinoamérica, cerró el 2024 con un beneficio atribuible de 902 millones de euros (+30%) y primas por 28.120 millones (+4,5%). Estos resultados reflejan la consolidación de la mejoría del negocio de No Vida y la solidez financiera de la compañía.

En Guatemala, MAPFRE registró un sólido crecimiento del 15,4% en el volumen de primas netas emitidas, por encima de la media del mercado, superando así los 1.164,9 millones de quetzales. Gracias a estos resultados, avanzó del cuarto al tercer puesto en el ranking nacional al alcanzar una cuota de mercado del 9,88%.

MAPFRE RE, la unidad de reaseguro y riesgos globales, alcanzó un beneficio neto de 325 millones de euros, con un crecimiento del 33%, reflejando la solidez de su estrategia de diversificación y una gestión prudente de riesgos.



Ejército de Guatemala se prepara para el II Ejercicio Nacional de Supresión de Incendios Forestales



Con el fin de comprobar las capacidades actuales de las unidades militares para dar respuesta ante incendios forestales, el Ejército de Guatemala como parte del sistema CONRED, se prepara y realiza prácticas previo al desarrollo del “Segundo Ejercicio Nacional de Supresión de Incendios Forestales”.

Dicho ejercicio tiene como objetivo corroborar el apresto de las unidades militares en una situación de riesgo, emergencia o desastre, así como realizar acciones de forma integral, en atención a incendios forestales, utilizando medios aéreos, terrestres y marítimos a fin de verificar y fortalecer las gestiones a nivel estratégico para preservar el ambiente y los recursos naturales a nivel nacional.

Este ejercicio se realizará en coordinación con más de 30 instituciones gubernamentales y no gubernamentales.



el ejercicio concluirá con una demostración final que se realizará en el interior de la Brigada Militar “Mariscal Zavala”, en donde la Brigada de Ayuda Humanitaria y de Rescate (BHR) y Fuerza Aérea Guatemalteca por parte del del Ejército de Guatemala, pondrán de manifiesto sus capacidades y entrenamiento para la supresión de un incendio forestal desde tierra y aire, de manera coordinada con otras instituciones de socorro.

Estas acciones reafirman el compromiso de los soldados guatemaltecos con el cuidado y protección del medio ambiente, dando cumplimiento del mandato constitucional de cooperación del Ejército en situaciones de emergencia o calamidad pública.

FUNDEA celebra 33 años impulsando el desarrollo económico en 227 municipios de Guatemala



FUNDEA ha crecido hasta contar con 46 agencias y un punto de servicio, abarcando 15 departamentos y 227 municipios en Guatemala. Este crecimiento ha permitido atender a 36,600 clientes en 2024, año en el que se alcanzó un 99% de satisfacción del cliente, un índice de retención de clientes del 73% y un Net Promoter Score (NPS) de 84 puntos. Además, la satisfacción en el clima laboral fue del 98%, reflejando el compromiso de sus 499 colaboradores.

En términos financieros, la institución logró una cartera de préstamos de Q508 millones, activos por Q1,040 millones, un ROE de 14.8% y un ROA de 4.8%. El margen EBITDA alcanzó un 45.9% y un Margen Neto de 20.8% que permitirá la reinversión en el crecimiento de la organización y del Grupo Corporativo FUNDEA.

El Plan Estratégico 2025-2027 guiará a FUNDEA en una nueva etapa de innovación, sostenibilidad y excelencia en el servicio, poniendo al cliente y al colaborador en el centro de su planificación

En el año 2024 FUNDEA realizó a través de su Unidad de Gestión Social y Servicios de Desarrollo Empresarial, UGESDE, 2,597 capacitaciones empresariales, 1,059 capacitaciones agrícolas individuales, 2,997 capacitaciones agropecuarias grupales, 566 asistencias técnicas empresariales, 1,694 jornadas profilácticas, 13 jornadas médicas para sus clientes y sus familias, así como llegó a 5,500 clientes con la distribución de polímeros agrícolas en sus parcelas y la instalación en conjunto con SIUCOM de 1,047 pluviómetros nuevos.

De cara al futuro, FUNDEA reafirma su compromiso con Guatemala, trabajando para que sus clientes generen empleo y construyan oportunidades económicas sostenibles para las próximas generaciones. La institución cree en un futuro donde migrar no sea la única opción, sino donde el crecimiento y la estabilidad financiera sean accesibles para todos.

En este aniversario, FUNDEA agradece la confianza de sus clientes, el esfuerzo de sus colaboradores y el compromiso de cada agricultor, ganadero, transportista, artesano, comerciante y pequeño empresario que ha sido parte de esta gran historia.



La Calle 21 DÍA 6, Reto de hoy hacer un paseo a Pie o en Bici

Hoy por ser sábado, en La Calle 21 realizaremos algo diferente, te enviamos una invitación para salir de la rutina y realizar algo diferente.

Y El Reto para Hoy sábado es hacer un paseo a Pie o en Bici.

Aprovecha que es fin de semana para jugar de turista

en tu propia ciudad.

Tómate fotos y compártelas en tus redes sociales.

Cuando lo hagas, imagina cómo se transformaría

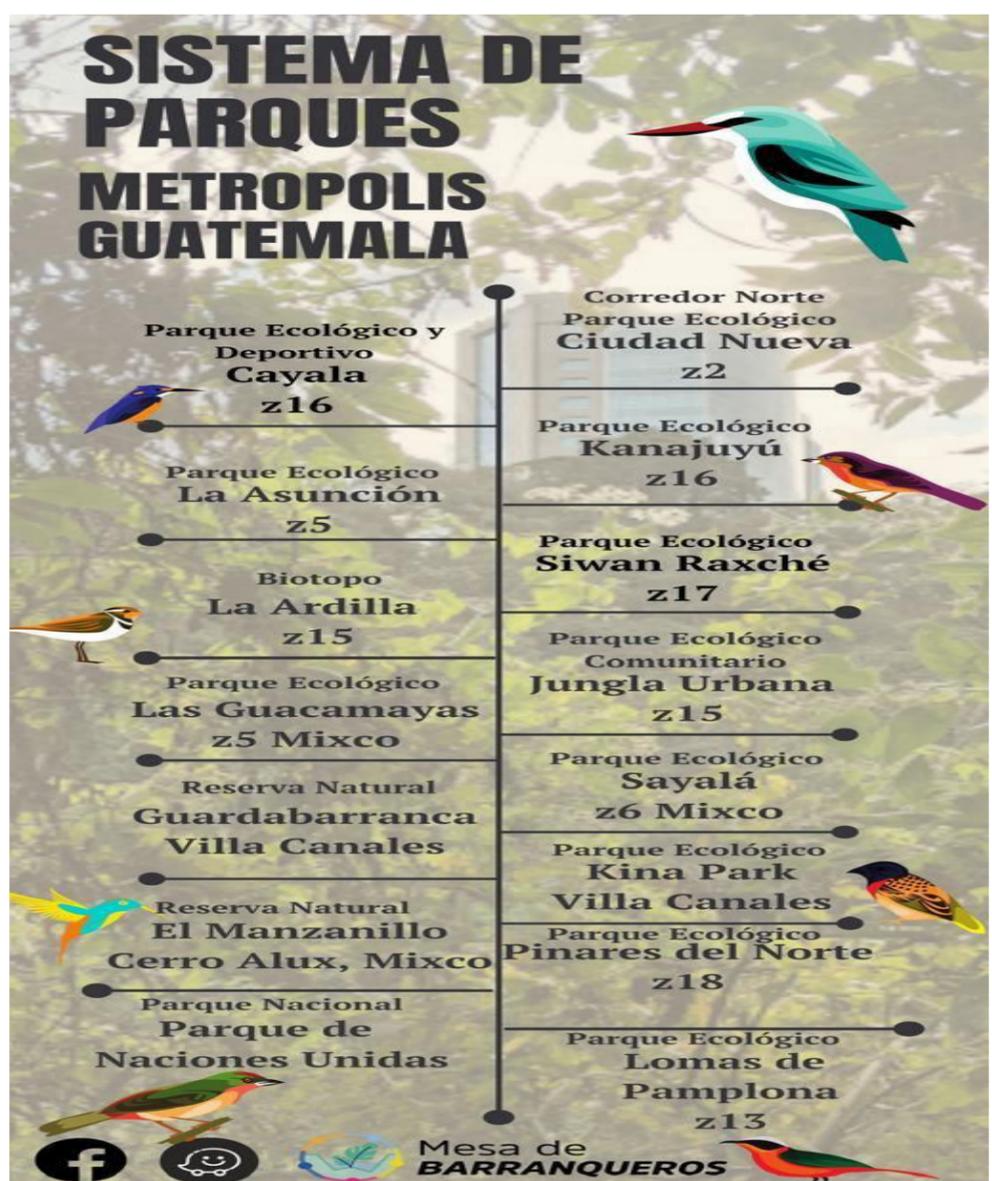
tu vida y la de muchos si esto lo pudiéramos hacer más seguido.

Te compartimos la Lista de Parques en Barrancos

de la Ciudad de Guatemala para que los busques

en Waze y descubras la cara más rica y verde

de la capital.



¿Cómo empieza el cáncer de tiroides? Síntomas que nunca deberías ignorar

El cáncer de tiroides es una realidad que no debe pasar desapercibida, estos son los primeros síntomas de esta enfermedad y todo lo debes de conocer.

A lo largo de la vida enfrentamos diversas situaciones, desde problemas sencillos en la cotidianidad de la vida, hasta problemas de salud tanto sencillos como más serios.

Entre los problemas de salud más serios encontramos el cáncer, siendo de las enfermedades más agresivas con el cuerpo humano, pero que, por fortuna, para muchos hay tratamiento a fin de acabar con dicha enfermedad.

Existen muchos tipos de cáncer, la realidad es que unos son más frecuentes que otros, tal como es el caso de cáncer de tiroides.

La tiroides es una glándula pequeña en forma de mariposa ubicada al frente del cuello. Produce hormonas que controlan la forma en que el cuerpo utiliza la energía. Las hormonas de la tiroides suelen afectar la respiración, ritmo cardíaco, peso, estado de ánimo y más aspectos.

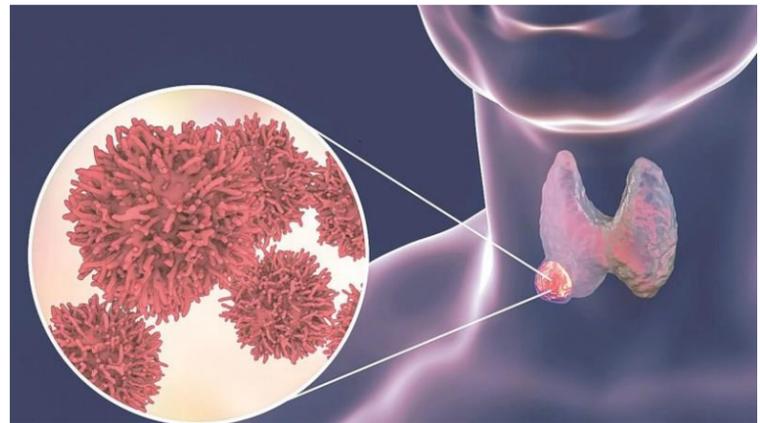
Así como existe el cáncer de tiroides, también existen más enfermedades relacionadas con la tiroides como el bocio, hipertiroidismo, hipotiroidismo, nódulos y tiroiditis. El cáncer de tiroides es como una proliferación de células que comienza en la glándula tiroidea y no siempre se sienten los primeros síntomas en un inicio, ya que puede darse en un momento más avanzado.

Aun así, las posibilidades de que una persona con cáncer de tiroides se cure son buenas, pues la mayoría de los cánceres de tiroides se pueden curar con tratamiento.

Estos son los primeros síntomas del cáncer de tiroides:

Si bien es posible que en las primeras etapas del cáncer de tiroides no se presenten síntomas, apenas los tengas deberás acudir inmediatamente con tu doctor de confianza.

Los síntomas son; un bulto que se puede tocar, sensación de que la ropa aprieta tu cuello, cambio en la voz (más ronca), dificultad para tragar, ganglios linfáticos inflamados, así como dolor en el cuello y garganta.



Nadie está exento de un cáncer de tiroides, pero existen factores de riesgo que se deben tomar en cuenta:

Personas del sexo femenino

Exposición a niveles altos de radiación

Síndrome genético hereditario

Así que ahora ya sabes qué es el cáncer de tiroides, cuáles son sus síntomas y los factores de riesgo.

Recuerda que este cáncer no tiene signos y síntomas en etapas tempranas (no siempre), por lo que apenas aparezcan un par de síntomas deberás acudir rápidamente con el médico.

Por último, pero no menos importante, si estás atravesando por esta situación, recuerda que en su mayoría puede ser curado con los tratamientos que la medicina ofrece.

Café ESCENARIO
Music, chill & coffee

15 SÁBADO
FEBRERO

tributo a
ROBERTO
Carlos

DESDE COLOMBIA ALBERT SANCHÉZ

POR GUATEMALA
LIVERPOOL
Música del Recuerdo

7PM

PRE-VENTA Q.150
TAQUILLA Q.200

RESERVA TU MESA : ☎ 5204-5991 . ☎ 2293-5290

📍 3ra AVENIDA 11-36 ZONA 9



16 de febrero Día Mundial de las Ballenas



¿Qué causa los ojos amarillos?

¿Cuánto tiempo permanece el alcohol en nuestro sistema?



¿Cuánto tiempo permanece el alcohol en nuestro sistema?



El alcohol se descompone principalmente en el hígado, que puede metabolizar aproximadamente 1 bebida por hora para los hombres. Factores como la edad, el peso, el sexo y la cantidad de alimentos que se comen pueden afectar la rapidez con que el cuerpo puede procesar el alcohol. La tasa de metabolismo del alcohol no se puede aumentar durmiendo o bebiendo agua.

Aunque el alcohol pasa a través del sistema digestivo, no sufre una digestión extensa dentro del tracto digestivo de la misma manera que los alimentos. Cuando llega al tracto gastrointestinal superior, una porción significativa se absorbe directamente en el torrente sanguíneo a través del revestimiento del tejido del estómago y el intestino delgado. Una vez en el torrente sanguíneo, se transporta por todo el cuerpo y viaja al cerebro.

Aunque el alcohol pasa a través del sistema digestivo, no sufre una digestión extensa dentro del tracto digestivo de la misma manera que los alimentos. Cuando llega al tracto gastrointestinal superior, una porción significativa se absorbe directamente en el torrente sanguíneo a través del revestimiento del tejido del estómago y el intestino delgado. Una vez en el torrente sanguíneo, se transporta por todo el cuerpo y viaja al cerebro.

El proceso de absorción puede ser algo más lento cuando hay comida en el estómago. Los alimentos pueden absorber el alcohol, impedir que entren en contacto con el revestimiento del estómago o retrasar su tránsito desde el estómago hacia el duodeno (la primera porción del intestino delgado), donde de lo contrario se absorbe muy rápidamente en el torrente sanguíneo.

Una persona sana generalmente sentirá los efectos de una bebida en 15 a 45 minutos

El alcohol se descompone principalmente en el hígado a través de las acciones de una enzima llamada alcohol deshidrogenasa. En promedio, el hígado puede metabolizar 1 bebida estándar por hora para los hombres, o alrededor de 0.015g / 100mL / hora. Además del procesamiento del hígado, aproximadamente el 10% del alcohol se elimina a través del sudor, el aliento y la orina.

¿Qué causa los ojos amarillos?



La esclerótica lo blanco del ojo siempre debería ser, blanca. Si esta parte de su ojo se ve enrojecida o descolorida, es hora de visitar a un oculista para determinar qué está causando el cambio de color.

Un tipo de decoloración de la parte frontal del ojo es la ictericia conjuntival, que es el término médico para los ojos amarillos. Los ojos amarillos generalmente son un síntoma de ictericia, que es una decoloración de la piel y los ojos causada por niveles elevados de un pigmento llamado bilirrubina. No es una enfermedad en sí misma, la ictericia es una señal de que el hígado, la vesícula biliar y los conductos biliares no funcionan como deberían.

Una de las funciones del hígado es eliminar del cuerpo la bilirrubina, un producto de desecho de color amarillo-anaranjado, formado por glóbulos rojos viejos o anormales. hasta la vesícula biliar adyacente, donde es almacenada y finalmente excretada por el cuerpo.

En circunstancias normales, el hígado filtra la bilirrubina de la sangre, formando un líquido llamado bilis que fluye a través de los conductos biliares hasta la vesícula biliar adyacente, donde es almacenada y finalmente excretada por el cuerpo.

Cuando el hígado está dañado y hay una acumulación de bilirrubina en la sangre, esta se manifiesta como tinte amarillo en los ojos y la piel. Las concentraciones más altas de bilirrubina producen un tono marrón.

La aparición de ictericia es gradual y puede pasar desapercibida al principio, pero suele aparecer primero en el blanco de los ojos. La infección o inflamación del hígado (hepatitis) daña este órgano y afecta su capacidad para procesar correctamente la bilirrubina, lo que resulta en ictericia hepatocelular.

Tratamiento de ojos amarillos

El color amarillento de los ojos en sí no se trata, pero una vez que se trata la afección que causa el aumento de bilirrubina, la decoloración amarilla de los ojos debería mejorar. Los ojos amarillos pueden ser el signo más visible de ciertas afecciones, otros síntomas que acompañen a la decoloración de los ojos también son importantes para determinar la naturaleza del problema de salud.

Estos síntomas pueden incluir picazón en la piel, sensación de tener el estómago lleno, fatiga, fiebre, heces pálidas, orina oscura, pérdida de apetito, náuseas y pérdida repentina de peso.

El mejor tratamiento para los ojos amarillos se determina mediante una serie de pruebas, incluida una que mide la cantidad de bilirrubina en sangre, un hemograma completo y otras pruebas hepáticas. Si se descubre que la causa subyacente de los ojos amarillos es una infección como la hepatitis C o la malaria, se pueden recetar antibióticos o medicamentos antimicóticos o antivirales.

16 de febrero Día Mundial de las Ballenas



Cada tercer domingo de febrero se rinde homenaje a un gigante de los océanos. Se celebra el Día Mundial de las Ballenas, y te contamos curiosidades, películas sobre ballenas y cómo se festeja este día dedicado a los colosos del mar.

La finalidad es la de concienciar a la población mundial acerca del valor ecológico de estas especies para el planeta. Este día se creó en el año 1980 en Maui (Hawái), gracias a la iniciativa de Greg Kauffman, fundador de Pacific Whale Foundation. Ello con la finalidad de generar conciencia acerca de la amenaza de extinción que afrontan las ballenas jorobadas. Las ballenas o balénidos (*Balaenoptera musculus*) son mamíferos pertenecientes a la familia de los cetáceos y habitan en los océanos. Son considerados los mamíferos más grandes del planeta.

En lo concerniente a su anatomía, el cráneo ocupa un tercio de la longitud de su cuerpo, posee una aleta dorsal y dos aletas pectorales que le proporcionan movimiento y equilibrio, así como una cola en posición horizontal.

La densa capa de grasa que rodea su cuerpo les permite habitar en regiones frías y templadas. Las ballenas utilizan un orificio en la parte superior de la cabeza para respirar, denominado espiráculo.



Existen dos tipos de ballenas: barbadas y dentadas, clasificadas en las siguientes especies:

Ballenas barbadas:

Ballena beluga o ballena blanca (habita en Groelandia, Norteamérica y Rusia)

Ballena narval (habita en mares del Océano Atlántico y el Ártico).

Ballena piloto o calderones (habita en aguas templadas y subárticas).

Cachalote (es una de las especies más vulnerables y en extinción)

Ballenas dentadas:

Ballena azul (habita en los océanos Atlántico y Pacífico).

Ballena boreal o ballena de Groelandia.

Rorcual Común (habita en el océano Ártico).

Ballena franca (poseen tres subespecies).

Las características generales de estos cetáceos varían, de acuerdo a cada especie:

Tamaño: 15 a 40 metros.

Peso: entre 100 y 180 toneladas.

Longevidad: viven entre 60 y 70 años.

Alimentación: carecen de dientes, alimentándose hasta unos 1000 kg de comida diarios (peces, krill, plancton y crustáceos).

Reproducción: vivípara, con un periodo de gestación estimado entre 11 a 16 meses.

Hábitat: océanos, aguas frías del ártico y regiones tropicales.



En la actualidad las ballenas se encuentran en peligro de extinción, debido a los siguientes factores:

Pesca ilegal, para la comercialización de su carne, grasa y aceite.

Caza deportiva.

La destrucción de su hábitat, debido a la contaminación por materiales tóxicos (derrames de petróleo, productos químicos y desechos industriales).

El cambio climático altera las temperaturas de las aguas del mar, afectando las fuentes de alimentos de las ballenas.

La constante migración de las ballenas para ubicar hábitats que les permita alimentarse influye en las tasas reproductivas de algunas especies.

El periodo de reproducción de las ballenas está estimado entre los 7 y 14 años de edad, lo que dificulta la inmediata continuidad de la especie.

Qué son los gastos hormiga, cuáles son los más comunes y cómo evitarlos

Refrigerios, almuerzos por fuera de casa, café de media mañana, trayectos en carro que pudieron recorrerse en transporte público o a pie, recargas de celular, botellas de agua, compras a domicilio que en realidad pudiste hacer personalmente, suscripciones a servicios que en realidad no utilizas. ¿Alguno de estos gastos te suena familiar?



¿Qué son los gastos hormiga?

Un gasto hormiga es un consumo cotidiano que tiene un valor bajo y por eso suelen pasar inadvertidos en nuestro registro de gastos diario y mucho más en un presupuesto mensual. Estos gastos son compras tan pequeñas como las hormigas pero que juntas pueden representar o un gran gasto o una gran oportunidad de ahorro.

Es uno de los conceptos básicos de educación financiera que debes tener en cuenta. Identificarlos, llevar cuenta de ellos y tomar decisiones para controlarlos y reducirlos te conducirá a la administración consciente de tus finanzas personales.

Los gastos hormiga más habituales

Los gastos hormiga pueden ser una amenaza silenciosa para la salud financiera. Estos pequeños pero constantes gastos pueden acumularse rápidamente sin que nos demos cuenta. Algunos de los principales gastos hormiga a los que debemos prestar atención son:

Los cafecitos diarios cerca al trabajo o en la tienda de la esquina.

Comidas rápidas y snacks fuera de casa.

Suscripciones a servicios de streaming como Netflix y aplicaciones móviles.

Compras impulsivas en tiendas de barrio, tiendas online o centros comerciales.

Transporte en servicios de taxi o plataformas de transporte.

¿Cómo controlar y reducir los gastos hormiga?

No se trata de privarte de los placeres cotidianos que pueden aportarte energía y bienestar. Lo más importante es evaluar qué gastos consideras imprescindibles, reemplazar algunos por opciones más económicas y eliminar aquellos que te alejan de tus propósitos.

Para tenerlos bajo control y reducir los gastos hormiga, sigue estos tres pasos.

1. Ponte alerta e identifica estos gastos

Mantén a la mano una libreta, una hoja de cálculo en el computador o una aplicación móvil de notas, donde apuntes cada compra inesperada. Así empezarás a mapear aquellos gastos que si evitas pueden representar un ahorro a largo plazo.

2. Pondera

Evalúa cuáles de esos gastos que apuntaste en la libreta puedes eliminar. Un consejo, hazlo de cara a tus propósitos de este año. Por ejemplo: si quieres disminuir el consumo de alimentos procesados para cuidar tu salud.

Entre las estrategias que puedes implementar para cuidar tus finanzas personales y reducir los gastos hormiga, es evitar mantener dinero físico a la mano.

Si te antojas de un café, es más probable que lo pagues si tienes cambio en tu bolsillo, que usar tu tarjeta débito para comprarlo.

consejos básicos para combatir el sedentarismo en el trabajo

Si pasas muchas horas sentado en una oficina, posiblemente sufras un deterioro en la salud por falta de ejercicio físico. El sedentarismo puede ser una causa de varias enfermedades que sufren las personas que trabajan en una oficina. Por eso, es importante conseguir un tiempo para poder entrenar y realizar actividad física entre tres y cuatro veces por semana.

En caso contrario, la salud va a sufrir en demasía. Aquellos que pasan varias horas sentadas frente al escritorio, suelen sufrir problemas como obesidad, enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y dolores crónicos de espalda y cuello, entre otros.

la falta de actividad física suele afectar negativamente la productividad y el estado de ánimo de los trabajadores. Esto disminuye su energía y concentración. Por eso, es indispensable sumar el movimiento y los ejercicios a la rutina de oficina.

3 ejercicios fáciles para hacer en la oficina

Si quieres vencer el sedentarismo, te recomendamos ponerte manos a la obra. Para poder poner en práctica estos ejemplos, debes estar sentado en una silla con la espalda recta y los pies en el suelo.

Estiramientos de cuello y hombros

Dejar caer con suavidad la cabeza hacia un lado, sintiendo hombros y cuello estirarse. Debes mantener la posición durante algunos segundos y cambia de lado. Recuerda repetir varias veces para vencer el sedentarismo.



Elevaciones de piernas

Debes levantar una pierna recta hacia arriba, manteniéndola en el aire algunos segundos. El paso siguiente de la actividad física consiste en bajar la pierna lentamente; alternando entre una y otra; y repitiendo varias veces.

Rotación de tobillos

Levanta los pies del suelo y realiza círculos con tus tobillos. Lo ideal es empezar en el sentido de las agujas del reloj y después alternar en sentido contrario. Los expertos en actividad física recomiendan realizar varias repeticiones en cada dirección.

Son simples ejercicios que puedes realizar en la oficina sin mucho desgaste. Es posible combatir los efectos negativos del sedentarismo si mejoras tu salud física y mental. Si sufres insomnio, te dejamos otro ejercicio que puedes aplicar.