



**BUENAS** *Nuevas* .gt

## **Edición Semanal**

**Del 03 al 09 de febrero de 2025**

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





## **4 de febrero, 49 años después del terremoto de 1976** **¿Está Guatemala preparada para hacer frente a una nueva catástrofe?**



## **tips para ser un emprendedor exitoso**

**Estos hábitos te acercan a la felicidad**



## Recomendaciones para manejar el estrés laboral



### ¿Qué es el estrés?

El estrés es una respuesta automática y natural de nuestro organismo que pone a la persona en disposición de afrontar situaciones amenazantes o que superan sus capacidades.

Sentir ese malestar dependerá entonces de las capacidades que tengamos para afrontar el suceso, de la forma de evaluarlo, del apoyo social que percibamos, de la tendencia de afrontamiento que tengamos.

El estrés en el trabajo tiene que ver con las sociedades industrializadas donde la creciente o sostenida presión en el entorno laboral puede provocar saturación mental y/o física en el trabajador. La mayoría de las personas han experimentado este tipo de estrés en algún momento de su vida.

Esta situación de tensión constante también afecta a nuestras relaciones interpersonales más cercanas y especialmente en el ámbito familiar. Es frecuente que aparezcan problemas de pareja o con los padres y que sean éstos los primeros en poner sobre aviso a la persona de que últimamente no está bien, llevan un tiempo muy nervioso, está pagando lo que le ocurre en el trabajo en casa, no puede seguir así, etc.

**Establezca límites sanos:** en la actualidad, con las nuevas tecnologías, es posible trabajar prácticamente desde cualquier lugar y estar disponibles 24h/7días. Esto hace que se difumen los límites entre el trabajo y la vida personal.

**Identifique sus estresores:** aprende a identificar las señales que manda tu cuerpo cuando siente estrés, si tienes dolor de cabeza, molestias en el cuello o ansiedad por comer.

**Desarrolle respuestas saludables:** hay diversos métodos saludables para combatir el estrés. Se puede hacer ejercicio regularmente, reservar cinco minutos al día para una actividad de autocuidado, fomentar reuniones sociales en las que no se hable de trabajo, construir hábitos de sueño saludables.

**Aprenda a relajarse:** existen multitud de técnicas de relajación, respiración diafragmática, mindfulness, relajación muscular progresiva, relajación autógena.

**Tómese un descanso:** para evitar el agotamiento y el estrés crónico es fundamental tomarse un tiempo para desconectar y poder recuperarnos antes de que volver a nuestro alto nivel de funcionamiento.

**Hable con su supervisor y compañeros:** está demostrado que mantener un ambiente laboral favorable facilita enfrentarse a periodos de estrés.

**Aprenda a reconocer sus emociones:** las emociones negativas como el enfado, el disgusto o la tristeza forman parte de nuestro día a día. No hemos de tratar de apartarlas o eliminarlas.

**Busque apoyo:** contar con la ayuda de amigos y familiares de confianza mejora la capacidad para afrontar el estrés de forma saludable. No olvidemos que generalmente también se ven afectados por nuestros periodos de estrés agudo y que existe la tendencia natural a pagarlo con ellos en lugar de apoyarnos en ellos.

## 5 tips para ser un emprendedor exitoso

Emprendedor es quien, tras identificar una oportunidad decide empezar, bajo su propia iniciativa, un proyecto que le permitirá desarrollar una empresa, producto o asociación para suplir una necesidad o brindar un servicio. Suena fácil, aunque el proceso conlleva diferentes riesgos financieros, laborales, emocionales y familiares.

Si bien todas las personas tienen en algún momento la inquietud de llevar a la realidad sus ideas, los verdaderos emprendedores son aquellos que vencen sus temores y toman la determinación de enfrentar las dificultades con el fin de ver su sueño hecho realidad.

Ahora bien, si ha pasado por tu mente convertirte en emprendedor, es importante que seas consciente de que el camino puede ser duro y que las eventualidades aparecerán cuando menos lo esperes. Sin embargo, con perseverancia y dedicación en torno a tu proyecto, es posible alcanzar la meta que anhelas.

Dar el primer paso siempre es lo más complicado, pero te sentirás muy satisfecho cuando mires hacia atrás y te des cuenta de todo lo que fuiste capaz de lograr.

### Actitud positiva en todo momento

Si vas paso a paso, con una sonrisa de tu lado, verás que este simple gesto te abrirá puertas, las personas crearán más en tus ideas y podrás hacer negociaciones y alianzas más sólidas por medio de la empatía. Una persona positiva atrae lo bueno a su alrededor.

### Aprende a ser un buen líder

Necesitarás rodearte de gente que te ayude a llevar a cabo tu idea, pero es importante saber delegar funciones, acompañar y guiar sin ser un dictador que no escucha las ideas de los demás. La manera como trates a los demás hablará mucho de ti y tu proyecto, sin olvidar que todos pueden aportar algo más a tus ideas, y eso no hará que lo que tú has pensado pierda validez.



### Comprométete y asume todo con seriedad

Al principio tendrás que hacer una inversión para que el proyecto empiece. Puede que te demores un tiempo en ver resultados, pero las recompensas llegarán. No gastes sino en lo que sea realmente indispensable, comparando precios con varios distribuidores para adquirir la mejor opción y contratando servicios básicos.

### Se innovador todos los días de los que haces

Si vas a desarrollar una idea, pasarás mucho tiempo en ella. Si no es algo que te apasiona en la vida, tarde o temprano perderás el interés o buscarás otras alternativas que te emocionen más. Enfócate en lo que te gusta, inspírate en las cosas que te provocan una emoción particular, así el interés te permitirá seguir en el camino del emprendimiento sin importar todo lo que quiera dejarte a un lado.

# 49 años después del terremoto de 1976 ¿Está Guatemala preparada para hacer frente a una nueva catástrofe?

Un sismo de magnitud similar hoy podría retrasar el desarrollo del país hasta 15 años. La Asociación Guatemalteca de Instituciones de Seguros insta a la planificación y prevención.

Este 04 de febrero se conmemoran 49 años del devastador terremoto del 4 de febrero de 1976, un evento que marcó la historia del país. Con una magnitud de 7.6 en la escala de Richter, el sismo dejó más de 75,000 heridos y cobró la vida de 24,000 guatemaltecos. En ese entonces, la tragedia golpeó duramente a una población de 6.2 millones de personas, dejando sin hogar a uno de cada cinco ciudadanos, destruyendo el 80% de la red hospitalaria y afectando el 65% de las escuelas. Las pérdidas económicas superaron el 27% del PIB.

Hoy, con una población que supera los 17 millones y un crecimiento exponencial en infraestructura, los expertos advierten que un sismo de magnitud similar podría generar pérdidas de al menos el 15% del PIB en daños a la infraestructura pública, además de consecuencias económicas incalculables y la posible pérdida de miles de vidas. **El impacto podría retrasar el Índice de Desarrollo Humano del país entre 10 y 15 años.**

A casi medio siglo de esta tragedia, Guatemala aún enfrenta un reto crucial: la planificación y preparación ante un nuevo terremoto de gran magnitud o de otros desastres naturales, derivados de la ubicación geográfica del país.

**Por ello, la Asociación Guatemalteca de Instituciones de Seguros (AGIS) hace un llamado a las autoridades para priorizar un diálogo estratégico y la formulación de un plan integral de prevención y respuesta ante desastres.**



## Datos del terremoto de 1976

Fecha y hora:	04 de febrero de 1976. 3:01AM.
Magnitud:	7.6 Richter, 7.5 Mw, IX Mercalli.
Víctimas:	<ul style="list-style-type: none"> <li>+23,000 fallecidos (0.4% del país)</li> <li>+222,000 casas fueron destruidas</li> <li>+75,000 heridos (1.2% del país)</li> <li>+ 1,2 millones de personas sin hogar</li> <li>+4.9 millones de personas fueron afectadas ( 64% de la población)</li> <li>+el 75% del país se vio afectado.</li> </ul>
Réplicas:	De febrero hasta mayo, +2,500. De 5.8Mw hasta 2.0Mw.
Daños:	El 50% de la red hospitalaria total del país quedó destruida y el 80% dañada. Cerca de 1.5 millones de personas quedaron sin hogar. Más de USD 1,100 millones en daños en ese entonces, 24.1% del PIB (USD 4,761 millones actualmente). A los dos años del terremoto, tan sólo se utilizó el 34% de la inversión programada para la reconstrucción.



	1976	2024
Producto Interno Bruto ( miles de Q)	2,526	611,695
Población	6.1 millones	17.6 millones

Los expertos estiman que un evento comparable al de 1976 hoy podría provocar:

**Q 80,000M - Q 100,000M**

De daños físicos en infraestructura y edificios públicos y privados, en el departamento de Guatemala,

**Q.75,000 – Q85,000M**

En daños a bienes muebles y gastos de salud de heridos

Un retraso de 10 a 15 años en el Índice de Desarrollo Humano, como consecuencia de la reducción de ingresos per cápita, crisis económica, inestabilidad política y social, problemas de salud y deterioro de la educación.

## ESFUERZOS A NIVEL MUNICIPAL

### PREPARACIÓN EN DESASTRES

#### Actividades destacadas del Macro Simulacro Municipal 2025:

**1.Simulacro de emergencias:** Se realizarán demostraciones en la Plaza de la Constitución el lunes 3 de febrero, de 8:00 a 12:00 horas. Estas incluirán ejercicios de atención prehospitalaria, búsqueda, rescate, extracción vehicular y control de incendios.

**2.Activación del Centro de Operaciones de Emergencias Municipal (COEM):** Ubicado en la zona 12, este centro coordinará la respuesta ante emergencias siguiendo estándares internacionales, siendo una pieza clave del Plan Municipal de Respuesta.

**3.Evacuación simultánea a nivel metropolitano:** Más de 1,300,000 personas en 1,000 inmuebles participarán el martes 4 de febrero desde las 9:00 horas, con la activación de la Red de Sirenas Municipales en distintas zonas de la ciudad.

#### Coordina:

Dirección de Administración de Vulnerabilidades y Emergencias -AVE-

#### Con el apoyo de:

- Cuerpo de Bomberos Municipales (CBM),
- Cruz Roja Guatemalteca,
- Ministerio de la Defensa Nacional (Mindef), Brigada Humanitaria y de Rescate del Ejército de Guatemala (BHR),
- Cuerpo Voluntario de Bomberos (CVB),
- Club de Radioaficionados de Guatemala (CRAG), la Policía Nacional Civil (PNC)
- Asociación Nacional de Bomberos Municipales Departamentales (ASONBOMD).

**No podemos esperar a que la historia se repita. La prevención no es una opción, es una necesidad inaplazable. Para lograrlo, es fundamental el trabajo conjunto entre el sector público y privado, uniendo esfuerzos, recursos y conocimiento para construir un país más resiliente y preparado ante los desastres naturales. Cada día sin acción es un día perdido en la protección de millones de guatemaltecos.**

## Consejos para eliminar el mal olor de tu refrigerador

El refrigerador es un electrodoméstico de gran importancia en nuestras cocinas pues no solamente es el aliado para preparar deliciosos postres fríos, sino que también es el encargado de alargar la vida útil de los alimentos que llevamos a casa. Al almacenar allí diferentes ingredientes como verduras, frutas, lácteos, carnes y preparaciones ya cocinadas es normal que estos empiecen a emanar ciertos aromas que por más que tomemos las precauciones necesarias tarde o temprano harán que el refrigerador empiece a oler mal.

¿Por qué el refrigerador empieza a oler mal?

Tal vez te preguntará esto una y otra vez después de percibir ciertos aromas desagradables, pero lo cierto es que por más precavido que seas y frecuentemente limpies tu refrigerador, es inevitable que tarde o temprano empiece a oler mal con tanta variedad de ingredientes almacenados en un mismo lugar.

¿Cómo quitar el mal olor del refrigerador?

Probablemente te ha pasado que después de sacar un alimento en mal estado o limpiado un derrame, el olor permanezca en el interior del refrigerador y perdure por varios días más, por esta razón hemos recopilado una serie de consejos y trucos que puedes aplicar para mantener tu refrigerador libre de malos olores.

1. Detectar la fuente del mal olor: empieza por inspeccionar a fondo tu refrigerador y averiguar cuál es la causa del mal olor, si es posible desocupa todas las diferentes secciones ya que en los rincones de los compartimientos y estantes podemos encontrar alimentos caducados o en mal estado que por falta de visibilidad fueron olvidados y nunca se consumieron.

2. Limpieza profunda: En caso de no encontrar ningún ingrediente en descomposición, lo conveniente sería desocupar el refrigerador por completo y realizar una limpieza profunda para eliminar cualquier residuo o derrame que se nos pudo haber pasado por alto y sea la causa del mal olor.

3. VENTILAR EL REFRIGERADOR: el refrigerador al ser un depósito húmedo y cerrado herméticamente que solo por unos cuantos segundos se abre al día, es posible que su interior crezca y proliferen bacterias y moho especialmente en paredes, estantes o ranuras que son zonas de difícil acceso para limpiar. Para esto se recomienda vaciar el refrigerador, desenchufarlo, limpiarlo a profundidad y dejarlo abierto durante una hora para que se ventile.



4. Neutralizar olores: si después de aplicar todos estos consejos el mal olor aún persiste, puedes neutralizarlos utilizando ingredientes naturales ya que no se recomiendan utilizar algunos compuestos químicos que tienen olores fuertes y pueden ser impregnados a los alimentos.

Recuerda la importancia de mantener un refrigerador limpio y ordenado para tener alimentos frescos y en buen estado todos los días.

tu refrigerador se transformará de una bomba de mal olor a un lugar con olor fresco. Porque sí, hasta los refrigeradores requieren de limpiezas profundas

## Estos hábitos te acercan a la felicidad

No existe una receta única para la felicidad, ya que varía de persona a persona. Mientras algunos encuentran alegría en el trabajo soñado, para otros, la clave está en el tiempo compartido con la familia.

La verdadera clave de la felicidad está en el tiempo libre genuino, según la ciencia. Reserva momentos sin responsabilidades ni tareas, dedicados exclusivamente a actividades que proporcionen satisfacción y bienestar personal.

En un mundo que nos impulsa hacia el éxito, el esfuerzo continuo puede dejarnos exhaustos, la importancia de incorporar hábitos diarios que promuevan la salud física, emocional, mental y social. La ciencia respalda la idea de que encontrar momentos de verdadero tiempo libre y cultivar hábitos de autocuidado son elementos esenciales para aumentar la sensación de felicidad en nuestras vidas. La ciencia ha explorado la relación de la felicidad con el tiempo libre personal y su adecuado uso. Tres investigaciones resumen cómo el ocio y su gestión diaria están vinculados a la búsqueda de la felicidad en nuestras vidas.

### Priorizar nuestro tiempo libre

Priorizar el tiempo libre sobre el dinero, se vincula con mayor felicidad. Aquellos dispuestos a renunciar a ingresos extras por tiempo libre experimentan relaciones sociales sólidas y vidas más satisfactorias, indicando que dedicarse exclusivamente al trabajo no garantiza una mayor felicidad.



### Elegir en qué empleamos nuestro tiempo libre

El aburrimiento surge en quienes no saben cómo aprovechar su tiempo libre, afectando su felicidad. Aunque ver series es agradable, dedicar todo el ocio a ello puede generar una sensación de falta de propósito; se recomienda explorar otros hábitos como leer, hacer deporte o cocinar.

Debemos dedicarnos tiempo a nosotros mismos para ser felices

Según un estudio tener demasiado tiempo libre, más de cinco horas al día, puede reducir la sensación de productividad y disminuir la felicidad.



## **4 de febrero se celebra el Día Mundial contra el Cáncer**



**Seis artistas guatemaltecos participarán en la 24ª Bienal de Arte Paiz "El árbol del mundo"**

**¿Por qué se regalan chocolates el 14 de febrero?**



## Seis artistas guatemaltecos participarán en la 24ª Bienal de Arte Paiz: "El árbol del mundo"



Jeffrey Can, Jorge De León, María Adela Díaz, Verónica Riedel, Balam Soto y Martín Wannam son los artistas seleccionados, cuyas propuestas se destacaron por la relevancia en el contexto actual y por la forma en que respondieron al tema de la 24ª BAP, que se celebrará del 06 de noviembre de 2025 al 15 de febrero de 2026, en Ciudad de Guatemala y Antigua Guatemala.

La 24ª BAP cuyo título es "El árbol del mundo", es una propuesta que se erige como un símbolo universal de nuestra interconexión a través de las culturas, el tiempo y el espacio. Tomando inspiración de antiguas cosmogonías, este símbolo trasciende las fronteras tradicionales al ilustrar cómo los ámbitos de orden espiritual, material, individual y colectivo se entrelazan en nuestra experiencia humana compartida.

La 24ª Bienal de Arte Paiz, el evento de arte más relevante de la región, cuenta ya con sus primeros seis artistas guatemaltecos seleccionados entre 140 propuestas recibidas, a través de una convocatoria que, como es tradición de la Bienal de Arte Paiz, está dirigida a los artistas guatemaltecos o residentes en Guatemala.

Un total de 55 propuestas pasaron la segunda etapa de selección, ya que cumplían con todos los criterios requeridos en la convocatoria. De estas, fueron seleccionadas por unanimidad las 6 propuestas ganadoras.

La comisión de selección encargada de evaluar las propuestas estaba integrada por: Ilaria Conti, directora ejecutiva y curadora en jefe de La Nueva Fábrica, Antigua; la artista Sandra Monterroso; Waseem Syed, curador de Fundación Paiz; y Eugenio Viola, curador general de la 24ª BAP.

En los próximos meses se presentarán varias novedades en el marco de la Bienal, incluyendo diversas actividades durante el año 2025 e inicios del 2026, que podrán ser aprovechadas para un intercambio cultural entre artistas y el público interesado.

## Facilitadora de Crédito y Educación, es galardonada con el Premio de Agradecimiento al Oficial de Campo

Dilma Esperanza Simaj, Facilitadora de Crédito y Educación de la agencia de Nebaj, El Quiché de Puente de Amistad ha sido galardonada con el Premio de Agradecimiento al Oficial de Campo (Field Officer Appreciation) por Whole Planet. Este reconocimiento está diseñado para honrar al personal que trabaja directamente con emprendedores y agricultores a pequeña escala.

Los facilitadores de crédito y educación viajan con frecuencia a comunidades remotas, visitando directamente los hogares de las clientas. A menudo enfrentan condiciones climáticas adversas para brindar información sobre los beneficios de Puente de Amistad, asegurar el cumplimiento puntual de pagos y abordar temas de interés relacionados con el desarrollo personal y del negocio.

Dilma Simaj es un ejemplo de motivación, resiliencia y pasión inigualables en su trabajo. Una mujer empoderada, ha trabajado con la organización durante más de cuatro años, tiempo en el cual ha demostrado una dedicación excepcional al atender a más de 500 mujeres del área rural de Nebaj, contribuyendo significativamente a su empoderamiento.



*"Estoy feliz de pertenecer a Puente de Amistad ya que para mí es un lugar donde puedo alcanzar mis objetivos y desarrollarme como persona. Como colaboradora, me gusta informar, ayudar y ofrecer soluciones a las necesidades que identifican en mis clientas, con el fin de apoyarlas en sus negocios. Esa es mi motivación para realizar cada día mi trabajo cada día. Además, gracias a Puente de Amistad he tenido la oportunidad de seguir mejorando, creciendo y convirtiéndome en una mejor versión de mí misma. Ser proactiva me ha conducido a nuevas experiencias y oportunidades", afirma Dilma Esperanza Simaj, Facilitadora de Crédito y Educación en Nebaj.*

En Puente de Amistad, reconocemos y celebramos el esfuerzo incansable de nuestro equipo. Este reconocimiento refleja nuestro compromiso de empoderar a las mujeres emprendedoras y reafirma nuestra misión de construir un futuro más próspero y equitativo ellas y su familia.

## Recomendaciones para tener 'en buena forma' el corazón



Las enfermedades cardíacas son una de las principales causas de muerte. Existen algunos factores de riesgo que no se pueden modificar, como los antecedentes familiares, el sexo al nacer o la edad. Pero puedes tomar muchas otras medidas para reducir el riesgo para enfermedades cardíacas.

Por eso te damos estas recomendaciones clave para mantener un corazón fuerte y saludable.

Mantenga 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.

Sometete periódicamente a exámenes de detección.

La presión arterial y el colesterol altos pueden dañar el corazón y los vasos sanguíneos. Pero si no te sometes a un chequeo para detectar estas afecciones, es probable que no sepas si las tienes. Los exámenes de detección periódicos pueden indicar cuáles son tus cifras y si necesitas tomar medidas.

Tomar medidas para prevenir las infecciones

Ciertas infecciones pueden derivar en problemas cardíacos. Por ejemplo, la enfermedad de las encías puede ser un factor de riesgo para enfermedades cardíacas y vasculares. Así que cepíllate los dientes y usa hilo dental a diario. Acude también a revisiones dentales periódicas.

Duerme bien

Las personas que no duermen lo suficiente tienen mayor riesgo para obesidad, presión arterial alta, ataque cardíaco, diabetes y depresión.

La mayoría de los adultos necesitan dormir al menos siete horas cada noche. Los niños suelen necesitar más. Así que asegúrate de descansar lo suficiente.

## 4 de febrero se celebra el Día Mundial contra el Cáncer

Cada 4 de febrero se conmemora el Día Mundial Contra el Cáncer, su propósito es fomentar acciones de prevención y detección oportuna de los distintos tipos de cáncer, para reducir los fallecimientos por esta causa a nivel mundial.

El objetivo de conmemorar el Día Mundial contra el Cáncer es aumentar la concienciación y movilizar a la sociedad para avanzar en la prevención y control de esta enfermedad; al respecto, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) hace un llamado a que todo el mundo, a nivel colectivo e individual, se comprometa a fortalecer las acciones dirigidas a reducir el impacto del cáncer.

Esto puede lograrse mediante la reducción de los factores de riesgo para el cáncer, impulsando el tamizaje y detección del cáncer en etapas tempranas y la mejora en el acceso al diagnóstico, tratamiento adecuado y cuidados paliativos.

### Prevención del cáncer

Al menos un tercio de todos los casos de cáncer pueden prevenirse. La prevención constituye la estrategia a largo plazo más costo eficaz para el control del cáncer.

Es importante conocer factores de riesgo para el cáncer, que pueden evitarse:

El tabaquismo es el factor de riesgo evitable que por sí solo provoca más muertes por cáncer en todo el mundo. El humo de tabaco provoca distintos tipos de cáncer, como los de pulmón, esófago, laringe (cuerdas vocales), boca, garganta, riñón, vejiga, páncreas, estómago y cuello del útero. Alrededor del 70% de la carga de cáncer de pulmón puede atribuirse al tabaquismo como única causa.

Falta de actividad física, factores alimentarios, obesidad y sobrepeso. Existe un nexo entre el sobrepeso y la obesidad, por un lado, y muchos tipos de cáncer, como el de esófago, colon y recto, mama, endometrio y riñón, por el otro. El consumo excesivo de carnes rojas y en conserva puede estar asociado a un mayor riesgo



### medidas de prevención

Una forma de afrontar la lucha contra el cáncer consiste en modificar los hábitos alimenticios. Las dietas ricas en frutas y hortalizas pueden tener un efecto de protección contra muchos tipos de cáncer. Unos hábitos alimentarios saludables que previenen el desarrollo de tipos de cáncer asociados al régimen alimentario, contribuyen además a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

La actividad física regular y el mantenimiento de un peso corporal saludable, junto a una dieta sana, reducirán considerablemente el riesgo de contraer cáncer.

## Cuáles son los beneficios de la guayaba para la salud

Se trata de una fruta tropical cargada de nutrientes esenciales, que no solo deleita el paladar por su característico sabor dulce, sino que también es una aliada para prevenir enfermedades, mejorar el sueño y fortalecer el sistema inmunológico.

La guayaba es el fruto de *Psidium guajava*, un árbol tropical originario de América Latina que se expandió a nivel mundial gracias a su versatilidad y propiedades medicinales.

Su fruto, una pequeña baya de aroma intenso y sabor dulce, varía en color, desde el verde en su estado inmaduro hasta el amarillo o rosa cuando está madura.

El perfil nutricional de la guayaba la posiciona como un alimento imprescindible. Es especialmente rica en vitamina C, con niveles que superan a los de los cítricos, así como en vitamina A, E y D12. También contiene minerales esenciales como magnesio, potasio, calcio y hierro.

Su bajo contenido calórico, junto con su elevado aporte de fibras solubles como la pectina, la convierten en una opción ideal para quienes buscan mejorar su salud digestiva, mantener un peso equilibrado y fortalecer el sistema inmunológico. Consumir guayaba antes de acostarse puede ser una estrategia efectiva para mejorar la calidad del sueño. Esto se debe a su contenido en magnesio, un mineral que ayuda a relajar los músculos y reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés.

Además, este mineral estimula la producción de melatonina, una hormona clave en la regulación del ciclo del sueño. Incorporar guayaba en la cena o como merienda nocturna puede contribuir a un descanso más profundo y reparador.

Gracias a sus propiedades medicinales, la guayaba es utilizada en el tratamiento de diversas afecciones. Su alto contenido en antioxidantes y vitamina C la hace ideal para fortalecer el sistema inmunológico y combatir infecciones.

Por otro lado, las hojas y cortezas del guayabo tienen propiedades astringentes y antimicrobianas que son útiles en casos de diarrea, disentería y cólicos menstruales. Además, esta fruta favorece la absorción de hierro, lo que ayuda a prevenir y tratar la anemia.



La guayaba es un alimento beneficioso para quienes desean mantener niveles saludables de presión arterial. Su aporte de potasio ayuda a eliminar el exceso de sodio del organismo, mientras que los antioxidantes presentes en el fruto favorecen la relajación de los vasos sanguíneos.

Estas propiedades contribuyen a reducir la presión arterial, mejorando la función cardiovascular y disminuyendo el riesgo de enfermedades relacionadas con el corazón.

La versatilidad de la guayaba permite que sea incluida en la dieta de múltiples formas. Se puede consumir fresca como merienda o postre, o bien en preparaciones como batidos, jugos y postres. Las hojas del guayabo también pueden ser utilizadas para preparar té que ayudan en problemas digestivos y promueven la relajación.

es recomendable mantener un consumo moderado, especialmente en personas sensibles o con condiciones preexistentes como diabetes, quienes deben monitorear sus niveles de glucosa al incluir esta fruta en su dieta.

## ¿Por qué se regalan chocolates el 14 de febrero?

Desde sus orígenes históricos hasta su conexión con los sentimientos más dulces, el chocolate ha conquistado su lugar como el regalo perfecto. El significado de regalar chocolate va más allá de su dulzura. Es un gesto que comunica emociones profundas, como la gratitud, la pasión y el afecto. Entre sus múltiples significados están: Simbología del amor.

Regalar chocolates en San Valentín se ha convertido en una tradición popular debido a que se considera un gesto dulce y romántico.

El chocolate se asocia con el amor y el placer, y se cree que tiene propiedades afrodisíacas. Además, en el siglo XIX, la producción en masa de chocolates lo hizo más asequible y accesible, lo que aumentó su popularidad como regalo en fechas especiales como San Valentín.

Según la versión más difundida, la tradición se remonta al siglo III en la antigua Roma, durante el imperio de Claudio II. Al emperador -poco romántico, pero práctico- se le ocurrió que necesitaba soldados más enfocados en las batallas y que no se distrajeran con parejas o hijos. Así que decidió prohibir los matrimonios entre la gente joven.

Esta medida no fue bien recibida entre los enamorados, que siguieron casándose en secreto y con la ayuda de Valentín, un sacerdote que unía a las parejas y las bendecía. Pero Claudio II se enteró de lo que ocurría y ordenó la detención de Valentín, que fue condenado a muerte por desobedecer sus órdenes. La ejecución fue, precisamente, un 14 de febrero del año 270.



Siglos después, el papa Gelasio I santificó a Valentín y la fecha de su ejecución fue agregada al calendario litúrgico. Desde entonces, cada 14 de febrero se celebra el Día de los enamorados o San Valentín, en honor al sacerdote que murió para ayudar a las parejas a unirse.

Se considera que el éxito del chocolate como regalo predilecto para el Día del Amor y la Amistad se debe a que es un producto de consumo inmediato, a diferencia de obsequios como una botella o un disco, que para disfrutarse habría que esperar el momento adecuado.

Sabiendo lo que representa el chocolate, no solo el sabor y textura que disfrutas cuando lo comes, sino todo el trabajo que se tiene que poner desde el cacao en el campo. Cuando entregas un chocolate, la persona siente lo que se le quiere.



## **Empresas se preparan para la nueva gestión de residuos y desechos sólidos**

**Domingo**  
**23**  
**FEB**

**Carrera familiar**  
**McDonald's**  
me encanta

## **McDonald's anuncia su Carrera Familiar 2025**

**Los principales problemas medioambientales del planeta**



## Empresas se preparan para la nueva gestión de residuos y desechos sólidos



El sector empresarial y exportador se prepara para asumir con responsabilidad la entrada en vigor del Acuerdo Gubernativo No. 164-2021 y su reforma, el Acuerdo Gubernativo No. 184-2023. Con ello, se suma a la construcción de una nueva cultura en el país en materia de manejo de residuos y desechos sólidos, impulsando además una gestión empresarial más eficiente, con beneficios como la reducción de costos, la optimización operativa y el fortalecimiento del compromiso con la sostenibilidad.

La construcción de una nueva cultura en Guatemala comenzará el 11 de febrero, cuando entrará en vigor la clasificación obligatoria de residuos y desechos sólidos. Empresas y emprendimientos ya están implementando cambios significativos en sus planes empresariales y modelos de negocio, contribuyendo así a una gestión más responsable, la reducción de la contaminación ambiental y el impulso de la economía circular.

Modelos de negocio verde como reciclaje industrial, energía renovable y consultoría ambiental son algunas de las oportunidades que surgen al adoptar una gestión eficiente de residuos y desechos sólidos. Además, esta transición ofrece beneficios tangibles, como el acceso a financiamiento verde, ya que bancos y entidades financieras han desarrollado créditos preferenciales para proyectos sostenibles. También contribuye al fortalecimiento de la reputación empresarial, pues una imagen responsable con el entorno mejora la relación con clientes, socios y mercados internacionales.

Como parte de sus compromisos ambientales, las empresas deben contar con un plan para la correcta caracterización, gestión y tratamiento integral de los desechos sólidos comunes. La autoridad podrá requerirlo en caso de inspección.

*“El incumplimiento de estas regulaciones conlleva sanciones económicas que van desde 1 hasta 40 salarios mínimos, impuestos por el Ministerio de Ambiente y Recursos Naturales, o hasta 150 salarios mínimos, impuestos por el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social”,*



## Los beneficios que la naranja tiene para nuestra salud

Es un potente antioxidante. Es una excelente fuente de vitamina C, fibra y potasio. Aporta magnesio, fósforo y, en menor cantidad, calcio. Ayuda a normalizar los niveles altos de colesterol en sangre debido a la presencia de pectina.

La naranja es sin duda una de las frutas por excelencia del invierno y una de las más consumidas del planeta. El género citrus es el más importante de la familia de las Rutáceas, consta de unas 20 especies con frutos comestibles, todos ellos ricos en vitamina C.

Las naranjas tienen muchos beneficios para la salud, entre ellos:

### Sistema inmunológico

La vitamina C de las naranjas ayuda a reforzar el sistema inmunológico y a combatir infecciones.

### Digestión

La fibra de las naranjas ayuda a aliviar trastornos intestinales, como el estreñimiento.

### Antioxidantes

La vitamina C y los flavonoides de las naranjas ayudan a combatir los radicales libres, que pueden contribuir al envejecimiento y al desarrollo de enfermedades.

### Salud cardiovascular

La vitamina C de las naranjas ayuda a reducir el colesterol malo y a prevenir la aterosclerosis.

### Salud ocular

La vitamina A de las naranjas ayuda a mantener la retina en buen estado y a mejorar la visión nocturna



### Salud de la piel

La vitamina A de las naranjas ayuda a mantener la piel y las mucosas en buen estado.

### Desarrollo cerebral

El folato y el ácido fólico de las naranjas ayudan a promover el desarrollo cerebral.

### Prevención de enfermedades

Las naranjas pueden ayudar a prevenir enfermedades degenerativas, resfriados y cáncer.

Las naranjas también contienen potasio, calcio, magnesio, beta caroteno, fósforo, cobre y zinc.

## McDonald's anuncia su Carrera Familiar 2025

**El domingo 23 de febrero será la carrera de la Ciudad de Guatemala y el domingo 2 de marzo se llevará a cabo en Quetzaltenango.**

**La Carrera Familiar McDonald's se realizará por décima ocasión en la Ciudad de Guatemala y por tercer año en Quetzaltenango.**

McDonald's invita a participar en su icónica y esperada Carrera Familiar McDonald's edición 2025, un evento que se llevará a cabo en dos ciudades del país: la Ciudad de Guatemala y Quetzaltenango. Este evento se realizará por décima vez en la capital y por tercera ocasión en la ciudad altense, reuniendo a miles de familias para disfrutar de un día lleno de diversión, mientras se promueve un estilo de vida saludable.

Se espera la participación de 7,000 corredores en la capital y 2,000 en Quetzaltenango, quienes competirán en las categorías de 5K y 10K. La carrera está abierta a participantes de todas las edades, permitiendo a las familias disfrutar de un día lleno de actividad.

### Recorrido 2025

La Ciudad de Guatemala presentara un nuevo recorrido, iniciando en la Avenida Reforma y 12 calle de la zona 10. Por la Avenida Las Américas hasta llegar al Obelisco, donde realizarán un retorno en dirección a la 4 calle. Regresarán por la Avenida Reforma y finalizarán en la Plaza Obelisco, donde estará la meta.

En Quetzaltenango, la carrera comenzará en McDonald's Floresta, siguiendo un recorrido por la 4ta calle, el Templo Minerva, la Calle Rodolfo Robles, para finalmente retornar en McDonald's Montblanc y volver al punto de partida, donde será la meta.

### Inscripciones y Expo Carrera Familiar McDonald's.

Los interesados pueden adquirir sus entradas en todos los restaurantes McDonald's del país, a través de McDelivery y por medio de la APP de McDonald's. El costo de es de Q150 por persona, tanto para niños como adultos, y cada corredor recibirá un kit durante la Expo que incluye una playera, visera, bolsa, regalos de patrocinadores, chip de cronometraje y medalla, la cual será entregada el día de la carrera, al llegar a la meta.

En cuanto a la Expo para la entrega de los kits, será de la siguiente forma:

En Ciudad de Guatemala, la Expo será los días 21 y 22 de febrero en el Parque de la Industria, salón número 3 en horario de 9:00 a 19:00 horas.

En Quetzaltenango, se realizará el viernes 28 de febrero y sábado 1 de marzo en el Club Tenis Quetzalteco, de 9:00 a 19:00 horas.

**Los fondos recaudados en ambos eventos se destinarán a causas sociales.**

## Los principales problemas medioambientales del planeta

El cambio climático lo conocemos bien, pero no viene solo. Hay muchos otros problemas mundiales asociados. Entre estos están los siguientes:

### Calentamiento global

Es un hecho, nos enfrentamos a un cambio climático debido a nuestras actividades en el pasado reciente y la actualidad. Las temperaturas medias del planeta cada vez son mayores.

### Contaminación

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que el 90% de la humanidad respira aire contaminado, el agua contaminada dificulta el acceso a un bien vital para la supervivencia y contamina mares.

### Aire

Si reducimos la polución, la cantidad de enfermedades respiratorias caería notablemente. El aire contaminado es el responsable de siete millones de muertes al año en el mundo.

### Mar/agua

La contaminación de las aguas también acarrea grandes problemas a la salud pública. Eliminar los vertidos a ríos y mares, reducir el uso de productos químicos contaminantes y conseguir depurar más aguas residuales serían buenas soluciones.

### Tierra

Algunos sucesos que ocurren actualmente son los principales causantes del deterioro del suelo en todo el planeta: salinización, reducción de carbono orgánico, erosión, acidificación o contaminación a causa de químicos.

### Sequia

Con la subida de temperaturas que estamos experimentando en las últimas décadas, los eventos climáticos extremos cada vez son más comunes y más agresivos. Olas de calor, huracanes o sequías empiezan a ser la normalidad durante todo el año.



Pérdida de biodiversidad

Hay muchos factores que contribuyen a la pérdida de biodiversidad, que se traduce en la extinción del 8% de las especies animales conocidas y la amenaza para el 22%. El principal es la destrucción de sus hábitats y ecosistemas, provocado fundamentalmente por la transformación de esas zonas en terrenos para la agricultura y ganadería o para la construcción de núcleos urbanos.

### Superpoblación

Según la ONU, en menos de una década ya seremos más de 8.500 millones de personas en el planeta. Además del problema de la generación de residuos mencionado anteriormente, lo más preocupante del asunto es el aumento en la explotación de materias primas que para nuestra desgracia no son infinitas. Una gestión consciente de los recursos es primordial para nuestra supervivencia.

## Ejército de Guatemala demuestra sus capacidades de atención a emergencias durante el Macro Simulacro 2025



El Ejército de Guatemala, a través del Cuerpo de Ingenieros del Ejército de Guatemala "Teniente Coronel de Ingenieros e Ingeniero Francisco Vela Arango", participó en las actividades desarrolladas durante el segundo día del Macro Simulacro Municipal 2025, organizado por la Municipalidad de Guatemala, que se desarrolló frente al edificio Municipalidad, el cual tuvo como finalidad fortalecer los esfuerzos interinstitucionales en la atención y respuesta de emergencias, conmemorando la labor humanitaria y de rescate posterior al sismo que sacudió al país el 4 de febrero de 1976.

En el segundo día de actividades, 22 ingenieros militares trabajaron en la instalación de un puente Bailey de 2 secciones, con una dimensión de seis metros de largo por cuatro de ancho, con capacidad para soportar 40 toneladas, demostrando así la capacidad para reaccionar de manera inmediata del personal militar ante cualquier emergencia por desastres naturales, con el objetivo de mantener la intercomunicación entre comunidades.

La labor de instalación de un puente de emergencia, es desarrollada por el Batallón de Zapadores del Cuerpo de Ingenieros del Ejército de Guatemala, el cual está integrado por personal capacitado y debidamente entrenado para desarrollar las diferentes fases que conllevan esta operación.

El Cuerpo de Ingenieros del Ejército de Guatemala, tiene como misión apoyar a la población en caso de desastres o calamidad pública, así como cooperar en la actividad del gobierno en pro del desarrollo nacional, para lo cual ha desarrollado diferentes operaciones que incluyen las labores de instalación de puentes de emergencia en diferentes partes de la República de Guatemala a pedido de diferentes instituciones, rehabilitación y mantenimiento de la red vial de tercer orden, aperturas de brecha, perforación de pozos mecánicos para agua potable, entre otras.



## La gelatina que contiene colágeno y ayuda a prevenir el envejecimiento

El colágeno es una proteína esencial que mantiene la piel firme y elástica y contribuye a la salud de las articulaciones y los huesos. No obstante, existen maneras naturales de estimular su producción, como el consumo de ciertos alimentos y bebidas. Y es que el colágeno es una de las proteínas más abundantes en el cuerpo humano y juega un papel crucial en la estructura de la piel, ligamentos, tendones y huesos. Con el paso del tiempo, la producción natural de colágeno disminuye, lo que lleva a la aparición de arrugas, flacidez y dolor en las articulaciones. Por lo que es importante encontrar formas de apoyar su producción a través de la dieta. Y hay una receta muy fácil de realizar en casa, saludable para la gente mayor y muy refrescante.

Se trata de la gelatina, fácil de preparar y que ayuda a combatir el paso de la edad. La gelatina posee un ingrediente llamado gnetina. Se trata de un derivado de los huesos y cartílagos de animales que le proporciona una importante cantidad de colágeno al cuerpo.

Este postre fácil de hacer fortalece las uñas, el cabello y las articulaciones. Pero, además, la gelatina destaca por ser una rica fuente de minerales, calcio, magnesio y fósforo. Lo mejor es que preparar una gelatina de frutas en casa es muy fácil.

La gelatina también contiene otros nutrientes como el calcio, el magnesio, el fósforo y el silicio.

La gelatina se obtiene de los huesos, cartílagos y piel de animales, como vacas y cerdos. Se puede consumir como postre, disuelta en agua o agregada a bebidas y alimentos.



Tomar gelatina podría aumentar la producción de colágeno en el cuerpo. Las personas usan la gelatina para el envejecimiento de la piel, la osteoartritis, la osteoporosis, las uñas quebradizas, la obesidad, la diarrea y muchas otras condiciones, pero no existe una buena evidencia científica que respalde estos usos.

Es importante señalar que ninguna presentación de gelatina contiene tanto colágeno como la gelatina neutra o gelatina sin sabor.

Incluir gelatina en la dieta puede ser una forma práctica de obtener algunos de estos beneficios. Se puede incorporar en diferentes recetas, como postres, batidos y otros platos.



## Lanzan encuentro nacional de construcción segura 2025



## Guatemala será sede de la Copa Banrural 2025 torneo internacional de tenis juvenil

**57% de los empleados en América Latina valora sus beneficios laborales**



## Lanzan encuentro nacional de construcción segura 2025



El 5 de febrero es una fecha importante para Guatemala, ya que marca el inicio de la reconstrucción del país tras el terremoto de 1976. Hace tres años la Gremial de Bloqueros Industriales (GREBLOCK), adscrita a Cámara de Industria de Guatemala (CIG), afirmó su compromiso con la construcción segura al institucionalizar el Día Nacional del Block, creando conciencia sobre la importancia de utilizar materiales que cumplan con los estándares de calidad para proteger vidas y garantizar la durabilidad de las edificaciones.

En el marco de este día, CIG y GREBLOCK, en alianza con la Cámara Guatemalteca de la Construcción (CGC) y su gremial de Industria, Comercio y Servicios para la Construcción (ICS), organizan la segunda edición del Encuentro Nacional de la Construcción Segura 2025, que se llevará a cabo el próximo 19 de febrero en una jornada de 8:00 a 18:00 horas en el hotel Westin Camino Real.

El evento tiene como propósito sensibilizar al sector construcción sobre la relevancia de cumplir con normas técnicas en la planificación y ejecución de proyectos, garantizando la seguridad de los trabajadores y de quienes habitan estos espacios.

*“El sector construcción es un motor clave para la economía nacional y un factor determinante para mejorar la calidad de vida de miles de guatemaltecos. Actualmente, representa el 5.6% del Producto Interno Bruto (PIB) anual del país y tiene un índice de confianza de 69.53 puntos en la población, además de generar más de 500,000 empleos al año”, comentó Carlos Fuentes, presidente de ICS y representante de la junta directiva de la CGC.*

*Andrés Rivera, director de la junta directiva de CIG, afirmó: “El verdadero potencial de este sector solo puede alcanzarse si garantizamos estándares de calidad que prioricen la seguridad y la sostenibilidad. A lo largo de los años, hemos sido testigos de cómo la falta de normas técnicas puede poner en riesgo vidas humanas, mientras que su correcta aplicación salva comunidades enteras”.*

Los asistentes también tendrán la oportunidad de conocer más sobre las instituciones encargadas de la normalización en el país, las iniciativas de empresas patrocinadoras y los actores clave en el proceso de construcción segura. El encuentro contará con espacios de networking diseñados para fortalecer la colaboración entre empresas, funcionarios públicos, líderes empresariales y organismos internacionales.

*“Esta alianza representa un paso firme hacia el desarrollo de nuestro país, fortaleciendo iniciativas que no solo promueven la seguridad en las edificaciones, sino que también contribuyen a la construcción de un mejor futuro para Guatemala. A través de la implementación de normas técnicas y el uso de materiales de calidad, estamos sentando las bases de una infraestructura más segura, sostenible y resiliente, que beneficiará a las futuras generaciones”, expresó René Muñoz, presidente de la GREBLOCK.*

## Nuevas patrullas y motocicletas de PROVIAL mejorarán la seguridad vial

Con el propósito de garantizar una mayor seguridad vial y brindar atención digna a los usuarios, la Dirección General de Protección y Seguridad Vial (PROVIAL) incorporó tres nuevas patrullas tipo pick up y cuatro motocicletas a su flota, con las que, además, fortalecerá su presencia en las principales rutas del país. Estas unidades están diseñadas para brindar un servicio más eficiente y rápido en carretera, cumpliendo con los más altos estándares de tecnología y equipamiento.

Cada patrulla cuenta con balizas para alertar a los usuarios y mantener la visibilidad en situaciones de emergencia o regulación del tránsito. Además, están equipadas con radiocomunicadores que también cumplen la función de altavoz, permitiendo a los brigadas —agentes— dirigirse directamente a los usuarios para brindarles información o advertencias.



cuentan con una cámara frontal, la cual garantiza la transparencia en el actuar de los brigadas, registrando cada procedimiento para asegurar que se lleve a cabo bajo los parámetros de seguridad y legalidad. Además, están rotuladas con el número 1520 para que los usuarios puedan solicitar asistencia o realizar denuncias de manera rápida y efectiva.

A este fortalecimiento de la flota terrestre se suman cuatro motocicletas las cuales permitirán a nuestros brigadas llegar más rápido a los lugares donde se presenten hechos de tránsito o emergencias naturales que puedan afectar la fluidez del tránsito en nuestras carreteras.

## Cuál es la parte más saludable del pollo para nuestro organismo



El pollo es la carne más consumida por su accesibilidad y valor nutricional. Cada corte tiene ventajas y desventajas según su contenido de grasa

El pollo se ha consolidado como la proteína favorita en nuestra dieta, superando ampliamente el consumo de carne roja. Con un promedio de 100 libras por persona al año, su popularidad se debe a su asequibilidad, versatilidad en la cocina y un perfil nutricional más saludable en comparación con otras carnes. Sin embargo, no todos los cortes de pollo son iguales en cuanto a beneficios para la salud, y conocer sus diferencias puede marcar la pauta para una alimentación equilibrada.

La carne blanca, proveniente de la pechuga y las alas, es la opción más popular entre quienes buscan una alternativa baja en grasa y alta en proteínas. Su sabor suave la convierte en un ingrediente versátil para ensaladas, guisos y platos combinados. Contiene menos calorías y colesterol que la carne oscura, además de mayores cantidades de calcio, fósforo y magnesio, esenciales para la salud ósea y muscular.

La pechuga de pollo, considerada la opción más magra, es una de las favoritas entre quienes buscan una alimentación saludable. Con bajo contenido de grasa y colesterol. Sin embargo, debido a su popularidad, suele ser más costosa que otros cortes. Para evitar que se reseque, se recomienda marinarla o cocinarla con técnicas que ayuden a retener su humedad, como la cocción en salmuera.

A pesar de los beneficios nutricionales del pollo, algunos de sus derivados deben consumirse con moderación. La piel, aunque aporta sabor y ayuda a conservar la humedad, contiene altos niveles de grasa y colesterol. Las alitas, por su parte, suelen servirse fritas, lo que aumenta significativamente su contenido calórico. Para opciones más saludables, es preferible hornearlas o asarlas, reduciendo el exceso de grasa.

El pollo sigue siendo una de las mejores opciones de proteína animal por su versatilidad y valor nutricional. Elegir el corte adecuado y aplicarle técnicas de cocción saludables permite aprovechar sus beneficios sin comprometer la salud.

*En definitiva, la parte más saludable del pollo para nuestro organismo es la pechuga. Esta parte es baja en grasas saturadas y alta en proteínas magras. Además, contiene nutrientes importantes como la vitamina B6 y el selenio.*

## El 57% de los empleados en América Latina valora sus beneficios laborales

WTW dio a conocer los resultados de su Encuesta Global de Actitudes de Beneficios 2024, un estudio que analiza las percepciones de más de 45,000 empleados en 29 países, incluyendo 5,000 empleados de América Latina.

La investigación destaca que los beneficios laborales han cobrado una importancia estratégica en la vida de los colaboradores, no solo como una herramienta para atraer y retener talento, sino también como un recurso esencial para abordar sus preocupaciones sobre seguridad financiera, salud mental y bienestar general en un contexto de incertidumbre económica y laboral.

El informe destaca que aún existen desafíos significativos en áreas clave como la preparación para la jubilación, la salud mental y el acceso a servicios médicos. También subraya la creciente demanda de flexibilidad laboral y el impacto positivo de las iniciativas de diversidad, equidad e inclusión. Estas prioridades reflejan las expectativas de los colaboradores frente a un entorno económico cambiante y plantean oportunidades estratégicas para las empresas que buscan consolidar su relación con el talento.

**Los ocho principales hallazgos de la encuesta son:**

- Preocupaciones financieras en aumento:** Más de un cuarto de los trabajadores latinoamericanos indica que su situación financiera ha empeorado en el último año.
- Preparación insuficiente para la jubilación:** Ocho de cada diez empleados en la región reconocen que están ahorrando menos de lo necesario para su retiro.
- Valoración de los beneficios laborales:** El 57% de los empleados en América Latina afirma que los beneficios proporcionados por sus empleadores satisfacen sus necesidades.
- Salud mental y bienestar emocional:** Aproximadamente un tercio de los empleados en la región reporta sufrir de ansiedad o depresión.
- Acceso a la atención médica:** El 40% de los empleados en América Latina expresa preocupación por los tiempos de espera y la accesibilidad a la atención médica en el futuro.



- Preferencia por la flexibilidad laboral:** La posibilidad de trabajar de forma remota o en modalidades híbridas es valorada por los empleados.
- Diversidad, equidad e inclusión (DEI):** Tres de cada cinco empleados perciben avances en las iniciativas de DEI dentro de sus organizaciones, aunque aún existen áreas de oportunidad para atender las necesidades de diversos grupos de empleados.
- Bienestar integral de los empleados:** A pesar de que globalmente el 63% de los empleados enfrenta desafíos en al menos un área de bienestar (física, emocional, financiera o social), las inversiones de las empresas en programas de bienestar están comenzando a mostrar resultados positivos.

A nivel global, la encuesta muestra que las empresas que alinean sus estrategias de beneficios con las necesidades de sus colaboradores logran un impacto positivo en la retención y productividad. En América Latina, donde 53% de los empleados aprecia los beneficios actuales, se evidencian brechas importantes entre las prioridades de los empleadores.

## Guatemala será sede de la Copa Banrural 2025 el encuentro internacional de tenis juvenil



El Torneo Internacional de Tenis Juvenil Copa Banrural, como parte del ITF World Tennis Tour - un evento de la Federación Nacional de Tenis organizado por Rackets & Golf. se llevará a cabo del 8 al 15 de febrero con la participación de aproximadamente 120 jugadores de más de 20 países de alrededor del mundo.

Este es un torneo de categoría J60, que otorga 60 puntos al campeón, 36 al finalista, 18 los semifinalistas, 10 a los cuartos de final y 5 a los octavos de final.

El torneo comenzará con las rondas de calificación el 8 y 9 de febrero en las ramas masculino y femenino. **4 jugadores clasificarán a la llave principal**, que dará inicio el **10 de febrero**.

Los cuartos de final de singles se jugarán el **jueves 13**, las **semifinales el 14**, y la **final el 15**. Además, se jugará la modalidad de dobles, que comenzará el **martes 11 de febrero**.

*"Estamos convencidos de que el apoyo al deporte en general y a la juventud en particular, son esenciales para promover el desarrollo integral del país. Nos sentimos muy orgullosos de patrocinar por tercera vez un torneo de tenis, esta vez ya formalmente como Copa Banrural y de poder recibir a tantos jugadores que es poniendo todo de su parte para dar lo mejor de sí mismos"* comentó Juan Luis Fonseca, general de BANRURAL.



*El Torneo se llevará a cabo en el Club Alemán, en los horarios siguientes, fin de semana de 9:00am a 2:00pm y entre semana de 9:00am a 5:00pm aproximadamente.*

*La entrada será gratuita, solo se deberá pagar parqueo.*

*información con resultados diarios en [www.rygmedia.com](http://www.rygmedia.com)*

## Centro Comercial Los Próceres realizó simulacro de terremoto en conmemoración del sismo de 1976



*"Queremos sumarnos al esfuerzo nacional de promover la prevención y preparación ante sismos. Este simulacro fue una oportunidad para que todos conociéramos y practicáramos las vías de evacuación, asegurando que estuviéramos listos para responder de manera ordenada y efectiva en caso de un terremoto", expresó Juan Pablo Monzón Gerente de Marketing y Comunicación de Centro Comercial Los Próceres.*

Se invitó a todos los visitantes del centro comercial a participar activamente en este ejercicio, siguiendo las indicaciones del personal capacitado y respetando las rutas de evacuación establecidas. La seguridad es una responsabilidad compartida, y con acciones como esta, se pueden reducir riesgos y salvar vidas.

Como parte de su compromiso con la seguridad y preparación ante emergencias, Centro Comercial Los Próceres llevó a cabo un simulacro de terremoto, en conmemoración del histórico sismo del 4 de febrero de 1976. Esta actividad tuvo como objetivo fomentar la cultura de prevención entre los guatemaltecos y fortalecer la capacidad de respuesta ante posibles desastres naturales.

El simulacro permitió que visitantes, colaboradores y miembros del cuerpo de seguridad pusieran en práctica los protocolos de evacuación y conocieran los roles que debían asumir en caso de una emergencia sísmica. Además, se buscó generar conciencia sobre la importancia de estar preparados y actuar con calma y eficacia ante un evento de esta magnitud.





## Italika revoluciona la movilidad en Guatemala con la nueva línea Z



## HONOR presentó el nuevo Honor Magic7 Lite

**Burger King  
Guatemala lanza  
deliciosas  
opciones para  
servicio a  
domicilio**



## Italika revoluciona la movilidad en Guatemala con la nueva línea Z



Los clientes podrán conocer más de la Línea Z y adquirir su motocicleta en las Tiendas Elektra en todo el país, en distribuidores Italika autorizados y Tiendas Italika. Una de las ventajas es que por lanzamiento y por tiempo limitado los modelos 2025 de la Línea Z de Italika tendrá un precio y cuota especial y accesible, cuotas desde Q165 a la semana, al adquirirlas con el Préstamo de Banco Azteca, lo que les permitirá tener su nuevo modelo de transporte de forma rápida y sencilla.

### Grande beneficios, garantía y precios especiales al volante

El amplio portafolio de motocicletas Italika garantiza la seguridad de los conductores guatemaltecos, al contar con más de 100 centros de servicio y talleres que ofrecen más de 1 millón de repuestos y accesorios originales, además la garantía única de 4 años o 40,000 kilómetros recorridos.

El lanzamiento de la Línea Z reafirma el compromiso de Italika con la innovación, ofreciendo diseños modernos y funcionalidad de vanguardia para satisfacer las necesidades de movilidad de los guatemaltecos.

Motocicletas Italika, presentó en un lanzamiento exclusivo el rediseño de su icónica Línea Z modelo 2025, compuesta por los modelos 125Z, 150Z, 200Z y 250Z, todos ellos desarrollados bajo el concepto de una motocicleta deportiva urbana, pensado para quienes buscan un equilibrio entre funcionalidad, estilo y accesibilidad.

La Línea Z se distingue por su versatilidad y estética innovadora. En términos de diseño, resulta inconfundible, con líneas fluidas, faros LED y una posición de conducción deportiva que le otorgan una apariencia moderna y dinámica. Este diseño se complementa con tecnología de última generación, cuentan con un chasis esbelto, ajustes en el motor para mayor caballaje, así como suspensiones de alta calidad, que garantizan una conducción suave y estable.



## Acceso del aguacate guatemalteco a Estados Unidos impulsando el comercio y el empleo formal

La Cámara de Comercio Guatemalteco-Americana (AmCham Guatemala) remarca el acceso del aguacate guatemalteco al mercado estadounidense, como evidencia del fortalecimiento de las relaciones bilaterales y dinamización del comercio entre ambos países. Esta apertura representa una oportunidad para los productores nacionales, también genera prosperidad y empleo formal en sectores clave como logística, distribución y el almacenamiento.

El comercio entre Guatemala y Estados Unidos impulsa el crecimiento económico en ambas naciones. La admisibilidad del aguacate Hass guatemalteco, obtenida tras un proceso riguroso, permitirá que el país aproveche su capacidad de producción durante todo el año y aumente progresivamente su presencia en uno de los mercados de mayor consumo a nivel mundial. Esta apertura representa un paso clave para la competitividad del sector agrícola exportador.



Este logro es el resultado del esfuerzo conjunto entre el sector privado y las autoridades de ambos países. La expansión del mercado para el aguacate Hass guatemalteco generará un impacto positivo en miles de productores, incluyendo pequeños agricultores, contribuyendo así a la diversificación de las exportaciones y al fortalecimiento de la economía nacional. Además, este avance refuerza la integración de las cadenas regionales de valor, promoviendo mayores oportunidades de desarrollo y empleo para el sector agrícola y logístico.

AmCham Guatemala reitera su compromiso con la promoción del comercio y la inversión, respaldando iniciativas que fomenten el desarrollo sostenible y la apertura de nuevos mercados para los productos guatemaltecos. La admisión del aguacate Hass a Estados Unidos es una muestra del potencial del país para seguir consolidándose como un socio comercial estratégico y competitivo en la región.



## HONOR presentó el nuevo Honor Magic7 Lite



Equipado con una estructura de tres capas contra agua, el HONOR Magic7 Lite ofrece protección de 360° frente a la exposición al agua, además de contar con la certificación IP65M para resistencia al agua y al polvo.

**Potencia duradera con seguridad mejorada, resistencia a temperaturas extremas y carga rápida**

Como el primer smartphone de la industria con una batería de 6600mAh Silicon-carbón, el HONOR Magic7 Lite establece un nuevo estándar en innovación de baterías, ofreciendo una duración excepcional y la mayor capacidad disponible en el mercado actual.

Color, Precio y Disponibilidad Adaptándose a las diversas preferencias de estilo de los usuarios, el HONOR Magic7 Lite está disponible en tres colores cautivadores: Morado Titanio, Negro Titanio y Jade Cyan, ya se encuentran disponible en los distribuidores autorizados del país y en tienda en línea HONOR a un precio asequible a partir de Q3,799 con un almacenamiento de 256GB y a partir de Q3,799 con un almacenamiento de 512GB. El

HONOR, la marca global de tecnología, presentó hoy el tan esperado HONOR Magic7 Lite. Estableciendo un nuevo referente en cuanto a liderazgo en resistencia todo terreno, el HONOR Magic7 Lite combina una durabilidad excepcional, una batería de larga duración, una calidad de pantalla impresionante, capacidades fotográficas avanzadas y una experiencia de inteligencia artificial de última generación. Con un diseño ligero que eleva la estética premium a nuevas alturas, HONOR Magic7 Lite se presenta como la opción ideal para quienes buscan un dispositivo de alto rendimiento con un diseño excepcional.

Súper resistencia de 3ra generación contra caídas, agua y clima Comprometido con la innovación tecnológica para resolver los desafíos de los usuarios, el HONOR Magic7 Lite presenta la nueva generación de la pantalla Anti-Drop de HONOR, que ofrece una impresionante resistencia a caídas desde alturas de hasta 2 metros. Su vidrio ultra-templado y la capa de resistencia proporcionan una protección completa, mientras que el diseño único con curva béisier protege las esquinas de los impactos.



## Burger King Guatemala lanza deliciosas opciones para servicio a domicilio



Burger King Guatemala sigue innovando y ofreciendo nuevas experiencias de sabor a sus clientes. A partir de hoy, la cadena de comida rápida lanza un menú diseñado especialmente para clientes que eligen pedir a través de sus canales en servicio a domicilio: App, Web, WhatsApp y Call Center.

### Crunchy King con salsa de hongos

El nuevo Crunchy King con salsa de hongos llega en dos irresistibles versiones: carne o pollo, ambas combinadas con una exquisita salsa de hongos que realza su sabor. La mezcla perfecta de textura crujiente y un toque cremoso promete conquistar a los amantes de las hamburguesas.

Menú exclusivo para servicio a domicilio. Para quienes buscan una experiencia completa desde casa, los nuevos productos están disponibles en diferentes presentaciones:

- **Crunchy King de carne o pollo (Individual) – Q54.00.**
- **Combo Crunchy King (Carne o pollo + papas o aros medianos + soda en lata) – Q78.00.**
- **Crunchy King Familiar (3 Crunchy King carne o pollo + 3 papas o aros medianos + 1.5 L de soda) – Q180.00 (Exclusivo para servicio a domicilio).**
- **Crunchy King para dos (2 Crunchy King carne o pollo + 2 papas o aros medianos + 2 sodas en lata) – Q125.00 (Exclusivo para servicio a domicilio).**

**¡Estos productos estarán disponibles por tiempo limitado!**

## ÍTEGRO revoluciona Quiché con un nuevo centro comercial



En una clara apuesta por el crecimiento económico y social del interior del país, ÍTEGRO, la rama de desarrollo de Corporación Aicsa, anuncia con orgullo el inicio de obra de su octavo centro comercial, Los Celajes de Quiché, ubicado en el Km 165.5, Aldea Chicorral, Santa Cruz del Quiché. Este ambicioso proyecto simboliza el compromiso de la desarrolladora con el lema "Desarrollo con Propósito".

Con una inversión de Q213 millones, el centro comercial se destaca como el primero en el municipio y estará construido bajo la certificación EDGE (Excellence in Design for Greater Efficiencies), garantizando la mitigación de impactos ambientales mediante la gestión eficiente de recursos naturales como energía, agua y la reducción de huella de carbono. Este enfoque sostenible refuerza el compromiso de ÍTEGRO con la sostenibilidad y la innovación en construcción.

Más de 25,000 metros cuadrados de construcción y un área rentable superior a 15,000 metros cuadrados, distribuidos en tres niveles.

75 conceptos comerciales, entre ellos marcas reconocidas como La Torre, Dólar City, MAX, Pollo Campero, Taco Bell, Adidas y Skechers. Además, contará con marcas locales que enriquecerán la mezcla comercial.

El primer cine en Quiché, creando una oferta única de entretenimiento en la región.

Un área de restaurantes, salón para eventos y área de juegos para niños.

### Un ecosistema completo para estas fiestas

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

### Regala innovación, regala Xiaomi

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

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



## Consejos claves para una vida universitarios exitosa

La universidad es una etapa emocionante, un paso importante que marca la vida de todo profesional.

El inicio de una carrera universitaria está lleno de oportunidades para aprender, crecer y explorar nuevas pasiones, a pesar de ello puede ser desafiante para el estudiante, al tener que adaptarse a nuevos entornos y horarios, así como enfrentarse a una diferente modalidad académica. Es por ello que M. A. Evelyn García, Vice Decana de la Facultad de Humanidades y Coordinadora de Bienestar Estudiantil de Universidad Panamericana, UPANA, brinda algunas claves para una adaptación exitosa a la vida universitaria:

1. Organizar el tiempo de manera eficiente: el secreto para tener éxito sin sacrificar el bienestar; entre clases, tareas, proyectos y vida social,

Así también utilizar una agenda o aplicación de organización, para llevar un registro de las actividades, que ayudará a visualizar de mejor manera el tiempo. Optando por una agenda física o digital y aplicaciones como Google Calendar.

Organizar su tiempo no significa eliminar su vida social, sino encontrar un equilibrio, con una buena planificación, es posible ser un estudiante exitoso sin descuidar su bienestar.



2. Procrastinar limita alcanzar los sueños, lo importante es iniciar hoy: si tiene dificultad para concentrarse, puede aplicar la Técnica Pomodoro, al realizar una actividad como estudiar en bloques de 25 minutos de trabajo intenso, seguidos de 5 minutos de descanso. Después de cuatro ciclos, tomar una pausa más larga, lo que mejorará la productividad sin sufrir de agotamiento.

3. El descanso y la diversión también son parte del aprendizaje: el éxito universitario no solo dependerá de cuanto estudie, sino del cuidado de la mente, cuerpo y bienestar; para lo cual es indispensable equilibrar el esfuerzo con el descanso y el autocuidado



## **Nescafé presenta “Crea tu Mundo”, un llamado a crear, inspirarte y transformarte desde cada sorbo**



## **MULTITUBO Revoluciona el Mercado con Tecnología Calcio Zinc en tuberías de PVC**

## **Grupo Continental Motores Presenta los nuevos Amarok y Nivus 2025**



## Grupo Continental Motores Presenta los nuevos Amarok y Nivus 2025



Volkswagen y Grupo Continental Motores arrancan el 2025 con fuerza al presentar en Guatemala los renovados Volkswagen Amarok 2025 y Volkswagen Nivus 2025.

El nuevo Volkswagen Amarok 2025 llega con un diseño renovado y mejoras tecnológicas que refuerzan su carácter robusto y sofisticado. Entre sus principales innovaciones destacan:

- Nuevo diseño exterior con actualización en el frontal y la parte trasera.
- Barra LED frontal, que realza su estética moderna.
  - Rediseño de aros, aportando dinamismo y estilo.
  - Seis bolsas de aire, garantizando mayor protección a los ocupantes.
  - Pantalla táctil de 9 pulgadas con tecnología avanzada.
  - Sistema Safe Tag, que eleva los estándares de seguridad.
  - Alerta de cambio de carril y de colisión frontal, con detección de peatones.
  - Indicación de límite de velocidad máxima para mayor control en carretera.

El Amarok 2025 estará disponible en tres versiones, diseñadas para diferentes perfiles de conductores:

- Amarok Highline Bi-Turbo – 180 HP y 420 Nm
- Amarok V6 Highline – 258 HP y 580 Nm
- Amarok V6 Extreme (versión tope de gama) – 258 HP y 580 Nm

El confort, estabilidad, seguridad y potencia siguen siendo los pilares del Amarok 2025, consolidándolo como un referente en el segmento de pick-ups.

*"En Volkswagen seguimos innovando para superar las expectativas de nuestros clientes. Año con año, evolucionamos nuestros modelos con el objetivo de ofrecer la mejor experiencia de conducción. Con el lanzamiento del nuevo Amarok y Nivus, reafirmamos nuestro liderazgo y nos mantenemos a la vanguardia en el mercado automotriz", afirmó Ian Hagen, Director Regional de Mercadeo.*

Con estos nuevos modelos, Volkswagen y Grupo Continental Motores reafirman su compromiso con la innovación, la excelencia y la seguridad, ofreciendo vehículos que responden a las necesidades de los conductores más exigentes.

Para más información sobre el Amarok 2025 y Nivus 2025, visite el sitio web COLOCAR LINK, o acérquese a su concesionario Volkswagen más cercano.

## Nescafé presenta "Crea tu Mundo", un llamado a crear, inspirarte y transformarte desde cada sorbo



Nescafé, la marca líder de café soluble de Nestlé y #1 del país, presenta su nueva campaña 'Crea tu Mundo', una invitación a que los guatemaltecos reflexionen sobre cómo sus pequeñas acciones cotidianas pueden generar grandes transformaciones. Inspirada en el lema 'Cambias el mundo cuando empiezas por el tuyo', esta iniciativa posiciona una taza de café como el primer paso hacia un cambio positivo, tanto personal como colectivo.

La campaña introduce al acento de Nescafé como un símbolo de inspiración, representando la fuerza que reside en las pequeñas acciones para marcar la diferencia. Este distintivo visual, que se integra en el diseño y comunicación de la marca, busca convertirse en un emblema de transformación y esperanza. Al asociarlo con momentos de reflexión y cambio, Nescafé refuerza su compromiso de acompañar a los guatemaltecos en su camino hacia un futuro mejor.

*Con 'Crea tu Mundo', queremos que cada taza de Nescafé sea un recordatorio de que incluso las pequeñas decisiones pueden generar un gran impacto. Esta campaña refleja nuestro compromiso de empoderar a nuestros consumidores para transformar su día a día, comenzando por su propio entorno», dijo Ana Gabriela Villagrán, gerente de marca Nescafé.*

La iniciativa también está alineada con el Plan Nescafé, un programa global que fomenta prácticas sostenibles en toda la cadena de valor del café e impulsa proyectos como Jóvenes Caficultores. Este esfuerzo busca mejorar la calidad de vida de los participantes mediante acompañamiento y capacitaciones virtuales que promueven la creación de oportunidades y el agro emprendimiento. En Guatemala, más de 3,730 jóvenes caficultores han sido beneficiados.

**Esta campaña refleja la esencia de Nescafé como un catalizador de cambio, demostrando cómo una taza de café puede ser el comienzo de una transformación que impacta no solo a quien la disfruta, sino también a toda su comunidad.**

## MULTITUBO Revoluciona el Mercado con Tecnología Calcio Zinc en tuberías de PVC



**Con más de 20 años en el mercado Multitubo innova y mejora el rendimiento de sus tuberías incorporando nueva tecnología como respuesta a la creciente demanda de soluciones sostenibles en la industria de la construcción.**

Con la promesa de innovación constante en el mercado guatemalteco y la región, Multitubo se posiciona como el líder con la incorporación de la tecnología Calcio Zinc como estabilizador en sus tuberías de PVC, convirtiendo a sus productos en una alternativa más segura, sostenible y amigable con el medio ambiente.

En el vertiginoso mundo de la construcción moderna, donde la eficiencia, la durabilidad y la sostenibilidad son fundamentales, las tuberías de PVC han sido la opción preferida por su versatilidad, resistencia y rentabilidad. Sin embargo, la constante evolución de los materiales y procesos exige soluciones más innovadoras, que además de mejorar el rendimiento de estos productos también minimicen su impacto ambiental.

Es de esta forma que Multitubo, destacándose por su compromiso con la innovación, la calidad y la excelencia en servicio, da un gran paso hacia la sostenibilidad con la utilización del componente Calcio Zinc, ofreciendo productos que cumplen con las normas ASTM, los más altos estándares de rendimiento y ahora evolucionando con tuberías que contribuyen al desarrollo de una infraestructura más sostenible.

*“Para nosotros en Multitubo, nuestro compromiso con nuestros clientes y con la calidad son pilares fundamentales que nos están llevando hacia la transición en el uso de estabilizadores ecológicos. Este es un paso clave para la industria de la construcción, generando una conciencia en la forma de realizar negocios y creación de infraestructuras más resistentes, responsables y respetuosas con el planeta”, expresó Patty Díaz, Gerente General de Multitubo.*

Las tuberías y accesorios de cloruro de polivinilo (PVC) son un material fundamental en la construcción y en aplicaciones industriales, debido a sus propiedades excepcionales como resistencia a la corrosión, durabilidad y facilidad de instalación. Los estabilizadores de Calcio Zinc actúan como agentes térmicamente activos que impiden la descomposición térmica del PVC dentro del proceso de producción que prolonga la vida útil y la degradación estructural del material.



## 8 de febrero se celebra el Día Mundial del Cine

Uno de los antecedentes fundamentales del cine radica en la invención de medios mecánicos y técnicas para captar, crear y reproducir movimientos. A mediados del siglo XIX se inventó el daguerrotipo, la fotografía, la cámara oscura, el taumatropo, la linterna mágica y el fusil fotográfico.

Se destaca el quinetoscopio o cinetoscopio. Fue un invento creado en el año 1891, siendo el precursor del moderno proyector de películas. Creó la ilusión de movimiento transportando una tira de película perforada con imágenes secuenciales sobre una fuente de luz, utilizando un obturador de alta velocidad.

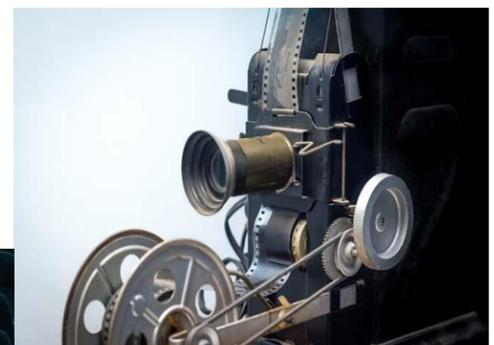
Los hermanos Lumière crearon el cinematógrafo, cuyo dispositivo permitía la toma, proyección y copiado de imágenes en movimiento. Presentaron una serie de imágenes documentales el 28 de diciembre de 1895.

Los inicios del séptimo arte se remontan a la época del cine mudo en el año 1895, hasta el año 1929. Ya en la primera década del siglo XX surgieron varios estudios fílmicos de escasas dimensiones, en Europa y Estados Unidos. Proyectaban filmes de pocos minutos y metraje, con una temática simple y una producción de bajo costo.

Posteriormente, el cine tuvo una amplia difusión como manifestación artística, con sonido y color.

Los inicios del séptimo arte se remontan a la época del cine mudo en el año 1895, hasta el año 1929. Ya en la primera década del siglo XX surgieron varios estudios fílmicos de escasas dimensiones, en Europa y Estados Unidos. Proyectaban filmes de pocos minutos y metraje, con una temática simple y una producción de bajo costo.

Posteriormente, el cine tuvo una amplia difusión como manifestación artística, con sonido y color. Ello sentó las bases para la generación de diferentes movimientos y corrientes, destacando el cine de vanguardia, independiente o documental, entre otros géneros cinematográficos que conocemos en la actualidad.



### Curiosidades acerca del Cine

La primera película de la historia "Salida de los obreros de la fábrica Lumière en Lyon Monplaisir" fue filmada por los hermanos Lumière

Lee de Forest presentó el Phonofilm, un invento que permitía incorporar sonido a las películas.

- El actor de teatro y director de cine estadounidense Alan Crosland presentó la primera película sonora de la historia, titulada "El Cantante de Jazz". Se estrenó el 6 de octubre de 1927.

La primera película en color se estrenó en 1935, titulada "Becky Sharp", de Rouben Mamoulian.

Los premios Oscar son un galardón otorgado anualmente por la Academia de las Artes y Ciencias Cinematográficas de Estados Unidos desde el año 1929, para reconocer la excelencia y el activismo social de los profesionales en la industria cinematográfica.

## Como liberar espacio en tu cuenta de Gmail

Gmail es uno de los servicios de correo más populares de la web, a pesar de que brinda un espacio de 15 Gb se considera un almacenamiento generoso en comparación a otras empresas como Microsoft Outlook. Pero este espacio resulta pequeño para la mayoría de las personas debido a los correos que se reciben y los archivos almacenados en las demás apps.

Si te estás quedando sin espacio en tu Gmail y quieres seguir recibiendo nuevos correos, pero no tienes dinero para pagar un plan, checa este truco que puede serte de mucha ayuda.

¿Qué hacer si ya no tienes espacio en Gmail y quieres seguir usando tu correo?

Borrar los correos que más ocupan  
 Eliminar los archivos adjuntos  
 Vaciar la carpeta de spam y la papelera  
 Suscribirte a un servicio de almacenamiento en la nube  
 Eliminar archivos que ya no necesites de otros servicios de Google

Para liberar espacio en Gmail, puedes:

Buscar correos pesados, Filtrar por archivos adjuntos, Filtrar por peso, Filtrar por formato de archivo, Vaciar la carpeta de spam y la papelera.

Para buscar correos pesados, puedes:

Ir a tu correo  
 Presionar las tres líneas en el buscador  
 En la parte de abajo, ver donde dice tamaño y escribir un número  
 Buscar y aparecerán todos los correos pesados  
 También puedes usar los filtros de Gmail.

### Filtrar correos es una buena opción

Gmail ofrece la posibilidad de filtrar correos por formato y fecha, así como eliminar correos en función de la fecha en que fueron recibidos. Por ejemplo, es posible buscar "before:2021/01/01" para encontrar correos anteriores a una fecha específica y luego eliminar los que ya no son relevantes

También se pueden visualizar solo los correos que contienen adjuntos en un formato específico, como MP3, PDF o JPG. Los cuales pueden ser encontrados fácilmente en la bandeja de entrada, empleando los filtros de búsqueda disponibles en la barra superior de Gmail.



Eliminar correos con archivos adjuntos innecesarios ayudará a liberar una cantidad significativa de espacio.

### Almacenamiento en la Nube y Google Drive

Una estrategia eficaz para liberar espacio en Gmail es utilizar el almacenamiento en la nube, como Google Drive u otras opciones como OneDrive. Esto liberará espacio en la cuenta de Gmail y facilitará la administración de tus archivos.

### Gestionar Suscripciones

Con el tiempo, es posible tener una suscripción a diversas listas de correo y boletines. Para esto es necesario revisar la bandeja de entrada y darse de baja de las suscripciones que ya no son útiles. Esto reducirá la cantidad de correos no deseados que llegan a la bandeja de entrada y contribuirá a mantenerla más limpia y organizada.

### Utilizar la función "Archivar"

En lugar de eliminar correos importantes, se puede utilizar la función "Archivar" en Gmail. Esto moverá los correos a la carpeta "Todos" y los ocultará de tu bandeja de entrada principal.

Para archivar un correo, simplemente se selecciona el correo que se desea archivar y hacer clic en el ícono de archivo

## Como disfrutar el Supertazón al máximo con la mejor tecnología

Llego finalmente el Supertazón, un evento que reúne a familia y amigos en una celebración llena de emoción, comida y entretenimiento. Unos lo ven por el amor al deporte, otros por innovadoras campañas publicitarias que debutan durante la transmisión y definitivamente muchos lo ven por el show de medio tiempo. Por ello, para que disfrutes cada momento como si estuvieras en el estadio, LG recomienda que tengas la mejor tecnología y así, vivir la experiencia al máximo.

### Imagen y sonido envolvente con LG OLED

Siente cada jugada como si estuvieras en primera fila gracias a los televisores LG OLED, equipados con procesadores ultrarrápidos e inteligencia artificial. Los colores perfectos y un sonido inmersivo te harán sentir que eres parte del juego.

### Prepara un buen ambiente con xboom

¡Qué la fiesta nunca termine antes del partido! Con tus bocinas xboom, podrás disfrutar de un sonido potente ambientando con tu música favorita. Además, puedes sincronizarlas con tu televisor para una experiencia totalmente de estadio, desde la comodidad de tu hogar.

### Bebidas siempre frías con Refrigeración Instaview™

El Supertazón debe estar completo con las bebidas para la temporada, claro, bien frías. Con la tecnología de refrigeración LG, mantén todo listo para compartir, sin preocuparte por el espacio. Además, podrás sorprender a tus invitados con las tres opciones de hielo que provee LG Instaview™, ya sea con hielo triturado, en cubos o con las exclusivas esferas Craft Ice™.



### Snacks irresistibles para tus invitados

Desde hot Dogs y alitas horneadas, hasta dips y pizza Rolls, la comida y botanas americanas no pueden faltar este día. Prepara tus recetas favoritas y sorprende a tus amigos, de forma rápida y eficiente con las estufas LG. ¡Cocina sin complicaciones y disfruta del sabor del partido!

### Limpieza sin esfuerzo en este día de diversión

Después de una gran noche como el Supertazón, las lavadoras LG harán el trabajo por ti. Lava fácilmente toallas, manteles y demás ropa, su tecnología te ayudará a ahorrar agua y energía.



## **9 de febrero Dia Mundial de la Pizza**



**¿Las mujeres necesitan dormir más que los hombres?**

**Las propiedades y beneficios del mango para tu salud**



## ¿Las mujeres necesitan dormir más que los hombres?

Las mujeres son más propensas a sufrir insomnio que los hombres, en parte debido a los cambios hormonales que ocurren durante la menstruación, el embarazo y la menopausia.

Según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 40% de la población global duerme mal. Además, en los últimos 50 años, se ha perdido el 25% de las horas de sueño. Los adultos deberían dormir 7 horas o más por noche de forma regular para promover una salud óptima.

pocos alcanzan ese ideal, y en especial, las que tienen los mayores obstáculos para lograrlo son las mujeres. Una de cada 4 mujeres, tiene al menos un síntoma de insomnio, ya sea dificultad para conciliar el sueño, permanecer dormidas o ambos. De hecho, las mujeres tienen un 40% más de probabilidades de tener insomnio en algún momento de la vida que los hombres, a pesar de necesitar más horas de sueño que los hombres.

### Algunas causas del insomnio en las mujeres son:

Cambios hormonales  
 Envejecimiento  
 Estado de salud  
 Medicamentos  
 Estrés  
 Trastornos psiquiátricos  
 Trastorno de estrés postraumático (TEPT)



### Para mejorar el sueño, se pueden probar estos consejos:

Limitar las actividades por la noche  
 Hacer ejercicio  
 Limitar las siestas  
 Limitar la cafeína  
 Limitar el consumo de alcohol  
 Dejar de fumar  
 Evitar los dispositivos electrónicos por la noche  
 Evitar los alimentos pesados y picantes por la noche  
 Elegir la mejor posición para dormir.

## Cinco razones por las cuales un perro deja de comer

La disminución o pérdida de apetito en los perros es uno de los problemas que más suele generar alerta en sus dueños quienes, en primera instancia desconocen sus causas y, por esta razón, no saben qué hacer. Debido a esto, antes de tomar cualquier medida, se recomienda acudir de inmediato al veterinario para saber cuál es la verdadera razón de estos repentinos cambios y de este modo, seguir los consejos del especialista para mejorar las condiciones del canino.

Aunque una de las causas más frecuentes suele ser el cambio de alimento, ya sea por su nuevo olor, sabor o consistencia, este factor no siempre es el problema y menos cuando la inapetencia se empieza a evidenciar en la pérdida de peso y masa muscular de la mascota.

La falta de interés en la comida por parte de un perro puede deberse a varios aspectos que van desde problemas de salud hasta cambios en su entorno. A continuación, se mencionan algunas razones de esta incapacidad para comer en los caninos:

### 1. Problemas de salud

Este suele ser uno de los motivos más comunes relacionados con complicaciones gastrointestinales, infecciones, enfermedades crónicas o agudas.

### 2. Problemas alimenticios

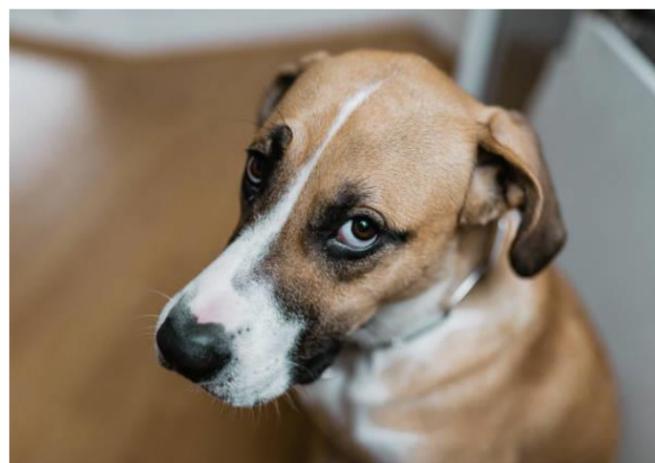
Puede ser provocada por una intoxicación a causa del consumo de comida en mal estado, así como por el cambio repentino de su dieta o porque no le gusta lo que hay en su plato.

### 3. Estrés o ansiedad

Los cambios en su entorno pueden generar algunas alteraciones emocionales que se ven reflejadas en su falta de apetito, así que es vital importancia prestar atención a estos factores.

### 4. Sobrealimentación

En ocasiones hay que aprender a distinguir entre la inapetencia verdadera, y la incapacidad para comer, siendo la primera una causa por ofrecerle demasiado alimento o siempre tenerlo disponible y la segunda porque realmente no puede ingerir los alimentos, una complicación que puede manifestar con su mirada o aullidos.



### 5. Cambios en el ambiente

Los perros se pueden ver afectados por factores externos como temperaturas extremas, ruidos demasiado fuertes, presencia de extraños en la vivienda o cambios de ubicación de su plato que influyen directamente en su apetito.

### ¿Qué hacer en caso cuando el perro no quiera comer?

Como se mencionó anteriormente, el primer paso es identificar los síntomas y, posteriormente, acudir de inmediato al veterinario, quien se encargará de determinar las posibles causas de su falta de apetito y las recomendaciones para mejorar su condición. Sin embargo, es importante brindarle un espacio cómodo y tranquilo para alimentarse, sin cambiar constantemente su comida o la ubicación de su plato, brindándole siempre agua fresca y manteniendo una dieta regular.

## Los alimentos que ayudan a evitar los ronquidos

Para quienes buscan noches más tranquilas y descansadas, el problema de los ronquidos puede ser un obstáculo persistente. Este fenómeno, causado por la obstrucción parcial del flujo de aire a través de las vías respiratorias, afecta tanto a quienes lo padecen como a quienes comparten su espacio.

Varios factores contribuyen al ronquido, la dieta juega un papel fundamental, algunos alimentos pueden reducir la inflamación y la congestión, mientras que otros las empeoran, haciendo que la respiración sea más dificultosa. La conexión entre la dieta y los ronquidos

La inflamación y la acumulación de mucosidad en las vías respiratorias son las principales responsables de los ronquidos. También alimentos altos en grasa, productos lácteos y procesados tienden a intensificar estos problemas, dificultando el flujo de aire y aumentando la probabilidad de roncar. Por el contrario, una dieta rica en ingredientes antiinflamatorios como frutas, vegetales y proteínas magras ayuda a mantener despejadas las vías respiratorias, reduciendo así los episodios de ronquido.

La hidratación también juega un papel clave: beber suficiente agua durante el día evita que la mucosidad se espese, lo que podría bloquear aún más las vías respiratorias durante la noche. Además, las cenas ligeras, consumidas al menos tres horas antes de acostarse, reducen la presión sobre el diafragma, mejorando la calidad de la respiración nocturna.

Diversos alimentos tienen propiedades que favorecen la reducción de la inflamación y la apertura de las vías respiratorias:

**Frutas y verduras frescas:** ingredientes como las manzanas, los frutos rojos, las espinacas y los pimientos contienen antioxidantes y vitaminas que reducen la inflamación y fortalecen la salud respiratoria.

**Pescado rico en omega-3:** especies como el salmón y la caballa son conocidas por sus efectos antiinflamatorios, lo que ayuda a minimizar la hinchazón en las vías respiratorias.



**Hierbas y especias:** el jengibre, la cúrcuma y el ajo son aliados naturales contra la inflamación. Además, estas especias pueden ayudar a despejar los senos paranasales, mejorando la respiración.

**Frutos secos y semillas:** almendras, semillas de lino y chía proporcionan grasas saludables y otros nutrientes esenciales para el sistema respiratorio.

**Té verde:** rico en antioxidantes como la teanina, este té favorece la relajación muscular y reduce la inflamación, contribuyendo a una respiración más fluida durante el sueño



### Qué evitar para reducir los ronquidos

Tanto como es importante saber qué incluir en nuestra dieta, también lo es identificar los alimentos que podrían empeorar el problema. Según Wilson, estos son algunos de los que conviene evitar:

**Lácteos:** leche, quesos y helados promueven la producción de mucosidad, lo que puede obstruir las vías respiratorias.

**Alcohol:** relaja excesivamente los músculos de la garganta, aumentando la probabilidad de roncar.

**Comidas ricas en grasa:** los alimentos fritos o carnes grasosas inflaman las paredes de las vías respiratorias, restringiendo el flujo de aire.

**Alimentos procesados:** los conservantes y aditivos que contienen pueden desencadenar inflamación sistémica, que incluye las vías respiratorias.

**Azúcares refinados:** no solo contribuyen al aumento de peso, sino que también pueden inflamar los tejidos blandos de la garganta, dificultando una respiración adecuada.

Evitar estos alimentos, especialmente en la cena, puede ser un paso crucial para prevenir los ronquidos y mejorar la calidad del sueño.

Además de los alimentos a consumir y evitar, la doctora Wilson compartió en su sitio web estas recomendaciones para un enfoque integral hacia la prevención de los ronquidos:

**Mantenerse bien hidratado:** beber agua durante todo el día para evitar que la mucosidad se vuelva más espesa y obstruya las vías respiratorias.

**Consumir cenas ligeras:** preferir alimentos de fácil digestión y comer al menos tres horas antes de dormir para evitar el reflujo y la presión sobre el diafragma.

**Respetar horarios de comida:** establecer un patrón regular ayuda a regular el metabolismo y el peso, factores clave en la reducción de los ronquidos.

**Aumentar el consumo de alimentos frescos:** incorporar frutas, vegetales y proteínas magras para combatir la inflamación y mantener vías respiratorias despejadas.

**Controlar el peso:** mantener un peso saludable reduce la presión en el cuello y las vías respiratorias, lo que disminuye significativamente los episodios de ronquido.

## 9 de febrero se celebra el Día Mundial de la Pizza

El 9 de febrero se celebra el Día Mundial de la Pizza, una de las comidas más consumidas en todo el mundo y que a todos gusta, debido a la diversidad de ingredientes con los que puede ser servida.

En el año 2017 la pizza ha sido declarada Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO, debido a su rol en la vida social y la transmisión de este arte culinario entre generaciones.

### La Pizza: símbolo de la gastronomía italiana

La palabra pizza proviene del griego *pēktos*, que significa sólido o coagulado. Es uno de los platos más emblemáticos de la gastronomía italiana, que consiste en una masa circular horneada, elaborada con harina de trigo, sal agua y levadura.

Se recubre con una base de salsa hecha a base de tomate y queso mozzarella, que puede ser cubierta con diversos ingredientes en trozos, tales como cebolla, pimentón, jamón, pepperoni, anchoas, tocino, maíz o cualquier otro acompañante al gusto del comensal ¿Cuál es tu ingrediente favorito?

La forma tradicional de cocinarlas es en un horno de leña, aunque es muy común utilizar hornos domésticos.

Una de las presentaciones comerciales más recientes de este producto tradicional son las pizzas congeladas o listas para hornear.

### Historia de la Pizza

Uno de los principales antecedentes de la pizza está relacionado con el consumo de pan de trigo en las antiguas culturas de Egipto, Persia, Grecia y Roma.



En el periodo 521-500 a.C. los soldados persas se alimentaban con un pan plano, queso fundido y dátiles. En la Antigua Roma los soldados comían un pan plano aderezado con aceite de oliva y hierbas.

La pizza como se conoce actualmente se originó en Nápoles, Italia. Anteriormente las personas que habitaban en los alrededores de Nápoles agregaban tomate a un pan plano elaborado a base de levadura.

Se estima que la pizza moderna ha sido una creación del panadero Raffaele Esposito de Nápoles. De acuerdo a una leyenda urbana muy popular la muy conocida Pizza Margarita o Margherita se inventó en el año 1889. El Palacio Real de Capodimonte hizo un encargo al pizzaiolo napolitano Esposito, para crear una pizza en honor a la visita de la Reina Margherita.

Una de sus magníficas creaciones consistió en un pastel envuelto con tomate, albahaca y queso mozzarella, cuyos ingredientes simbolizaban los colores de la bandera italiana. Esta pizza se nombró en honor a la Reina como Pizza Margherita, alcanzando una gran popularidad en el resto del mundo.

## Las propiedades y beneficios del mango para tu salud

Es una fruta muy saludable que previene ciertas enfermedades y nos ayuda a estar en plena forma. Esta fruta tiene un excepcional sabor y es apreciada tanto en los países orientales como en occidente. De gran semilla y textura jugosa pero firme, existen en el mercado distintos tipos de mango que nos ofrecen sabores, colores y formas diversos. Externamente, los mangos suelen ser verdes, rojos y amarillos, pero por dentro comparten el mismo tono dorado.

Su textura agradable y su sabor dulce hace del mango una de las frutas más consumidas en todo el planeta. Pero su atractivo no reside únicamente en lo gastronómico, sino también en sus aportes nutricionales y dietéticos: los mangos contienen más de 20 vitaminas y otros tantos minerales.

Propiedades y los beneficios de comer mango para tu salud física y mental.

### 1. Previene el asma

Gracias a los betacarotenos presentes en la pulpa del mango es más fácil prevenir el desarrollo de enfermedades respiratorias tales como el asma.

### 2. Una ayuda contra el cáncer

Gracias a los betacarotenos presentes en el mango, nuestro organismo es capaz de prevenir ciertas formas de cáncer, especialmente el cáncer de próstata,

### 3. Mejora nuestra salud ocular

Otro antioxidante presente en el mango, la zeaxantina, es capaz de filtrar parte de los rayos de luz azul que daña nuestra vista. En este caso, la zeaxantina actúa como protector en nuestra salud visual, comer varias piezas de fruta a diario es uno de los factores protectores ante problemas de visión como la degeneración macular que sufren muchas personas de edad avanzada.

### 4. Protege tus huesos

Siendo especialmente rico en vitamina K, el mango es uno de los mejores alimentos para prevenir el deterioro de la masa ósea. La vitamina K nos permite aumentar la cantidad de calcio esencial que absorbemos tras cada ingesta de lácteos u otros alimentos ricos en este mineral.

### 5. Especialmente para pacientes de diabetes

Los pacientes de diabetes tipo 1 se benefician de la gran cantidad de fibra que aporta el mango. La fibra mantiene la glucosa en niveles controlables. Además, las personas que padecen diabetes tipo 2 también notan mejoría en su nivel de azúcar en sangre y en los niveles de insulina.

### 6. Previene enfermedades cardíacas

El mango es un alimento muy rico en fibra, en vitaminas y en potasio. Justo estos tres componentes nutritivos son esenciales para ayudar a nuestro organismo a prevenir enfermedades y problemas cardiovasculares.

### 7. Contra el estreñimiento

El mango, así como la mayoría de frutas, es rico en agua y fibra. Estos dos componentes nos ayudan a prevenir el estreñimiento y a ir al baño con regularidad.

