



BUENAS *Nuevas* **gt**

Edición Semanal

Del 24 de enero al 02 de febrero de 2025

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





Banco Industrial presenta “A Guate le haces bien”



Los Beneficios y propiedades de la Pitahaya para la salud”

**Regalos de
Amistad, una
campaña que
reconoce la
fortaleza de la
mujer
guatemalteca**



Banco Industrial presenta: “A Guate le haces bien”

Banco Industrial presenta "A Guate le haces bien", su nueva campaña institucional que celebra y reconoce el esfuerzo diario de los guatemaltecos en todos los ámbitos de la sociedad. Esta campaña busca inspirar a cada persona a valorar cómo sus acciones individuales contribuyen al desarrollo y la prosperidad de Guatemala.

La campaña gira en torno a cinco historias conmovedoras que representan el talento, la creatividad y la determinación de los guatemaltecos. Estos relatos interconectados ilustran cómo el esfuerzo personal se convierte en un impacto colectivo que impulsa al país hacia adelante.

la campaña incluye un himno emblemático que mezcla ritmos arraigados en nuestra cultura con un mensaje lleno de esperanza y unión. Este tema, que busca ser la banda sonora de una Guatemala en progreso, ya está disponible para su descarga en las principales plataformas digitales: Spotify, Deezer, YouTube Music, Apple Music, Amazon Music, entre otras.



Este proyecto da continuidad al mensaje de “Démosle”, reforzando la solidaridad y la conexión entre los guatemaltecos como clave para el crecimiento y las oportunidades. Con "A Guate le haces bien", se renueva el llamado a construir juntos una Guatemala más fuerte y unida.

Te invitamos a conocer estas historias, compartir la tuya y reconocer a quienes te rodean utilizando la etiqueta #AGuateLeHacesBien. Descubre más sobre esta iniciativa en www.bi.com.gt/aguatelehacesbien y sé parte del cambio. Porque cuando cada persona crece, el país entero avanza. ¡Juntos, siempre hacia adelante!

Regalos de Amistad, una campaña que reconoce la fortaleza de la mujer guatemalteca



Cada Bolsa Navideña es un abrazo simbólico, un mensaje de reconocimiento y valoración hacia la fortaleza, el esfuerzo diario y el amor incondicional que las mujeres guatemaltecas entregan a sus familias.

“Esta actividad no solo es un gesto de generosidad, sino también una reafirmación de nuestro compromiso social como organización. A través de ella, buscamos fomentar valores como la solidaridad, la empatía y la unidad. ¡Juntos seguimos construyendo más puentes!”, expresó **Nohelia Guarchaj**, Coordinadora Senior de Marketing.

Puente de Amistad llevó a cabo la campaña "Regalos de Amistad", cuyo propósito fue entregar Bolsas Navideñas a familias en situación de vulnerabilidad económica en las comunidades cercanas a las 13 agencias de la organización en el país.

Esta iniciativa va más allá de la simple entrega de artículos esenciales; es un símbolo de solidaridad y un gesto que refuerza los lazos significativos entre Puente de Amistad y las comunidades con las que ha trabajado durante más de 25 años.

En el marco de esta campaña, se entregaron alrededor de 270 Bolsas Navideñas, cada una cuidadosamente preparada con artículos esenciales de la canasta básica.



Vitaminas que se pueden tomar para evitar el cansancio físico y mental



Se trata de un complemento necesario para la salud que puede incluirse mediante la alimentación o suplementos.

El cuerpo humano precisa de vitaminas, proteínas, minerales y diversos nutrientes para tener una salud adecuada. Estos componentes pueden ser aportados al organismo a través de la alimentación o de suplementos, con la debida consulta al médico de cabecera, para reforzar el sistema inmunitario y aspirar a una vejez saludable.

Si uno se centra en las vitaminas, es muy amplio el abanico que existe de estas y su repercusión en la salud es muy alta. Desde el Instituto Mayo Clinic remarcan aquellas que tienen una influencia directa contra el cansancio físico y mental, y lo mismo sucede con otros especialistas y estudios que han demostrado la importancia de estas vitaminas en especial.

Sobre el cansancio, señala que es un síntoma común que casi todas las personas experimentan. En algunos casos se da cuando se atraviesa una enfermedad de corta duración, pero a veces ese cansancio perdura reduciendo la energía.

La capacidad de hacer actividades y la capacidad de concentrarse. En este caso, sus consecuencias negativas terminan afectando la calidad de vida y el estado mental de las personas.

En la actualidad, el estrés, la mala alimentación y las largas rutinas laborales son algunas de las causas que generan cansancio físico y mental. Al respecto, resulta necesario hacer algo cuanto antes para evitarlo por lo que la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos destaca la importancia de las vitaminas como imprescindibles para el funcionamiento celular y normalizar el crecimiento y desarrollo.

Las vitaminas que el cuerpo humano requiere para su funcionamiento pueden incorporarse a través de la alimentación. Entre los alimentos que colaboran con la salud se destacan frutas, verduras, lácteos, cereales integrales, carnes y pescados. Pero en otros casos, se requieren de suplementos vitamínicos que pueden ser recomendados por los especialistas de la salud.

Vitaminas que se pueden tomar para evitar el cansancio físico y mental:

Vitamina B1: beneficia el funcionamiento del sistema nervioso y cardiovascular.

Vitamina B2: se combina con otras vitaminas en nuestro cuerpo promoviendo la producción de glóbulos rojos, el transporte de oxígeno y la absorción de minerales como el hierro.

Vitamina B3: se encarga de cuidar la piel y colaborar en el correcto funcionamiento de los sistemas digestivo y nervioso.

Vitamina B5: tiene injerencia en la producción de hormonas.

Vitamina B6: ayuda con el funcionamiento del metabolismo de aminoácidos y ácidos grasos, además de mantener las funciones cerebrales.

Vitamina B12: una de sus funciones es transformar los alimentos en energía para el cuerpo.

Vitamina C: es una de las más importantes para prevenir resfriados y gripe, pero además porque evita la anemia al facilitar la absorción de hierro.

Voelin sacude 2025 con su nuevo single: "Linda la vida"

"Linda la vida" es un himno vibrante y provocador que

celebra los altibajos de la vida, desde sus tropiezos y decepciones hasta los logros y alegrías que nos enseñan a seguir adelante. Con una mezcla de ironía y alegría, "Linda la vida" se convierte en una invitación a abrazar nuestra propia existencia.

"Linda la vida", también es una de las canciones más representativas de Voelin, por lo que quiso regresar a su tierra, Puerto Barrios, donde creció y comenzó su pasión, para retratar en el video el folclore barriopuertoño, la diversidad de su gente, y el emblemático Malecón, escenario de tantas fiestas culturales.

La producción fue posible gracias al apoyo de la población de Puerto Barrios y el Alcalde Hugo Sarceño, quienes confiaron en el talento local para llevar a cabo este proyecto.

Con este single el cantautor refuerza su posición como una de las voces más destacadas de la música guatemalteca. Este lanzamiento promete ser un paso importante en su carrera, ofreciendo a sus seguidores y nuevos oyentes una propuesta llena de energía, emoción y autenticidad.

El estreno se realizará este viernes en todas las plataformas



Los Beneficios y propiedades de la Pitahaya para la salud



Entre los beneficios de la pitahaya, están su gran aporte de Vitamina C, ayudando a fortalecer el sistema inmunitario gracias a su acción antioxidante. Los antioxidantes aumentan la resistencia a padecer infecciones y ayudan a destruir los radicales libres del cuerpo, reduciendo así el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, degenerativas o cáncer. La presencia de antioxidantes como fenoles, betacianinas y betalainas, multiplican su capacidad para absorber radicales libres.

Sus altos niveles de vitaminas B1, B2 y B3 ayudan a hidratar la piel y combatir las enfermedades cutáneas.

Es una fruta muy hidratante debido a su gran contenido de agua, utilizada para combatir la retención de líquidos.

La pitahaya es una fruta que aporta muy pocas calorías, debido a su escaso contenido en hidratos de carbono, lo que la hace idónea para combinar con otras frutas con más nutrientes. Aumenta la absorción de hierro en combinación con otros alimentos, recomendando su consumo en casos de anemia ferropénica.

La fruta del dragón es una buena fuente de fibra, gran reguladora del sistema digestivo. Su consumo está recomendado como complemento en los tratamientos de enfermedades digestivas como colon irritable o gastritis, pero no lo está para personas con diverticulosis ya que las semillas se pueden quedar en los divertículos.

Las semillas de la pitahaya son comestibles, ricas en fibra y contienen ácidos grasos. Aportan bajos niveles de proteína y grasa, siendo su mayoría del tipo monoinsaturada.

Estudios recientes han reconocido la presencia de una sustancia llamada captina capaz de regular las contracciones musculares del corazón, ayudando a combatir arritmias y accidentes cardíacos.

La pitaya, también conocida como fruta del dragón, tiene muchos beneficios para la salud. Entre ellos, se encuentran:

Antioxidantes

La pitaya es rica en antioxidantes, como fenoles, betacianinas y betalainas, que ayudan a combatir los radicales libres y a prevenir enfermedades crónicas.

Vitamina C

La pitaya es una excelente fuente de vitamina C, que ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y a mantener la piel sana.

Vitamina B2

La pitaya contiene vitamina B2, que es vital para la producción de glóbulos rojos.

Hidratación

La pitaya es muy hidratante debido a su alto contenido de agua.

Fibra

La pitaya es una excelente fuente de fibra, que ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre.

Colágeno

La pitaya estimula la producción natural de colágeno, lo que contribuye a una piel más firme y juvenil.

Peso

La pitaya es un alimento ideal para dietas hipocalóricas y para mantener el peso.

Presión arterial

Estudios experimentales han demostrado que el consumo de pitaya ayuda a reducir los niveles de presión arterial.

Desarrollan IA que detecta enfermedades pulmonares con precisión del 96.57%

Investigadores de la Universidad Charles Darwin (CDU), la Universidad Internacional de Bangladesh y la Universidad Católica de Australia han desarrollado un avanzado modelo de inteligencia artificial (IA) capaz de detectar diversas enfermedades pulmonares con una asombrosa precisión del 96.57%. Este modelo, denominado TD-CNNLSTM-LungNet, se distingue por su capacidad para distinguir entre neumonía, COVID-19 y otras afecciones pulmonares a partir de videos de ultrasonido.

Esta innovadora herramienta utiliza una combinación de redes neuronales convolucionales (CNN) y memoria a largo plazo (LSTM) para identificar patrones específicos en las imágenes de ultrasonido, alcanzando una tasa de "recall" del 96.51%, lo que indica un bajo número de falsos negativos, esencial para el tratamiento de las condiciones pulmonares.

El TD-CNNLSTM-LungNet combina dos potentes modelos de IA: las CNN, que buscan patrones en las imágenes, y las LSTM, que analizan estos datos en un contexto temporal más amplio. Este modelo fue entrenado con un conjunto de datos de ultrasonido existente, superando a las herramientas de diagnóstico previas, cuya precisión oscilaba entre el 90% y el 92%.

Uno de los aspectos más destacados de este modelo es su uso de técnicas de IA explicativa, cruciales para que los radiólogos comprendan las decisiones del algoritmo. Utilizando visualizaciones como mapas de calor, el modelo puede indicar las áreas de interés en las imágenes, facilitando la interpretación de los resultados.



Los resultados del modelo fueron notables: una precisión del 96.57%, con métricas adicionales que incluyen una precisión del 95.56%, "recall" del 96.51%, especificidad del 96.24% y F1 Score del 96.02%. Además, el TD-CNNLSTM-LungNet superó a otros modelos de aprendizaje por transferencia, como ResNet101V2, que alcanzó una precisión del 92.03%, y DenseNet121, con un 91.54%.

Mirando hacia el futuro, los investigadores planean adaptar este modelo para detectar otras enfermedades pulmonares como tuberculosis, asma, cáncer y fibrosis pulmonar. También hay planes para su aplicación en otros tipos de imágenes médicas, como tomografías computarizadas (CT) y radiografías.



Epa abre convocatoria de su programa “Ayudar es Sencillo”



Retorno a Clases con la mejor Tecnología Lg

Zorros Guardianes protegerán a más de 80 mil motoristas en la Caravana del Zorro



Retorno a Clases con la mejor Tecnología Lg



En cada regreso a clases, ya sea al colegio o la universidad, los estudiantes buscan las mejores herramientas, gadgets y útiles para iniciar con el pie derecho la jornada. La tecnología, es definitivamente un aliado que puede hacer que sea un regreso a los estudios más productivo y mejor, pero también, más divertido.

Por ello, LG busca transformar la experiencia de los estudiantes a través de la tecnología avanzada y soluciones innovadoras. Los dispositivos LG integran tecnología de punta, como lo son los monitores de alta resolución y electrodomésticos inteligentes que hacen más fácil la transición entre el hogar y las aulas. Entre los productos destacados e innovaciones que marcan la diferencia para esta temporada de inicio de clases, se encuentran:

- **LG Ultragear Oled:** Los monitores ofrecen la mejor calidad de imagen y sonido, haciendo que esas tardes después del colegio se conviertan en una experiencia increíble, con colores negros más reales y una respuesta de juego ultra rápida.
- **Monitores LG:** Diseñados para facilitar el trabajo en proyectos creativos y tareas escolares, con resolución 4K y conectividad avanzada. La tecnología LG permite experimentar una claridad visual sorprendente, con colores vibrantes.
- **Xboom XL7S:** La jornada de estudios también tiene sus espacios cargados de ritmo y música. Por eso, ya sea para las rutinas deportivas o para sacar el máximo de tu talento y arte, xboom se adapta perfectamente a tus rutinas
- **LG Oled evo:** La tecnología Oled evo de LG es lo máximo en experiencias audiovisuales, pues busca la calidad de imagen más perfecta con una tecnología vanguardista, produciendo tonos oscuros más profundos y luces más brillantes.
- **Refrigeradores InstaView™:** En esta temporada de inicio de clases, es esencial contar con un refrigerador de amplio espacio para las loncheras y el famoso “meal preap”.



Epa abre convocatoria de su programa “Ayudar es Sencillo”

EPA hace un llamado a las organizaciones sociales y fundaciones sin fines de lucro que quieran continuar transformando vidas con el apoyo del programa “Ayudar es Sencillo”.

En las tiendas EPA de Guatemala, se estarán recaudando donaciones voluntarias de los clientes. El total de los fondos recaudados se destinan íntegramente a financiar proyectos sociales que generen un impacto real en la comunidad.

Buscamos proyectos comprometidos con la formación de oficios para jóvenes y adultos en las especialidades de: carpintería, electricidad, albañilería, mecánica, refrigeración, mecánica automotriz, jardinería, por mencionar algunos. Además deben tener un claro impacto social y el deseo de generar un cambio real.

Requisitos para participar:

1. Las organizaciones deben estar ubicadas o tener centros en el departamento de Guatemala.
2. Estar constituidas legalmente bajo la figura de asociación civil y/o fundaciones de carácter social sin fines de lucro con no menos de 3 años de constitución.
3. Acreditar documento constitutivo estatutario y sus modificaciones debidamente actualizadas.
4. Mostrar documentación actualizada que faculte al representante legal.
5. Presentar NIT vigente de la organización.
6. Consignar copia de DPI del representante legal.
7. Tener exoneración del impuesto sobre donaciones.
8. Aportar exoneración del ISR.



¿Cómo postularse?

Enviar la propuesta al correo coordinadordemedios@gt.epa.biz con la siguiente información:

- **Presentación institucional:** Breve descripción de tu organización (misión, visión, programas, logros y experiencia en proyectos de cooperación).
- **Perfil del proyecto:** Detalles sobre tus objetivos, el número de beneficiarios, el impacto esperado y cómo beneficiará a la comunidad.

El plazo para enviar tu propuesta es hasta el 17 de febrero 2025. Se evaluarán todas las propuestas y contactará directamente a la organización seleccionada.

El futuro del trabajo, impulsado por la inteligencia artificial

Estamos viviendo una profunda revolución tecnológica, donde la inteligencia artificial se perfila como una fuerza transformadora. A medida que la IA continúa abriendo nuevas posibilidades todos los días, los consumidores se muestran optimistas ante su potencial para mejorar la forma en que trabajan, pero también están ansiosos por ver aplicaciones tangibles en el mundo real. Al mismo tiempo, los líderes empresariales imaginan un futuro en el que la IA redefine la productividad y la personalización en el lugar de trabajo. Este futuro se centra en cerrar la brecha entre el crecimiento empresarial y la satisfacción de los empleados, utilizando la IA para remodelar y elevar la experiencia laboral.

El Índice de Relaciones Laborales de HP un estudio global que examina la relación del mundo con el trabajo descubrió una necesidad apremiante de mejorar el compromiso de los empleados y la felicidad general en el trabajo. El 28% de los trabajadores del conocimiento afirman tener una relación saludable con el trabajo, y que dos tercios de los trabajadores desean experiencias laborales más personalizadas y acceso a las tecnologías de preferencia.

La IA como una experiencia personalizada

Una experiencia personalizada nos brinda la capacidad de realizar un trabajo profundo, fomentar el crecimiento y alcanzar una mayor realización personal al enfocarnos en las tareas que realmente importan. el 87% renunciaría a una parte de su salario para conseguirlas. Por lo tanto, la personalización es un aspecto esencial de un lugar de trabajo evolucionado donde la IA está a la vanguardia.

La IA personaliza el trabajo ya que ofrece a los trabajadores una forma simple y directa de realizar tareas que reflejen sus propias preferencias y flujos de trabajo. De manera ideal, deberíamos poder chatear con la IA utilizando un lenguaje natural y recibir respuestas y acciones útiles. Con la IA generativa, también deberíamos ser capaces de analizar y evaluar archivos personales con el fin de obtener respuestas precisas y adaptadas.



La inteligencia artificial tiende un puente entre la imaginación y la creación, lo que permite conexiones más profundas y una mayor participación entre los equipos. Pensemos en los científicos de datos que se esfuerzan por crear modelos de IA: a menudo se enfrentan a obstáculos importantes. Las herramientas fragmentadas complican el proceso de desarrollo y obligan a los equipos a trabajar en entornos desconectados, lo que dificulta la colaboración. Los recursos de cómputo limitados dificultan aún más el progreso, y la mitad de los proyectos de IA experimentan cuellos de botella en la actualidad.

En la era de la inteligencia artificial, las empresas deben replantearse la forma en que trabajan. Con la posibilidad de automatizar las tareas repetitivas, el trabajo se enfocará en tareas más estratégicas y de mayor valor. Como resultado, el trabajo será más gratificante, productivo, colaborativo y mejor optimizado. En última instancia, esto significaría simplemente que podemos encontrar mayor satisfacción en el trabajo.

Los voluntarios Zorros Guardianes protegerán a más de 80 mil motoristas en la Caravana del Zorro

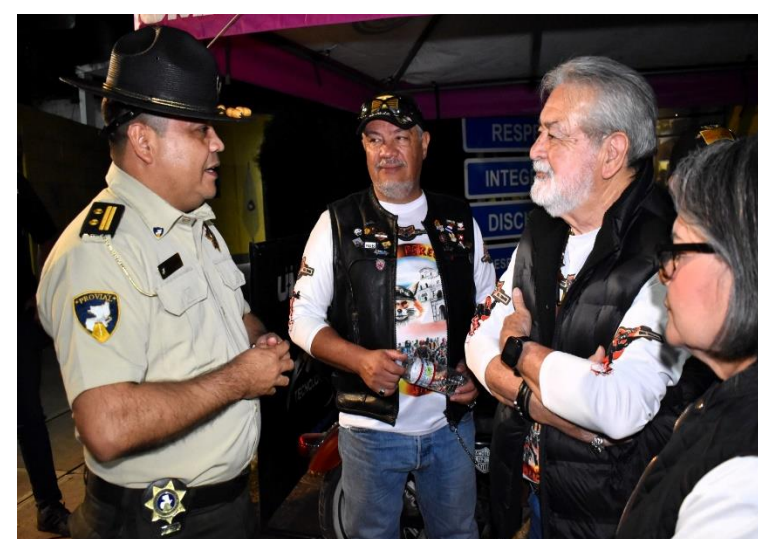
Con el objetivo de garantizar la seguridad de más de 80 mil motoristas que participarán en la tradicional Caravana del Zorro el próximo 1 de febrero los integrantes del programa de voluntariado Zorros Guardianes fueron juramentados en la sede de la Dirección General de Protección y Seguridad Vial (PROVIAL).

Los 125 voluntarios, tras completar un riguroso proceso de formación, asumirán la misión de proteger y servir durante la peregrinación hacia Esquipulas, un evento de gran tradición que reúne a miles de guatemaltecos. Los participantes recibieron capacitación en dos módulos impartidos por el Departamento de Educación y Seguridad Vial de PROVIAL, culminando con la imposición de un brazalete que los acredita como Zorros Guardianes.

Eddy Villadeleón, el Zorro Mayor y líder de la Caravana del Zorro, resaltó la labor clave de los voluntarios, quienes trabajarán de la mano con las Brigadas de PROVIAL para supervisar el cumplimiento de las normativas viales. "Su trabajo será reportar a aquellos motoristas que no cumplan con los requerimientos establecidos para conducirse hacia Esquipulas", explica Villadeleón.

El Director de PROVIAL, Wilner Galdámez, enfatizó la importancia de este esfuerzo conjunto para garantizar un recorrido seguro. Asimismo, recordó a los motoristas la prohibición de conducir bajo los efectos del alcohol y de transportar más de dos personas en una motocicleta; además de la obligatoriedad de usar casco, coderas y rodilleras para prevenir lesiones graves en caso de accidente.

PROVIAL pone a disposición de los motoristas el número de teléfono 1520 para reportar cualquier anomalía en carretera durante el recorrido. Este esfuerzo refuerza el compromiso de la institución con la seguridad vial y el bienestar de los guatemaltecos que participan en esta peregrinación anual.



Goodyear y TNO presentan tecnología avanzada para aumentar la protección en los sistemas de seguridad vehicular



Bajo el marco del CES 2025, Goodyear, uno de los mayores fabricantes de neumáticos del mundo, en colaboración con TNO, anunció un avance significativo en los sistemas de seguridad vehicular. La integración de la tecnología de inteligencia en neumáticos con el sistema de frenado automático de emergencia (AEB, por sus siglas en inglés) demostró su potencial para minimizar accidentes, especialmente en condiciones climáticas adversas.

El sistema de frenado automático de emergencia (AEB), diseñado para prevenir o reducir las colisiones al detener de manera automática un vehículo si detecta que hay riesgo de colisión, es clave en la industria automotriz.

Mientras que los sistemas actuales están ajustados para superficies de alta fricción, como el asfalto seco, la integración de Goodyear SightLine, la suite de soluciones de inteligencia en neumáticos de la compañía, puede ayudar al sistema AEB a funcionar eficazmente en una gama más amplia de entornos de conducción, incluyendo superficies de baja fricción como carreteras mojadas o con hielo. A través del contacto con la carretera, la inteligencia en neumáticos puede proporcionar al AEB información más profunda sobre las condiciones reales de los neumáticos y la carretera, permitiendo decisiones más inteligentes y precisas.

Las pruebas recientes en carreteras mojadas indican que un sistema AEB mejorado, que incorpora la tecnología Goodyear SightLine, tiene el potencial de ayudar a mitigar impactos a velocidades de hasta 80 km/h (50 mph) al activar el frenado más temprano. En general, la integración del AEB con los datos de las condiciones de los neumáticos y la carretera proporcionados por SightLine ayuda a garantizar un rendimiento robusto en diversos escenarios.

Este avance posiciona a Goodyear y sus socios como líderes en la entrega de soluciones de seguridad avanzadas para cumplir y superar los requisitos regulatorios. A medida que los principales OEM y proveedores de nivel 1 se preparan para el mandato de AEB de 2029, la integración de SightLine puede ofrecer una ventaja competitiva en la carrera por construir vehículos más seguros e inteligentes.

"La seguridad es un pilar fundamental del compromiso que Goodyear tiene con la innovación", dijo Chris Hessel, vicepresidente senior y director de tecnología de Goodyear. "Al proporcionar información crítica sobre las condiciones de los neumáticos y la carretera a los sistemas AEB, estamos ayudando a los fabricantes de equipos originales (OEM) y a sus clientes a avanzar significativamente en seguridad. Esta tecnología no solo cumple con la Norma Federal de Seguridad de Vehículos Motorizados impuesta por la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras (NHTSA) para 2029, sino que también desempeñará un papel crucial en la conducción automatizada, ofreciendo una solución de seguridad integral en todo momento".



Porque es bueno tomar licuado de avena por las mañanas

El licuado de avena es una bebida popular para el desayuno, especialmente entre las personas que buscan iniciar el día de manera saludable y energética. Sin embargo, hay varios mitos sobre el consumo de este cereal pues se cree que podría favorecer el aumento de peso. Por lo anterior, hay quienes deciden descartarlo de sus comidas sin imaginar lo benéfico que es.

¿Cuál es el valor nutricional de la avena?

De acuerdo con la Fundación Española de Nutrición, la avena es uno de los cereales más completos que se puedan encontrar en el mercado. Su valor nutricional se encuentra por encima de otros alimentos como el mijo, el amaranto, la quinoa y el sorgo (aunque esto no quiere decir que sean menos saludables).

El consumo habitual de avena ayuda a disminuir los niveles de colesterol y azúcar en sangre.

La avena es un cereal saludable que contiene importantes nutrientes, vitaminas y minerales. Y, por si esto fuera poco, se trata de uno de los más consumidos a nivel mundial, dado que se ha convertido en la base de la alimentación de pueblos y civilizaciones por sus cualidades tanto energéticas como nutritivas.

Su consumo habitual, además de ayudar a disminuir todos los niveles de colesterol y azúcar en sangre, nos protege contra el cáncer gracias a sus fitoquímicos. Y no solo eso: aporta energía, B6, vitamina E y B5, así como minerales (manganeso, cobre y selenio) y aminoácidos esenciales.

Una de las formas más populares de consumirla es a través del licuado de avena, una bebida increíble para el desayuno. Sí, especialmente entre las personas que buscan iniciar el día de manera energética (tanto si es para practicar deporte como para acudir al trabajo) y saludable.



Propiedades de la Avena

Favorece la pérdida de peso. Es un gran aliado en las dietas para perder peso, ya que sus fibras aumentan el tiempo de digestión de los alimentos.

Fortalece el sistema inmunitario. Es rica en zinc, un mineral con potente acción antioxidante y antiinflamatoria, que es importante para el desarrollo y mantenimiento de las células del sistema inmunológico.

Mantiene el buen funcionamiento del intestino. Ayuda a mantener el buen funcionamiento del intestino, ya que es rica en fibras insolubles.

Mejora el humor y el sueño. Es rica en magnesio, un mineral importante para la producción de serotonina, un neurotransmisor que ayuda a incrementar la felicidad y mejorar el humor.

Controla la presión arterial. Es rica en antioxidantes, especialmente avenantramidas, que aumenta la producción de óxido nítrico en el organismo.

Fortalece los huesos. Es rica en fósforo y magnesio, minerales determinantes para la formación y fortalecimiento de los huesos.



Amcham Reconoce a Empresas Socias en la Edición XIX del Reconocimiento a la Sostenibilidad Empresarial



Editorial La Pepita Presenta las Ganadoras de los Concursos Literarios 2024 Y 2023

Shark Tank Guatemala llega para revolucionar la televisión nacional



Shark Tank Guatemala llega para revolucionar la televisión nacional



Shark Tank Guatemala celebró su Premiere con un evento exclusivo que reunió a los seis "Sharks" del programa, invitados especiales y líderes del ecosistema empresarial guatemalteco.

Gracias a la iniciativa de Guatemala.com, 40 emprendedores guatemaltecos tendrán la oportunidad única de presentar sus ideas ante un panel de inversionistas de élite, buscando no solo el respaldo financiero, sino también la mentoría estratégica para transformar sus proyectos en negocios sostenibles. A partir del 24 de abril de 2025, este emocionante programa estará disponible en televisión nacional como en la plataforma digital Guatemala Plus.

El panel de inversionistas, integrado por destacados empresarios guatemaltecos conocidos como "Sharks", estuvo presente en el estreno, representando lo mejor del talento y liderazgo empresarial del país.

La Premiere no solo celebró el talento de los Sharks, sino también el espíritu emprendedor que impulsa a Guatemala hacia el futuro.

Este proyecto, que impulsa el desarrollo de la economía guatemalteca, cuenta con el apoyo de Banco Industrial. En su primera edición, tiene como objetivo fortalecer el emprendimiento, conectar a los participantes con recursos clave y dar visibilidad al talento nacional. De esta manera, los emprendedores tendrán una oportunidad de crecer y seguir impactando a sus comunidades.

Shark Tank Guatemala no es solo un programa, es un movimiento que celebra la innovación, el talento y el espíritu emprendedor del país. ¡No te pierdas esta oportunidad de ser parte de una nueva era para el emprendimiento guatemalteco!



Amcham Reconoce a Empresas Socias en la Edición XIX del Reconocimiento a la Sostenibilidad Empresarial

En la 19 edición del Reconocimiento a la Sostenibilidad Empresarial, la Cámara de Comercio Guatemalteco-Americana (AmCham Guatemala) reconoció la labor de las empresas socias en los diversos proyectos que desarrollan por el impacto positivo y significativo en beneficio de las comunidades y la sociedad guatemalteca.

Este reconocimiento destaca los esfuerzos realizados por medio de proyectos innovadores y con responsabilidad social que promueven el bienestar y el desarrollo sostenible en el ámbito económico, social y ambiental.

La convocatoria para participar en esta XIX edición se abrió en el mes de junio, por lo que AmCham Guatemala recibió excelentes respuestas por parte de las empresas socias, porque contó con la participación de 20 empresas provenientes de diversos sectores, que presentaron un total de 31 proyectos enfocados en la Responsabilidad Social Empresarial (RSE).

"Celebramos la dedicación ejemplar de BAC CREDOMATIC y las demás empresas que postularon sus destacados proyectos, enfocados en fortalecer la sostenibilidad y contribuir al desarrollo de Guatemala. Las compañías reconocidas son un ejemplo de cómo el sector privado puede liderar el cambio hacia un futuro más sostenible para el país, expresó Waleska Sterkel de Ortiz, directora ejecutiva de AmCham Guatemala."



Categorías de Reconocimiento:

Social: Se premia el impacto social dirigido a las comunidades donde las empresas desarrollan sus actividades.

Educación: Reconocimiento a empresas que extienden programas educativos a familiares de colaboradores, comunidades o el país, promoviendo el desarrollo.

Medio Ambiente: Reconoce el cumplimiento de normativas ambientales y políticas sostenibles, como el manejo de desechos, aguas residuales, consumo energético, entre otros.

Desarrollo para Colaboradores: Premia el compromiso con el desarrollo profesional del personal mediante capacitación constante y empoderamiento.

Gran Premio: Reconoce proyectos que impactan en dos o más áreas: social, educación, medio ambiente, desarrollo para colaboradores, anticorrupción y transparencia.

Transformando tradiciones: el creciente interés por la cremación



El sector funerario se ha caracterizado por cultivar tradiciones a lo largo del tiempo. En los últimos años, con una creciente demanda de las personas a nivel global, principalmente las nuevas alternativas de despedida, innovaciones tecnológicas y los nuevos valores sociales están transformando la manera en que despedimos a nuestros seres queridos.

La Asociación Gremial Latinoamericana de Cementerios y Servicios Funerarios (ALPAR) destaca el notable aumento del interés por la cremación y otras alternativas a la inhumación tradicional en América Latina. Este cambio refleja una transformación cultural impulsada por las necesidades actuales y la creciente preocupación por la sostenibilidad.

“La cremación es una alternativa integral que brinda a las familias la posibilidad de honrar y recordar a sus seres queridos en diferentes momentos a lo largo de su proceso de duelo, creando momentos especiales en fechas significativas, donde las familias pueden reunirse y celebrar la vida del ser amado”, señaló Aguilar.

En línea con estas tendencias, Señoriales Corporación de Servicio, líder en el sector funerario en Guatemala y con presencia importante en México, ha reforzado su misión de brindar alternativas para que las familias reciban apoyo, asesoría, acompañamiento y generar un cambio positivo en sus vidas al prepararse para el futuro y enfrentar el presente. Durante el último año, la empresa ha alcanzado importantes logros que destacan su liderazgo en el sector:

- Atención personalizada: los programas de acompañamiento a las familias han sido renovados para brindar apoyo emocional y adaptarse a las diferentes necesidades.
- Homenajes al legado de vida: se han implementado opciones para realizar ceremonias tanto en el momento de la pérdida como en fechas póstumas, permitiendo a las familias reunirse, rendir tributo y encontrar consuelo en el recuerdo de sus seres queridos, contribuyendo así a la sanación y el proceso de duelo.
- Proceso confiable que se realiza con el cuidado necesario de manera segura, óptima y cumpliendo con todos los estándares internacionales requeridos

LG presenta “LIVE BEYOND” con la segunda generación ampliada de la Gama LG SIGNATURE en el CES 2025



LG Electronics presenta su gama ampliada de segunda generación LG SIGNATURE en el CES 2025 de Las Vegas Exhibida bajo el lema de la marca Live Beyond, la más reciente gama LG SIGNATURE cuenta con productos excepcionales que integran tecnología de vanguardia y un diseño sofisticado para ofrecer una mayor facilidad de uso, una conectividad perfecta y una experiencia de hogar inteligente sin igual.

La segunda generación de la gama LG SIGNATURE se basa en su estética minimalista y su rendimiento excepcional con características impulsadas por IA y funcionalidad intuitiva. Esta nueva ola de electrodomésticos incluye el refrigerador LG SIGNATURE French Door con panel de puerta T-OLED, el microondas LG SIGNATURE Smart InstaView™ Over-the-Range y el horno de inducción doble Slide-in, el lavavajillas LG SIGNATURE, la lavadora y secadora LG SIGNATURE y el par de lavadora y secadora LG SIGNATURE.

El refrigerador de puerta francesa Smart InstaView de 36 pulgadas ofrece una experiencia de cocina distinta, gracias a su extraordinaria pantalla T-OLED totalmente transparente incrustada en la parte superior derecha de la puerta.

El nuevo microondas LG SIGNATURE no sólo destaca en la cocción y el recalentamiento, sino que también redefine su categoría al ofrecer una experiencia de entretenimiento envolvente directamente en la cocina. Con una pantalla táctil Full-HD de 27 pulgadas con InstaView, altavoces integrados y conectividad Wi-Fi, permite a los usuarios disfrutar de una gran variedad de contenidos de entretenimiento mientras cocinan.

El lavavajillas LG SIGNATURE está diseñado para encajar perfectamente con los armarios existentes, creando un aspecto limpio y empotrado para una cocina elegante y moderna.

La segunda generación de la línea LG SIGNATURE también ofrece avances excepcionales en el cuidado de la ropa. Con la lavadora y secadora LG SIGNATURE y el par de lavadora y secadora LG SIGNATURE de 29 pulgadas, la nueva línea de lavandería aprovecha la Inteligencia Artificial Direct Drive™.

La gama ampliada de segunda generación LG SIGNATURE combina a la perfección tecnología avanzada con un diseño elegante y moderno para ofrecer un estilo de vida de lujo en el hogar más inteligente y eficiente.

Editorial La Pepita Presenta a las Ganadoras de los Concursos Literarios 2024 Y 2023



Con el anuncio de las ganadoras de los concursos literarios ediciones 2024 y 2023, y un homenaje a escritoras de trayectoria destacada, Editorial La Pepita reafirma su compromiso con impulsar las voces de mujeres que transforman el mundo a través de las letras.

Editorial La Pepita anuncia a las ganadoras de los concursos literarios ediciones 2024 y 2023, reafirmando su compromiso con la promoción de la literatura escrita por mujeres en Guatemala.

En la edición 2024, el Concurso Nacional de Poesía “Odette Arzú Castillo” premió a María de los Ángeles Linares por su excepcional obra poética. Asimismo, el Concurso Nacional de Narrativa y Ensayo “María Goubaud de Castillo” otorgó el primer lugar a Zayda Noriega, destacando su habilidad en la narrativa y la reflexión. Ambas ganadoras recibirán un premio de Q.40,000.00, un diploma de reconocimiento y la publicación de sus obras.

Además, Editorial La Pepita rindió homenaje a cuatro destacadas escritoras guatemaltecas con el reconocimiento por una vida dedicada a la literatura:

- **Edición 2024:** Guillermina Herrera y Lucrecia Méndez de Penedo.
- **Edición 2023:** Elisa Rodríguez Chávez y Ana María Rodas.

“Creemos profundamente en el poder transformador de la literatura. Estas escritoras no solo han dejado huella en las letras guatemaltecas, sino que también inspiran a nuevas generaciones a levantar su voz y narrar sus propias historias. En La Pepita, celebramos sus logros y continuamos trabajando para llevar las obras de mujeres al lugar que merecen en la literatura.”, expresó María Odette Canivell, directora de La Pepita Editorial.

La editorial invita a escritoras guatemaltecas, de todas las edades y contextos, a unirse al proyecto participando en los talleres de formación que promueve. El primer taller de 2025 se llevará a cabo el sábado 1 de febrero, y próximamente se anunciarán las nuevas ediciones de concursos a través de los canales oficiales de La Pepita.

Un proyecto para transformar la literatura guatemalteca

El Proyecto de La Pepita nació del deseo de reconocer la lucha y el trabajo de mujeres comprometidas con cambiar el mundo a través de la literatura. Su misión es erradicar paradigmas que detienen el crecimiento de las mujeres y transformarlas en altavoces de mensajes positivos y de empoderamiento.

Editorial La Pepita se dedica a promover, difundir, publicar y comercializar obras literarias innovadoras poesía, ensayo, novelas, entre otras escritas por mujeres. El proyecto es inclusivo, abierto a mujeres de todas las creencias, filosofías y religiones, buscando resaltar su voz y su talento en el ámbito literario.



ÍNTEGRO es la primera desarrolladora que obtiene el reconocimiento “EDGE Champion”

ÍNTEGRO, desarrolladora inmobiliaria con un enfoque en el desarrollo con propósito ha sido reconocida como "EDGE Champion" por la Corporación Financiera Internacional brazo privado del Grupo Banco Mundial. Este reconocimiento destaca el compromiso de ÍNTEGRO de certificar el 100% de sus nuevos proyectos bajo el estándar de construcción verde EDGE (Excellence in Design for Greater Efficiencies), convirtiéndose en la primera desarrolladora en Guatemala, Centroamérica y el Caribe en recibir esta distinción.

La certificación EDGE, creada por IFC, tiene como objetivo que el diseño y construcción de los proyectos sea sostenible y proporcionar soluciones medibles para reducir al menos un 20% el consumo de energía, agua y la reducción de la huella de carbono producida por los materiales utilizados en los proyectos. Estas medidas aseguran un mejor manejo de los recursos naturales, generando proyectos más eficientes, mientras mitigan el impacto al medio ambiente.

Proyectos de ÍNTEGRO que lideran el camino hacia la sostenibilidad

Smart Hotel, ubicado en el sur del país, es el primer hotel de la desarrolladora en obtener la certificación EDGE, la cual asegura la generación de ahorros del 20% en energía, 23% en agua y una reducción de la huella de carbono del 66% producida por la correcta selección de los materiales de construcción.

Los proyectos residenciales Atarah y Prana, actualmente en proceso construcción, se encuentran también en proceso de certificación EDGE, con lo cual se pretende alcanzar las siguientes eficiencias.



Ambos proyectos ya superan el requisito mínimo del 20% en cada categoría, necesario para obtener la certificación EDGE. La meta de ÍNTEGRO es certificar el 100% de sus nuevos desarrollos, por lo que de esta manera reafirma su compromiso con la sostenibilidad, demostrando que es posible construir un futuro más responsable y eficiente.

Con este importante logro, ÍNTEGRO no solo posiciona a Guatemala como referente en el ámbito inmobiliario sostenible, sino que también impulsa una visión transformadora para la industria en toda la región.



AmCham invita a participar en la primera Expo Empleo Nacional de 2025



Oakland Place anuncia Park la experiencia gastronómica más completa en la zona 10

McDonald's inaugura su restaurante #115 en Zaculeu Huehuetenango



McDonald's inaugura su restaurante #115 en Zaculeu Huehuetenango



McDonald's reafirma una vez más su compromiso de acercarse a las familias guatemaltecas y en esta ocasión lo hace con la apertura de su segundo restaurante en el Departamento de Huehuetenango.

El nuevo McDonald's Zaculeu contará con diversas innovaciones y características para ofrecer una experiencia única a los vecinos del departamento. Entre ellas se encuentran:

Pantallas digitales para agilizar la toma de pedidos

Área de juegos interactivos para que los más pequeños se diviertan

Automac con doble carril para una experiencia rápida en el autoservicio

McCafé para que los clientes puedan deleitarse con postres únicos y bebidas exquisitas

Este restaurante será el primero en Huehuetenango en contar con una plaza al aire libre con juegos para niños, en la cual se colocó una banca que representa las ruinas de Zaculeu.

Como parte del compromiso de McDonald's con el medio ambiente, este restaurante integra iniciativas sostenibles como mobiliario hecho con materiales reciclados, chorros ahorradores de agua, planta de tratamiento, calentador de agua ecológico y basureros para separación de desechos.

Reafirmando su compromiso con las comunidades en donde opera, McDonald's realizó un donativo de **Q20,000.00 en especie a los Bomberos Voluntarios de Huehuetenango**. Esta contribución se brindó en agradecimiento por la invaluable labor que realizan los rescatistas que velan por la seguridad de la población.

McDonald's Zaculeu tiene un horario de atención al público de domingo a jueves de 6:00 a.m. a 11:00 p.m.; y viernes y sábado de 6:00 a.m. a 12:00 a.m.



Grupo Cofiño ofrece servicios de alta calidad para vehículos inaugurando Bright Center

Un nuevo y moderno centro de detailing en zona 5 fue inaugurado, específicamente en la 30 Calle 13-34, Colonia San Pedrito. Con un área de 850 m², nuestro centro está equipado con tecnología de última generación para ofrecer un servicio de detalle vehicular de la más alta calidad, cumpliendo con los más altos estándares internacionales y el respaldo de Grupo Cofiño.

Instalaciones y Capacidad de Trabajo.

El centro cuenta con una capacidad de carga de trabajo para atender hasta 5 vehículos simultáneamente, lo que permite una atención al cliente y de calidad a nuestros clientes. Las instalaciones incluyen dos cabinas totalmente aisladas para garantizar un proceso sin contaminación al aplicar protectores cerámicos y realizar la instalación de Paint Protection Film (PPF).

Cabina de corrección de pintura y aplicación de protector cerámico:

Esta cabina tiene capacidad para trabajar hasta 3 vehículos simultáneamente. Está equipada con herramientas de última tecnología, como pulidoras roto-orbitales de hasta 5.5 pulgadas, que nos permiten realizar una corrección de pintura precisa y detallada, alcanzando incluso los espacios más difíciles de acceder

Cabina de instalación de PPF:

Diseñada para trabajar 2 vehículos simultáneamente, esta cabina se especializa en la instalación de Paint Protection Film (PPF), un lm de alta resistencia que protege la pintura del vehículo de rayones y otros daños. Utilizamos un plotter Graphtec FC 9000, combinado con el software Core para el diseño de patrones, lo que nos permite ofrecer cortes de precisión y asegurar una instalación perfecta.



AmCham invita a participar en la primera Expo Empleo Nacional de 2025



"AmCham está comprometida con el desarrollo de la generación del empleo, del talento humano y la promoción de un mercado laboral dinámico y competitivo. La Expo Empleo Nacional 2025 es una plataforma importante para conectar a las empresas con los talentos que buscan prosperidad y desarrollo en el país", expresó Waleska Sterkel de Ortiz, directora ejecutiva de AmCham Guatemala.

Durante la Expo Nacional de Enero 2025 las empresas con oportunidades de empleo son:

Banco Industrial
Conduent
24.7
Banco de los Trabajadores
Telus
Corporación J.I Cohen
Bac Credomatic
Krones

Entre las plazas disponibles están:

Ejecutivos de negocios empresariales
Asesor de Negocios
Business Operations Analyst
Call center Service Representative /part time AM y PM
English Customer Care Representative
Ejecutiva de servicio al cliente
Asistente de Recursos Humanos
Analista de Mercadeo Digital
Jefe de ventas
Técnico de Hemodiálisis
Ejecutivo telefónico
Receptores Pagadores
Asistente Administrativo
Ingeniero Técnico de Servicio
Asistente de Procesos y Mejora continua
Asistente de Desarrollo

La Cámara de Comercio Guatemalteco-Americana (AmCham Guatemala) invita a participar en la primera Expo Empleo Nacional de 2025, la cual conectará a profesionales talentosos del país con más de ocho compañías líderes de la región. Este evento es una plataforma para el desarrollo de la generación del empleo, el talento humano y la promoción de un mercado laboral dinámico en Guatemala, dedicado a fomentar oportunidades laborales y fortalecer el mercado laboral en el país. La iniciativa busca ser un apoyo para los guatemaltecos que están en busca de empleo para el 2025.

Se desarrollará del 29 de enero al 02 de febrero, y los interesados podrán aplicar a las plazas en la página: www.expoempleoamchamguate.com, completando sus datos de registro para que las empresas analicen cada una de las solicitudes y den seguimiento a las contrataciones.

Los Combustibles con etanol cómo afectan a tu vehículo

El etanol, un compuesto que se mezcla con la gasolina para mejorar su octanaje, ha sido promocionado como una alternativa sostenible. Sin embargo, su impacto en los motores de motocicletas y automóviles plantea interrogantes importantes que los conductores deben considerar. Este aditivo, aunque ofrece beneficios en ciertos contextos, también presenta desafíos técnicos que podrían afectar el rendimiento de los vehículos.

Uno de los principales retos del etanol es su capacidad para absorber humedad, lo que puede provocar corrosión en los sistemas de combustible y acumulación de residuos en partes clave como carburadores e inyectores. Además, este aditivo tiene una densidad energética menor que la gasolina pura, lo que se traduce en un menor rendimiento por litro.

No se trata de estigmatizar el etanol, sino de entender sus limitaciones y de educar a los conductores sobre cómo podría afectar el cuidado de sus vehículos y, a largo plazo, el medio ambiente. Por ello, ASIM desmitifica tres conceptos comunes sobre este tema:

- **Mito:** El etanol siempre es más ecológico.
Realidad: Aunque reduce ciertos contaminantes durante la combustión, su producción puede implicar un alto consumo de agua y tierras cultivables, lo que genera un impacto ambiental significativo.
- **Mito:** Todos los motores pueden usar etanol sin problemas.
Realidad: Los motores no diseñados para combustibles con etanol pueden requerir ajustes para prevenir daños y mantener un buen rendimiento.
- **Mito:** No se necesita mantenimiento adicional para usar etanol.
Realidad: La absorción de humedad por parte del etanol puede incrementar la necesidad de limpiezas y revisiones frecuentes del sistema de combustible.



"La mayoría de los motores que circulan en Guatemala, especialmente los de las motocicletas importadas, no fueron diseñados para funcionar con mezclas de combustible, por lo que, introducir mezclas con etanol en cantidades superiores al 10% podría generar un desgaste prematuro en componentes críticos como los sellos y las mangueras", explica el ingeniero Obed Marroquín, experto en etanol y energías renovables para La Asociación de Importadores de Motocicletas ASIM.

Oakland Place anuncia Park la experiencia gastronómica más completa en la zona 10

Oakland Place destaca como un destino culinario excepcional, combinando variedad, sabor y entretenimiento en un solo lugar. Con una amplia selección de restaurantes y conceptos gastronómicos únicos, se posiciona como el escenario perfecto para disfrutar de momentos inolvidables.

Los invitados pueden explorar la diversidad gastronómica de Oakland Place en 4 áreas importantes: Rooftop, que alberga 9 restaurantes de tener. En Bocata, el foodhall más moderno de Guatemala, con 19 propuestas culinarias en un entorno diseñado para fomentar la convivencia y disfrutar en familia o con amigos, además, cuenta con 2 foodcourts que ofrecen una experiencia accesible y de calidad, junto con coffe shops.

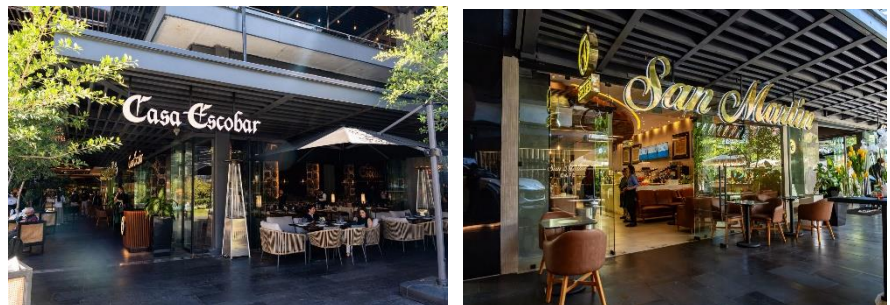
Adicionalmente, Oakland Place anuncia Park, un nuevo destino al aire libre en el corazón de la zona 10 que combina alta gastronomía, entretenimiento y un entorno natural para ofrecer una experiencia única e inolvidable. Este innovador concepto redefine la manera de disfrutar momentos especiales con familia, amigos y mascotas en la ciudad.

En Park los invitados encuentran cuatro reconocidos conceptos gastronómicos:

- Casa Escobar, un restaurante emblemático que eleva la tradición de la carne de alta calidad a un arte.
- San Martín, un favorito de muchos, con su panadería artesanal y su variado menú.
- Insurgentes, para los amantes de los tacos y antojos mexicanos con una cocina de autor.
- Naru, que ofrece una propuesta contemporánea de cocina asiática, ideal para los amantes del sushi y más.

Cada restaurante ofrece una propuesta culinaria de alto nivel que satisface diversos gustos y preferencias, convirtiendo a este espacio en un referente de la gastronomía en Guatemala.

Park también ofrece amenidades diseñadas para el disfrute de todos los invitados. Cuenta con una fuente que baila al ritmo de la música, un área de juegos al aire libre para niños y un pet park para las mascotas, cada rincón del parque invita a la conexión y el entretenimiento. Las zonas de fire pits son perfectas para reuniones acogedoras mientras se preparan s'mores, creando momentos memorables para compartir.



Park también ofrece amenidades diseñadas para el disfrute de todos los invitados. Cuenta con una fuente que baila al ritmo de la música, un área de juegos al aire libre para niños y un pet park para las mascotas, cada rincón del parque invita a la conexión y el entretenimiento. Las zonas de fire pits son perfectas para reuniones acogedoras mientras se preparan s'mores, creando momentos memorables para compartir.

La experiencia en Park se complementa con una agenda continua de actividades y eventos, incluyendo música en vivo, espectáculos, markets, y clases de fitness. Estas dinámicas aseguran que cada visita sea única, ofreciendo una mezcla perfecta de entretenimiento y relajación.

"Park de Oakland Place se convierte en el destino ideal para quienes buscan disfrutar de un espacio al aire libre que fusiona alta gastronomía con experiencias únicas en un entorno seguro", agrega María José Aragón.

Bio Clinik Guatemala presentó el Programa Aceleración Metabólica (PAM)

El Centro de Investigación Metabólica +Bio Clinik Guatemala presentó el Programa Aceleración Metabólica (PAM), reconocido como una solución de excelencia para la pérdida de peso.

+Bio Clinik tiene como objetivo llevar a las personas a adoptar un estilo de vida completamente renovado. A través de su programa, se logra una pérdida de peso y grasa de forma permanente y sostenible, preservando la masa muscular. Este proceso se basa principalmente en un cambio metabólico, impulsado por la incorporación de hábitos y costumbres más saludables.

"El PAM está diseñado para quienes han probado diversas dietas y esfuerzos sin alcanzar los resultados deseados, así como para aquellos que, a pesar de lograr avances con mucho sacrificio, no han podido mantenerlos a lo largo del tiempo. También está enfocado en personas para quienes el sobrepeso representa una carga emocional que afecta su personalidad y autoestima", explicó el Dr. Julio Alonzo, experto en metabolismo.

El Centro de Investigación Metabólica +Bio Clinik brinda atención a pacientes en 12 países, quienes ya han experimentado los beneficios de su programa. Además, +Bio Clinik ha desarrollado su propia tecnología de control y monitoreo remoto, lo que permite seguir de cerca los cambios metabólicos de cada paciente sin importar en dónde se encuentre.

"El programa, basado en la alimentación metabólica, se centra en enseñar la combinación adecuada de los alimentos, es decir, ¿qué combina con qué?, posicionándose como uno de los mayores avances médico-científicos en el ámbito de la pérdida de peso y grasa de manera permanente y sostenible. Este enfoque elimina las restricciones de las dietas tradicionales y el temido efecto rebote", destacó la licenciada Lorena Lázaro, nutricionista y experta en alimentación metabólica.

Al concluir el programa, el paciente adquiere las herramientas necesarias para regular su metabolismo de manera autónoma, sin depender de dietas limitantes o restrictivas.



"+Bio Clinik emite una alerta temprana ante el impacto del sobrepeso y la obesidad, ya que estas condiciones son detonantes de enfermedades como la diabetes tipo 2, la hipertensión y las patologías cardiovasculares. Actualmente, observamos un aumento preocupante de personas con sobrepeso, diabetes, hipertensión y alteraciones en los niveles de colesterol y triglicéridos. Incluso, vemos casos de niños de tan solo 12 o 13 años con diabetes o hipertensión", advirtió la Dra. Nadya Castillo, experta en análisis de riesgos metabólicos.

En Guatemala el sobrepeso y la obesidad afectan al 50% de la población, es decir, 5 de cada 10 personas viven con esta condición. La principal causa es el impacto de la "vida moderna", caracterizada por una combinación de estrés, sedentarismo y hábitos alimenticios poco saludables.

Puedes realizar la prueba en línea de forma gratuita para determinar si tienes sobrepeso y obesidad. Está disponible en el siguiente enlace: www.bclinik.com/imc



LA CALLE 21

Una iniciativa para Transformar la educación vial en Guatemala



**TEAM HONDA
listo para liderar el
motociclismo del 2025**

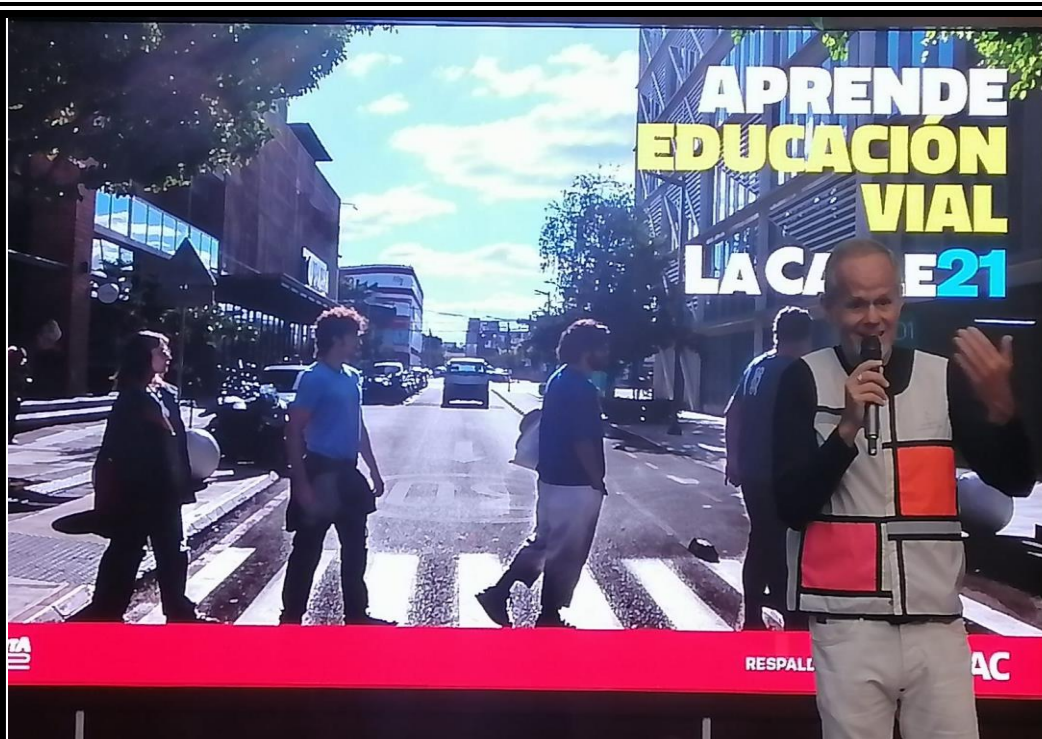
**Fundación
Pediátrica
Guatemalteca
inaugura nuevas
instalaciones del
Programa de
Inclusión Escolar**



LA CALLE 21

Una iniciativa para Transformar la educación vial en Guatemala

Nueva Narrativa, BAC y PedidosYa presentan un programa innovador para mejorar la movilidad y seguridad en las calles



Con el propósito de mejorar la seguridad vial y fomentar el respeto en el espacio público, BAC, Nueva Narrativa y PedidosYa anuncian el lanzamiento de La Calle 21, un programa de educación vial que busca transformar la manera en que los guatemaltecos se mueven en las calles.

En un país donde la movilidad es un desafío creciente y los accidentes de tránsito representan una de las principales causas de muerte violenta, La Calle 21 surge como una respuesta innovadora. El programa está diseñado para educar a la población sobre las normas y el comportamiento adecuado en el espacio público, con el objetivo de reducir el desorden vial y construir comunidades más seguras.

“No basta con quejarnos del tráfico; necesitamos entender el valor del espacio público y cómo su diseño e interacción influyen en nuestra calidad de vida”, señaló Emilio Méndez, cofundador de Nueva Narrativa, destacando la importancia de la educación como herramienta de transformación.



Un enfoque educativo para mejorar la movilidad

La Calle 21 ofrece un formato dinámico y accesible para todas las edades: 21 videos cortos con retos prácticos durante 21 días, que se pueden consultar a través de WhatsApp. Esta metodología busca generar un cambio de comportamiento en la movilidad, promoviendo el respeto entre peatones, ciclistas, motociclistas, usuarios del transporte público y conductores.

Desde BAC, la movilidad sostenible es una pieza clave dentro de su estrategia Neto Positivo, que promueve soluciones sostenibles y eficientes para el desarrollo de las comunidades.

“Nuestro compromiso con la movilidad sostenible nos ha llevado a impulsar iniciativas como la Ruta Eléctrica Centroamericana y la BiciRuta 502. Ahora, con La Calle 21, buscamos fomentar una cultura vial que garantice la seguridad y el respeto en nuestras calles”, expresó Marco Tulio Chang, Gerente de Mercadeo de BAC Guatemala.

Asimismo, PedidosYa, como actor clave en el ecosistema de movilidad, reconoce la importancia de este programa para mejorar la circulación y seguridad en la ciudad.

Cómo participar

El programa La Calle 21 está disponible para todos los guatemaltecos interesados en mejorar sus conocimientos sobre educación vial. Para unirse, los participantes pueden contactar vía WhatsApp al Programa La Calle 21 y recibir un enlace de invitación o código QR para inscribirse a un grupo de difusión, donde recibirán diariamente un video con información y un reto práctico. El contacto en WhatsApp de La Calle 21 es: +502 3431-0329.

La educación vial no solo mejora la seguridad en las calles, sino que también transforma la convivencia en nuestras ciudades. Con cada persona que adopta mejores hábitos de movilidad, damos un paso hacia una sociedad más ordenada, respetuosa y eficiente. La Calle 21, es una invitación a repensar cómo nos movemos y a construir, juntos, un futuro donde el espacio público sea seguro y accesible para todos.



TEAM HONDA listo para liderar el motociclismo del 2025



“Nuestro equipo está listo para enfrentar los mayores desafíos y seguir dominando las competiciones nacionales e internacionales. Cada uno de los pilotos ha sido seleccionado no solo por su habilidad en las pistas, sino también por su dedicación, pasión y el espíritu de equipo que reflejan los valores fundamentales de Honda” expresó Carlos Pullin, Gerente General de Monto Honda.

En Moto Velocidad, el equipo competirá de manera independiente con un piloto que ha demostrado destreza en la pista, con un enfoque en la velocidad, precisión y resistencia. La temporada 2025 será su oportunidad no solo para destacar en los podios, sino que para batir récords y establecer nuevos estándares en la competición de alto rendimiento.

Llevando el deporte de Motocross a otro nivel

Gran parte del equipo de Motocross y Enduro estará representado por una de las marcas más apasionadas al deporte del motociclismo “Motique VRC” que se une a esta aventura este 2025 para llevar la competencia a otro nivel, con una apuesta clara por la innovación y el rendimiento.

Respaldados por un equipo técnico de superior y con motocicletas diseñadas para el máximo desempeño, los pilotos del Team Honda 2025 están listos para enfrentarse a cualquier desafío con disciplina, pasión y un espíritu de equipo inquebrantable.

Este año viene cargado de adrenalina y pasión por la velocidad con el Team Honda, que presentó oficialmente a sus pilotos para esta nueva temporada 2025, en la que se tendrán importantes competiciones deportivas en Motocross, Enduro y Moto Velocidad.

Con una alineación de pilotos de élite y el respaldo de la prestigiosa marca Motique VRC en Motocross y Enduro, el equipo está listo para marcar un antes y un después en las competiciones nacionales e internacionales.

El equipo de Motocross fue cuidadosamente seleccionado para posicionarse como uno de los favoritos del campeonato de una de las disciplinas más exigentes y espectaculares.

En Moto Enduro una categoría en pleno auge en Guatemala, el Team Honda y Motique VRC apoyarán a un piloto especializado que promete desafiar los terrenos más extremos y consolidarse como referente en la modalidad.



Fundación Pediátrica Guatemalteca inaugura nuevas instalaciones del Programa de Inclusión Escolar, un paso más hacia una educación inclusiva y enriquecedora

Con la visión de transformar vidas, la Fundación Pediátrica Guatemalteca (FPG), reafirmó hoy su compromiso con la inclusión educativa al inaugurar las nuevas instalaciones del Programa de Inclusión Escolar. Este innovador espacio ofrecerá educación integral a 50 niños con autismo y otros trastornos del neurodesarrollo, promoviendo un aprendizaje adaptado a sus necesidades individuales. Este evento marca un hito en el compromiso de la fundación por garantizar un entorno educativo que fomente el desarrollo integral de cada niño, respetando su individualidad y potenciando sus capacidades.

Modelo de educación inclusiva que transforma vidas

En Guatemala, según estadísticas del 2018 del Centro de Terapias para Niños y Niñas con Autismo del Instituto Neurológico de Guatemala, hay más de 225 mil casos de autismo, afectando principalmente a la infancia. A pesar de los avances, la educación inclusiva sigue enfrentando grandes desafíos en la sociedad. Frente a esta realidad, la FPG ha tomado la iniciativa de liderar un programa innovador que prioriza la equidad y el acceso universal a un aprendizaje de calidad. Desde su creación, el Programa de Inclusión Escolar ha trabajado en alianza con familias y especialistas para garantizar que cada niño reciba la atención necesaria para su desarrollo integral.

Las nuevas instalaciones han sido diseñadas bajo un enfoque psicopedagógico y sensorial, que permitirá:

- Fomentar el desarrollo cognitivo, la independencia y la autorregulación de los niños.
- Optimizar habilidades y destrezas que potencien su autonomía y participación activa en la comunidad escolar.
- Promover la comprensión y aplicación de conceptos sociales y académicos básicos.



- Aumentar las habilidades comunicativas y el desarrollo del lenguaje de los estudiantes.

El nuevo edificio cuenta con herramientas especializadas, áreas de estimulación sensorial y espacios adaptados para ofrecer una experiencia educativa más enriquecedora.

Un entorno que inspira crecimiento

Este nuevo espacio es más que un edificio; es un símbolo de esperanza y compromiso con la niñez guatemalteca. Equipado con herramientas especializadas y áreas diseñadas para la estimulación sensorial, las instalaciones se han creado para brindar un ambiente cálido, seguro y enriquecedor. A través de terapias individualizadas, se busca no solo el progreso académico de los niños, sino también su bienestar integral, impactando positivamente en su vida diaria y en la de sus familias.

McDonald's anuncia su Carrera Familiar 2025, en la ciudad de Guatemala y 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.

La Carrera Familiar McDonald's se celebrará el domingo 23 de febrero en Ciudad de Guatemala y el domingo 2 de marzo en Quetzaltenango. 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.

El Recorrido 2025 será así:

La carrera de la Ciudad de Guatemala presenta un nuevo recorrido, iniciando en la Avenida Reforma y 12 calle de la zona 10. Desde ahí, los participantes avanzarán hacia 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

Las inscripciones ya se encuentran habilitadas y finalizarán hasta agotar existencias. 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 inscripción 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.



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.

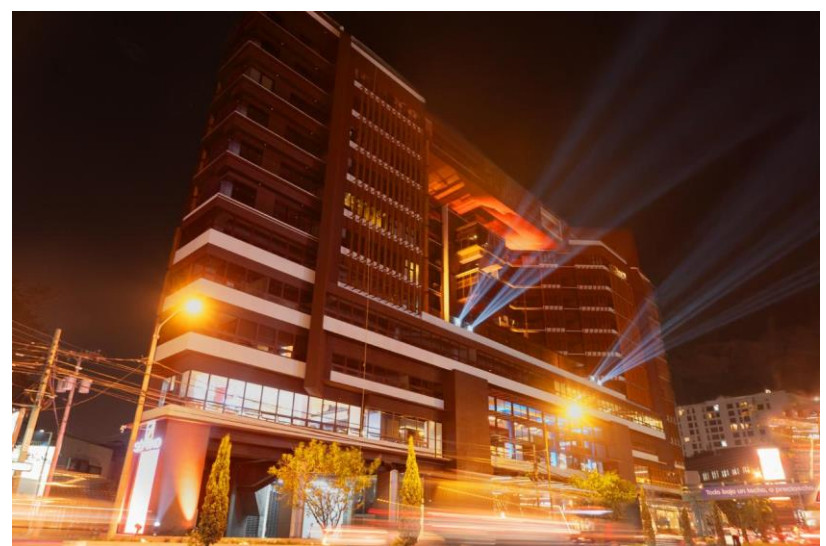
COMOSA se transforma y presenta su nueva imagen

Con más de 70 años de experiencia, COMOSA sigue evolucionando, se transforma y presenta su nueva imagen, que refleja su misión y visión de continuar elevando el desarrollo inmobiliario en Guatemala. Este cambio es parte de su estrategia de constante innovación, solidez, confianza, plusvalía y credibilidad, consolidando su liderazgo en el sector.

Este lanzamiento de imagen tuvo como escenario su más reciente proyecto, Séptimo, un edificio que destaca por su arquitectura vanguardista y espectacular geometría, resaltando la modernidad y conectividad en donde se encuentran apartamentos y oficinas. En el evento también tuvo lugar la inauguración de Distrito 4, un innovador espacio gastronómico y cultural un espacio creado para explorar la conexión entre el pasado y el futuro de la zona 4, una conexión que los proyectos de COMOSA harán posible.

Séptimo también se presenta como una plataforma peatonal que conectará dos de los puntos más vibrantes de la zona, desde Cuatro Grados Norte hasta el edificio MINI. Este espacio no solo facilitará el flujo entre estos dos destinos, sino que también enriquecerá la experiencia urbana al fusionar modernidad e historia.

Este punto contará con varios espacios que encantarán a los sentidos, como el Mural de Vías, una exposición gráfica inspirada en los pisos y baldosas de antiguos inmuebles de la zona, con estilos como art déco, art nouveau, modernista y neoclásico, conectando el pasado y el presente.



Construyendo el futuro

El propósito de COMOSA va más allá de la creación de proyectos, busca ser un aliado estratégico en el desarrollo de Guatemala. A lo largo de su trayectoria, ha jugado un papel clave en la generación de empleos directos e indirectos, promoviendo así el crecimiento económico del país.

El futuro de la empresa está orientado en seguir cumpliendo su promesa de marca al ofrecer fácil conexión de la ciudad y accesibilidad a un círculo de bienestar en entorno privilegiado para hacer la vida más cómoda para las familias con espacios eficientes, accesibles e innovadores. Promoviendo un crecimiento urbano, ordenado y de calidad, consolidándose como referente de desarrollo inmobiliario en el país.

A lo largo de sus siete décadas de trayectoria, COMOSA ha elevado la calidad de vida de las familias guatemaltecas, entregando más de 200 proyectos que suman más de 1.5 millones de metros cuadrados de construcción.



Caravana Del Zorro 2025 peregrinación de fe en motocicleta a Esquipulas



Fundación Bi dona pick-up a Fundación Margarita Tejada

**Henkel anuncia su
compromiso de
cero emisiones
netas**



Henkel anuncia su compromiso de cero emisiones netas



En línea con sus metas de sostenibilidad y su compromiso con el desarrollo sostenible, Henkel asume la responsabilidad de contribuir a limitar el calentamiento global a 1,5 °C. Por ello, ha establecido ambiciosos objetivos de cero emisiones netas, validados por la iniciativa Objetivos Basados en la Ciencia, reforzando su propósito de reducir emisiones en toda su cadena de valor.

Objetivos principales:

Reducir los gases de efecto invernadero absolutos de alcance 1 y 2 (GEI) en un 42% para 2030.

Reducir las emisiones absolutas de GEI de alcance 3 en un 30% para 2030.

Reducir las emisiones absolutas de GEI de alcance 1, 2 y 3 en un 90% para 2045.

Los nuevos objetivos de cero emisiones netas cubren las emisiones a lo largo de la cadena de valor

En comparación con sus metas climáticas previas, Henkel ha ampliado significativamente el alcance de sus objetivos de cero emisiones netas, abarcando una parte más amplia de su cadena de valor. Ahora, además de las emisiones generadas por los procesos de producción, los objetivos de reducción de alcance 1 y 2 incluyen todas las operaciones de la compañía, como oficinas, almacenes, centros de investigación y desarrollo, así como su flota de transporte.

Para el alcance 3, los nuevos objetivos cubren las emisiones indirectas generadas en toda la cadena de suministro, tanto aguas arriba como aguas abajo. Además de las emisiones de las materias primas y los envases, los nuevos objetivos incluyen las emisiones procedentes de la logística o el tratamiento al final de la vida útil de los productos.

Máxima reducción de emisiones

Las medidas de reducción directa de las emisiones en los propios sitios de Henkel, se centran en el aumento de la eficiencia energética y la expansión de las energías renovables para cubrir la demanda de energía restante. Actualmente, el 89 % de la electricidad adquirida por Henkel a nivel mundial proviene de fuentes renovables.

Henkel ha puesto en marcha "Climate Connect", un programa integral diseñado para evaluar sus emisiones de CO2 y fomentar el compromiso de sus proveedores a nivel global. Este programa tiene como objetivo avanzar en la descarbonización a lo largo de la cadena de valor de ambas unidades de negocio a través de la recopilación de datos de emisiones, acciones definidas conjuntamente para la reducción y la mejora continua de las habilidades de los proveedores.

BONAGE expande su presencia en Centroamérica con nueva apertura en Mall Naranjo



Bonage, fortalece su presencia regional con la inauguración de su tienda en Guatemala, ubicada en el Centro Comercial Naranjo Mall, marcando así un hito significativo en su estrategia de expansión centroamericana.

Con más de 5,000 diseños en su haber, Bonage se ha consolidado como referente en el mercado de denim y moda femenina, operando actualmente cinco tiendas en Panamá, tres en El Salvador, y ahora su primera ubicación en Guatemala, además de mantener una robusta presencia en línea a través de www.bonage.com. La marca también ha establecido una significativa presencia en espacios dentro de reconocidos retailers de la región, acercando así su propuesta de valor a más consumidoras.

La nueva tienda en Los Naranjo Mall ofrecerá el catálogo completo de Bonage, incluyendo:

- Línea completa de denim con diversos fits y estilos, desde los clásicos skinny hasta los modernos wide-leg y mom jeans.
- Colección de total looks con blusas, blazers, faldas y más, perfectos para cada ocasión.
- Línea especializada de jeans de maternidad, diseñada para brindar comodidad, misma que estará próximamente disponible en el país.
- Accesorios complementarios que incluyen pañuelos, carteras y correas para completar cualquier outfit.



Caravana Del Zorro 2025 Una peregrinación de fe en motocicleta a Esquipulas



En esta edición número 64 de la caravana que reúne a miles de motoristas nacionales y extranjeros.

Con la frase “zorros de corazón”, Eddy Villa de León, el Zorro Mayor, inició la caravana de este 2025.

También pidió a los motoristas respetar las leyes de tránsito para prevenir accidentes durante la actividad.

En la peregrinación como es tradición participan varios grupos de motoristas provenientes de distintos puntos del país y extranjeros.

Este sábado 1 de febrero se celebra la 64 edición de la tradicional Caravana del Zorro, una peregrinación hacia Esquipulas, donde permanece el Cristo Negro, que simboliza fe y devoción para la comunidad guatemalteca. Para este año, se tiene prevista la participación de alrededor de 80 mil motociclistas.

La Caravana del Zorro es una de las tradiciones más arraigadas de Guatemala. Esta peregrinación en motocicleta, reconocida como Patrimonio Cultural Intangible de la Nación, congrega cada año a decenas de miles de personas que recorren cientos de kilómetros hasta Chiquimula, la casa del Cristo Negro de Esquipulas.



Fundación Bi dona pick-up a Fundación Margarita Tejada

Este donativo permitirá optimizar la logística y además facilitará las actividades diarias que realiza esta entidad que tiene como misión el desarrollo con inclusión a personas con Síndrome de Down.

Comprometidos con el desarrollo integral de Guatemala, Fundación Bi realizó la donación de un pick-up a la Fundación Margarita Tejada, una institución que desde 1998 ha generado un modelo de desarrollo integral de las personas con Síndrome de Down para que sea replicable en todo el país.

Este pick-up, de la marca JAC, de doble cabina, modelo 2025, será una herramienta fundamental para cubrir necesidades como el transporte de materiales para la construcción; el traslado de donaciones para sus programas; la movilización de personal y el transporte de personas con síndrome de Down, entre otras actividades esenciales.

En un acto simbólico, pero cargado de emoción, el pick-up, fue entregado por María José Paiz, gerente general de Fundación Bi, a la licenciada Tere de Basterrechea, directora ejecutiva de Fundación Margarita Tejada.



“Para Fundación Bi es un honor colaborar con instituciones como Fundación Margarita Tejada, que realiza una noble labor al generar oportunidades de desarrollo integral para las personas con síndrome de Down”, expresó María José Paiz.

“Expresamos nuestra inmensa gratitud y alegría al ver cómo el compromiso de Fundación Bi se une al de Fundación Margarita Tejada. La entrega de este pick-up representa un recurso invaluable para nuestra labor y cumple con un sueño largamente anhelado de contar con un vehículo tan necesario y significativo”, manifestó Tere de Basterrechea.

Samsung recicla el cobalto de baterías viejas en el nuevo Galaxy S25



Samsung Electronics está reforzando su compromiso de hacer más con menos recursos naturales del planeta al continuar ampliando el uso de materiales reciclados en los dispositivos Galaxy, incluido el cobalto, un material esencial para las baterías. El año pasado, los dispositivos de la serie Galaxy S24 fueron los primeros en incorporar cobalto reciclado. Ahora, Samsung está dando un paso más al utilizar el cobalto de las baterías de dispositivos Galaxy usados y de baterías desechadas durante el proceso de fabricación. Para ello, Samsung creó una nueva Cadena de Suministro Circular de Baterías con socios de ideas afines, por medio de un proceso de varias fases para recuperar cobalto de las baterías usadas de los dispositivos Galaxy, dándoles una segunda vida para alimentar el nuevo Galaxy S25 .

El proceso comienza con la recopilación de teléfonos inteligentes Galaxy usados, como los obtenidos mediante los programas de trade-in. Las baterías se desmontan, descargan y trituran cuidadosamente para recuperar el cobalto de forma segura. Seguidamente, los fragmentos triturados se procesan hasta obtener una “masa negra”, una mezcla de polvo que contiene cobalto y otros metales. La masa negra pasa por un procesamiento adicional para extraer cobalto, que se utiliza para producir material catódico, un componente esencial de las baterías de los smartphones. El cobalto restante se somete a la etapa final del proceso de fabricación de la batería, convirtiéndose en parte de las nuevas baterías del Galaxy S25 —cada batería del Galaxy S25 contiene un 50% de cobalto reciclado—.

Samsung continuará ampliando el uso de nuestras nuevas baterías con cobalto reciclado en nuestro ecosistema para acelerar la circularidad.

¡Transforma tu baño en un espacio de lujo y funcional!

¿Sabía que el baño es uno de los espacios más importantes de su hogar y puede ser mucho más que solo funcional?

El baño no es solo un lugar de uso diario; es un refugio donde la comodidad y el estilo se deben combinar a la perfección.

Ya sea en una nueva construcción o en una remodelación, es esencial lograr el equilibrio entre estética y practicidad.

Aquí, algunos consejos clave para crear un lugar impresionante y funcional:

- 1. Optimizar el espacio:** Cuando el área es pequeña, la clave está en aprovechar cada rincón. Muebles suspendidos, estanterías abiertas y espejos grandes permiten maximizar el espacio visualmente. Un diseño eficiente crea amplitud y orden, mejorando la experiencia de uso.
- 2. Elegir materiales duraderos:** El baño es un espacio exigente por la humedad y el desgaste. Optar por materiales resistentes como cerámica, porcelanato, vidrio o piedras naturales asegura durabilidad y fácil mantenimiento. Los acabados fáciles de limpiar mantienen la belleza del espacio con el tiempo.
- 3. La iluminación cambia el ambiente:** Una buena iluminación no solo es funcional, sino que transforma el entorno. Con luces LED, focos empotrados y bombillas cálidas, se crea un ambiente acogedor. Además, una correcta iluminación cerca del espejo facilita las tareas cotidianas.
- 4. Calentadores:** Invertir en un calentador de agua puede marcar la diferencia en su bienestar y pueden ser muy eficientes en cuanto al consumo energético.



Feria de baños hasta el 12 de febrero

remodelar
nuestro hogar

En EPA, cada cliente puede encontrar opciones que se adapten a sus gustos y necesidades como:

- **Muebles:** Lavamanos, gabinetes, estanterías y armarios para maximizar el almacenamiento y optimizar el espacio.
- **Accesorios:** Grifería moderna, espejos de diseño, repisas y organizadores que combinan funcionalidad y estilo.
- **Cabeza de ducha y bañeras:** Productos innovadores y resistentes para una experiencia cómoda y duradera.
- **Azulejos y pisos:** Cerámica, porcelanato, piedra natural y más, ideales para un diseño atractivo y resistente.
- **Iluminación:** Opciones de luces empotradas, plafones y focos LED para transformar el ambiente.

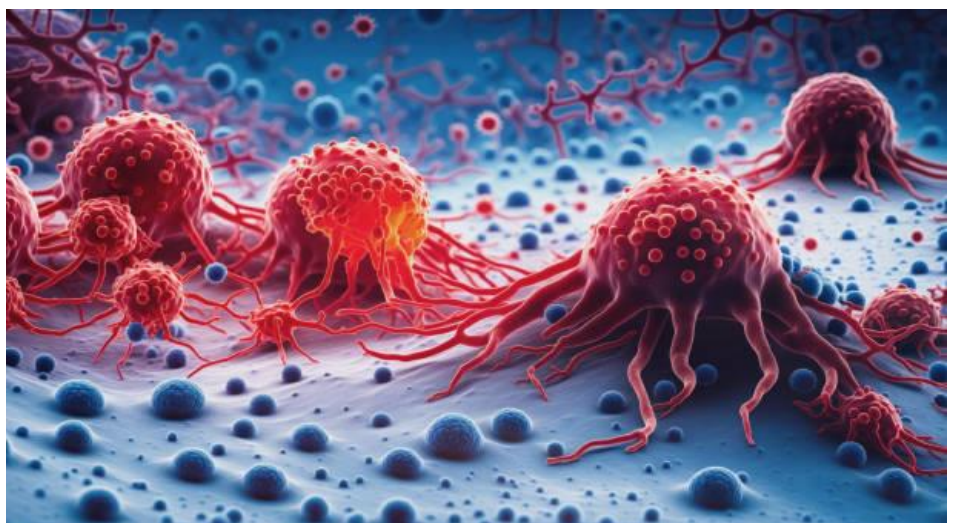


2 de febrero se celebra el Día Mundial de los Humedales

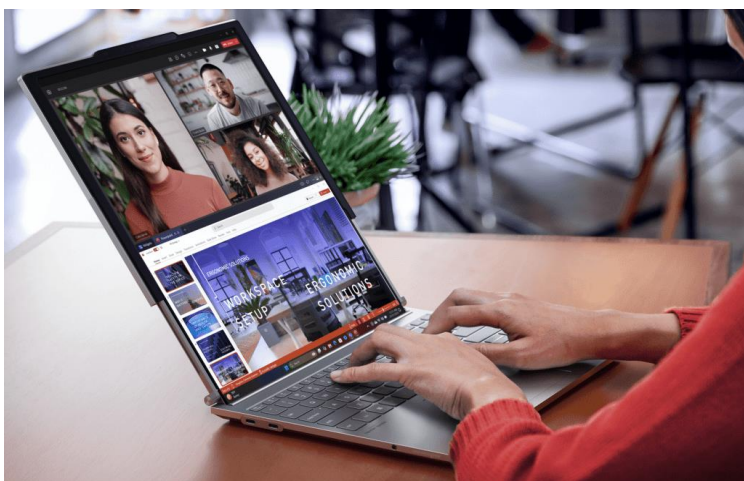


Lenovo presenta la ThinkBook Plus Gen 6 Rollable, la primera PC del mundo con IA y pantalla enrollable

El Cáncer enfermedad que causa de más de 9 millones de muertes a nivel mundial



Lenovo presenta la ThinkBook Plus Gen 6 Rollable, la primera PC del mundo con IA y pantalla enrollable



Lenovo se enorgullece de presentar la ThinkBook Plus Gen 6 Rollable, la primera PC del mundo con IA y pantalla enrollable desarrollada en colaboración con Lenovo Research, que ha pasado de ser una innovadora prueba de concepto a convertirse en un producto totalmente desarrollado. Presentado por primera vez como el concepto de laptop enrollable de Lenovo hace dos años, este dispositivo demuestra la capacidad de Lenovo para convertir conceptos vanguardistas en soluciones prácticas y de alto rendimiento.

Una laptop que permite productividad personalizada con un diseño y función revolucionarias

La ThinkBook Plus Gen 6 Rollable AI PC está diseñada para redefinir la productividad y la multitarea con su exclusiva tecnología de pantalla enrollable. Al expandirse verticalmente de una pantalla compacta de 14 pulgadas a una generosa de 16,7 pulgadas con sólo pulsar una tecla específica o mediante gestos con la mano a la cámara, los usuarios ganan casi un 50% de espacio de pantalla.

Diseñado para profesionales móviles y mentes creativas

La ThinkBook Plus Gen 6 Rollable tiene como propósito satisfacer las diversas necesidades de los profesionales móviles, los viajeros de negocios y los trabajadores centrados en la productividad que necesitan capacidades multitarea sin fisuras. Con su pantalla enrollable, el dispositivo ofrece una visualización vertical ampliada ideal para aplicaciones como la revisión de documentos, la codificación, la gestión de proyectos y la creación de contenidos.



El Cáncer enfermedad que causa de más de 9 millones de muertes a nivel mundial

En el 2022, el cáncer cobró la vida de casi 9.74 millones de personas a nivel mundial, siendo así la principal causa de defunciones y se prevé que para el 2045, esta cifra aumente a 18.5 millones. Debido a estos alarmantes datos y al crecimiento continuo de pacientes que presentan la enfermedad en el mundo.

“El cáncer es una enfermedad que puede afectar a cualquier persona y en cualquier momento de su vida. El cáncer es una enfermedad que puede desarrollarse en cualquier parte del cuerpo y algunos tipos se propagan rápidamente mientras que otros crecen lentamente.

Su causa es una combinación entre factores genéticos y agentes externos, entre ellos los carcinógenos físicos, como las radiaciones ultravioletas e ionizantes; carcinógenos químicos como el amianto, humo de tabaco y el arsénico; y los carcinógenos biológicos, como ciertos virus, bacterias y parásitos. El aumento de casos en esta patología ocurre con la edad, principalmente por la acumulación de factores de riesgo, como el consumo de tabaco y/o alcohol, una alimentación poco saludable, sedentarismo y la contaminación del aire.

Los tipos de cáncer con mayor mortalidad fueron pulmón (18.7%), colorrectal (9.3%), hígado (7.8%) y mama (6.8%). La detección temprana, atención adecuada y tratamiento oportuno son fundamentales para reducir considerablemente estos números, pues bajo este panorama las probabilidades de curación son altas. “Los avances en la detección temprana de la enfermedad, las innovaciones en el tratamiento, la colaboración entre los sectores público y privado y una mayor atención a la equidad sanitaria han mejorado significativamente los resultados de la atención oncológica.



El riesgo de desarrollar algún tipo de cáncer se puede reducir, tomando medidas como no consumir tabaco, optar por una dieta saludable que incluya frutas y hortalizas, realizar ejercicio constante, mantener un peso corporal saludable, evitar o reducir la ingesta de alcohol, evitar la radiación ultravioleta, minimizar la exposición a radiaciones ionizantes y realizar la vacunación contra el papilomavirus humano y la hepatitis B.

La prevención del cáncer es clave para reducir su impacto global, como una enfermedad que afecta a millones de personas, sin distinción. Cabe destacar que entre el 30% y 50% de los casos de cáncer se pueden prevenir de ahí la importancia de contar con acciones preventivas en la población y el trabajo en conjunto con los diferentes actores del sector salud.

2 de febrero se celebra el Día Mundial de los Humedales

El 2 de febrero se celebra el Día Mundial de los Humedales, una efeméride significativa orientada a generar conciencia colectiva acerca de la importancia de los humedales para la biodiversidad, el medio ambiente y el planeta.

Los humedales son ecosistemas en los que el agua es el principal factor que controla el entorno y la vida vegetal y animal asociada al mismo. Una definición amplia de humedales incluye los ecosistemas de agua dulce, los marinos y los costeros, como los lagos y ríos, los acuíferos subterráneos, los pantanos y marismas, los pastizales húmedos, las turberas, los oasis, los estuarios, los deltas y las marismas, los manglares y otras zonas costeras, los arrecifes de coral y todos los lugares creados por el hombre, como los estanques de peces, los arrozales, los embalses y las salinas.

Representan uno de los ecosistemas más valiosos de la Tierra, indispensables para los seres humanos y la naturaleza por los beneficios y servicios que proporcionan.

A pesar de que sólo cubren alrededor de 6% de la superficie terrestre, son el hábitat del 40% de todas las especies de plantas y animales.

Su diversidad biológica es crucial para la salud humana, el suministro de alimentos, el transporte y las actividades económicas que generan empleo, como la pesca y el turismo.

Los humedales son vitales para los seres humanos, para otros ecosistemas y para nuestro clima, proporcionando servicios ecosistémicos esenciales como la regulación del agua, incluyendo el control de las inundaciones y la purificación del agua.

Más de 1000 millones que viven en zonas rurales y urbanas de todo el mundo dependen de los humedales como medio de subsistencia.

A pesar de estos grandes beneficios, los humedales son unos de los ecosistemas que sufren mayor deterioro, pérdida y degradación, y se prevé que esta tendencia negativa continúe como consecuencia del rápido crecimiento de la población, la producción y el consumo insostenible, el desarrollo tecnológico y el cambio climático.



Con una pérdida del 35% a nivel mundial en los últimos 50 años comenzando en 1970, los humedales son nuestro ecosistema más amenazado, desapareciendo tres veces más rápido que los bosques.

Entre las actividades humanas que provocan la pérdida de humedales están el drenaje y relleno para usarlos para agricultura y construcción, la contaminación, la pesca excesiva y la sobreexplotación de recursos, las especies invasoras y el cambio climático.



Origen del Día Mundial de los Humedales

El Día Mundial de los Humedales fue decretado en el año 1997 y la fecha fue elegida en conmemoración de la Convención sobre los Humedales de Importancia Internacional, que se celebró el 2 de febrero de 1971 en Ramsar, Irán.

Son ecosistemas híbridos que pueden ser de agua dulce o salada. Se incluyen los denominados humedales artificiales, como por ejemplo los embalses, las salinas o los estanques.

Su importancia es fundamental para la vida en todo el planeta, gracias a que son ecosistemas donde habitan un gran número de especies animales y vegetales. Se encargan de regular el ciclo del agua y el clima, creando de esta manera un equilibrio perfecto. Además, aportan al hombre recursos indispensables para disfrutar de una mejor calidad de vida.

Biodiversidad de los humedales ¿Por qué son importantes?

Los humedales son reservorios que albergan vida, contribuyendo a crear un perfecto equilibrio en los distintos ecosistemas del planeta. Su óptimo funcionamiento contribuye a:

Que el 40% de los vegetales y animales que existen en todo el planeta sigan con vida.

Más de mil millones de personas en todo el planeta puedan seguir viviendo de los humedales.

En las turberas se encuentran concentradas el 30% del carbono que existe en toda la Tierra.

Los humedales se encargan de eliminar los contaminantes y esto permite disfrutar de un agua limpia.

Los humedales son grandes reservorios de agua.

Los manglares y arrecifes de los humedales se encargan de proteger a los seres humanos contra los desastres naturales como las inundaciones y sequías.

Los humedales costeros nos protegen de catástrofes naturales, reduciendo el impacto de los huracanes y los tsunamis. Asimismo, fijan la línea de costa y resisten la erosión.

Son espacios que ayudan a crear condiciones para que exista la vida animal y vegetal.

Son lugares ideales para realizar actividades recreativas, contribuyendo a incrementar el turismo.



Cuando realizar el Mantenimiento y Cuidado Preventivo de tu Moto



Hacer una revisión anual, cambiar el aceite, mantener las pastillas de freno, vigilar los neumáticos, limpiar el filtro del aire, cambiar el líquido refrigerante, mirar el aceite de la horquilla, revisar la cadena y cambiar la batería son aspectos básicos para el buen mantenimiento de la moto y así poder aumentar su vida útil.

La moto es uno de los medios de transporte más prácticos que existen, ya que nos permiten movernos en las ciudades con mucho tráfico de forma efectiva, además su costo y mantenimiento es muchísimo menor que el de un coche. Sin embargo, ésta también requiere de atenciones particulares con el fin de mantenerla en el mejor estado posible. Te explicamos lo básico para que descubras cómo cuidar tu moto y hacer que dure por muchos años.

Revisión anual

Así como ocurre con los coches, las motos también requieren de una revisión anual completa de la mano de un especialista, por eso lo más recomendable es llevarla a tu taller mecánico de confianza para mantener la moto en buen estado y asegurar tu seguridad en la carretera. Además, en el taller se encargarán de chequear el motor y el estado de los neumáticos y la carrocería.



Cambio de aceite

Uno de los aspectos más importantes respecto a las motos es el cambio de aceite. Lo recomendable es revisar el aceite cada 5.000 o 10.000 kilómetros recorridos, todo dependerá del modelo de la moto. Normalmente los usuarios lo hacen anualmente al momento de realizar la revisión de su moto en un taller, si la misma es nueva conviene seguir las instrucciones que se indican en el manual de uso. Toma en cuenta que durante el verano se consume más aceite, mientras que en invierno rinde un poco más.

Cadena

La cadena de nuestra moto debe estar siempre tensa y engrasada, sin embargo son de los componentes que más aguantan, pudiendo resistir hasta 30.000km sin la necesidad de ser reemplazada.

Pastillas de los frenos

El mantenimiento de las pastillas de los frenos de nuestra moto es muy importante, pues de su correcto funcionamiento depende nuestra seguridad. Se recomienda hacer una revisión cada 10.000 o 15.000 kilómetros, dependiendo de tu ciudad y de tu forma de conducir. En ciudades que cuentan con más pendientes conviene hacer la revisión a los 10.000km. Cuando a las pastillas de freno le quedan 2 milímetros o menos de parte activa, es aconsejable cambiarlas.

Neumáticos

Vigilar los neumáticos es parte del cuidado fundamental de nuestra moto. Lo recomendable es hacerlo siempre antes de salir, asegurándonos que los mismos no cuenten con grietas, huecos, roturas o algún desgaste pronunciado que pueda poner en riesgo nuestra seguridad. Una vez que los neumáticos se encuentren desgastados, no se debe esperar demasiado para realizar el cambio.



Limpiar el filtro de aire

Para cuidar adecuadamente tu moto, es importante que realices la limpieza del filtro de aire periódicamente. Este elemento es fundamental para el correcto funcionamiento del motor, ya que se encarga de filtrar el aire que ingresa al sistema de combustión y evitar que partículas de suciedad y polvo dañen los componentes internos. Se recomienda realizar una limpieza en el filtro de aire cada 10.000 km.

Batería

La batería de la moto suele tener una vida útil de dos años, momento tras el cual es recomendable reemplazarla, siempre previa revisión de tu mecánico. Recuerda que durante el invierno conviene recargarla con regularidad para prevenir que las heladas hagan de la suya afectando su estado.

Entre 6.000 y 12.000 km deberás realizar una revisión de las bujías, accesorios que suelen dar pocos problemas en las motos.

