



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

Domingo
23
FEB

Carrera familiar
McDonald's
me encanta

McDonald's anuncia su Carrera Familiar 2025

Los principales problemas medioambientales del planeta



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



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

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

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

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

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



Los beneficios que la naranja tiene para nuestra salud

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

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

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

Sistema inmunológico

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

Digestión

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

Antioxidantes

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

Salud cardiovascular

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

Salud ocular

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



Salud de la piel

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

Desarrollo cerebral

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

Prevención de enfermedades

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

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

McDonald's anuncia su Carrera Familiar 2025

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

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

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

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

Recorrido 2025

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

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

Inscripciones y Expo Carrera Familiar McDonald's.

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

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

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

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

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

Los principales problemas medioambientales del planeta

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

Calentamiento global

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

Contaminación

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

Aire

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

Mar/agua

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

Tierra

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

Sequia

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



Pérdida de biodiversidad

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

Superpoblación

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

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

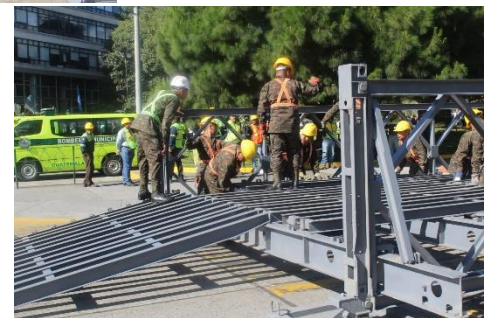


El Ejército de Guatemala, a través del Cuerpo de Ingenieros del Ejército de Guatemala "Teniente Coronel de Ingenieros e Ingeniero Francisco Vela Arango", participó en las actividades desarrolladas durante el segundo día del Macro Simulacro Municipal 2025, organizado por la Municipalidad de Guatemala,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

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

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

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



La gelatina que contiene colágeno y ayuda a prevenir el envejecimiento

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

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

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

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

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



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

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

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