

The logo features the word "BUENAS" in a bold, black, sans-serif font. To its right, "Nuevas" is written in a blue, cursive script. Further right, ".gt" is displayed in white text inside a red rounded rectangle.

BUENAS *Nuevas* .gt



Edición Semanal

Del 17 al 23 de marzo de 2025

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





BAM presento Nequi la nueva opción para mejorar la relación con tu dinero



Senacyt impulsa la ciencia y tecnología con nuevas oportunidades de financiamiento

Como afecta la contaminación el medio ambiente



BAM presento Nequi la nueva opción para mejorar la relación con el dinero



Nequi, la nueva solución financiera 100% digital de Bam, llega al país para transformar la manera en que los guatemaltecos se relacionan y manejan su dinero. Con una propuesta gratuita, ágil y segura, Nequi busca facilitar el acceso a servicios financieros, promoviendo la inclusión y bancarización, y creando un ecosistema para mover el pisto al ritmo de cada persona.

Los jóvenes, estudiantes, trabajadores independientes, emprendedores, beneficiarios de remesas y microempresarios ahora cuentan con un aliado clave para manejar su pisto a su ritmo. Así, Nequi es sinónimo de crecimiento y estabilidad. Nequi, que se puede descargar en las tiendas de Play Store y App Store, tiene herramientas útiles para organizar las finanzas, entre ellas están:

- Herramientas para organizar el pisto:
 - o "Sobres" para separar tu dinero en gastos o actividades específicas.
 - o "Imprevistos" para crear un fondo de emergencia
 - o "Chubales" para ahorrar para metas específicas, con la posibilidad de generar intereses cuando se cumplan las condiciones que regulan este producto.
- Enviar y recibir dinero de Nequi a Nequi, de cuentas Nequi a cuentas Bam y a otros bancos en Guatemala (para esto se debe seleccionar Bam en la lista de bancos).
- Retiro de dinero en cajeros 5B.
- Recibir remesas de manera sencilla, instantánea y directamente en el celular.

El lanzamiento de Nequi en Guatemala se apoya e inspira en la experiencia adquirida por el Grupo Bancolombia en Colombia, donde Nequi ha sido un referente en inclusión financiera al contar con más de 22 millones de clientes y facilitar más de 38 millones de transacciones diarias, llegando a récords incluso de más de 52 millones de movimientos en un día. Estos aprendizajes permitirán implementar las mejores prácticas y ofrecer una solución alineada con las necesidades del mercado guatemalteco.

Beneficios y características del mango



Es una excelente fuente de vitaminas A, C y del grupo B, importantes para el sistema nervioso y el correcto funcionamiento del metabolismo. Es rico en magnesio, que se relaciona con el buen funcionamiento del intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad.

Tiene acción beneficiosa en la piel, la vista, el cabello, las mucosas, los huesos y el sistema inmunológico, por su contenido en vitamina C y A, es rico en fibra y ayuda a reducir el colesterol malo en la sangre. También ayuda a restringir las actividades de una hormona llamada leptina.

beneficios sorprendentes de comer mango

1. Mejora tu digestión

El mango es rico en fibra y consumirlo te ayudará a prevenir el estreñimiento y regulará tu movimiento intestinal. También disminuirá el riesgo de sufrir alguna enfermedad del tracto gastrointestinal, como el cáncer de colon.

2. Fortalece el sistema inmunológico

Gracias a su alto contenido en vitamina C, esta fruta es un excelente refuerzo para tu sistema inmunológico. Al comerlo estimularás la producción de glóbulos blancos en tu cuerpo para combatir infecciones y enfermedades.

3. Protege tu piel

Los antioxidantes del mango, como los carotenoides y la vitamina C protegerá tu piel del envejecimiento prematuro y a mantenerla radiante y saludable.

4. Es desinflamante

Los fitonutrientes presentes en esta fruta tienen propiedades antiinflamatorias que reducirá la inflamación en tu cuerpo.

5. Comer mango protege tu cerebro

Su alto contenido de antioxidantes puede ayudar a proteger tu cerebro del daño oxidativo y a prevenir enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

Senacyt impulsa la ciencia y tecnología con nuevas oportunidades de financiamiento



La Secretaría Nacional de Ciencia y Tecnología (Senacyt), publicó la Convocatoria 01-2025 para que los guatemaltecos postulen sus proyectos de transferencia científica y tecnológica, así como actividades de divulgación científica en el país.

A través de la Convocatoria 01-2025, se activan dos programas clave: ProInnovaCTi, con su línea TransfiereCTi, y ComunicaCTi, con su línea DifundeCTi. Estas iniciativas buscan dinamizar la investigación y el desarrollo científico-tecnológico en Guatemala.

La convocatoria prioriza áreas importantes para el desarrollo nacional, como el combate a la desnutrición y la malnutrición, la reducción de la brecha digital mediante la tecnología y la innovación, la conservación del medio ambiente y el fomento de las energías renovables.

La línea TransfiereCTi se enfoca en proyectos de biotecnología, nanotecnología, materiales avanzados, manufactura avanzada, procesos autónomos, tecnologías biomédicas, dispositivos médicos y deportivos, robótica e inteligencia artificial. Los proyectos seleccionados podrán acceder a financiamiento de hasta Q400,000.00 para facilitar la transferencia de conocimiento y tecnología en el territorio guatemalteco.

Por su parte, DifundeCTi financiará actividades de difusión y divulgación científico-tecnológica, incluyendo congresos, seminarios, talleres, ferias científicas, olimpiadas, concursos, exhibiciones y la creación de bibliotecas o materiales impresos. El financiamiento en esta línea alcanza los Q125,000.00, con el objetivo de acercar la ciencia y la tecnología a la sociedad guatemalteca.

Senacyt invita a investigadores, emprendedores, instituciones académicas y demás actores interesados a presentar sus proyectos y aprovechar esta oportunidad para contribuir al desarrollo de soluciones innovadoras que beneficien a la población.

Para más detalles sobre los requisitos y el proceso de postulación, visite el sitio web senacyt.gob.gt



Datos curiosos de las arañas

Las arañas son animales artrópodos llenos de curiosidades, cosa que los hace muy interesantes y valiosos para investigaciones. Te compartimos datos curiosos de las arañas para que conozcas lo maravillosas y variadas que son.

1. En todo el mundo, existen aproximadamente 45,000 tipos distintos de arañas conocidas por los científicos. A pesar de eso, se cree que todavía existen muchas más que no han sido descubiertas.
2. La aracnofobia o el miedo irracional a las arañas afecta a gran parte de la población mundial. Se cree que aproximadamente 50% de las mujeres y 16% de los hombres experimenta este miedo.
3. La mayoría de las arañas tienen entre 6 y 8 ojos y se considera que solo pueden distinguir la sombra de la luz y el movimiento cercano. A pesar de esto; un grupo pequeño de arañas conocidas como las más activas, pueden tener ojos dispersos y tener unos ojos más grandes al frente del cefalotórax.
4. La tela de araña puede ser utilizada en diversos productos usados por los humanos. Se conoce que ha sido usada para la fabricación de ropa o incluso de cuerdas de violín.
5. Si hablamos de arañas peligrosas la araña con la picadura más potente del mundo es la Atrax de Australia. Los colmillos de esta araña son tan fuertes que pueden incluso atravesar un zapato normal. Además, el veneno de este tipo de araña puede matar a un hombre en menos de una hora.
6. Muchos conocemos que las arañas devoran las presas que ellas mismas cazan. Aunque; se sabe que algunas especies se alimentan de los insectos que quedan atrapados en las telarañas de otras arañas. Ellas obtienen alimento sin hacer el esfuerzo inicial.



7. Mediante investigaciones; se ha podido determinar que la tela de araña al entrar en contacto con el agua en lugar de deshacerse como se creería se vuelve más dura y resistente. Debido a esta cualidad, se han desarrollado experimentos para crear pegamento y adhesivo para ingeniería submarina o cirugías a partir de telas de araña.
8. La mayor parte de arañas se alimentan de insectos; pero existe una araña que es completamente herbívora. La Bagheera Kiplingi vive en Centroamérica y México y se alimenta con pedazos de goma arábiga de los árboles. Es una especie colorida y saltarina.
9. La mayor parte de arañas miden unos cuantos centímetros por lo que es sencillo aplastarlas. A pesar de eso, no siempre fue así; se cree que en la prehistoria las arañas podían llegar a medir hasta 50 cm ¡eran enormes! Actualmente, la tarántula gigante o tarántula Goliat es la más grande y puede llegar a los 30 cm con sus patas extendidas.
10. La telaraña es más resistente que el acero cuando estos tienen el mismo grosor. Se considera que una hebra de seda de araña con el mismo diámetro que un lápiz podría detener un avión Boeing 747 en pleno vuelo. Aunque, lo que más impresiona es la elasticidad de estas ya que una telaraña puede estirarse sin romperse hasta 20 veces su tamaño.

Las arañas de jardín, que son las más comunes, viven aproximadamente solo un año. Las arañas; aunque puedan dar miedo, son animales muy interesantes

Que es la contaminación y como afecta a todos

La contaminación ambiental es la presencia de componentes nocivos, bien sean de naturaleza biológica, química o de otra clase, en el medioambiente, de modo que supongan un perjuicio para los seres vivos que habitan un espacio, incluyendo, por supuesto, a los seres humanos. Generalmente la contaminación ambiental tiene su origen en alguna actividad humana.

La contaminación puede afectar el equilibrio de los ecosistemas y perjudicar a los seres vivos.

La actividad humana es la primera causa de la contaminación. Irónicamente, las personas sufren los efectos de la contaminación, sea a corto, mediano o largo plazo.



El estado físico y mental de las personas se ve afectado directamente por el tipo de contaminación al que pasa más tiempo expuesto y hay muchos órganos que se pueden ver afectados causando diversidad de enfermedades. miles de personas y animales se exponen a diario a compuestos tóxicos en el ambiente, agua, suelo, casa y trabajo. Los problemas que esto pueda generar dependen del nivel de desarrollo industrial del país o área.

El ser humano debe aprender a ser consciente de las consecuencias que sus acciones causan en el ambiente y actuar para hacer cambios. Aunque la producción industrial a gran escala, la quema de bosques y la radiación, son las principales causas de contaminación, las pequeñas acciones en el día a día ayudan a que el impacto negativo no sea tan grande.

Actualmente, en el mundo tan industrializado en el que vivimos, la contaminación ambiental es una de las principales preocupaciones de los científicos. Esto debido a que, todos los factores que causan cambios en el ambiente natural de la tierra tienen sus efectos luego, efectos que alteran el equilibrio de los ecosistemas y pueden, eventualmente, destruir el medio natural.

La contaminación ambiental puede dividirse en distintos tipos de contaminación dependiendo del medio en el que se de y altere la vida, estos son:

Contaminación del agua: esta es la forma en que el estado natural del agua cambia drásticamente y afecta a todas las formas de vida que dependen de ella. Puede ser por exceso de basura o porque las aguas residuales de hogares o industrias no se tratan y llegan de forma directa a los ríos, lagos o mares. Se ven afectados todos los seres vivos que viven en ellos o las prácticas humanas que los utilizan.



Contaminación del aire: aunque puede ser natural (como en el caso de los gases tóxicos emitidos en las erupciones volcánicas), el principal problema viene de los gases que emiten los autos y las industrias. La contaminación en el aire puede provocar serios problemas respiratorios. En grandes ciudades es evidente el mal estado del aire a través del smog, una niebla densa formada por humo que se acumula y no permite ver muy lejos.

Contaminación del suelo: se da cuando hay sustancias en el suelo que afectan sus propiedades naturales y causan desequilibrios en todo el ambiente que depende del suelo. La contaminación del suelo hace que se erosione (desintegre) y sea menos fértil (no se pueda plantar).



Consecuencias de la contaminación

Algunas de las consecuencias físicas debido a los distintos tipos de contaminación son:

Enfermedades respiratorias
Daños cardiovasculares
Fatiga
Dolor de cabeza y ansiedad
Irritación de ojos y mucosas
Daños en el aparato reproductor
Daños en el hígado
Daños en el sistema nervioso

El ser humano debe aprender a ser consciente de las consecuencias que sus acciones causan en el ambiente y actuar para hacer cambios. Aunque la producción industrial a gran escala, la quema de bosques y la radiación, son las principales causas de contaminación, las pequeñas acciones en el día a día ayudan a que el impacto negativo no sea tan grande.

¡Solo tenemos un planeta! Y si no hacemos nada para cambiar nuestras acciones, el planeta se nos va a acabar con tanta contaminación.



Bloqueos este martes 18 de marzo, paralizan totalmente la ciudad contra el seguro obligatorio



Maxi Despensa llega a Gualán con ahorro, calidad y comodidad para la familia

**Banco de Leche
Materna del
Hospital Pedro de
Betancourt
celebró sus 17
años**



Maxi Despensa llega a Gualán con ahorro, calidad y comodidad para la familia



Con el propósito de estar más cerca de las familias guatemaltecas, Maxi Despensa sigue expandiendo su presencia en el país con la inauguración de su tienda número 48 en Gualán, Zacapa, que además es la tienda 174 de la región. Ubicada en Barrio Las Flores, esta nueva tienda ofrece a la comunidad una experiencia de compra accesible, con un amplio surtido de productos a precios bajos.

Con una superficie de 1,249 metros cuadrados, Maxi Despensa Gualán pone a disposición de sus clientes más de 7,794 productos, que incluyen abarrotes, artículos de higiene personal y limpieza, frutas y verduras, carnes y embutidos, equipos electrónicos, electrodomésticos, ropa para toda la familia, productos para el hogar y mucho más. Además, cuenta con un amplio estacionamiento con 31 espacios para vehículos y más de 20 para motocicletas, brindando mayor comodidad a sus visitantes.

Más de 30 nuevos puestos de trabajo se han generado gracias a la apertura de la nueva Maxi Despensa Gualán, propiciando empleo para los residentes locales. Además, su fuerza laboral se compone de una equidad de género en donde hombres y mujeres, equitativamente, estarán atendiendo a los clientes que visiten la tienda.

En línea con su compromiso con el medio ambiente y la sostenibilidad, la tienda está equipada con paneles solares para el aprovechamiento de energía renovable, una planta de tratamiento de agua y pisos podotáctiles que facilitan la movilidad de personas con discapacidad visual.

Además, Maxi Despensa Gualán atenderá a sus clientes de lunes a domingo, de 7:00 a.m. a 8:00 p.m., ofreciendo un espacio cómodo y accesible para que las familias realicen sus compras con tranquilidad.

Con esta apertura, Maxi Despensa reafirman su compromiso con Guatemala, acercando productos de calidad a precios bajos, impulsando la economía local y generando oportunidades para más guatemaltecos.



Visa revela su práctica para combatir estafas, ayudando a proteger a los consumidores y al ecosistema financiero global



Visa, líder mundial en tecnología de pagos, reveló hoy su práctica para combatir estafas enfocada en identificar y detener estafas complejas a medida que surgen.

El nuevo departamento, el cual opera bajo el departamento de Riesgo y Control del Ecosistema de Pagos de Visa (PERC, por sus siglas en inglés), ahorró a las víctimas USD 350 millones en decenas de estafas el año pasado. Esto se suma a los USD 40 mil millones que PERC bloqueó en intentos de fraude en la red de Visa en 2024.

“Visa ha invertido más de USD 12 mil millones en tecnología en los últimos cinco años, incluyendo tecnología para reducir el fraude y fortalecer la seguridad de la red”, dijo Paul Fabara, líder global de Riesgos y Servicios al Cliente de Visa. “Al mismo tiempo, hemos realizado una inversión significativa en nuestra mejor arma contra los estafadores: nuestra gente. Al combinar nuestra tecnología patentada con las experiencias y perspectivas únicas que aportan nuestros talentos, podemos identificar y derrotar más eficazmente incluso a los estafadores más astutos”.

Visa Scam Disruption (VSD, por sus siglas en inglés) tiene como objetivo proteger a los consumidores, clientes y empresas aprovechando la gran experiencia, tecnologías y asociaciones de Visa:

- **Inteligencia contra estafas:** VSD reúne a un equipo multidisciplinario que implementa estrategias de mitigación para contrarrestar diversas estafas. Además de contratar a ingenieros y desarrolladores de inteligencia artificial de primer nivel, Visa ha centrado sus esfuerzos de reclutamiento en trayectorias profesionales no tradicionales en la lucha contra estafas, como ex agentes del orden público, profesionales militares y expertos en visualización de datos.
- **Investigaciones proactivas de estafas:** VSD mitiga las estafas a través de un proceso proactivo de investigación que aprovecha múltiples canales y metodologías para identificar y abordar estafas antes de que inflijan pérdidas devastadoras a los consumidores
- **Detección e interrupción de estafas:** VSD aprovecha la tecnología de vanguardia y los extensos datos a nivel de red propietaria para analizar y frustrar las estafas. Los investigadores usan herramientas de IA Generativa que permiten realizar análisis de correlación y gráficos para identificar relaciones complejas y filtrar grandes cantidades de datos a fin de identificar actividades de estafa verdaderamente positivas e impactantes. Visa entonces trabaja en colaboración con instituciones financieras, agencias del orden público y socios externos para interrumpir la infraestructura de redes de estafas. Al colaborar con las principales partes interesadas, VSD busca desmantelar operaciones de estafa y prevenir futuras actividades fraudulentas.

En una de las redes de estafas más grandes identificadas, Visa identificó patrones de fraude en comercios vinculados a la “verificación de identidad”. Utilizando un enlace de phishing enviado a través de un sitio web de citas que parecía un sitio legítimo de verificación de identidad, los estafadores inscribieron a las víctimas en ciclos de facturación recurrentes. Al correlacionar las transacciones con datos de IP y aplicar lógica avanzada al conjunto combinado, Visa mapeó una red de comercios con atributos de estafa similares para identificar toda la infraestructura del esquema. Visa luego cerró casi 12.000 de estos comercios fraudulentos. Este esfuerzo evitó pérdidas por más de USD 37 millones en fraude y ha sido remitido a las autoridades del orden público.

Bloqueos este martes 18 de marzo, paralizan totalmente la ciudad contra el seguro obligatorio



Son miles de guatemaltecos que están mostrados su rechazo, en estos momentos se reportan manifestaciones que afectan las rutas principales como la ruta al Atlántico, ruta al Pacífico, ruta interamericana y ruta a oriente.

Los Guatemaltecos expresaron que esperaban que el seguro sea aplicado únicamente a transporte pesado y transporte colectivo de pasajeros, sin embargo la medida establece que cualquier tipo de vehículo incluyendo motocicleta.

A partir de 1 de mayo de 2025 será obligatoria la contratación del seguro contra terceros para la circulación de vehículos y motocicletas en Guatemala.

Hoy martes 18 de marzo, 24 puntos se encuentran bloqueados por manifestantes que rechazan el pago del seguro obligatorio de responsabilidad civil contra terceros y ocupantes.

En rechazo a esa medida, diversos grupos mantienen bloqueos y protestas en diversos puntos de Ciudad de Guatemala, así como en municipios y departamentos del país.

Las complicaciones del tránsito a causa de los bloqueos afectan a miles de guatemaltecos. Las medidas de hecho son a causa del seguro obligatorio que impuso el Gobierno de Guatemala

Según la información oficial, los puntos bloqueados son en la Ciudad de Guatemala, municipios aledaños y otros departamentos:

El rechazo al seguro obligatorio para vehículos impuesto por el gobierno de Bernardo Arévalo, está causado rechazo en la población guatemalteca, debido a que tocará fuertemente sus bolsillos y permitirá el saqueo y aprovechamiento por parte de las aseguradoras del país.



AMCHAM rechaza los bloqueos que afectan la libre movilidad



La Cámara de Comercio Guatemalteco-Americana (AmCham Guatemala) rechaza cualquier acción que afecte la libre locomoción de los guatemaltecos.

Reconocemos y respetamos el derecho constitucional a manifestar, sin acciones que vulneren el derecho del resto de la población. Por ello, instamos a que las protestas se realicen de manera pacífica, sin obstruir la movilidad de todos los ciudadanos y sin atentar en contra del transporte público la propiedad privada.

Hacemos un llamado a las autoridades para mantener el marco jurídico, estableciendo un diálogo urgente con los manifestantes para solventar esta problemática que afecta a diversos sectores del país.

Estas acciones impactan en la circulación de mercancías, lo que genera retrasos en la entrega de productos nacionales e importados. Los servicios de emergencia pueden verse impedidos de llegar a su destino a tiempo, poniendo en riesgo vidas.

Además, generan embotellamientos que afectan el transporte público y privado, que obliga a las personas a caminar largas distancias hacia sus hogares o lugares de trabajo.

El Banco de Leche Materna del Hospital Pedro de Betancourt celebró sus 17 años



En 2008 se inauguró el Banco de Leche Materna “Dr. Miguel Ángel Soto Galindo” en el Hospital Pedro de Betancourt y con un acto especial celebró sus primeros 17 años el pasado diez de marzo.

“La leche materna es vida, y su impacto ha sido crucial en la reducción de los índices de mortalidad neonatal, favoreciendo un inicio de vida saludable”, comentó el Dr. Miguel Ángel Soto quien fue el principal promotor de este banco que lleva su nombre.

Gracias a las jornadas de donación que se promueven en el hospital, mensualmente se recolectan hasta 100 litros de leche materna, que son indispensables para la nutrición de recién nacidos.

Este banco de leche fue el primero en Centroamérica, y ha recibido cuatro certificaciones del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). A lo largo de su trayectoria, ha atendido a más de 200,000 madres y más de 50,000 recién nacidos, muchos de los cuales han superado etapas críticas.

Cada madre que recibe orientación y cada bebé que sobrevive gracias a este banco de leche representan un paso hacia la promoción de la lactancia materna y la construcción de un futuro más saludable, acciones que respaldan el compromiso del Ministerio de Salud con la salud materna e infantil.

Freidora de aire sus mitos y realidades, según expertos

Las freidoras de aire son una excelente herramienta para cocinar con menos grasa, no obstante, así como otros productos, este electrodoméstico está lleno de mitos y realidades que aquí te contamos.

Las freidoras de aire se han vuelto un electrodoméstico estrella en muchas cocinas, pero con su popularidad también han surgido mitos que generan dudas entre los consumidores.

Las freidoras de aire son cancerígenas: todo depende del material. La asociación recomienda echarle ojo a los materiales del producto, los cuales deben estar libres de PFOA, BPA y cobertura de Teflón.

La cesta no se puede lavar: esto es falso, se debe limpiar la freidora después de su uso.

No se pueden poner alimentos congelados: esto también es falso, podemos descongelar en la freidora e incluso cocinar alimentos en este estado.

Se deben evitar alimentos para gratinar, postres, pastas o palomitas: ¡totalmente falso también! Cada uno de estos alimentos puede prepararse dentro de la freidora e incluso, desmintiendo otro mito, puede añadirse aceite.

Las freidoras de aire son una opción práctica y eficiente para cocinar con menos grasa, pero no hacen magia. Elegir ingredientes saludables y comprender sus limitaciones es clave para aprovechar al máximo este aparato.



Lo cierto es que muchas de las afirmaciones, tanto de riesgos como de ventajas, tienden a ser sensacionalistas. Este electrodoméstico sí es una alternativa más ligera y sana que la fritura tradicional, ya que posibilita preparaciones crujientes con una cantidad mínima de aceite y menos calorías. Además, genera menos emisiones de compuestos perjudiciales, como los hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAP) y las acrilamidas.

Un uso correcto de este electrodoméstico supone varias ventajas en lo asociado con tu salud. No solo porque reduce la formación de compuestos perjudiciales como los hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAP) y la acrilamida, sino porque posibilita la elaboración de recetas crujientes y sabrosas con menos grasas y calorías en comparación de la fritura tradicional.



Abbott y Bantrab se asocian para combatir la malnutrición infantil en Guatemala



Agua para todos, un compromiso colectivo frente a la crisis hídrica

Taller Nacional de Grabados en Acero produce las placas de circulación de vehículos



Razer y World se unen para combatir los bots en juegos en línea en plena era de la IA



En un mundo donde el juego impulsado por la inteligencia artificial (IA) se está convirtiendo en la nueva normalidad, proteger la experiencia humana en el juego digital es más crucial que nunca. Hoy, Razer, la marca global líder en estilo de vida para gamers, y World, el protocolo abierto pionero comprometido con el avance de cada ser humano, anunciaron una asociación para proteger a los jugadores humanos y combatir a los bots.

El nuevo Razer ID verificado por World ID es una tecnología de prueba de humanidad e inicio de sesión única (SSO, por sus siglas en inglés) que permitirá demostrar que hay una persona real detrás de cada cuenta Razer ID, mejorando la confianza y la seguridad en el espacio digital. Razer ID será así el sistema SSO unificado para iniciar sesión en todos los servicios y software de Razer dentro de su ecosistema, que incluye un potenciador de juegos, una herramienta unificada de configuración de hardware basada en la nube para personalizaciones completas, servicios de pago en juegos y un programa de recompensas.

Los bots están cambiando la experiencia de los jugadores: una encuesta de TFH, revela que 9 de cada 10 jugadores de LATAM han tenido encuentros con bots (97.8%) y más del 80% quiere identificar si juegan contra un bot. 6 de cada 10 jugadores en LATAM creen que los bots facilitan el hacer trampa en los videojuegos y 6 de cada 10 opinan que hacen los juegos menos divertidos.

De acuerdo con los datos, en América latina 3 de cada 10 jugadores han reducido su tiempo de juego debido a los bots; y 1 de cada 5 ha abandonado completamente un juego. Además, el 14,9% ha reducido su gasto en compras dentro del juego y el problema no sólo afecta la jugabilidad, sino también la retención de gamers y los ingresos de la industria del gaming.

Beneficios para desarrollador y Tokyo Beast: Razer ID ofrece beneficios para los desarrolladores de juegos. Ahora tienen una herramienta para crear espacios dinámicos donde los jugadores reales dominan el paisaje digital. El nuevo SSO tendrá su primera integración en Tokyo Beast, un juego ambientado en la ciudad futurista de Tokio en el año 2124, donde los humanos conviven con androides autónomos avanzados.

Una cuenta verificada por un humano es crucial para este juego ya que resalta la autenticidad del proyecto y protege a los jugadores de los bots, estafas y desinformación, especialmente porque el juego permite a los jugadores coleccionar NFTs únicos y experimentar una fusión dinámica de propiedad digital con un juego inmersivo.

Abbott y Bantrab se asocian para combatir la malnutrición infantil en Guatemala



Abbott, líder mundial en el cuidado de la salud, y el Grupo Financiero Bantrab anunciaron hoy una alianza para combatir la malnutrición en el país. Esta colaboración busca apoyar a miles de niños guatemaltecos a través de evaluaciones nutricionales periódicas, asegurando que reciban una nutrición adecuada para crecer, desarrollarse y disfrutar de las actividades que aman, como el deporte. Como parte de esta alianza, Abbott donará cintas MUAC z-score, una herramienta sencilla y eficaz para la detección de la malnutrición, y capacitará a 100 entrenadores de las academias deportivas asociadas a Bantrab en su uso. Esto ayudará a detectar de manera temprana los problemas de malnutrición y a proporcionar a las familias la orientación necesaria.

“En Bantrab hacemos banca con propósito y tenemos un fuerte compromiso con el bienestar y el futuro de los guatemaltecos”, afirmó José Antonio Roca, Gerente General de Bantrab. “Estamos entusiasmados con la alianza con Abbott, ya que impactará directamente en la salud de los niños de nuestro país”.



En Guatemala, la malnutrición adopta múltiples formas: retraso en el crecimiento (por debajo de una estatura saludable para la edad), emaciación (por debajo de un peso saludable para la estatura) o sobrepeso (por encima de un peso saludable para la estatura). Las tasas de obesidad, en concreto, están aumentando entre los adolescentes: el 18% de los jóvenes de entre 15 y 19 años se considera con sobrepeso y el 4% se considera obeso. Además, casi la mitad de los niños menores de cinco años del país (46,5%) sufre desnutrición crónica, según UNICEF.

La cinta MUAC z-score es una herramienta reconocida para la evaluación temprana del riesgo nutricional en niños y adolescentes, ayudando a facilitar un cuidado nutricional oportuno que puede marcar la diferencia en su desarrollo. Su efectividad ha sido validada a través de investigaciones, incluyendo un estudio realizado en Guatemala en 2019, en el que se evaluó el riesgo de malnutrición en 818 niños de entre 5 y 19 años, utilizando esta cinta.

Agua para todos, un compromiso colectivo frente a la crisis hídrica



En el marco de la Conmemoración del Día Mundial del Agua, líderes y expertos del sector público, privado y académico se reunieron en el encuentro “Agua para todos, todos para el agua: el recurso que no puedes ignorar”, con el objetivo de promover un compromiso colectivo que garantice el acceso, la calidad y la conservación de este recurso vital para la existencia humana, el desarrollo económico y la sostenibilidad ambiental.

Esta iniciativa, liderada por Water For People, la Gremial de Empresas para el Manejo Integral del Agua (GREMIA), la Cámara de Comercio de Guatemala (CCG) y Fundación para la Conservación del Agua de la Región Metropolitana (FUNCAGUA), busca fomentar la colaboración entre distintos actores para enfrentar los desafíos hídricos que afectan al país.

“El agua es un factor crucial en nuestra capacidad de crecimiento como país. El retorno de inversión en la conservación de este recurso se manifiesta en términos de salud, economía y desarrollo. Planificar un país a largo plazo sin tener en cuenta el acceso al agua, tanto para la población en general como para la industria, es indudablemente insostenible”, expresó Eduardo Rodas, presidente de GREMIA.

Según estudios del Censo de Población y Vivienda 2018, cerca de 2 millones de guatemaltecos se abastecen a través de agua entubada, mientras que más de 6 millones carecen de acceso a agua potable segura. Aproximadamente el 45% de la población rural no cuenta con saneamiento básico adecuado. A nivel mundial, 1 de cada 3 escuelas no tiene servicios de agua y saneamiento adecuados (UNICEF, 2019), y en Guatemala, cerca del 10% de las muertes en niños menores de 5 años se atribuyen a enfermedades diarreicas (OPS).

Un derecho de todos

Durante el evento, se abordaron temas fundamentales para comprender y enfrentar la crisis del agua. Los ponentes dialogaron y reflexionaron sobre estrategias para mejorar la disponibilidad, conservación, conciencia, responsabilidad y calidad de este recurso.

Entre las conferencias magistrales destacaron: “El agua como motor de crecimiento económico y competitividad”; “Estrategias empresariales para una gestión eficiente del agua”; “Innovación y tecnología: el futuro del uso responsable del agua y su valor económico”; “Conservación de ecosistemas como estrategia para la producción de agua”; “Identificación de alturas potenciales de recarga mediante el uso de isótopos en la Región Metropolitana de Guatemala”, y, un panel de expertos en “Políticas públicas y alianzas estratégicas para el agua”.



Expertos destacan el papel clave de la infraestructura para atraer inversión extranjera

La infraestructura moderna y eficiente es un factor determinante para atraer inversión extranjera y fortalecer la competitividad de Guatemala en el mercado global.

La situación de los puertos, aeropuertos y carreteras fue analizada por expertos del sector público y privado durante el evento Infraestructura Estratégica para la Atracción de Inversión Extranjera Directa: Logros y Retos 2025, organizado por la Cámara de Comercio Guatemalteco-Americana (AmCham Guatemala).

Entre los avances en temas de infraestructura resaltaron el apoyo que se ha brindado por la delegación del Cuerpo de Ingenieros del Ejército de los Estados Unidos, para evaluar la capacidad, modernización y expansión del Puerto Quetzal, esta cooperación respondió a los compromisos asumidos por el secretario de Estado, Marco Rubio durante su visita al país.

Así mismo se destacó la aprobación de la Ley de Infraestructura Prioritaria, el avance en la discusión de la Ley de Alianzas Público-Privadas en el Congreso, la construcción del Metro, la inversión para el análisis de anillos periféricos.

“La inversión en infraestructura estratégica no solo mejora la competitividad de Guatemala, sino que también prepara al país para enfrentar retos futuros, como el crecimiento demográfico y la necesidad de fortalecer la conectividad entre las distintas regiones.

Los avances son importantes porque tenemos rezagos de más de 20 años”, expresó Waleska Sterkel de Ortiz, directora ejecutiva de AmCham Guatemala.

Mientras que en los desafíos se enumeraron la realización de análisis, anteproyectos, estudios de factibilidad y otros para lograr la ejecución de los proyectos.



En el evento participaron Fernando Suriano, viceministro de Transportes del Ministerio de Comunicaciones, Infraestructura y Vivienda - MICIVI -; Juan Carlos Zapata, director ejecutivo de la Fundación para el Desarrollo de Guatemala (Fundesa) y Cecilia Pivaral, integrante de la mesa de Infraestructura de la iniciativa Guatemala No se Detiene.

Suriano indicó que, “estamos trabajando en dos marcos jurídicos, el primero en el tema de aviación, que cuenta con más de 24 años de retraso y el segundo es el marco jurídico de la Unidad Portuaria que se trabaja con la Comisión Portuaria Nacional, la cual se deberá mandar al Congreso en mayo de este año”.

Zapata destacó el seguimiento a siete proyectos del área metropolitana contemplados en el artículo 87 de la Ley de Infraestructura Vial Prioritaria, algunos de estos cuentan con apoyo público-privado, de fundaciones, de banca multilateral y de cooperación internacional para ponerlos en marcha.

Como liberar espacio en tu cuenta de Gmail

La congelación de alimentos es una forma de conservación que implementan muchas personas para alargar la vida útil de las frutas, las verduras y las proteínas.

La comida congelada puede ser una excelente herramienta para sacarte de apuros en distintos momentos y si vives solo o cocinas solo para ti o pocas personas, es muy probable que esto ya lo sepas. Y es que cuando se cocina para mucha gente, es más usual que se termine todo lo preparado, pero cuando no es así, los alimentos pueden sobrar o hacer falta con facilidad.

La comida congelada puede ayudar mucho y solucionar distintas situaciones complicadas como las mencionadas anteriormente. Sin embargo, no todas las personas deciden congelar su comida, pues aún existen muchas dudas en cuanto a qué tipo de alimentos se pueden congelar, si estos llegan o no perder sus nutrientes e incluso por cuánto tiempo puede congelarse un alimento sin que este se descomponga o pierda sabor.

Conocer cuánto tiempo se puede mantener la comida congelada depende de qué tipo de alimento sea. En general, el aproximado es de un año como máximo, pero hay algunos ingredientes que apenas soportan algunos días, ya que después pueden perder su sabor, cambiar de textura o simplemente no logran congelarse bien.

Por ejemplo, congelar una ensalada no es recomendable, ya que no se podrá congelar bien y a los tres o cuatro días podrá echarse a perder. Otros alimentos como embutidos, solo deben congelarse por alrededor de un par de meses cuando el empaque está abierto, pero alimentos como el pollo pueden congelarse hasta por cuatro meses y en el caso de carne fresca de res, hasta un año.



Cuando el congelador mantenga una temperatura inferior a los cero grados, es imposible que las bacterias se desarrollen en este espacio. Aún así, si quieres asegurarte del estado de un alimento antes de comerlo, puedes recurrir a las técnicas clásicas como olerlo y probarlo, que siempre te podrán dar claridad sobre qué tan bien se ha conservado. Importante: recuerda que, si congelas algo que ya estaba cerca de su caducidad, cuando lo descongeles de igual forma lo estará.

Lo más sencillo de congelar son sopas y cremas o en general, cualquier alimento líquido, como salsas. Esto porque al descongelarse no habrán perdido textura ni sabor, aunque debes guardarlos en paquetes herméticos y se recomienda que, al momento de descongelar, pases el alimento o platillo del congelador al refri por una noche, para que no sea tan radical el cambio de temperatura.

También se pueden congelar los pasteles, guisos ya cocinados como lasaña, carne, arroz, pero recuerda hacerlo en paquetes bien sellados y, de preferencia, volver a calentarlos en el horno.

Taller Nacional de Grabados en Acero produce las placas de circulación de vehículos

El Taller Nacional de Grabados en Acero (TNGA), es una dependencia del Ministerio de Finanzas Públicas que, desde 1941, ha contribuido al desarrollo del país. El TNGA es una institución que está en crecimiento y ha destacado por su capacidad de cumplir con las demandas de servicios de impresión de la Superintendencia de Administración Tributaria (SAT), así como de otras entidades públicas y no lucrativas.

Desde finales de 2024, el Taller asumió la producción de placas de circulación para vehículos elaboradas con poliestireno.

La producción tiene como objetivo garantizar el suministro continuo de los distintivos y evitar retrasos en la emisión, como ocurrió en el pasado. Además, reducir los costos de producción y la dependencia de proveedores extranjeros. La producción local facilitará el cambio generalizado de distintivos, la regularización de traspasos de vehículos y el cumplimiento del pago del Impuestos Sobre Circulación de Vehículos.

Eddie Fernández, director del TNGA, explicó que, por el momento, “las características de las placas están definidas y se tiene previsto que, en el mediano plazo, se agreguen algunos cambios en función de su seguridad. Se tratará de un producto nuevo, proceso de fabricación que se sigue perfeccionando y cambiará según varíen los materiales utilizados”.

Nuevas placas de circulación

Las nuevas placas de circulación son de poliestireno, vinil y un laminador protector UV, materiales que garantizan una resistencia mínima de entre tres y cinco años a la intemperie, y los que permiten integrar medidas de seguridad, como códigos QR, hologramas y tintas especiales.

actualmente el TNGA entrega entre 80,000 y 100,000 placas al mes, pero se tiene previsto que, para finales de año, se produzcan 200,000 placas mensuales.

La SAT solicita una producción mensual entre 35,000 y 45,000 placas para motocicletas y 20,000 pares para vehículos, según Fernández, el Taller produce alrededor de 5,000 placas diarias, alternando entre motocicletas y vehículos particulares.



Nuevas placas de circulación

Cada placa de circulación cumple con las medidas estipuladas por el Acuerdo Gubernativo Número 111- 95 y las disposiciones de la SAT: 30 x 15 centímetros para vehículos particulares y 21 x 12 centímetros para motocicletas, ambas con la palabra: Guatemala, Centro América, el Escudo Nacional y los orificios correspondientes.

1. Código QR. Permite a las autoridades verificar su autenticidad y la autorización de la SAT.
2. Foil de seguridad. Sello estampado en caliente, imposible de remover sin dañar la placa.
3. Tipografía especial. Diseñada para evitar que los números puedan ser alterados.
4. Doble impresión del alfanumérico. El número tiene una réplica más pequeña en la parte inferior para mayor control.



Enernova impulsando el futuro sostenible con su nueva planta de energía solar



CIG y GREPSA impulsan la innovación tecnológica ambiental con el II congreso de industrias sostenibles

INAB en el Día Internacional de los Bosques reconoce su valor y promueve la Gestión Sostenible



Enernova impulsando el futuro sostenible con su nueva planta de energía solar



Con el desarrollo del Parque Solar Helios, la industria cementera da un paso firme hacia la modernización de sus infraestructuras energéticas y hacia la sostenibilidad de su suministro eléctrico.

Este proyecto ejemplifica cómo la inversión en energías renovables puede impulsar el desarrollo económico, garantizar el suministro eléctrico y fomentar la innovación, contribuyendo a una transformación integral en el sector energético nacional.

Recientemente, Enernova inauguró el Parque de Generación Fotovoltaica Helios en Guatemala, impulsando la sostenibilidad, la innovación y la autoproducción de energía limpia para un futuro más competitivo y eficiente.

Un hito histórico para Progreso y la región oriente de Guatemala

Enernova llevó a cabo el acto simbólico de colocación del primer panel solar en el Parque de Generación Fotovoltaica "Helios" en la Planta San Miguel, marcando el inicio de una transformación en la autoproducción de energía.

Este proyecto, que se complementa con una segunda planta en construcción en San Gabriel; Proyecto Tijax, es el reflejo del compromiso de la empresa con la sostenibilidad, la innovación y el desarrollo económico del país.

Planta de energía solar

Se erige como un ejemplo de inversión responsable, utilizando tecnología de vanguardia importada desde China. Los 43 mil paneles solares, equipados con tecnología bifacial, permiten captar tanto la luz directa del sol como la que se refleja en el suelo, optimizando la eficiencia energética.

Con una capacidad de generar más de 50 GWh de energía al año, la instalación de la planta es un hito en el desarrollo de una cultura de sostenibilidad y desarrollo energético responsable y eficiente en la Guatemala y la región.



Un futuro sostenible y eficiente

Desde la visión de su fundador, Carlos F. Novella, la compañía ha apostado por un futuro basado en la innovación y la planificación a largo plazo.

Esta nueva infraestructura es una clara muestra de que el camino hacia la sostenibilidad se construye mediante inversiones estratégicas y el empleo de tecnologías modernas.

Beatriz Lara, Gerente de Negocio de Energía, subrayó que el proyecto es esencial para fomentar una transición energética limpia y confiable, lo cual repercute de manera positiva en la comunidad y el medio ambiente.

El impacto de esta iniciativa va más allá de la generación de electricidad. Con la implementación de un sistema de autoproducción, se promueve un modelo de negocio que une eficiencia, tecnología y responsabilidad social.

Stephanie Melville, Presidente de Progreso, aseguró que apostar por energías limpias es apostar por el futuro. "Esta apuesta por la energía solar no solo mejora la competitividad de las plantas industriales, sino que también sienta las bases para un futuro más limpio y sostenible en Guatemala".

La innovación de Epson impulsa el despegue de los negocios



Guatemala es reconocido por ser un país con un terreno fértil para la creación y ejecución de nuevas ideas y, por lo tanto, de nuevos negocios. Según el Banco Centroamericano de Integración Económica (BCIE), las micro, pequeñas y medianas empresas representan un gran impulso para la estructura económica de países como Guatemala, y son generadoras de miles de empleos en el país.

Sin embargo, así como otros países de América Latina, uno de los desafíos que enfrentan las Mipymes para mantenerse en el mercado es aprovechar el uso de nuevas tecnologías para promover un proceso de innovación constante, y tener la oportunidad de expandirse a otras geografías.

Así como las micro, pequeñas y medianas empresas, los emprendedores, un segmento que se está abriendo paso en el país centroamericano, también enfrentan desafíos relacionados con la innovación tecnológica y que son claves para tener un crecimiento sostenible.

En el día a día de empresarios y emprendedores de sectores como textil, artículos promocionales, arquitectura, fotografía y publicidad, es fundamental contar con productos y soluciones que garanticen calidad, optimicen el consumo de recursos y energía, y cumplan con altos estándares de sostenibilidad.

Para la industria textil guatemalteca, que en el 2023 exportó US\$1.848 millones de dólares, es fundamental contar con soluciones que les garanticen producciones de alta velocidad, calidad de la imagen y un flujo de trabajo continuo.

La industria textil, por ejemplo, puede encontrar estas características en la Epson SureColor® F9570, el nuevo estándar en impresión por sublimación. Esta impresora de gran formato no solo ofrece calidad superior, sino que también optimiza el flujo de trabajo gracias a su plataforma Epson Cloud Solution PORT, que permite monitorear de manera remota su estado, las tasas de producción y su utilización", explicó Christian Sánchez, gerente de Canales Especializados de Industrial para Epson Centroamérica.

La puesta en escena de soluciones como la Epson SureColor® F9570 Series, durante la actividad realizada en Guatemala, permite que el público presente pueda experimentar el poder de las soluciones Epson en acción.

A través de escenarios inmersivos, los asistentes pudieron interactuar con la impresora multifuncional para grupos de trabajo WorkForce® Pro WF-C5891, equipada con una innovadora tecnología de impresión sin calor; así como con el escáner inalámbrico de documentos DS-900WN, con pantalla intuitiva y velocidades de escaneo rápidas o el escáner compacto para espacios de trabajo eficientes DS-C330.



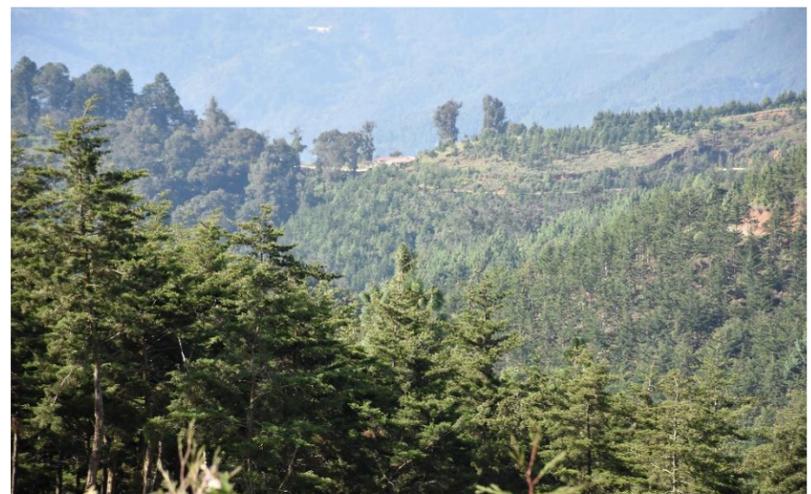
INAB en el Día Internacional de los Bosques reconoce su valor y promueve la Gestión Sostenible



En el marco del Día Internacional de los Bosques, celebrado cada 21 de marzo, el Instituto Nacional de Bosques (INAB) destaca la importancia de los bosques para la biodiversidad, el desarrollo sostenible y la calidad de vida de los guatemaltecos. Este día conmemorativo es una oportunidad para reflexionar sobre los desafíos que enfrentan estos ecosistemas y reconocer los logros alcanzados en su manejo y conservación.

Guatemala, un país con una riqueza forestal invaluable, ha logrado avances significativos en la protección y el uso sostenible de sus recursos gracias a esfuerzos conjuntos entre autoridades, comunidades y el sector privado. Entre los logros más destacados se encuentran los programas de incentivos forestales liderados por el INAB, como el Programa de Incentivos Forestales para Poseedores de Pequeñas Extensiones de Tierra con Vocación Forestal o Agroforestal (PINPEP) y el Programa de Incentivos Forestales (PROBOSQUE). Estas iniciativas han fomentado la reforestación, restauración y manejo sostenible en miles de hectáreas en todo el país, impactando positivamente tanto a las comunidades como al medio ambiente.

Además, reconoce que los bosques desempeñan un rol clave en la seguridad alimentaria del país, ya que proveen productos de alto valor nutricional como frutos, semillas, plantas alimenticias, plantas medicinales y hongos comestibles. Cumpliendo con funciones clave como la captación y retención del agua en el suelo, asegurando su disponibilidad para los cultivos agrícolas y garantizando la producción sostenible de alimentos.

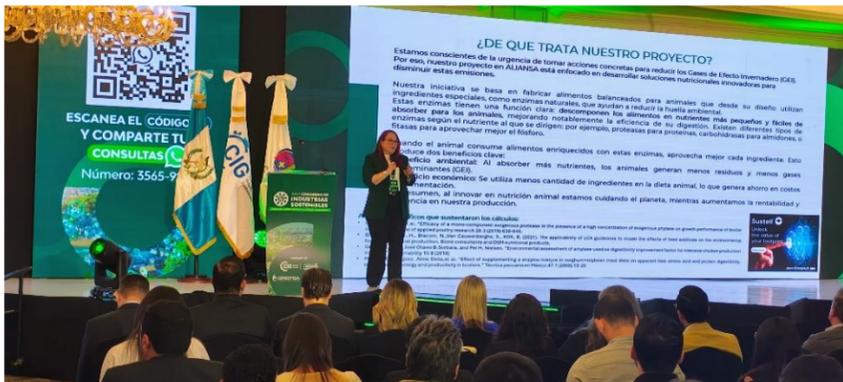


El INAB promueve el manejo sostenible de los bosques, así como el establecimiento y manejo de Sistemas Agroforestales (SAF) y plantaciones forestales los cuales permiten la producción de alimentos y la provisión de bienes y servicios esenciales para la calidad de vida de los guatemaltecos.

También subraya la importancia de la participación comunitaria en la gestión forestal, gracias a un enfoque inclusivo y participativo, se ha fortalecido la capacidad local para proteger los recursos naturales, generando además fuentes de empleo y beneficios económicos para las familias que dependen de los bosques.

"El Día Internacional de los Bosques nos recuerda que los bosques son más que árboles, son el pulmón de nuestro planeta y el hogar de innumerables especies. Nuestro compromiso como país es garantizar la gestión sostenible para las generaciones futuras", afirmó Lcda. Celeste Méndez, Encargada de Conservación de Ecosistemas Forestales Estratégicos del INAB.

CIG y GREPSA impulsan la innovación tecnológica ambiental con el II congreso de industrias sostenibles



Cámara de Industria de Guatemala (CIG), a través de su área de Ambiente y Recursos Naturales y en colaboración con su Gremial de Empresas de Reciclaje, Productos y Servicios Ambientales (GREPSA), y junto al Centro Guatemalteco de Producción Más Limpia (CGP+L), celebra la segunda edición del Congreso de Industrias Sostenibles: Liderando el camino hacia la innovación tecnológica. El evento se realizó en el Hotel Westin Camino Real, de 8:00 a 17:30 horas, el jueves 20 de marzo reuniendo a líderes empresariales, expertos en sostenibilidad y actores clave del sector ambiental.

Durante la jornada, se desarrollan paneles y conferencias que abordan temas fundamentales para la sostenibilidad industrial, como la innovación tecnológica, la economía circular, tecnologías emergentes en la gestión de la huella de carbono y la valorización del agua. Además, se exploran retos y oportunidades de la legislación ambiental, con el objetivo de posicionar a las industrias guatemaltecas como modelos de responsabilidad y eficiencia en la región.

Raúl Bouscayrol, presidente de la Junta Directiva de CIG, destacó la importancia de la sostenibilidad como un eje central para el desarrollo de la industria. “Desde Cámara de Industria de Guatemala, reafirmamos nuestro compromiso con la sostenibilidad y la innovación. Este Congreso es una oportunidad para que las empresas conozcan herramientas, tecnologías y estrategias que les permitan ser más competitivas mientras protegen y regeneran el entorno. La sostenibilidad no es solo una responsabilidad, es una ventaja competitiva que beneficia a todos”.

Los panelistas fueron Maira Serrano, gerente de Gestión Ambiental de CMI Alimentos; Caroline da Silva Montes, investigadora del Instituto de Fomento Pesquero (IFOP); Edwin Castellanos, viceministro de Recursos Naturales y Cambio Climático del MARN; y Enrique Font, vicepresidente de la Junta Directiva de CIG, quienes compartieron su visión y experiencias sobre cómo integrar prácticas sostenibles en los modelos de negocio actuales.

El Congreso también ofreció espacios de networking, diseñados para fomentar alianzas estratégicas entre empresas, expertos y autoridades. Estas conexiones son esenciales para fortalecer el diálogo y la acción conjunta en torno a un modelo económico que priorice el bienestar social y ambiental.

Con eventos como este, CIG fortalece su liderazgo en la promoción de prácticas responsables y el desarrollo de la industria guatemalteca, alineándose con un futuro más sostenible e innovador.

Restaurante Sublime recibe la distinción Relais & Châteaux

El restaurante Sublime marca un hito en la gastronomía de Centroamérica al convertirse en el primer restaurante independiente de la región en recibir la distinción internacional de Relais & Châteaux. Este reconocimiento simboliza excelencia, compromiso, calidad y lujo, celebrando la dedicación del restaurante por dar a conocer la gastronomía guatemalteca a nivel mundial.

Sublime nació como un espacio de experiencias gastronómicas que busca contar historias, despertar emociones y conectar a los comensales con el maridaje gastro-histórico de Guatemala, utilizando la historia como herramienta y la gastronomía como vehículo.

“Formar parte de Relais & Châteaux es una responsabilidad y un honor. Contamos historias para reinterpretar de forma creativa nuestros sabores e ingredientes. Soñamos con despertar y contagiar el orgullo guatemalteco en el mundo”, expresó el chef Sergio Díaz de Sublime.

Un Maridaje Gastro-Histórico

El ingreso de Sublime a Relais & Châteaux es un gran logro. Tras un riguroso proceso de evaluación en la gastronomía, que se complementa con otros valores como la autenticidad, la hospitalidad y el compromiso con la sostenibilidad.



Junto con la antropóloga Jocelyn Degollado, Sublime ha explorado más de 4,000 años de historia, desde la época prehispánica hasta la actualidad, para crear un menú de degustación de 12 tiempos, y un menú a la carta que narra la evolución de Guatemala a través del tiempo.

Para la evaluación también se consideran aspectos como la calidad de los ingredientes, la técnica gastronómica, la presentación de los platos, el servicio y la atmósfera. Además, se valora la historia detrás del restaurante y su capacidad para ofrecer una experiencia única.

Su incorporación no solo confirma el esfuerzo y compromiso de Sublime, sino que también lo conecta con una red global de más de 580 establecimientos de excelencia. Ahora, el restaurante forma parte de una comunidad que busca “hacer del mundo un lugar mejor a través de la comida y la hospitalidad”, tal como lo destaca Relais & Châteaux en su filosofía.



Expo Pan, Pizza y Repostería 2025: un espacio para crecer, aprender y compartir



BAC reconoce el papel de las Pymes como motor de Centroamérica en pyme positiva 2025

**Pet Fest el evento
más grande para
mascotas en
Guatemala en su
cuarta edición
2025**



Día Mundial del Agua: La importancia de cuidar nuestros recursos naturales

Cada 22 de marzo, el mundo conmemora el Día Mundial del Agua, una fecha clave para reflexionar sobre la importancia de este recurso vital y la necesidad de su conservación. El agua es esencial para la vida en el planeta, no solo para el consumo humano, sino también para la preservación de ecosistemas y especies marinas.

La relación entre el agua y los ecosistemas marinos

El agua cubre aproximadamente el 70% de la superficie terrestre y los ecosistemas marinos desempeñan un papel crucial en el equilibrio del planeta. Los mares y océanos regulan el clima, generan oxígeno y albergan una biodiversidad incalculable. Sin embargo, la sobrepesca y las prácticas no sostenibles amenazan estos ecosistemas, poniendo en peligro especies esenciales para la cadena alimenticia.

Dolphin Safe: Un compromiso con la pesca sostenible

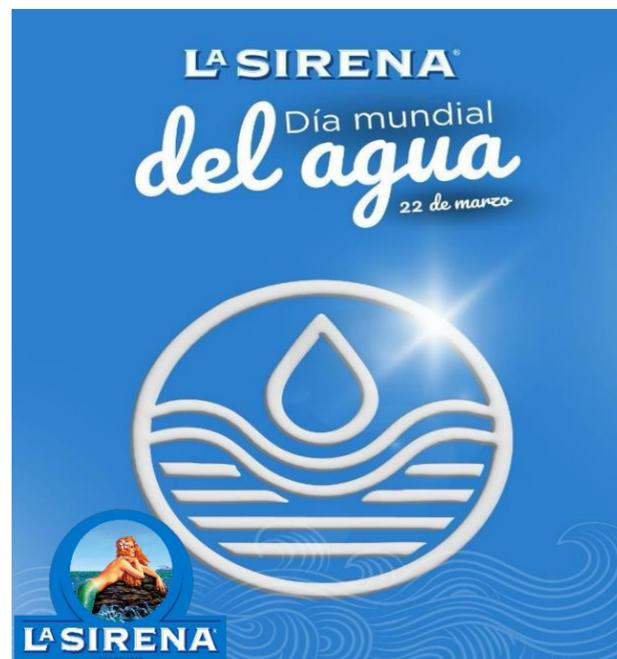
En este contexto, las certificaciones de pesca sostenible, como el sello Dolphin Safe, se han convertido en una garantía de buenas prácticas. Este sello certifica que los métodos de pesca utilizados para capturar atún y otras especies minimizan el impacto en poblaciones de delfines y en el ecosistema marino en general. La certificación Dolphin Safe asegura que las capturas se realizan sin redes de enmalle que puedan atrapar accidentalmente a estos mamíferos marinos.

Atunes y Sardinias La Sirena: Un modelo de responsabilidad ambiental

En el sector alimenticio, algunas marcas han asumido el compromiso de proteger los recursos marinos y promover la pesca responsable. Atunes y Sardinias La Sirena es un claro ejemplo de ello, al contar con la certificación Dolphin Safe. Esta garantía significa que sus productos provienen de fuentes responsables y que sus prácticas de pesca cumplen con los estándares ambientales necesarios para la protección de la fauna marina.

La responsabilidad de los consumidores en el cuidado del agua

La conservación del agua y la protección de los ecosistemas marinos no solo depende de las empresas y las regulaciones internacionales, sino también de los consumidores. Optar por productos con certificaciones de sostenibilidad, reducir el uso de plásticos y fomentar el consumo responsable de pescado son algunas de las acciones que podemos tomar para contribuir a la preservación de los recursos hídricos del planeta.



En este Día Mundial del Agua, es fundamental recordar que cada decisión cuenta. La protección de los mares y los recursos naturales es una responsabilidad compartida. Apostar por productos que promuevan la pesca sostenible, como Atunes y Sardinias La Sirena, es un paso hacia un futuro en el que el agua y la biodiversidad marina puedan mantenerse para las generaciones venideras.

Expo Pan, Pizza y Repostería 2025: un espacio para crecer, aprender y compartir



Por primera vez, llega a Guatemala Expo Pan, Pizza y Repostería, un evento único en la región que promueve el aprendizaje, crecimiento y capacitación de la industria organizada por Molinos Modernos con el respaldo de Corporación Multi Inversiones (CMI).

Expo Pan, Pizza y Repostería

Es una plataforma diseñada para el aprendizaje, el crecimiento y la innovación del sector, reuniendo a las marcas líderes y expertos de la industria para compartir avances tecnológicos, experiencias y tendencias innovadoras. "Este evento representa una gran oportunidad para fortalecer la industria y fomentar el intercambio de conocimientos entre los asistentes, permitiendo que todos puedan conocer las últimas tendencias y soluciones del sector" comentó Raquel Mishaan, Gerente de Marca Molinos Modernos.

Expo Pan, Pizza y Repostería: un espacio para crecer

El evento se llevará a cabo hoy, 21 de marzo, y mañana, 22 de marzo, de 9:00 am a 6:00 pm en el Centro de Convenciones Tikal Futura. Los asistentes podrán disfrutar de una experiencia atractiva de aprendizaje, innovación y descubrimiento de las últimas tendencias y productos que están marcando el rumbo de la industria panadera, repostería y de pizza en la región. Durante los dos días de la exposición, los participantes tendrán acceso a una variedad de actividades, como clases demostrativas, foros de discusión y ponencias magistrales a cargo de chefs y expertos provenientes de El Caribe, México, Colombia y Centroamérica, entre los cuales destacan el chef Fabian Solano y el reconocido chocolatero, chef José Ramón Castillo.

Generando, con calidez familiar, oportunidades que cambian vidas

Expo Pan, Pizza y Repostería 2025 es una plataforma clave para seguir impulsando el crecimiento de la industria y el fortalecimiento de las alianzas estratégicas en la región según CMI; *"Con Expo Pan, Pizza y Repostería, reafirmamos nuestro compromiso con la innovación y el desarrollo del sector, proporcionando un espacio para el crecimiento, la educación y la expansión de negocios" concluyó María Fernanda Rodríguez, Gerente Senior de Mercadeo de Molinos Modernos.*

BAC reconoce el papel de las Pymes como motor de Centroamérica en pyme positiva 2025

Por tercer año consecutivo, BAC celebró Pyme Positiva, un evento regional que destaca a las pequeñas y medianas empresas más sobresalientes de Centroamérica, aquellas que han logrado un impacto económico, social y ambiental en sus comunidades. La edición de este año se realizó en Antigua Guatemala, y reunió a representantes de BAC en la región, así como a los empresarios galardonados en cada país.

En esta ocasión, la empresa hondureña Inversiones Diagro, dedicada a la producción y distribución de productos agropecuarios, fue reconocida como la Pyme Positiva 2025. Bajo el liderazgo de José David Valle. La empresa inició con una granja avícola y ha diversificado sus operaciones hacia la elaboración de alimentos concentrados y abonos orgánicos, reduciendo emisiones y promoviendo prácticas sostenibles en el agro hondureño.

Además de Inversiones Diagro, fueron reconocidas cinco empresas más:

- **Panamá: Leafsinc**
- **Costa Rica: DolceWorld**
- **Nicaragua: Vegyfrut**
- **El Salvador: Entre Nubes Café**
- **Guatemala: Pasajinak**

De Guatemala, la empresa reconocida fue Pasajinak, ubicada en Tecpán, Chimaltenango, con casi 40 años de trayectoria en la industria láctea, la cual también fue reconocida este año con el Galardón Empresario Pyme 2025, otorgado por BAC Guatemala. La empresa es liderada por Juan Manuel Marroquín, tercera generación al frente del negocio. Pasajinak ha evolucionado de procesos artesanales a un modelo sostenible e innovador. Genera el 90% de su energía mediante paneles solares y utiliza biogás en su producción, además de generar empleo e impacto comunitario en su región, consolidándose como un referente de la industria láctea guatemalteca.



Las pymes representan el 96% de todas las empresas en Centroamérica y generan el 32% del PIB regional. Son el motor que impulsa el desarrollo económico, la innovación y el empleo en sus comunidades.

"En BAC estamos convencidos de crear oportunidades para muchas más PyME en la región porque en conjunto queremos seguir generando prosperidad en las comunidades que servimos. Reconocemos el impacto positivo que las PyME generan en sus comunidades. Por ello, hemos asumido el compromiso de amplificar sus historias para potenciar su alcance. De ahí nace este evento PyME Positiva", señaló Jaime Compte, VP Corporativo de Banca Personas & Medios de Pago.

BAC continúa impulsando el desarrollo de las pymes mediante herramientas financieras personalizadas, capacitación y espacios de visibilidad como Pyme Positiva, que busca dar a conocer las historias de éxito empresarial en toda la región.

Pet Fest el evento más grande para mascotas en Guatemala en su cuarta edición 2025

Pet Fest 5 y 6 de abril Parque de la Industria de 9am a 7pm.

Pet Fest, ofrecerá a las familias un espacio para compartir actividades deportivas, de entretenimiento y de educación para las mascotas. Está diseñada para pasar un día agradable, con exhibiciones, concursos, emprendimientos, comidas, shows en escenario, piscina de clavados y muchas amenidades más.

Los asistentes tendrán acceso a los stands con alrededor de 50 marcas, tanto de productos para las mascotas como de servicios. Además, tendrán la oportunidad de iniciar el proceso de adopción de un canino o un gatito. Así, qué si quieres adoptar una mascota, lleva listo el DPI y un corazón dispuesto para salir con un miembro más en la familia.

Las mascotas podrán disfrutar de una piscina de clavados, toma de fotografías, concurso de disfraces, pasarela de modas y juegos interactivos, también se darán charlas con expertos y talleres, son algunas de las amenidades. Además, se obtendrá una información variada para que los consentidos del hogar cuenten con las mejores marcas, y servicios, dentro de las que encontrarán comida, accesorios, veterinarios.

Como en las tres ediciones anteriores, Pet Fest realizará recolección para los hogares de adopción, esta vez, de accesorios o implementos de segunda mano, que ya no se usen en el hogar pero que pueden estar en buen estado para usar nuevamente. Así que los pet lovers no tienen excusa para no asistir con sus mascotas y pasar con ellos un día entretenido, lleno de diversión y mucha alegría, en un ambiente cómodo y seguro.



Se realizará en el Parque de la Industria, 8a. Calle 2-33 Zona 9, salón 10, de 09.00 a.m. a 07.00 p.m.

Las entradas estarán a la venta en la taquilla el día del evento, Q30 individual y Q100 familiar de 4 personas.

El recinto cuenta con parqueo propio.

Talento digital de Quetzaltenango lanza la primera solución de contabilidad con IA



El sector ITO en Guatemala ha crecido de manera sostenida, consolidándose como un actor clave en la exportación de servicios tecnológicos. La industria ha evolucionado de la simple tercerización de servicios a la oferta de soluciones de alto valor agregado. Este crecimiento impulsa la economía en Huehuetenango, Sacatepéquez y Quetzaltenango. Este último, según la Comisión ITO de AGEXPORT, está estrenándose con el lanzamiento de una solución contable realizada con IA y conectada con la Superintendencia de Administración Tributaria (SAT).

La innovación y tecnología siguen impulsando la competitividad de las empresas guatemaltecas en el mercado internacional. En este contexto, Ciancoders, empresa socia de la Comisión ITO de AGEXPORT, lanza FinanzIA, la primera solución de contabilidad automatizada con inteligencia artificial, diseñada para transformar la gestión financiera de empresas y profesionales del sector contable.

Automatización y cumplimiento fiscal en un solo sistema

FinanzIA es una plataforma que permite a contadores, auditores y empresas optimizar sus procesos mediante tecnología de inteligencia artificial. Su innovadora arquitectura reduce hasta en un 80% el tiempo operativo, al automatizar el ingreso y clasificación de documentos, conciliaciones bancarias y generación de libros contables en formato SAT.

"Nuestra solución garantiza el cumplimiento fiscal de las empresas, asegurando la conformidad con la normativa vigente. Su módulo de auditoría minimiza errores y refuerza la precisión en la gestión contable, lo que permite a las empresas operar en un entorno regulatorio seguro y eficiente", explicó el equipo de Ciancoders.

La fase preliminar de la Concacaf Copa Oro se transmitirá en exclusiva por ESPN y Disney+



FECHA	HORARIO	ENCUENTRO		SEÑAL	
viernes, 21 de marzo de 2025	14:06 GUA/CR/HND/NI	Cuba	vs	Trinidad y Tobago	ESPN 5 y Disney+
viernes, 21 de marzo de 2025	18:06 GUA/CR/HND/NI	Surinam	vs	Martinica	ESPN 1 y Disney+
viernes, 21 de marzo de 2025	17:06 GUA/CR/HND/NI	San Vicente y las Granadinas	vs	Jamaica	Disney+
viernes, 21 de marzo de 2025	17:06 GUA/CR/HND/NI	Bermudas	vs	Honduras	Disney+
viernes, 21 de marzo de 2025	18:06 GUA/CR/HND/NI	Guadalupe	vs	Nicaragua	ESPN 1 y Disney+
viernes, 21 de marzo de 2025	19:06 GUA/CR/HND/NI	Guyana	vs	Guatemala	Disney+
viernes, 21 de marzo de 2025	20:06 GUA/CR/HND/NI	Belize	vs	Costa Rica	ESPN 1 y Disney+
martes, 25 de marzo de 2025	17:06 GUA/CR/HND/NI	Trinidad y Tobago	vs	Cuba	ESPN 1 y Disney+
martes, 25 de marzo de 2025	17:06 GUA/CR/HND/NI	Martinica	vs	Surinam	Disney+
martes, 25 de marzo de 2025	18:06 GUA/CR/HND/NI	Jamaica	vs	San Vicente y las Granadinas	Disney+
martes, 25 de marzo de 2025	18:36 GUA/CR/HND/NI	Guatemala	vs	Guyana	ESPN 5 y Disney+
martes, 25 de marzo de 2025	18:36 GUA/CR/HND/NI	Nicaragua	vs	Guadalupe	Disney+
martes, 25 de marzo de 2025	19:06 GUA/CR/HND/NI	Costa Rica	vs	Belize	ESPN 1 y Disney+
martes, 25 de marzo de 2025	20:06 GUA/CR/HND/NI	Honduras	vs	Bermudas	Disney+

Desde hoy y hasta el 25 de marzo ESPN presentará los encuentros más esperados de las 14 selecciones nacionales que buscan clasificar a la fase de grupos de la Copa Oro, el torneo más prestigioso de la región.

La fase preliminar de la Concacaf Copa Oro, el torneo de selecciones más importante de la región, será transmitida en exclusiva a través de ESPN y Disney+. Esta fase contará con emocionantes encuentros entre equipos que buscan su pase a la siguiente etapa. Belice, Bermudas, Costa Rica, Cuba, Guadalupe, Guatemala, Guyana, Honduras, Jamaica, Martinica, Nicaragua, San Vicente y las Granadinas, Surinam y Trinidad y Tobago competirán en series de ida y vuelta por los últimos boletos a la fase de grupos de la Copa Oro.

Los aficionados podrán disfrutar de cada partido con una cobertura completa previa y post a cada encuentro, así como el análisis de expertos en las distintas emisiones de Equipo F, ESPN FC y SportsCenter Centroamérica. Además, la emoción no se limitará a los encuentros en la cancha: ESPN.com ofrecerá a los fanáticos contenido exclusivo, información detallada y momentos destacados de cada partido.

Toda la emoción de la Concacaf Copa Oro, donde las selecciones de Arabia Saudita, Canadá, Curazao, El Salvador, Estados Unidos, Haití, México, Panamá y República Dominicana ya se encuentran clasificadas, se podrá disfrutar durante el verano por la señal de ESPN y Disney+.



22 de marzo Día Mundial del Agua



**Los artículos
esenciales para
trasformar tu hogar
este verano están en
EPA**

**Dos Pinos refuerza
su compromiso
con la gestión
responsable del
agua**



Los artículos esenciales para transformar tu hogar este verano están en EPA

El verano es la época del año en la que todos buscan disfrutar al máximo y convivir con amigos y familia. Para aprovechar estos momentos hay artículos que debe considerar como muebles para exterior, piscinas y churrasqueras.

EPA le comparte consejos prácticos para elegir las mejores opciones para transformar sus espacios.

Muebles para exterior: son una inversión acertada para quienes desean disfrutar del aire libre y la comodidad. Cree espacios agradables para compartir y relajarse. Si se cuenta con un jardín, patio o una terraza amplia, puede colocar bancos, sillones, mesas y hamacas. Incorpore cojines y sombrillas para convertirlo en un refugio acogedor y elegante. Recuerde seleccionar piezas fabricadas con materiales resistentes a las inclemencias del clima, como el plástico, aluminio, la resina, el acero inoxidable o tejidos especiales para exteriores.

Camas o hamacas: son especialmente valoradas en entornos como el campo o la playa. Las hamacas, por su parte, vienen en versiones desmontables, lo que permite colocarlas tanto en interiores como en exteriores, ofreciendo una versatilidad única.

Piscinas: son la opción perfecta para refrescarse y relajarse. La instalación de piscinas estructurales e inflables es muy sencilla, solo requieren de un espacio plano donde colocarlas. El mantenimiento es crucial para garantizar su buen estado. Se recomienda realizar limpiezas regulares, revisar los niveles de cloro y pH, así como verificar el sistema de filtración. Además, contar con una sombrilla o toldo para protegerse del sol mientras disfruta del agua es una excelente opción.



Visite las tiendas EPA ubicadas en horario de atención de 7:00 a. m. a 9:00 p. m., de domingo a domingo.



Los Beneficios de una adecuada hidratación



Mantener una buena hidratación durante todo el año es fundamental para tener un cuerpo y una mente sana. Más de la mitad del organismo está compuesto por agua, por lo que es necesario tomar la cantidad necesaria para tener un buen rendimiento físico y mental.

el agua es el solvente universal que permite muchas de las reacciones químicas vitales del cuerpo humano y mantiene en niveles óptimos las funciones del cuerpo. Tomar abundante líquido ayuda a que el organismo elimine toxinas y productos de desecho para conseguir un equilibrio corporal.

Tomar mucha agua también es necesario para evitar la fatiga al enfrentar el trabajo y las arduas horas en el gimnasio. ¿Por qué ocurre esto? Si no se tiene suficiente agua en el cuerpo, el corazón está obligado a trabajar más para bombear la sangre oxigenada a los órganos principales y a todas las células del cuerpo, produciendo una sensación de cansancio.



Una hidratación adecuada trae consigo múltiples beneficios aquí algunos de ellos:

- Regula la temperatura corporal**
- Previene enfermedades cardiovasculares**
- Previene la aparición de cálculos renales**
- Disminuye el riesgo de cáncer**
- Mejora la digestión y evita el estreñimiento**
- Aumenta la energía y mejora la capacidad física**
- Ayuda a mantener la piel sin imperfecciones**

Tanto para adultos como para niños lo más recomendable siempre será el consumo de agua. Las bebidas y jugos contienen azúcar y son uno de los factores que explican la actual epidemia de la obesidad de la población. Además, las bebidas gaseosas son descalcificantes

22 de marzo Día Mundial del Agua



El Agua es un derecho fundamental para la vida

El agua es un derecho fundamental para la preservación de la vida, en todas sus formas. Considerada como un derecho humano, este valioso e indispensable recurso natural no llega de forma segura a un gran número de personas en distintos países, sobre todo a los más pobres, donde el agua potable no es accesible.

El Día Mundial del Agua se celebra el 22 de marzo de cada año, proclamado por la Asamblea General de la ONU en su Resolución A/RES/47/193 de 22 de diciembre de 1993.

Su principal objetivo es generar conciencia acerca de la importancia de cuidar los recursos de agua en el planeta, un elemento vital para la vida de todas las especies de la Tierra.

Con la celebración de esta efeméride se pretende dar a conocer la crisis mundial del agua y la problemática que afrontan millones de personas que no tienen acceso al suministro de agua potable, así como las medidas urgentes que se deben tomar al respecto.

Cada 22 de marzo, el mundo celebra el Día Mundial del Agua, una fecha elegida para concienciar sobre la importancia crítica del agua dulce y promover una gestión responsable de este recurso esencial. La primera conmemoración tuvo lugar en 1993, marcando el inicio de una serie de eventos y actividades anuales coordinadas por ONU-Agua. Estas iniciativas buscan no solo educar y sensibilizar sobre los desafíos hídricos globales sino también impulsar políticas y prácticas sostenibles.

Imagina que abres el grifo y no sale ni una gota de agua, ¿sería imposible realizar la mayoría de las tareas diarias que son necesarias para una familia! Lavar los alimentos, nuestra higiene, cocinar y muchas otras actividades de la vida cotidiana. En muchos países del mundo, el agua es un recurso muy escaso, o bien está contaminada. El acceso al agua es un derecho humano básico y toca pensar en cómo solucionar estas situaciones tan injustas a las que se tienen que enfrentar muchas familias en distintas partes del mundo.

De acuerdo a la ONU la población más afectada es la carente de recursos económicos, donde el saneamiento de las aguas es un verdadero lujo, sólo posible para las sociedades más avanzadas y los países desarrollados.

Más de un tercio de la población mundial no goza de los servicios de agua potable segura, lo que se traduce a más de 2.000 millones de personas que no reciben el agua de calidad en sus hogares. Por esta razón mueren hombres, mujeres y niños cada año.

Para los refugiados, personas sin hogar y todos los que viven en pobreza extrema no hay ninguna posibilidad de gozar de este recurso, tan vital para la vida.

Para erradicar la miseria y todas las consecuencias que acarrea, la Organización de las Naciones Unidas busca alternativas para hacer de este mundo un lugar más viable para todos. Esto sólo se alcanzará a través del llamado desarrollo sostenible.

Uno de los temas centrales que ha ocupado a la Organización de las Naciones Unidas es el relacionado con el cuidado y preservación del agua dulce en todo el mundo.

Actualmente existe mucha preocupación en todo lo que concierne a los recursos hídricos de todo el planeta, ya que en los últimos años se ha venido notando una disminución significativa de los mismos, por el uso indebido y el despilfarro debido a los siguientes factores:

Un crecimiento acelerado de la población en todo el mundo: esta ha sido una de las principales causas, donde se prevé que para el año 2050 esta cifra rondará los 10.000.000 en todo el globo.

Un incremento en la explotación de los acuíferos.



Contaminación y cambio climático: un fenómeno que ha provocado el desplazamiento masivo de millones de personas que han perdido sus hogares.

Las guerras entre los pueblos y naciones: no solamente se limita a conflictos políticos, sino también a intereses más particulares como el dominio de los recursos naturales, siendo uno de ellos el agua.

para el año 2030 se estima como uno de los objetivos de desarrollo sostenible garantizar el acceso, saneamiento y gestionamiento sostenible del agua potable, libre de contaminación. Para ello se contemplan las siguientes metas:

Lograr el acceso universal del agua potable a la población, de manera equitativa.

Mejorar la calidad del agua mediante la reducción de elementos contaminantes, como el vertimiento, emisión de productos químicos y materiales peligrosos.

Incrementar el uso eficiente de los recursos hídricos, garantizando la extracción y abastecimiento de agua dulce.

Proteger y reestablecer todos los ecosistemas relacionados con el agua, incluyendo bosques, humedales, ríos, lagos y acuíferos.

Problemas para dormir descubre las causas y soluciones

¿Qué es el sueño?

El sueño es un complejo proceso biológico. Cuando usted duerme está inconsciente, pero las funciones de su cerebro y cuerpo siguen activas. Realizan una serie de funciones importantes para que usted se mantenga saludable y se sienta bien. Por ello, cuando usted no obtiene suficiente sueño de calidad, sentirse cansado no es la única consecuencia. Puede afectar su salud mental y física, su pensamiento y su vida diaria.



Dormir bien es esencial para la salud, pero cada vez son más las personas que experimentan dificultades para conciliar el sueño o mantener un descanso reparador. El insomnio, la apnea del sueño y el síndrome de piernas inquietas son algunos de los trastornos más comunes que afectan la calidad de vida.

El insomnio se caracteriza por la dificultad para conciliar o mantener el sueño, y puede estar asociado al estrés, la ansiedad o malos hábitos de descanso. Además del insomnio, otros trastornos frecuentes son:

Apnea del sueño: Interrupciones en la respiración mientras se duerme, lo que genera despertares frecuentes y somnolencia diurna.

Síndrome de piernas inquietas: Sensación de incomodidad en las piernas que provoca movimientos involuntarios y afecta el descanso.

Narcolepsia: Episodios incontrolables de sueño durante el día.

Trastornos del ritmo circadiano: Alteraciones en los horarios de sueño, común en quienes trabajan en turnos nocturnos o viajan frecuentemente entre husos horarios.

Consejos para mejorar el sueño

Muchas veces, pequeños cambios en la rutina pueden marcar una gran diferencia en la calidad del descanso, algunas recomendaciones clave incluyen:

Mantener horarios regulares para acostarse y despertarse.

Evitar pantallas al menos una hora antes de dormir.

Reducir el consumo de cafeína y alcohol en la tarde-noche.

Crear un ambiente propicio para el sueño: oscuro, tranquilo y con una temperatura agradable.

Realizar actividad física regularmente, pero no justo antes de dormir.

Sustancias como la cafeína, el tabaco y el alcohol también pueden ser una causa. A veces, el problema principal es el insomnio crónico. Esto significa que no tiene otra causa. Su origen no se comprende bien, pero el estrés de larga duración, el malestar emocional, los viajes y el trabajo en turnos pueden ser factores.

Dos Pinos refuerza su compromiso con la gestión responsable del agua

Este año, el Día Mundial del Agua se centra en la "conservación de los glaciares", resaltando su papel crucial en el suministro de agua potable, la agricultura, la industria y la energía limpia. En este contexto, Dos Pinos reafirma su compromiso con la sostenibilidad hídrica mediante iniciativas innovadoras y estrategias que garantizan el uso eficiente del agua en sus operaciones.

Compromiso con la sostenibilidad hídrica en Guatemala

Guatemala es un país con una gran diversidad ecológica y también con desafíos en materia de disponibilidad de agua. Por ello, Dos Pinos ha implementado en el país un enfoque integral de gestión hídrica que incluye:

- **Monitoreo y control de calidad del agua:** Se aplican estrictos estándares fisicoquímicos y microbiológicos para garantizar su uso seguro y minimizar reprocesos.
- **Sistemas de limpieza industrial automatizados:** Recuperan y reutilizan el 30% del agua utilizada en enjuagues y hasta el 90% de los detergentes en la fase de lavado.
- **Sistema de recuperación de producto "pig":** Permite maximizar el uso de la materia prima sin recurrir al agua en la etapa final de producción.
- **Sensores automáticos en equipos de lubricación:** Garantizan que solo se dosifique cuando sea necesario, evitando el desperdicio de agua.
- **Recuperación y recirculación del 100% del agua utilizada en la generación de vapor y agua fría.**
- **Sanitarios, lavamanos y mingitorios automáticos:** Contribuyen a un uso eficiente del agua en todas las instalaciones. Gracias a estas iniciativas, en el último año Dos Pinos logró producir un 20% más con respecto a lo planificado, economizando aproximadamente un millón de litros de agua.



Planes futuros y retos en sostenibilidad hídrica

El futuro de la sostenibilidad hídrica en Dos Pinos implica un compromiso aún mayor. En Guatemala, la empresa seguirá apostando por la reducción del consumo de agua en la producción de yogures y cremas, optimizando procesos de lavado e implementando nuevas tecnologías.

Un llamado a la acción en Guatemala

En Guatemala, Dos Pinos asume un rol activo en la protección y uso eficiente del agua, comprendiendo su importancia para las comunidades y los ecosistemas. "El agua es nuestra fuente de vida. Si todos tomamos la decisión de cuidarla y usarla sabiamente, podemos garantizar su disponibilidad para las presentes y futuras generaciones".

"Cada gota cuenta. En Dos Pinos entendemos que el agua es un recurso esencial para nuestras operaciones y para la vida misma. Por ello, seguimos innovando y desarrollando estrategias para optimizar su uso, asegurando la sostenibilidad de nuestras operaciones y el bienestar de las comunidades donde operamos", señaló Claudia Barrios, Gerente de Relaciones Institucionales de Dos Pinos.



MuniGuate anuncia las actividades de Cuaresma y Semana Santa en el Centro Histórico



KRUGER ENERGY inaugura la planta Zacapa Solar

En Guatemala el 34% de la población mayor de 18 años padece de obesidad



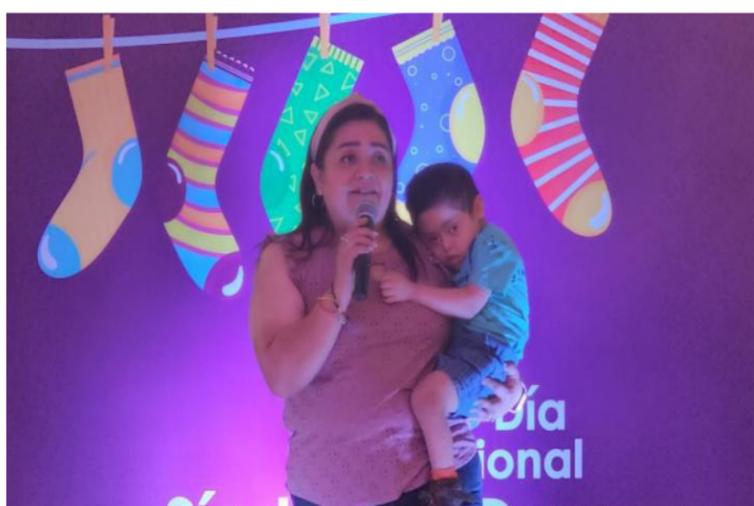
Almacenes SIMAN celebra la inclusión con una Pasarela de Verano en honor al Día Mundial del Síndrome de Down



En el marco del Día Mundial del Síndrome de Down, Almacenes Siman reafirma su compromiso con la inclusión y la diversidad a través de una emotiva Pasarela de Verano, protagonizada por niños con Síndrome de Down.

El evento que tuvo lugar en SIMAN Miraflores busca resaltar la belleza de la diversidad y demostrar que la moda es un espacio donde todos tienen un lugar. Durante la pasarela, los pequeños modelos desfilaban con los mejores looks de la temporada, mostrando su alegría, autenticidad y espíritu vibrante.

Las familias de los modelos y público aplaudieron la emotiva actividad que muestra el talento de los niños, que con amor y esfuerzo logran superar sus metas. En un hecho que muestra las oportunidades que una marca brinda para todos por igual, Siman compartió una parte de sus programas de inclusión.



“En Almacenes SIMAN creemos que la moda es una forma de expresión para todos, sin excepción. Esta pasarela es una celebración de la inclusión y un recordatorio de que cada persona, sin importar sus condiciones, tiene un brillo único que compartir con el mundo”, expresaron representantes de la marca.

Además de ser un evento lleno de color y energía, esta pasarela es un homenaje a la comunidad con Síndrome de Down, generando conciencia y promoviendo el respeto y la igualdad de oportunidades.

En la pasarela participaron niños desde 2 hasta alrededor de 12 años. Vistieron y modelaron los nuevos diseños de cara al verano 2025, y compartieron su talento con el público.

Almacenes SIMAN invita a sus clientes y al público en general a sumarse a esta iniciativa y ser parte de un evento donde la moda y la inclusión van de la mano.

Los padres, agradecieron a la marca por este gesto, que les permitió vivir una experiencia real de la mano de otras marcas que apoyaron con servicios y atención para los modelos, quienes se prepararon previo al evento para desfilan por la pasarela.

Los padres hicieron énfasis en este día, en el que “ese cromosoma extra de amor” y lo que es “tener a un chico con síndrome de Down”, pero este espacio es una oportunidad única.

Para más información sobre el evento y las iniciativas de inclusión de Almacenes Siman, pueden visitar:

Web: <https://gt.siman.com>

MuniGuate anuncia las actividades de Cuaresma y Semana Santa en el Centro Histórico



La Municipalidad de Guatemala, comprometida con el fortalecimiento de la convivencia, organiza diversas actividades que permiten a los vecinos vivir estas fechas con mayor sentido de comunidad. Además, el incremento del turismo impulsa la economía y el comercio, demostrando que la ciudad no solo honra su historia, sino que también es un lugar que avanza con crecimiento y nuevas oportunidades.

En nuestra ciudad, la Cuaresma y la Semana Santa se viven con un fervor inigualable, reflejando el espíritu de un lugar que inspira con sus costumbres y tradiciones. Durante esta temporada, muchas familias se reúnen para compartir y disfrutar de las expresiones religiosas, culturales y gastronómicas que dan identidad a la capital.

La Cuaresma y la Semana Santa son, sin duda, de los momentos más significativos del año en nuestra ciudad. Durante este tiempo, las familias se congregan en torno a su fe y participan activamente en nuestras tradiciones. También recibimos a numerosos visitantes extranjeros que llegan para maravillarse con nuestra riqueza cultural. Desde la municipalidad, impulsamos diversas actividades para que todos puedan disfrutar de las expresiones religiosas y artísticas propias de la temporada. Asimismo, estamos preparados para colaborar con parroquias, hermandades y cofradías en la organización de sus eventos, contribuyendo así a mantener el orden y la limpieza en nuestra ciudad, el mejor lugar para vivir”, expresó el alcalde de la ciudad, Ricardo Quiñónez

APLICACIÓN WEB

La Municipalidad también anunció la aplicación web Cuaresma y Semana Santa 2025, un proyecto destinado a vecinos, turistas nacionales y extranjeros, refleja el espíritu de la Ciudad de Guatemala, un lugar que conecta a todos a través de sus festividades y costumbres.

A través de esta plataforma, podrás acceder a:

Información detallada sobre los 65 recorridos procesionales que se desarrollan en el Centro Histórico durante la época de Cuaresma y Semana Santa.

Seguimiento en tiempo real de las procesiones de Sábado anterior a Ramos, Domingo de Ramos, Jueves Santo y Viernes Santo.

Ubicación de los servicios disponibles en el Centro Histórico, como parqueos, comercios, restaurantes, hoteles, cajeros y más.

Información de interés de la Alfombra de la Ciudad, actividades de Semana Santa en la Plaza Central, horarios de servicio de TransMetro y TuBus, y la agenda de actividades a desarrollarse en el Centro Histórico.



Un acercamiento al arte y la tradición

El recinto del antiguo Convento y Museo de la Merced (11 avenida 4-49, zona 1) será nuevamente sede de la Expo Devoción en su tercera edición. Dando inicio el viernes 21 de marzo a las 17:00 horas, Posteriormente, a las 19:00 horas se llevará a cabo un concierto de marchas fúnebres por la Banda Filarmónica Santa Cecilia de Guatemala.

Exposiciones y conversatorios:

las Casas Municipales del Centro Histórico se han unido a este periodo a través de la organización de exposiciones y conversatorios.

PASEOS TURÍSTICOS

4 y 11 de abril: Recorridos guiados «Viernes de Cuaresma» por el Centro Histórico

Inscripción previa necesaria

KRUGER ENERGY inaugura la planta Zacapa Solar

Kruger Energy celebró hoy una ceremonia oficial para inaugurar Zacapa Solar y anunciar un proyecto de ampliación que duplicará la capacidad instalada de la granja solar, de 9 a 18 MW. La ampliación se llevará a cabo en dos fases que concluirán en 2028 y añadirán un total de 20 000 paneles solares.

Un proyecto premiado

Zacapa Solar se construyó para suministrar energía exclusivamente a la planta local de papel tisú en virtud de un acuerdo de 35 años con GrandBay PAINSA Centroamérica, que arrienda la planta solar a Kruger Energy. Zacapa Solar es el mayor proyecto de generación solar distribuida de Guatemala, detrás del medidor. Se puso en servicio en 2022 tras inversiones por un total de 13.6 millones de USD de Kruger Energy Inc. y sus socios financieros.

En la actualidad, el emplazamiento cuenta con 20 544 paneles solares instalados en el suelo y en tejados. La instalación está conectada directamente a la subestación de la fábrica de papel tisú y reduce el consumo de energía de la red en unos 16 GWh al año, sustituyéndolo por energía renovable. Al final del proyecto de ampliación, el número de paneles solares habrá alcanzado los 40 544 y el consumo anual de energía de la fábrica procedente de la red se reducirá en aproximadamente 32.4 GWh.

Zacapa Solar también fue reconocida por Solar Builder como uno de sus Proyectos del Año con el Premio Elección del Editor (Editor's Choice Award) en la categoría de Impacto de las Emisiones, en reconocimiento a su contribución a los esfuerzos de Guatemala para la transición a fuentes de energía más sostenibles.



"Kruger Energy se enorgullece de haber realizado con éxito este proyecto, que encajaba perfectamente con nuestro objetivo de contribuir a un planeta mejor a través de proyectos sostenibles que beneficien a las comunidades locales.. Para 2028, nuestro proyecto de ampliación duplicará la capacidad de Zacapa Solar y nos llevará a todos un paso más allá en nuestra trayectoria hacia las energías renovables". - Jean Roy, vicepresidente sénior y director de operaciones de Kruger Energy.

En Guatemala el 34% de la población mayor de 18 años padece de obesidad

La obesidad y el sobrepeso son problemas que afectan a gran parte de la población guatemalteca. A nivel mundial, la obesidad en adultos se ha más que duplicado desde 1990, y la obesidad en adolescentes se ha cuadruplicado. En Guatemala, la situación es alarmante: el 63.2 por ciento de la población sufre de sobrepeso u obesidad

La obesidad se asocia con enfermedades cardiovasculares, diabetes, trastornos óseos y musculares, y algunos tipos de cáncer.

La obesidad es reconocida por la Organización Mundial de la Salud como una enfermedad crónica que puede ocasionar daños graves a los órganos y complicaciones que alteran la calidad de vida; mientras que el sobrepeso lo cataloga como "afección que se caracteriza por una acumulación excesiva de grasa".

Un factor crítico en la epidemia de obesidad es el consumo de alimentos ultraprocesados que representan el 35.5 por ciento de las calorías diarias en estudiantes de entre 9 y 12 años de edad en áreas urbanas. Estos productos altos en energía, sodio, azúcar y grasas, incluyen bebidas azucaradas, galletas, snacks, comida rápida y sopas instantáneas.

El 50 por ciento de los productos empacados en Guatemala contienen exceso de azúcar, sodio, grasas saturadas y grasas trans, elementos directamente vinculados a enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares. Además, el 99 por ciento de los productos que declaran nutrientes contienen exceso de nutrientes críticos, aumentando el riesgo de 32 enfermedades, incluyendo cáncer y afecciones cardíacas y pulmonares graves.



La Estrategia Nacional para la prevención de obesidad y sobrepeso en niñez y adolescencia, esta contiene herramientas que contribuye a prevenir la obesidad en estos grupos. Estas guías están dirigidas al personal de salud de los servicios para brindar una atención oportuna.

Realizar actividad física al menos 30 minutos en adultos y en niñez una hora, esto ayuda a liberar estrés.

- Llevar una dieta saludable de acuerdo a las Guías Alimentarias para Guatemala.

- Evitar el consumo de alimentos ultra procesados, con exceso de azúcar, grasas saturadas y grasas trans.

- Consumir al menos 5 porciones entre frutas y verduras al día.

- Cuando la obesidad es por estrés, acudir a un profesional de la salud mental, para controlar este problema.

