



BAC impulsa el empoderamiento de los jóvenes universitarios



¿Siempre con hambre? Aprende por qué y cómo evitarlo

Casa Barril steakhouse llega a Guatemala con su especialidad en asados al barril



BAC impulsa el empoderamiento de los jóvenes universitarios



En el 2º. Congreso de Finanzas Positivas y la Business Summit, el asesor financiero impulsó la formación de estudiantes con herramientas para tomar decisiones financieras responsables y contribuir al desarrollo sostenible del país.

Con el objetivo de fortalecer la formación de los jóvenes guatemaltecos, BAC participó activamente en dos actividades relevantes del ámbito académico en el país: el Congreso de Finanzas Positivas en la Universidad Galileo y en la Business Summit de la UNIS, impactando a más de 675 estudiantes en total. Estas iniciativas fueron diseñadas para ofrecer a los jóvenes herramientas valiosas para su crecimiento personal y profesional, alineándose con el propósito de BAC de empoderar a las nuevas generaciones y promover un futuro financiero más responsable y sostenible.

El 2º. Congreso de Finanzas Positivas: Describe cómo convertir tus ideas en éxitos financieros

El Congreso de Finanzas Positivas, organizado por BAC, en asociación con la Facultad de Administración de la Galileo, se realizó el 27 de marzo en la Universidad Galileo y reunió a más de 300 estudiantes con el objetivo de brindarles herramientas prácticas para tomar decisiones financieras responsables. Durante este evento, se realizaron talleres conducidos por empresarios guatemaltecos que, con su experiencia; orientaron a los estudiantes en temas de hábitos, perseverancia, disciplina y tecnología. Todas estas aristas que un emprendedor necesita para su éxito y crecimiento.

En el conversatorio final, se enfatizó la relevancia de que los jóvenes conecten su propósito personal con el de las empresas en las que trabajen o emprendan, buscando no solo beneficios económicos, sino también contribuir a un bien común.

“En BAC, creemos que el futuro de Guatemala está en manos de las nuevas generaciones, y nuestro compromiso es proporcionarles las herramientas necesarias para generar un impacto positivo y responsable en la sociedad. No se trata solo de crecimiento económico, sino de un crecimiento que sea sostenible, ético y alineado con las necesidades del país. Nuestra misión es ayudar a los jóvenes a tomar decisiones informadas que favorezcan no solo su bienestar, sino también el de las comunidades a las que pertenecen”, resaltó José Carlos Barrios, Vicepresidente de Estrategia Comercial, Mercadeo y Sostenibilidad de BAC Guatemala.

A través de estas iniciativas, BAC refuerza su compromiso con el bienestar de los jóvenes y su formación hacia un futuro responsable. Además de ofrecerles herramientas educativas, el banco les proporciona acceso a productos como la tarjeta BAC Student, que les permite comenzar a gestionar sus recursos de manera responsable. De este modo, BAC no solo proporciona soluciones financieras, sino también el acompañamiento necesario para que los jóvenes aprendan a tomar decisiones informadas y continúen su camino hacia la independencia financiera, contribuyendo al mismo tiempo a un futuro más inclusivo y sostenible para el país.

TRUEQUE KALEA 2025 transforma tu mueble en una oportunidad para cambiar una vida



Kalea y el Instituto Neurológico de Guatemala lanzan una nueva edición de Trueque Kalea, que permite a los clientes intercambiar muebles usados para contribuir a la educación y rehabilitación de quienes lo necesitan.

“El apoyo de Kalea ha sido invaluable. Gracias a esta alianza, hemos podido ampliar nuestros servicios y mejorar la calidad de vida de muchos niños y jóvenes. Su compromiso nos impulsa a seguir creciendo y creando nuevas oportunidades de inclusión”, expresó Lorena Forno de Pinot, directora ejecutiva del Instituto Neurológico de Guatemala.

Kalea lanza con orgullo una nueva edición de “Trueque Kalea 2025”. Una iniciativa que transforma muebles en oportunidades para más de 1,000 niños y jóvenes con discapacidad intelectual y autismo en Guatemala, atendidos por el Instituto Neurológico de Guatemala.

Desde el 20 de marzo hasta el 20 de abril, los clientes podrán intercambiar sus muebles usados y recibir hasta un 40% del valor de un mueble nuevo en Kalea. Más allá de renovar sus espacios, estarán apoyando la educación especial y terapias de niños y jóvenes con discapacidad intelectual y autismo.

Más que muebles, es una oportunidad para la inclusión

Los muebles donados se entregan al “Bazar del Mueble Usado” del Instituto Neurológico de Guatemala, los cuales pueden ser muebles para el hogar, como salas, comedores y dormitorios. Además de aquellos que son de oficina, como escritorios, librerías, sillas con rodillos y de espera. Estas donaciones se convierten en fondos para continuar brindando educación especial, terapias de apoyo integral y oportunidades de inclusión educativa y laboral a niños y jóvenes con discapacidad intelectual o autismo.

Trueque Kalea no solo permite a los clientes renovar sus hogares, sino que también los convierte en agentes de cambio social, contribuyendo a un futuro más inclusivo.

16 años de impacto: un trueque que cambia vidas

Desde su inicio, Trueque Kalea ha crecido de manera significativa gracias al compromiso de la comunidad. En 2022, la campaña recaudó, Q156,580, cifra que aumentó a Q290,000 en 2023 y alcanzó los Q334,311 en 2024. Para 2025, Kalea busca superar este impacto, incentivando a más personas a participar y generar un cambio positivo en la sociedad.

¿Cómo participar en el Trueque Kalea 2025?

El proceso para hacer el trueque es sencillo y accesible para todos

1. Envía una foto de tu mueble usado por WhatsApp al 2490-0000 o preséntala en una tienda Kalea.
2. Selecciona tu nuevo mueble y recibe hasta un 40% del valor de este a cambio de tu mueble viejo.
3. En la entrega del nuevo mueble, Kalea recogerá el usado y lo donará al “Instituto Neurológico de Guatemala”.

Casa Barril steakhouse llega a Guatemala con su especialidad en asados al barril



Casa Barril Steak House, es un restaurante que transforma la manera de preparar la carne con una técnica innovadora y auténtica. Ubicado en Zona 14, Ofreciendo una experiencia única para los amantes de los asados, fusionando tradición, creatividad, en un ambiente acogedor y que invita a disfrutar cada bocado.

El concepto de Casa Barril surgió de la pasión por los asados y el deseo de ofrecer una experiencia culinaria única. Inspirados por una técnica descubierta en sus viajes, sus fundadores decidieron traer a Guatemala barriles de acero inoxidable de grado alimenticio para revolucionar la forma de cocinar la carne. Esta técnica, conocida como asado al barril, tiene su origen en China y ha ganado gran popularidad en Colombia en los últimos años.

Nuestro objetivo es ofrecer una experiencia gastronómica única, donde la calidad de la comida se combine con un ambiente cálido y acogedor. Cuidamos cada detalle para que nuestros clientes se sientan como en casa mientras disfrutan de un asado en compañía de amigos o familiares”, afirma Luis Mosquera, representante de Casa Barril Steak House.

El sello distintivo de Casa Barril radica en su técnica de cocción. La carne se cocina colgada dentro de un barril, permitiendo que el calor se distribuya uniformemente mediante convección. Este proceso garantiza cortes jugosos, tiernos y llenos de sabor, sin la necesidad de adobos o salsas excesivas. Entre los platos estrella del restaurante destacan el Pork Belly al Barril, también conocido como carnichicharrón, y el Coulotte Entero al Barril, un corte premium que resalta por su marmoleo y exquisito sabor.

Además de su propuesta gastronómica, Casa Barril organiza eventos especiales, como maridajes y Talleres de Asados al Barril, donde los participantes aprenden de manera práctica sobre esta técnica, desde encender el carbón hasta degustar cortes perfectamente cocidos. La filosofía del restaurante se basa en la pasión por los asados y la convivencia, creando un espacio donde amigos y familiares puedan compartir momentos inolvidables.

Con miras al futuro, Casa Barril busca expandir su presencia en Guatemala y eventualmente llevar su concepto a otros países. Sin embargo, su enfoque actual está en consolidarse como un referente gastronómico en la Ciudad de Guatemala, manteniendo su compromiso con la calidad, la innovación y la autenticidad.

Casa Barril Steak House abre sus puertas para todos aquellos que buscan una experiencia gastronómica diferente, llena de sabor y tradición.



MAPFRE MedicOnline, innovación en telemedicina con inteligencia artificial para Guatemala

MAPFRE Guatemala presenta la renovación de MedicOnline, su plataforma de telemedicina que integra inteligencia artificial para ofrecer servicios de salud más accesibles y eficientes a la población guatemalteca.

Esta iniciativa responde a la creciente necesidad de atención médica oportuna en un país donde las enfermedades crónicas no transmisibles han aumentado hasta alcanzar cifras significativas. Según el Instituto Guatemalteco de Seguridad Social (IGSS), el 17% de la población padece diabetes, sin contar los casos aún no diagnosticados. Por su parte, un estudio del Journal of Hypertension revela que la hipertensión afecta al 32.2% de la población y es responsable del 12% de los decesos a nivel nacional.

Ante este panorama, MAPFRE Guatemala reafirma su compromiso con la población al ofrecer soluciones innovadoras que faciliten el acceso a servicios de salud de calidad, contribuyendo así a la prevención y manejo de enfermedades crónicas.

Innovación tecnológica al servicio de la salud

MedicOnline permite a los usuarios medir signos vitales y evaluar riesgos de salud utilizando únicamente la cámara de un dispositivo tecnológico pudiendo ser celular, tablet o computadora. Antes de cada consulta, los pacientes pueden:

- Medir presión arterial y frecuencia cardíaca.
- Evaluar riesgos de colesterol total y diabetes tipo 2.
- Otros indicadores y proyecciones de salud.

Proceso de consulta simplificado

El servicio ha sido diseñado para ser intuitivo y accesible:
Acceder a la aplicación y seleccionar el método de atención preferido.
Ingresar datos personales básicos como edad, estatura, peso y sexo.
Colocar el rostro dentro de un círculo en pantalla durante 30 segundos para que la IA realice las mediciones correspondientes.
Iniciar la consulta con un médico, quien interpretará los resultados y brindará las recomendaciones necesarias.



Al finalizar, el paciente recibe un correo electrónico con un informe detallado que incluye diagnóstico, prescripción y recomendaciones médicas. El usuario tiene la opción de calificar al doctor y dejar comentarios sobre la atención recibida.

Atención médica sin costo y sin límites

MedicOnline es un beneficio adicional exclusivo para asegurados de MAPFRE en seguros médicos y algunos productos específicos. No tiene ningún costo adicional y permite conversar con un médico de manera ilimitada. Además:

Los médicos están disponibles 24/7, los 365 días del año.
Son profesionales reconocidos por el Colegio de Médicos y Cirujanos.
Cada usuario puede consultar la información profesional del médico que le oriente.
La telemedicina apoya a que la atención primaria sea inmediata y con indicaciones claras para el restablecimiento de la salud.
Brinda una atención privada y segura.

Para utilizar MedicOnline, los interesados pueden ingresar a www.mapfremediconline.com

¿Siempre con hambre? Aprende por qué y cómo evitarlo

Existen muchas razones que pueden estar provocando un aumento en tu apetito; pero lo que comes, y las bebidas que ingieres pueden ser los principales culpables.

Si sientes hambre todo el tiempo, incluso después de haber comido, puede deberse a una serie de factores fisiológicos y otros relacionados con tu estilo de vida.

Uno de los motivos del hambre constante puede estar conectado con los niveles de glucosa en la sangre.

La mejor manera de afrontar el hambre es comer cuando te sientas hambriento y evaluar lo que estas incluyendo en tus comidas: tal vez necesitas incluir más proteínas, grasas saludables y fibra para mantenerte saciado por más tiempo.



Hay muchas razones que pueden estar provocando un aumento en tu apetito; pero lo que comes y las bebidas que ingieres pueden ser los principales culpables debido al efecto que tienen sobre tu glucosa; aunque el estrés, el sueño, el ejercicio también pueden contribuir a que sientas hambre más a menudo.

Tipos de hambre

El hambre física es un mecanismo sencillo y directo: el cuerpo envía señales que nos indican la necesidad de alimentarnos, y al hacerlo, estas sensaciones desaparecen. Por lo general, el hambre se manifiesta con el clásico rugido en el estómago, pero también puede presentarse como falta de energía, dificultad para concentrarse, mareos o incluso vértigo.

hambre hedónica, término utilizado para definir el hambre sin necesidad calórica¹, la cual puede surgir por razones diferentes al hambre física, como los hábitos, el aburrimiento o el entorno, convirtiéndose en el motivo más común por el que sientes hambre con frecuencia.

Conexión entre glucosa y hambre

La glucosa, principal fuente de energía del cuerpo, está directamente relacionada con la sensación de hambre. Cuando los niveles de glucosa en sangre descienden, surge la necesidad de comer, desencadenando lo que conocemos como hambre física real. Sin embargo, un pico repentino de glucosa, seguido de una caída abrupta, puede generar la misma sensación de hambre, incluso cuando el cuerpo no necesita más calorías.

Los alimentos y snacks ricos en carbohidratos o azúcares suelen ser los culpables de este fenómeno. Al consumirlos, los niveles de glucosa en sangre se disparan, lo que desencadena la liberación de grandes cantidades de insulina. Esta hormona, diseñada para equilibrar los niveles de glucosa, a menudo provoca una caída drástica, conocida como "bajón de glucosa".

¿Cómo puedes controlar el hambre?

Si tienes la sensación de tener hambre todo el tiempo, La mejor forma de saciar el hambre es comer, y las distintas comidas tendrán un efecto único sobre el hambre, prueba varias combinaciones de alimentos para ver qué opciones te dejan realmente satisfecho y saciado. Un enfoque equilibrado que combine abundantes verduras, proteínas magras y grasas saludables te mantendrá más saciado y estabilizará tu glucosa.

¡A buscar los huevos de Pascua con el Conejo Fermín y sus amigos de TinkyDoo

Este domingo 6 de abril, vive una tarde mágica en Café Escenario con el show interactivo del Conejo Fermín y sus amigos de TinkyDoo. Un espectáculo lleno de alegría, color y mucha diversión para los más pequeños.

Entradas ya a la venta

Adultos: Q60

Niños: ¡Solo con una sonrisa! 🐰

Fecha: Domingo 6 de abril

Hora: 2:00 PM

Lugar: Café Escenario

¡No te pierdas esta aventura llena de magia y sorpresas!

Café ESCENARIO 06 DOMINGO ABRIL

TinkyDoo CONEJO FERMÍN

BUSQUEDA DE HUEVOS DE PASCUA

Abre el show

ÚNICA FUNCIÓN 2 PM

Glitter Princess & Friends

ENTRADA: Q60

NIÑOS MENORES DE 10 AÑOS ENTRAN GRATIS

ADQUIERE TUS ENTRADAS 5187-4488 / 5204-5991

3ERA AVENIDA 11-36 ZONA 9 PARQUE PRIVADO