



## “MI DESEO ES PODER SERVIR DE NUEVO EN EL MUNICIPIO QUE ME VIO NACER”: **NETO BRAN**

El alcalde Bran manifestó a través de sus redes sociales, el deseo de continuar en la comuna mixqueña, esto de la mano del partido Popular Guatemalteco, del cual es uno de sus fundadores. Así mismo expresó, que espera la asamblea nacional de postulación del PPG lo pueda proclamar para la candidatura a Alcalde de Mixco próximamente.

Más información en página 5

## “LA PIÑATA ELECTORAL”: A PASOS AGIGANTADOS AVANZA EN EL CONGRESO OSTENTOSO PRESUPUESTO PARA EL 2023

“Empezó el desfaldo para la campaña electoral del próximo año. Mientras aumentaron millones de quetzales para los ministerios y oenegés, la situación de los guatemaltecos seguirá siendo deplorable, sin servicios de salud, infraestructura y mucho menos, seguridad”, aseveraron algunos legisladores de distintas bancadas.



Más información en página 2 y 3

## IGSS INSTALA CABINA DE ATENCIÓN MÉDICA POR VIDEOLLAMADA PARA SUS AFILIADOS

Las autoridades del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social IGSS, informaron en conferencia de prensa este miércoles, sobre la puesta en marcha del proyecto de instalación de una cabina de atención médica por videollamada para sus afiliados en caso de emergencias menores.



Más información en página 6

**LEA HOY**

**LA TRADICIÓN DE COMER FIAMBRE EN FAMILIA DEBE CONSERVARSE, AUN CON INFLACIÓN**

**GREENPEACE DICE QUE RECICLAR ES UN MITO PUES SE GENERAN CADA VEZ MÁS PLÁSTICOS**

**REFLEXIONES DEL PADRE HUGO ESTRADA**

# “LA PIÑATA ELECTORAL”: A PASOS AGIGANTADOS AVANZA EN EL CONGRESO OSTENTOSO PRESUPUESTO PARA EL 2023



**“Empezó el desfalco para la campaña electoral del próximo año. Mientras aumentaron millones de quetzales para los ministerios y oenegés, la situación de los guatemaltecos seguirá siendo deplorable, sin servicios de salud, infraestructura y mucho menos, seguridad”, aseveraron algunos legisladores de distintas bancadas.**

Este miércoles 26 de octubre, inició el primer debate para analizar el dictamen favorable que dio la Comisión de Finanzas y Moneda del Congreso de la República al **presupuesto general de ingresos y egresos del Estado para el ejercicio fiscal del 2023, que asciende a Q113 mil 931 millones.**

Luego de la lectura del proyecto en la 61 sesión ordinaria, legisladores de distintas bancadas manifestaron su descontento por la distribución de los fondos y por la comisión que habría aprobado el proyecto en menos de dos horas. A decir de la diputada Lucrecia de Palomo, jefa de la bancada VALOR, de Zury Ríos, el proyecto de presupuesto está mal enfocado y mal distribuido.



“No legalicemos lo inmoral. Este presupuesto no se distribuyó por resultados. La mayoría de las asignaciones por parte del ministerio de Finanzas son una copia del anterior presupuesto, con tan solo cambios en la cantidad del dinero. En este, como en los anteriores, cada unidad ejecutora del estado, crea bolsones de bolsones, para que el presupuesto se convierta en una piñata que será usado de forma política y clientelar. Este presupuesto es de gastos y nula inversión”, aseveró la legisladora.

Palomo aseguró que antes de que la comisión de finanzas conociera el proyecto, la Junta Directiva del Congreso ya le había dado dictamen favorable.

“El día del análisis, se tenía ya el dictamen favorable que solo Junta Directiva tenía. La presentación de los asesores, sin ningún fundamento técnico, fue como diría mi abuela, solo por donde pasa el ojo la suegra, nunca se discutió, ni se entró a profundizar en el tema. No hará ningún cambio en el país, tendremos más deuda y seguirá siendo deplorable la situación de la mayoría de la población guatemalteca”, aseguró la diputada, que formó parte de la Junta Directiva del Congreso en el 2021 y apoyó todas las iniciativas del oficialismo.

## 30 MIL MILLONES DE DEUDA

Karina Paz, diputada disidente de la bancada Unidad Nacional de la Esperanza (UNE), calificó el proyecto de presupuesto de “la piñata electoral del 2023”.

Entre un monstruo de 10 cabezas y sale uno de 120

cabezas. Los diputados de la alianza oficial aprobaron el dictamen y le aumentaron mil 600 millones de quetzales, lo que quiere decir que tenemos un presupuesto de 114 mil millones de quetzales. Con esto Guatemala se endeuda con unos Q30 mil millones. Este es el gobierno con más deuda en la historia del país. En cuatro años, hemos llegado a 82 mil 400 millones de deuda, debemos casi lo que recaudamos en un año”.

## PROYECTO DESTINADO A COMBATIR LA DESNUTRICIÓN

Mientras que los diputados de la alianza oficialista, aseguraron que el proyecto va dirigido al combate a la desnutrición, que responde a una visión de desarrollo de país.

El presidente de la Comisión de Finanzas Públicas y Moneda del Congreso, el diputado Cándido Leal, justificó el aumento de Q1 mil 637 millones a la propuesta inicial del Organismo Ejecutivo, que era de Q112 mil 294 millones, pues según el legislador, fueron añadidos debido a la urgencia de inyectar fondos para la seguridad ciudadana y temas de salud.

## CARTERAS CON MÁS AUMENTO

Entre las instituciones que figuran con más aumento están la Universidad de San Carlos de Guatemala, el Organismo Judicial, el Ministerio Público y el Instituto Guatemalteco de Seguridad Social (IGSS).

DISTRIBUCION AUMENTO	MILLONES Q.
Universidad de San Carlos de Guatemala	Q400.00
Organismo Judicial	Q400.00
Corte de Constitucionalidad	Q125.00
Ministerio Público	Q200.00
Procuraduría de Derechos Humanos	Q125.00
Oficina Nacional Contra la Tortura ...	Q20.00
IGSS	Q200.00

## HALLAZGOS

Según el análisis particular de algunas bancadas, el proyecto solo incrementará la deuda del país, destina más dinero para funcionamiento que para inversión.

Según el análisis particular de algunas bancadas, el proyecto solo incrementará la deuda del país, destina más dinero para funcionamiento que para inversión.

- Aumenta los gastos de funcionamiento en 4 mil millones de quetzales
- Es un presupuesto desfinanciado que contempla más de 16 mil millones a deuda
- Aumenta en la recaudación de impuestos no se ha traducido en mejoras para el desarrollo de la población.
- La mayoría de instituciones refleja incapacidad de ejecutar los fondos asignados de una manera eficiente y transparente.
- Evidencia el carácter clientelar en los programas implementados por el Gobierno.

El dictamen será conocido en tres lecturas. Este miércoles fue aprobada la primera lectura y se espera que los dos debates faltantes sean aprobados la próxima semana. Cabe mencionar, que el Pleno del Congreso, tiene hasta el 30 de noviembre para aprobar el presupuesto y de no aprobarse esta propuesta, el país continuaría con el vigente del 2022 al que le podrían realizar las ampliaciones necesarias.

Institución	Presup. 2022	AMPLIACIONES	2022	2023	variación	%
Presidencia de la República	Q 205.00		205.0	Q 205.00	0.0	0.0%
Ministerio de Relaciones Exteriores	Q 610.57		610.6	Q 739.79	129.2	21.1%
Ministerio de Gobernación	Q 6,480.48		6480.5	Q 7,380.48	900.0	13.9%
Ministerio de la Defensa Nacional	Q 3,158.65		3158.7	Q 3,222.25	63.6	2.0%
Ministerio de Finanzas Públicas	Q 386.72		386.7	Q 397.02	10.3	2.7%
Ministerio de Educación	Q 20,608.40		20608.4	Q 22,247.32	1639.5	8.0%
Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social	Q 12,743.72		12743.7	Q 11,987.41	-756.3	-5.9%
Ministerio de Trabajo y Previsión Social	Q 976.04		976.0	Q 1,068.65	92.6	9.5%
Ministerio de Economía	Q 508.15		508.1	Q 494.95	-13.2	-2.6%
Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación	Q 1,454.05		1454.0	Q 1,514.20	60.2	4.1%
Ministerio de Comunicaciones, Infraestructura y Vivienda	Q 5,402.46	3191.2	8593.7	Q 5,741.63	-2852.1	-33.2%
Ministerio de Energía y Minas	Q 92.29	3475.0	3567.3	Q 92.69	-3474.6	-97.9%



**ANTIPASTO MISTO**  
¿Ya lo probaste?

**f** PIZZA VESUVIO  
**@** vesuviogt

**PBX: 2323-2323**  
**SERVICIO A DOMICILIO**

**PREVENTA DISPONIBLE**

PRE ESTRENO 9 DE NOVIEMBRE - ESTRENO 10 DE NOVIEMBRE



COMPRA TUS BOLETOS EN LA WEB O LA APP  
**WWW.CINEMARKCA.COM**

**CINEMARK**

RENOVACIÓN CARISMÁTICA CATÓLICA EN GUATEMALA

**39**  
**VIGILIA**  
**POR LA PAZ**  
RENOVACIÓN CARISMÁTICA CATÓLICA



**Jesucristo**  
**es nuestra**  
*Paz*

Padre Hugo Estrada  
Monseñor Víctor Hugo Palma

Alabanza  
Sembradores de Cristo  
Caminando con Cristo  
y otros invitados...

📅 31 de octubre  
🕒 19:00 hrs  
📍 Auditorium San Juan Pablo II

Donación **Q30.00**  
Venta de boletos:  
**IMPRESA LOYOLA**  
© comuníquese a los teléfonos  
51247480 / 24377110

Medio oficial

Vigila Por la Paz GT RCC | @vigilaportlapazgt | vigilaportlapazguatemala | www.rccguatemala.org



Neto Bran confirmó esta semana que buscará quedarse nuevamente en la alcaldía de Mixco, esta vez de la mano del partido Popular Guatemalteco.

El alcalde manifestó a través de sus redes sociales, su deseo de continuar en la comuna mixqueña, esto de la mano del partido Popular Guatemalteco, el cual tendrá su asamblea general en los próximos días.

“En unos pocos días será la primera Asamblea del Partido Popular Guatemalteco (PPG), partido que construimos con muchos amigos, que creen en el municipalismo alrededor de todo el país. Quiero agradecer a los más de 24,000 afiliados en toda la nación y a los 14 departamentos legales que realizaron más de 70 asambleas municipales que hicieron posible el sueño de conformar un partido municipalista”, aseguró.

.....

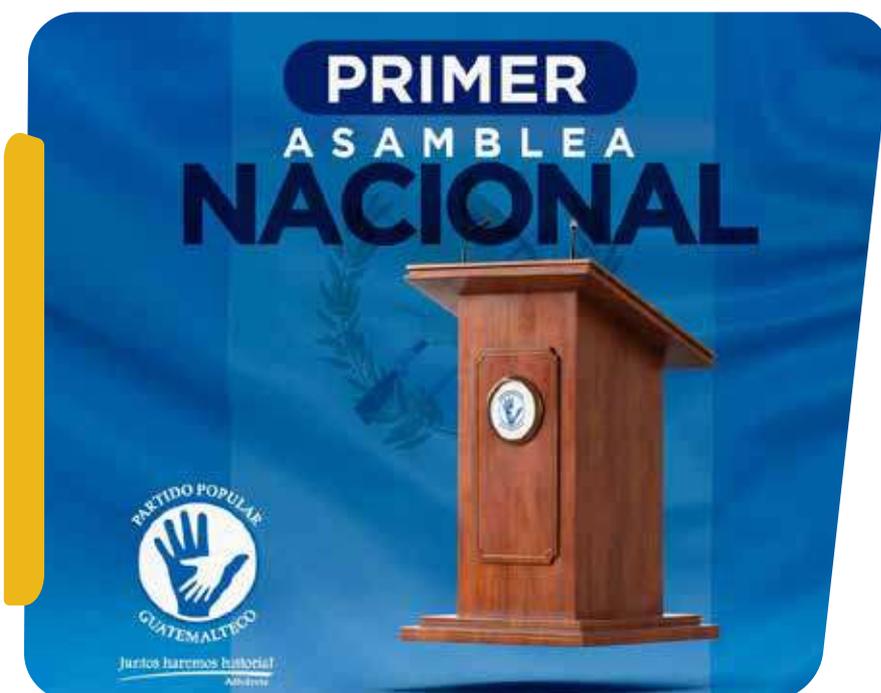
## BRAN: “MI DESEO ES PODER SERVIR DE NUEVO EN EL MUNICIPIO QUE ME VIO NACER”

.....

Agregó que tenía la intención de participar como candidato a la presidencia, pero no será en estos comicios. Optará por buscar nuevamente la alcaldía.

“En los personal, yo Neto Bran, espero que la asamblea nacional de postulación del PPG me pueda proclamar para la candidatura a alcalde de Mixco, no está de más contar que, en un primer momento tenía la intención de poder participar para la presidencia de la república, lo cual no será posible en estas elecciones, **ya que mi deseo es poder servir de nuevo en el municipio que me vio nacer, si los vecinos mixqueños y Dios me lo permiten**, pero me incluiré a coadyuvar a la participación del PPG para que la organización pueda postular alcaldes y diputados que crean en el municipalismo y conformar un partido que pueda hacer historia en la construcción de una Guatemala con mejores servicios para sus habitantes”, aseguró.

Por ahora no se conoce la fecha de la asamblea, en donde también se espera que se den a conocer otras candidaturas como diputaciones y binomio presidencial del nuevo partido político.



# IGSS INSTALA CABINA DE ATENCIÓN MÉDICA POR VIDEOLLAMADA A SUS AFILIADOS

Las autoridades del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social IGSS, informaron en conferencia de prensa este miércoles, sobre la puesta en marcha del proyecto de instalación de una cabina de atención médica por **videollamada** para sus afiliados en caso de emergencias menores. Entre estas emergencias se encuentran; dolores lumbares, diarrea, infecciones urinarias y gastritis. El objetivo es facilitar el acceso con el médico y el despacho de la medicina que es recetada. La cabina de videollamadas empezará a funcionar a partir del jueves 27 de octubre en la Periférica de la zona 11 de lunes a domingo de 08.00 hasta las 20.00 horas.

El sistema electrónico detalla historial de los usuarios registrados en la Periférica y la información es enviada automáticamente al médico designado para la teleconsulta, la cabina está equipada con una cámara web que permite una mejor visibilidad del paciente, un monitor que brinda una retroalimentación visual al asegurado sobre las instrucciones del médico, así como dos bocinas para una mejor audición, además cuenta con un estetoscopio digital, un esfigmomanómetro para toma de presión y sensores que registran altura, temperatura, peso y oxigenación.

El área es debidamente higienizada cada vez que ingresa un paciente, tiene un sistema de ventilación y desinfección a base de alcohol que permite mantener un ambiente libre de virus, bacterias y moho.



Otra de las ventajas es que la cabina cuenta con un dispensador automático de medicamentos, los cuales se despacharán según la prescripción médica para cada uno de los padecimientos menores mencionados.

Según la información proporcionada por la Doctora Karla María González de la Dirección Médica de la Unidad Periférica de la zona 11. “Para recibir esta orientación profesional el paciente debe de presentar el DPI y observar los colores que se indica en la cabina, verde si está disponible y rojo cuando se encuentra ocupada”.

Por su parte el Licenciado Edson Javier Rivera, Gerente del IGSS, indicó “el poder acceder a esta cabina para facilitar atención médica a los afiliados en la Periférica de la zona 11, es el primer paso que hemos dado, para atención médica en esta nueva modalidad. Pronto lo haremos en otros centros del Igss.



## LA TRADICIÓN DE COMER FIAMBRE EN FAMILIA DEBE CONSERVARSE, AUN CON INFLACIÓN

El fiambre puede llegar a tener hasta 50 ingredientes... es una mezcla de carnes, embutidos, verduras, quesos, alcaparras, aceitunas y otras especies.

La tradición chapina de comer fiambre en familia el primero de noviembre ha venido disminuyendo un poco, los años de pandemia de los años 2020 y 21 bajaron la intensidad de la tradición tan linda de comer y convivir con la familia, parientes y amigos; y no menos digamos la de **los barriletes gigantes y las visitas a los cementerios**. Pero ahora que toda actividad es normal, y hasta libre el uso de mascarilla, esto puede darles un buen empujón a las tradiciones del 1 y 2 de noviembre, que vienen desde el tiempo de la colonia y que debemos de conservar.

**Aunque en relación al fiambre ahora existe un elemento que habrá que tomar en cuenta,**

como es el incremento de los precios de los productos que se utilizan para cocinarlo. Los productos en general, no solo los que utilizan en el fiambre, han tenido un alza. Los que venden productos importados tienen el argumento que como los valores de los fletes marítimos han aumentado significativamente, hay que trasladarle al consumidor final este aumento. Pero los productores que no importan sus productos, no deberían incrementar sus precios...pero como dice el refrán: "en río revuelto, ganancia de pescadores". Todo ha subido de precio, y lógicamente los que tienen un sueldo fijo, en buen porcentaje ven sus presupuestos mermados por la realidad económica.

Bueno, pero tienen trabajo...bueno, mejor evitemos este tema socioeconómico laboral, y sigamos con el tema original del fiambre y las tradiciones de la época, porque si no, vamos a terminar apenados.



**Comer buen Fiambre ... vale la pena**

Cada familia le pone su toque especial de acuerdo a la receta que haya heredado de las abuelas y las mamás. Puede ser blanco o rojo, normal o Premium. La preparación de un fiambre Premium incluye productos importados, especialmente las latas y los embutidos. Todo fiambre es rico, si es compartido en una mesa con alegría y optimismo.

# GREENPEACE DICE QUE RECICLAR ES UN MITO PUES SE GENERAN CADA VEZ MÁS PLÁSTICOS



**Reutilizar, reciclar y reducir** son las tres acciones que nos enseñan en la vida diaria para evitar la contaminación en todo el planeta; sin embargo, Greenpeace dice que **el reciclaje es un mito**, pues **las tasas de reciclaje de plástico están cayendo**, mientras que la producción de este material va en aumento.

Según este análisis, **los hogares estadounidenses generaron 51 millones de toneladas de residuos plásticos en 2021**, de los cuales solo se reciclaron 2 mil 4 millones de toneladas.

La tendencia es a la baja, especialmente desde que **China dejó de aceptar desechos plásticos de Occidente en 2018** y, al mismo tiempo, de reciclar parte de ellos. Además, **los precios de producción de plástico están cayendo** debido a una industria que se desarrolla rápidamente.

## ¿Por qué reciclar no funciona?



Según el informe, **la práctica del reciclaje de plástico no funciona por cinco razones.**

**Primero**, porque es tanta la cantidad de residuos plásticos que es extremadamente difícil recogerlos todos.

**Segundo**, incluso si se recuperaran todos, como estos desechos **no se pueden reciclar juntos**, en la práctica sería "imposible clasificar billones de productos".

**En tercer lugar**, los procesos de reciclaje de plástico son en sí mismos dañinos para el medio ambiente, ya que exponen a los trabajadores a productos químicos y generan microplásticos.

**La cuarta razón** es que por el riesgo de toxicidad, estos plásticos reciclados no se pueden reutilizar para contener alimentos.

Finalmente, **reciclar es demasiado caro**. Según la ONG: "Los nuevos plásticos compiten directamente con los reciclados" y los primeros "son mucho más baratos de producir, de mejor calidad", subraya el informe.



**MuniMixco**  
¡Siempre Trabajando!

# AVISO

## Subasta Pública Municipal

No. 02-2022

De conformidad con lo establecido en la Ley de Tránsito en el Artículo 35, 37, 38 y 39, y según lo resuelto en punto cuarto del acta 39-2022 del Honorable Concejo Municipal de Mixco y en punto decimo segundo del acta 191-2022 del Honorable Concejo Municipal de Mixco, la Municipalidad de Mixco hace del conocimiento público lo siguiente:



**Día de la Subasta**

**04 de Noviembre**

**12:00 hrs**

Vehículos de 2 y 4 ruedas  
para uso y desarme

**Salón de reuniones  
de Concejo Municipal,  
Municipalidad de Mixco  
4a Calle 4-98, Zona 1**

Los vehículos estarán a la vista del  
**27 y 28 de octubre y 3 de noviembre**  
**8:00 a 12:00 horas y de 13:00 a 16:00 horas**  
en Predio Paralela, 11 Calle 6-30 Zona 4 de Mixco

**\*Quienes deseen participar deberán poseer NIT  
y presentar DPI**

**MÁS INFORMACIÓN**  
**2307 7300 o en Atención al Vecino**

# NOVEDADES QUE LLEGARÁN A WHATSAPP



La aplicación a desarrollado nuevas funcionalidades que permitirán al usuario ocultar su estado 'en línea', mejorar la seguridad de la cuenta o editar mensajes ya enviados

WhatsApp sigue trabajando en el desarrollo de **nuevas herramientas** que estarán a disposición de los usuarios próximamente. Aunque la aplicación no acostumbra a anunciar nada antes de su lanzamiento, se conocen un buen puñado de ellas gracias a las pruebas que realiza la plataforma en sus versiones beta, a las que no tienen acceso la mayoría de internautas.

A continuación, compartimos algunas de las que se han ido viendo durante las últimas semanas y que, presumiblemente, si no hay cambios en los planes de la aplicación, **estarán disponibles para todos pronto**.

## Para no aparecer 'en línea'

WhatsApp está trabajando para integrar una de las características más esperadas por los internautas desde hace años. Esta permitirá a los usuarios **ocultar que están 'en línea'** a otros contactos cuando estén utilizando la aplicación.

Según una captura de pantalla de WhatsApp en su beta para iOS que ha compartido el sitio especializado WABetaInfo, en una próxima actualización será posible limitar quién puede ver el estado de conexión dentro del apartado de Configuración de última vista. La novedad, llegado el momento, estará disponible tanto para móviles iPhone como para Android.

## Para que no te roben la cuenta

Actualmente, la 'app' propiedad de Meta está desarrollando un

**doble sistema de verificación** con el que se pretende mejorar la privacidad de la cuenta del usuario. En caso de que alguien intente abrir una cuenta de WhatsApp en un nuevo terminal, la aplicación mandará un segundo código numérico y una notificación al internauta en la que se le informará de que alguien está intentando utilizar su cuenta en otro teléfono móvil.

Gracias a la función, que se encuentra en fase beta para iOS y Android, cuando el primer intento de iniciar sesión en una cuenta de WhatsApp sea exitoso, se va a exigir otro código de seis dígitos, que se comparte con el dispositivo principal, para completar el proceso.

## Para editar lo que ya has enviado

La aplicación de mensajería propiedad de Mark Zuckerberg está trabajando para permitir **editar mensajes que ya han sido enviados** por el usuario. De acuerdo con las capturas de pantalla compartidas por 'WABetaInfo', que proceden de una versión beta de la aplicación para dispositivos con el sistema operativo de Google, WhatsApp añadirá una nueva opción llamada 'Edit' (editar, en castellano) que aparecerá cuando el usuario mantenga el dedo sobre un mensaje que ha enviado a otro contacto.

## Para utilizar la 'app' en dos móviles

WhatsApp lleva tiempo trabajando en la posibilidad de que el usuario abra la **misma cuenta en dos terminales** distintos. Sin duda, una de las novedades más interesantes que puede incorporar la aplicación actualmente.

En una captura compartida por WABetaInfo, se ve que la 'app' en una beta para Android incluye una nueva sección denominada 'Registrar dispositivo como complemento', que aparecerá en el momento en que el usuario intente abrir la aplicación en un segundo móvil. Para poder vincular la aplicación en ambos, será necesario escanear con el segundo móvil el código QR que se muestre en la pantalla del dispositivo principal. Algo similar a lo que ocurre cuando queremos utilizar WhatsApp Web en el ordenador.

## Para utilizar avatares digitales

La 'app' también está trabajando para incorporar **avatares tridimensionales** personalizados con los que los usuarios podrán participar en **videollamadas**. Además, los internautas podrán utilizarlos en formato de 'sticker' tanto en conversaciones con otros miembros de la comunidad como en chats grupales.

# DIEZ NUTRIENTES BUENOS PARA LA VISTA

La vista es uno de los sentidos más importantes de nuestro organismo. A través de los ojos recibimos una gran variedad de información que resulta de vital importancia para nuestro día a día, de ahí que sea importante cuidarlos y protegerlos de la mejor manera posible. «Los ojos son órganos delicados y la vista es uno de los sentidos que más información nos proporciona del exterior.

Cuidar los ojos con una buena higiene ocular y estar alerta ante posibles problemas visuales, bajo la supervisión siempre de un profesional oftalmólogo, son gestos importantes. Pero además si se acompañan estos hábitos con una alimentación rica y variada con vitaminas y minerales, esto ayudará en gran medida a cuidar la salud visual», según asegura el doctor Javier Sanz, oftalmólogo.

Por ello, el experto ha desarrollado junto a su equipo una lista que incluye los diez nutrientes que ayudan a tener una buena salud visual, así como ejemplos de los alimentos que contienen estas vitaminas y minerales tan necesarios para proteger los ojos:



## 1. Vitamina A

Podemos encontrar la vitamina A en zanahorias, tomates, pimientos rojos, espárragos y algunas verduras de hoja verde, como la albahaca. Gracias a este nutriente ayudamos al buen funcionamiento de la retina y cumple un papel esencial en la visión nocturna. Se obtiene a partir de un tipo de antioxidantes, llamados carotenos, presentes sobre todo en alimentos vegetales de color rojo o naranja.

## 2. Vitamina B2

La vitamina B2 está en diversas verduras, en la leche, harinas integrales o levadura de trigo. Este nutriente es importante para prevenir y tratar problemas oculares como la fotofobia, la sensibilidad a la luz o el síndrome del ojo seco.

## 3. Vitamina B6

Podemos encontrar la vitamina B6 en el pescado, el pollo, las legumbres, los frutos secos y frutas como el plátano, las fresas o el melón, entre otras. Ayuda al buen funcionamiento del sistema nervioso, por lo que puede ayudar en caso de inflamación de los ojos o sensibilidad a la luz.

## 4. Vitamina B12

Esta vitamina B12 está presente en alimentos de origen animal, como la carne, los huevos o los lácteos, así como en el pescado o el marisco. Una de las mejores fuentes de vitamina B12 son los mejillones. Favorece la evitación de hiperemia ocular (ojos rojos) y de las úlceras corneales.



-Las vitaminas se encuentran en los alimentos, en los minerales y en el Sol-

## 5. Vitamina c

La vitamina C se encuentra en diferentes frutas y verduras que se consumen crudas, como el tomate, los pimientos, los cítricos o verduras de hoja verde. Este nutriente favorece la buena salud del cristalino, es esencial en la prevención de las cataratas y ayuda en la prevención y control de la degeneración macular asociada a la edad (DMAE).

## 6. Vitamina E

Podemos localizar la vitamina E en verduras de hoja verde, frutos secos o aceite de oliva. Actúa como antioxidante en el organismo y en los ojos contrarresta la acción de los radicales libres para proteger de enfermedades como las cataratas o la degeneración macular retiniana.

## 7. Ácidos grasos omega-3

Encontramos los ácidos grasos omega-3 en alimentos de origen vegetal como las nueces o los aguacates y en alimentos de origen animal como los huevos y los de origen marino, tanto pescados como mariscos, sobre todo el salmón, el atún, las sardinas, los mejillones o las almejas, entre otros. Actúan ayudando en la prevención de la DMAE, el glaucoma o el síndrome del ojo seco.

## 8. Flavonoides

En este grupo de antioxidantes destacan las manzanas,

las uvas, las pasas, las cerezas cebollas, brócoli, puerros, la soja, los arándanos y el té. Se caracterizan por su efecto beneficioso en la retina y en su correcta vascularización, previniendo la DMAE.

## 9. Selenio y zinc

Estos minerales se pueden encontrar en alimentos como las legumbres, los cereales integrales, las espinacas, las setas, los frutos secos y los mariscos como las ostras, las almejas y los mejillones. Ambos ayudan a favorecer una correcta salud retiniana.

## 10. Potasio

El potasio se localiza sobre todo en plátanos, higos, melón y cítricos. Actúa como un antioxidante para protegernos frente al envejecimiento ocular.

## Crema de calabaza.

Según explica Paré, los diferentes ingredientes de las recetas cuentan con propiedades que pueden ralentizar el proceso de degeneración macular asociado a la edad y mejorar los síntomas del ojo seco o de la agudeza visual. También tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, muy interesantes para frenar el daño ocasionado por el estrés oxidativo, uno de los factores de riesgo involucrados en las enfermedades oculares.

## 10 buenos alimentos para la visión



**1. Aceite de oliva virgen extra.** Es un alimento fundamental de la dieta mediterránea. Para la salud visual destaca por tener vitamina E, que actúa protegiendo los ácidos grasos de las membranas celulares y retrasando el envejecimiento celular. Mejora los síntomas del ojo seco y, junto con

otros antioxidantes, presenta grandes beneficios en la protección de la degeneración macular asociada a la edad (DMAE) y las cataratas.

**2- Las fresas, frambuesas, zarzamoras y arándanos y otros frutos rojos.** Destacan por su riqueza en antocianinas, los pigmentos responsables del color rojo, azul y morado de estos pequeños frutos. Tienen propiedades antioxidantes y neuroprotectoras. Su consumo de forma regular tiene efecto beneficioso para disminuir la progresión del glaucoma al mejorar la circulación sanguínea ocular. Son ricos en antocianinas los arándanos, fresas, moras, frambuesas, cerezas, mirtilos, grosellas y la uva morada.

**3. Cacao.** El cacao es un alimento rico en flavonoides, un tipo de polifenoles con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que pueden aumentar el flujo sanguíneo cerebral y también de la retina. Los estudios han demostrado que comer chocolate con un alto porcentaje en cacao puede mejorar la agudeza visual y la adaptación a la oscuridad.

**4. Calabaza y zanahoria.** Son las verduras más ricas en carotenoides, con predominio del beta-caroteno, un nutriente de interés por su papel protector de las mucosas como el epitelio

ocular y en la mejora de los síntomas del ojo seco. Su ingesta habitual reduce el riesgo de padecer degeneración macular asociada a la edad.

**5. Aguacate.** El aguacate es la fruta que tiene más vitamina E y es muy rica en grasa saludable, como la del aceite de oliva. Aporta otro tipo de carotenoide y luteína, esta última mejora la agudeza visual y enlentece el desarrollo de la degeneración macular asociada a la edad.

**6. Acelgas y espinacas.** Son muy ricas en luteína y zeaxantina, pigmentos que se encuentran principalmente en la mácula. Se trata de los dos carotenoides más potentes con beneficio en la mejora de la agudeza visual y la protección de desarrollar degeneración macular asociada a la edad.

**7. Pimiento rojo.** Es el alimento que tiene más cantidad de vitamina C, el antioxidante por excelencia al igual que la E. Junto a otros antioxidantes, la vitamina C presenta grandes beneficios tanto en la salud visual como en la mejora de los síntomas del ojo seco, la prevención del glaucoma y el desarrollo de degeneración macular asociada a la edad.



**8. Los frutos secos,** como Almendras, manías, avellanas, semilla de marañón, etc., contienen grasas saludables y son una fuente extraordinaria de vitamina E. Tienen fibra dietética y proteína vegetal. Las nueces destacan por su alto contenido en polifenoles con función antioxidante y anti-inflamatoria, neuroprotectora y cardioprotectora.

**9. Huevos.** Son fuente de proteína de alto valor biológico, contienen todas las vitaminas liposolubles (A, D, E y K), vitaminas como la B12 y minerales como el selenio y el zinc. Además, aportan luteína y zeaxantina, dos carotenoides con propiedades antioxidantes muy interesantes para promover una buena visión y proteger de patologías oculares.

**10. Pescado graso.** Contienen grasas poliinsaturadas de la familia omega-3. Es muy rico en ácido docosahexaenoico (DHA), la grasa más abundante en el cerebro y en el ojo, nutriente de vital importancia para la correcta función del sistema nervioso y la visión. Son ejemplos de pescado graso la anchoa, arenque, atún, bonito, boquerón, caballa, jurel, salmón o sardina.

## Cuida los ojos

Nos encontramos en un contexto de máximo esfuerzo de la vista debido al masivo uso de todo tipo de pantallas. Sin ir más lejos el incremento de horas que pasamos frente a los móviles ha hecho que se multipliquen los casos de Síndrome Visual Informático, que se manifiesta en un conjunto de problemas oculares relacionados con el uso continuado de la visión de cerca y con el uso de ordenadores, tablets y smartphones.



## Qué es el Síndrome Visual Informático

El Síndrome Visual Informático (SVI) es definido como el conjunto de problemas oculares relacionados con el uso continuado de la visión de cerca y con el manejo de ordenadores, tablets y smartphones, según explican desde el Consejo General de Colegios Farmacéuticos. El SVI puede afectar al 90% de las personas que hacen uso de dispositivos durante más de 3 horas diarias. Los síntomas que origina a veces desaparecen al cesar la actividad, pero en otras ocasiones permanecen, reduciendo la salud visual del usuario. Entre los síntomas más frecuentes encontramos dolor de cabeza, cuello y hombros, así como cansancio visual, picor de ojos, sequedad ocular, visión borrosa, hipersensibilidad a la luz e irritación ocular entre otros.

Las causas más habituales que originan su aparición son el exceso de acomodación al enfocar un objeto de cerca de forma continuada (por ejemplo, al leer), la sequedad ocular, por disminución de la frecuencia de parpadeo y la radiación que emiten las pantallas de visualización de estos dispositivos, especialmente la luz azul. Entre los consejos que ofrecen los farmacéuticos para prevenir su aparición están llevar la graduación correcta, visitar a su óptico optometrista una vez al año, o ante la aparición de síntomas visuales, para la realización de un estudio ocular completo.

En definitiva, los alimentos pueden ayudar a tener una buena salud visual, pero, sobre todo, es importante realizarse revisiones oftalmológicas cada año, así como seguir las recomendaciones del especialista en cuanto a la prevención y tratamiento de problemas visuales en caso de necesitarlo.

## EL ESCUDO DE LA FE



El escudo, que empleaba el soldado romano, cubría todo su cuerpo. No podía dejar al descubierto alguna parte del mismo: bastaba una flecha envenenada que lo tocara y le llevaría a la muerte.

Para Pablo el escudo de la fe es la confianza en Dios, que es Padre bondadoso, sabio y providente. Esta es la mayor defensa contra el espíritu del mal, que quiere provocar en nosotros desconfianza en Dios. El primer pecado de la humanidad fue la desconfianza. El diablo, por todos los medios, buscó que los primeros seres humanos desconfiaran de Dios. Primero, les presentó un Dios tiránico, que les había prohibido comer de "todos" los frutos de los árboles del paraíso. Luego les insinuó que Dios no quería que comieran de ese fruto porque entonces iban a saber lo mismo que Dios.

Adán y Eva cayeron en la red del enemigo. Desconfiaron de Dios. Llegaron a creer que Dios les estaba "jugando sucio". Aceptaron que el camino del demonio era mejor que el de Dios. Ese fue el primer pecado de la humanidad: la desconfianza en Dios. Cuando se desconfía de Dios, se abre la puerta de todos los pecados.

De allí la importancia de tener constantemente **el escudo de la fe**. Dice la carta de los romanos: "La fe viene como resultado de oír la Palabra que nos habla del mensaje de Jesús"(Rm 10, 17). Cada vez que escuchamos la palabra de Dios o la leemos en la biblia, nuestra fe aumenta, se consolida. En ese momento estamos protegidos por el escudo de la fe, contra la desconfianza en Dios, que nos abre la puerta para todos los pecados.

Las tentaciones de desconfianza en Dios se suscitan sobre todo en épocas críticas de nuestra vida. El tiempo de la tribulación es tiempo de tentación. El espíritu del mal aprovecha para convencernos de que Dios nos ha abandonado o que, tal vez, no existe. Si en estos instantes de prueba continuamos confiando en Dios como Padre bondadoso, si perseveramos aceptando su voluntad y confiando en su bondad, estamos protegidos por el escudo de la fe contra las flechas encendidas del adversario.

En la antigüedad, cuando el enemigo atacaba una ciudad amurallada, lanzaba flechas con fuego. Los habitantes de la ciudad, por estar apagando incendios, descuidaban al enemigo que aprovechaba para escalar las murallas e introducirse en la ciudad.

**El diablo nos lanza sus dardos encendidos, de dudas, de turbación, de desconfianza en Dios. Quiere distraernos, debilitarnos.** Si en todo momento nos defendemos con el escudo de la fe, de la confianza en Dios, el enemigo no puede ingresar en nuestro corazón.



# CURSO DE VACACIONES BASEBALL

ACADEMIA HURACANES DEL CARIBE GUATEMALA

**14 DE OCTUBRE AL 16 DE DICIEMBRE**

LUNES A VIERNES  
9:00 A 12:00  
O 14:00 A 17:00

17 AVE. 31-70  
ZONA 11  
LAS CHARCAS

**COSTO Q500**  
5 AÑOS EN ADELANTE

**INFORMACION**  
52374488 - 30266408



## CURSO DE VACACIONES

DEL 14 DE NOVIEMBRE AL 09 DE DICIEMBRE 2022

INSCRIPCIÓN **Q350.00**

Cierre de inscripciones: 04 de noviembre 2022

**Días:** Lunes a viernes

**Horarios disponibles:**  
09:00 a 10:00 hrs.  
11:00 a 12:00 hrs.  
14:00 a 15:00 hrs.  
16:00 a 17:00 hrs.  
Máximo de 12 personas por horario

**Edades:** 9 a 18 años

**Incluye:** Playera y Clausura / viernes 9 de diciembre 2022 / 09:00 a.m.

**Contactos e Información**

📍 Campo de Tiro, San Cristóbal  
4ta. Ave. 10-96, Balcones de San Cristóbal III, Z.8 Mixco

✉ asistentetecnica@arco.gt

☎ (502) 2478-3203  
📞 (502) 2478-3277



➔ Consulta ➔ Cirugía  
➔ Rayos X ➔ Ultrasonido  
➔ Hospitalización  
➔ Farmacia Veterinaria  
➔ Alimentos  
➔ Trámites de exportación

3ra. calle 6-31, Gasolinera Don Arturo, Z. 8 de Mixco, Ciudad San Cristóbal, Local 3-4.  
**Tel. 2443-1207**

### TELÉFONOS DE EMERGENCIA

- PNC Llamar al 120
- Denuncias Confidenciales Llamar al 110
- Bomberos Voluntarios Llamar AL 122
- Bomberos Municipales Llamar al 123
- Cruz Roja Llamar al 125
- Emergencias Guatemala Llamar al 911
- PMT Llamar al 1551
- PDH Llamar al 1555



## LLEGARON LAS VACACIONES

Inscribe a tus hijos.

### CURSO DE GIMNASIA ARTISTICA

Niños y niñas de 6 a 12 años

Del 17 de Octubre al 16 de Noviembre y del 17 de Noviembre al 16 de Diciembre

Lunes a Jueves de 8:00 a 12:30 horas

**sankrisgymnastics.com**  
whatsapp +50230788314



## Vacantes

Balcones de San Cristóbal      Zona 2 de Mixco

### Asesora de Ventas

Requisitos:

- Experiencia mínima de 2 años en ventas
- Pasión por las ventas
- Disponibilidad para laborar de lunes a viernes y sábado medio día (INDISPENSABLE)

Ofrecemos:

- Salario base: Q3,500
- Comisiones (Hasta Q5,000 según cumplimiento de metas)
- Prestaciones de ley

### Piloto con Licencia B

Requisitos:

- Experiencia mínima de 1 año en manejo de camiones
- Licencia tipo B (Indispensable)
- Disponibilidad de horario para viajar al interior del país

Ofrecemos:

- Salario base de Q4,000 a Q4,500 (según experiencia)
- Prestaciones de ley
- Viaticos para viajes al interior (hotel, alimentación)

Enviar al correo: aylin.velasquez@ssg-latam.com o al Whatsapp: 4253-2759  
CV incluyendo experiencia y referencias laborales

www.ssg-latam.com



**¿Conoces el potencial de alcance para tu marca?**

Con nuestra plataforma web podrás llegar a clientes potenciales de manera efectiva. Para más información contáctanos a los teléfonos: 4769-8633 o 5397-3731. Para anunciarse en nuestra edición semanal: 5397-3731 y 5092-4507. o al correo: [www.elsoldemixco.com](http://www.elsoldemixco.com)

**EL SOL**  
IAHORA LLEGAMOS A MÁS PERSONAS!



## Cajas

# Municipales

### Zona 1

**Ubicación:** 4a Calle 4-98 Zona 1

**Horario:** lun-vie de 8:00 a 17:00 hrs

Sab de 8:00 a 12:00 hrs

### CC Eskala Roosevelt

**Ubicación:** Sótano 3, C.C. Eskala Roosevelt

**Horario:** lun-vie de 9:00 a 18:00 hrs

### Paseo de Campeones

**Ubicación:** 2a Ave. 5-80 Paseo de Los Campeones, Zona 4 / **Extensión:** 4719

**Horario:** lun-vie de 9:00 a 17:00 hrs

Sab de 8:00 a 12:00 hrs

### Paraíso I

**Ubicación:** 12 Calle 9-35 Zona 7

**Extensión:** 4376

**Horario:** lun-vie de 9:00 a 17:00 hrs

Sab de 8:00 a 12:00 hrs

### Minerva I

**Ubicación:** Bulevar principal 2a Calle 9-89 Sec. 6, Zona 11

**Horario:** lun-vie de 9:00 a 17:00 hrs

**Extensión:** 4374

### Minerva II

**Ubicación:** 5a Ave. 5-75 Jardines de Minerva 2 Zona 11 / **Extensión:** 4375

**Horario:** lun-vie de 9:00 a 17:00 hrs

Sab de 8:00 a 12:00 hrs

### CC Sankris Mall

**Ubicación:** 3 calle 6-62 Bulevar San Cristóbal, Sótano 3 /

**Extensión:** 4739 - 4740

**Horario:** lun-vie de 9:00 a 17:00 hrs

### Primero de Julio

**Ubicación:** 7a Ave. y 20 Calle, Zona 5 /

**Extensión:** 4372

**Horario:** lun-vie de 9:00 a 12:00 hrs