



## BERNARDO ARÉVALO GANÓ LEGALMENTE LAS ELECCIONES 2023, Y EL MP NO TIENE POTESTAD PARA ANULAR LA DECISION DEL PUEBLO

El pueblo de Guatemala, autoridades indígenas, analistas y la comunidad internacional, han manifestado su preocupación por los continuos intentos del Ministerio Público de socavar la democracia y darle un golpe de estado al líder anticorrupción.

-Más información páginas 2 y 3

## ¡EL ESPÍRITU NAVIDEÑO SE APODERA DE MIXCO POR FESTIVAL NAVIDEÑO!



Este año el parque de Mixco luce sensacional con luces, música, la pista de hielo, y ahora, la Casa de Jengibre, para que todos los que vecinos puedan tomar sus fotografías. Además, este 21 de diciembre la fiesta navideña contará con ¡Fidel Funes!  
Más información páginas 7 y 8

## LEA HOY

¡ESTE VIERNES INICIAN OPERATIVOS PARA VERIFICACIÓN DEL PAGO DE AGUINALDO!/  
Página 6

TSE CONVOCA A MÁS DE 30 PROFESIONALES DEL DERECHO PARA ANALIZAR EL TEMA POSTELECTORAL EN GUATEMALA / Página 5

¡ATMÓSFERA DE GUERRA, TRISTEZA Y DOLOR! NI LUCES, NI ÁRBOL, NI MÚSICA: LA CELEBRACIÓN DE LA NAVIDAD SE APAGA EN BELÉN / Páginas 12 y 13

# BERNARDO ARÉVALO GANÓ LEGALMENTE LAS ELECCIONES 2023, Y EL MP NO TIENE POTESTAD PARA ANULAR EL PROCESO ELECTORAL

El pueblo de Guatemala, autoridades indígenas, analistas y la comunidad internacional, han manifestado su preocupación por los continuos intentos del Ministerio Público de socavar la democracia y darle un golpe de estado al líder anticorrupción.

Bernardo Arévalo, ganó las elecciones presidenciales con más de 2.5 millones de votos; sin embargo, ha sido continuamente atacado por sus adversarios de los poderes Legislativo, Judicial y Ejecutivo, porque, aunque claramente no lo ha dicho, sabemos que el presidente Alejandro Giammattei, no está de acuerdo con que Arévalo asuma el próximo 14 de enero.

Los intentos para socavar la democracia de Guatemala han sido continuos, uno tras otro, pero el último, como dice el dicho “rebasó el cántaro”, pues el Ministerio Público,



**Aquiles Faillace**

a cargo de Consuelo Porras, decidió presentar una investigación en la que el fiscal Rafael Curruchiche hizo serios señalamientos en contra del presidente electo señalándolo del delito de lavado de di-

nero.

Al respecto, el constitucionalista, Aquiles Faillace, explicó que no existe riesgo de interferir con la toma de posesión del presidente electo democráticamente.

MIXCO

28  
Años

EL SOL

Un periódico local, con conciencia global, ahora digital.

El Sol de Mixco digital es una publicación de Ediciones El Sol.

Director General: Licenciado Pepe Estrada. pepe@elsoldemixco.com





“Que no panda el cúnico, pueden dormir tranquilos y sin chamarra, el Ministerio Público lo que presentó fue una hipótesis, y no le corresponde a esa entidad declarar ni ordenar la nulidad de nada. Será un juez supuestamente imparcial quien tome esta decisión, pero después de analizar las pruebas; sin embargo, para variar todo terminará en manos de la Corte Celestial -corte de Constitucionalidad-. Para mientras el Ministerio Público enviará el expediente al Tribunal Supremo Electoral (TSE) en donde la presidente Banca Alfaro convocará a Pleno, pero como los magistrados fugados andan de vacaciones el pleno no se integrará, pues solo hay tres su-

plentes, por lo que hace falta uno. Sin embargo, la abogada que viaja al futuro ya se adelantó y solicitó al Pleno del Congreso que elijan a los magistrados suplentes”, explicó el abogado.

Este punto iba ser conocido por el pleno del Congreso este miércoles, en la tercera sesión extraordinaria, pero por falta de quórum ya no se conoció la solicitud de la magistrada Alfaro.

#### ¿Pero qué sucederá después?

El experto constitucionalista, lo explicó de una forma sencilla: “Cuando los suplentes estén electos, se convocará a nuevo pleno, y será el TSE el que decida si hay suficientes pruebas para declarar la nulidad, pues la ley

electoral les deja a ellos y únicamente a ellos esta decisión. Sin embargo, la presidente ya externó opinión por lo que deberá apartarse y dejar la decisión en manos de los 5 suplentes. Seguramente la decisión de sí o no, será de tres a dos, ya sea a favor o en contra. Lo de los delitos se irá por la vía penal y no deberá afectar los resultados. La corte celestial deberá respetar el principio fundamental de la alternabilidad de poder, respetando la voluntad popular”, aseveró.

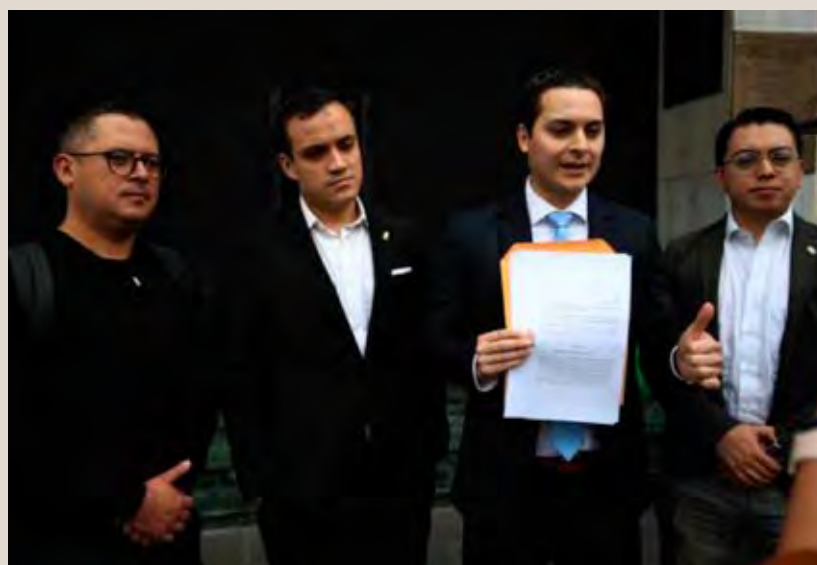
#### Les retiran las visas

Luego de que 108 diputados votaran a favor de retirarle el antejuicio a los magistrados del TSE, el Departamento de Estado de Estados Unidos decidió sancionar a 300 guatemaltecos. Aunque no se conoce a detalle quiénes fueron las personas sancionadas, se sabe que han sido 100 diputados, los mismos que votaron a favor de retirarle la inmunidad a los magistrados titulares del Tribunal Supremo Electoral (TSE) Irma Elizabeth Palencia, Raulfo Rafael Rojas, Gabriel Vladimir Aguilera y Mynor Custodio Franco, por la posible comisión de delitos cometidos en la adquisición del sistema de Transmisión de Resultados Electorales Preliminares (TREP).

#### ¿Qué dice Arévalo?

El sociólogo ha asegurado que los resultados ya no se pueden cambiar; sin embargo, reconoció que enfrenta enormes obstáculos.

“En el siglo 20 eran golpes con tanques militares y aviones de guerra, ahora son golpes con diputados, abogados y en las cortes”, aseveró.



## Apoyo de profesionales

En apoyo, Edgar Ortiz y Javier Montes de Oca, dos jóvenes abogados interpusieron ante la Corte de Constitucionalidad, una solicitud de asistencia a la debida ejecución de amparo, sin embargo, la misma fue rechazada por la corte.

Los abogados manifestaron ante la honorable corte, que existe una amenaza inminente de que por lo menos 10 instituciones del estado no permitan que se logre la transición de mando el próximo 14 de enero y aunque lo lograra, el congreso aprobó el 30 de noviembre, un presupuesto que tiene candado, lo que impediría al gobierno entrante ejecutar los recursos necesarios para llevar a cabo sus promesas de campaña.





PBX:1501

# ENAMÓRATE DE LA DIVERSIÓN



SOLO EN EL

IRTRA





# TSE CONVOCA A MÁS DE 30 PROFESIONALES DEL DERECHO PARA ANALIZAR EL TEMA POSTELECTORAL EN GUATEMALA

Con el objetivo de fortalecer el Estado Democrático, este viernes, el TSE ha promovido un encuentro con diferentes actores y exfuncionarios para analizar la situación del conflicto postelectoral en el país.

En una conferencia de Prensa, la magistrada presidente Blanca Alfaro y tres magistrados suplentes del Tribunal Supremo Electoral, así como todo su equipo jurídico, continúan con el análisis de las carpetas de la investigación que envió la fiscalía dirigida por Consuelo Porras.

Alfaro aseguró que recibió comentarios de que concejos de corporaciones municipales actuales que pretenderían no dar posesión a alcaldes electos ante la actual crisis postelectoral en el país, e indicó que esto

sería un delito, ya que las personas con credencial de cargos electos deben tomar posesión.

Además, aseguró que invitó a exfuncionarios del tribunal y personas académicas y exmiembros de la corte de Constitucionalidad y del Congreso para analizar la situación.

“Son unas 30 personas que nos vamos a reunir el viernes, para poder analizar este conflicto postelectoral, desde el punto de vista del fortalecimiento de un Estado democrático. Esperamos que estos profesionales del derecho puedan analizar con nosotros este devenir, que históricamente no hay antecedentes. Solo hay un antecedente internacional que ya se dio en Bolivia, pero no lo habíamos tenido nunca en nuestro país, entonces lo

vamos a analizar, pero seguramente nosotros vamos a sacar lo mejor de todo lo que ha pasado”, aseveró Alfaro.

Las autoridades electorales, aseguraron que las carpetas que envió la fiscalía sobre la investigación del caso Semilla, no estaban legibles.

“Tres carpetas contienen fotos y textos no legibles. Son 1400 páginas de la 1 a la 800 son del expediente de la constitución del partido semilla. El Ministerio Público tuvo a bien presentar el expediente, copias, fotocopias de hojas de adhesión, pero no hemos llegado ahí, vamos por la mitad. Hay muchas hojas que son ilegibles de texto y son ilegibles de imágenes. No pueden definirse, pero es información que deberá analizarse, pues en las

últimas hojas hay una conclusión específica”, afirmaron los magistrados.

El fiscal a cargo de la Fiscalía Especial Contra la Impunidad, Rafael Curruchiche, no solo señaló al presidente electo de lavado de dinero, sino que intenta quitarle la inmunidad.

El presidente electo aseguró que todas las pruebas presentadas por la fiscalía fueron fabricadas en su contra, como una maniobra para impedir que asuma el 14 de enero y con esto socavar el Estado de Derecho y la decisión de más de 2.5 millones de guatemaltecos que eligieron al candidato anticorrupción.

“Nuestra lucha no es por el partido Semilla, es por la poquita democracia que tenemos”, afirmó.



# ¡ESTE VIERNES INICIAN OPERATIVOS PARA VERIFICACIÓN DEL PAGO DE AGUINALDO!

Si el empleador incumple con la prestación, puedes denunciar ante la Inspección General de trabajo o llamando a la Línea de Atención al Ciudadano 1511.

El ministerio de Trabajo anunció que a partir del 15 de diciembre darán inicio los operativos de verificación para el cumplimiento del pago de aguinaldo.

De acuerdo con María Isabel Salazar, viceministra de esta cartera, serán 1,800 empresas inspeccionadas en toda la República de Guatemala.

El aguinaldo es una prestación irrenunciable que representa un salario adicional al que tienen derecho los trabajadores y que los empleadores deben pagar de forma obligatoria cada año, según lo establecido en la Ley Reguladora de la Prestación del Aguinaldo (decreto número 76-78). Sin embargo, muchos patronos no quieren pagar o pretenden darles a los trabajadores algún tipo de producto por el pago.

Por ejemplo, en algunas maquilas, lo propietarios les ofrecen un monto de ropa a cambio del beneficio, por lo que las autoridades recomendaron a los trabajadores no aceptar y denunciar este tipo de actos.

## Dos pagos

Lo que sí puede hacer el empleador, según explicó la funcionaria, es cumplir con el pago



en dos partes; la primera que se realiza en la primera quincena de diciembre y la otra en la segunda quincena de enero.

“Esto nos va a permitir tener un análisis de cumplimiento o lo obtendrá la siguiente administración y después de la

quincena de enero, pero ya están asignados los inspectores”, afirmó.

## Operativos contra trabajo infantil

Salazar detalló que también los inspectores realizarán unos 584

operativos en busca de aquellos lugares en donde para esta época emplean a niños para trabajar la pirotecnia, lo cual es ilegal con las leyes del país.

## ¿Cuánto se debe pagar en concepto de aguinaldo?

- El empleador debe pagar el equivalente al 100% de un mes de salario ordinario mensual a los trabajadores que tengan un año de trabajar continuamente en la misma empresa. Si el trabajador tiene menos de un año de trabajar en la institución o empresa, el pago será proporcional al tiempo laborado.

## ¿Qué puedo hacer si no me pagan el aguinaldo?

Salazar motivó a las personas a denunciar ante la Inspección General de Trabajo, acercándose a la sede departamental más cercana del Ministerio de Trabajo y Previsión Social, a la sede central ubicada en zona 9 de la ciudad capital, o llamando a la Línea de Atención al Ciudadano 1511 cualquier incumplimiento de pago, pues el empleador que incumpla será sancionado económicamente con multas que están entre dos y nueve salarios mínimos vigentes para actividades no agrícolas, según lo establecido en el Código de Trabajo, artículo 272, literal a.

También pueden realizarse denuncias colectivas, es decir si se trata de una denuncia para un grupo de trabajadores de la misma institución y no individual.

La funcionaria aseguró que, en el 2022, un 80 por ciento de los empresarios cumplieron con el pago del aguinaldo, pero el otro 20 por ciento no cumplió, por lo que fueron sancionados.



# ¡EL ESPÍRITU NAVIDEÑO SE APODERA DE MIXCO POR FESTIVAL NAVIDEÑO!



Este año el parque de Mixco luce sensacional con luces, música, la pista de hielo, y ahora, la Casa de Jengibre, para que todos los que vecinos puedan tomar sus fotografías. Además, este 21 de diciembre la fiesta navideña contará con ¡Fidel Funes!



Con la pista de hielo quedan inauguradas las festividades de fin de año en Mixco, que este 2023 cuentan con una serie de innovaciones que prometen a los vecinos y turistas una experiencia inolvidable.

Esta semana quedó inaugurada por séptimo año consecutivo la pista hielo ubicada frente al parque central de la zona 1 de ese municipio.

Fue el 9 de diciembre del 2017 que los vecinos Mixqueños disfrutaron por primera vez de la alegría del patinaje sobre hielo, atractivo en el que pueden participar chicos y grandes.

“Estamos felices porque los niños que han crecido con nosotros son expertos en patinaje. De tal manera que no tengan que viajar a Europa o a Nueva York, para disfrutar de estas atracciones, me sien-

to contento porque cada día, no esperando que sea campaña, no esperando que sea año político, hemos hecho esfuerzos para disfrutar de la Navidad y de nuestras fiestas. Hemos hecho un esfuerzo muy grande para tener hermoso el municipio, si se dan cuenta, el palacio municipal, el palacio bicentenario, el arco de morenos y próximamente el teatro de Bellas Artes, se ha engalanado para no envidiarle nada a nadie y no tengamos que salir a ningún lugar”, afirmó el alcalde Neto Bran, durante la inauguración que lleva siete años seguidos y que fue gracias a una iniciativa del alcalde que tuvo la idea para que la población tuviera la oportunidad de experimentar este tipo de atracciones, fomentar la convivencia familiar y sobre todo disfrutar del espíritu navideño.





Afirmó que las atracciones son parte de la Navidad, pero también parte de la algarabía, pues faltan solo tres años para conmemorar los 500 años de fundación del pueblo de Mixco.

“Los adornos, el espíritu, las luces, todo es para que lo disfrutemos, pero también es parte del inicio de los 500 años de la fundación de nuestro pueblo, recordemos que fue en el 1526 fundado y estamos solo a 3 años de existir como pueblo, como ciudad, de tal manera que van a venir muchas cosas más, esto es solamente parte del inicio de muchas cosa”, manifestó el alcalde.

### ¿CÓMO ADQUIRIR LAS ENTRADAS PARA LA PISTA DE HIELO?

El alcalde informó que las entradas estarán disponibles para las personas que vayan llegando, solo tienen que hacer su fila y disfrutar de este atractivo que estará disponible desde las 10:00 hasta las 22 horas, todos los días de la semana y lo mejor de todo, que es totalmente gratuito.

La pista estará ubicada en frente del parque central de la zona 1 de Mixco y contará con patines aptos para pistas de hielo. ¡Recuerda llevar calcetines y ropa abrigada!

### CONCIERTO NAVIDEÑO CON FIDEL FUNES

Este jueves 21 de diciembre será la fiesta navideña con Fidel Funes. “Vamos a estar abiertos hasta las 3 de la mañana, con la pista de hielo, vamos a estar bailando, vamos a estar gozando, vamos a disfrutar de nuestras costumbres, eso es lo que queremos”, dijo el alcalde.

También agradeció a las marcas patrocinadoras y a los colaboradores para que este festival pudiera ser una realidad un año más.

### ¿CÓMO SE MANTIENE LA PISTA DE HIELO?

La pista de hielo se mantiene con un generador en frío, que se encuentra ubicado en la parte de atrás de la pista que trabaja a  $-32^{\circ}$ , debajo de esta se encuentran ubicadas las mangueras que inyectan agua, ya que por el clima y los patines se va desgastando la base. Dentro de la pista la temperatura baja a  $-20^{\circ}$ ; sin embargo, el riego constante permite que la capa de hielo no se deteriore.

Recuerda que el alcalde anunció que el jueves 21 de diciembre, día de la fiesta navideña, la atracción estará abierta hasta las tres de la mañana, para que puedas asistir con amigos y familia a disfrutar de la actividad.

### NAVIDAD EN OTRAS ZONAS DE MIXCO

La alegría navideña no está situada solo en la cabecera del municipio, también en otras zonas habrá distintas actividades, como desfiles navideños.

“Llegó la luz navideña a nuestra zona, hoy junto a cientos de vecinos encendimos nuestro Árbol Ecológico Navideño en la colonia El Milagro, donde tuvimos muchas sorpresas”, declaró bran durante la actividad, en la que no faltó la quema del tradicional “torito”.







CONSEJO MUNICIPAL DE DESARROLLO DEL MUNICIPIO DE MIXCO, DEPARTAMENTO DE GUATEMALA

EL INFRASCRITO SECRETARIO Y PRESIDENTE Y COORDINADOR DEL CONSEJO MUNICIPAL DE DESARROLLO – COMUDE- DEL MUNICIPIO DE MIXCO, DEPARTAMENTO DE GUATEMALA, CERTIFICA: Que para el efecto tiene a la vista el libro de actas del Consejo Municipal de Desarrollo –COMUDE- del Municipalidad de Mixco, en la que aparece EL ACTA NÚMERO ONCE DEL AÑO DOS MIL VEINTITRES (11-2023) DE LA SESIÓN PÚBLICA ORDINARIA QUE CELEBRA EL CONSEJO MUNICIPAL DE DESARROLLO (COMUDE) DEL MUNICIPIO DE MIXCO, DEL DEPARTAMENTO DE GUATEMALA. El día seis de diciembre del año dos mil veintitrés, en el cual en PUNTO CUARTO: literalmente dice:

CONSIDERANDO:

Que en cumplimiento a lo prescrito en el artículo once del Decreto número once guion dos mil dos del Congreso de la República de Guatemala, que contiene la Ley de los Consejos de Desarrollo Urbano y Rural, mediante el cual se crea el Concejo Municipal de Desarrollo del Municipio de Mixco.

CONSIDERANDO:

Que próximamente está por tener el período del funcionamiento del Consejo Municipal de Desarrollo del Municipio de Mixco, por lo que es necesario llevar a cabo las convocatorias y procedimientos proclives para que continúe su funcionamiento e integración para el período dos mil veinticuatro guion dos mil veinticinco (2024-2025).

POR TANTO:

Con fundamento en lo considerado y en lo que para el efecto establecen los artículos 253 y 254 de la Constitución Política de la República de Guatemala; 3, 9, 17, 18, 19, 33, 35, incisos a), b), c), i), k), l), 38, 52 y 53 del Código Municipal, Decreto número 12-2002 del Congreso de la República de Guatemala; y 11 de la Ley de los Consejos de Desarrollo Urbano y Rural, Decreto número 11-2002 del Congreso de la República de Guatemala; así como 45 incisos a) y b), y 47 de su respectivo Reglamento, Acuerdo Gubernativo número 461-2002.

El señor NETO BRAN MONTENEGRO, PRESIDENTE Y COORDINADOR DEL CONSEJO MUNICIPAL DE DESARROLLO Y EL CONSEJO MUNICIPAL DE DESARROLLO DEL MUNICIPIO DE MIXCO.

Hace la siguiente:

**CONVOCATORIA PARA LA INTEGRACIÓN DEL CONSEJO MUNICIPAL DE DESARROLLO DEL MUNICIPIO DE MIXCO PARA EL PERÍODO DOS MIL VEINTICUATRO – DOS MIL VEINTICINCO (2024-2025).**

- I. Se convoca a:
  - Los Síndicos y Concejales del Concejo Municipal de Mixco que deseen integrarse;
  - Los Representantes de los Consejos Comunitarios de Desarrollo, electos para el efecto, hasta un número de veinte (20) designados por los coordinadores de los consejos Comunitarios de Desarrollo;
  - Los representantes de las entidades públicas con presencia en la localidad y representantes de las entidades civiles que sean convocados.
- II. La recepción de papelería de integración del Consejo Municipal de Desarrollo del municipio de Mixco para el período dos mil veinticuatro – dos mil veinticinco (2024-2025) deberá ser entregado a más tardar el veintinueve de enero del año dos mil veinticuatro en el Departamento de Organización comunitaria ubicada en cuarta calle cuatro guion noventa y ocho, primer nivel de la Municipalidad de Mixco, todos los representantes deberán presentar: documento donde conste su acreditación respectiva, el Documento Personal de Identificación y llenar el formulario respectivo.
- III. Se faculta al Departamento de Organización Comunitaria, para que coordine con alcaldías auxiliares del Municipio de Mixco y sean los entes encargados de proveer la logística necesaria para llevar a cabo asambleas si fuera requerido.
- IV. Qué secretaria de este concejo certifique el presente acuerdo a donde corresponde.
- V. Publíquese en los estrados de la municipalidad de Mixco y en un diario de mayor circulación del Municipio de Mixco.

Y para los usos legales que el interesado convengan, se extiende la presente certificación en una hoja de papel membretado, impresa únicamente de su lado anverso, la cual, firma y sella en el municipio de Mixco, departamento de Guatemala, el seis de diciembre de dos mil veintitrés.

NETO BRAN MONTENEGRO  
PRESIDENTE Y COORDINADOR  
CONSEJO MUNICIPAL DE DESARROLLO –MUNICIPIO DE MIXCO-

LIC. FRANCISCO ANTONIO DE LEÓN-REGIL SAENZ  
SECRETARIO  
CONSEJO MUNICIPAL DE DESARROLLO –MUNICIPIO DE MIXCO-



Es época de dar y compartir, de convivir con familiares y amigos, pero sin olvidar cuidar la salud. Aquí te compartimos 9 consejos de expertos para no cometer excesos en esta Navidad. ¡Toma nota!

Para la época navideña, los convivios sobran y también sobran las comidas; sin embargo, de acuerdo con expertos, en dos reuniones se consume la misma cantidad de calorías que en 5 días, por la variedad de alimentos y alcohol.

La época navideña es para compartir con familia, amigos y compañeros de trabajo. Los convivios sobran, en ocasiones, a uno le toca que asistir hasta a tres actividades el mismo día y nuestros lectores no nos dejarán mentir, sobran las ensaladas, pero también los platos fuertes, los deliciosos postres, el pan, y sobre todo las bebidas alcohólicas.

Muchos aprovechan para probar un poquito de todo, pero sumando cada actividad, el número de calorías se triplica, por lo que, según nutricionistas, en dos noches se consume la misma cantidad de calorías que en cinco días. Los nutricionistas advierten que, para no ganar muchas libras de peso en esta época, es recomendable planificar lo que se va a comer y elegir las opciones más saludables en cada actividad y comer de forma moderada.

“Es importante consumir abundantes frutas y verduras, preferir preparaciones frías, con cortes de carnes magros, pollo sin piel, etc. Hidratarse bien, preferentemente con agua o en su defecto bebidas sin azúcar; moderar el consumo de alcohol y cuidar el tamaño de las porciones. Pero sobre todo y, fundamentalmente, comer despacio y disfrutando cada bocado”, explicó una nutricionista.

En relación al consumo de alcohol, los profesionales explican que “las personas que deben conducir, no deben beber alcohol a fin de evitar posibles accidentes de tránsito. Y aquellos que no vayan a conducir, también deben beber con moderación, ya que el alcohol no aporta un beneficio a la salud. Todo lo contrario, aporta calorías sin aportar nutrientes e incrementa el malestar los días siguientes”.

“Es importante saber elegir lo más conveniente para evitar los kilos de más en estas fechas y seguir llevando un estilo de vida saludable”, aseveró Graciela Moreira experta en Nutrición y cocina y dio algunos trucos para no cometer excesos y disfrutar de los festejos sin “pecar” más de la cuenta.



## CONSEJOS DE ESPECIALISTAS PARA DISFRUTAR DE LAS FIESTAS DE NAVIDAD SIN CAER EN EXCESOS

- 1. Hacer todas las comidas. No saltarse ninguna comida. Hacer un desayuno completo que contenga proteínas, huevo, avena, cereales y pan integral, frutas con su cáscara y no desayunar azúcares ni mermeladas.**
  - 2. Las medias mañanas y medias tardes son importante, no hay que saltarlas. Un yogur descremado con una cucharada de postre de avena, una banana, una rodaja de pan integral, gelatina con frutas, etc.**
  - 3. No ir con hambre a las reuniones. Antes de asistir podríamos tomar una ensalada o un caldo, así se puede elegir mejor los alimentos del menú.**
  - 4. Evitar hacer dietas restrictivas antes y después. Es incorrecto porque el poco peso que se pierde se recupera y posiblemente algo más.**
  - 5. Aumentar la actividad física. Como se comerá un poco más en la época navideña, una opción sería hacer más ejercicio físico, así entrarán más calorías, pero se gastarán durante el ejercicio.**
  - 6. Cambiar las charlas con los amigos, por salir hacer una caminata o actividad en grupo. Mucho cuidado con los postres, son alimentos muy calóricos, optar por un turrón de chocolate negro sin azúcares añadidos, se ahorrará en una porción (de no más de 25-30g) unas 40- 50 kcal.**
  - 7. Servir poca cantidad y no repetir. Elegir alimentos y preparaciones lo más sanos posibles con pocas grasas y azúcares. Debemos servir los alimentos siguiendo este consejo: dividir el plato por la mitad, allí se colocan las ensaladas o guarniciones vegetales, la otra mitad se divide en dos, en una se coloca la carne, pescado, mariscos etc. y en la otra los cereales o legumbres.**
  - 8. Moderar el consumo de alcohol porque puede aumentar mucho el ingreso calórico del día. Elegir bebidas sin azúcares. Las bebidas; 1 copa para el brindis y 1 copa de vino blanco o tinto o cerveza, en la comida, no más. No superar las 2-3 copas al día. Agregando bastante hielo a la copa, logramos que rinda más su contenido.**
  - 9. Para ahorrar calorías se recomienda: reemplazar las sustancias muy grasas para la elaboración de salsas, por yogur o leches evaporadas. Además, también reemplazar las frituras por la cocción al horno.**
- Y si se comete algún exceso, “lo mejor es llevar después y por unos días una dieta depurativa, se conseguirá eliminar la retención de líquidos y la hinchazón por acumulación de gases y sobre todo eliminar toxinas”, aconsejó Moreira.**





## ¿El vino bajo la lupa?

Como ya dijimos, las reuniones tienen como principal protagonista a la comida, y el vino no suele faltar. Los anfitriones eligen con esmero, dedicación y hasta incluso hay quienes reservan “los mejores” para estas ocasiones especiales.

La pregunta es: ¿es saludable beber vino? ¿cuánto podemos beber? “Diferentes estudios demostraron beneficios cardioprotectores del vino. Esto se debería a que entre sus componentes se encuentran los polifenoles, y entre ellos el resveratrol, que han demostrado tener propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y citoprotectoras. Además, ayudarían a reducir el colesterol malo, aumentar el bueno y disminuir la formación de coágulos en el corazón y las arterias”.

“Siguiendo las recomendaciones de la American Heart Association, desde la Fundación Cardiológica Argentina, recomendamos que si una persona no toma alcohol no debería comenzar a beberlo, pero que si toma que sea preferentemente vino y con moderación”, aseveró la cardióloga Fiorella Tartaglione en una entrevista.

“La moderación implica para los hombres dos copas, es decir 280 mililitros, de vino por día, dejando dos días libres de alcohol a la semana. Y para las mujeres, una copa de vino por día, dejando dos días libres”, sostuvo la experta de la FCA, pues “beber en exceso puede provocar alteración de los niveles de azúcar en la sangre, aumentar la frecuencia cardíaca y la tensión arterial, generar descoordinación, deshidratación y dolor de cabeza”.

Por lo tanto, para poder compartir con los seres queridos y disfrutar de estas fiestas de una manera saludable y sin excesos la recomendación es beber con moderación y en la cantidad recomendada.



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

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



**¡ATMÓSFERA DE GUERRA TRISTEZA Y DOLOR! NI LUCES, NI ÁRBOL, NI MÚSICA:**

# LA CELEBRACIÓN DE LA NAVIDAD SE APAGA EN BELÉN

Las celebraciones de Navidad se han cancelado este año en Belén, que está de luto por la guerra en la Franja de Gaza, donde han muerto más de 18 mil palestinos.

Los guatemaltecos debemos agradecer a Dios, por todas las bendiciones que nos da a diario, pues en casito todos los departamentos y municipios se realizan actividades por navidad. Podemos ver desfiles navideños, desfiles de bandas musicales, niños, jóvenes y adultos sonriendo, comiendo una golosina, familias completas disfrutando de las luces en el cielo o de los diferentes atractivos.

Sin embargo, del otro lado del continente centroamericano, está Palestina, una ciudad que está siendo golpeada por el conflicto que mantiene con Israel y lo más doloroso, es que la mayoría de víctimas son niños, que, a principios de este año, quizá tenían la ilusión de llegar a esta navidad para disfrutar de las fiestas, actividades propias de la época.

Belén, en Cisjordania ocupada, no ha colocado su enorme árbol en la plaza del Pesebre, ni abierto el tradicional mercadillo navideño en la calle de la Estrella; ni llenado sus calles de luces y adornos.

“No podemos celebrar cuando nuestros hermanos y hermanas en Tierra Santa padecen hambre y muerte”, afirmó el



párroco católico Rami Asakrieh, desde la Iglesia de Santa Catalina, colindante a la ortodoxa Basílica de la Natividad, principal centro de peregrinaje de cristianos de todo el mundo a Belén.

Ni luces, ni música ni villancicos, ni ambiente festivo. Son unas Navidades tristes en Belén, ciudad palestina que vive

en gran medida del turismo y de los peregrinos, que la guerra la reducido a cero, cuando todavía no se habían recuperado del todo del impacto de la pandemia del Covid.

Un desfile de bandas sin instrumentos

El tradicional desfile de bandas de música el mismo día 24

de diciembre, acompañando al Patriarca Latino de Jerusalén, el cardenal Pierbattista Pizzaballa, en su camino a pie hasta Belén para officiar misa, este año quedará deslucido sin instrumentos ni color. “Sera un recorrido solemne para rezar”, aclaró Asakrieh.

Este párroco jordano, que



lleva más de 20 años en Belén, espera que Israel al menos abra los checkpoints y permita que cristianos de Jerusalén, Yaffa o Ramala, y de otros puntos de la zona, puedan acudir a Belén los días 24 y 25 de diciembre.

Desde que comenzó la guerra contra Hamás en la Franja de Gaza, Israel ha cortado los accesos a las principales ciudades de Cisjordania, y entrar a Belén en coche es prácticamente imposible.

Fueron los jefes y patriarcas de las Iglesias de Tierra Santa -que aglutina a católicos, ortodoxos, armenios, luteranos, siriacos, etíopes, coptos o melkitas, entre otros- los primeros en dar el paso al anunciar ya en noviembre que este año la Navidad sería “solemne, de oración y ayuno” y pidieron a sus respectivas congregaciones que se abstuvieran de “cualquier actividad innecesariamente festiva”.

“Desde el inicio de la guerra ha reinado una atmósfera de tristeza y dolor. Miles de civiles inocentes, entre ellos mujeres y niños, han muerto o sufrido heridas graves”, afirmaron en una misiva conjunta.

Pero tanto la municipalidad como la gobernación de Belén, donde viven unos 30 mil cristianos, se han sumado a ese llamado y han anulado cualquier actividad festiva navideña en la ciudad, donde sus tiendas de artesanía y souvenirs religiosos, populares restaurantes de comida local, cafeterías y hoteles están cerrados a cal y canto.

“Hoy hay cero turistas por culpa de la guerra en Gaza”, afirmó Khouloud Daibes, directora de la Fundación para el Desarrollo de Belén y ex ministra de Turismo de la Autoridad Palestina, que gobierna zonas reducidas de Cisjordania.

Daibes lamentó que, por el



cierre de todos los accesos a Belén, tampoco van los cristianos de otras partes de Israel y Palestina, que también contribuían al desarrollo económico.

“Estamos de luto. No podemos celebrar mientras el pueblo palestino sufre masacres cada día. No solo en Gaza, también en Cisjordania. En Belén amanecemos muchos días con jóvenes que han sido heridos o detenidos por Israel”, comentó Daibes sobre las incursiones diarias de tropas israelíes en Cisjordania, que se han intensificado aún más desde que comenzó la guerra en el enclave.

Más de 480 palestinos han muerto este año en Cisjordania en episodios violentos con Israel, la mayoría en enfrentamientos armados con sus tropas, la cifra

más alta desde 2002, punto álgido de la Segunda Intifada.

Más de la mitad, 275, han muerto después del 7 de octubre, en redadas israelíes en las que han sido detenidos más de 2.000 palestinos.

El campo de refugiados de Dheisheh, a las afueras de Belén, ha sufrido varias de esas operaciones en los últimos días, dejando más de una decena de heridos y detenidos.

### DESTRUCCIÓN DEL TURISMO

Además del cerco a la ciudad, el aumento de la presencia militar israelí y el luto por lo que ocurre en Gaza, los palestinos de Belén ven peligrar su sustento económico, que es en gran medida el turismo, del que depende directa o indirectamente el 90 % de

sus habitantes.

Es el caso de los hermanos Giacaman, que tienen un negocio familiar, fundado por su abuelo en 1925, de figuras religiosas talladas en madera de olivo. La tienda hace semanas que bajó las persianas y mantiene a medio gas el taller gracias a las ventas online.

“Ahora Belén está muy triste. Nunca la había visto así. La Segunda Intifada fue dura, también nos afectó al negocio, pero no como esto. Ahora no hay nada que parezca Navidad”, comentó Nabil Giacaman.

Al margen de la Ciudad Vieja de Jerusalén, en la mitad este ocupada y controlada por Israel, Belén es la joya del turismo palestino, que recibía anualmente unos 2 millones de visitantes, entre turistas y peregrinos. Medio millón recalaban en la temporada alta, de octubre a diciembre, y de ellos, más de 100 mil en la semana de Navidad.

El año pasado en la semana navideña fueron a Belén 120 mil turistas, cerca del récord de los 150 mil de 2019, prepandemia. Pero este año “son cero”, en medio del luto por la guerra.





# La soledad

**U**n fenómeno del hombre moderno: está rodeado de muchas personas, algunas muy íntimas, y afirma que se siente solo. Nunca como ahora el mundo ha progresado en los medios de comunicación, pero el hombre moderno se siente incomunicado. Hace algunos años, la revista Life publicó una foto muy sugestiva: un hombre cabizbajo de pie en un bloque de hielo que flota en la inmensidad del mar. Así se siente, muchas veces, el hombre de nuestro tiempo. La soledad es una de las más comunes enfermedades psicológicas de nuestro tiempo.

En la familia, aquellos locuaces novios de otros tiempos, que siempre te-



**REFLEXIÓN  
DEL PADRE**

Hugo  
Estrada

nían algo que contarse, ahora son los silenciosos esposos que apenas tienen algo importante que decirse. Los enigmáticos hijos se aturden de música metálica para tratar de ahuyentar su soledad.

La raíz de este mal, podríamos buscarla en la sociedad consumista, materialista, que nos enseña a endiosar nuestro yo; a encerrarnos en nosotros mismos y a pensar solamente en nuestros propios problemas, olvidando que no existimos solo nosotros. A nuestro lado también hay alguien que también sufre, que quiere comunicarse con nosotros, que nos mendiga, aunque sea, una débil sonrisa.

Esta sociedad aplastante engendra múltiples enfermedades de tipo psico-

somático: la depresión está a la orden del día; la neurosis está haciendo estragos en todas las clases sociales. Hasta los niños sufren de angustia.

Los constructores de la torre de Babel eran muy inteligentes, tenían dinero en abundancia. Pero no lograron concluir la torre que se habían propuesto levantar. De un momento a otro cayeron en la cuenta de que estaban uno a la par del otro, pero que no se entendían. Tuvieron que separarse. La Biblia nos da la clave de esa frustración: los constructores de la Torre de Babel tenían de todo, pero les faltaba lo principal: la bendición de Dios. El hombre moderno, como los de Babel, tiene a su disposición infinidad de recursos económicos y culturales; pero se ha independizado de Dios. De allí nace su soledad, su insatisfacción, su enigmático mutismo.





## Veterinaria San Cristóbal

Clínica veterinaria, vacunas, desparasitantes, medicamentos, cirugías, ultrasonidos y trámites de exportación.

**3a. calle 6-31 zona 8 de Mixco, locales 3 y 4, Ciudad San Cristóbal Interior Gasolinera Don Arturo**

De lunes a viernes de 9:00 a 17:00 horas

 2443-1207  5059-9473

# YA EN CARTELERA



## WONKA

SUBTITULADA De Diciembre SOLS INCHES

### CINEMARK™

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



## Las adicciones pueden generar cambios en tu cerebro



[www.crea.gt](http://www.crea.gt)

Km. 23.3 Carretera a Fraijanes

Más información: **3077-6832**

### ¿CONOCES EL POTENCIAL DE ALCANCE PARA TU MARCA?

Con nuestra plataforma web podrás llegar a clientes potenciales de manera efectiva.

Para mayor 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)



## MULTICORTINAS EBEN-EZER

Confección de cortinas, instalación, venta y mantenimiento de cortinas; galerías, alfombras, persianas, cobertores y divisiones de tablayeso. Se elaboran todos con armadura o sin armadura y se pintan casas.

**¡Precios especiales!**

**El 10% de descuento**

Tels.: 5090-6946

 5393-1115

### TELÉFONOS DE EMERGENCIA

PNC Denuncias confidenciales	120	Cruz Roja	125
Bomberos Voluntarios	110	Emergencias Guatemala	911
Bomberos Municipales	122	PMT	1551
	123	PDH	1555





**Desfile Navideño  
una**

# Navidad con Frosty

**16**  
Diciembre

A partir de las:  
**6PM**

**Paseo de Los Campeones,  
Zona 4 de Mixco**

