



LA VOZ DEL SABOR

Disfruta de una
quesadilla premium **27**

LOS NOMBRES MÁS Y MENOS COMUNES DE LA CIUDAD

Lista va desde María hasta Zahori. **2**



 LEONEL RODAS

San Martín

CELEBRAMOS

200

AÑOS DE

libertad





Cada día parejas acuden a registrar a sus hijos al Renap, algunos con nombres usuales y otros inusuales. LEONEL RODAS

Los 20 nombres más comunes y menos comunes en Xela

POR LEONEL RODAS

¿Conoces a personas que se llamen María o Zahori? Estos son dos de los nombres más habituales y menos habituales con los que las familias quetzaltecas inscriben a sus hijos ante el Registro Nacional de las Personas (Renap) en Xela.

José David y su esposa Angélica acudieron al Renap para tramitar la partida de nacimiento de su hija a quien llamaron Ana, sin imaginar que este también es uno de los nombres más comunes en Quetzaltenango.

“Elegimos este nombre porque nos gusta y porque se encuentra en

la biblia”, expresó la pareja.

Al igual que ellos un promedio de 70 parejas acuden semanalmente la sede registral de la zona 3 de la ciudad altense para gestionar la fe de edad, explicaron las autoridades.

De acuerdo con Elisa Mariela Pérez Yon, encargada de información pública del Renap, entre algunos de los nombres menos comunes sobresalen Josimar, Ahimy, Crisdarys y Kaleth.

Jennifer Cahuex, madre de la pequeña Kimberly, comentó que acudió a registrarla hace cuatro meses y que eligió ese nombre porque es el mismo que tienen otras integrantes de su familia.

EL TOP 20

Nombres más comunes

- María
- José
- Carlos
- Juan
- Luis
- Ana

- Jorge
- María
- Mario
- Julio

Nombres menos comunes

- Elviria
- Yaressy

- Moad
- Zahori
- Juhán
- Keynan
- lori
- Lainer
- Crisleydy
- Anarely

UNO^{CON}
DYNAMAX

RENDIMIENTO
QUE ACOMPAÑA
TU CAMINO

UNO
Un compromiso con el futuro

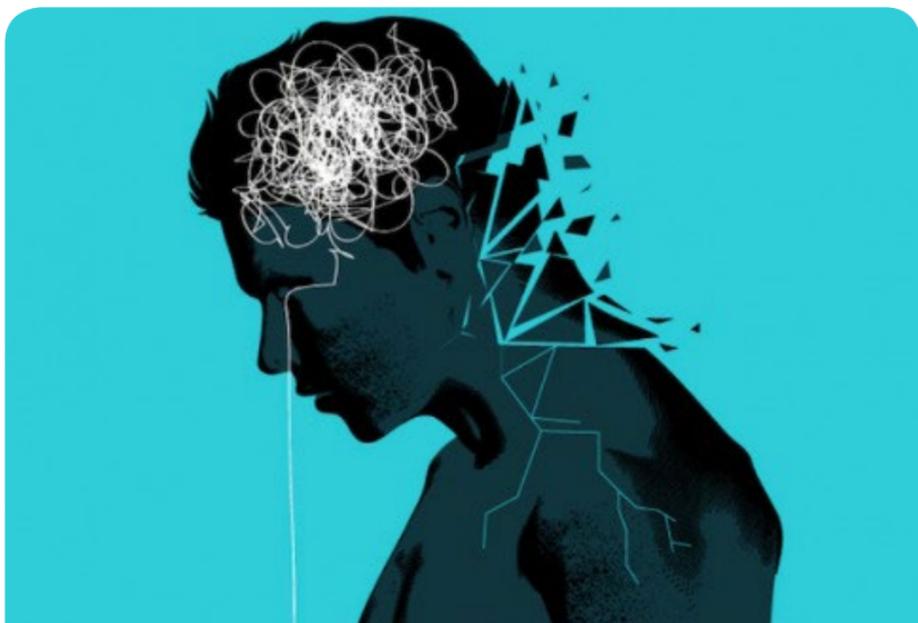


www.lavozdexela.com

LA VOZ DE XELA · SÁBADO 17 DE JULIO DE 2021

3





INTERNET

Violencia intrafamiliar y alcoholismo en adolescentes los casos más tratados en el 2021.

Poca salud mental, uno de los mayores **problemas que se enfrenta por la pandemia**

POR OSMAR TOC

A lo largo de estos meses de pandemia en el país, varios son los casos atendidos por problemas psicológicos ante las restricciones para contener el virus, siendo el temor a la escasez de suministros, estrés económico y miedo a las enfermedades.

Silvia Ortiz, psicóloga del Centro de Atención Permanente (CAP) de Quetzaltenango, indica que desde que inició la pandemia varios son los casos de ansiedad que se atienden.

“La mayoría de los casos atendidos es en niños, adolescentes y jóvenes, quienes manifiestan sentirse atrapados ante las restricciones establecidas para contener el virus”, agrega Ortiz.

Dalia Leal, trabajadora social del CAP y encargada de la Clínica del Adolescente, agrega que otros de

los problemas atendidos son casos de alcoholismo en adolescentes entre las edades de los 14 a los 17 años.

“Otros de los casos más recurrentes, son los maltratos verbales, físicos y sexuales que aumentaron de una manera rápida tras el confinamiento”, agrega Leal.

Encargados de la Clínica de Atención al Adolescente y de Psicología concuerdan que los casos más recurrentes durante este año 2021, son en temas de ansiedad, alcoholismo, abuso sexual, embarazos en adolescentes y violencia intrafamiliar.

El mayor número de casos psicológicos registrados corresponden al área rural de la cabecera departamental de Quetzaltenango, sin embargo estos casos son difíciles de acceder a ellos ante la renuencia para recibir apoyo profesional.



4

LA VOZ DE LA CIUDAD

LA VOZ DE XELA · SÁBADO 17 DE JULIO DE 2021



www.lavozdexela.com

San Martín

CELEBRAMOS

200
AÑOS DE
libertad

PUPUSAS CONGELADAS
DE QUESO CON LOROCO



LASAGNA DE
POLLO Y LOROCO



PAN CON LOROCO
Y QUESO CREMA



PASTA DE POLLO Y LOROCO



EMPANADA CON
LOROCO Y QUESO CREMA





LEONEL RODAS

Así luce actualmente el arco tras ser remozado en 2019 por la comuna y la iniciativa privada.

Seis datos que debes saber sobre el Arco de la Revolución Liberal

POR LEONEL RODAS

Se encuentra en uno de los ingresos principales a Xela y está dedicado a los mártires que se opusieron

a la dictadura del expresidente José María Reina Barrios. "El odio a los tiranos los hizo mártires y el amor a la libertad los hizo héroes", se lee en la estructura.

1897

Año de la gesta revolucionaria

por la cual se construyó el monumento

1935

Año en el que se construye

el Arco del Triunfo, el cual años después fue retirado

2007

Se construyó

el nuevo Arco del Sexto Estado, ubicado en la zona 2

Q1

Millón 498 mil

fue el costo del monumento edificado en el año 2007

12

Años

tenía el arco sin recibir mantenimiento

30

Metros

de largo y 17.5 de alto tiene el arco de la zona 2



6

LA VOZ DE LOS DATOS

LA VOZ DE XELA · SÁBADO 17 DE JULIO DE 2021



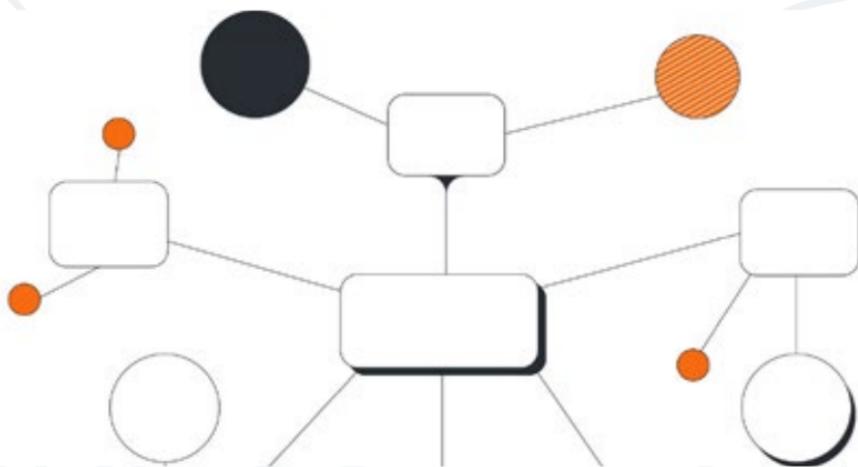
www.lavozdexela.com



62 AÑOS



Energía que mueve a Guatemala



INTERNET

Muchos expertos señalan que la mejor forma de aprender es simplificando conceptos.

Páginas y aplicaciones para hacer mapas conceptuales

POR GUILLERMO GUILLÉN

Los mapas conceptuales facilitan y permiten una rápida detección de los conceptos clave de un tema, así como de las relaciones entre los mismos. Los mapas conceptuales pueden ser de gran ayuda cuando se quiere aprender rápidamente, ya que su visualización ayuda a memorizar los contenidos que quieras.

Por ello, hoy te presentamos estas aplicaciones que te ayudarán a hacer mapas conceptuales o esquemas, para tus asignaturas o simplemente para aprender más fácil los temas que estudies.

XMIND

Una aplicación descargable en la que es muy fácil realizar mapas conceptuales y diagramas, permite a los usuarios insertar comentarios en sus propios trabajos y en los de otros; imprimirlos en múltiples páginas; y exportarlos en los formatos de Microsoft Office y PDF.

SIMPLEMIND+

Una aplicación gratuita y eficaz, esta brinda la opción de arrastrar, reordenar y editar los asuntos directamente en la propia página del mapa conceptual, incluye varias funciones y su versión de ofrece un editor mejorado.

CANVA

Aparte de ser una muy buena página para diseñar, también te permite utilizar numerosas plantillas predeterminadas, que también puedes personalizar a tu gusto.

Para entrar solamente necesitas crearte una cuenta y listo.

CREATELY

Esto cuenta con un plan básico gratuito, que tiene alrededor de 1 mil plantillas diseñadas por expertos. De esta manera, tu mapa conceptual tendrá un acabado profesional. Dispone de una versión en línea y otra en versión app.



8

LA VOZ DE LA U

LA VOZ DE XELA · SÁBADO 17 DE JULIO DE 2021



www.lavozdexela.com

Gana medio año de

**INTERNET
GRATIS***



*Aplican Restricciones

***Internet Residencial
ilimitado a tu medida***

¡Adquirilo y participá!

PBX y 
7740-3030

VENITE®
conectate a máxima velocidad





Huertos domésticos, una forma de alimentarse sanamente. INTERNET

Los cinco vegetales más fáciles de cultivar en casa

POR OSMAR TOC

En los últimos meses los huertos en casa son más comunes como una forma de distracción e incluso como parte de la prevención al no exponerse en mercados y supermercados por la pandemia.

Walter Aguilar, del Ministerio de Agricultura Ganadería y Alimentación (MAGA), explica que uno de los cultivos más comunes en los huertos domésticos es el tomate, un alimento rico, saludable y fácil de plantar en casa.

Técnicos del MAGA indican que los huertos en casa cada vez se están convirtiendo en una fuente más importante de alimentos e ingresos para las familias de las zonas urbanas.

Fátima Chávez, nutricionista del Centro de Atención Permanente (CAP) de Quetzaltenango, agrega

¿QUÉ VEGETALES PUEDES CULTIVAR EN CASA?

- Tomate
- Zanahoria
- Pimientos
- Espinacas
- Guisantes

que cultivar el propio huerto ayuda a comer más sano y a gastar menos dinero aparte de mejorar la salud física y mental con base en la jardinería.

Cabe resaltar que una granja familiar proporciona a la familia, además de alimentos complementarios, otros productos como plantas medicinales, condimentos, combustible, forraje para los animales de la granja, flores y además de generar ingresos económicos adicionales.

WINE & DINNER

INCLUYE:

- Entrada
Tostada de atún
- Plato fuerte
 1. Chuleta hawaiana
 2. Puyazo con chimichurri
- Postre
Creme Brulee
- Cuatro vinos a catar

Disfruta con nosotros
una deliciosa

CATA DE VINOS

Sábado 17 de julio 19:00 hrs

Q 275


Las Cumbres
Eco-saunas & Gastronomía
TERMALISMO Y SPA

RESERVA AL 5304-2102



La posición preferida de Ronel es de contención, sin embargo, puede jugar en cualquier posición el medio campo.  CORTESÍA

Joven quetzalteco destaca como futbolista en EE.UU.

POR LEONEL RODAS

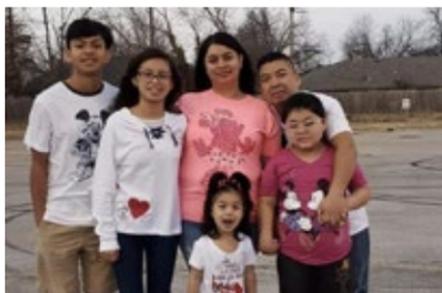
Ronel Fernando Estrada Mull nació en Xela el 5 de septiembre del 2004 fruto del amor de los quetzaltecos Boris Estrada y Lourdes Mull quienes decidieron irse a Estados Unidos en busca del llamado “sueño americano”.

Actualmente Ronel tiene 16 años y reside en la ciudad de Oklahoma junto a sus padres y sus hermanas Lourdes, Mayte y Sophie quienes lo apoyan incondicionalmente en su sueño de convertirse en futbolista profesional.

Su amor por el futbol surgió en el año 2010 cuando vio jugar a la selección de España en el mundial de Sudáfrica.

“Fernando empezó a pedirnos que lo inscribiéramos en un club y decidimos comprarle zapatos de futbol, un short y un par de medias para apoyarlo”, expresaron sus padres.

Su estilo de juego, técnica y entrega en la cancha lo han hecho destacar y rápidamente llamó la



Ronel Estrada junto a sus padres y hermanas. El joven también es un destacado estudiante e integra una banda musical escolar.  CORTESÍA

atención de cazatalentos norteamericanos que en el 2013 lo incluyeron en la academia de Nokc Soccer Club y posteriormente en el equipo Oklahoma Futbol (OFC), el cual fue absorbido por lo que ahora es el club Oklahoma Energy FC con el que juega en la liga Elite Clubs Regional League (ECRL).

“A los jóvenes les digo que sean ejemplo de vida y superación para que sus futuras generaciones se sientan orgullosas de ustedes”, dijo Ronel.

Pradera

➤ TRAE LOS NUEVOS ◀

PUNTOS PRADERA



¡Compra, acumula
y canjea!

LOS INFLUYENTES

LOS MÁS LEÍDOS DE LA SEMANA

www.lavozdexela.com

Más que la silla de Atanasio Tzul



VILMA DEL ROSARIO XICARÁ
Zona holística



Las cargas
de la vida

P. ORLANDO PÉREZ
Perspectiva



Los verdaderos cambios
drásticos y genuinos para
el futbol de Guatemala

ALEXANDER RAFFO
Vamo Arriba



En lugar de Estado de
Prevención deberíamos
estar en estado de...

CÉSAR PÉREZ MÉNDEZ
Puntual



FODIGUA, beneficio o
perjuicio. Parte I

ARNOLDO SOCH TZUL
Ajq'em



Vacunas y
economía

PERCY AGUILAR
Territorio económico



Sumergidos entre
cacócratas y
cleptocracia...

FRANCISCO GARCÍA
Cara al sol



Lee el contenido completo en:
www.lavozdexela.com/los-influyentes



César Pérez Méndez
Director general

José Juan Guzmán
Editor

Erwin Racancoj
Director creativo

Diagonal 2 30-79 Condado Santa María,
ofibodega #6, local 1, oficina #3, zona 3 de Quetzaltenango.

☎ 4919 3319

ventas@lavozdexela.com



14

LA VOZ DEL PENSAMIENTO

LA VOZ DE XELA · SÁBADO 17 DE JULIO DE 2021



www.lavozdexela.com



30 AÑOS
DE EXCELENCIA EDUCATIVA

COLEGIO MIXTO
CENTRO DE ESTUDIOS INTEGRADOS C.E.I.
¡Forjando el camino al Éxito!

¡Porque estudiar
en el

C.E.I.
siempre es
divertido!

Conoce nuestra
modalidad
en línea



**Secretariado
Ejecutivo
Bilingüe**

Se parte de la
**FAMILIA
CEISTA**

CONTAMOS CON CICLO BÁSICO Y
22 CARRERAS
¡PREGUNTA POR LA QUE MÁS TE GUSTE!

Información a los teléfonos
**47139358 - 31574748,
36274633 - 36274663.**



Centro de Estudios
Integrados CEI



@cei_xela

www.ceixela.edu.gt





Roberto Gutiérrez Martínez
Autor

CAPÍTULO XI

Onomástico

Gálvez, José Mariano

(Guatemala, 1790 – México, 29 de marzo de 1862).

Fue elegido Jefe de Estado de Guatemala en agosto de 1831.

Durante su mandato Guatemala fue atacada por el cólera morbus, circunstancia que sus opositores conservadores utilizaron para acusarlo de introducirlo al país, envenenando los ríos.

Esto creó un gran descontento popular y fue una de las causas de su derrocamiento en 1838.



Lee el contenido completo en:
www.lavozdexela.com/los-influuyentes



SEDE QUETZALTENANGO



EVALUACIÓN DE ADMISIÓN

28 DE JULIO 2021

MÁS INFORMACIÓN A LOS TELÉFONOS
WHATSAPP



3604-4828-36079639



iakur@miumg.edu.gt



miumg.edu.gt

Si apruebas la evaluación puedes iniciar
proceso de inscripción



Medicina Quetzaltenango UMG





Primeros años del INVO, es el marco de los 149 años de su fundación.  XELA HISTORIAS



18

LA VOZ DE LA HISTORIA

LA VOZ DE XELA · SÁBADO 17 DE JULIO DE 2021



www.lavozdexela.com



VESUVIANA

Visítanos o pide a domicilio al **2323-2323**





Tener mascotas ayuda a la salud mental de la familia.  INTERNET

Beneficios de tener una mascota en casa

POR OSMAR TOC

Según expertos, el tener una mascota en casa fortalece de gran manera a la salud mental de la familia o propietario del animal doméstico y más ante lo que acótese en el mundo por la emergencia sanitaria por el coronavirus.

Madjorie Ochoa Ruano, de la Unidad de Bienestar Animal, explica que el tener una mascota contribuye en aspectos como la disminución del estrés, la ansiedad y mejoras en la memoria.

“Tener un perro o un gato no significa solo de llevarlos a casa, disfrutar de su compañía y ocuparse de sus atenciones, si no que también

MASCOTAS PARA TENER EN CASA

- Perro
- Gato
- Conejo
- Hámster
- Tortuga
- Canarios
- Peces

nos ayudan en nuestra vida física, mental y emocional”, detalla Ochoa.

Según expertos, una mascota en casa mejora las emociones y debilita el sentimiento de soledad, incluso entre la incertidumbre que propone el presente por una nueva forma de vida planetaria.

BENEFICIOS DE TENER UNA MASCOTA EN CASA

- Te mantiene activo
- Reduce los niveles de estrés
- Te hace compañía
- Mejora el sentido del humor
- Ayuda a desarrollar el sentido de responsabilidad
- Ayuda a mejorar la vida social
- Aumenta el autoestima
- Mejora tu salud
- Contribuye a mejorar tu agudeza mental
- Ayuda a fortalecer la seguridad en tu persona



20

NOTICIA DEL DÍA

LA VOZ DE XELA · SÁBADO 17 DE JULIO DE 2021



www.lavozdexela.com

 AudioFeelingxela

 59376302

 77615481





CORTESÍA

Kathy Janeen Calderón Barrios estrenará el lunes su videoclip "Cuando una Mujer".

Cantante quetzalteca lanzará primer videoclip

POR LEONEL RODAS

Kathy Janeen Calderón Barrios, de 32 años, originaria de La Esperanza, Quetzaltenango y residente en el condado de Orange, California, Estados Unidos, está forjando su camino en el mundo de la música en ese país.

Calderón inició a ese país en el año 2008 e inició su carrera como cantante hace 12 años como vocalista y primera voz de una agrupación femenil llamada "Banda Estrellas de Michoacán" interpretando temas del género regional mexicano.

Su talento y deseo de triunfar la han llevado a abrir conciertos para artistas de la talla de "Beto y sus canarios"; "Adriel Favela"; "Cuates de

Sinaloa"; "Meño Lugo", entre otros.

"Mi fuerte en el canto es el Regional Mexicano ya que canto con mariachi, norteño y banda. Mi primer sencillo musical como solista es un cover de la balada "Cuando una Mujer" de la puertorriqueña Melina León quien la hizo un éxito en el año 2000", expresó.

SU OTRA FACETA

Ella estudió la carrera de ciencias de la comunicación social y actualmente es administradora de empresas, además, fue reina de belleza en dos ocasiones en Guatemala y representó al país al ganar el certamen de belleza Miss Guatemala USA 2009-2010

"Soy chiva de corazón y orgullosamente quetzalteca", concluyó.



22

LA VOZ DEL TALENTO

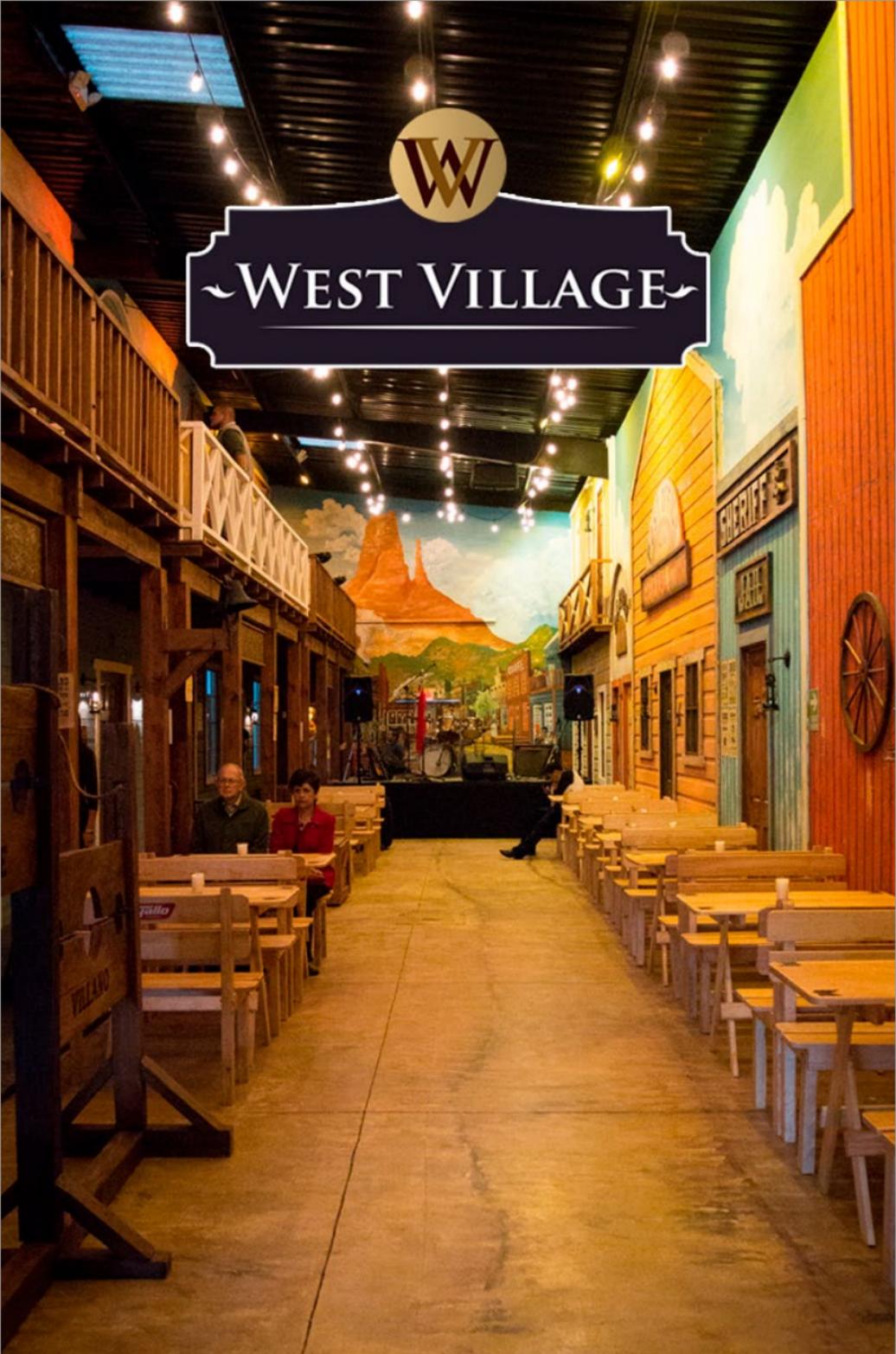
LA VOZ DE XELA · SÁBADO 17 DE JULIO DE 2021



www.lavozdexela.com



WEST VILLAGE



Bendecir el trabajo

POR LA VOZ DE XELA

Un llamado a Dios es pedir que se bendiga el trabajo que se recibe día con día. Es una necesidad pedirle a Él por la abundancia.

SALMO 90 (89) **Oración de Moisés.**

90 Dios nuestro,
¡tú siempre has sido nuestra casa!

2 Desde siempre y hasta siempre,
desde antes de que crearas
las montañas, la tierra y el mundo,
tú has sido nuestro Dios.

3 Tú marcas el fin de nuestra existencia
cuando nos ordenas volver al polvo.

4 Para ti, mil años pasan pronto;
pasan como el día de ayer,
pasan como unas horas de la noche.

5 Nuestra vida es como un sueño
del que nos despiertas al amanecer.
Somos como la hierba:

6 comienza el día,
y estamos frescos y radiantes;
termina el día,
y estamos secos y marchitos.

7 Si te enojas, nos asustas;
si te enfureces, nos destruyes.

8 Tú conoces nuestros pecados,
aun los más secretos.

9 Si te enojas, termina nuestra vida;
los años se nos escapan
como se escapa un suspiro.

10 Si las fuerzas nos ayudan,
podemos vivir setenta años,
y aun llegar a los ochenta;



INTERNET

El trabajo es abundancia para El Señor.

pero no tiene sentido
que vivamos tanto tiempo:
esa vida de angustias y problemas
pasa pronto, lo mismo que nosotros.

11 La fuerza de tu furia
nadie ha llegado a conocerla.
¡Es tan grande tu enojo
como el temor que nos inspiras!

12 Enséñanos a pensar cómo vivir
para que nuestra mente
se llene de sabiduría.

13 Dios nuestro,
¿hasta cuándo vas a abandonarnos?
¡Vuelve a ser nuestro Dios!
¡Compadécete de nosotros
pues somos tu pueblo!

14 ¡Permítenos comenzar el día
llenos de tu amor,
para que toda la vida
cantemos llenos de alegría!

15 Ya hemos tenido días de tristeza
y muchos años de aflicción;
¡devuélvenos esa alegría perdida!

16 ¡Permite que nosotros y nuestros
hijos
podamos ver tu grandeza y tu poder!

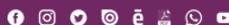
17 Dios nuestro,
¡muéstranos tu bondad,
y bendice nuestro trabajo!
¡Sí, bendice nuestro trabajo!



24

LA VOZ DE LA FE

LA VOZ DE XELA · SÁBADO 17 DE JULIO DE 2021



www.lavozdexela.com

FERIA COLOMBIANA *En xela*



**CENTRO INTERCULTURAL
DE QUETZALTENANGO**



10 AM A 9 PM





Guatemala sigue con los entrenamientos en Estados Unidos. 📷 FEDEFUT Y GOOGLE

Mañana, un partido de dignidad y despedida

POR LA VOZ DE XELA

Guatemala enfrentará este domingo 18 de julio a su similar de Trinidad y Tobago por la tercera fecha de la fase de grupos de la Copa Oro 2021 que se juega en Estados Unidos.

La selección de Guatemala ya está eliminada de la competición al perder dos partidos, uno de ellos durante la primera jornada ante La Selecta de El Salvador por un marcador de 0 a 2.

En la segunda fecha la Bicolor presentó una mejor posición futbolística logrando llegar varias veces al arco rival, sin embargo no pudo contra la superioridad mexicana y terminó cayendo por un marcador de 0 a 3.

Con estos dos resultados, el cua-

dro Chapín ocupa el último lugar de la tabla del Grupo A y sin posibilidades de avanzar a cuartos de final, todo lo contrario a El Salvador, que ya está clasificada y es favorita para dar la sorpresa del torneo.

México, por la diferencia de goles, tiene chance de clasificar si le gana o empata a la Selecta, media vez los Caribeños no le ganen por goleada a la Azul y Blanco.

UNA DIGNA DESPEDIDA

Por su parte, Guatemala, que llegó de invitada, nunca tuvo nada que perder y jugará a partir de las 20 horas un partido en donde se alimenten las esperanzas de un futuro mejor. Cabe recalcar que Rafael Loredo ha tenido dos partidos al frente de la selección, ambos con derrotas.



26

LA VOZ DEPORTIVA

LA VOZ DE XELA · SÁBADO 17 DE JULIO DE 2021



www.lavozdexela.com



Esta receta la puedes disfrutar con una bebida caliente o fría.  RINA LANG

Quesadilla Premium

INGREDIENTES

- 2 $\frac{1}{4}$ tazas de harina de arroz
- 1 $\frac{1}{2}$ taza de harina de trigo
- 2 $\frac{1}{4}$ tazas de azúcar
- 2 tazas de queso parmesano o queso seco
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 6 huevos frescos
- 3 barras de mantequilla sin sal (no margarina)
- $\frac{1}{2}$ taza de leche
- 1 taza de crema

PREPARACIÓN

- En una batidora, colocar los ingredientes secos y mezclar por 30 segundos.
- Luego agrega uno por uno los huevos, la mantequilla, la leche y la crema.
- Colócalos en bandejas poco profundas o en moldes enmantequillados y enharinados, si deseas coloca papel parchment para que no se pegue.
- Puedes adornar con ajonjolí o queso encima.
- Hornear a 350 grados F. cuidar que no se queme.
- Retira y cuando ya esté dorada como en la foto cortar en cuadritos.



POR RINA LANG

 /delacocinaderina.lang





REFORESTANDO GUATEMALA
contribuimos a mitigar
el cambio climático
DÍA MUNDIAL DEL CLIMA



28