

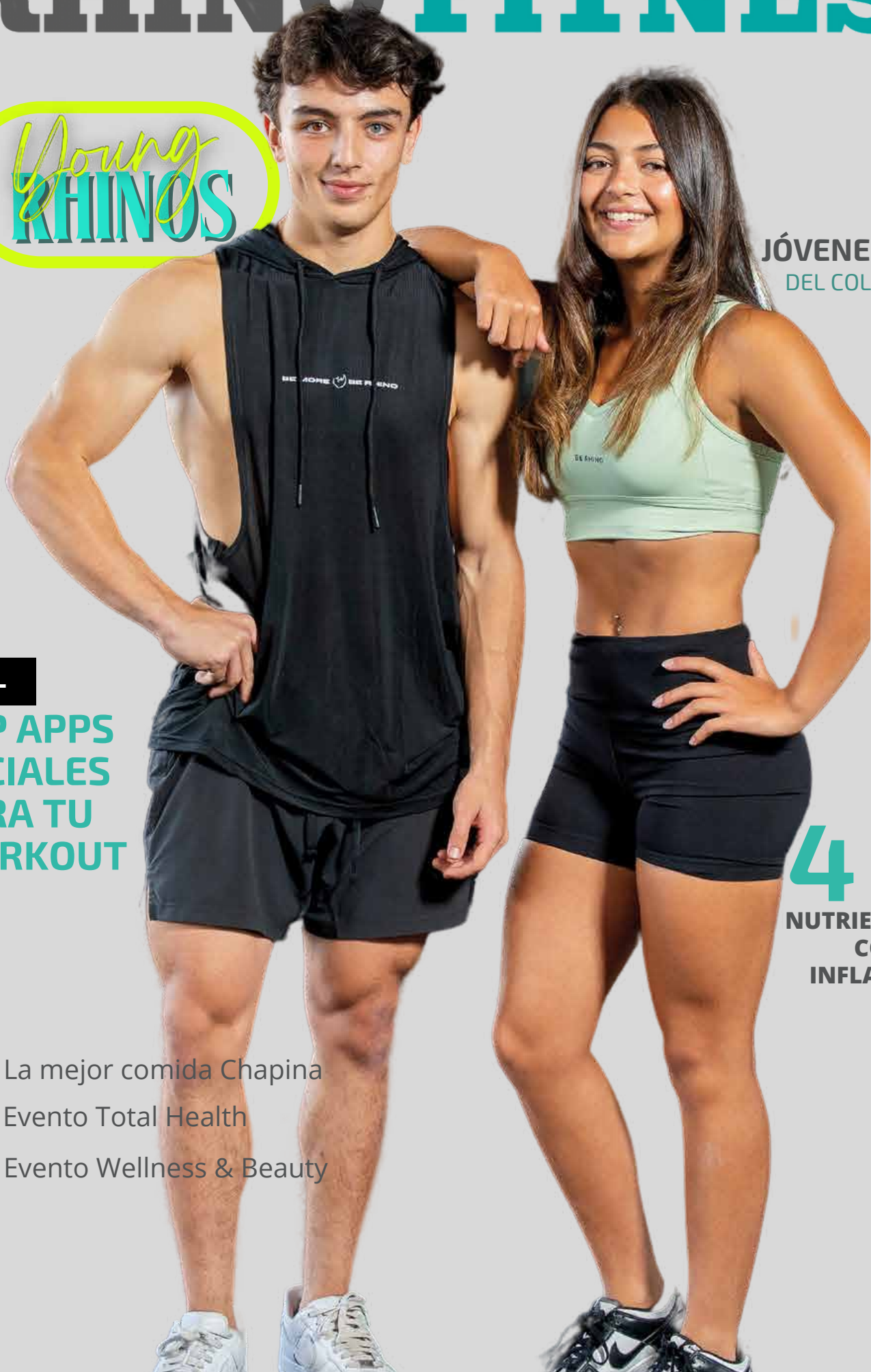


NOVENA EDICION - SEPT 2024 - GUATEMALA

RHINO FITNESS



JÓVENES RHINOS
DEL COLEGIO AL GYM



SOCIAL

TOP APPS
SOCIALES
PARA TU
WORKOUT

4

NUTRIENTES PARA
CONTROLAR
INFLAMACIÓN Y
CÓLICOS

- ➡ La mejor comida Chapina
- ➡ Evento Total Health
- ➡ Evento Wellness & Beauty

INDICE

Carta del editor	01
Nutrición	02
Evento Wellness and Beauty	05
Young Rhinos	06



Tecnología	24
Sabores guate	28



Luis Diego Saravia	07
Angie de León	14
En Manada es Mejor	18
Evento total Health	23



CARTA DEL EDITOR



MUCHO QUE DECIR DE MI GUATE...ENTRE COSAS QUE AUN HAY QUE MEJORAR Y CRECER, TAMBIEN VEO AÑO TRAS AÑO COMO LOS CHAPINES LOGRAMOS ROMPER BARRERAS, CRECER Y MEJORAR.

VEO A TODOS NUESTROS HERMANOS GUATEMALTECOS LUCHANDO Y SOBRESALIENDO EN TODO EL MUNDO Y VEO QUE HAY EXCELENCIA EN GUATE.

LOS RHINOS SIEMPRE VAMOS A BUSCAR LA EXCELENCIA

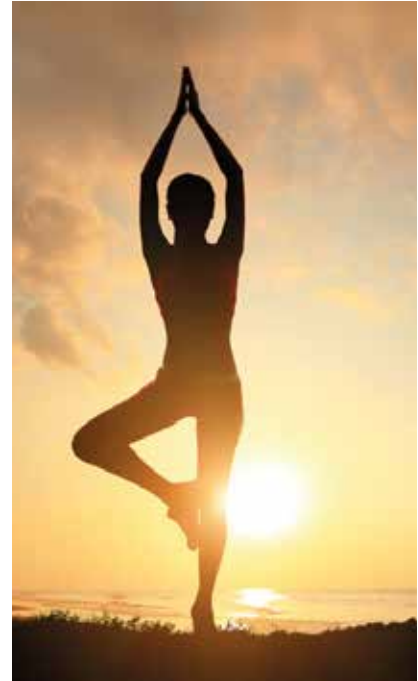
Big Rhino

**"HAY
EXCELENCIA
EN GUATE"**



Cycle Syncing

EL PODER DE COORDINAR TU ESTILO
DE VIDA CON EL CICLO MENSTRUAL



EL PODER DE ENTENDER Y TRABAJAR JUNTO CON
TU CUERPO

No es secreto que somos seres en constante cambio que responden a estímulos internos y externos. Parte de ello depende del sistema hormonal. Las hormonas controlan diversas funciones de nuestro cuerpo como el hambre, la saciedad, los niveles de energía, entre otras.

Así existe un poder inigualable al entender y trabajar junto con el cuerpo y sus fluctuaciones hormonales, para mejorar el bienestar, el humor, la fertilidad, los niveles de energía y el estado de salud en general. Además, está comprobado científicamente, que al adaptar la dieta, ejercicio y descanso con el ciclo menstrual, mejora el estado de ánimo, disminuyen

los niveles de estrés, se reducen los síntomas durante la menstruación y se mejora el síndrome premenstrual.

El primer paso es conocer cada fase del ciclo menstrual. Estas son:

Fase menstrual (día 0 al 7*): En esta fase se da el característico sangrado, donde los niveles hormonales están relativamente bajos, específicamente los estrógenos. En esta etapa se recomienda la relajación y ejercicio de baja intensidad como yoga, pilates y caminatas. También ingerir alimentos ricos en hierro y vitamina B12 junto con alimentos fuente de vitamina C para optimizar su absorción; vitamina K para controlar el sangrado y omega-3 para reducir la inflamación y los cólicos.



MICRONUTRIENTES

Puedes encontrarlos en:



Hierro: vegetales de hojas verdes como espinaca, lechuga, arrúgula, albahaca, kale y cilantro; frijoles; lentejas y carne roja.

Vitamina C: cítricos, chile morrón, brócoli, frutos del bosque como fresas, moras y frambuesas.

Vitamina K: lácteos como yogurt, leche y queso; huevos; arándanos, moras y vegetales de hojas verdes.

Omega-3: semillas de linza, salmón, tilapia y nueces.

Fase folicular (día 8 al 13*). En este punto se engrosa nuevamente el endometrio gracias a la elevación de los estrógenos, consecuentemente, aumentando los niveles de energía. Por ello, se recomienda ejercicio de mayor intensidad como entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT), correr, nadar y levantar pesado. Es de vital importancia incorporar grasas saludables en la dieta, carbohidratos complejos y carnes magras para sustentar la actividad incrementada.

Algunos de los alimentos fuente son: avena y arroz integral, quinoa, crucíferas como coliflor, repollo y brócoli; comidas fermentadas como vinagre de cidra de manzana y kombucha; agucate; semillas de calabaza y linaza.

Ovulación (día 14 al 15*). En esta etapa, uno de los ovarios segrega un óvulo listo para ser fecundado. Los estrógenos y la testosterona tienen un pico, al igual que la energía y creatividad. Se recomienda una alimentación balanceada y saludable, ejercicio como spinning y boxeo y explotar al máximo esa creatividad.





Fase lútea (día 16 al 28*). Para este momento el saco remanente luego de la liberación del óvulo, produce progesterona y prepara el útero para recibir al óvulo potencialmente fecundado. Aquí se presentan los síntomas premenstruales. Se sugiere priorizar el descanso, ejercicio de baja intensidad y comida reconfortante, y a su vez, saludable. Por esto se deben priorizar alimentos ricos en fibra como vegetales y algunas frutas como piña, manzana, papaya y pera; chocolate oscuro; nueces y semillas ricas en magnesio que reducen la retención de líquidos. Por último, se sugiere ejercicio de intensidad media como cardio y estiramientos.



La duración de cada fase depende de cada mujer, esto es una estimación.

Es importante que en cada fase indentifiques y registres tus niveles de apetito, emociones, ánimo, niveles de energía, actividad física realizada, productividad y comportamiento. Si quieres conocer más del tema y conectar con tu ciclo menstrual, te invito a que formes parte de **Balance Her**.



Una guía de acompañamiento con información sobre estilo de vida. Para que optimices el balance de tu sistema hormonal. Además, incluye: Clases de yoga con **Nicole Morjan @nicolemorjan.yoga** específicas para cada etapa de tu ciclo menstrual. Meditaciones guiadas por **Carol Najman @ama.teguate** para que conectes con tu energía femenina Charlas de psicología con **Alessandra Zanotti @uncafeconansiedad**, Clases de cardio y HIIT con tu coach **Fer de @creando.mi.mejor.version** Charlas educativas de nutrición Recetas saludables, prácticas y deliciosas que siguen el ciclo de semillas, Grupo de apoyo, Planteamiento de metas de la mano de tu coach Fer Premios sorpresa y mucho más.

¡NO TE LO PUEDES PERDER!
ADQUIÉRELO VÍA INSTAGRAM EN
@CREANDO.MI.MEJOR.VERSION

WELLNESS & BEAUTY

CELEBRA CON NOSOTROS NUESTRO ANIVERSARIO EN UN EVENTO
EXCLUSIVO QUE FUSIONA WELLNESS Y BELLEZA.

SÁBADO 05 DE OCTUBRE - 08:00AM A 1:00PM
PLAZA ELEMENTOS - AVIA TERCER NIVEL

Q150
por persona

TRANSFORMA TU
BIENESTAR Y BELLEZA.

YOGA FACIAL - PILATES - YOGA - SKINCARE



**GYM
FACIAL**



NOLÉ

Oster

CAKERY
BOUTIQUE
Bakery & Coffee Shop

AP
ANDREA PAOLA
KINETICS

¡HIDRÁTATE BIEN, TOMA!
Glucosoral
SUERO ORAL



RHINO
ATHLETICS


VERANA
Boutique Store


SHE STORE
OUTLET OVERDOSE


Greco


**The Beauty
Lab**
SALON


face yoga trile

Young
RHINOS

Luis Diego
SARAVIA



Luis Diego SARAVIA

¿QUE TE MOTIVO A COMENZAR A LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE Y ENTRENAR DESDE TAN TEMPRANA EDAD?

Mi primera motivación realmente vino de mi papá. Durante la cuarentena, me propuso un reto que él llamó "mascarpone". La idea era bastante ambiciosa: conseguir unos abdominales decentes en solo tres meses. La verdad, el reto no era solo sobre cómo se vería mi cuerpo, sino sobre mantenerme entrenando todos los días, sin fallar. Al principio, era un poco tedioso, pero ver el progreso y notar cómo se iba desarrollando mi disciplina me enganchó por completo. Desde ese día, no he parado de entrenar. El reto de mi papá no solo me dio un objetivo claro, sino que también me enseñó a ser constante y a motivarme por mi cuenta.

¿A QUE EDAD COMENZASTE A ENTRENAR, O HICISTE ALGUN OTRO DEPORTE Y CUAL?

He estado entrenando desde que tenía 13 años, y la verdad, fue cuando me metí en el fútbol americano que supe que había encontrado algo que me apasionaba de verdad. Me encantaba estar en el campo, sentir la adrenalina y trabajar en mis habilidades. Con el tiempo, mi amor por el deporte me llevó a probar cosas nuevas. Ahora, además del fútbol americano, estoy metido en kickboxing, flag football y cross country. El kickboxing es genial para liberar tensiones y sentirme fuerte, mientras que el flag football es rápido y súper entretenido. Cada uno de estos deportes me da algo diferente, y me mantienen siempre en movimiento y con ganas de más.



¿COMO ORGANIZAS TU TIEMPO ENTRE LOS ESTUDIOS, EL ENTRENAMIENTO Y OTRAS ACTIVIDADES?

Me he acostumbrado a levantarme a las 5:00 AM cada día, lo cual me da un inicio temprano y productivo. A esa hora, voy al gimnasio y hago mi rutina de ejercicios con calma. Me he dado cuenta de que si no lo hago por la mañana, se vuelve complicado encontrar tiempo en el transcurso del día.

Una vez que termino en el gimnasio, me siento más despierto y con energía. Esto me permite dedicar la tarde a mis tareas y proyectos sin interrupciones, lo que es fundamental para mantenerme organizado y eficiente. Poder enfocarme en mis responsabilidades durante esas horas me da una sensación de control y logro.

Finalmente, después de haber completado mis tareas diarias, me preparo para mi entrenamiento de kickboxing. Esta actividad es el broche de oro para mi día, ya que me ayuda a liberar tensiones y mantenerme en forma. En general, esta rutina me ha ayudado a equilibrar mis obligaciones con el ejercicio y a disfrutar de cada aspecto del día.



¿CREES QUE INSPIRAS A OTROS CHICOS DE TU EDAD A CAMBIAR SU ESTILO DE VIDA?

Definitivamente, desde el momento en que comencé, noté un cambio interesante. Varios amigos y compañeros del colegio comenzaron a pedirme consejos sobre cómo empezar o, en algunos casos, simplemente me decían que el ver a alguien de su edad comprometido con ese estilo de vida les había dado la motivación que necesitaban para dar el primer paso. Era increíble ver cómo una simple decisión personal podía inspirar a otros y generar una cadena de motivación. Me di cuenta de que compartir mi experiencia no solo les ayudaba a ellos, sino que también reforzaba mi propio compromiso y me conectaba de manera más profunda con mi entorno.



¿COMO TE ASEGURAS DE QUE TU ENTRENAMIENTO SEA SEGURO Y ADECUADO PARA TU EDAD Y NIVEL DE DESARROLLO FISICO?

Al principio, mi papá fue mi primer entrenador, y realmente jugó un papel crucial en mi camino. Él no solo se encargaba de guiarme en mis entrenamientos, sino que también se aseguraba de que todo fuera seguro y adecuado para mi edad. Recuerdo que él estaba siempre pendiente de cada detalle, ajustando los ejercicios y brindándome el apoyo necesario para evitar lesiones y frustraciones. Gracias a su paciencia y dedicación, fui aprendiendo y desarrollando las habilidades que hoy pongo en práctica. Su apoyo constante no solo me enseñó las técnicas adecuadas, sino que también me mostró la importancia de tener un enfoque equilibrado y responsable. Cada paso que he dado desde entonces ha sido posible gracias a los sólidos cimientos que él estableció para mí.



¿QUE DESAFIOS HAS ENFRENTADO AL SER TAN JOVEN Y ESTAR TAN COMPROMETIDO CON TU ENTRENAMIENTO?

Más que enfrentar desafíos en sí, lo que he experimentado son sacrificios significativos. Por ejemplo, he tenido que hacer ajustes en mi dieta que van más allá de simplemente comer saludable, como lo hice en la preparación para mi primera pelea. Además, he decidido no tomar ciertas decisiones o participar en actividades que muchos de mis amigos sí eligieron. A veces, esto significa perderme de experiencias sociales o tener que explicar por qué no participo en ciertas cosas. Aunque a veces puede ser difícil, estos sacrificios han sido parte fundamental de mi compromiso con este nuevo estilo de vida. A pesar de las dificultades, sé que cada elección que hago me acerca a mis metas y, al final, creo que valen la pena.



¿HAS RECIBIDO ALGUN COMENTARIO NEGATIVO POR TU PASIÓN AL GIMNASIO DESDE TAN TEMPRANA EDAD?

Claro, he recibido muchísimos comentarios sobre mi estilo de vida. Aunque a veces pueden ser un poco abrumadores, la mayoría de ellos me alientan a seguir adelante y a esforzarme por ser aún mejor. Cada comentario, ya sea positivo o crítico, me da una perspectiva diferente y me impulsa a mejorar. Al final del día, cada persona tiene su propio estilo de vida y su manera de disfrutar las cosas, y eso es algo que respeto profundamente. Lo importante es que cada uno encuentre lo que le funciona y lo que le hace feliz, y yo estoy agradecido de poder compartir mi camino con quienes están dispuestos a escuchar y a aprender.

¿HAS TENIDO QUE HACER SACRIFICIOS EN OTRAS ÁREAS DE TU VIDA PARA PODER ENTRENAR A ESTE NIVEL?

Claro, he tenido que hacer varios sacrificios importantes. Por ejemplo, reduje la ingesta de ciertos alimentos y, en algunos casos, me vi obligado a faltar a eventos sociales. Durante el campamento de preparación para mi pelea, me comprometí a entrenar todos los días, lo que significaba que tenía que ausentarme de varias reuniones y actividades con amigos y familiares. Este proceso de preparación ha sido uno de los retos más grandes de mi vida, y aunque ha sido exigente, también ha sido profundamente transformador. A través de este esfuerzo constante y la disciplina requerida, he desarrollado una gran resiliencia y fortaleza mental. Cada sacrificio ha contribuido a mi crecimiento personal y profesional, enseñándome a enfrentar y superar dificultades con una mentalidad más fuerte y enfocada.

¿TIENES ALGÚN CONSEJO PARA OTROS JÓVENES QUE QUIEREN EMPEZAR A ENTRENAR O LLEVAR UNA VIDA MÁS SALUDABLE?

Entrenar, practicar deportes y comer lo más saludable posible son aspectos importantes para un estilo de vida equilibrado, pero es fundamental encontrar un balance que funcione para cada uno. Al final del día, se trata de disfrutar del proceso y de hacer que cada área de nuestra vida sea mejor, en lugar de concentrarse solo en una. Es esencial recordar que la felicidad y el bienestar provienen de integrar estas prácticas de manera armoniosa en nuestra rutina, sin que se conviertan en una fuente de estrés o sacrificio excesivo. El verdadero objetivo es encontrar una manera de que estas prácticas se complementen con nuestras relaciones, nuestras pasiones y nuestras metas personales. Cuando logramos equilibrar estos elementos, no solo mejoramos nuestra salud y rendimiento, sino que también enriquecemos nuestras vidas en general.





➔ **Series o Peliculas?**



Serie Favorita: Breaking Bad
Película Favorita: Naranja Mecánica

➔ **Frio o Calor?**



Frio

➔ **Libros o Ebooks?**



Libros físicos

➔ **Música para Entrenar?** ➔ **Dato Curioso de ti?** ➔ **Cheat Meal favorito?**



Rock de los ochenta y noventa.



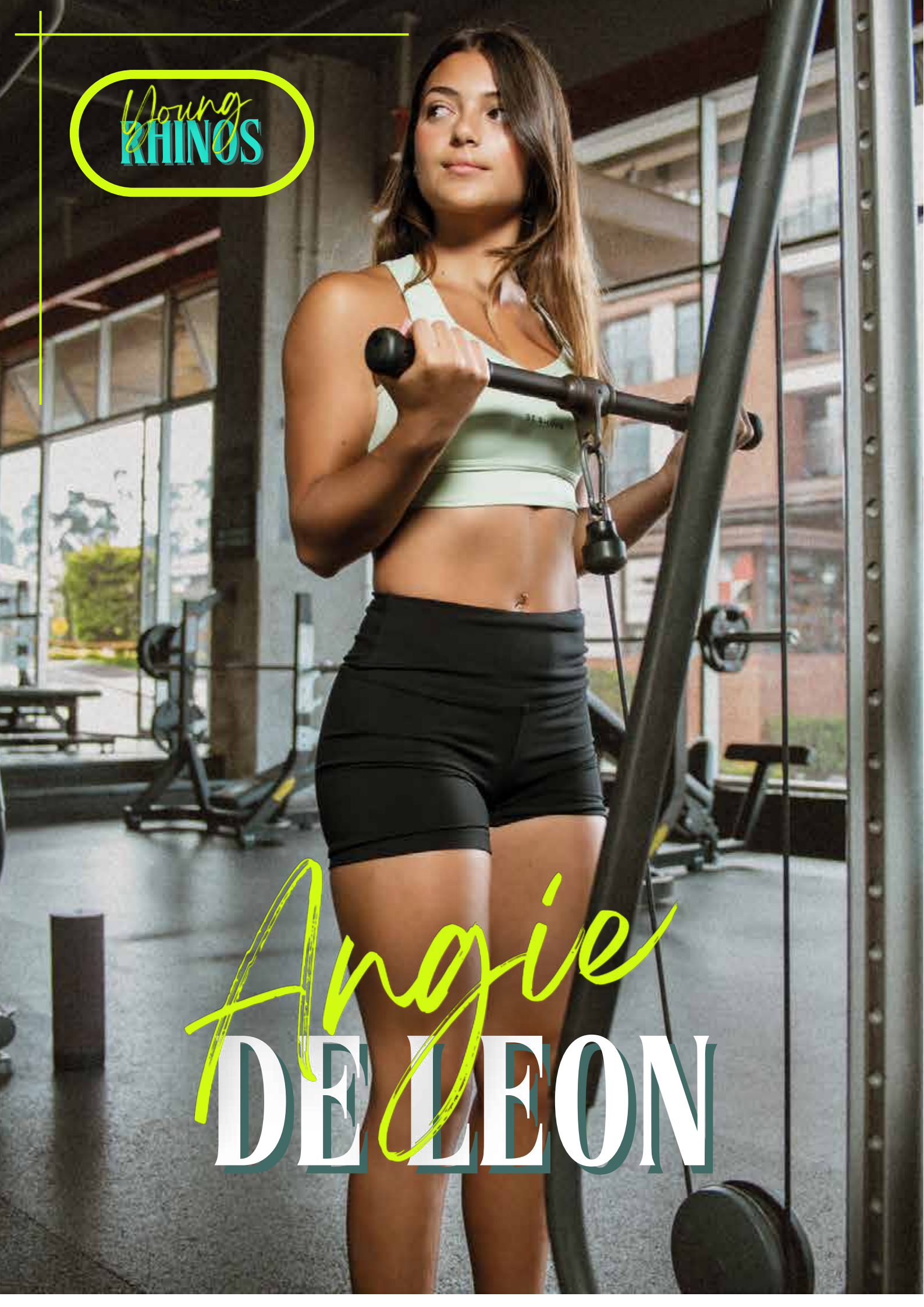
Tengo heterocromia



Galletas de chocolate chips

BE MORE.

BERRHINO.



Young
RHINOS

Angie
DE LEON

Angie DE LEON

¿QUE TE MOTIVO A COMENZAR A LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE Y ENTRENAR DESDE TAN TEMPRANA EDAD?

Me motivó el hecho de sentirme bien conmigo misma, hacer algo productivo y positivo para mi salud tanto física como mental.

¿A QUE EDAD COMENZASTE A ENTRENAR, O HICISTE ALGUN OTRO DEPORTE Y CUAL?

Empecé a mis 15 años a entrenar con pesas, y aprendí viendo tutoriales de youtube, siempre de chiquita fui muy deportista, toda mi vida practiqué deportes pero nunca me quedé con uno.

¿COMO ORGANIZAS TU TIEMPO ENTRE LOS ESTUDIOS, EL ENTRENAMIENTO Y OTRAS ACTIVIDADES?

Normalmente después de el colegio voy directamente al gimnasio, y luego de eso hago tareas, es muy cansado pero le hecho ganas. Y después los fines los uso para estudiar o salir depende de las actividades.



¿CREES QUE INSPIRAS A OTROS CHICOS DE TU EDAD A CAMBIAR SU ESTILO DE VIDA?

Si, muchas chicas me han pedido ayuda y consejos para comenzar a hacer pesas y cambiar su alimentación.

¿COMO TE ASEGURAS DE QUE TU ENTRENAMIENTO SEA SEGURO Y ADECUADO PARA TU EDAD Y NIVEL DE DESARROLLO FISICO?

Me baso en el entrenamiento de hipertrofia, no es necesario mucho peso para crecer el músculo! Lo único que se necesita es tener buena técnica y con el tiempo hacer carga progresiva.

¿QUE DESAFIOS HAS ENFRENTADO AL SER TAN JOVEN Y ESTAR TAN COMPROMETIDO CON TU ENTRENAMIENTO

Un desafío grande a de ser las salidas con amigos y a fiestas ya que o a veces me cuesta manejar el tiempo para equilibrar mi vida social y el gimnasio.





¿HAS RECIBIDO ALGUN COMENTARIO NEGATIVO POR TU PASION AL GIMNASIO DESDE TAN TEMPRANA EDAD?

Si, normalmente me critican porque no salgo mucho a fiestas y porque no tomo alcohol, y que por eso soy aburrida. Pero yo creo que a la larga la vida fitness trae mejores recompensas que salir de fiesta.

¿HAS TENIDO QUE HACER SACRIFICIOS EN OTRAS AREAS DE TU VIDA PARA PODER ENTRENAR A ESTE NIVEL?

Si a veces tengo que escoger entre vida social o ir al gimnasio también dejar de comer muchas cosas que me gustan. Clase obviamente de vez en cuando puedo tener un helado o una crepa, pero lo importante es cuidar tu alimentación diaria.





¿HAS TENIDO QUE HACER SACRIFICIOS EN OTRAS AREAS DE TU VIDA PARA PODER ENTRENAR A ESTE NIVEL?

Si a veces tengo que escoger entre vida social o ir al gimnasio también dejar de comer muchas cosas que me gustan. Clase obviamente de vez en cuando puedo tener un helado o una crepa, pero lo importante es cuidar tu alimentación diaria.



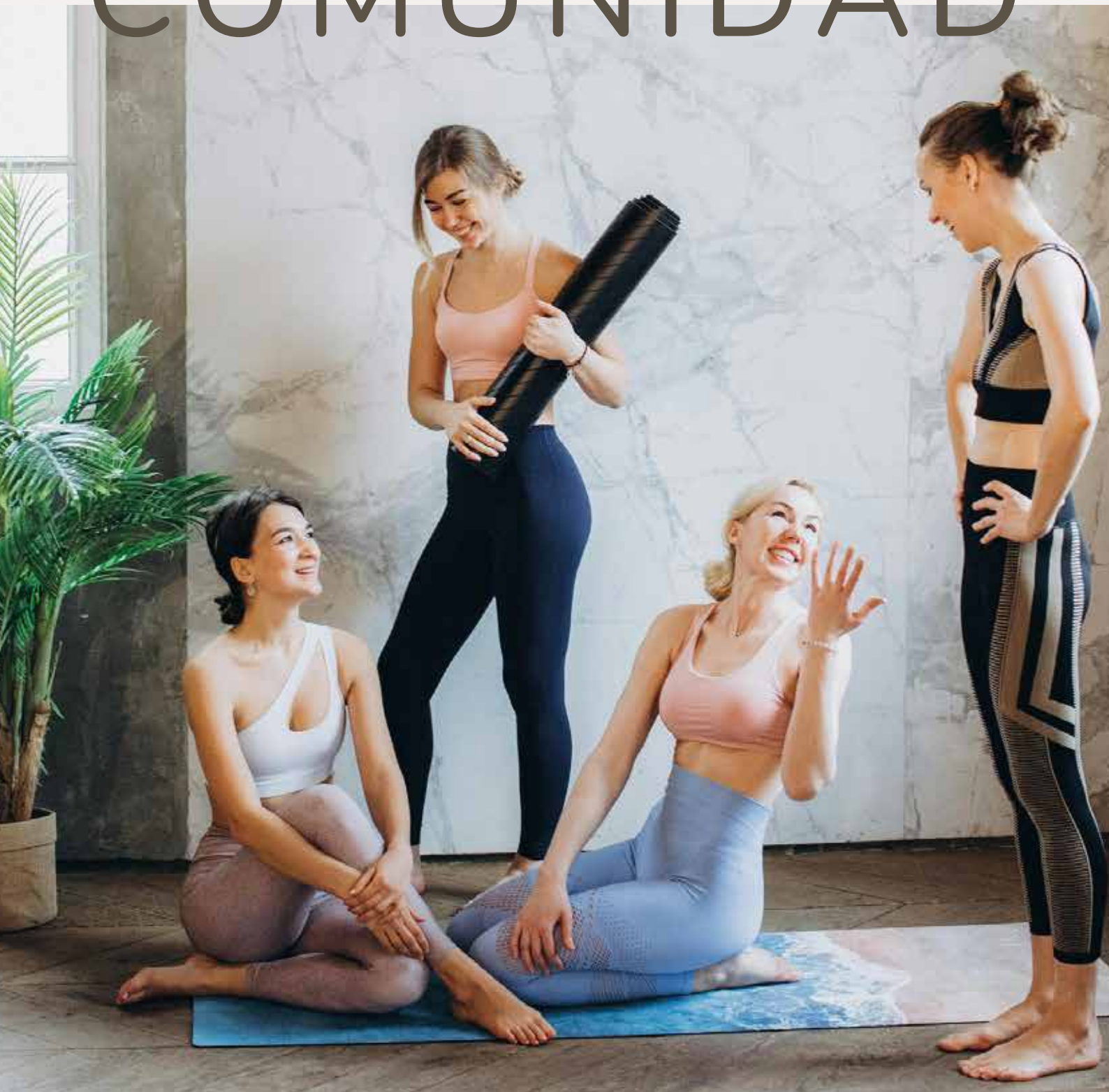
¿TIENES ALGÚN CONSEJO PARA OTROS JÓVENES QUE QUIEREN EMPEZAR A ENTRENAR O LLEVAR UNA VIDA MÁS SALUDABLE?

Mi consejo es que siempre busquen estar activos lo más que puedan durante el día. Si no pueden ir al gimnasio vayan a correr, si no quieren correr vayan a caminar, pero nunca dejen de mover su cuerpo! También busquen comer mucha proteína y de siempre cuidar su consumo de alimentos procesados y de azúcar. Siempre busquen comer la opción sana. Y solo con esos dos hábitos cambiarán su vida.



El poder de la salud en la

COMUNIDAD



“Juntos hacia el bienestar”



La salud

La salud no es solo una cuestión individual; es un esfuerzo colectivo. En este artículo, exploraremos cómo la comunidad juega un papel fundamental en la promoción de estilos de vida saludables, el bienestar mental y la conexión social, factores esenciales para una vida plena y activa.

El apoyo social es uno de los factores más influyentes en la motivación para mantenerse activo y saludable. Las investigaciones han demostrado que las personas que cuentan con un círculo social sólido tienen más probabilidades de alcanzar y mantener sus metas de salud. Ya sea un amigo que te acompaña al gimnasio o familiares que apoyan tus decisiones alimenticias, este respaldo puede ser el impulso que necesitas para seguir adelante.

Grupos de Ejercicio

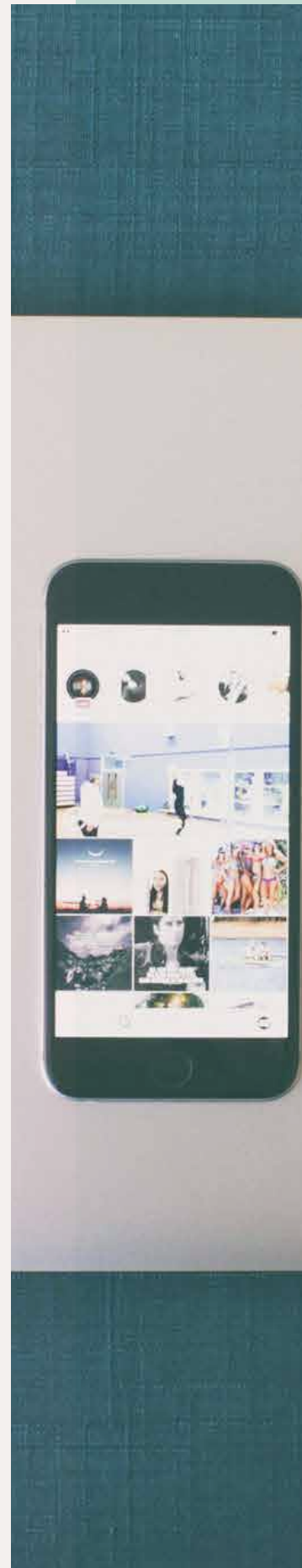
Los grupos de entrenamiento y las clases en grupo han ganado popularidad en los últimos años. Estas actividades no solo ofrecen un ambiente motivador, sino que también fomentan la camaradería. La idea de hacer ejercicio con otros crea un sentido de pertenencia y responsabilidad mutua. Desde grupos de running hasta clases de yoga comunitarias, estas experiencias no solo mejoran la condición física, sino que también fortalecen las relaciones sociales.



Comunidad Virtual

Las redes sociales han revolucionado la forma en que nos conectamos. Muchas personas han encontrado apoyo en comunidades en línea, donde pueden compartir sus progresos, desafíos y consejos. Estas plataformas ofrecen un espacio para motivarse mutuamente y recibir orientación de personas que enfrentan situaciones similares, creando un sentido de comunidad más allá de las interacciones cara a cara.

El apoyo social juega un papel fundamental en el bienestar general y la salud de las personas. Se refiere a la percepción y experiencia de que uno está cuidado, apoyado y valorado por su círculo social. Este tipo de apoyo puede manifestarse de diversas formas, incluyendo apoyo emocional, instrumental y de información.





Aspectos clave que destacan la importancia del apoyo social en el ámbito de la salud:

Motivación y Responsabilidad:

La presencia de amigos, familiares o compañeros de ejercicio puede aumentar la motivación personal para realizar actividad física y adoptar hábitos saludables. Al compartir metas y logros, las personas sienten un sentido de responsabilidad hacia sus seres queridos y viceversa. Esto crea un ciclo positivo donde cada uno empuja al otro a mantenerse en el camino hacia un estilo de vida saludable.



Sentido de Pertenencia:

La comunidad y el apoyo social crean un sentido de pertenencia que es fundamental para la salud mental y emocional. Sentirse parte de un grupo o de una comunidad puede reducir la sensación de soledad y aislamiento, lo cual es especialmente importante en un mundo donde muchas personas luchan con la soledad. Este sentido de pertenencia contribuye a la autoestima y a una imagen positiva de uno mismo.



En conclusión., El bienestar es un esfuerzo colectivo. Al fomentar conexiones y apoyarnos mutuamente, podemos construir comunidades más saludables y resilientes. Es fundamental reconocer que nuestras acciones no solo afectan nuestra salud, sino también la de quienes nos rodean. Juntos, podemos avanzar hacia un futuro más saludable y pleno, donde la comunidad sea el pilar central del bienestar.

total health



UN DIA PARA TU BIENESTAR

Rashida, Sharon Larios, Mily
Irene, Maria Luisa, Gino

Y más de 20 clases y conferencias.

Domingo 6 de octubre
a partir de las **8:30 am**



Museo Miraflores

Descarga la agenda
completa aquí:



DISEL
CONSULTING

gullón

SPARKLING
ICE

Bi
BANC INDUSTRIAL

Herbalife

NISSAN

Eucerin

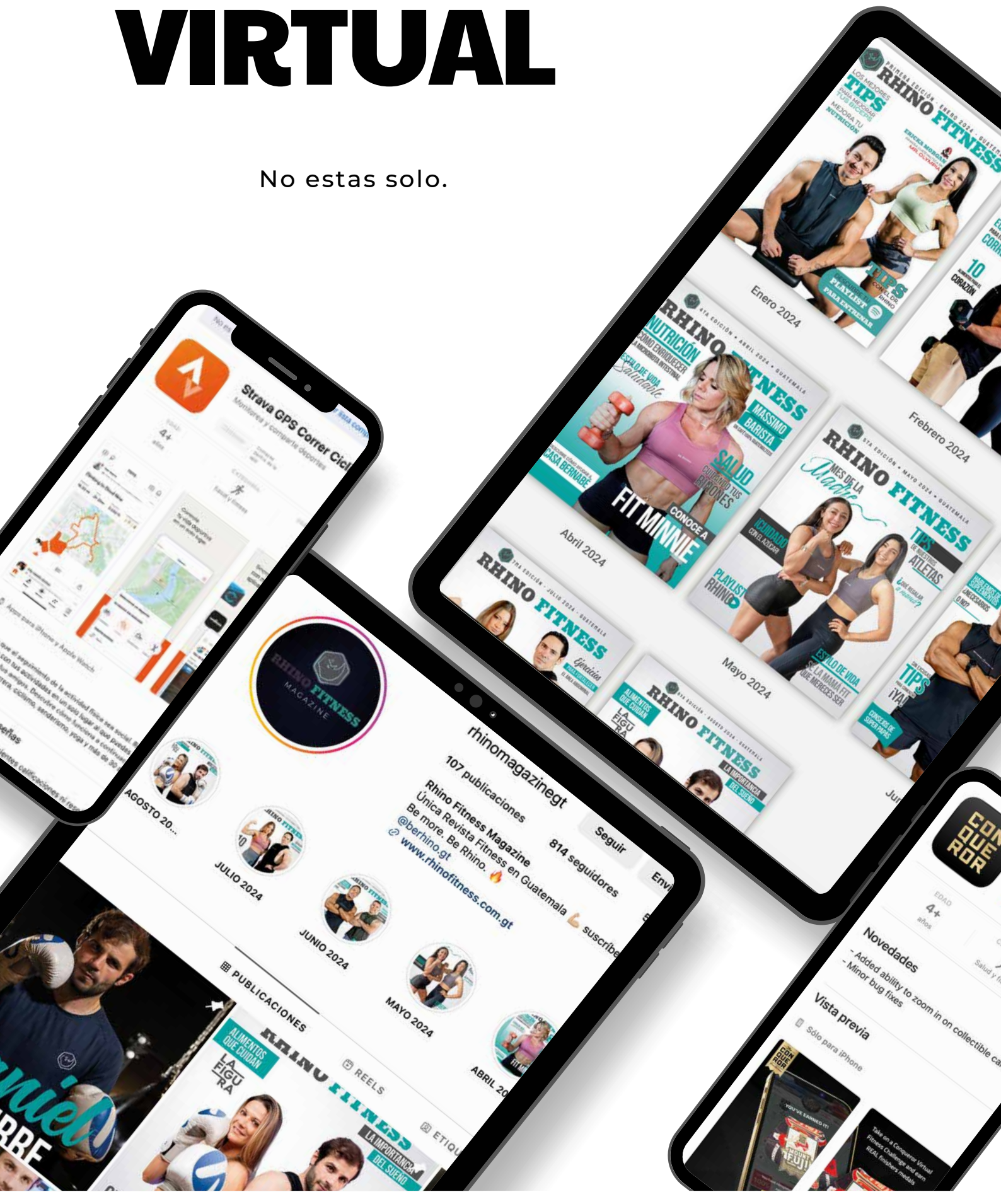
Mia 937

ecoplanet
World. Healthy. Green.

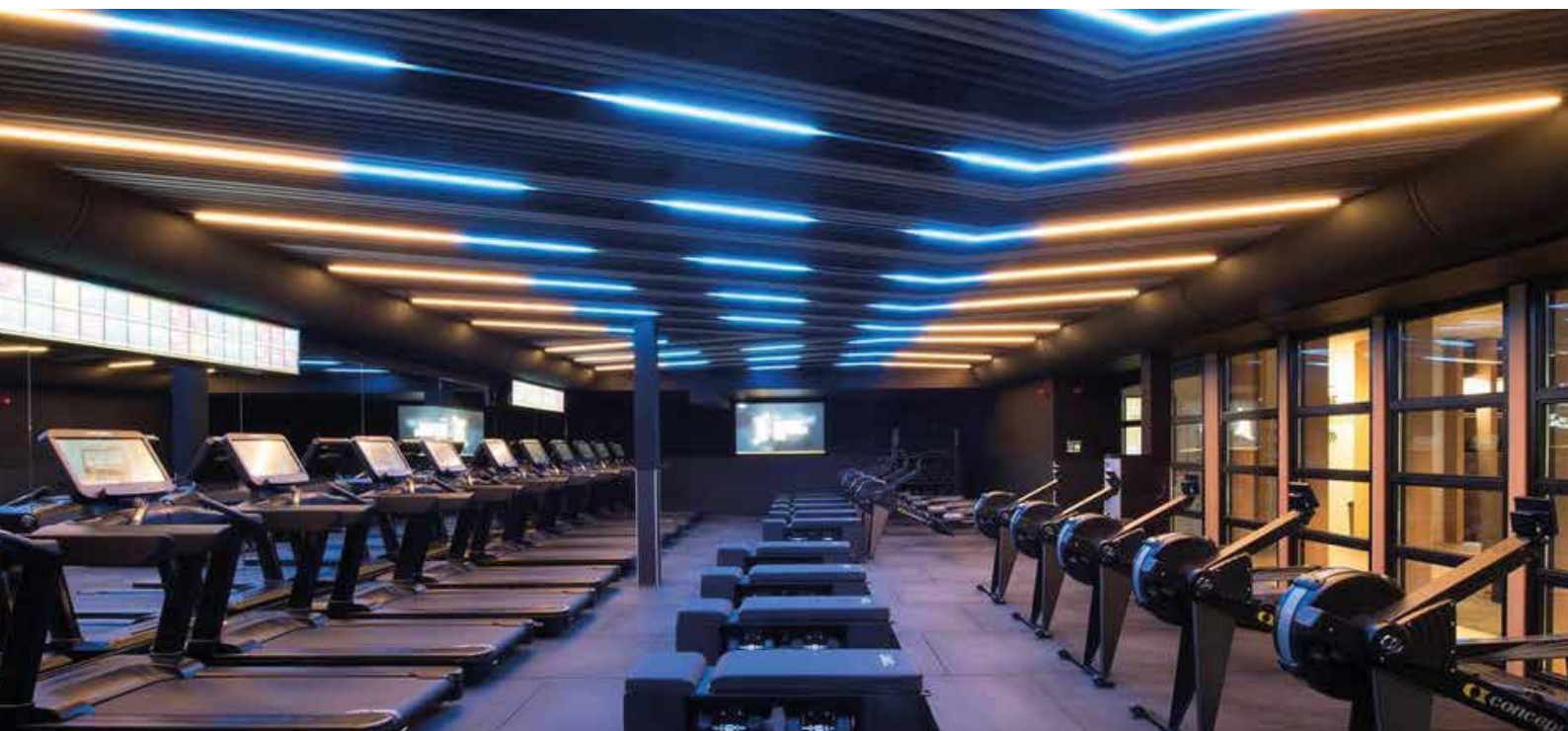
COMUNIDAD VIRTUAL

VIRTUAL

No estas solo.



The image is a collage of digital devices showcasing fitness-related content. At the top left, a smartphone displays the Strava app interface, showing a map and activity tracking options. In the center, a tablet displays a grid of 'RHINO FITNESS' magazine covers for various months, including Enero 2024, Febrero 2024, Abril 2024, Mayo 2024, and Junio 2024. Below the tablet, a smartphone shows the Instagram profile for 'rhinomagazinegt', which has 107 publicaciones and 814 seguidores. The profile bio mentions 'Rhino Fitness Magazine' and provides contact information. At the bottom right, another smartphone displays a 'CON QUE ROR' app interface, featuring a 'Vista previa' section and a 'Sólo para iPhone' label.



GYM PARTNER MUNDIAL

Entrar a las redes sociales y ver lo que esta comiendo tu amiga, el paisaje del paseo familiar de tu amigo...peor aun: ver la nueva pareja de tu ex (aun te duele verdad?)! A diario compartimos nuestra vida, exitos, necesidades y logros. Nos causa cierta satisfaccion recibir reacciones y comentarios de nuestros seguidores. A veces solo subimos las cosas para generar esas reacciones y recobor atencion.

Por que no buscar esa misma aprobacion y reacciones con tus logros fisicos? Imaginate estar en una comunidad que aplauda tu primera carrera de 1km! O que te sugiera un ejercicio al subir tu rutina!

Existen plataformas que sirven para crear comunidades y apoyarnos unos con otros en nuestro viaje a una vida larga y mas saludable.

Desde carreras a distancia interactivas con premios originales y divertidos, hasta una revista mensual que puede ofrecerte diferentes puntos y tips para ayudarte a lograr tu meta.

Te dejamos unas de las plataformas que mas nos han ayudado.



STRAVA

Carrera. Ciclismo. Senderismo.

01.

Que todos te vean!

Comparte fotos de tu recorrido y progreso para recibir reacciones y apoyo de atletas de todo el mundo!



GPS



Redes Sociales

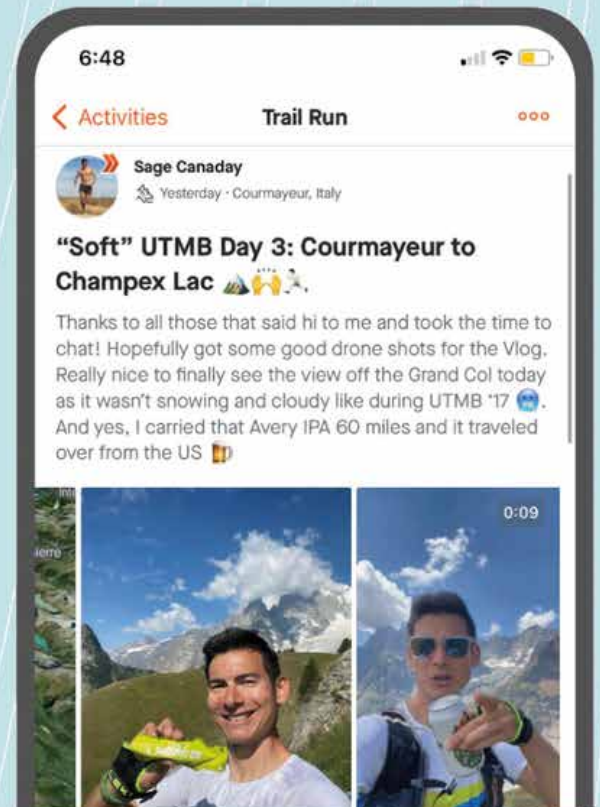


Registro de Progreso

02.

No lo hagas solo!

Encuentra grupos y retos grupales para mantener el espíritu competitivo y la motivación con amigos.





—The— CON QUE ROR

Virtual Challenges

CARRERAS TEMATICAS

01.

Medallas y premios

Por cada reto que te inscribas y superes, recibes una medalla especial y certificado por haberlo completado.



Medallas
Tematicas



Redes Sociales

02.

1 Millon de corredores

Cientos de retos y mas de 1 millon de corredores compitiendo por sus medallas.



Carreras Pagadas





Sabores de Guate

Sabores que cuentan
historias



Let's Eat!

Gastronomía Guatemalteca

La gastronomía guatemalteca es un festín de sabores, colores y aromas que refleja la rica herencia cultural y la diversidad de este país centroamericano. Con una tradición culinaria que se entrelaza con sus raíces indígenas mayas y las influencias de la colonización española, cada plato cuenta una historia, cada ingrediente tiene un significado, y cada receta es un vínculo con el pasado.

Desde la exuberante frescura de sus ingredientes locales hasta la complejidad de sus especias y técnicas de cocina, la comida guatemalteca es un auténtico reflejo de su tierra. Las cocinas de Guatemala nos invitan a disfrutar de platos emblemáticos como el pepian, una rica y espesa salsa de chiles, semillas y especias que acompaña a carnes y vegetales, o el jocon, un estofado verde vibrante de pollo y cilantro que captura la esencia de la región.

No podemos olvidar las delicias que se presentan en las festividades y celebraciones, como el relleno de pollo y las tortillas de maíz, que son mucho más que simples alimentos; son el corazón de una tradición que se transmite de generación en generación. Cada bocado ofrece un viaje sensorial a través de un paisaje culinario donde se mezclan lo antiguo y lo nuevo, lo tradicional y lo innovador.

En este artículo, nos sumergiremos en el mundo de la gastronomía guatemalteca, explorando no solo sus recetas y técnicas, sino también la historia y la cultura que las rodean. Acompáñanos a descubrir los secretos que hacen de la cocina de Guatemala una de las más fascinantes y diversas de América Central.

En este mes patrio queremos dejarte algunas opciones de nuestras deliciosas comidas típicas:





Pepián

El pepián es uno de los platos más emblemáticos de la gastronomía guatemalteca, con profundas raíces en la cultura maya. Es un guiso espeso y sabroso que combina ingredientes indígenas y coloniales. Se prepara con una mezcla de varias especias como chiles secos, semillas de ajonjolí, pepitoria (semillas de calabaza), y especias como canela, lo que le da su característico sabor ahumado y especiado.

Este plato es una representación perfecta de la fusión entre las culturas prehispánicas y coloniales, y es parte de muchas celebraciones y eventos familiares en Guatemala.



Jocón

El jocón es otro platillo típico de la gastronomía guatemalteca, caracterizado por su salsa verde vibrante y su sabor fresco. Este guiso se prepara principalmente con pollo, que se cocina en una salsa hecha a base de ingredientes como tomate verde, cilantro, cebolla, ajo, y chiles, lo que le otorga su distintivo color y un sabor ligeramente ácido y herbáceo.

Este platillo refleja la riqueza de la cocina guatemalteca, destacando el uso de ingredientes frescos y tradicionales, que han sido parte de la dieta maya durante siglos. Su sabor único y la combinación de texturas lo convierten en una opción deliciosa y nutritiva en la cocina del país.



Kak'ik

El kak'ik es un platillo tradicional de la región de Cobán, Alta Verapaz, y uno de los más antiguos de Guatemala, con raíces en la cultura maya q'eqchi'. Es un caldo rojo y picante, cuyo ingrediente principal es el pavo (chompipe), cocido en una salsa rica en chiles secos como el guaque y el pasa, junto con tomates, ajo, cilantro y otras especias.

El kak'ik tiene un sabor profundo y especiado, con un toque ahumado que lo hace único. Se sirve acompañado de arroz, tamalitos de maíz y chile picante al gusto. Este platillo es un símbolo de la herencia maya y se disfruta tanto en eventos especiales como en la cocina cotidiana.



“

**La comida es
vital para la
vida, cuídala.**

”

CHEF ANELIX DÍAZ

Tamales

Los tamales son uno de los platillos más emblemáticos de Guatemala, consumidos especialmente en ocasiones festivas y celebraciones familiares. Se preparan con una masa suave de maíz, rellena de pollo o cerdo, acompañada de una rica salsa de tomate, chiles y especias. Los tamales se envuelven en hojas de plátano, lo que les da un aroma único, y se cuecen al vapor hasta alcanzar una textura firme pero suave.

Cada región de Guatemala tiene sus propias variantes de tamales, algunos con ingredientes adicionales como aceitunas, pasas o chiles. Son una muestra de la conexión entre las tradiciones indígenas y las influencias coloniales, siendo una comida compartida y apreciada en todo el país.



Hilachas

Las hilachas son un guiso tradicional guatemalteco que destaca por su sabor reconfortante y casero. Se prepara con carne de res deshebrada, que se cocina en una salsa espesa de tomate, chiles, ajo y especias, junto con papas y a veces zanahorias. La carne se cuece hasta que está tierna, y las fibras se separan en “hilachas”, de ahí el nombre del platillo.

Es común acompañarlas con arroz y tortillas de maíz, formando una comida completa y deliciosa. Las hilachas son muy populares en los hogares guatemaltecos, siendo un plato tradicional que se transmite de generación en generación.



Fiambre

El fiambre es uno de los platillos más emblemático de Guatemala, preparado especialmente el 1 de noviembre para celebrar el Día de Todos los Santos. Este festín frío, que puede incluir más de 50 ingredientes como embutidos, carnes, vegetales encurtidos, y quesos, se presenta sobre una base de repollo o remolacha. Cada familia tiene su propia receta, transmitida de generación en generación, y su preparación puede llevar días.

Los guatemaltecos esperamos con ansias esta fecha, ya que el fiambre es un símbolo de unidad y tradición, fortaleciendo los lazos familiares y comunitarios. Además, es una celebración de nuestra rica herencia cultural, donde cada bocado cuenta una historia.



YES YOU CAN

BE MORE
BE RHINO

SEE MORE



RHINO
ATHLETICS

