be
PUBLICITARIA

Reporte

ANDE LPI 1710/2022

Aviso ANDE LPI 1710/2022

Fecha: 20/12/2022
Medio: La Nación
Tamaño: 2x12
Pág: 16

16 PAÍS

LA NACION | MARTES 20 DICIEMBRE DEL 2022

CONSUMO DE AGUA EN VERANO

Recomiendan beber al menos 8 vasos por día

Tomar un vaso del vital líquido antes de ir a dormir puede prevenir calambres musculares en las noches y derrames cerebrales.

Es importante ingerir el líquido vital, aunque no se tenga sed, debido a que la misma es un síntoma de que el cuerpo ya ha comenzado a deshidratarse.

Teniendo en cuenta que el agua es un nutriente esencial para la vida y para el cuerpo humano, debido a que participa en casi todos los procesos fisiológicos, por lo que es una sustancia indispensable, la recomendación es beber al menos 8 vasos de agua por día para mantener el cuerpo bien hidratado y así lograr un buen funcionamiento metabólico.

Desde el Ministerio de Salud señalan que entre los beneficios de la ingesta adecuada de agua se destaca que regula la temperatura corporal, especialmente durante el ejercicio, mediante la producción de sudor (mecanismo eficaz de enfriamiento para prevenir el exceso de calor del cuerpo que puede desencadenar golpe de calor).

Así también, regula la presión sanguínea, ayuda a prevenir numerosas enfermedades, entre ellas el estreñimiento, sobrepeso, la obesidad, la hiperglicemia, y mejora la digestibilidad y facilita la absorción de nutrientes.

DESHIDRATACIÓN

Cuando la ingesta de agua es menor a la recomendada, en el organismo puede producirse una deshidratación, confusión mental, pérdida del equilibrio, caídas con 2% de deshidratación, especialmente en personas adultas mayores. Es por eso que para lograr una correcta hidratación, aconsejan que al despertarse en la mañana se consuma un vaso (250 ml), puesto que contribuye a activar y limpiar los órganos. Del mismo modo, antes, durante y después de realizar actividad física, para reponer líquido y electrolitos.

Del mismo modo es importante beber agua antes de ir a dormir, un vaso (250 ml), ya que ayuda a prevenir calambres musculares en las noches y derrames cerebrales.

En cuanto a la lista de frutas y verduras de estación con mayor porcentaje de agua, citan a la sandía, melón, piña, pera, mamón, naranja, frutilla, mandarina, entre las frutas. Mientras que entre las verduras están el tomate, el pepino, la berenjena, la lechuga, el zuchini, el apio, el perejil, el berro y la acelga.

A NIVEL PAÍS

Instan a regalar sangre por Navidad

Las personas altruistas que quieran donar pueden acercarse a varios establecimientos hospitalarios.

Teniendo en cuenta que la donación de sangre es un acto solidario de amor por las personas, es importante resaltar que no solo se puede donar en los hospitales para familiares y amigos, también para aquellos pacientes que no conocemos, pero necesitan de esta generosidad ir reemplazable para mejorar sus condiciones de vida e incluso salvarlas.

Desde ayer hasta el viernes 23 de diciembre, se recuerda a todas las personas altruistas que deseen donar sangre como un "regalo de Navidad" que puedan acercarse a varios establecimientos a nivel país. Esta actividad se realiza en el marco de la campaña de donación de sangre Diciembre Solidario, implementada por el Ministerio de Salud, a través del Programa Nacional de Sangre y en conjunto con empresas comprometidas con la sociedad. Se destaca que en el marco de esta campaña, se cuenta con el móvil de donación voluntaria de sangre, disponible donde se lo solicite, otorgando a la población un espacio físico extrahospitalario.

En Asunción, las donaciones se pueden realizar en la Casa del Donante de Sangre, ubicada en Avda. España 2210 c/ América, de 7:00 a 17:00; el Hospital General Materno Infantil de San Pablo de 6:00 a 12:00; el Centro Nacional de Servicios de Sangre (Censsa) de 6:00 a 18:00, el Instituto Nacional de Cardiología (INC) de 7:00 a 12:00 y el Hemocentro Hospital de Clínicas de 6:00 a 18:30, al igual que el Centro Productor de Sangre y Terapia Celular del Instituto de Previsión Social de 6:30 a 17:30. También se realizan en otros hospitales.

En el marco de esta campaña, se cuenta con el móvil de donación voluntaria de sangre.

¡PUBLICÁ TUS AVISOS!

021 512 620
021 959 3000

EN LA NACION

ANDE
■ TETÃ REKUÁI
■ GOBIERNO NACIONAL
Paraguay de la gente

ADMINISTRACIÓN NACIONAL DE ELECTRICIDAD
LICITACIÓN PÚBLICA INTERNACIONAL
ANDE – CAF Nº 1710/2022

a) Institución: Administración Nacional de Electricidad, con sede en la Av. España No. 1268 Asunción, Paraguay.
b) Objeto de la Licitación: Suministro e instalación de Fibra Óptica OPGW en Líneas de Transmisión 220 kV.
c) Fuente de Financiamiento: ANDE - CAF
d) Documentos de Licitación: Podrán ser obtenidos sin costo alguno, a través del Sistema de Contrataciones Públicas (SICP) en el sitio web: **www.dncp.gov.py** o de la web de la ANDE: **www.ande.gov.py**
e) Consultas: A través del SICP de la Dirección Nacional de Contrataciones Públicas (DNCP).
f) Entrega de Ofertas: Avda. España N° 1268 y Padre Cardozo, Planta Baja, Dpto. de Licitaciones - Sede Central
g) Apertura de Ofertas: Salón Auditorio, Segundo Piso - Sede Central de la ANDE
h) Plazo de Entrega: Según documentos de Licitación.
i) Forma de Pago: Según documentos de Licitación.
j) Moneda de Cotización: Según documentos de Licitación.
k) No podrán participar las personas físicas o jurídicas inhabilitadas conforme al Artículo 40 de la Ley No. 2051/2003.

INFORMACIONES: (021) 217 – 2947 — (021) 217-2118
UNIDAD OPERATIVA DE CONTRATACIONES
ID: 417762

Aviso ANDE LPI 1710/2022

Fecha: 21/12/2022
Medio: La Nación
Tamaño: 2x12
Pág: 10

10 ECONOMÍA, NEGOCIOS&MÁS LA NACIÓN | MIÉRCOLES 21 DICIEMBRE DEL 2022

UN SUEÑO HECHO REALIDAD DE VANIA SCHUSTER, MAESTRA PANADERA

Emporio Alemán crece y ofrece deliciosos panetones artesanales

Por medio del Préstamo Emprendedora Basa, joven cumple el anhelo de tener un local abierto al público.

Vania Schuster es maestra panadera y dueña del Emporio Alemán. Desde el 2016 entregan productos frescos, fabricados con ingredientes naturalmente deliciosos, que son enviados directamente a las casas de sus clientes. En Emporio Alemán están comprometidos a elaborar panes y dulces artesanales con materia prima de primera calidad, y pensando en la salud y bienestar de todos.

Vania cuenta que desde muy niña le gustó hacer panes. "Nosotros vivíamos en el campo (Mbaracayú, Alto Paraná) porque mi papá era agricultor. Teníamos que ir en bicicleta a comprar la harina para hacer el pan. iY a mí me encantaba hacer panes y dulces!", relata.

Ella siempre tuvo facilidad para las ventas. Trabajó 10 años en un comercio de Ciudad del Este y luego de salir de allí se dijo que era el momento de emprezar su propio emprendimiento. Vino a Asunción y comenzó el negocio con su hermano con la compra de una máquina. "Los alimentos perecederos y artesanales no se pueden dejar en los supermercados, entonces decidimos que íbamos a entregar los panes directamente a los clientes. Empezamos a vender de casa por casa y nos fuimos expandiendo. Tenía un auto, luego compré el segundo, el tercero y así fuimos creciendo", explica Vania.

Después de un tiempo de tener el negocio, estudió panadería en una de las mayores escuelas de San Pablo, Brasil, en donde se recibió de maestra panadera. Vania explica que, por medio del Préstamo Emprendedora Basa, hoy puede ver hecho realidad el anhelo de tener un local abierto al público y hacer todos los días aquello que le apasiona.

"Solicité el Préstamo Emprendedora Basa porque quería abrir el local. Yaestaba en esta casa con mi producción cerrada al público (trabajábamos solo vía delivery), pero decidí que era el momento de abrir las puertas y solamente con mi capital no iba a poder. Contacté con la gente de Basa y en poco días me dieron el crédito. Esta casa me gustó mucho para recibir a mis clientes y yo le puse más vida y un espacio especial en el jardín", detalla Vania.

Emporio Alemán ofrece panes, productos dulces y salados, y panetones artesanales en este tiempo de fiestas navideñas. Pueden hacerse pedidos en el local, que cuenta con una cafetería y un jardín diseñado especialmente para el descanso y compartir con amigos o familia, vía WhatsApp o en Pedidos Ya. "A otras mujeres que quieren empezar en el camino de emprender les digo que tienen que perseverar y van a conseguir lo que buscan, todo es posible. Si yo salí del campo, en medio de la chacra en donde ordeñaba vacas e hice todo esto, cualquier persona puede. Es solo querer, no hay un secreto", finaliza Vania.

Vania Shuster estudió panadería en una de las mayores escuelas de San Pablo, Brasil, en donde se recibió de maestra panadera.

El local está ubicado en Moisés Bertoni casi Dr. Weiss 1039, Villa Morra, Asunción, y los interesados pueden escribir al Whatsapp (0982) 876-956 o ingresar al link www.emporioaleman.com.py. Asimismo, se puede visitar la página de Facebook: emporioalemanpy o del Instagram: emporioalemanpy.

MANUFACTURAS

Envíos crecen impulsados por precios internacionales

Exportaciones de origen industrial alcanzaron un valor de US$ 1.422,7 millones, con un aumento del 21,3%.

El Informe de Comercio Exterior del Banco Central del Paraguay (BCP) mostró un aumento sostenido en los valores de ingresos generados por las exportaciones del sector de manufacturas. Analistas sostienen que esto se debe a que los precios internacionales de estos productos se mantienen elevados. Según el informe, las exportaciones de manufacturas de origen agropecuario registraron un aumento de 6,8% con respecto al valor acumulado al mismo período del año anterior, alcanzando US$ 3.531,5 millones y con una incidencia de 1,6% en las exportaciones registradas, comportamiento explicado por el mayor envío de harinas, tortas y demás residuos de girasol, carne bovina y bebidas, líquidos alcohólicos y vinagre.

Los envíos de manufacturas de origen industrial alcanzaron un valor de US$ 1.422,7 millones, con un aumento de 21,3% respecto a los niveles registrados del mismo período del año anterior. Este incremento corresponde, principalmente, a los mayores envíos de insecticidas, fungicidas y herbicidas, restos de arrabio, fundición, hierro o acero e hilo, cables y demás conductores aislados para electricidad provistos de conexiones.

ESPACIO RESERVADO

La Secretaría de Defensa del Consumidor y el Usuario informa a la opinión pública en general que por Resolución N°. 1788 de fecha 01 de Diciembre de 2022 se ha sancionado a la empresa **ESPACIO SAUSALITO CENTRO DE EVENTOS S.A.**, con RUC N° 80067185-6, con una AMONESTACIÓN, por infracción a la Ley N° 1334/98 de Defensa del Consumidor y el Usuario, en el Artículo 6° incs. f), i). en el marco del sumario administrativo **"EMILIO MANUEL CANATA GAONA C/ ESPACIO SAUSALITO CENTRO DE EVENTOS S.A., CON RUC N° 80067185-6 S/ SUPUESTA INFRACCIÓN A LA LEY 1334/98"**.

ANDE

■ TETÃ REKUÁI
■ GOBIERNO NACIONAL

Paraguay de la gente

ADMINISTRACIÓN NACIONAL DE ELECTRICIDAD
LICITACIÓN PÚBLICA INTERNACIONAL
ANDE – CAF Nº 1710/2022

a) Institución: Administración Nacional de Electricidad, con sede en la Av. España No. 1268 Asunción, Paraguay.
b) Objeto de la Licitación: Suministro e instalación de Fibra Óptica OPGW en Líneas de Transmisión 220 kV.
c) Fuente de Financiamiento: ANDE - CAF
d) Documentos de Licitación: Podrán ser obtenidos sin costo alguno, a través del Sistema de Contrataciones Públicas (SICP) en el sitio web: **www.dncp.gov.py** o de la web de la ANDE: **www.ande.gov.py**
e) Consultas: A través del SICP de la Dirección Nacional de Contrataciones Públicas (DNCP).
f) Entrega de Ofertas: Avda. España N° 1268 y Padre Cardozo, Planta Baja, Dpto. de Licitaciones - Sede Central
g) Apertura de Ofertas: Salón Auditorio, Segundo Piso - Sede Central de la ANDE
h) Plazo de Entrega: Según documentos de Licitación.
i) Forma de Pago: Según documentos de Licitación.
j) Moneda de Cotización: Según documentos de Licitación.
k) No podrán participar las personas físicas o jurídicas inhabilitadas conforme al Artículo 40 de la Ley No. 2051/2003.

INFORMACIONES: (021) 217 – 2947 — (021) 217-2118
UNIDAD OPERATIVA DE CONTRATACIONES
ID: 417762

Aviso ANDE LPI 1710/2022

Fecha: 22/12/2022
Medio: La Nación
Tamaño: 2x12
Pág: 10

10 ECONOMÍA, NEGOCIOS&MÁS LA NACIÓN | JUEVES 22 DICIEMBRE DEL 2022

SE TENDRÁ EN CUENTA PARA EL PAGO DEL IMPUESTO INMOBILIARIO

En el 2023, valores fiscales de inmuebles subirían 8,1%

El Servicio Nacional de Catastro (SNC) elaboró su análisis anual sobre los valores fiscales de los inmuebles urbanos como rurales y sugirió al Poder Ejecutivo un aumento del 8,1%.

Se tiene en cuenta el índice de precios al consumidor (IPC) en el período de los 12 meses anteriores al uno de noviembre.

AGRO

Persiste temor de restricción comercial

Los europeos pretenden condicionar sus importaciones a la reducción de metano.

ANDE
■ TETÃ REKUÁI
■ GOBIERNO NACIONAL
Paraguay de la gente

ADMINISTRACIÓN NACIONAL DE ELECTRICIDAD
LICITACIÓN PÚBLICA INTERNACIONAL
ANDE – CAF Nº 1710/2022

COMUNICADO
EMISIÓN DE BILLETES DE G 5.000

ADMINISTRACIÓN NACIONAL DE ELECTRICIDAD
LICITACIÓN PÚBLICA INTERNACIONAL
ANDE – CAF Nº 1710/2022

a) Institución: Administración Nacional de Electricidad, con sede en la Av. España No. 1268 Asunción, Paraguay.
b) Objeto de la Licitación: Suministro e instalación de Fibra Óptica OPGW en Líneas de Transmisión 220 kV.
c) Fuente de Financiamiento: ANDE - CAF
d) Documentos de Licitación: Podrán ser obtenidos sin costo alguno, a través del Sistema de Contrataciones Públicas (SICP) en el sitio web: **www.dncp.gov.py** o de la web de la ANDE: **www.ande.gov.py**
e) Consultas: A través del SICP de la Dirección Nacional de Contrataciones Públicas (DNCP).
f) Entrega de Ofertas: Avda. España N° 1268 y Padre Cardozo, Planta Baja, Dpto. de Licitaciones - Sede Central
g) Apertura de Ofertas: Salón Auditorio, Segundo Piso - Sede Central de la ANDE
h) Plazo de Entrega: Según documentos de Licitación.
i) Forma de Pago: Según documentos de Licitación.
j) **Moneda de Cotización:** Según documentos de Licitación.
k) No podrán participar las personas físicas o jurídicas inhabilitadas conforme al Artículo 40 de la Ley No. 2051/2003.

INFORMACIONES: (021) 217 – 2947 — (021) 217-2118
UNIDAD OPERATIVA DE CONTRATACIONES
ID: 417762

be PUBLICITARIA