

# El mundo de **MAPFRE** en El Salvador



Turismo:  
Concepción de  
**Ataco**

100 Años  
MAPFRE  
LA CENTRO AMERICANA

Cuidando de ti



1915



2015

Estamos cerca de celebrar el cierre del año, y en el ambiente ya se siente ese espíritu que envuelve a estas festividades, con todo el colorido y el deseo de compartir; no sólo en los hogares se vive el entusiasmo, sino también en las oficinas de trabajo, en donde desde ya se están planificando y preparando los diferentes festejos navideños y de fin de año; son fechas que a veces traen consigo un tiempo para descansar, para disfrutar con los seres queridos y amigos, así como también un espacio para reflexionar y dedicar un momento para planificar nuevos proyectos, retos y propósitos, para iniciar un año cargado de nuevas expectativas.

En esta penúltima edición del año 2015, compartimos noticias relevantes acerca de nuevos reconocimientos concedidos a MAPFRE de España, resultados económicos obtenidos por el Grupo al cierre del período; en el ámbito nacional, estaremos comentando sobre las diferentes actividades realizadas siempre dentro del marco de nuestro Centenario de fundación, algunas de ellas en materia de responsabilidad social, las que en esta oportunidad han venido a beneficiar al colectivo de nuestra niñez. Acompañan a éstas nuestros infaltables artículos con útiles temas en materias de salud, seguridad vial, seguridad de la información, entre otros más.

Demos paso entonces a disfrutar de esta edición, y recordemos: el tiempo pasa muy rápido y por ello hay que sacarle el mayor provecho, no lo dejemos escapar, pues cada año es una valiosa oportunidad para que con trabajo, entrega y pasión en lo que emprendamos, podamos lograr la consecución de los planes previstos.

Saludos estimados amigos lectores. 

# Sumario



## 05

### TEMAS MAPFRE

MAPFRE incrementa sus ingresos casi un 6%, hasta los 14.519 millones, y su beneficio neto se sitúa en 316 millones.

El mercado asegurador latinoamericano mantiene su expansión y crece un 18,3 % en 2014.

MAPFRE entre las cinco mayores entidades europeas en Seguro no Vida en 2014.

Moody's eleva el rating de MAPFRE GLOBAL RISKS y MAPFRE ASISTENCIA y lo coloca dos escalones por encima del Reino de España.

## 09

### ACONTECER EMPRESARIAL

Presentación del libro "Historia Contemporánea de El Salvador".

Primera carrera de voluntariado "Ayudemos corriendo".

Jornada "Retos de las pensiones y cultura aseguradora".

Campaña escolar "Vivir en Salud".

## 29

### SEGURIDAD VIAL

Consejos de seguridad para caminar.



## 30

### HOGAR SEGURO

Tips o consejos para evitar accidentes eléctricos.



## 37

### DELICIAS SALVADOREÑAS

La Melcocha.



## 32

### ESTAR BIEN

5 razones para dejar de comer pan blanco.



## 34

### TURISMO

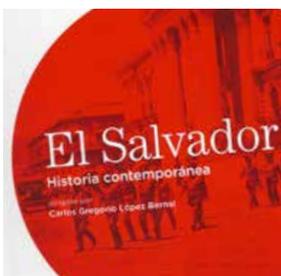
Concepción de Ataco.



## 38

### REFLEXIONES

¿Estoy dispuesto a aprender?





## MAPFRE

INCREMENTA SUS INGRESOS

CASI UN 6%, HASTA LOS 14.519

MILLONES, Y SU BENEFICIO NETO

SE SITÚA EN 316 MILLONES



### DATOS

Las primas crecen un 3,3% y superan los 12.175 millones de euros. Descontando el efecto de la no consolidación de CatalunyaCaixa, el crecimiento de las primas sería del 5,7% y el aumento de los ingresos del 8,5%.

En el seguro No Vida, MAPFRE crece en los principales mercados estratégicos para el Grupo (España, Estados Unidos, Turquía y México).

El ahorro gestionado se incrementa un 1,7%, hasta los 37.718 millones y las provisiones técnicas de Vida un 3,2%

Los activos totales crecen un 11,9%, hasta 67.757 millones de euros, y el patrimonio atribuido a la sociedad dominante se incrementa un 2,8%, hasta 8.721 millones.

Desde junio consolida en las cuentas la operación de Direct Line en Italia y Alemania, que aporta más de 58 millones en primas.

Los ingresos de MAPFRE en los seis primeros meses de este año se incrementaron un 5,8%, hasta alcanzar los 14.519 millones de euros, y las primas ascendieron a 12.175 millones de euros, lo que representa un crecimiento del 3,3%. Durante el primer semestre de este año, destaca el crecimiento del seguro No Vida en la mayoría de los mercados estratégicos (España, Estados Unidos, Turquía y México) y del reaseguro. Además, desde junio de este año ya consolida en las cuentas la operación de Direct Line en Italia y Alemania, que aporta más de 58 millones de euros en primas. Excluyendo el efecto de la no consolidación de CatalunyaCaixa, los ingresos en los seis primeros meses del año habrían crecido un 8,5% y las primas un 5,7%.

El beneficio antes de impuestos fue de 814 millones de euros (-13,5%) y el beneficio atribuible se situó en 316 millones, un

31% menos, afectado, entre otros factores, por una siniestralidad excepcionalmente alta en Estados Unidos y una mayor tasa impositiva en algunos países, como Brasil y Colombia.

“Estos factores extraordinarios del primer semestre no afectan a nuestra capacidad de generación de negocio rentable. En el segundo semestre se producirá una mejora sustancial y estamos convencidos de que superaremos los resultados obtenidos el año pasado. Además de las mejoras previstas en el negocio, contamos con la importantísima plusvalía que generará la venta de CatalunyaCaixa”, señaló D. Antonio Huertas, Presidente de MAPFRE.

Los activos totales se incrementaron un 11,9%, hasta los 67.757 millones, y el patrimonio atribuido a la sociedad dominante se situó en 8.721 millones, lo que representa un incremento interanual del 2,8%.

## 1.- EVOLUCIÓN DEL NEGOCIO:

- ▶ La Unidad de Seguros ha obtenido unas primas de 9.994 millones (+ 3,7%) y su beneficio antes de impuestos se ha situado en 754 millones de euros (- 11,5%). La Unidad de Reaseguro, por su parte, cuyas primas representan el 15,7% del total, incrementó sus primas un 8%, hasta los 2.036 millones de euros, y el beneficio antes de impuestos aumentó un 6,5%, hasta los 100 millones de euros. Por su parte, la Unidad de Riesgos Globales ha registrado un volumen de primas de 597 millones de euros (+ 5,1%) y su beneficio antes de impuestos ha ascendido hasta los 41 millones de euros (+23%), mientras que los ingresos de la Unidad de Asistencia, Servicios y Riesgos Especiales se han situado en 635 millones de euros (+ 11,8%) y su beneficio antes de impuestos ha ascendido a 7 millones de euros (- 65,5%).
- ▶ Las primas del Área Regional Iberia, que representan el 28,5% del total, ascendieron a 3.706 millones de euros (8% inferior si no se tiene en cuenta la aportación de CatalunyaCaixa), debido a un menor volumen del negocio de seguro de Vida-Ahorro por el desfavorable entorno de tipos de interés. Sin embargo, el negocio No Vida, excluido el efecto de CatalunyaCaixa, crece un 2,3%, después de seis años y medio de caídas. El beneficio antes de impuestos de esta Área Regional se situó en 290 millones de euros (-24,5%).
- ▶ En Automóviles, las primas se situaron en 1.019 millones de euros, un 0,6% menos, mientras que en Salud el incremento fue del 7,3% (casi tres puntos más que el mercado), hasta superar los 456 millones de euros. En el negocio de Vida, por su parte, las primas superaron los 868 millones de euros (-40,5%).
- ▶ El ahorro gestionado durante los seis primeros meses de este año se incrementó un 0,6%, hasta los 30.349 millones de euros. Asimismo, es destacable el incremento de los fondos de inversión y carteras gestionadas, que aumentaron un 12,8%, hasta cerca de 3.800 millones de euros. El patrimonio de los fondos de pensiones, por su parte, creció casi un 10%,



sin contar el efecto de CatalunyaCaixa, hasta superar los 4.961 millones de euros.

- ▶ El volumen de primas del Área Regional Brasil ascendió a 2.512 millones de euros (-7,1%, -1,2% en moneda local), debido, entre otras razones a la depreciación del real brasileño y a la contracción del seguro agrario. El resultado antes de impuestos ascendió a 445 millones de euros, un 30,4% más que en el mismo periodo del año anterior. Esta Área Regional aporta el 19,4% de las primas totales del Grupo.
- ▶ Las primas del Área Regional Latam Sur se situaron en 1.298 millones de euros, un 9,2% menos, debido a otras razones, a la aplicación del tipo de cambio SIMADI en Venezuela y a la cancelación de negocios deficitarios de Vida en Colombia. Destaca la buena evolución del negocio en Perú, que crece un 44,1%, y en Chile, con un aumento del 24,9%, gracias, entre otros factores, a la mejora del negocio de Automóviles. El beneficio antes de impuestos de esta Área se situó en 87 millones de euros (-1,5%). Las primas procedentes de Latam Sur representan el 10% del total.
- ▶ El Área Regional Latam Norte, que supone el 9,1% del total de las primas, incrementó su volumen de negocio un 82,6%, hasta superar los 1.182 millones de euros en primas. Destaca la buena evolución del negocio No Vida, especialmente en los ramos de Riesgos Industriales y Transporte. Es significativo el crecimiento de México, que duplica su volumen de negocio, hasta los 887 millones de euros, gracias, entre otros factores, a haber incorporado al negocio la póliza de Pemex –por valor de 387 millones de euros-. El resultado antes de impuestos de esta Área creció un 6%, hasta los 46 millones de euros.
- ▶ Las primas del Área Regional Norteamérica, que representan el 10,5% del total, registraron un incremento del 34,1%, hasta los 1.363 millones, gracias, entre otras razones, a la apreciación del dólar. Destaca el crecimiento de Estados Unidos, cuyas primas se acercaron a 1.164 millones (+34%), gracias al buen desempeño del negocio de Automóviles, Hogar y Asistencia. Puerto Rico, por su parte, creció un 34,9%, hasta los 199 millones de euros. Antes de impuestos, esta Área Regional registró un resultado negativo de 93 millones de euros, debido, fundamentalmente, a la siniestralidad excepcional provocada por las fuertes nevadas



ocurridas en Estados Unidos en febrero, la mayor catástrofe climatológica de la historia de la zona desde que se tienen registros.

- ▶ El Área Regional EMEA aumentó las primas un 32,7%, hasta más de 816 millones de euros, impulsadas por los negocios de seguros y Asistencia en Turquía, y los de Global Risks y Asistencia en Reino Unido, así como por la incorporación en junio de Direct Line (58 millones de euros). Es significativo el crecimiento de Turquía, cuyas primas ascendieron a 342 millones de euros (+21,3%), y de Reino Unido, con un crecimiento del 26,4%, hasta los 144 millones de euros. El beneficio antes de impuestos de esta Área se situó en 26,5 millones (-39,5%), debido al aumento de la siniestralidad. Esta Área representa el 6,3% del total de primas del Grupo.
- ▶ Las primas del Área Regional APAC, que representan el 0,5% del Grupo, superaron los 61 millones de euros, lo que supone un incremento del 32,5%. El resultado antes de impuestos de esta Área ascendió a 3 millones de euros (-19,4%).

## 2.- RATINGS

Recientemente, Standard & Poor's ha ratificado el rating de MAPFRE, situado en "BBB+", y el de sus filiales MAPFRE RE y MAPFRE GLOBAL RISKS en "A". Asimismo, Moodys ha elevado el rating de MAPFRE GLOBAL RISKS y de MAPFRE ASISTENCIA desde "Baa1" hasta "A3" con perspectiva positiva y A.M. Best ha mantenido "estable" la perspectiva de varias filiales del Grupo y la calificación de fortaleza financiera en "A".

## 3.- NOMBRAMIENTOS

El Consejo de Administración de MAPFRE ha aprobado el nombramiento como consejera independiente de María Leticia de Freitas Costa. La nueva consejera, de nacionalidad brasileña, cuenta con una vasta experiencia en el ámbito de la

consultoría estratégica internacional y en el mundo de la economía y la empresa, además de un gran conocimiento de la realidad social y económica brasileña. Con esta incorporación se continúa reforzando la diversificación geográfica y profesional del Consejo de Administración de MAPFRE.

Asimismo, se han nombrado dos nuevos Directores Generales Corporativos:

- ▶ **José Luis Jiménez Guajardo-Fajardo, Director General del Área Corporativa de Inversiones**, en sustitución de Miguel Ángel Almazán Manzano, que se jubilará a finales de este año. José Luis Jiménez ocupaba en este momento el puesto de Director General de March Gestión.
- ▶ **Fernando Mata Verdejo, Director General Adjunto del Área Corporativa de Estrategia y Desarrollo**. Con 18 años de antigüedad en MAPFRE, Fernando Mata era hasta ahora Director Regional de Finanzas y Medios de MAPFRE IBERIA y Director General Adjunto de Control y Soporte de MAPFRE ESPAÑA.

## 4.- OTROS ACUERDOS:

En este semestre, MAPFRE ha aprobado sus Principios Institucionales, Empresariales y Organizativos, normas básicas que sustituyen al Código de Buen Gobierno, que son de aplicación a todas las empresas del Grupo en los 49 países en los que está presente, y que se alinean con las últimas recomendaciones de buen gobierno. Además, el Consejo ha aprobado un conjunto de Políticas, de diferentes materias, que fortalecen el modelo de gestión de MAPFRE en relación con sus grupos de interés, y concretan el compromiso de la compañía de cumplir las Recomendaciones del Código de Buen Gobierno de las Sociedades Cotizadas de la CNMV.

Las políticas aprobadas son las siguientes:

- ▶ Política de Gobierno Corporativo
- ▶ Política de Selección de Consejeros
- ▶ Reglamento Interno de Conducta de Valores Cotizados
- ▶ Política de Dividendos
- ▶ Política de Gestión de Conflictos de Interés y Operaciones Vinculadas
- ▶ Política de Comunicación con Accionistas, Inversores Institucionales y Asesores de Voto
- ▶ Política de Responsabilidad Social Corporativa
- ▶ Política de Diversidad e Igualdad de Oportunidades
- ▶ Política de Salud y Bienestar y de Prevención de Riesgos Laborales
- ▶ Política de Respeto a las Personas
- ▶ Política de Promoción, Selección y Movilidad
- ▶ Política de Seguridad Corporativa
- ▶ Política de Continuidad de Negocio
- ▶ Política Medioambiental

El conjunto de Principios Institucionales y Políticas están disponibles en [www.mapfre.com](http://www.mapfre.com)

# El mercado asegurador latinoamericano mantiene su expansión y crece un 18,3 % en 2014

Costa Rica, Uruguay, Nicaragua y Argentina lideraron el crecimiento interanual

Brasil representa el 55% de los ingresos totales del sector en la región

El mercado asegurador latinoamericano mantuvo en 2014 su expansión, con un crecimiento medio nominal de dos dígitos que se situó en el 18,3%, frente al 16% de un año antes. Descontado el efecto de la inflación, el crecimiento medio real del sector fue del 5,2%, y los mayores crecimientos, por encima de los dos dígitos, se dieron en Costa Rica, Uruguay, Nicaragua y Argentina.

El estudio El Mercado Asegurador Latinoamericano 2014, elaborado por el Centro de Estudios de FUNDACIÓN MAPFRE, refleja un crecimiento de los ramos No Vida cercano al 4%, frente a una subida del 1% del de Vida, gracias al buen comportamiento de Brasil, México y Argentina.

Brasil revalidó como líder indiscutible de la región, con un volumen de primas superior a los 70.000 millones de dólares. El mercado brasileño obtuvo una subida real del 7%, con incrementos significativos en los segmentos de Vida y No Vida, y su resultado neto -7.483 millones de dólares- representó el 55% de los ingresos totales del sector en América Latina.

Todos los países registraron crecimientos nominales en moneda local (con la excepción de Ecuador, que descendió un uno%). Expresado en dólares estadounidenses, el crecimiento del volumen de primas de la región fue del 2,7% (debido a la apreciación de dicha divisa frente a las monedas locales) y alcanzó los 162.000 millones de dólares.



Tabla 1. Variación del volumen de primas 2014 en América Latina (en moneda local)

América Latina % variación volumen de primas 2014-2013		
País	Var. Nominal	Var. Real
Argentina	35.1	11.6
Bolivia	7.0	1.7
Brasil	13.8	7.0
Chile	1.6	1.6
Colombia	5.0	1.3
Costa Rica	20.2	14.3
Ecuador	2.6	-1.0
El Salvador	4.7	4.2
Guatemala	8.1	5.0
Honduras	6.2	0.3
México	4.6	0.5
Nicaragua	19.0	12.3
Panamá	7.9	5.2
Paraguay	14.4	7.5
Perú	12.0	8.5
República Dominicana	7.5	5.8
Uruguay	22.4	13.0
Venezuela	66.8	1.9
<b>Total General</b>	<b>18.3</b>	<b>5.2</b>

El resultado neto agregado del sector asegurador en 2014, por su parte, ha sido de 13.517 millones de dólares\*, lo que constituye un crecimiento del 9,3% respecto al del año anterior. Al igual que en el caso de las primas, en este resultado ha influido la apreciación del dólar frente a la mayoría de las monedas locales.

\*Esta cifra no incluye los resultados de Bolivia, Panamá y República Dominicana, que en 2013 representaban el 1,1% de los beneficios de la región, y que aún no han sido publicados.



 **MAPFRE**

“

*Los ingresos por primas de los mayores grupos aseguradores en este segmento permanecen estables, según el Ranking de FUNDACIÓN MAPFRE*

”

## entre las cinco mayores entidades europeas en Seguro no Vida en 2014

**M**APFRE ocupa la quinta posición en la edición de 2014 del ranking de las mayores entidades aseguradoras de Europa en el segmento No Vida, que anualmente elabora la FUNDACIÓN MAPFRE. Los ingresos por primas de los 10 mayores grupos aseguradores europeos No Vida permanecieron estables en 2014 respecto al ejercicio anterior, con una ligera subida del 1,5%, hasta los 205.537 millones de euros.

Las condiciones del mercado siguen siendo de fuerte competencia, lo que unido a las bajas tasas de interés, los movimientos de tipos de cambio y las modestas tasas de crecimiento económico, generan un contexto de crecimientos moderados para el sector.

El resultado técnico, medido a través del ratio combinado, mejoró en siete de los 10 principales grupos en el último año. MAPFRE comparte con Aviva la cuarta posición, con un ratio de 95,7 al cierre de 2014.

Esta es la undécima edición del Ranking que elabora anualmente FUNDACIÓN MAPFRE, en función del volumen de primas brutas (seguro directo más reaseguro aceptado) que cada uno de los grupos ingresó en 2014 en No Vida, procedente de todos los países en los que operan. No se incluyen grupos cuya actividad principal es el reaseguro.

Después de varios años formando parte de este estudio, en esta edición se ha excluido al grupo holandés Achmea (antes Eureko) por la especificidad de la composición de su negocio frente al resto de grupos. El 77% del volumen de primas No Vida de Achmea procede del seguro de Salud en Holanda, un país donde las aseguradoras privadas gestionan la cobertura del Sistema Público de Salud. Para el resto de aseguradores estos ingresos no son mayoritarios. En 2014 Achmea ingresó 17.293 millones de euros en primas No Vida.

La suma del resultado operativo (antes de impuestos y minoritarios) en el negocio No Vida de los ocho principales grupos aseguradores europeos registró un crecimiento del 6,6% en 2014.

Paralelamente, FUNDACIÓN MAPFRE publicó también el ranking de primas totales de las principales aseguradoras europeas. En esa clasificación, MAPFRE se mantiene en la décima posición, con un volumen de primas de 22.401 millones de euros. En total, el conjunto de las diez principales aseguradoras obtuvieron primas en 2014 por 449.279 millones de euros, con un incremento del 5,1% respecto al año anterior. 



Moody's eleva el rating de  
**MAPFRE GLOBAL RISKS**  
y **MAPFRE ASISTENCIA** y  
lo coloca dos escalones por  
encima del Reino de España



La agencia de calificación Moody's elevó las calificaciones crediticias de MAPFRE GLOBAL RISKS y de MAPFRE ASISTENCIA desde Baa1 a A3, con perspectiva positiva. De este modo, las calificaciones de estas dos compañías del Grupo MAPFRE se colocan dos escalones por encima de las asignadas al Reino de España.

Moody's cita la reciente desinversión del negocio asegurador de Catalunya Banc como un elemento que contribuye a reducir la concentración en activos españoles de la cartera de inversiones de MAPFRE. El pasado mes de junio, el Grupo obtuvo autorización de los reguladores de competencia para adquirir Direct Line en Italia y Alemania.

En concreto, la agencia de calificación enumera, entre los factores que han contribuido a una mejora de la calificación crediticia, un ratio de solvencia y una capitalización robustas, una sustancial diversificación geográfica, ya que el 70% de las primas y el 60% de los beneficios del Grupo proceden de fuera de España, una rentabilidad consistente, un sólido ratio

combinado en España y un buen acceso a los mercados de capitales.

Recientemente, la agencia Standard & Poor's también mantuvo la calificación crediticia de MAPFRE S.A. en "BBB+" con perspectiva estable, así como las calificaciones de MAPFRE RE y MAPFRE GLOBAL RISKS, en ambos casos de "A" con perspectiva estable. Estas calificaciones se sitúan tres escalones por encima de las que tiene el Reino de España, lo que refleja la fortaleza financiera del Grupo. 

# MOODY'S

## Presentación del libro

# “Historia Contemporánea de El Salvador”

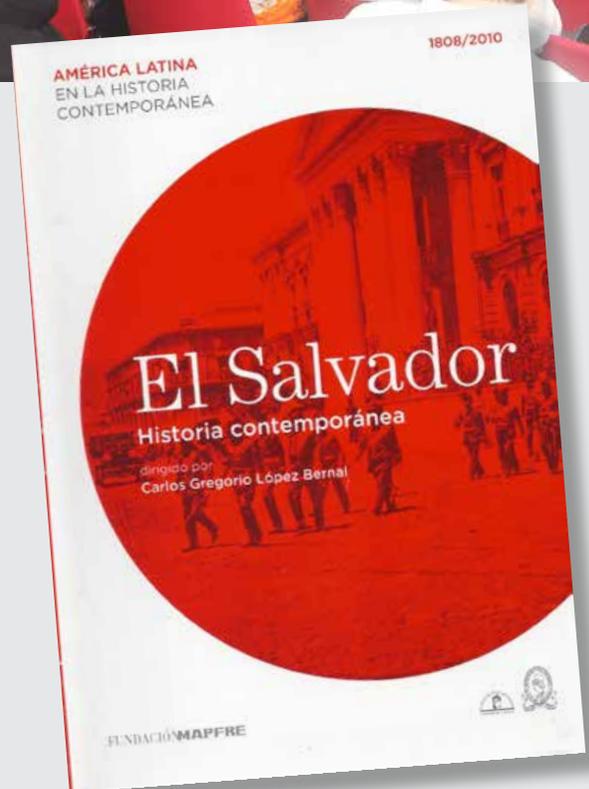
FUNDACIÓN MAPFRE y la Universidad de El Salvador presentaron recientemente el libro *Historia Contemporánea de El Salvador, 1808-2010*.

La historia de El Salvador, analizada y puesta al día por respetables especialistas, es el objeto de esta publicación, que ha sido presentada tras más de dos años de elaboración. La historia política, las tendencias culturales, el proceso económico, las cuestiones sociales o las relaciones exteriores del país, son abordados en los ensayos que componen este volumen, que está dirigido a un público amplio interesado por la historia salvadoreña.

El Dr. Carlos Gregorio López Bernal, docente investigador de la Universidad de El Salvador y miembro de la Academia Salvadoreña de la Historia, ha sido el encargado de coordinar al equipo de especialistas que han colaborado en la redacción de esta obra, fruto de la colaboración entre estas dos instituciones.

Acompañando a los ensayos que conforman el libro, se incluye una selección de imágenes que proponen, a través principalmente de la fotografía, un relato visual de la historia salvadoreña.

Este libro forma parte de la colección América Latina en la Historia Contemporánea, uno de los proyectos editoriales más importantes de las últimas décadas y una aportación original y novedosa a la historiografía sobre América Latina. Actualmente se han editado más de cincuenta libros sobre las historias nacionales de diferentes países latinoamericanos junto con España o Portugal.



La presentación del libro fue presidida por el Ing. José Tulio Urrutia, Gerente General de MAPFRE La Centro Americana; la Sra. Ana María Glower, vicerrectora Académica de la Universidad de El Salvador y por el Dr. Carlos Gregorio López Bernal, coordinador de la publicación. 📖



## Primera carrera de voluntariado “Ayudemos corriendo”



Como parte de las acciones previstas por la celebración del centenario de la empresa, en el mes de septiembre el equipo de voluntariado de MAPFRE La Centro Americana, realizó la 1era. Carrera de Voluntariado denominada “Ayudemos Corriendo”, en la cual participaron más de un centenar de personas, en la modalidad de carrera o caminatas, de 10 y 5 kilómetros.

Los fondos recaudados fueron destinados al Hospital Nacional Benjamín Bloom, el primer Hospital de niños fundado hace más

de 75 años, para brindar asistencia a los niños más necesitados del país, a fin de contribuir a que éste pueda comprar el equipo necesario para los niños que son atendidos en esa institución médica.

Se tiene previsto que año con año se lleve a cabo esta actividad, con el fin de recaudar fondos para beneficiar a otra institución sin ánimo de lucro. ☹️

## Jornada “Retos de las pensiones y cultura aseguradora”



La Previsión social es la preparación de una sociedad ante cualquier contingencia que pueda ocurrir en el futuro, principalmente de lo relacionado con la salud o el bienestar de las personas, es así como Fundación MAPFRE y MAPFRE La Centro Americana impulsan cada vez más la cultura aseguradora, desarrollando actividades que permitan concientizar a la población de la importancia de la previsión social.

Fue así como se llevó a cabo la Jornada “Retos de las Pensiones y Cultura Aseguradora” con el fin de contribuir a la mejora de la cultura aseguradora de la sociedad salvadoreña, motivando a conocer mejor el mundo de los seguros, destacando la importancia del por qué el seguro es la forma más eficaz de protegerse frente a los riesgos, sus diferentes tipos y coberturas, así como, en el aspecto previsional, en donde los seguros pueden ser una alternativa viable para que cada salvadoreño asegure su futuro al jubilarse. En la actualidad existe una amplia variedad de seguros de vida que están diseñados para poder cumplir esta doble función.

El evento contó con la participación de destacados ponentes internacionales y nacionales con temas de interés como la penetración del seguro y el papel de la Superintendencia del Sistema Financiero en el fomento de la cultura aseguradora en El Salvador. ☹️

FUNDACIÓN MAPFRE

## Campana escolar “Vivir en Salud”

Con una inversión de \$63 mil dólares, Fundación MAPFRE clausura la campaña escolar “Vivir en Salud”, la cual se ha venido desarrollando desde el mes de mayo de este año, en 49 centros escolares que se han beneficiado con este programa y el cual tiene como objetivo sensibilizar a niños de parvularia y educación primaria sobre la importancia de llevar una vida saludable, enseñarles pautas sencillas para una alimentación sana y practicar actividad física diaria.

Fue así como dentro del marco de celebración de los 100 años de fundación de MAPFRE La Centro Americana, Fundación MAPFRE, por cuarto año consecutivo, motiva a niños y sus familias sobre la importancia de mantener un estilo de vida saludable.

Con la metodología de “Ciencia Divertida”, aprenden de un entretenido y divertido taller, la adquisición de conceptos y prácticas adecuadas para desarrollar hábitos que les permitan la construcción de una vida saludable.

Todos los elementos que componen la metodología de la “Ciencia Divertida”, van acompañados de actividades lúdicas que explican la importancia de cada tiempo de comida, desarrollando la habilidad de preparar diferentes menús, conocer los diferentes grupos de alimentos en los que se basa una alimentación nutritiva vs. aquellos que deben evitarse, así como conocer y entender que para cuidar la salud, se requiere además de una alimentación adecuada y la realización de ejercicio diario.

Durante este año, en esta campaña se desarrollaron 120 talleres en 49 centros educativos de San Salvador y municipios periféricos, beneficiando con ellos a 11,412 niños de parvularia y educación primaria. 🍷



# *D. Luis Estela*

Ex-Gerente Comercial de  
MAPFRE La Centro Americana

## 1. ¿CUÁNTO TIEMPO LLEVAS LABORANDO PARA MAPFRE Y QUÉ FUE LO QUE MOTIVÓ TU DISPONIBILIDAD PARA DESPLAZARTE A CUALQUIER PAÍS EN LOS QUE MAPFRE OPERA? CUÉNTANOS UN POCO TU EXPERIENCIA.

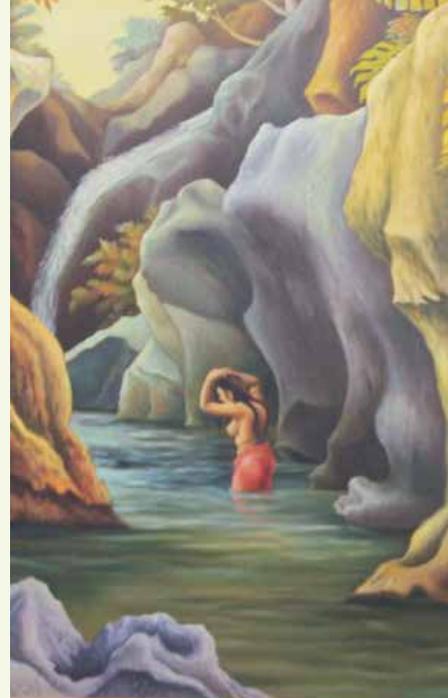
Ingresé a trabajar en MAPFRE hace 21 años, en junio de 1994, poco después de terminar mis estudios universitarios de Derecho y mi máster de Administración de Empresas. Ya entonces vi a MAPFRE como una gran empresa con un espíritu de crecimiento e innovación continua, con vocación multinacional que entonces comenzaba más allá de su indiscutible liderazgo en España en el sector asegurador y que sigue manteniendo. Y junto a ello, una empresa que cuida especialmente del desarrollo profesional de sus empleados y/o colaboradores, realmente valorándolos como el factor clave de una compañía y cuidándolos para generar una relación de confianza y pertenencia que sin duda mejora los logros y los resultados.

Siempre valoré la dinámica internacional con experiencias temporales y contactos con personas de nuestra organización en programas para compartir sinergias y mejores prácticas, siendo un punto especial para mí la participación que tuve en la primera Promoción del programa IMDP de capacitación para empleados con enfoque internacional, y que sigue realizando cada año con dedicación y éxito las maravillosas personas del Depto de RRHH Internacional.

Y todo ello desembocó cuando a finales de 2013, en el desarrollo del actual programa de movilidad internacional dentro de toda nuestra nueva planificación estratégica y modelo corporativo bajo la dirección de nuestro Presidente, D. Antonio Huertas, fui incluido en el mismo y se me comunicó que me incorporaba a MAPFRE la Centro Americana, nuestra filial en El Salvador, a la que llegué en los primeros días de enero de 2014

## 2. ¿QUÉ EXPECTATIVAS TENÍAS AL INGRESAR A FORMAR PARTE DE MAPFRE LA CENTRO AMERICANA Y EN QUÉ PORCENTAJE SE CUMPLIERON ÉSTAS?

Mis expectativas e ilusiones eran enormes al incorporarme a una de nuestras compañías en el mundo, en ese momento de cambio global de reestructuración corporativa con la creación de las diferentes Direcciones Regionales en el mundo, Latam Norte en nuestro caso, y lo que ello suponía también de cambios y evolución en cada filial. Había tenido conversaciones telefónicas previas con el Ing. Urrutia, nuestro Gerente General, en el que pudimos platicar sobre los planes y proyectos que nuestra empresa aquí iba a afrontar.





Y así mis expectativas se han cubierto a un 200%, puesto que con toda fluidez me incorpore totalmente al proyecto desde el primer día con el apoyo de todos mis compañeros. Y todos comenzamos a trabajar juntos con inmediatez, para realizar los cambios que una empresa constantemente debe realizar para estar al día en la evolución de las necesidades de sus clientes, partiendo en armonía del camino realizado hasta entonces y más en una empresa de nuestra entidad e historia.

Pude reorganizar y crear un proyecto de continuidad, que debe seguir creciendo y aprovechando áreas de mejora, en el área comercial directamente de mi responsabilidad. Y a la par, como miembro del Comité de Dirección y coordinados por nuestro Gerente General, participar directamente y aportar al proyecto global de empresa. Porque desde luego nuestro proyecto no es de áreas o particularidades desconectadas, sino un gran proyecto de compañía en que cada pieza, cada persona es necesaria y debe sentirse responsable y participe

de los logros y objetivos que la compañía debe alcanzar cada año.

### **3. SEGÚN TU OPINIÓN Y VISIÓN COMERCIAL, ¿CUÁLES SON LOS DESAFÍOS A LOS QUE SE ENFRENTA LA INDUSTRIA DEL SEGURO EN EL PAÍS?**

La industria del seguro en El Salvador y en toda la región de Centro América, tiene todavía pendiente el conseguir un mayor desarrollo de la cultura aseguradora en la sociedad, lo cual le permita alcanzar niveles de masa crítica de asegurados y primas que permitan poder diversificar más los riesgos y tener más margen para generar un creciente círculo virtuoso de mejora continua de servicios y procesos, que a su vez propicie un crecimiento sano y continuo del sector. Además, entendiéndolo como un factor estratégico positivo para el desarrollo social del país, puesto que un mayor peso del sector asegurador es sin duda generador de mayor seguridad, protección social, aumento de los niveles de inclusión y en definitiva una base de estabilidad y confianza que propicia el desarrollo económico y el bienestar de la sociedad. En ello debe estar por supuesto, los poderes públicos y los principales agentes sociales, pero nuestro gremio debe tomar, aún con más fuerza, su papel impulsor, como un sector eje vertebrador en el país.

Por otro lado, también destacaría pero como gran oportunidad aunque sea un desafío ahora, la inclusión de las nuevas tecnologías para el desarrollo del sector y dentro de todo el factor de servicios y relaciones con clientes. Porque esto es el futuro ya, debiendo ser conscientes de que las relaciones con los clientes, como las relaciones entre las personas a todos



los niveles, han cambiado para siempre con internet, redes sociales y todo el desarrollo tecnológico que evoluciona con ciclos constantes y rápidamente. Tanto las compañías como los sistemas regulatorios, debemos adaptarnos a ese cambio que sin duda es un impulso positivo, y desde luego inevitable.

Para mí la clave es conseguir personalizar el contacto con el cliente de modo que se sienta único en su relación con la compañía, desde todo este universo y ello no ya para satisfacer sus expectativas, lo cual ya es un mínimo ahora, sino para sorprenderle y descubrirle deseos y utilidades para él de las que todavía no sea consciente. Buscando relaciones de confianza estables y duraderas, que sean beneficiosas de modo equilibrado para todos, compañía, clientes distribuidores y clientes finales.

#### **4. ¿CUÁLES SON A TU JUICIO, LOS PUNTOS FUERTES DE MAPFRE LA CENTRO AMERICANA PARA AFRONTAR ESTOS DESAFÍOS?**

Para mí su principal punto fuerte es ese punto de equilibrio que nuestra empresa de modo global persigue en cada país,

y que desde luego tenemos aquí muy claro que es la gran tradición, centenaria recuerdo, de nuestra implantación en el país y en ese sentido su respeto, acercamiento y conocimiento de toda nuestra cultura de país, de la sociedad salvadoreña, integrada en un gran grupo multinacional con lo que supone de solvencia, posibilidades de desarrollo de todo tipo a todos los niveles. Yo siempre lo he llamado nuestro nombre y nuestros apellidos, el mundo y El Salvador integrados de modo armónico. La globalidad de nuestro mundo tiene que proporcionarnos valores y posibilidades infinitas comunes con el respeto a las raíces y la cultura establecida de cada lugar. Es una suma que nos enriquece.

#### **5. ¿CÓMO HA SIDO TU EXPERIENCIA EN LA EMPRESA?**

Como he comentado ya antes, ha sido magnífica y desde luego inolvidable. Para mí de un gran crecimiento profesional en todos los niveles y ello por el intercambio con todos los grandes profesionales que trabajan en nuestros departamentos, quienes con toda generosidad siempre han compartido conmigo sus conocimientos y nos hemos apoyado en la infinidad de temas y proyectos trabajados. Mi posición

como Gerente Comercial, al ocupar el área comercial de una empresa siempre una posición central, me ha permitido interactuar con todo el mundo. Y además, como también comentaba, mi papel dentro del Comité de Dirección, definitivamente ya me ha permitido compartir y conocer todo el proyecto de compañía que desarrollamos de modo global.

Además, esto se ha producido en un momento tan especial y significativo como la reciente celebración del centenario. Ello, más allá de la gran importancia de lo realizado en ese momento específico de toda la celebración, con la visita del propio Presidente de MAPFRE y así la enorme relevancia y repercusión social que hemos obtenido, como tenía que ser, y que nos ha dado un impulso que debemos continuar.

Hemos celebrado los 100 primeros años de nuestra compañía preparándonos ya para los 100 siguientes.

## **6. ¿QUÉ TE PARECIERON LOS AÑOS QUE HAS VIVIDO EN EL SALVADOR Y QUÉ ES LO QUE MÁS RECORDARÁS DE LO QUE FUE TU ESTANCIA EN EL PAÍS?**

Mi familia y yo los hemos disfrutado enormemente. El maravilloso clima tropical, la belleza natural de sus playas, montañas, volcanes, vegetaciones y lugares de todo tipo. Nunca he visto un espectáculo de puesta de sol tan maravilloso como lo he podido apreciar aquí en diversas ocasiones, fundamentalmente desde las playas de la Costa del Sol.

Hemos disfrutado la comida, con sus pupusas, sus frutas tropicales, sus pescados... sus artesanías, con esos coloridos tan

particulares. La música, el teatro, sus museos, la cultura...ha sido todo, la verdad. Y sobre todo su gente, tantas personas como hemos conocido, con quienes nos hemos sentido integrados desde el primer momento, compartiendo todo lo que representa nuestro país. Con sus problemas, como lo hay en todos los lugares y que se deben afrontar, pero sobre todo con sus bellezas y oportunidades que debemos valorar y fomentar. Salvadoreños que nos han aportado ya tanto con su amistad.

Y también comentar que he conocido personas maravillosas de otros países, ciudadanos del mundo como españoles, chilenos, norteamericanos, en fin de muchas partes, que están igualmente implicados aquí en estos momentos, y que con su apertura de mente, su generosidad, su esfuerzo, me han hecho también desde luego crecer como persona al conocerlos.

Yo no puedo sino agradecer el trato y el apoyo que hemos recibido en todas partes y por todo el mundo, y especialmente claro en primer lugar de todos mis compañeros de MAPFRE La Centro Americana.

Y con ello decir que hemos vivido una experiencia única, maravillosa y desde luego que queda ya siempre en nuestro corazón. Por ello, mi familia y yo seremos ya siempre salvadoreños con el permiso de todos ustedes.

Tienen para siempre un compañero, un chero, al otro lado del mar. 🇸🇻



# La seguridad de la información

texto [WWW.WIKIPEDIA.ORG](http://WWW.WIKIPEDIA.ORG)

La seguridad de la información es el conjunto de medidas preventivas y reactivas de las organizaciones y de los sistemas tecnológicos que permiten resguardar y proteger la información buscando mantener la confidencialidad, la disponibilidad e integridad de la misma.

El concepto de seguridad de la información no debe ser confundido con el de seguridad informática, ya que este último solo se encarga de la seguridad en el medio informático, pero la información puede encontrarse en diferentes medios o formas, y no solo en medios informáticos.

El campo de la seguridad de la información ha crecido y evolucionado considerablemente a partir de la Segunda Guerra Mundial, convirtiéndose en una carrera acreditada a nivel mundial. Este campo ofrece muchas áreas de especialización, incluidos la auditoría de sistemas de información, planificación de la continuidad del negocio, ciencia forense digital y administración de sistemas de gestión de seguridad, entre otros.

En la seguridad de la información es importante señalar que su manejo está basado en la tecnología y debemos de saber que puede ser confidencial: la información está centralizada y puede tener un alto valor. Puede ser divulgada, mal utilizada,

robada, borrada o sabotada. Esto afecta su disponibilidad y la pone en riesgo. La información es el activo más valioso de las empresas, es poder, y según las posibilidades estratégicas que ofrece tener acceso a cierta información, por tal motivo ésta deberá ser clasificada como:

**CRÍTICA:** Es indispensable para la operación de la empresa.

**VALIOSA:** Es un activo de la empresa y muy valioso.

**SENSIBLE:** Debe de ser conocida por las personas autorizadas. Existen dos palabras muy importantes que son riesgo y seguridad:

- **Riesgo:** Es la materialización de vulnerabilidades identificadas, asociadas con su probabilidad de ocurrencia, amenazas expuestas, así como el impacto negativo que ocasione a las operaciones de negocio.
- **Seguridad:** Es una forma de protección contra los riesgos.

Precisamente la reducción o eliminación de riesgos asociado a una cierta información es el objeto de la seguridad de la información y la seguridad informática. Concretamente, la seguridad de la información tiene como objeto los sistemas el acceso, uso, divulgación, interrupción o destrucción



no autorizada de información. Los términos seguridad de la información, seguridad informática y garantía de la información son usados frecuentemente como sinónimos porque todos ellos persiguen una misma finalidad al proteger la confidencialidad, integridad y disponibilidad de la información. Sin embargo, no son exactamente lo mismo existiendo algunas diferencias sutiles. Estas diferencias radican principalmente en el enfoque, las metodologías utilizadas y las zonas de concentración.

La seguridad de la información comprende varias propiedades y aspectos entre ellos la disponibilidad, la integridad y confidencialidad, los cuales desde muchos años atrás son considerados los principios básicos de la seguridad de la información:

### **CONFIDENCIALIDAD**

La confidencialidad es la propiedad que impide la divulgación de información a personas o sistemas no autorizados. A grandes rasgos, asegura el acceso a la información únicamente a aquellas personas que cuenten con la debida autorización.

### **INTEGRIDAD**

Es la propiedad que busca mantener los datos libres de modificaciones no autorizadas. (No es igual a integridad

referencia en bases de datos.) En General la integridad es el mantener con exactitud la información tal cual fue generada, sin ser manipulada o alterada por personas o procesos no autorizados.

### **DISPONIBILIDAD**

La disponibilidad es la propiedad característica, cualidad o condición de la información de encontrarse a disposición de quienes deben acceder a ella, ya sean personas, procesos o aplicaciones. En general la disponibilidad es el acceso a la información y a los sistemas por personas autorizadas en el momento justo y cuando se desee tener acceso a ella.

La correcta Gestión de la Seguridad de la Información busca establecer y mantener programas, controles y políticas, que tengan como finalidad conservar la confidencialidad, integridad y disponibilidad de la información, si alguna de estas características falla no estamos ante nada seguro. Es preciso anotar, además, que la seguridad no es ningún hito, es más bien un proceso continuo que hay que gestionar conociendo siempre las vulnerabilidades y las amenazas que se ciñen sobre cualquier información, teniendo siempre en cuenta las causas de riesgo y la probabilidad de que ocurran, así como el impacto que puede tener. Una vez conocidos todos estos puntos, y nunca antes, deberán tomarse las medidas de seguridad oportunas. 🔒



# Consejos de seguridad

## PARA

texto [WWW.ELPASOTEXAS.GOV](http://WWW.ELPASOTEXAS.GOV)

La seguridad es una responsabilidad compartida por todos los usuarios de la carretera, incluyendo los conductores y peatones. Los siguientes son algunos consejos para mejorar la seguridad vial para todos.

### SEA SEGURO Y SEA VISTO: HÁGASE VISIBLE PARA LOS CONDUCTORES

- Use ropa brillante / luz de color y con materiales reflectantes.
- Lleve una linterna al caminar por la noche.
- Cruce en un área bien iluminada por la noche.
- Manténgase alejado de los autobuses, cercos, coches estacionados u otros obstáculos antes de cruzar para que los conductores puedan verlo.

### SEA INTELIGENTE Y ALERTA: EVITE CONDUCTAS PELIGROSAS

- Manténgase sobrio; caminar sin tener todas sus habilidades, aumentan la posibilidad de ser golpeado.
- No asuma que los vehículos se detendrán; hacer contacto visual con los conductores, no basta con ver el vehículo. Si un conductor está en un teléfono celular, pueden no prestar suficiente atención a conducir con seguridad.
- No confíe únicamente en las señales peatonales; vea antes de cruzar la carretera.
- Esté alerta a los ruidos del motor o las luces de seguridad en los coches, cuando esté en los estacionamientos y cerca de lugares de estacionamientos en la calle

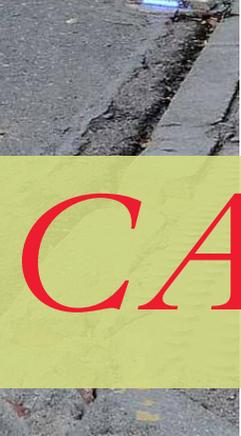
### TENGA CUIDADO EN LOS CRUCES: MIRE ANTES DE DAR UN PASO

- Cruzar las calles en los cruces peatonales o intersecciones marcadas, si es posible.
- Obedecer las señales de tráfico, tales como señalamientos de CAMINAR/NO CAMINAR.
- Mire a la izquierda, derecha y nuevamente a la izquierda antes de cruzar una calle.
- Esté atento a los vehículos que giran; asegúrese de que el conductor lo ve y se detendrá por usted.
- Revise todos los carriles que va a cruzar y vea que cada carril está despejado antes de proceder. Solo porque un automovilista se detiene, no debe de asumir que conductores en otros carriles pueden verlo y se detendrán por usted.
- No use los audífonos o hable por un teléfono celular mientras cruza.

### CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA CONDUCTORES

Esté alerta: Tenga cuidado con los peatones en todo momento

- Fíjese en la carretera y a los lados de la carretera buscando hacia el frente a peatones potenciales.
- Antes de dar un vuelta, fíjese en todas las direcciones por los peatones que van a cruzar.
- No conduzca distraído o después de consumir alcohol u otras drogas.



# CAMINAR

- No utilice el teléfono celular mientras conduce.
- Cuando vaya a retroceder, busque cuidadosamente detrás de su vehículo a los peatones y especialmente a los niños pequeños.
- Para obtener la máxima visibilidad, mantenga el parabrisas limpio y las luces encendidas

## SEA RESPONSABLE: CEDA EL PASO A LOS PEATONES EN LOS CRUCES

- Ceda el paso a los peatones en los cruces de peatones, esté marcado o no.
- Ceda el paso a los peatones al dar vuelta a la derecha o a la izquierda en las intersecciones.
- No bloquee ni se estacione en los cruces peatonales.

## SEA PACIENTE: CONDUZCA AL LÍMITE DE VELOCIDAD Y EVITE MANIOBRAS AGRESIVAS

- Nunca pase/ rebase a un vehículo que se detuvo por peatones.
- Obedezca los límites de velocidad y llegue a una parada completa en señales de ALTO.
- Tenga mucho cuidado al conducir cerca de los niños que juegan por la calle o peatones de edad avanzada que no pueden ver o escuchar.
- Siempre esté preparado para detenerse para que crucen peatones.
- El video de “Derecho de Vía: Seguridad Peatonal en Carolina del Norte” muestra cómo policías, automovilistas y peatones pueden trabajar juntos para garantizar la seguridad de los peatones. 🚶



# Tips o consejos para evitar accidentes eléctricos

texto [WWW.HOGARMANIA.COM](http://WWW.HOGARMANIA.COM)

A continuación les compartimos algunos tips o consejos para evitar accidentes eléctricos que pueden derivar en incendios en la vivienda.

La principal causa de los accidentes eléctricos es el mal estado de las instalaciones de los hogares y edificios, lo que hace que cualquier subida y bajada de tensión o cualquier tipo de manipulación no profesional sobre los cuadros eléctricos o cableados, pueda resultar altamente peligrosa.

Un elevado número de hogares carece de las protecciones mínimas de seguridad en la instalación eléctrica y, aun contando con ellas, las protecciones de un 13.5% de los hogares sufren calentamientos y un 10% dispone de elementos de protección con un funcionamiento incorrecto. Sin embargo, en muchas ocasiones, los incidentes se originan por descuidos propios de los usuarios.

Por ello, les recomendamos que sigamos los siguientes consejos que mostramos a continuación y evitar así accidentes eléctricos que pueden provocar incendios dentro de nuestras casas. Algo que, a toda costa, queremos evitar.





## HAZ UN BUEN USO DE LOS APARATOS ELÉCTRICOS

- Recuerda desenchufar todos aparatos eléctricos como secadores, maquinillas de afeitarse o rizador de pelo después de usarlos.
- Mantén los calentadores eléctricos alejados de las cortinas y muebles, y nunca los uses para secar la ropa.
- Nunca coloques cables bajo alfombras o tapetes, ya que se pueden deteriorar.
- Elimina el polvo de la secadora cada vez que la uses, y procura no cubrir ni el ventilador ni ninguna otra entrada de aire. Asegúrate de que el tubo de ventilación está libre de obstáculos y de que no está oprimido por ningún sitio.
- Nunca introduzcas materiales que hayan sido usados para limpiar líquido inflamable en la secadora.
- Ante fenómenos meteorológicos adversos (tormentas, grandes nevadas, rachas de viento fuerte...), intentar desconectar todo tipo de dispositivos más sensibles a los fallos eléctricos.
- Asegura que tu instalación cumple los requisitos mínimos para una correcta conexión:
- Al menos la cocina y el baño deben contar con una toma de tierra.
- En general, y en estas zonas en particular, los enchufes deben

situarse a más de un metro de los grifos y las tomas de agua de lavadoras o lavavajillas, así como de la ducha o la bañera.

- En caso de necesitar electricidad en estas zonas, instala tomas de corriente de seguridad y protegidas por diferenciales, que permitirán aislar la instalación y protegerla en caso de incidentes en estos tramos.
- Evita colocar tomas múltiples de corriente para conectar aparatos eléctricos en el mismo punto, ya que puede sobrecargar el circuito y producir calentamientos que deriven en una avería.
- No manipules la red eléctrica con el suelo mojado.
- Para controlar subidas y bajadas de entrada de energía eléctrica utiliza un diferencial.
- No instales cables sin clavijas de conexión homologadas. Ante la más mínima duda sobre cómo poner en funcionamiento un aparato, consulte y solicite los servicios de un profesional cualificado.
- Comprueba la edad de tu sistema de cableado y chequea las instalaciones al menos cada diez años, y siempre que te traslades a otra vivienda.

Recuerda que la precaución es la única forma de minimizar el riesgo de sufrir accidentes eléctricos que puedan desembocar en incendios. ⚡

# 5 razones para dejar de comer pan blanco

texto [WWW.SALUDNUTRICIONBIENESTAR.COM](http://WWW.SALUDNUTRICIONBIENESTAR.COM)



El pan, «fruto de la tierra y del trabajo del hombre», es el alimento básico de nuestra civilización. Pero ha llegado el momento de dejar de consumir pan blanco. A continuación veamos por qué:

## DEMASIADA MEZCLA

El trigo ya no puede considerarse un alimento sano. Aunque sea ecológico o integral, el trigo moderno es demasiado híbrido. Contiene una elevada cantidad de glutamina, una proteína que tiende a irritar las paredes intestinales, y muchos menos minerales y vitaminas que hace cientos de años.

Es una verdadera lástima, porque el trigo era realmente un alimento adecuado y hoy en día se utiliza en multitud de harinas y alimentos, en especial como espesante.

## DEMASIADO POBRE EN FIBRA, VITAMINAS Y MINERALES

En el pan blanco, la mejor parte de la harina se ha retirado para dársela a los cerdos y a otros animales de granja. El trigo integral no es bueno para la salud, pero al menos contiene fibra, vitaminas y minerales. Para elaborar pan blanco, por el contrario, se retiran del trigo el germen y el salvado.

El resultado es un producto casi sin fibra y sin apenas vitaminas ni minerales, un producto que en el fondo no es más que almidón; sencillamente calorías sin nutrientes esenciales.

Lo mismo ocurre con los cereales para el desayuno. Cuando compre cereales no se deje impresionar por las etiquetas que indican que han sido “enriquecidos” con vitaminas. La razón por la que a veces se “enriquecen” los cereales es precisamente porque los científicos se dieron cuenta en 1945 de hasta qué punto eran pobres en nutrientes. Vamos, que la caja de cartón de los cereales contiene casi tantos micronutrientes como los propios cereales, si no más.

Los fabricantes añadieron entonces 3 ó 4 vitaminas y un poco de hierro. Pero esto es como si alguien le robase 10.000 euros de su cuenta del banco y luego decidiese “enriquecerle” dándole un par de euros.

## DEMASIADO SALADO

El pan blanco moderno está demasiado salado. Contiene de media 19 g de sal por kilo de pan. Una barra (250 gramos) contiene 4,7 g de sal, lo que supone casi la cantidad máxima diaria que recomienda ingerir la OMS (5 g/día/persona). Según datos recogidos por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), en España la principal fuente dietética de sodio en la población adulta es precisamente el pan.

Aunque no se añada sal en su fabricación, el pan sin sal contiene sin embargo de 0,2 a 2,2 g de cloruro de sodio por kilo.



### DEMASIADO DULCE

El pan blanco no es un azúcar lento, más bien es un azúcar de combustión rápida con un índice glucémico elevado, que provoca un gran desgaste de insulina y reacciones de hipoglucemia.

El índice glucémico indica el efecto de los alimentos en la glucemia (nivel de glucosa en sangre) durante las dos horas siguientes a su ingesta.

El índice 100 de glucemia (el máximo) corresponde a la glucosa pura y... ¡al pan blanco!, que no es más que almidón, como ya ha visto, y el almidón a su vez no es más que una cadena de moléculas de glucosa.

Esto quiere decir que consumir pan blanco es peor que comer terrones de azúcar: hace que aumenten escandalosamente los niveles de azúcar en la sangre, lo que afecta al páncreas y provoca un pico de insulina, con el consiguiente riesgo de desarrollar en un futuro resistencia a la insulina, diabetes, obesidad y enfermedades cardiovasculares.

### DEMASIADO GLUTEN

El trigo moderno, resultado de procesos híbridos, se ha seleccionado por su riqueza en gluten. El gluten es una mezcla de proteínas. Cuanto más gluten haya en la harina, más fermenta el pan y se vuelve más elástico y esponjoso. El pan parece más apetitoso, más hinchado y, por tanto, se vende mejor.

El problema es que el sistema digestivo de muchas personas no tolera las cantidades de gluten que presenta el pan moderno. La intolerancia al gluten provoca cansancio, dolores abdominales, diarrea, reflujo gastroesofágico, problemas articulares, eccemas e incluso trastornos neurológicos.

### CONCLUSIÓN

Si no hay posibilidad de hacerse con verdadero pan, le aseguro que comer ensaladas, huevos fritos y jamón sin pan, sabe muy bien.

Si estamos acostumbrados a consumirlo, incluso nos sentiremos sorprendentemente más ligeros y con más energía después de una comida sin pan. 🍷





# CONCEPCIÓN DE ATACO



Concepción de Ataco es un municipio del departamento Ahuachapán, El Salvador. Tiene un área de 61.03 km<sup>2</sup>. El municipio para su administración se divide en 11 cantones, los cuales son: El Arco, El Limo, El Naranjito, El Tronconal, La Ceiba, La Joya de los Apantes, Los Tablones, San José, Shucutitán y Texusín Chirizo. La población de Ataco tiene origen precolombino y fue creada por indios yaquis o pipiles en el centro de la sierra de Apaneca. En nahuatl, Ataco significa: “Lugar de elevados manantiales”.

### FACTORES CULTURALES

Sus fiestas patronales se celebran del 11 al 14 de diciembre en honor a su patrona, la Virgen de la Inmaculada Concepción.

En Concepción de Ataco se puede encontrar tiendas que venden artesanías con una gran variedad de esculturas, adornos, tejidos, bordados, llaveros y velas de café. La población nativa de Ataco aun conserva muchas de las costumbres y tradiciones de sus abuelos, que va de generación en generación a través de la tradición oral, resguardando hasta ahora un poco de nuestra cultura nahuatl.

### COMIDA Y BEBIDA GOURMET

Se puede visitar las cafeterías para degustar del excelente café de esta zona y disfrutar en los restaurantes donde podrá saborear de la comida típica salvadoreña y gourmet.

### LOS TELARES DE ATACO

Posee una de las más famosas tiendas de artesanías y telares de pedal de la zona “Diconte Axul”. Esta es una esquina muy colorida y llamativa que da vida al pueblo de Ataco, por salir de lo común y lo tradicional. Su fachada muestra las líneas, los colores y las figuras de las artesanías que adentro se encuentran.

Cada una de las piezas, pintadas por sus carismáticos propietarios podrían ser consideradas únicas en su especie, lo que les brinda un valor mayor.



## CARRETERAS

El acceso a Ataco es a través de la Ruta de las Flores (CA-8), está ubicado a una distancia de 5 km de Apaneca en dirección a Ahuachapán. Para llegar en autobús se debe abordar la ruta 249 desde la terminal de Sonsonate, este bus lo dejará en la entrada de la ciudad.

Ataco es uno de los pocos lugares de El Salvador en donde se puede ver algunas de sus calles son empedradas (adoquinadas) lo cual es considerado un legado de la colonia.

## SITIOS ATRACTIVOS

**La Cruz del Cielito Lindo.** Mirador desde donde se puede observar todo el pueblo de Ataco y alrededores.

**Plaza Mirador Pío Pietrelcina.** Este sitio brinda una extensa vista de la sierra Apaneca-Ilamatepec y Caseríos; esta fue construida por la familia Caliche Morán en agradecimiento a un milagro recibido.

**Mirador Helvetia.** Está ubicado en un lugar deseado y soñado. Tiene una espectacular vista del Puerto de Acajutla y de la casa de Zinc que está construida completamente de lamina y sobresale entre la flora del lugar. Uno ni cree que se ve claramente el famoso muelle con todo el mar de fondo que se une con el cielo.

**Mirador Divina Providencia.** Desde este mirador se aprecia la Laguna El Espino y la Ciudad de Ahuachapán.

**Iglesia.** La iglesia y santuario de la Inmaculada Concepción de María, posee una capacidad para 500 personas. Esta iglesia católica fue inaugurada como santuario el 5 de enero de 2003, los agradecimientos

se le dan al fray Rafael Fernández, el cual ejerce sus servicios parroquiales en la actualidad en dicha iglesia, a los pobladores de Ataco y a los requisitos que el templo cumplió tales como la antigüedad, devoción, peregrinación, entre otros aspectos que exige la Iglesia Católica.

**Parque Central.** Su Parque Central es donde los lugareños se reúnen a disfrutar del ambiente propio de los pueblos pequeños y a conversar con sus amigos y demás familiares. Al centro del parque se encuentra una enorme fuente con la estatua de la Virgen de la Inmaculada Concepción, reconocida y concurrida por su atractivo de iluminación por las noches.

**Día de los Farolitos.** Como cada año, el día 7 de septiembre se celebra la tradicional fiesta del Día de los Farolitos. Dicha tradición se dice que nació en Concepción de Ataco hace más de 200 años y sus habitantes la han mantenido hasta la fecha, igual se celebra en la ciudad de Ahuachapán.

Se dice que la Fiesta de los Farolitos es un acto de fe conmemorando la víspera de la Inmaculada Concepción, el nacimiento de la Virgen María y que fueron las hermanas Eguizábal las que trajeron de Guatemala a Ataco la imagen de la Virgen Niña más antigua del país que se encuentra en la Iglesia de Ataco, luego ellas se trasladaron a Ahuachapán y llevaron la tradición también allí.

Pero para el caso es igual donde se originó, lo importante es que es una tradición que se mantiene en el tiempo y que cada día se mejora más, ya que la creatividad de los habitantes para la elaboración de Farolitos y la manera de decorar las casas, restaurantes, parques, calles, iglesia y todos los lugares que se les ocurren, es impresionante y digna de admirar.

Ese mismo día también se realizan Eucaristías y la respectiva procesión con la imagen de la Virgen Niña o Virgen recién nacida, luego la vistosa alborada y un ambiente total de fiesta con música de orquesta, marimba y mariachis.

Nuevamente es de admirar la unión de los habitantes de la ciudad de Ataco por la dedicación, empeño y creatividad que ponen con sus sorprendentes decoraciones que llenan todas sus calles hasta el último rincón para lograr el éxito de la celebración de sus tradiciones. 📍



Antojitos salvadoreños:

# La melcocha

texto [WWW.RECETASSALVADOREÑAS.COM](http://WWW.RECETASSALVADOREÑAS.COM)

No se sabe con certeza la fecha ni quiénes fueron los primeros en elaborarlas, lo que sí es un hecho es que las melcochas son el dulce patrimonio que durante el siglo pasado fue la base económica de la villa de San Esteban Catarina, en San Vicente.

Las melcochas son unos coloridos dulces de textura gruesa y pegajosa, hechos con una mezcla de atado de dulce de panela, agua y jugo de limón. La melcocha es considerada el dulce más típico y representativo de El Salvador.

Según los ancianos del pueblo, las primeras melcochas eran grandes —del tamaño de un yagual— y cada vendedora andaba un “cuto” (especie de corvo sin punta) para cortar los trocitos que vendían a un cuartillo, cinco centavos o un real (12 centavos), dependiendo del tamaño.

En ese tiempo estos dulces eran color café, sin los tonos multicolores que hoy los caracterizan. La idea de ponerles color para hacerlos más llamativos fue de Don José Otoniel Palacios, un estebano que agregó a la mezcla tradicional esencias de sabores y colores.

Así, la creatividad de los artesanos ha venido agregando nuevos ingredientes a las melcochas originales, tales como vainilla, cacahuete, canela y ajonjolí, que le dan un sabor delicioso a este dulce.

## INGREDIENTES

- 1 taza de agua
- 2 tazas de azúcar
- 4 cucharadas de mantequilla
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- Anís
- Menta o cáscara de limón colorante rojo

## PREPARACIÓN

En una olla sobre fuego moderado, revuelva el agua con la mantequilla y el azúcar hasta que ésta se disuelva. Siga cocinando a fuego lento sin revolver, hasta que unas gotas en un vaso de agua fría formen una hebra suave quebradiza. Vierta la melcocha sobre una bandeja o mármol engrasado, deje que se enfríe lo suficiente para manejarla, agréguele por gotas la vainilla o menta y colorante vegetal. Unte mantequilla en las manos, hale la melcocha, doble y vuelva a halar torciéndola hasta estar cremosa y casi sólida. Corte en trocitos o haga barritas largas y envuelva en papel celofán. 🍷

# ¿Estoy dispuesto a aprender?

texto [WWW.RENUEVODEPLENITUD.COM](http://WWW.RENUEVODEPLENITUD.COM)

✦ Pedro Sifontes, Coach & Conferencista

Todos sabemos que el cambio está ocurriendo; sin embargo nos cuesta mantenernos en constante aprendizaje. No es frecuente que personas que están en liderazgo se comprometan a aprender por muchas razones conocidas como “los enemigos del aprendizaje.”

Hay muchos líderes que se encuentran frustrados o desalentados con esto del aprendizaje, sienten que no están creciendo, que no avanzan en su trabajo o negocio, tampoco en sus vidas. Muchos confunden el aprendizaje con saber o con tener conocimiento, y la realidad es que aprender es cambiar y todo aprendizaje lleva implícito un cambio.

Cuando aprendemos estamos dejando la zona de confort para ir a una zona de expansión. Eso es lo que sucede con muchos que no están aprendiendo: “nos encanta estar en la zona cómoda”.

## ¿ESTÁS DISPUESTO A SALIR DE TU ZONA CÓMODA PARA APRENDER?

La clave para poder aprender se llama observación. ¿Qué estás observando en tu mundo? ¿Cuántas veces creíste que lo que veías era como tú lo veías? ¿Cuántas veces has pensado que eres poseedor de la “verdad”?

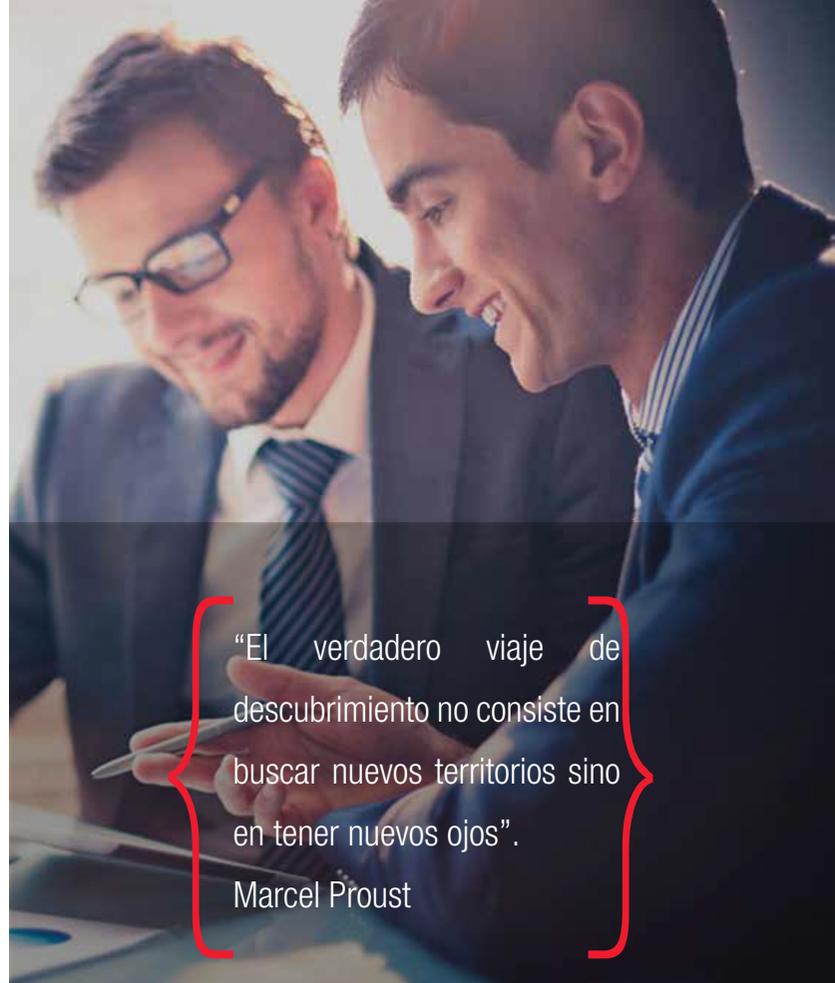
Hay una fábula de la zorra y las uvas que lo ilustra bastante bien.

*“Había una vez una zorra que llevaba casi una semana sin comer, había tenido muy mala suerte, le robaban las presas y el gallinero que encontró tenía un perro guardián muy atento y un amo rápido en acudir con la escopeta. Ciertamente estaba muertecita de hambre cuando encontró unas parras silvestres de las que colgaban unos succulentos racimos de doradas uvas, debajo de la parra había unas piedras, como protegiéndolas”.*

*Al fin va a cambiar mi suerte, —pensó relamiéndose—, parecen muy dulces. Se puso a brincar, intentando alcanzarlos, pero se sentía muy débil, sus saltos se quedaban cortos los racimos estaban muy altos y no llegaba. Así que se dijo:*

*Para que perder el tiempo y esforzarme, no las quiero, no están maduras.*

*Pero resulta que si la zorra hubiese trepado por las piedras parándose en dos patas hubiese alcanzado los racimos, esta vez le faltó algo de astucia a doña zorra, parece ser que el hambre no la dejó pensar.”*



“El verdadero viaje de descubrimiento no consiste en buscar nuevos territorios sino en tener nuevos ojos”.

Marcel Proust

Probablemente le faltó astucia, pero más que astucia le faltó observación. Cuando nos tomamos el tiempo para observar podemos diseñar acciones que nos lleven al resultado, y al no observar probablemente perdamos tiempo y energía.

## ¿PUEDES RECONOCER QUE HAY COSAS QUE AÚN NO SABES?

Volviendo a la frase de Marcel Proust: “El verdadero viaje de descubrimiento no consiste en buscar nuevos territorios sino en tener nuevos ojos.”

Si queremos aprender necesitamos nuevos ojos, nuevas miradas a la vida y a las cosas que hacemos. Si buscas aprender de liderazgo necesitas observar a los grandes líderes, ver lo que han estado haciendo y como lo han hecho. Incorporar esas habilidades a tu vida para que puedas avanzar. Probablemente no salga bien la primera vez, pero lo que hará la diferencia será la experiencia que adquieres en tu viaje de liderazgo.

La observación es un regalo que nos permite aprender en la vida. ¿Cómo estás aprendiendo? ¿Qué actividades de aprendizaje te están ayudando a ser mejor persona, mejor líder, mejor hombre o mujer de negocios?

*“Hay alguien tan inteligente que aprende de la experiencia de los demás.”*  
Voltaire

Ahora para aprender vas a necesitar no solamente observar, sino de personas como coaches o mentores que te ayuden en esa área que necesitas crecer. Aprovecha de la experiencia de otros, tendrás que pagar un poco, pero llegarás a donde quieras llegar. 📌

# Un seguro de autos con beneficios exclusivos.



PLAN  
**ELITE**  
0-KMS

PLAN  
**ELITE**



Disfrute de los beneficios “Centenarios”,  
asegurando su vehículo en uno de nuestros planes:  
**ELITE 0-Kms, ELITE y AUTOSEGURO:**

SEGURO  
SERIE  
CENTENARIO



**100**

DÍAS GRATIS DE  
ASISTENCIA  
EN EL HOGAR

**100**

HORAS GRATIS DE  
VEHÍCULO  
SUSTITUTO

**Consulte con su Agente de Seguros.**

Promoción por tiempo limitado.

 PBX **2257-6666**



**MAPFRE.com.sv**

**100** Años  
MAPFRE  
LA CENTRO AMERICANA  
Cuidando de ti

A man with dark, wavy hair, wearing a grey and red wetsuit, stands on a beach looking out at the ocean under a cloudy sky. The background shows waves crashing onto the shore.

# MAPFRE, la aseguradora global de confianza

Avanzamos con más de 23 millones de clientes en 46 países para ser su aseguradora fiable y comprometida. Por eso, sea cual sea el horizonte que persigas estaremos a tu lado para ayudarte a alcanzarlo.

[mapfre.com](http://mapfre.com)



**MAPFRE**

