




**MUNDIAL 2026**

Los récords del  
Mundial 2026 **23**

# XELAJÚ MC LE DARÁ LA BIENVENIDA A DEPORTIVO SAN PEDRO

Duelo inaugural del Apertura será  
entre Superchivos y Supergallos. **2**



Xelajú MC abrirá el Torneo Apertura 2026 visitando al Deportivo San Pedro, que hará historia al disputar por primera vez un partido en la Liga Nacional de Guatemala.  IA LA VOZ DE XELA

Visita  
**sears**®

**Pradera**  
**Xela**



Xelajú MC abrirá el Torneo Apertura 2026 como visitante ante Deportivo San Pedro.  XELAJU MC

# Xelajú MC estrenará el Apertura frente al debutante San Pedro

## POR LA VOZ DE XELA

**E**l Torneo Apertura 2026 de la Liga Nacional de Guatemala comenzará con un partido que quedará para la historia. Xelajú MC visitará al Deportivo San Pedro el fin de semana del 25 o 26 de julio para disputar la primera jornada del campeonato, en un encuentro que marcará el debut absoluto de los Gallos en la máxima categoría del fútbol guatemalteco.

El partido se jugará en el Estadio Municipal Sampedrano y será el primer compromiso oficial del Deportivo San Pedro en Liga Nacional, luego de conseguir el ascenso directo en mayo de este año. Para la afición sampedrana, el duelo representará un momento histórico al ver por primera vez a su equipo competir entre los mejores clubes del país.

Un reto para ambos equipos

Xelajú MC iniciará el torneo como visitante con el objetivo de sumar sus primeros tres puntos y comen-

### NUEVO FORMATO DE COMPETENCIA

El Apertura 2026 también marcará el inicio de un nuevo formato de competencia. A partir de esta temporada, únicamente seis equipos clasificarán a la fase final, en lugar de ocho.

Además, los clubes que finalicen en el primer y segundo puesto de la tabla general avanzarán directamente a las semifinales, mientras que los equipos ubicados entre el tercer y sexto lugar disputarán una fase previa para completar las llaves semifinales.

zar con buen paso una temporada en la que buscará ser protagonista.

Mientras tanto, el Deportivo San Pedro afrontará un desafío de alto nivel al recibir a uno de los equipos tradicionales del balompié guatemalteco, y candidato al campeonato, en el estreno de su historia en la Liga Nacional.



2

NOTICIA DEL DÍA

LA VOZ DE XELA · SÁBADO 27 DE JUNIO DE 2026



[www.lavozdexela.com](http://www.lavozdexela.com)



— INTER —  
AMERICANA  
— PLAZA —

FALTA  
1 DÍA



# Así se distribuye la producción de los monocultivos más importantes

POR ÉDGAR VÁSQUEZ

Guatemala es un país donde la agricultura es el pan de cada día, tanto para el consumo de los habitantes como para la exportación. De esta cuenta, desde 1972 se realiza un inventario general de cultivos y la última actualización se hizo en 2025, donde cinco monocultivos se consolidan como los más importantes y otros emergen como la espuma. Estos datos también muestran que la diversificación está a la orden del día.


Lo primero es hablar del maíz y el frijol, debido a su importancia en la dieta de los guatemaltecos, ya que comparten terreno a la hora de la producción.

Rafael López, director del Diger del Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación (MAGA), informa que estos cultivos han ido a la baja: en 2010 se sembraron 1 millón 217 mil 747 hectáreas; en 2020 fueron 1 millón 170 mil 351 y, en 2025, la cifra cayó a 984 mil 381 hectáreas. Esto se debe a los efectos climáticos que han afectado al país, dice el funcionario.

Seguido de estos productos, el café representa el 12.89 % del territorio agrícola; la caña de azúcar ocupa el 7.94 %; la palma africana para producir aceite llega al 4.64 %; el hule, el 3.09 %; y el banano, el 1.45 %. Así continúa la lista de 119 categorías incluidas en este inventario de cultivos en Guatemala, el cual está disponible en el portal del MAGA.

Además de estos productos, el cardamomo favorece a decenas de familias productoras. En 2025 fue-



La producción de uva en Guatemala ha crecido, al igual que otros cultivos que recientemente comenzaron a sembrarse, como la cúrcuma.  CORTESÍA

ron sembradas 196 mil 405.7 hectáreas, lo que equivale al 4.83 % del territorio cultivable. Además, durante los últimos años ha florecido la producción de uva, que ya ocupa el 8.5 %.

En cuanto al tomate, que durante un tiempo fue uno de los productos que más se producían en el país, de 2010 a 2025 su superficie cultivada disminuyó en 292 hectáreas; actualmente se producen 13 mil hectáreas.

Otros cultivos, como el aguacate, crecen como la espuma. En 2010 se sembraban 1 mil 798 hectáreas y, durante 2025, fueron 10 mil 922.

Entre los productos que empiezan a producirse en tierra guatemalteca está la cúrcuma, que ya suma 34.9 hectáreas, mientras que el clavo de olor llegó en 2025 al 1.1 % del territorio agrícola.

La producción de cacao también ha ido en aumento. En 2010 fueron cosechadas 1 mil 237 hectáreas, mientras que en 2025 la cifra ascendió a 7 mil 868 hectáreas.



4

REPORTAJE

LA VOZ DE XELA · SÁBADO 27 DE JUNIO DE 2026




www.lavozdexela.com



# SOCCKER *mania*

EL FUTBOLES NUESTRA PASION



Unaerc atiende a la mayor cantidad de pacientes con enfermedad renal crónica en Guatemala.  CORTESÍA

# Así avanza la pandemia de enfermedades renales

**POR ÉDGAR VÁSQUEZ**

Cada día, 30 personas son diagnosticadas con enfermedad renal crónica en el país, y la tasa es de 64 casos por cada 100 mil habitantes.

Hasta mayo, se registraban 9 mil 581 pacientes activos recientemente diagnosticados en la Unidad Nacional de Atención al Enfermo Renal Crónico (Unaerc), la cual tiene sobre sus hombros una de las cargas más pesadas del sistema de salud a nivel nacional, como lo es esta enfermedad degenerativa.

La enfermedad renal crónica en Guatemala ya se considera una epidemia silenciosa, cuyo costo de tratamiento es cuantioso. La buena noticia es que se puede prevenir.

Esta enfermedad gana terreno considerablemente en Guatemala. En 2008, el número de pacientes era de 1 mil 630, pero a la fecha ha

crecido un 585%.

La enfermedad renal crónica es silenciosa porque no avisa. El director médico asistencial de la Unaerc, Pedro Dávila, explica que este padecimiento es un daño establecido en la estructura del riñón, el cual implica un deterioro progresivo de la función de este órgano.

Esta enfermedad se puede prevenir, pero cuando el paciente ha sido diagnosticado se torna irreversible. Cuando la función renal del paciente cae al 15%, se indica que ya necesita diálisis.

Entre los síntomas más importantes se encuentran la hinchazón en pies y rostro, presión arterial descontrolada, orina espumosa o con cambios en la frecuencia, anemia sin explicación y picazón en la piel. En conclusión, el 80% de los pacientes llega al sistema de salud en la etapa más avanzada.



# ¡TE CONQUISTA!

Dollarcity

Sarita®

La NeVería.



◆ siman.com

**SKECHERS**



El lunes 29 de junio no habrá edición digital por asueto del Día del Ejército. La próxima edición estará disponible el martes 30 de junio.



Estos precios pueden variar entre comerciantes y presentaciones.  KAREN RODRÍGUEZ

## Sondeo de productos en el mercado La Democracia

**POR KAREN RODRÍGUEZ**

**A**lgunos de los productos de consumo diario han sido evaluados

en el mercado La Democracia, zona 3 de Quetzaltenango. Se recomienda cotizar en diferentes lugares antes de comprar.

**Q5**

por unidad  
de pepino

**Q8**

por libra  
de jalapeño

**Q10**

por bolsa  
o manojo de remolacha


**Q10**

por libra  
de frijol

**3 por Q10**  
aguacate





La procrastinación está vinculada con la forma en que el cerebro procesa el esfuerzo, las emociones y las recompensas inmediatas.  CORTESÍA

# ¿Qué hace tu cerebro cuando procrastinas?

**POR LA VOZ DE XELA**

La procrastinación suele asociarse con falta de disciplina o pereza, pero la ciencia sostiene que el fenómeno es mucho más complejo. Diversas investigaciones indican que, cuando una persona posterga una tarea importante, su cerebro no está simplemente evitando trabajar, sino respondiendo a una percepción de estrés o malestar.

De acuerdo con un estudio publicado en la revista *Nature Communications*, procrastinar ocurre porque el cerebro tiende a valorar que una tarea será menos demandante si se realiza más adelante, aunque esa decisión termine generando consecuencias negativas. Los investigadores explican que el esfuerzo requerido se percibe como menor cuando se aplaza la actividad, lo que favorece la decisión de posponerla.

## ¿AMENAZA?

Según información publicada por National Geographic, este comportamiento también está relacionado con mecanismos evolutivos de supervivencia. Cuando una tarea genera

ansiedad, miedo al fracaso o incertidumbre, el cerebro puede interpretarla como una amenaza y buscar recompensas inmediatas, como revisar el teléfono, navegar en redes sociales o realizar actividades más agradables.

Estudios científicos también han encontrado que la procrastinación involucra regiones cerebrales relacionadas con el control ejecutivo, la regulación emocional y la toma de decisiones. Investigaciones difundidas por PubMed señalan que quienes procrastinan con frecuencia pueden presentar mayor dificultad para regular emociones negativas y mantener el autocontrol frente a tareas exigentes.

Los especialistas coinciden en que procrastinar de forma ocasional es normal. Sin embargo, cuando el hábito se vuelve constante puede afectar el rendimiento académico, laboral y el bienestar emocional. Dividir los proyectos en pequeñas metas, reducir las distracciones y comenzar con tareas de corta duración son algunas de las estrategias respaldadas por la evidencia para romper ese ciclo y facilitar que el cerebro perciba la actividad como más manejable.



10

**REPORTAJE**

LA VOZ DE XELA · SÁBADO 27 DE JUNIO DE 2026



[www.lavozdexela.com](http://www.lavozdexela.com)



# ZONA DE CAMISOLAS



PERSONALIZA TU CAMISOLA FAVORITA CON  
TU NOMBRE Y NÚMERO TOTALMENTE GRATIS.

**Pradera**  
Xela

📅 27 y 28 de junio

🕒 10:00 a.m. a 8:00 p.m. 📍 Plaza Central.



# Cuida tu salud respiratoria ante la contaminación

**POR LA VOZ DE XELA**

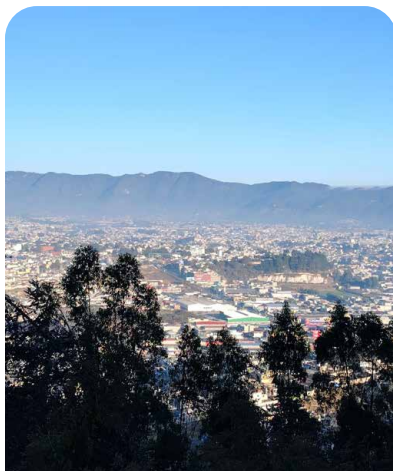
**L**a contaminación del aire, muchas veces imperceptible a simple vista, representa una de las mayores amenazas para la salud respiratoria a nivel mundial. Aunque sus efectos inmediatos suelen pasar desapercibidos, la exposición constante a partículas y gases contaminantes puede provocar daños que se desarrollan durante años.


De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), los contaminantes más perjudiciales incluyen las partículas finas PM2.5 y PM10, el ozono, el dióxido de nitrógeno, el dióxido de azufre y el monóxido de carbono. Estas sustancias provienen principalmente del tráfico vehicular, las industrias, la quema de combustibles y, en algunos lugares, de la combustión de leña para cocinar o calefaccionar.

## DAÑOS QUE SE ACUMULAN CON EL TIEMPO

Según información publicada por la OMS, las partículas PM2.5 son especialmente peligrosas porque pueden penetrar profundamente en los pulmones e incluso llegar al torrente sanguíneo. Esta exposición prolongada incrementa el riesgo de padecer asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), cáncer de pulmón y otras afecciones respiratorias y cardiovasculares.

Los niños, adultos mayores y personas con enfermedades respiratorias preexistentes son los grupos más vulnerables. Sin embargo, la evidencia científica señala que la contaminación también puede afec-



La exposición continua a aire contaminado puede provocar enfermedades respiratorias.  LUCY SON

tar a personas sanas, reduciendo gradualmente la función pulmonar y favoreciendo procesos inflamatorios crónicos.

## UN PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA

La OMS estima que el 99% de la población mundial respira aire que no cumple con las directrices internacionales de calidad. Además, la combinación de la contaminación del aire exterior y la generada dentro de los hogares se asocia con alrededor de 6.7 millones de muertes prematuras cada año.

Especialistas coinciden en que reducir las emisiones contaminantes, fortalecer el transporte sostenible y promover el uso de energías limpias son medidas fundamentales para proteger la salud respiratoria y disminuir el impacto de esta contaminación "invisible" sobre las futuras generaciones.



12

**SALUD**

LA VOZ DE XELA · SÁBADO 27 DE JUNIO DE 2026



[www.lavozdexela.com](http://www.lavozdexela.com)

**SANTA FE**  
BIENES RAICES

# ¡Asegura tu futuro hoy!

Santa Fe te brinda

Tranquilidad

Ubicación ideal

Asesoría profesional



🌐 [Santafebr.com](http://Santafebr.com)

☎ (+502) 4150-5906



[www.lavozdexela.com](http://www.lavozdexela.com)

LA VOZ DE XELA · SÁBADO 27 DE JUNIO DE 2026

13



# Las 5 de la semana

POR LA VOZ DE XELA



**LOCAL.** En Pradera Xela se entregaron los Homenajes a Maestros 2026 durante la final de "Profe: ¡Responda!", reconociendo la trayectoria y vocación de cuatro docentes: Carlos Guillermo Juárez Arriola, Francisco Joel Citalán Marín, Sindy Analisse Cifuentes Gómez y Sergio Armando Lara. Los reconocimientos fueron otorgados mediante votación en redes sociales, destacando su impacto en la formación de estudiantes y el apoyo de la comunidad educativa.

## OLINTEPEQUE CELEBRA SU FERIA

**LOCAL.** El municipio de Olintepeque, Quetzaltenango, vivió su semana de feria titular en honor a San Juan Bautista con un colorido desfile de carrozas que llenó de alegría y tradición sus calles. Las actividades incluyen el rezo del novenario en el templo católico y, el 24 de junio, el cortejo procesional y servicios religiosos en el día principal de la festividad.

## PNC ACLARA INCIDENTE EN SIPACATE

**NACIONAL.** La PNC desmintió que vehículos incendiados en El Paredón Buena Vista, Sipacate, pertenezcan a la institución o al MP, y negó la supuesta retención de agentes o fiscales. Confirmó que los automotores eran particulares y que el personal policial está ileso y en funciones. Según el informe oficial, el hecho está relacionado con una disputa de tierras entre particulares y una empresa privada.

## PNC REPORTA RESULTADOS

**LOCAL.** La Comisaría 41 de la PNC en Quetzaltenango reporta sus resultados del 1 de enero al 23 de junio de 2026, con 758 detenidos, 123 aprehensiones con orden de captura, 9 vehículos y 24 motocicletas recuperadas, además de 41 armas incautadas y 262 allanamientos realizados en el departamento.

## CANÍCULA EN EL PAÍS

**NACIONAL.** El occidente de Guatemala será de las primeras regiones afectadas por la canícula 2026, que iniciará en la primera quincena de julio, según el Insivumeh. El fenómeno reducirá las lluvias por entre 30 y 40 días, con aumento de temperaturas y mayor riesgo de estrés hídrico en cultivos.



14

LO MÁS VIRAL

LA VOZ DE XELA · SÁBADO 27 DE JUNIO DE 2026



www.lavozdexela.com

**SE CONGRATULA POR LA  
GRAN APERTURA DE**



**— INTER —  
AMERICANA  
— PLAZA —**

**La infraestructura es la  
base sobre la que se  
construye el desarrollo de  
un territorio y el bienestar  
de su gente.**

**28 de junio de 2026**

**Kilómetro 206.7 Carretera Interamericana,  
La Esperanza, Quetzaltenango.**

# LOS INFLUYENTES

## LOS MÁS LEÍDOS DE LA SEMANA

[www.lavozdexela.com](http://www.lavozdexela.com)

### La crisis de la autoridad docente



**VILMA DEL ROSARIO XICARÁ**  
Zona holística

1

**Cuando el cielo abre sus manos**



**EDWIN IBARRA**  
Discipulado empresarial 20/20

2

**Los Judas de los tiempos actuales**



**P. ORLANDO PÉREZ**  
Perspectiva

3

**El cinturón: el aliado inesperado que eleva tu imagen**



**CAROL CONTRERAS**  
El poder de tu imagen

4

**Y me hice Maestro**



**SILVIA MORALES PANIAGUA**  
Con sentido

5

**¿Qué es el síndrome de Tourette?**



**CRYSTA NOWELL**  
Entre líneas

6

**Sexualidad y embarazo en la pareja**



**SARA MARÍA MENDOZA G.**  
Asexorandonos

7



Lee el contenido completo en:  
<https://lavozdexela.com/opiniones>



César Pérez Méndez  
Director general

José Juan Guzmán  
Editor

Torre Pradera Xela, décimo piso, Penthouse 1003,  
Avenida Las Américas 7-62, zona 3 de Quetzaltenango.

☎ 4919 3319

[info@lavozdexela.com](mailto:info@lavozdexela.com)



16

LA VOZ DEL PENSAMIENTO

LA VOZ DE XELA · SÁBADO 27 DE JUNIO DE 2026



[www.lavozdexela.com](http://www.lavozdexela.com)

# Refuerza tus estacas, el desbordamiento está llegando



**Magie de Cano**  
Las Cartas de Magie

**E**nsancha el espacio de tu tienda y despliega las cortinas de tu morada. ¡No te limites! Alarga tus cuerdas y refuerza tus estacas. Isaías 54:2

¡Pueblo de Dios, prepárense para el desbordamiento! La miel está fluyendo: espesa, abundante, rica y dorada. Escuché al Señor decir: "Dile a Mi pueblo que comience a preparar el nido." Como madre de cuatro hijos, entendí exactamente lo que Él quería decir.

Cuando una mujer está cerca de dar a luz, comienza a limpiar, organizar, preparar la casa, hacer espacio, acomodar las cosas y dejar todo listo porque algo precioso está a punto de llegar. El Señor dice que hagamos lo mismo en el ámbito espiritual. El bebé representa las promesas. Hay promesas, asignaciones, puertas abiertas, influencia, autoridad, provisión, riqueza, restauración y cumplimiento que están a punto de nacer. Pero antes del nacimiento, debe haber preparación.

Necesitamos preparar todo. Debemos preparar nuestras vidas, nuestros hogares, nuestras relaciones, nuestros corazones, nuestras almas, nuestras familias, nuestros

negocios, nuestros ministerios y toda área que esté fuera de orden. Este no es tiempo para la pasividad. Es tiempo de hacer espacio. El Señor nos está llamando a extender las estacas de nuestra tienda, a ensanchar el lugar de nuestra morada y a prepararnos para lo que viene.

Haz espacio para lo que está a punto de nacer. Haz espacio para el desbordamiento. Haz espacio para la miel. Sabemos que el Señor está desatando una temporada de abundancia, restauración y cumplimiento. Lo que antes parecía seco será empapado. Lo que parecía estéril comenzará a producir. Lo que parecía imposible comenzará a abrirse. El Señor está abriendo puertas que nadie podrá cerrar y está haciendo camino donde parecía no haberlo. Está sacando a la luz tesoros escondidos y revelando recursos que han sido guardados para un tiempo como este.

Oportunidades, conexiones divinas, provisión, sabiduría y favor están siendo liberados de acuerdo con Su tiempo perfecto. Lo que estuvo reservado en lugares secretos está saliendo a la luz.



**Lee el contenido completo en:**  
<https://lavozdexela.com/opiniones>



## Personajes que inspiran en el Día del Maestro



**Laura Ronquillo**  
Fluir, fluir

**E**l 25 de junio es el Día del Maestro en Guatemala y se aprovechará este espacio para presentar algunos perfiles de maestros y maestras que inspiran a quienes ejercen este ministerio.

1. Gabriela Mistral, seudónimo de Lucila Godoy Alcayaga, fue una destacada poeta, pedagoga, diplomática y feminista chilena. Es reconocida mundialmente por ser la primera persona latinoamericana —y la única mujer iberoamericana hasta la fecha— en recibir el Premio Nobel de Literatura en 1945. Gabriela Mistral inspira con esta frase: “Donde haya un árbol que plantar, plántalo tú. Donde haya un esfuerzo que todos esquivan, hazlo tú”. Es un gran ejemplo para los educadores.

2. John Steinbeck, escritor y novelista estadounidense, considera que un gran maestro es un gran artista y que hay pocos grandes artistas. La enseñanza puede ser el más grande de los artes, ya que el medio es la mente y el espíritu humanos. Los maestros moldean personalidades.

3. Según Herbert Spencer, naturalista, filósofo, sociólogo, psicólogo y antropólogo inglés, el objeto de la educación es formar seres aptos para gobernarse a sí mismos, y no para ser gobernados por los demás.

4. Immanuel Kant (1724–1804) fue uno de los filósofos más influyentes de la historia. “Dos cosas llenan mi

ánimo de creciente admiración y respeto, a medida que pienso y profundizo en ellas: el cielo estrellado sobre mí y la ley moral dentro de mí”. Tan solo por la educación puede el hombre llegar a ser hombre. El hombre no es más que lo que la educación hace de él. Al mismo tiempo, llega a gozar del alma que formó su educación.

5. William Arthur Ward (1902–1994) fue un escritor estadounidense, reconocido por sus reflexiones sobre la educación, el liderazgo y el desarrollo personal. Creía que: “La enseñanza es más que impartir conocimiento, es inspirar el cambio. El aprendizaje es más que absorber hechos, es adquirir entendimiento”.

6. Luz Valle y José Víctor Orantes escribieron el Himno al Maestro de Guatemala, conformado por un coro y varias estrofas. El coro es muy inspirador, pues dice así: “SER MAESTRO ES LLEVAR EN LAS MANOS UNA ANTORCHA DE LUZ ENCENDIDA, Y LLAMAR A LOS HOMBRES HERMANOS, Y LLENAR DE GRANDEZA LA VIDA”. Todas las estrofas son inspiradoras, pero se comparte solo la primera porque traza un plan de vida para los maestros: “En el surco dejar la semilla, que es amor en los predios humanos, y lograr con palabras sencillas que se alcancen los frutos lozanos”.

Felicidades a todos los maestros de Guatemala.



Cuesta Blanca en 1955.  ENIMAU HISTORY



La elección del color de las paredes influye en la percepción de los espacios y puede contribuir al bienestar dentro del hogar. 📷 INTERNET

# El color de las paredes también comunica

**POR LA VOZ DE XELA**

La elección del color de las paredes va más allá de una decisión estética. Diversos estudios sobre psicología del color señalan que las tonalidades presentes en el hogar pueden influir en el estado de ánimo, la percepción de los espacios e, incluso, reflejar aspectos de la personalidad de quienes los habitan.

De acuerdo con especialistas en psicología del color, los tonos azules suelen asociarse con la calma, la serenidad y la concentración, por lo que son una de las opciones más recomendadas para dormitorios y áreas de descanso. En contraste, los colores cálidos como el rojo y el naranja transmiten energía, dinamismo y estimulan la interacción social, aunque su uso excesivo puede generar sensación de tensión o fatiga.

El verde, por su parte, se relaciona con la naturaleza, el equilibrio y la renovación, mientras que los tonos blancos y neutros aportan amplitud,

luminosidad y una sensación de orden. Según información publicada por expertos en decoración y psicología ambiental, estas tonalidades son ideales para quienes buscan ambientes relajantes y versátiles.

Sin embargo, los especialistas advierten que no existe una relación científica definitiva entre un color específico y la personalidad de una persona. La percepción de los colores también está influenciada por factores culturales, experiencias personales y preferencias individuales, por lo que las interpretaciones deben entenderse como tendencias generales y no como diagnósticos psicológicos.

Antes de renovar un espacio, los expertos recomiendan considerar la función de cada habitación, la cantidad de luz natural y el efecto emocional que se desea generar. De esta forma, el color puede convertirse en un aliado para crear ambientes más cómodos, funcionales y acordes con el estilo de vida de quienes viven en ellos.

**i** Fuente: decoora.com



20

LA VOZ INMOBILIARIA

LA VOZ DE XELA · SÁBADO 27 DE JUNIO DE 2026



www.lavozdexela.com



# Cinco ajustes de WhatsApp que ayudan a proteger tu privacidad

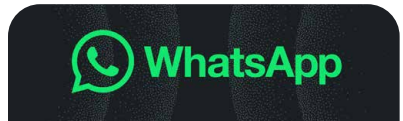
## POR LA VOZ DE XELA

**E**n una época en la que gran parte de la comunicación personal y laboral ocurre a través del teléfono móvil, configurar correctamente la privacidad en WhatsApp puede marcar la diferencia para proteger la información de los usuarios. La aplicación de mensajería, utilizada por miles de millones de personas en el mundo, incorpora herramientas que permiten reforzar la seguridad de las conversaciones y reducir la exposición de datos personales.

De acuerdo con información oficial de Meta, empresa propietaria de WhatsApp, una de las funciones más útiles es la Revisión de privacidad (Privacy Checkup), una guía que ayuda a configurar aspectos como quién puede ver la foto de perfil, el estado, la hora de última conexión y la información personal, además de administrar el acceso a las llamadas y los mensajes.

## LOS DOS PASOS

Otro ajuste recomendado es activar la verificación en dos pasos, que añade un código PIN para impedir que terceros registren la cuenta en otro dispositivo. Asimismo, la plataforma



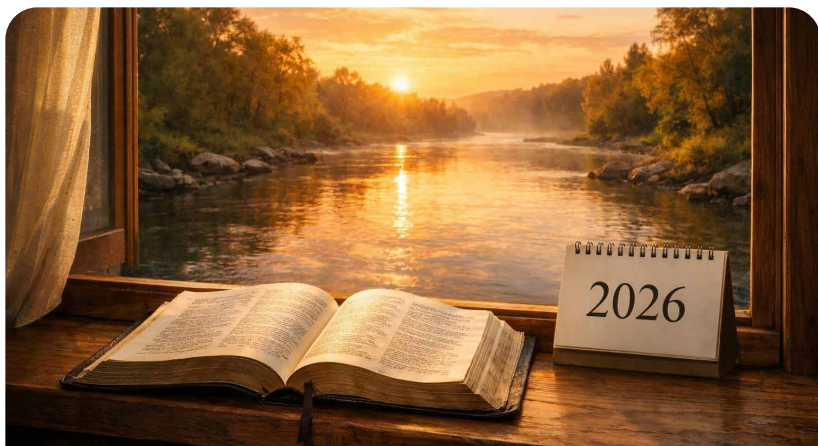
El usuario también tiene la responsabilidad de la seguridad en su WhatsApp. 📷 INTERNET

permite silenciar automáticamente las llamadas de números desconocidos, una medida diseñada para reducir el riesgo de spam y estafas telefónicas.

Según Meta, también es posible restringir quién puede ver cuándo un usuario está en línea o la última vez que utilizó la aplicación, así como bloquear y reportar contactos sospechosos. Además, los chats bloqueados ofrecen una capa adicional de protección al requerir autenticación mediante huella digital, reconocimiento facial o contraseña para acceder a determinadas conversaciones.

Aunque WhatsApp protege los mensajes mediante cifrado de extremo a extremo, especialistas en ciberseguridad recuerdan que la privacidad también depende de las configuraciones elegidas por cada usuario y de mantener la aplicación actualizada para acceder a las funciones de seguridad más recientes.





La Biblia no solo se lee, se vive: en sus palabras hay consuelo, corrección y esperanza.

IA LA VOZ DE XELA

# Plan de Lectura de la Biblia para julio de 2026

**POR LA VOZ DE XELA**

**E**l portal [bibliaon.com](http://bibliaon.com) tiene para ti un plan anual de lectura completa de la Biblia para el 2026. Este plan de 1 año organiza las lectu-

ras en porciones diarias, en orden cronológico, cubriendo todo el Antiguo y el Nuevo Testamento a lo largo de los 365 días del año. En La Voz de Xela te compartiremos el plan de los 12 meses.

## JULIO 2026

- 1 de julio: Oseas 1 a 4
- 2 de julio: Oseas 5 a 7
- 3 de julio: Oseas 8 a 10
- 4 de julio: Oseas 11 a 14
- 5 de julio: 2 Reyes 18 a 19
- 6 de julio: Isaías 1 a 3
- 7 de julio: Isaías 4 a 6
- 8 de julio: Isaías 7 a 9
- 9 de julio: Isaías 10 a 12
- 10 de julio: Isaías 13 a 15
- 11 de julio: Isaías 16 a 18
- 12 de julio: Isaías 19 a 21
- 13 de julio: Isaías 22 a 24
- 14 de julio: Isaías 25 a 27
- 15 de julio: Isaías 28 a 30
- 16 de julio: Isaías 31 a 33
- 17 de julio: Isaías 34 a 36
- 18 de julio: Isaías 37 a 39; 2 Reyes 20
- 19 de julio: Isaías 40 a 42
- 20 de julio: Isaías 43 a 45
- 21 de julio: Isaías 46 a 48
- 22 de julio: Isaías 49 a 51
- 23 de julio: Isaías 52 a 54
- 24 de julio: Isaías 55 a 57
- 25 de julio: Isaías 58 a 60
- 26 de julio: Isaías 61 a 63
- 27 de julio: Isaías 64 a 66
- 28 de julio: Miqueas 1 a 4
- 29 de julio: Miqueas 5 a 7
- 30 de julio: Nahúm 1 a 3
- 31 de julio: Sofonías 1 a 3

**i** Fuente: [Bibliaon.com](http://Bibliaon.com)



22

LA VOZ DE LA FE

LA VOZ DE XELA · SÁBADO 27 DE JUNIO DE 2026



[www.lavozdexela.com](http://www.lavozdexela.com)

# Mundial 2026 rompe récords antes de concluir los grupos

**POR LA VOZ DE XELA**

La Copa Mundial de la FIFA 2026 ya quedó marcada como la edición más histórica del torneo, incluso antes de finalizar la fase de grupos.

## ASISTENCIA SIN PRECEDENTES

Uno de los hitos más destacados es la asistencia acumulada. El Mundial superó los 3.6 millones de espectadores, dejando atrás la marca de 3 millones 587 mil 538 aficionados registrada en Estados Unidos 1994. Lo llamativo es que el récord fue superado cuando aún restaban encuentros por disputarse en la primera fase, por lo que la cifra continuará aumentando durante las rondas eliminatorias.


## MÁS GOLES EN LA HISTORIA

La edición de 2026 también se convirtió en la más goleadora de todos los tiempos. El tanto número 173 del campeonato, anotado por Auston Trusty durante el encuentro entre Estados Unidos y Turquía, permitió superar el récord de 172 goles establecido en Qatar 2022.

## LAS LEYENDAS

En el plano individual, Lionel Messi, Cristiano Ronaldo y Guillermo Ochoa se convirtieron en los primeros futbolistas en participar o ser convocados para seis Copas del Mundo. Además, Messi alcanzó los 18 goles mundialistas para convertirse en el máximo goleador histórico del torneo, mientras que Cristiano Ronaldo estableció otro registro al anotar en seis ediciones distintas de la Copa del Mundo.



Con el inicio de los dieciseisavos de final, se espera que el Mundial 2026 continúe ampliando sus cifras históricas.  INTERNET

## RÉCORDS QUE TRASCIENDEN GENERACIONES

El torneo también celebró el partido número 1 mil en la historia de los Mundiales masculinos durante el duelo entre Túnez y Japón. En los banquillos, Dick Advocaat, seleccionador de Curazao, se convirtió en el entrenador de mayor edad en dirigir un Mundial con 78 años y 260 días.

Curazao también escribió su propio capítulo histórico al convertirse en la nación con menor población y territorio en clasificar y marcar un gol en una Copa del Mundo masculina: Poco más de 150 mil habitantes.

# Lomo de Cerdo al Horno

## INGREDIENTES

- 2 libras de lomo de cerdo
- 4 dientes de ajo, finamente picados
- 2 cucharadas de mostaza

- 2 cucharadas de salsa inglesa
- Jugo de 2 naranjas
- 1 cucharadita de paprika
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva

## PREPARACIÓN

- En un recipiente mezcla el ajo, la mostaza, la salsa inglesa, el jugo de naranja, la paprika, la sal, la pimienta y el aceite de oliva.
- Marina el lomo de cerdo con esta preparación durante al menos 30 minutos para que absorba todos los sabores.
- Precalienta el horno a 180 °C (350 °F).
- Coloca el lomo en una bandeja para hornear y cúbrelo con papel

- aluminio.
- Hornea durante 45 minutos.
- Retira el papel aluminio y continúa horneando de 15 a 20 minutos más, o hasta que la superficie esté bien dorada.
- Deja reposar el lomo durante 10 minutos antes de rebanarlo para conservar sus jugos.
- Acompaña con puré de papa, vegetales asados, arroz o una ensalada fresca. Baña las rebanadas con los jugos de la cocción para realzar su sabor.



**JORGE DE LEÓN REGIL**  
CHEF

Un plato jugoso, lleno de sabor y perfecto para almuerzos familiares, celebraciones o cualquier ocasión especial.



**80**  
MINUTOS  
(INCLUYENDO EL MARINADO)



**FÁCIL**  
DIFICULTAD



**6**  
PORCIONES



**24**

**LA VOZ DEL SABOR**

LA VOZ DE XELA · SÁBADO 27 DE JUNIO DE 2026



[www.lavozdexela.com](http://www.lavozdexela.com)



# Ejercita TU MENTE

Ayuda a Voxi con  
este acertijo

¿Qué tres palabras  
contienen miles de cartas?



Respuestas: Oficinas de correos



# MUNDIAL 2026

**DOMINGO 28 DE JUNIO**



SUDAFRICA



CANADA

**DIECISEISAVOS**  
**SoFi Stadium**  
**13:00 HORAS**



SAN  
BARTOLOME  
LA LIBRERIA

COOPERATIVA  
**PLENITUD** R.L.  
TRANSFORMANDO TU ECONOMIA

**M**  
MONTALVO  
PRADERA

**TVS**   
MOTOCICLETAS

  
REJUBAT

  
GRAND TINAJON  
HOTEL Y RESTAURANTE

  
COMERCIAL  
La Nueva Esperanza

  
CIC<sup>SA</sup>  
COOPERATIVA

  
LA PROSPERIDAD 5  
CUYOTENANGO