



LA VOZ DE XELA SPORTS

Copa Centroamericana
iniciará pronto **14**

EDICIÓN DIARIA



JUEVES 23 DE JULIO DE 2026

WWW.LAVOZDEXELA.COM · [4919 3319](tel:49193319)

AÑO 9 · NÚMERO 2439 · QUETZALTENANGO, GUATEMALA

ALARMA POR PANDILLEROS QUE OPERABAN EN XELA

Capturan a tres personas en la ciudad
por estar acusadas de extorsión. **2**



Pablo "N", Evelyn "N" y Flor de María "N" fueron capturados durante allanamientos
contra la estructura criminal Barrio 18. 📷 PNC

Visítanos  **paulinos**
porque comercial

Encuesta: La terapia ha
ayudado a personas **4**

Planta XELA

 Sector 5, Cantón
Xecaracoj, Quetzaltenango

 **1780** EXT. 2

LUNES A VIERNES | **SÁBADO**
6:00 a 17:00 horas | 6:00 a 11:00 horas



AGRECA



Pandilleros son localizados en Xela

POR ÉDGAR VÁSQUEZ

La escasa presencia policial, debido a la falta de elementos, propicia que líderes de pandillas se muden hacia los municipios de distintos departamentos del país para operar con impunidad; sin embargo, la mañana de este 23 de julio les salió el tiro por la culata, luego de que la Policía Nacional Civil (PNC) y el Ministerio Público (MP) realizaran 116 allanamientos en Quetzaltenango y Guatemala.

A través de estos operativos se ejecutaron órdenes de captura autorizadas por diferentes juzgados y se recopilaban pruebas para fortalecer las investigaciones contra grupos delictivos que operan en estos departamentos.

Como resultado de estas acciones fueron capturadas 29 personas: un total de 25 acusadas de extorsión, ligadas a grupos juveniles dedicados a delinquir, y 4 más por el delito de robo de vehículos. Al mismo tiempo, fueron decomisados 4 fusiles, una escopeta, una carabina, pistolas, drogas y documentos bancarios; además, fueron retiradas cámaras de videovigilancia clandestinas utilizadas para vigilar a vecinos.

Entre los detenidos, 12 son maderos de la banda criminal autodenominada white fence 13, y los demás pertenecen a la estructura criminal barrio 18, lo cual sustenta los señalamientos de que estos grupos criminales migran hacia los departamentos para delinquir y dedicarse a la venta de droga al menudeo.

El experto en pandillas, Édgar Gómez, explica que esta situación

PANDILLEROS EN XELA

Como parte de los allanamientos realizados este miércoles 23 de julio en las zonas 1, 7 y 9 de Quetzaltenango, investigadores de la Dipanda y fiscales del MP capturaron a Pablo "N", de 19 años; Evelyn "N", de 36; y Flor de María "N", de 32, presuntos integrantes del Barrio 18. Los tres son señalados de delitos relacionados con extorsiones, mientras que Pablo "N" también es requerido por asociación ilícita, conspiración para cometer obstrucción extorsiva de tránsito, asesinato y asesinato en grado de tentativa.



Un total de 29 personas fueron detenidas en los departamentos de Quetzaltenango y Guatemala luego de una jornada de 116 operativos. CORTESÍA

se debe a la escasa presencia policial en los municipios, debido a la falta de agentes para el resguardo de la ciudadanía. El crecimiento ha sido constante, principalmente en la capital, pero este flagelo se extiende cada vez más a las regiones.

Agrega que trabajó como agente fiscal en la zona del suroccidente, donde el mayor problema de pandillas se concentra en la Boca Costa, sobre todo en Génova y Colimba, donde las pandillas operan desde 2012.

PRONTO

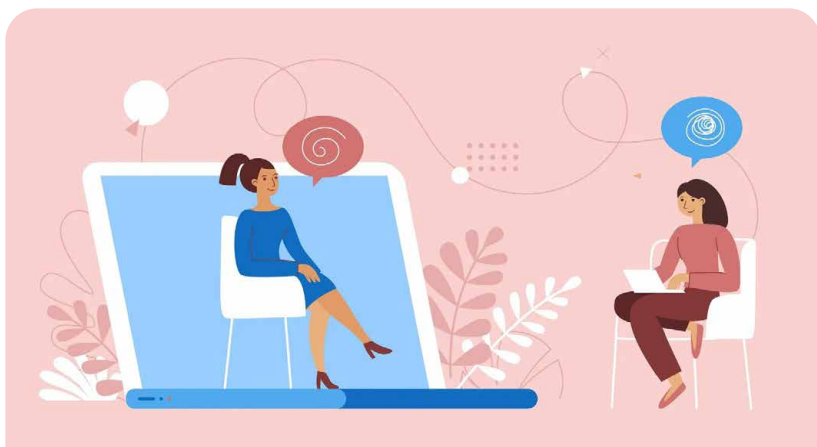
MI CASTOR DE XELAJÚ



INTERPLAZA XELA



METROPLAZA SALCAJÁ



La conmemoración del Día del Psicólogo también busca reconocer el aporte de estos profesionales en la promoción del bienestar integral de la población guatemalteca. 📷 LA VOZ DE XELA

Encuesta: 54% conoce a alguien ayudado por terapia psicológica

POR LA VOZ DE XELA

En el marco del Día del Psicólogo en Guatemala, que se conmemora este 23 de julio, una encuesta realizada por La Voz de Xela refleja una percepción favorable sobre la atención en salud mental. El sondeo revela que el 54% de los participantes afirma conocer a alguien a quien la terapia psicológica le ha ayudado, mientras que el 46% responde que no.

Los resultados muestran que cada vez más personas identifican los beneficios del acompañamiento profesional para afrontar situaciones como la ansiedad, la depresión, el estrés, los conflictos familiares, el duelo y otros desafíos emocionales.

ORIGEN DE LA FECHA

En Guatemala, esta fecha fue establecida mediante el Decreto Gubernativo 1385-90 y recuerda un hecho histórico ocurrido en 1973, cuando estudiantes de la Universidad de San Carlos de Guatemala

impulsaron la creación de la Escuela de Psicología, separándose de la Facultad de Humanidades, un acontecimiento que marcó el desarrollo de esta profesión en el país.

ENFOQUES TERAPÉUTICOS

Actualmente, la psicología cuenta con diversos enfoques terapéuticos adaptados a las necesidades de cada paciente. Entre los más utilizados destaca la terapia cognitivo-conductual, que busca identificar y modificar pensamientos y conductas que afectan el bienestar emocional. También sobresale el psicoanálisis, orientado a explorar experiencias y conflictos inconscientes que influyen en el comportamiento y las emociones.

Especialistas coinciden en que acudir a terapia no debe verse como un signo de debilidad, sino como una herramienta para fortalecer la salud mental, mejorar las relaciones personales y desarrollar estrategias para enfrentar las dificultades cotidianas.



4

LA VOZ DE LOS DATOS

LA VOZ DE XELA · JUEVES 23 DE JULIO DE 2026



www.lavozdexela.com

Taller de *coctelería*

24 Julio | 19:00 | Food Court



ALCAZARÉN

¿Qué incluye?

- **Mixólogo y Brand Ambassador:** Yan Carlos Carbajal
- Kit sorpresa de bienvenida Paulinos
- Materiales de coctelería
- Música en vivo
- Certificación

Inscripción



Q.250.⁰⁰
Del 14 al 22 Julio



Q.350.⁰⁰
23 y 24 Julio

Evite el exceso / Prohibida su venta a menores de 18 años

El consumo de este producto puede causar serios daños a la salud / Consúmlalo con responsabilidad

 /paulinosparquecomercial

Avanzan cambios sobre el uso de prisión preventiva

POR ÉDGAR VÁSQUEZ

Las iniciativas de ley unificadas 6493 y 6719 serán discutidas en el pleno del Congreso de la República durante el segundo periodo ordinario de 2026, luego de que la Comisión de Reformas al Sector Justicia del Congreso de la República emitiera un dictamen favorable para reformar el Decreto 51-92, Código Procesal Penal, cuya finalidad es redefinir la prisión preventiva, fortalecer las garantías procesales y establecer nuevos mecanismos de control judicial en torno a las medidas de coerción, principalmente.

Con esta reforma, cualquier restricción a la libertad de una persona debe corresponder a un fin procesal específico, estar debidamente motivada y respetar el principio fundamental de la presunción de inocencia, el derecho a la defensa, así como el debido proceso.

El cambio más relevante está en el artículo 258, porque exige a la autoridad competente agilizar, en un plazo máximo de 24 horas, la audiencia de primera declaración; caso contrario, tampoco se podrá ordenar el traslado a un centro carcelario.

A decir del artículo 259, el cambio establece que ninguna persona será enviada a un centro de detención sin antes haber comparecido a su audiencia de primera declaración. Además, la prisión preventiva solo podrá decretarse después del auto de procesamiento y cuando existan elementos suficientes que acrediten un peligro real de fuga o también de obstaculización de la investigación.

En el artículo 261 Bis, deja la responsabilidad al Ministerio Público



Expertos han señalado el mal uso de la prisión preventiva en Guatemala, lo cual, sumado a la falta de infraestructura carcelaria, aumenta el hacinamiento.  CORTESÍA

(MP) de demostrar, con medios de prueba suficientes, la necesidad de imponer la prisión preventiva y reconoce el derecho del sindicado a presentar pruebas para desvirtuar esa petición, excepto en casos donde la ley prohíba medidas sustitutivas, de acuerdo con el hecho imputado.

Esta iniciativa propone también la creación de la Unidad de Control de Medidas de Coerción, circunscrita a la Corte Suprema de Justicia, con el propósito de supervisar el cumplimiento de las medidas cautelares distintas a la prisión preventiva, recabar información para apoyar las decisiones judiciales y mantener un registro actualizado de las personas sujetas a medidas de coerción.

Finalmente, habrá más rigor en torno a las restricciones para conceder medidas sustitutivas en delitos de mayor gravedad, como homicidio, asesinato, violación agravada, secuestro, extorsión, robo agravado y delitos contemplados en la Ley contra la Narcoactividad. Además, fortalece el control de los plazos de la prisión preventiva cuando el MP no presente una solicitud de conclusión de la investigación dentro del tiempo establecido. En caso de que persista la inacción, el juez podrá ordenar la clausura provisional del proceso conforme a la ley.



**Tus compras diarias,
más cerca de ti**





Los trabajos de mejora de la red eléctrica en el sector del mercado La Democracia provocarán la suspensión temporal del servicio de energía y afectarán el abastecimiento de agua.  EEMQ

Las razones del corte de energía de este domingo

POR LA VOZ DE XELA

La Empresa Eléctrica Municipal de Quetzaltenango (EEMQ) informa que este domingo 26 de julio realizará trabajos de mejora de la red eléctrica en el sector del mercado La Democracia, zona 3, así como la construcción de dos nuevos ramales en media tensión, por lo que será necesario suspender temporalmente el servicio de energía en distintos sectores de la ciudad.

Las labores se desarrollarán entre las 5:00 y las 15:00 horas en la mayor parte de las áreas afectadas, mientras que una derivación en baja tensión ubicada en la 21 avenida, entre 4 y 7 calle de la zona 3, permanecerá sin servicio hasta las 17:00 horas.

Entre los sectores que experimentarán la interrupción se encuentran La Democracia, Cervecería Nacional, la Terminal Minerva, el

Centro Universitario de Occidente (Cunoc), colonia Nuevo León, El Paraíso, El Pedregal, Los Pinos, Nueva Ciudad de Los Altos y otros puntos cercanos, además del exterior del mercado La Democracia.

TAMBIÉN SIN AGUA

Como consecuencia de la suspensión del suministro eléctrico, la Empresa Municipal Aguas de Xelajú (EMAX) anuncia que tres pozos mecánicos quedarán fuera de funcionamiento entre las 5:00 y las 15:00 horas.

Debido a ello, el servicio de agua potable será suspendido en la zona 10 y se prestará con deficiencias en las zonas 1, 3, 6, 7, 8 y 9 del municipio.

EMAX indicó que el abastecimiento de agua comenzará a normalizarse de forma paulatina a partir del lunes 27 de julio, una vez concluyan los trabajos ejecutados por la EEMQ.

BICICASA

"Diseñada para **MUJERES** que
conquistan cada **RUTA**."

TEMPT 2



WWW.BICICASA.COM.GT

 3157-1360

|    BICICASASPORT



Guatemala supera los 1.62 millones de visitantes extranjeros en el primer semestre de 2026, impulsada por el crecimiento de mercados internacionales y una mayor percepción positiva del destino.  CORTESÍA

Guatemala registra alza del 1% en llegada de turistas durante 2026

POR LA VOZ DE XELA

Guatemala registra la llegada de 1 millón 625 mil 849 visitantes no residentes durante el primer semestre de 2026, cifra que representa un incremento del 1% en comparación con el mismo período del año anterior, informó el Instituto Guatemalteco de Turismo (Inguat).

De acuerdo con la institución, el país recibe 14 mil 944 turistas más que en 2025, resultado que refleja un comportamiento positivo del sector y consolida a Guatemala como un destino cada vez más atractivo para viajeros de distintas regiones del mundo.

VALORACIÓN INTERNACIONAL

El Inguat destaca que este crecimiento está respaldado por una mejor valoración internacional del destino, una mayor diversificación de los mercados emisores y un incremento en el gasto de los visitantes. Entre enero y marzo,

las compras realizadas con tarjetas Visa por turistas extranjeros superan los US\$142.2 millones, un aumento del 13% respecto al mismo período de 2025.

Durante junio, el ingreso de visitantes provenientes de Colombia crece un 42%, seguido de Japón con 39%, Rusia con 30%, Australia con 29% y Belice con 24%. Además, el Índice de Percepción Turística Global aumenta un 3.7%, lo que evidencia una mejor experiencia para quienes visitan el país.

Aunque la llegada de turistas de El Salvador disminuye un 8% y la de Estados Unidos un 4%, el Inguat atribuye este comportamiento a la reconfiguración de los viajes internacionales por la celebración de la Copa Mundial de la FIFA 2026. Pese a ello, las búsquedas de vuelos desde Estados Unidos hacia Guatemala aumentan un 65%, un indicador que mantiene perspectivas favorables para el resto del año y fortalece la proyección del turismo nacional.



¡VISÍTANOS!

La plaza de Xela

 Diagonal 2, zona 3



Personal del Ministerio Público realizó el levantamiento del cuerpo en la zona 7 de Quetzaltenango, mientras las autoridades investigan las causas del fallecimiento.  PMTQ

Investigan causas de muerte de **hombre localizado en la zona 7**

POR LA VOZ DE XELA

Las autoridades investigan las causas del fallecimiento de Bryan Lisandro Godínez Bamaca, de 33 años, quien fue localizado sin vida este miércoles en la 26 avenida, entre la 5 y 6 calle de la zona 7 de Quetzaltenango.

Fiscales del Ministerio Público (MP) realizaron las diligencias de levantamiento del cadáver e iniciaron la investigación para establecer las circunstancias en las que ocurrió el deceso.

El hallazgo también movilizó a agentes de la Policía Municipal de Tránsito de Quetzaltenango (PMTQ), quienes implementaron un cierre parcial en el sector para facilitar el trabajo de los investigadores. Mientras se desarrollaban las diligencias,

se habilitó un carril reversible con el objetivo de reducir las complicaciones en la circulación vehicular.

Al lugar acudieron familiares de la víctima, quienes efectuaron el reconocimiento del cuerpo y confirmaron su identidad. Una vez finalizado el procedimiento forense, las autoridades retiraron el cadáver y el tránsito fue restablecido en el área.

SIN UNA CAUSA CONFIRMADA

La investigación continúa y será a través de los peritajes correspondientes que se determinará la causa oficial de la muerte. Por el momento, las autoridades mantienen abiertas todas las líneas de investigación y no han dado a conocer mayores detalles sobre el caso. El cuerpo fue trasladado a las instalaciones del Instituto Nacional de Ciencias Forenses en Xela.



ABIERTO TODOS LOS DÍAS

11:00AM A 10:00PM





Los 20 clubes participantes ya definieron sus listas oficiales de hasta 35 jugadores para disputar la Copa Centroamericana Concacaf 2026, que iniciará el próximo 28 de julio. 📷 CONCACAF

Concacaf con jugadores listos para la Copa Centroamericana

POR LA VOZ DE XELA

La Concacaf dio a conocer las listas oficiales de jugadores de los 20 clubes que participarán en la Copa Centroamericana 2026, torneo que se disputará del 28 de julio al 6 de diciembre y que otorgará seis boletos para la Copa de Campeones Concacaf 2027.

Cada institución presentó una nómina de hasta 35 futbolistas elegibles para competir en el certamen regional. De acuerdo con el reglamento, todos los jugadores deberán estar debidamente inscritos con su club y su respectiva federación, además de cumplir con los periodos de registro establecidos por la FIFA.

Los equipos que hayan inscrito menos de 35 jugadores podrán completar su lista hasta 44 horas antes de cada partido, siempre que no superen el límite permitido. Una vez registrado, un futbolista no podrá ser sustituido ni eliminado de la convocatoria oficial. Asimismo, dos

días antes de cada encuentro, los clubes deberán seleccionar un máximo de 23 jugadores para integrar la plantilla definitiva.

LOS ENCUENTROS

La competencia arrancará con una fase de grupos en la que cada equipo disputará cuatro partidos frente a los demás integrantes de su sector. Los dos mejores de cada grupo avanzarán a los cuartos de final, instancia que dará paso a las semifinales, el Play-In y la gran final.

Además de definir al nuevo campeón centroamericano, el torneo servirá como clasificatorio para la Copa de Campeones Concacaf 2027. Los cuatro semifinalistas y los dos vencedores del Play-In asegurarán su presencia en la próxima edición del torneo continental, mientras que el campeón obtendrá un pase directo a los octavos de final.

El actual monarca del certamen es el costarricense LD Alajuelense, que en 2025 derrotó a Xelajú MC en la final.

X: Rodéate de cosas que te hagan sentir bien

@exclusivagt



Yo:

BEAUTY OBSESSION
EXCLUSIVA
GT

Respirar mejor también es cuidar la mente y el cuerpo

POR LA VOZ DE XELA

Los ejercicios de respiración han dejado de ser una práctica exclusiva del yoga o la meditación para convertirse en una herramienta respaldada por la ciencia para mejorar la salud física y mental. Especialistas coinciden en que dedicar unos minutos al día a respirar de forma consciente puede contribuir a reducir el estrés, favorecer la relajación e incluso mejorar el funcionamiento del organismo.

De acuerdo con el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI) de Estados Unidos, la respiración permite que el oxígeno llegue a la sangre y a los órganos, mientras elimina el dióxido de carbono, un proceso esencial para el correcto funcionamiento del cuerpo. Además, técnicas como la respiración diafragmática ayudan a utilizar de forma más eficiente los pulmones y los músculos respiratorios.

SALUD MENTAL

En el ámbito de la salud mental, controlar el ritmo de la respiración puede activar el sistema nervioso parasimpático, responsable de la respuesta de relajación del organismo. Esto favorece una disminución de la tensión física y emocional, por lo que suele recomendarse como apoyo para manejar episodios de ansiedad, estrés o nerviosismo. Sin embargo, los especialistas aclaran que estas prácticas no sustituyen la atención médica o psicológica cuando existe un trastorno de salud mental.

La Organización Mundial de la Salud también destaca que incorpo-



La respiración consciente puede convertirse en una herramienta sencilla para favorecer el bienestar físico y emocional.  INTERNET

rar hábitos saludables, junto con la actividad física regular, contribuye a reducir los síntomas de ansiedad y depresión, además de mejorar el bienestar general. Practicar ejercicios de respiración durante cinco o diez minutos al día puede ser un complemento sencillo para fortalecer estos beneficios.

Aunque los ejercicios de respiración son seguros para la mayoría de las personas, quienes presenten enfermedades respiratorias o experimenten molestias persistentes deben consultar a un profesional de la salud antes de iniciar una rutina específica.

Las mentiras que te dejan sin trabajo



Crysta Nowell
Entre líneas

El proceso de reclutamiento y selección de personal es un procedimiento bastante especializado para contratar colaboradores. Aunque no siempre es perfecto, logra detectar muchas mentiras, algo muy común en todas las organizaciones. Una entrevista de trabajo es mucho más que un espacio para responder preguntas; es el inicio de un proceso de análisis de la persona.

Algunos candidatos creen que inventar excusas, exagerar logros, mentir sobre su experiencia, modificar fechas u otras tantas falsedades aumentará las probabilidades de ser contratados. Sin embargo, el proceso está diseñado para detectar dónde se ha mentado, y es muy difícil sostener una mentira. Al final, esto les costará la oportunidad laboral.

Las mentiras más comunes van desde la típica excusa de tener emergencias familiares o personales para justificar un retraso o la

ausencia a la primera entrevista, hasta afirmar que dominan un idioma, ajustar las fechas para ocultar periodos sin trabajo, exagerar el manejo de programas requeridos para el puesto, inflar las responsabilidades en el currículum o asegurar que renunciaron voluntariamente cuando, en realidad, fueron despedidos. También están frases como: "aprendo rápido", "me gusta trabajar en equipo", "soy puntual" o "soy responsable", que, a la hora de desempeñar el puesto, muchas veces no se reflejan en la práctica.

Desde la psicología, estas conductas se relacionan con el miedo a ser rechazado, la baja autoestima, la presión social por conseguir empleo o la facilidad para decir mentiras. Desde la perspectiva de los recursos humanos, también es común que las personas oculten problemas ocurridos en trabajos anteriores o exageren la experiencia que realmente poseen.



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



Ejecutivo y Legislativo, corresponsables del alza en el combustible



Arnoldo Soch Tzul
Ajq'em

Para países como el nuestro, donde el 100 % de los derivados del petróleo —combustible— que consumimos es importado, siempre vamos a estar sujetos a los precios internacionales y esto se agrava aún más cuando existen conflictos geopolíticos y los importadores deshonrados y corruptos se aprovechan del desastre del Estado —Ejecutivo, Legislativo y Judicial— para seguir engordando sus cuentas bancarias.

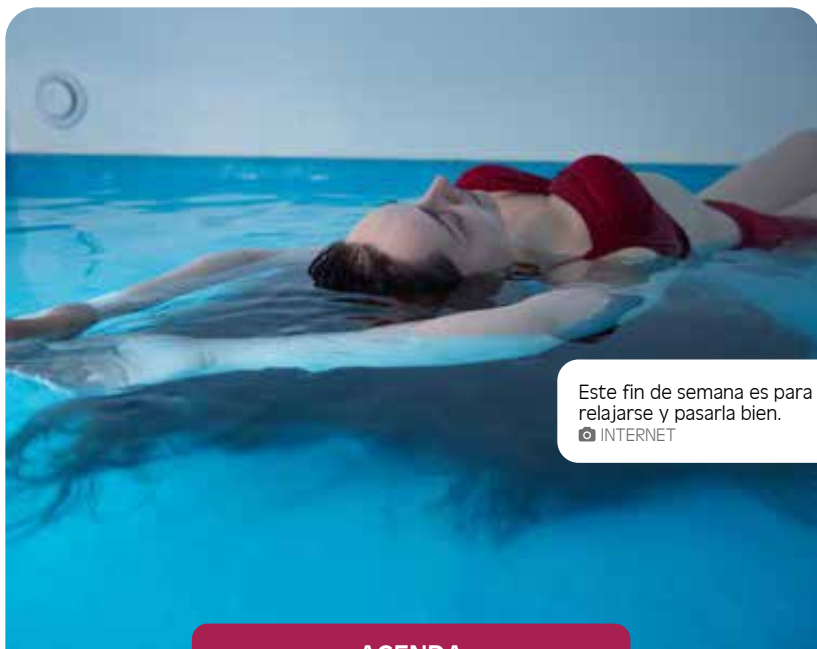
Desde mi particular punto de vista, el Ejecutivo y el Legislativo son corresponsables en el alza al combustible, toda vez que no han querido estar del lado del pueblo. Estamos claros: el presidente legalmente no puede intervenir en el precio del combustible, porque la Ley de Comercialización de Hidrocarburos —artículos 1 y 5— se lo prohíbe; sin embargo, tiene al Ministerio de Energía y Minas y la DIACO a su disposición. Desde hace mucho tiempo debió implementar mecanismos de control —contratar más personal técnico y especializado— para rea-

lizar una presencia masiva de auditoría que controle el precio, la cantidad y la calidad del producto. Sin embargo, nuestra historia es triste: el MEM solamente cuenta con ocho personas encargadas de supervisar a más de 1 mil 300 gasolineras autorizadas en todo el territorio. Esto es inaudito. La DIACO tiene 250 personas, incluido personal administrativo, pero el campo de competencia de la DIACO es mucho más grande. Entonces, como dijo Cantinflas, ahí está el detalle: los comerciantes de combustible tienen todo a su disposición y nadie los fiscaliza. No había estallado la guerra en el Medio Oriente y ellos ya le habían subido el precio al combustible.

Los diputados están haciendo su mayor esfuerzo para sí mismos; muchos están aprendiendo a fiscalizar para las redes sociales, porque menos lo hacen para la gente de a pie. Muchos hasta se toman la foto y graban videos junto al pilón publicitario, descargando su enojo contra el presidente del Ejecutivo.



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



Este fin de semana es para relajarse y pasarla bien.

INTERNET

AGENDA

POR LA VOZ DE XELA

El fin de semana es una oportunidad para hacer una pausa, recargar energías y dedicar tiempo a lo que realmente nos hace bien. Disfrutar de estos días, ya sea compartiendo con la familia, descansando, practicando un pasatiempo o explo-

rando nuevos lugares, contribuye al bienestar físico y emocional. Aprovechar este espacio de descanso también ayuda a iniciar una nueva semana con mayor motivación, claridad y equilibrio.

Casting

El sábado 25 de julio, en el centro comercial Metroplaza Cuatro Caminos, se realizará el primer casting para que puedas participar en la sexta edición del Festival de Canto Luz de Luna. Aprovecha la oportunidad para dar a conocer tu talento.

Espectáculo

Este domingo 26 de julio se realizará el Espectáculo Show Héroe Arácnido en el centro comercial Interplaza Xela. Un evento para que los más pequeños de la casa disfruten. Iniciaré a las 17:00 horas.

Álbum

Este domingo 26 de julio tienes la oportunidad de completar tu álbum Panini del Mundial 2026. La cita es de 15:00 a 18:00 horas en el centro comercial Interplaza Xela.



HOY EN REDES SOCIALES



La Voz de Xela



...

Toma en cuenta: hoy, desde las 12:00 horas, se suspenderán los servicios administrativos municipales. Se reanudarán hasta el lunes 27 de julio.

287 35 7



Arturo Monterroso · 2 h · Fan destacado

En la mañana no hago nada y en la tarde descanso 🤔🤔



Responder



Ccecy · 3 h · Fan destacado

Hasta el lunes!!!!!!!! Puchis les va bien va hahahahaha



Responder



Tito Monterroso · 3 h

Eran las 10 y ya no estaban varios



Responder



Erick Ponce · 4 h

A pero brindan algun servicio no lo sabía



Responder



Roberto Reyes · 4 h · Fan destacado

Y porque motivo?



Responder



Chicharrones con chirmol

INGREDIENTES

- ½ libra de chicharrón
- 1 libra de tomates

- 1 cebolla, picada
- Unas ramitas de cilantro, picadas
- Sal al gusto
- Chile al gusto (opcional)

PREPARACIÓN

- Asar o cocer los tomates y luego triturarlos en un molcajete, licuadora o escudilla hasta formar la salsa (chirmol).
- Mezclar la salsa con cebolla,

- cilantro y chile (si se desea).
- Colocar los chicharrones en una olla con el chirmol y cocinar a fuego medio durante 15 minutos para que se suavicen y absorban el sabor.
- Servir caliente.



JORGE DE LEÓN REGIL
CHEF

Este platillo es perfecto para acompañar con tortillas de maíz y disfrutar del auténtico sabor guatemalteco.



20
MINUTOS



FÁCIL
DIFICULTAD



2-3
PORCIONES



• EN VIVO



NARRACIÓN EN STREAMING

SÁBADO 25
DE JULIO DE 2026

12:30
horas

