



UNAH
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE HONDURAS

AVISO DE LICITACIÓN

LICITACIÓN PÚBLICA NACIONAL No. 01-2025-SEAF-UNAH que tiene por objeto la "ADQUISICIÓN E INSTALACIÓN DE BLOQUES DE SALIDA (START BLOCK) PARA LA PISCINA DEL CENTRO ACUÁTICO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE HONDURAS"

La Universidad Nacional Autónoma de Honduras (UNAH), invita a las diferentes empresas mercantiles legalmente constituidas en el país, a presentar ofertas en sobres cerrados para que puedan participar en la LICITACIÓN PÚBLICA NACIONAL No. 01-2025-SEAF-UNAH que tiene por objeto la "ADQUISICIÓN E INSTALACIÓN DE BLOQUES DE SALIDA (START BLOCK) PARA LA PISCINA DEL CENTRO ACUÁTICO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE HONDURAS", misma que será financiada con **Fondos Nacionales**.

Los interesados en participar en el proceso deberán retirar el Pliego de Condiciones en el Departamento de Adquisiciones Mayores (DAM) de la Dirección de Adquisiciones (DA), pudiendo solicitarlo vía correo electrónico: licitaciones@unah.edu.hn, al efecto, deben realizar **obligatoriamente el registro respectivo**. Asimismo, podrán examinar el Pliego de Condiciones en el portal del Sistema de Información de Contratación y Adquisiciones del Estado de Honduras (www.honducompras.gob.hn). El pliego de condiciones estará disponible a partir del día **JUEVES TRES (03) DE ABRIL DEL 2025**.

La oferta deberá presentarse en sobre cerrado, la recepción y apertura de las mismas se efectuará en un solo acto público en el **SALÓN DE USOS MÚLTIPLES** de la Secretaría Ejecutiva de Administración y Finanzas (SEAF) de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras (UNAH), ubicado en el 6to piso del Edificio Alma Mater, Ciudad Universitaria "José Trinidad Reyes", el día **JUEVES QUINCE (15) DE MAYO DEL 2025**, la hora límite de recepción de ofertas será hasta las 9:59 a.m., hora oficial de la República de Honduras, acto seguido se procederá a la apertura de los sobres que contengan las ofertas. No se recibirán ofertas después de las 10:00 a.m. El acto de apertura se efectuará en presencia de representantes de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras (UNAH), los Licitantes o sus Representantes.

Las ofertas deberán estar acompañada de una Garantía de Mantenimiento de Oferta en Original, la cual deberá tener una vigencia mínima de **CIENTO OCHENTA (180) días calendario**, contados a partir de la fecha estipulada para la Recepción y Apertura de las Ofertas, por un monto equivalente al menos por el **DOS POR CIENTO (2%)** del valor total de la oferta expresada en Lempiras (L).

CONSULTAS: Para consultas o información dirigirse al Departamento de Adquisiciones Mayores (DAM) de la Dirección de Adquisiciones (DA): Teléfono (504) 2216-6100. Extensión No. 110117. Correo Electrónico: licitaciones@unah.edu.hn

Ph. D. ODIR AARÓN FERNÁNDEZ FLORES
Rector de la UNAH



IHSS Carta de Invitación

Oficio No 186-CI-IHSS-2025
Tegucigalpa M.D.C.

Señores
Ofertantes
Presente

Ref. CD-004-2025" IHSS-ADQUISICION DE MEDICAMENTOS PARA EL INSTITUTO HONDUREÑO DE SEGURIDAD SOCIAL (IHSS)

Estimados Señores

El Instituto Hondureño de Seguridad Social (IHSS) ha iniciado el proceso de **CONTRATACIÓN DIRECTA** No. CD-004-2025. Para lo cual está invitando a su representada a participar en este proceso. El financiamiento para la realización del presente proceso proviene de fondos propios del IHSS.

El proceso se efectuará conforme a los procedimientos de Contratación Directa (CD-004-2025) establecidos en la Ley de Contratación del Estado y su Reglamento y procedimiento del IHSS. Decreto Ejecutivo Número PCM-33-2024, Resolución CI-IHSS-006-2025-IV y Resolución CI-IHSS-008-2025-IV.

Los documentos del proceso podrán ser examinados en el Sistema de Información de Contratación y Adquisiciones del Estado de Honduras "HondUCompras" (www.honducompras.gob.hn), en el Portal de Transparencia del IHSS (www.portalunico.iaip.gob.hn). Así mismo será publicado en dos días de mayor circulación del país, **los ofertantes interesados a participar en dicha contratación favor avocarse a la Subgerencia de Suministros Materiales y Compras a retirar el documento base a partir del 03 de abril de 2025, en horario de 8:00 a.m. a 4:00 P. m.**, se recibirán interpretaciones, aclaraciones u omisiones si las hubiere, deberán ser presentadas en forma escrita, a la Subgerencia de Suministros Materiales y Compras diez (10) días calendario previos a la apertura de ofertas.

Las ofertas físicas y digitales se entregarán en el salón de sesiones de invalidez vejez y muerte (IVM) del IHSS y serán recibidas por la comisión de apertura en fecha **29 de abril de 2025**, en horario de 8:00 a.m. hasta las 10:00 a.m.

Así mismo se procede a Registrar las ofertas en hoja de control, y se elabora el acta de apertura del proceso de contratación directa cerrando el acta de recepción de ofertas con la firma de los participantes, se publicará en el portal de HondUCompras y en el portal de transparencia del IHSS. Todas las ofertas deberán estar acompañadas de una Garantía de Mantenimiento de oferta por lo menos el 2% del monto de la oferta.

Tegucigalpa, M.D.C. Honduras, 03 de Abril 2025

DRA. CARLA MARINÁ PAREDES
COMISIONADA PRESIDENTA JUNTA INTERVENTORA
INSTITUTO HONDUREÑO DE SEGURIDAD SOCIAL

Alimentarse de manera sana en la mediana edad se relaciona con un envejecimiento saludable

REDACCIÓN CIENCIA, (EFE).- Seguir una dieta rica en vegetales, con un consumo medio o bajo de alimentos sanos de origen animal y pocos ultraprocesados favorece el envejecimiento saludable, es decir, llegar a los 70 sin enfermedades crónicas graves y con buena salud cognitiva, física y mental.

Esta es la principal conclusión de un estudio, realizado por las universidades de Harvard (Estados Unidos), Copenhague (Dinamarca) y Montreal (Canadá) y basado en el seguimiento durante más de treinta años de más de 105.000 adultos de mediana edad.

El estudio -uno de los primeros en examinar los patrones dietéticos en relación con el envejecimiento saludable- señala que no hay una dieta saludable única para todos pero sí tipos de alimentación óptimos para la salud.

El estudio, cuyos resultados se han publicado este lunes en Nature Medicine, recoge los datos del Nurses' Health Study y del Health Professionals Follow-Up Study para examinar las dietas de mediana edad en más de 105.000 mujeres y hombres de 39 a 69 años a lo largo de 30 años.

De hecho, esa es su principal limitación, que la población estudiada estaba compuesta exclusivamente por profesionales de la salud. Por eso, los autores abogan por repetir el estudio con individuos de distintas ascendencias y niveles socioeconómicos para poder confirmar estos resultados.

Ocho patrones

de alimentación saludable

En el estudio, los participantes informaron de su alimentación periódicamente y los autores les puntuaron según su grado de adherencia a ocho patrones dietéticos saludables: el Índice de Alimentación Saludable Alternativa, el Índice Mediterráneo Alternativo, los Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión, la Intervención Mediterránea-DASH para el Retraso Neurodegenerativo, la dieta saludable basada en plantas, el Índice de Dieta de Salud Planetaria, el patrón dietético empíricamente inflamatorio y el índice dietético empírico para la hiperinsulinemia.

Todos ellos hacen hincapié en una ingesta elevada de frutas, verduras, cereales integrales, grasas insaturadas, frutos secos y legumbres, y algunas también incluyen una ingesta de baja a moderada de alimentos saludables de origen animal, como el pescado y determinados productos lácteos.

Los investigadores también evaluaron la ingesta de los participantes de alimentos ultraprocesados, fabricados industrialmente, que a menudo contienen ingredientes artificiales, azúcares añadidos, sodio y grasas poco saludables.

Ultraprocesados: menos posibilidades de envejecer con salud

El estudio concluyó que 9.771 participantes -el 9,3% de la población estudiada- envejecían de forma saludable.

La observancia de cualquiera de los patrones dietéticos saludables estaba relacionada con el envejecimiento saludable en general y sus ámbitos individuales, incluida la salud cognitiva, física y mental.

La dieta saludable líder fue la Alimentación Saludable Alternativa, desarrollada para prevenir enfermedades crónicas. Los participantes de este grupo tenían un 86% más de probabilidades de envejecer de forma saludable a los 70 años y 2,2 veces más probabilidades de envejecer de forma saludable a los 75 años, en comparación con los que presentaban menos puntuación en esta dieta.

Esta dieta es rica en frutas, verduras, cereales integrales, frutos secos, legumbres y grasas saludables y baja en carnes rojas y procesadas, bebidas azucaradas, sodio y cereales refinados.

Otra dieta líder para un envejecimiento saludable fue la Índice de Dieta de Salud Planetaria, que prima tanto la salud humana como la medioambiental y da preferencia a los alimentos de origen vegetal y minimiza los de origen animal.

En todos los casos, el mayor consumo de alimentos ultraprocesados, especialmente carne procesada y bebidas azucaradas y dietéticas, se asoció con menores posibilidades de envejecer de forma saludable.

"Estos resultados sugieren que los patrones dietéticos ricos en alimentos de origen vegetal, con una inclusión moderada de alimentos saludables de origen animal, pueden promover el envejecimiento saludable en general y ayudar a dar forma a futuras directrices dietéticas", resume Marta Guasch-Ferré, coautora del estudio e investigadora en la Universidad de Copenhague.

"Nuestros hallazgos también muestran que no existe una dieta única para todos. Las dietas sanas pueden adaptarse a las necesidades y preferencias individuales", concluye la autora principal, Anne-Julie Tessier, de la Universidad de Montreal.

AVISO

Al Público en general se HACE SABER: Que mediante Resolución de DECLAMATORIA DE HERENCIA TESTAMENTARIA, dictada con fecha 24 de Marzo del 2025, por el Notario REYNALDO BARAHONA LIZARDO se declaró HEREDERAS TESTAMENTARIAS a ARACELY MARLEN PADILLA VASQUEZ y ODALYS YASMIN COELLO DE PANAMENO, conocida también como ODALYS YASMIN COELLO LAGOS, tal y como se acreditó documental y sumariamente a través de los testigos nominados BERTA ALICIA CASTILLO MORENO y VILMA JANETH CASTRO ALVARADO, conforme disposiciones establecidas por el causante JOSE RAUL PADILLA ESCOBAR, en el Testamento contenido conforme el Testimonio de la Escritura Pública No.141 de fecha trece de diciembre de mil novecientos noventa y tres, ante los oficios de la Notario ZUNILDA SU AZO MEJIA Tegucigalpa, M.D.C. 25 de Marzo del 2025

¿Tienes problemas con las DROGAS?

Tu solución Tels:

9951-3570

Tegucigalpa

9466-0000

S.P.S.

Sitio en internet: www.nahonduras.org

Correo electrónico: informacionpublicahonduras@gmail.com



Narcóticos Anónimos

24 horas para ti