



## **Los platillos predilectos de los guatemaltecos para celebrar el fin de año**



## **Tips para recuperar tu energía después de Navidad**

## **Los rituales para recibir el Año Nuevo 2025**



## El sector creativo de Guatemala revoluciona 2024 con Inteligencia Artificial en la transformación digital

En 2024, el sector creativo guatemalteco vivió un año transformador, marcando un hito en su desarrollo con la incorporación de Inteligencia Artificial en áreas como diseño gráfico, música, redacción de textos y producción de videos. Este avance, liderado por la Comisión de Economía Naranja de AGEXPORT, no solo fortaleció la competitividad de las empresas, sino que también abrió nuevas oportunidades de creación y posicionó a Guatemala como un referente en innovación en la región, superando los US\$17 millones en exportaciones durante el 2024.

La Comisión de Economía Naranja de AGEXPORT celebra los logros alcanzados en 2024 y presenta los objetivos estratégicos para 2025, reafirmando su compromiso de posicionar a Guatemala como un referente regional en creatividad e innovación.

La Comisión fortaleció su red de alianzas locales e internacionales, colaborando con instituciones como PROCOLOMBIA, PROCOMER y la Cámara de Comercio Latina de Estados Unidos. Además, estableció relaciones clave con universidades líderes en Guatemala, permitiendo desarrollar capacitaciones híbridas y presenciales, así como fomentar intercambios de conocimientos con empresarios de Miami, Colombia y otros países.

Entre los hitos destaca la participación en Build The Future, que reunió a más de 400 participantes de 40 países y facilitó encuentros con más de 30 compradores internacionales.

*“Durante 2024, el sector creativo dio un salto hacia la transformación digital, integrando la Inteligencia Artificial en áreas como diseño gráfico, música, redacción de textos, creación de videos y más. Estas innovaciones han optimizado procesos, mejorado la competitividad de las empresas y abierto nuevas posibilidades para el desarrollo creativo”, comentó Pili Mejía, Presidente de la Junta Directiva de la Comisión de Economía Naranja de AGEXPORT.*



**Con miras al próximo año, la Comisión se plantea:**

1. Incrementar el número de empresas socias.
  2. Participar en ruedas de negocios internacionales para ampliar oportunidades de exportación en Colombia, Costa Rica, México y Estados Unidos.
  3. Realizar la quinta edición del Foro de Economía Naranja, enfocada en sostenibilidad y tecnología.
  4. Diseñar un calendario de capacitaciones prácticas y accesibles.
- Retos y compromisos

La incorporación de tecnologías emergentes, el fortalecimiento de la formación en áreas clave y la preparación frente a la competencia global serán desafíos importantes en 2025.

*“La Comisión reafirma su compromiso con promover el talento guatemalteco, fortalecer alianzas estratégicas y fomentar un ecosistema creativo que impulse el desarrollo económico sostenible del país”, concluyó Mejía.*

## Los platillos predilectos de los guatemaltecos para celebrar el fin de año

Durante las fiestas de fin de año, los guatemaltecos buscan los mejores platillos para compartir con sus seres queridos y celebrar la llegada de Año Nuevo. Guatemala es un país lleno de tradiciones, costumbres y diversidad culinaria. Y en esta época de fin de año estos son los principales platillos que estarán en la mesa de los chapines.

Los platillos predilectos

### 1. Los tamales

Los tamales son una de las comidas predilectas de los guatemaltecos, en esta época de fin de año. Los favoritos son los rojos, ya sea de masa de maíz o arroz. Pero, también hay quienes gustan de los negritos dulces, que llevan chocolate, ciruela, pasas y pueden ser de pollo, cerdo, gallina o pato.

### 2. Pierna de cerdo

Otra de las comidas favoritas es la pierna de cerdo horneada, a la leña o mechada, la cual puede llevar chorizo, ajos, aceitunas y salsas que pueden ser saladas o agridulces. Este platillo se acompaña con un arroz preparado ó puré de papas y una ensalada a elección.

### 3. Pavo

El pavo relleno o sin relleno es otro de los platos predilectos para los festejos de Fin de Año,

El cual se puede acompañar con las siguientes guarniciones, Puré de papa con queso parmesano, Papas cambay adobadas, Ejotes con parmesano, Pan de ajo



### 4. Gallinas o pollos rellenos

Otro de los platillos favoritos para las fiestas de Fin de Año es la gallina o el pollo relleno, el cual se consume en varios departamentos del país y en la ciudad. Este es acompañado de salsa agridulce o salada, una ensalada fría, arroz o puré de papás.

### 5. Jamón Virginia o Canadá glaseado

Algunos guatemaltecos prefieren una cena navideña o de Año Nuevo con Jamón Virginia o Canadá glaseado, el cual es acompañado con puré de camote o de papas con vainilla y una ensalada a elección.

## Tips para recuperar tu energía después de Navidad



La Navidad, aunque es una época llena de alegría, puede dejarnos agotados debido a las demandas y *el estrés que conlleva*.

La Navidad es una de las festividades más esperadas y celebradas en todo el mundo, pero también puede dejar a muchos agotados debido a todo lo que implica: compras, reuniones familiares, eventos sociales y, por supuesto, el estrés de preparar todo para la ocasión. Si te sientes cansado y necesitas recargar tus energías después de la celebración, aquí te contamos tres trucos esenciales para recuperar la vitalidad y empezar el nuevo año con el pie derecho.

Uno de los principales motivos del agotamiento post-navideño es la falta de motivación general en la vida. Muchas personas pasan por rutinas diarias que no les entusiasman o que no les brindan satisfacción plena.

Cuando la vida no te llena, es fácil caer en la dependencia de estímulos externos como el consumo de alcohol o actividades que momentáneamente elevan el ánimo, pero que a largo plazo solo aumentan el cansancio.

consejos prácticos para recargar energías rápidamente y de forma saludable, especialmente en esta temporada.

**Hidratación adecuada:** Mantén una ingesta mínima de un litro y medio de agua al día para mantenerte hidratado y evitar el cansancio

**Sustituye el café:** En lugar de tu taza de café mañanero, opta por un zumo natural o un batido verde. Esto te aportará energía sin la necesidad de la cafeína

**Antioxidantes:** Consume alimentos ricos en vitamina C como fresas, arándanos o kiwis para combatir la fatiga de manera natural.

**Verduras de hoja verde:** Añadir más espinacas y otras hojas verdes a tus ensaladas ayudará a la depuración del cuerpo, especialmente en primavera.

**Ejercicio regular:** Practica ejercicio al menos tres veces por semana para aumentar los niveles de serotonina, la hormona de la felicidad, que mejorará tu estado de ánimo

**Matcha Latte:** Una excelente opción para media tarde, ya que tiene un alto contenido de antioxidantes y proporciona un impulso sin los efectos negativos de la cafeína

**Complementos naturales:** La maca, el polen, el jengibre, la jalea real y el ginseng son conocidos por sus propiedades energizantes y pueden ser excelentes aliados para recuperar la vitalidad.

Es fundamental reservar tiempo para ti, realizando actividades que no requieran mucho esfuerzo pero que te ayuden a relajarte y recargar energías. Algunas ideas incluyen:

**Paseos tranquilos:** Caminar por la naturaleza, respirar aire fresco y disfrutar del entorno puede tener un gran impacto en tu bienestar físico y mental

**Infusiones relajantes:** Disfrutar de una infusión en un café o local bonito, acompañado de un libro o una libreta para escribir, te ayudará a desconectar y relajarte.

**Masajes y spa:** Regálale un masaje o una sesión de spa para liberar tensiones y revitalizar cuerpo y mente.

Aunque la Navidad puede ser una temporada llena de alegría, también puede dejarnos un poco agotados.

## Beneficios del nanche: estas son las enfermedades que ayuda a combatir

El nanche es una fruta de color amarillo que crece principalmente en Centroamérica, Sudamérica y el Caribe en la temporada de abril a junio. Este alimento también tiene un sabor agri dulce y tiene un gran aporte de vitaminas que ayudan al organismo.

El nanche es conocido por ser fuente de vitamina E, que funciona como antioxidante y de vitamina C que ayuda a proteger y fortalecer el sistema inmune. Así mismo, el nanche contiene vitamina K, encargada de la correcta coagulación de la sangre.

El nanche puede contrarrestar infecciones gastrointestinales, enfermedades de la piel y padecimientos degenerativos. Adicional a esto, al ser proveedor fibra y carbohidratos, fortalecer las defensas, mejorar la digestión y aliviar los resfriados.

a capacidad antioxidante y antimicrobiana del nanche, como resultado se arrojó que este alimento ayuda a combatir bacterias como *Staphylococcus aureus* y *Escherichia coli*.

Su alto contenido de hierro y vitamina K ayudan a las personas que tienen deficiencia de glóbulos rojos y presentan anemia; de la misma manera, ayuda a reducir el daño oxidativo en las células y tejidos, lo que puede prevenir enfermedades del corazón gracias a su aporte de antioxidantes y vitamina C.

El calcio y el fósforo presente en estas frutas, ayuda a mantener la densidad ósea y prevenir enfermedades como la osteoporosis. Su aporte de vitamina A también ayuda a la salud ocular.



Una de las características más destacadas del nanche es su abundante contenido de vitamina C, un poderoso antioxidante que ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y a generar colágeno para la piel, manteniéndola sana y fuerte para evitar arrugas, contribuyendo así a la salud general y al aspecto radiante de la piel.

los beneficios del nanche no se detienen en las vitaminas. Este pequeño fruto también es una fuente rica en minerales como el calcio, el hierro, el magnesio, el manganeso, el potasio y el zinc, que son fundamentales para mantener la salud ósea, regular el ritmo cardíaco y apoyar diversas funciones metabólicas en el cuerpo.

## Como mantenerse activo con el paso de los años

La actividad física es especialmente importante con el paso de los años. Mantenerte activo puede ayudarte a:

Reducir tu riesgo de sufrir enfermedades del corazón, ataques cerebrales, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cánceres  
Mejorar tu fortaleza y equilibrio para prevenir lesiones y mantenerte independiente  
Disminuir el dolor  
Mejorar tu estado de ánimo  
Mejorar los síntomas de ansiedad o depresión  
Mejorar tu capacidad para pensar, aprender y tomar decisiones

**Programa 150 minutos a la semana de actividades aeróbicas de intensidad moderada.**

Si no hacías ejercicio antes, o si no has estado activo por un tiempo, comienza lentamente. ¡Incluso 5 minutos de actividad física tienen beneficios para la salud, y puedes aumentar los minutos a medida que pasa el tiempo!

Escoge actividades que hagan que tu corazón lata más rápido como caminar a paso rápido, bailar, nadar o barrer las hojas del jardín. Avisale a tu doctor si te falta el aire, te duele el pecho o bajas de peso sin motivo aparente.

**Realiza actividades para fortalecer los músculos por lo menos 2 días por semana.**

Intenta usar bandas de resistencia o pesas de mano. También puedes usar libros o latas (conservas) de alimentos en vez de pesas, o practica actividades con el peso del cuerpo como sentadillas o zancadas.

No contengas la respiración: hacerlo puede causar cambios peligrosos en tu presión arterial.

**Haz ejercicios para mejorar el equilibrio**

Practica pararte en un solo pie; puedes agarrarte de una silla si te sientes inestable.

Camina para atrás o de lado.

Intenta el tai chi, un ejercicio de cuerpo y mente que mejora el equilibrio.

Apúntate en una clase de yoga o prueba un vídeo de yoga en casa.



**Realiza una mezcla de tipos de actividad al mismo tiempo.**

Cuando haces algo que cuenta como más de un tipo de actividad física (como aeróbicos y fortalecimiento muscular), obtienes aún más beneficios para la salud. Por ejemplo:

Intenta bailes de salón o salsa

Barre las hojas del jardín

Apúntate a una clase de aeróbicos acuático

Intenta encontrar un gimnasio o centro recreativo cercano que te resulte cómodo y accesible. Muchos ofrecen clases que pueden ayudarte a combinar distintos tipos de actividad.

**Habla con tu doctor si tienes preguntas.**

Es posible que tengas dudas sobre cómo mantenerte activo, sobre todo si tienes algún problema de salud, como enfermedad del corazón, diabetes u obesidad. Tu doctor puede ayudarte. Intenta hacer preguntas como:

¿Cómo puede la actividad física ayudarme a medida que envejezco?

¿Qué actividades me recomendaría?

¿Puede remitirme a un especialista en actividad física como un fisioterapeuta o un entrenador personal? Un especialista en actividad física capacitado puede ayudarte a planificar una rutina que se adapte a tus necesidades y te ayude a sentirte lo mejor posible, tanto física como mentalmente.

Si tomas algún medicamento, asegúrate de preguntar si este puede afectar cómo tu cuerpo responde a la actividad física.

## Los rituales para recibir el Año Nuevo 2025

El Año Nuevo es una de las celebraciones más esperadas en todo el mundo, y aquí tienes cinco rituales para recibirlo con prosperidad.

Además de las festividades y los fuegos artificiales, muchas culturas practican rituales de Año Nuevo con el fin de atraer buena suerte, prosperidad y bienestar durante los próximos 365 días del 2025.

Si buscas una forma especial de comenzar el año con energía positiva, aquí te contamos sobre algunos de los rituales más populares que puedes incorporar en tu celebración.

**Las 12 uvas de la suerte**

Una de las tradiciones más difundidas es comer 12 uvas al sonar las campanadas de medianoche. Cada uva representa un mes del año, y se cree que comerlas trae buena suerte para cada uno de esos meses. Si logras comer todas las uvas sin atragantarte, se considera que tendrás un año lleno de prosperidad y felicidad.

**Ritual de las Velas**

El uso de velas es un ritual común en varias culturas para atraer buena energía. Se cree que cada color de vela tiene un significado específico:

Vela roja: Representa la pasión, el amor y la vitalidad.

Vela roja: Representa la pasión, el amor y la vitalidad.

Vela amarilla o dorada: Atrae la prosperidad y el dinero.

Vela verde: Está relacionada con la salud y la abundancia.

Vela blanca: Simboliza la paz y la claridad mental.



**Ritual de la Maleta**

Se cree que si en la noche de Año Nuevo, justo después de la medianoche, tomas una maleta vacía y sales a dar una vuelta por tu casa, tendrás un año lleno de viajes y aventuras. Este ritual está relacionado con la apertura a nuevas oportunidades y experiencias.

Recuerda que la clave de los rituales es la intención con la que los realizas. Si te conectas profundamente con lo que estás pidiendo, las energías del nuevo año fluirán a tu favor