



Cómo alcanzar tus objetivos en 2026



Guatemala proyecta crecimiento moderado de sus exportaciones hacia 2025 y 2026

NIPRO invita a los Guatemaltecos a adoptar metas saludables para el 2026



NIPRO invita a los Guatemaltecos a adoptar metas saludables para el 2026

El fin de año no solo marca un cierre de ciclos, también representa un momento decisivo para replantear buenos hábitos de salud. Entre los objetivos más valiosos, y a veces olvidados, se encuentra adoptar un estilo de vida saludable que permita iniciar el 2026 con más energía, equilibrio y bienestar.

NIPRO Guatemala destaca la importancia de una alimentación consciente y variada, acompañada de hábitos que fomenten el autocuidado. Estos cambios no solo impactan en la salud física, sino también en el estado de ánimo, la energía diaria y la prevención de enfermedades.

Construyendo un 2026 más saludable

Adoptar hábitos sanos no significa perfección, sino constancia. Pequeñas acciones pueden generar grandes resultados en el tiempo, como beber suficiente agua, reducir el consumo de ultraprocesados, procurar dormir ocho horas diarias y dedicar tiempo al autocuidado, pueden generar un impacto significativo en la salud física y emocional.

NIPRO resalta que estas decisiones cobran aún más relevancia durante las fiestas, una época en la que suelen incrementarse los excesos alimentarios, el consumo de alcohol y el sedentarismo, factores que afectan el metabolismo y el equilibrio general del organismo.

Consejos nutricionales para un cierre de año equilibrado

Mantén una buena hidratación.

La deshidratación suele confundirse con hambre. Beber agua antes y durante las comidas ayuda a regular el apetito y favorece la digestión.

Modera el consumo de alcohol.

El alcohol estimula el apetito y aporta calorías vacías. Alternar cada bebida con agua o elegir opciones menos azucaradas puede marcar la diferencia.



Disfruta tus favoritos con conciencia.

No es necesario renunciar a postres o platos tradicionales. Opta por porciones pequeñas, come lento y elige solo aquello que realmente disfrutas.

Evita llegar con hambre extrema.

Antes de los eventos, consume un snack ligero como fruta, yogurt o frutos secos para evitar comer en exceso.

Muévete cuando puedas.

Una caminata después de comer mejora la digestión, regula el azúcar en sangre y favorece la sensación de ligereza.

No comas por compromiso.

Las celebraciones también son espacios sociales, no solo culinarios. Si no tienes hambre, está bien decir "más tarde".

Sé amable contigo.

Las fiestas son para disfrutar. El equilibrio es más importante que la restricción.

Compromiso de NIPRO con el bienestar integral

A través de la Corporación Integral de Diálisis (CID), NIPRO Guatemala promueve la educación nutricional, la prevención y el autocuidado como pilares de un enfoque integral de salud. Desde su experiencia en la atención de enfermedades crónicas, la empresa refuerza la importancia de adoptar hábitos saludables antes de que aparezcan complicaciones que afecten la calidad de vida.

Estas son las bebidas que NO deben de faltar en tu el brindis de fin de año

Para un brindis de fin de año inolvidable, no deben faltar los espumantes (cava, champagne), que son clásicos para la cuenta regresiva, junto con opciones como vinos (tintos, blancos, dulces) para acompañar la cena, sidra por su dulzura y tradición, y alternativas como licores fuertes (whisky, cognac, ron añejo) para brindis especiales, o cócteles (con gin, vodka, vermut) y ponche para opciones sin alcohol o calientes, ¡celebrando con variedad y moderación.

El fin de año está muy cerca y una de las tradiciones más esperadas es el brindis de medianoche, un momento para compartir buenos deseos y celebrar con amigos y familiares. Para asegurarte de que esto sea memorable, es importante contar con una selección de bebidas. A continuación, te presentamos las bebidas que no deben faltar para el brindis de fin de año.

La llegada del Año Nuevo es una fecha muy especial para celebrar con nuestros seres queridos. Pero ¿qué bebidas son las más adecuadas para esta ocasión?

Clásicos para el Brindis de Medianoche:

Cava y Champagne: Los reyes del brindis por su efervescencia y celebración.

Sidra: Dulce y tradicional, una alternativa popular y refrescante.

Para Acompañar la Cena:

Vinos: Tintos (como el vino) y blancos, perfectos para maridar con diferentes platos y crear un ambiente festivo.

Vinos Dulces: Opciones como Oporto, Pedro Ximénez o Moscatel, para quienes disfrutan de sabores más dulces y complejos.



Para los Amantes de los Destilados:

Whisky Escocés: Notas de vainilla y frutas secas para un brindis elegante.

Cognac: Suave y profundo, un toque de lujo para momentos especiales.

Ron Añejo: Dulce y caribeño, ideal para un brindis con personalidad.

Opciones Versátiles y Refrescantes:

Vermut: Ya sea solo o mezclado, aporta un toque sofisticado y aromático.

Vodka: Su versatilidad permite combinarlo con jugos cítricos para tragos ligeros y refrescantes.

Tequila: Un destilado mexicano que se puede disfrutar solo o en cócteles.

Sin Alcohol o Calientes:

Ponche: Caliente y lleno de frutas de temporada.

Bebidas con frutas: Preparar tragos frescos con pepino, limón, sandía y mucho hielo.

¡No olvides el Hielo! Es fundamental para mantener tus bebidas frescas y disfrutar al máximo cada sorbo.

Guatemala proyecta crecimiento moderado de sus exportaciones hacia 2025 y 2026

De acuerdo con el estudio de "Proyecciones y Estimaciones para las exportaciones 2025 y 2026" realizado por AGEXPORT, Guatemala cerrará 2025 con un crecimiento del 6% en sus exportaciones totales, alcanzando los USD 18,781 millones, y proyecta un aumento adicional del 5% para 2026, según estimaciones basadas en datos del Banco de Guatemala y análisis sectoriales. Sin embargo, si persisten desafíos estructurales que limitan el desempeño de varios sectores estratégicos, esas proyecciones no se alcanzarán.

El comportamiento de las exportaciones evidencia presiones acumuladas que han venido afectando la competitividad del país durante años. Entre los factores señalados se encuentran:

Volatilidad climática y choques externos que continúan golpeando al sector agrícola, particularmente legumbres, hortalizas y otros cultivos sensibles.

Costos logísticos que restan capacidad para competir frente a países con infraestructura más eficiente.

Incrementos de costos internos, incluyendo un aumento al salario mínimo 2025, costos de energía, infraestructura deteriorada, costos navieros, congestión portuaria, entre otros.

Pérdida de dinamismo en sectores que generan empleo masivo como vestuario y textiles.

"La elevación de los costos operativos, ya sea por aranceles imprevistos o por aumentos salariales no vinculados a incrementos de productividad, socava la ventaja competitiva de Guatemala, obligando a las empresas a ser menos atractivas en los mercados internacionales y poniendo en riesgo la inversión y el empleo", indicó Amador Carballido, Director General de AGEXPORT.

Carballido agregó que, el país no puede continuar sin una política salarial que se convierta en un mecanismo estable y técnico que permita un análisis periódico de los factores que influyen en la fijación del salario y en el crecimiento económico, tales como, desarrollo productivo, competitividad, capacidad de pago e integrar las diferencias territoriales y sectoriales.



No obstante, hay sectores que este 2025 han sido impactados en su crecimiento. Entre ellos:

Legumbres y hortalizas, que registrarían caídas de -8% en 2025 y -7% en 2026 debido a clima adverso, regulaciones, costos y volatilidad en precios internacionales.

Acuicultura y pesca, con una contracción del -3% en 2025 atribuida a competencia regional, condiciones ambientales y altos costos de insumos.

Agrícolas diversos, que muestran retrocesos por presiones climáticas y mayor exigencia fitosanitaria.

Vestuario y textiles, Los valores muestran una caída de -1% en 2025 y crecimiento de 0% en 2026, reflejando la pérdida de competitividad internacional.

Año Nuevo: ¿Por qué se comen 12 uvas en Nochevieja?

En muchos países y culturas se realizan ritos o actos especiales para cerrar un año y empezar el siguiente con nuevo ánimo. En algunos países de Latinoamérica existe una tradición que se lleva a cabo justo al final de la Nochevieja el 31 de diciembre: comer 12 uvas justo a medianoche.

Aunque esta costumbre se ha extendido a muchos puntos del mapa, la tradición navideña de arrancar el año tomando 12 uvas al son de las campanadas comenzó en España.

Según la tradición, cada uva representa un deseo para cada uno de los meses del próximo año y también despidió el año que termina con las 12 campanadas.

Cuál es el origen de la tradición de las 12 uvas de Nochevieja

Existen diferentes explicaciones para esta tradición. Una de las teorías remonta los orígenes de esta costumbre a 1909. Ese año hubo muy buena cosecha de uva y los productores decidieron dar más salida al producto vendiéndolo como "uvas de la suerte" en paquetes preparados de doce uvas, simbolizando los doce meses del año.

A lo largo de los años, la tradición se ha ido puliendo. Hoy día mucha gente dice que las uvas simbolizan la abundancia y cada vez que se come una hay que pedir un deseo. En total, 12 deseos



¿Por qué se comen uvas en Nochevieja?

La uva es un fruto que tradicionalmente se ha asociado a la buena suerte y a la positividad o la espiritualidad, por lo que colocar 12 uvas para comer a la entrada del año era un símbolo de buena suerte. Además, se trataba de una fruta barata de la que a menudo había excedente en los cultivos.

La gente dice que las uvas simbolizan la abundancia, y hay que pedir un deseo cada vez que se come una, para un total de 12 deseos.

Cómo alcanzar tus objetivos en 2026

Para alcanzar tus objetivos en 2026, enfócate en definir metas Específicas, Medibles, Alcanzables, Relevantes, con Plazo, divídelas en pasos pequeños, mantén la constancia y sé realista, ajustando tus expectativas y celebrando los avances para mantener la motivación. Prioriza, haz un balance anual y alinea tus metas con tu estilo de vida para que sean sostenibles, recordando que es mejor un propósito bien hecho que muchos abandonados.

Consejos clave para lograr tus metas en 2026

Sé específico y realista: En lugar de "hacer más ejercicio", propón "caminar 30 minutos, 3 veces por semana". Metas demasiado grandes suelen llevar al fracaso.

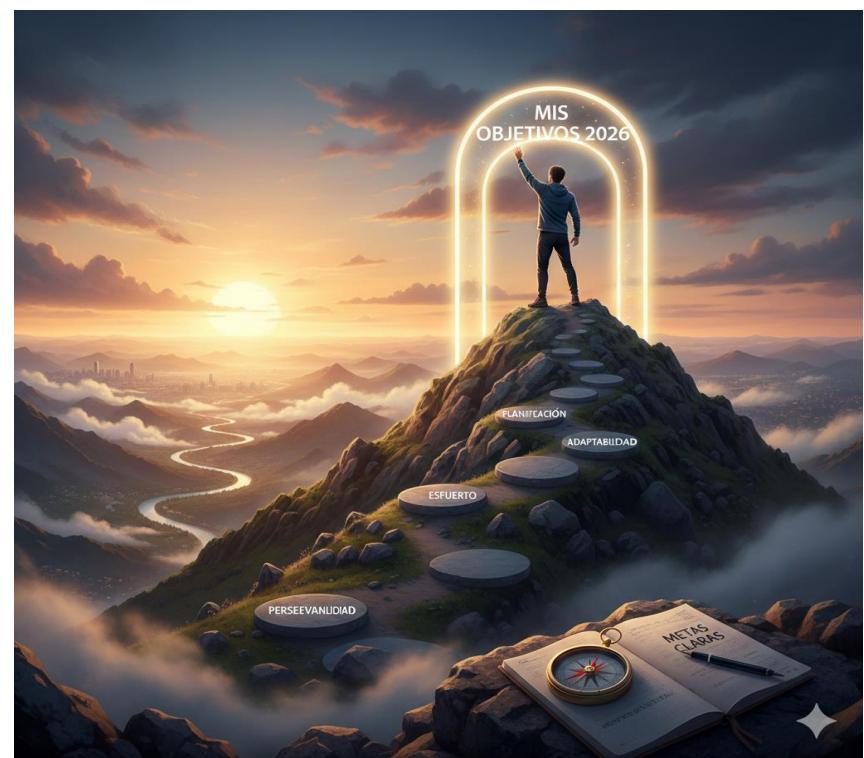
Divide y vencerás: Desglosa objetivos grandes (como iniciar un negocio) en tareas pequeñas y manejables.

Prioriza y enfócate: Elige 1-3 objetivos principales en lugar de una lista interminable. Un objetivo a la vez es más efectivo.

Crea un plan de acción: Define los pasos concretos y haz revisiones periódicas (mensuales) para seguir tu progreso y ajustar el rumbo.

Mantén la motivación: Busca actividades que disfrutes, celebra cada pequeño logro y no te rindas ante los tropiezos; la constancia es clave.

Comprométete y pide apoyo: Comparte tus metas con amigos para tener un compromiso externo y un grupo de apoyo.



Ideas de propósitos populares para 2026

Salud y bienestar: Más actividad física (caminar, bailar, yoga), mejorar la alimentación, enfocarte en la salud mental.

Desarrollo profesional: Aprender nuevas habilidades, explorar oportunidades laborales, mejorar la marca personal.

Finanzas: Ahorrar poco a poco, crear hábitos financieros saludables.

¿Qué sentido tienen los “buenos propósitos”?

Los buenos propósitos dan dirección, significado y motivación a la vida, actuando como una brújula para enfocar la energía en metas que nos llenan, mejoran nuestro bienestar físico y mental, y nos conectan con un futuro deseado, convirtiendo deseos vagos en acciones concretas y fomentando la claridad y la plenitud, incluso si los resultados tardan en llegar.

¿Cuál es su sentido?

Claridad y Enfoque: Ayudan a centrar pensamientos y acciones, evitando que nos perdamos en la rutina.

Motivación: Son una fuente de impulso para actuar y mejorar, haciendo que la vida se sienta más gratificante.

Dirección: Sirven como guía para saber si vamos en la dirección correcta, conectando el presente con un futuro aspiracional.

Bienestar: Tienen un impacto positivo en la salud física y mental, mejorando la calidad de vida.

Transformación: Convierten deseos abstractos, como "ser más saludable, en pasos realizables hacer ejercicio 2 veces por semana."

¿Cómo cobran sentido?

Especificidad: Transformar metas vagas en acciones concretas y medibles.

Pequeños Pasos: Enfocarse en un propósito a la vez y establecer objetivos a corto plazo para ver progresos parciales, lo cual es clave para la persistencia.

Beneficios, no privaciones: Centrarse en lo que se gana (mejor sabor de la comida, más energía) en lugar de lo que se deja de hacer (dejar de fumar).



Cada inicio de año es una nueva oportunidad para replantearnos hacia dónde dirigiremos nuestros esfuerzos, y también, es el tiempo perfecto para voltear hacia atrás y reflexionar si realmente apreciamos lo que la vida nos brindó. Asimismo, es una pausa para darnos cuenta si empleamos nuestro recurso más preciado, el tiempo, en hacer aquello que nos redituó, no de una forma material, si no con aquellas acciones que fructificaron hacia el bien para los demás y hacia nuestro propio bien.

En cada cosa, ya sea buena o mala, hay un aprendizaje y algo que apreciar. Sabemos que no somos perfectos, pero si perfectibles; y que a veces, no avanzamos porque estamos ciegos o sordos, y nos reusamos a ver o a escuchar aquello que, aunque de momento no nos guste, es para nuestro bien. Es decir, para mejorar.