



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



**Resultados positivos y visión estratégica: así se prepara Assist Card para 2026**

**Los rituales para recibir el Año Nuevo**





# Resultados positivos y visión estratégica: así se prepara Assist Card para 2026

Tras un año de crecimiento sostenido, expansión comercial y fortalecimiento de su relación con los viajeros, Assist Card cierra 2025 con resultados positivos que reflejan el dinamismo del sector turístico y la preferencia por productos de asistencia al viajero robustos y con coberturas más altas. Ya con la mira puesta en 2026, la compañía presenta su visión estratégica para acompañar de manera más cercana y eficiente a los viajeros.

Assist Card se prepara para cerrar un 2025 con un crecimiento en ventas del 20% así también como un crecimiento de Add Ons como Equipaje Protegido y Enfermedades Preexistentes. Este comportamiento responde a un viajero cada vez más consciente de la importancia de viajar protegido, de la salud, de los elevados costos en el exterior y de un entorno donde cada vez más, la seguridad y la tranquilidad se han convertido en prioridades a la hora de salir.

*“2025 fue un año clave para el fortalecimiento de nuestra operación. Vimos un crecimiento significativo en la preferencia por productos más robustos y en viajeros que buscan protección completa. Esto nos impulsa a seguir ofreciendo soluciones que respondan a sus necesidades reales”, expresó Leonardo Tonhaiser, Regional Country Manager de Assist Card Centroamérica, Panamá & Caribe.*



Ya de cara al 2026, Assist Card enfocará sus esfuerzos en continuar generando mayor conciencia de viajar seguro, brindando la mejor calidad de productos y servicios y la mejor experiencia de usuario. Además, continuar trabajando cerca de sus principales socios comerciales, optimizando procesos y, en consecuencia, que mayor cantidad de personas viajen al exterior con un producto de calidad.

“Entramos a 2026 con una estrategia clara y con el compromiso de seguir acompañando a los viajeros donde sea que estén. Nuestro objetivo es que cada usuario se sienta respaldado antes, durante y después de su viaje”, añadió Tonhaiser.

Con este cierre positivo y un plan alineado para el próximo año, Assist Card reafirma su liderazgo regional y su compromiso de brindar asistencia integral con altos estándares de calidad.

# Los rituales para recibir el Año Nuevo

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.



## 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



# 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.

## 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.

Negros (dulces) o colorados (salados), los tamales son de los platillos típicos infaltables en la mesa de los guatemaltecos para celebrar la Navidad y la llegada del Año Nuevo. Esta es una tradición culinaria que une a las familias, pues muchos participan desde la elaboración hasta la degustación, dando la oportunidad en el hogar para compartir en una de las fechas más importantes del año.



Pierna de cerdo

La pierna de cerdo es el platillo estrella para la cena de Fin de Año en Guatemala, preparándose horneada con una marinada de especias, cítricos (naranja), achiote, chiles (ancho), ajo, mostaza, vino tinto y hierbas (laurel, tomillo), rellenándola a veces con aceitunas, alcaparras y ciruelas para darle un sabor profundo y una textura jugosa, cocinada lentamente y barnizada para que quede dorada y deliciosa.

## 3. Pavo

El pavo es un plato clásico para la cena de fin de año en Guatemala, preparado de forma tradicional, a menudo relleno y horneado, con opciones que van desde comprarlo crudo para hornear en casa

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 cambray 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 agri dulce o salada, una ensalada fría, arroz o puré de papás.

Las gallinas y pollos rellenos son un clásico guatemalteco para la cena de fin de año, preparándose tradicionalmente horneados con un relleno sabroso de carne molida, verduras (cebolla, ajo, tomate, papa, zanahoria, ejote), pasas, aceitunas y especias, a menudo con un toque de vino, Este es acompañado de salsa agri dulce 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.



# ¿Cómo saber si tu cuerpo necesita Omega-3?

Sabes que tu cuerpo podría necesitar más Omega-3 si tienes piel seca y escamosa, cabello quebradizo, fatiga, falta de concentración, problemas de memoria, uñas frágiles, o dolores articulares, ya que estos son signos comunes de deficiencia, aunque no exclusivos; una forma más precisa es realizar un análisis de sangre (Índice Omega-3) para medir los niveles de EPA y DHA en tus glóbulos rojos y ver si están por debajo del rango óptimo.

**Señales comunes de deficiencia:**

**Piel y Cabello:** Piel seca, descamación, dermatitis, caspa, enrojecimiento, cabello seco y quebradizo, o caída del cabello.

**Ojos:** Ojo seco, picazón, ardor o susceptibilidad a la degeneración macular.

**Cerebro y Mente:** Dificultad para concentrarse, falta de atención, problemas de memoria, fatiga mental, y cambios de humor o depresión.

**Articulaciones y Cuerpo:** Dolores articulares, inflamación crónica, uñas blandas o frágiles.

**Sistema Inmune:** Mayor susceptibilidad a infecciones y alergias.

**Otros:** Diarrea, náuseas (pueden indicar falta de grasas saludables en general).



**¿Cómo confirmarlo?**

**Dieta:** Si tu dieta es baja en pescado azul (salmón, sardinas), frutos secos y semillas, o si sigues una dieta vegana, podrías estar en riesgo.

**Análisis de Sangre:** La prueba del "Índice Omega-3" mide el porcentaje de EPA y DHA en tus glóbulos rojos; un valor por debajo del 4% se asocia con mayor riesgo cardiovascular, mientras que más del 8% es protector.

**Recomendación:** Si sospechas una deficiencia, consulta a un médico o nutricionista para una evaluación y para discutir si necesitas ajustar tu dieta o considerar un suplemento, especialmente si tienes condiciones como enfermedades inflamatorias o problemas digestivos.

# Como mantenerse activo con el paso de los años

Para mantenerse activo con los años, incorpore ejercicios de fuerza, equilibrio (yoga, tai chi), aeróbicos (caminar, nadar) y flexibilidad, sumando actividades mentales y sociales como leer, hobbies y voluntariado, empezando poco a poco, variando rutinas y siendo constante para cuidar el cuerpo y la mente.

**Ejercicio Físico:**

**Cardio:** Caminar diario (¡apunta a 10,000 pasos!), bailar, nadar o bicicleta para salud cardiovascular.

**Fuerza:** Incorpora entrenamiento de fuerza 2 veces por semana para huesos y músculos fuertes (pesas ligeras, bandas de resistencia).

**Equilibrio y Flexibilidad:** Yoga, Thai Chi o simplemente pararse en un pie mejoran la coordinación y previenen caídas.

**Variedad:** Combina actividades para no aburrirte y ejercitar diferentes partes del cuerpo.

**Mente y Socialización:**

**Estimula tu cerebro:** Lee, escribe, aprende algo nuevo, haz pasatiempos, resuelve crucigramas.

**Mantén relaciones:** Contacto social es clave para salud emocional y mental.

**Voluntariado:** Ayudar a otros es gratificante y te mantiene conectado.

**Claves para el Éxito:**

**Empieza lento:** Aumenta la intensidad y duración gradualmente.

**Hazlo un hábito:** Incorpora el movimiento en tu día (escaleras, caminar recados).

**Busca compañía:** Un amigo o grupo hace el ejercicio más divertido.



Las relaciones con otras personas cumplen un rol esencial en el bienestar emocional a cualquier edad, aunque en la edad adulta cobra aún más importancia. Tener una vida social activa ayuda a prevenir el aislamiento y la sensación de soledad, muchas veces presente a esta edad.

A veces, con los años, se puede volver un poco más difícil mantener el contacto con otras personas, sin embargo, hay formas sencillas que ayudan a seguir cultivando las relaciones sociales:

**Participar en actividades comunitarias:** como centros de día, talleres, o actividades municipales, son espacios ideales para compartir con otras personas.

**Retomar viejas amistades:** con una llamada, un mensaje se pueden recuperar relaciones que con el tiempo se fueron apagando.

**Conectar con la familia:** compartir momentos con hijos, nietos, o sobrinos, no solo genera bienestar, sino que fortalece los lazos afectivos.