



San Martín revive la magia del Día de Reyes con ediciones especiales de su tradicional Rosca de Reyes



Porque es bueno tener joyas de Oro en casa

Las tendencias de viaje 2026 que Assist Card ya se prepara para acompañar



San Martín revive la magia del Día de Reyes con ediciones especiales de su tradicional Rosca de Reyes

San Martín invita a las familias guatemaltecas a revivir la ilusión del Día de Reyes 2026, promoviendo la unión y la alegría de compartir la tradicional Rosca de Reyes. Este año San Martín revive la magia con el regreso de su icónica Rosca de Reyes rellena de crema Bavaria, una propuesta que se suma a la receta clásica de pan semidulce decorado con dulces típicos guatemaltecos de higo, chilacayote, camote, piña y papaya, que evocan los obsequios llevados por los Tres Reyes Magos al Niño Jesús.

Además, vuelven las tan apreciadas figuras coleccionables de cerámica, elaboradas con especial detalle y pintadas a mano en España, disponibles en 6 diseños: Los Tres Reyes Magos, el Niño Jesús, la Virgen María y San José, una tradición que une a las familias alrededor de sabores únicos, historias compartidas y la emoción de encontrar las figuras escondidas en cada Rosca de Reyes.

Las tres versiones de Rosca de Reyes estarán disponibles en tiendas San Martín, así como en servicio a domicilio y a través de la página web y de la nueva APP del 27 de diciembre hasta el 6 de enero 2026, para disfrutar y compartir esta tradición:

- **Rosca de Reyes rellena de crema Bavaria:** Regresa la favorita, la tradicional rosca rellena de crema Bavaria, que añade suavidad y un toque de innovación a la receta clásica. Incluye 1 figura de cerámica coleccionable, a un precio de **Q.139**
- **Rosca de Reyes Grande:** La receta tradicional de pan semidulce decorado con dulces típicos de higo, camote, papaya, piña y chilacayote. Incluye 1 figura de cerámica coleccionable, a un precio de **Q.85.00**
- **Mini Rosca de Reyes:** Una versión más pequeña y práctica para disfrutar la tradición en cualquier momento. Incluye 1 figura de plástico del Niño Jesús, a un precio de **Q.18.00**



San Martín invita a las familias guatemaltecas a vivir esta tradición, participando en las actividades especiales que se llevarán a cabo en distintas tiendas ubicadas en la Ciudad de Guatemala y en el interior del país. Entre ellas destacan la preparación de la Rosca de Reyes más grande, el Show de los Tres Reyes Magos y dinámicas especiales donde al comprar una Rosca de Reyes, tendrán la oportunidad de participar para ganar premios San Martín. Además, habrá música en vivo y diversas sorpresas para toda la familia, en horarios especiales en diferentes tiendas:

TIENDAS SAN MARTÍN	FECHA	HORA	VISITA DE REYES MAGOS	LUGAR
CC Miraflores	Domingo 4 enero	11:00 a 18:00	11:00 a 13:00	Plaza central
CC Portales	Domingo 4 enero	11:00 a 18:00	15:00 a 17:00	Plaza central
CC Pradera Xela	Domingo 4 enero	11:00 a 18:00	16:00 a 18:00	Plaza principal
CC Antigua Telares	Domingo 4 enero	09:00 a 16:00	09:00 a 11:00	Frente a la Tienda San Martín

Porque es bueno tener joyas de Oro en casa

Tener joyas de oro en casa es bueno porque representa una inversión segura y duradera, es un activo líquido fácil de vender globalmente, ofrece belleza y estatus, y en algunas creencias, aporta bienestar, protección y energía positiva, además de ser un material hipoalergénico y atemporal.

Beneficios Financieros y Prácticos:

Reserva de Valor: El oro mantiene su valor a lo largo del tiempo y actúa como protección contra la inflación, a diferencia del dinero.

Liquidez: Es un activo universalmente aceptado y fácil de convertir en efectivo en cualquier parte del mundo.

Durabilidad: Las joyas de oro son piezas que pueden pasar de generación en generación, conservando su belleza y valor.

Facilidad de Almacenamiento: Son fáciles de guardar en casa sin riesgo de pérdida de valor y son sencillas de transportar si es necesario.

Beneficios Personales y Espirituales:

Bienestar y Confianza: Usar oro puede generar una sensación de autoestima, éxito y bienestar general.

Protección: En muchas culturas, se cree que el oro protege contra energías negativas y el "mal de ojo".

Atractivo y Versatilidad: El oro es un clásico que nunca pasa de moda, disponible en diferentes tonos (amarillo, blanco, rosa) para combinar con cualquier estilo.

Hipoalergénico: Es un metal noble que no suele causar alergias, ideal para pieles sensibles.



Además, el oro tiene una conexión histórica con la espiritualidad y la energía. Culturas antiguas atribuían a este metal nobles propiedades místicas. Se creía que este metal tenía la capacidad de atraer energía positiva, promover la armonía y proteger contra influencias negativas.

Se ha considerado que el oro es capaz de purificar los campos de energía que rodean a las personas y ayuda a estabilizar la mente. "Al ser un conductor de energía puede atraer vibraciones positivas que nos den felicidad y equilibrio emocional, ya que se piensa que tiene una conexión con la conciencia divina", indica el mencionado portal.

A nivel personal, algunas creencias afirman que portar oro como accesorio, ya sea un anillo, un collar o un brazalete, puede fortalecer el campo energético del individuo. Este metal noble también se asocia con la iluminación espiritual, ya que simboliza pureza y perfección. Incluso en la práctica de la meditación, algunas personas prefieren espacios decorados

Las tendencias de viaje 2026 que Assist Card ya se prepara para acompañar



El cierre de año trae consigo una mirada hacia las tendencias que definirán la manera en que las personas viajarán en 2026. De acuerdo con las proyecciones compartidas en el World Tourism Barometer de la Organización Mundial del Turismo (OMT), el organismo especializado de las Naciones Unidas para el turismo, y en el Travel & Tourism Economic Impact Report del World Travel & Tourism Council (WTTC), el próximo año estará marcado por decisiones de viaje más estratégicas, flexibles y orientadas al bienestar integral del viajero.

Entre las tendencias que continuarán en ascenso se encuentran los viajes de corta duración, llamados "microescapes", motivados por viajeros que buscan desconexiones rápidas sin alejarse demasiado de su lugar de origen. También se anticipa un crecimiento en los viajes intergeneracionales, con familias ampliadas compartiendo experiencias, así como un incremento sostenido de mujeres viajando solas y un mayor volumen de reservas realizadas con poca anticipación, reflejando un viajero más espontáneo pero que exige seguridad y respaldo.

Como parte de su compromiso por acompañar a los viajeros y las tendencias que se avecinan, **Assist Card lanzó una promoción especial vigente hasta el 31 de diciembre de 2025, que ofrece 25% de descuento en todos sus canales de venta oficiales. Además, los planes con montos máximos globales de USD 1 millón y USD 3 millones incluyen, por tiempo limitado, el beneficio de hijos gratis en las modalidades Daily y Anual Múltiples Viajes**, una ventaja que permite que más familias viajen tranquilas.

¿Cuánto tiempo se debe calentar el motor de un auto en invierno antes de conducir?

En invierno, los autos modernos solo necesitan unos 30 segundos a 2 minutos de ralentí para que el aceite circule bien, y luego se debe conducir suavemente hasta que el motor alcance la temperatura optima, los autos más antiguos o carburados pueden requerir 1 a 3 minutos de ralentí, o incluso más en frío extremo, para lubricar adecuadamente todas las partes antes de exigirle al motor. El calentamiento prolongado es innecesario y contamina más, pero un breve calentamiento inicial es crucial para la lubricación.

¿Es necesario calentar el motor del auto antes de empezar a conducir? ¿Se hace siempre o solo cuando llega el invierno?

Con la temporada de frío también llegan las medidas de prevención tanto a nivel personal, así como también debemos cuidar de las plantas del hogar, y evidentemente proteger el auto.

¿Cómo proteger un auto del frío? No es precisamente que vayas a arroparlo, más bien vas a tomar medidas de precaución.

Calentar el motor antes de dar marcha a tu vehículo en temporada de frío, especialmente cuando las temperaturas son bastante bajas.

Pero ¿qué tan cierto es lo anterior? ¿Es realmente necesario? ¿Para qué funciona hacerlo? ¿Cuánto tiempo se necesita? Muchas preguntas que se vienen a nuestra mente, pero tranquilo, aquí te aclaramos lo esencial, así que presta mucha atención y no pases por alto esta importante información.

¿Cuánto tiempo debo calentar mi auto? Si bien los carros nuevos son más sofisticados y arrancan sin problema durante invierno, es bueno prevenir cualquier fallo desgaste innecesario calentándolo entre dos a cinco minutos antes de iniciar tu viaje.

Calentar el motor durante mucho tiempo puede provocar un desgaste innecesario de las piezas. El motor al ralentí consume más combustible y genera más emisiones contaminantes.



Para autos modernos inyectados

30 segundos a 1 minuto: Suficiente para que el aceite (especialmente si es sintético) fluya, según los expertos.

En frío extremo hasta 2 minutos y conduce con suavidad al principio, evitando altas revoluciones.

Para autos carburados

1 a 3 minutos: Pueden necesitar un poco más de tiempo para que los fluidos y componentes se ajusten a la temperatura.

Claves para un buen calentamiento

No calentar en exceso: Es un mito que debas dejarlo 10 o 20 minutos; desperdicia combustible y contamina.

Conduce suave: Despues del ralentí inicial, maneja con cuidado (pocas RPM) los primeros 5 minutos hasta que el motor alcance su temperatura óptima de operación.

Lubricación es la clave: El objetivo es que el aceite espeso llegue a todas las partes del motor antes de acelerar bruscamente.

Recetas navideñas que celebran el sabor, sin azúcar añadida

Cada diciembre trae consigo aromas, recuerdos y recetas que viajan de generación en generación. Son tradiciones que se tejen alrededor de cada mesa, donde lo dulce tiene un lugar especial en la memoria familiar.

Este año, Splenda® celebra esa herencia culinaria con una invitación a redescubrir nuestras recetas de siempre con una dulzura que se siente ligera, pero llena de sabor, mediante su propuesta de recetas navideñas tradicionales adaptadas sin azúcar una opción que acompaña la magia de las fiestas sin reemplazar lo que nos hace recordar y compartir.

Se trata de recetas que reinterpretan clásicos navideños sin azúcar, manteniendo el sabor y la identidad de cada plato.

Receta Buñuelos al horno con canela

Inspirados en los buñuelos guatemaltecos típicos de feria y fiestas decembrinas, esta versión al horno conserva su forma redonda y esponjosa, pero sin fritura y sin azúcar añadida. El resultado es una receta ligera, ideal para compartir en familia durante la temporada.

Ingredientes:

- 1 taza de harina de trigo integral
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 2 cucharadas de margarina ligera derretida
- ⅓ taza de agua tibia
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 6 sobres de Splenda® Original
- 1 cucharada de canela en polvo
- Aceite en aerosol para hornear



Preparación:

1. Precalienta el horno a 200 °C.
2. En un tazón, mezcla la harina, sal y polvo para hornear.
3. Agrega la margarina, vainilla y el agua poco a poco, hasta formar una masa suave.
4. Divide la masa en pequeñas porciones, extiéndelas en forma de discos delgados.
5. Coloca sobre una charola con papel encerado y rocía ligeramente con aceite.
6. Hornea durante 8–10 minutos o hasta que estén dorados y crujientes.
7. Mezcla la canela con Splenda® y espolvorea sobre los buñuelos recién horneados.

Dulzura sin azúcar, tradición sin renuncias

Splenda® invita a seguir celebrando las tradiciones con lo que nos hace bien: los sabores que recordamos, reinventados con ingredientes pensados para una alimentación más consciente. Esta receta es una opción para seguir disfrutando de lo dulce de la vida, sin azúcar. Conoce más recetas en <https://instituto.splenda.la/>

Tips para recuperar tu energía después de Navidad

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.

Para recuperar energía tras Navidad, enfócate en la hidratación (agua, caldos), una dieta equilibrada (frutas, verduras, proteínas magras, granos integrales, menos azúcar y ultraprocesados), movimiento (caminatas cortas, ejercicio ligero), descanso (dormir más, no exigir grandes esfuerzos), y gestión del estrés (mindfulness, tiempo al aire libre), volviendo gradualmente a rutinas saludables para reequilibrar cuerpo y mente.

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



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