



Top de ideas de negocios rentables para el 2026



Como para iniciar el Año Nuevo 2026 de manera sana

Consejos para dar la bienvenida a tu nueva mascota



Como para iniciar el Año Nuevo 2026 de manera sana

Estamos iniciando un nuevo año, una época en la cual las personas de todo el mundo piensan “El pasado pasado. ¡Bienvenido lo nuevo!”

Ya sea dar vuelta a la página del calendario que sucede en todas partes del mundo en esta época del año, o un nuevo comenzar espiritual, todos los humanos tenemos una tendencia a asociar la llegada de un nuevo año con la oportunidad de intentar nuevamente y de hacer borrón y cuenta nueva. También es una época para mirar hacia adelante, esperando lo mejor de los meses que están por venir.

Para algunos, eso puede significar el comienzo de un programa de entrenamiento físico o comer bien. Para otros, puede significar asumir un compromiso para pasar más tiempo con la familia y amigos.

Cualquiera que sea el plan que tengas para “comenzar el año” este 2016, presentamos siete maneras que puedes adoptar para vivir al máximo y de manera más sana mientras nos preparamos para darle la bienvenida al año nuevo.



1. Logra una actitud de gratitud.

Desde un punto de vista psicológico y fisiológico, ser agradecido es bueno para tu salud, sus posibles efectos en la salud humana y el bienestar”. agradecer lo que uno tiene no solo reduce la depresión y el estrés y disminuye la presión arterial, sino que también puede desacelerar los efectos del envejecimiento.

2. Comprométete con estar en buen estado físico.

No es necesario que te conviertas en un atleta de categoría mundial para levantarte y comenzar a moverte más este nuevo año. Tal vez puedes ponerte la meta de completar una carrera de 5 kilómetros hacia fines de 2026. Tal vez, algo más realista sea caminar por el parque más cercano dos veces por semana; o dejar el automóvil en el hogar para hacer los mandados y realizarlos en bicicleta. Lo importante es que busques una rutina que te sirva, y que puedas mantener a largo plazo.



3. Haz que dormir bien sea una prioridad.

Es difícil sentirse bien si estás exhausto. Muchas investigaciones científicas prueban que dormir es fundamental para nuestra salud general. No solo dormir bien ayuda a no aumentar de peso, sino que puede reducir los factores de riesgo para los ataques cardíacos, los accidentes cerebrovasculares y las enfermedades crónicas como la diabetes. También te ayuda a pensar con claridad. ¿Y quién no desea comenzar el año nuevo con una mente ágil?

4. Ponte como meta fortalecer las relaciones sociales.

¿Piensas que reunirse con tu familia y amigos es lindo pero no es necesario? “decenas de estudios han demostrado que las personas que tienen buenas relaciones con su familia, amigos y comunidad son más felices, tienen menos problemas de salud y viven por más tiempo”. Y viven mejor. Los científicos han descubierto que estas interacciones regulares ayudan a “aliviar los niveles dañinos de estrés que pueden afectar de forma negativa las arterias coronarias, el funcionamiento intestinal, la regulación de la insulina y el sistema inmunológico”. Y lo mejor es que estar en contacto con otra persona no requiere dinero ni habilidades especiales.

5. Busca maneras de mejorar la vida de otra persona.

Le hemos preguntado a millones de personas en todo el mundo qué es lo que los hace sentir más completos, y DAR ha estado entre las tres respuestas más populares. No importa dónde vivamos, siempre hay personas, causas u organizaciones que pueden beneficiarse a partir de nuestro tiempo, experiencia o recursos. No solo porque somos humanos biológicamente programados para compartir con otros, sino que al hacerlo recibimos un estímulo gracias a la liberación de los neurotransmisores de la sensación de placer.

6. La importancia de establecer metas realistas

Comenzar por reconocer los límites físicos y emocionales antes de definir cualquier propósito. Las metas deben ser alcanzables y que tratar de hacer cambios extremos de un día para otro puede provocar un agotamiento temprano. Por ejemplo, si el propósito es mejorar la alimentación, eliminar por completo los alimentos procesados desde el primer día suele ser difícil. En cambio, integrar cambios graduales permite que el cuerpo se adapte y que el hábito sea más fácil de sostener.7. Haz que mantenerte saludable sea una prioridad.

Todos estamos ocupados, y es sencillo posponer ese control médico, el examen de visión o examen médico. Pero ahora que se aproxima el nuevo año, ¿por qué no hacer una pausa y programar las visitas al médico e incentivar a nuestros seres queridos y amigos a que hagan lo mismo? Después de todo, la buena salud es la base para comenzar todo lo que queremos lograr este nuevo año. ¿Por qué no adelantarte e invertir en lo más preciado que tienes?

Descanso y limpieza del hígado después de las fiestas de fin de año

El hígado es uno de los Grandes perjudicados las comidas y de los excesos de la Navidad. ¿Cuál es la Mejor dieta para depurar y conseguir limpiar el hígado? Hay alimentos que específicamente influyen positivamente sobre el hígado. Seguir las indicaciones que doy a continuación durante unos días te ayudará a preparar el cuerpo para una dieta de adelgazamiento posterior.

Venimos de las vacaciones de Navidad y hemos comido y bebido mucho y probablemente nos hemos movido poco. Es la hora de preparar el cuerpo para afrontar uno de los propósitos de año nuevo más comunes: seguir una dieta saludable.

Todo lo que comemos y bebemos pasa por el hígado mediante la sangre. Aproximadamente cada minuto pasa por el hígado 1,5 L. de sangre proveniente del intestino que contiene nutrientes y toxinas, y el hígado se encarga de limpiar esta sangre antes de que circule por el resto del cuerpo.

Cuando comemos platos ricos en grasas, bebemos alcohol y hacemos un consumo excesivo de proteínas de origen animal sobrecargamos las tareas habituales de nuestro hígado. Sólo tenemos uno y tenemos que cuidarlo. Hacer una dieta para cuidar el hígado nos ayudará a restablecer valores sanguíneos que puedan haber subido. Me refiero a colesterol, ácido úrico, triglicéridos, transaminasas y tensión arterial. Cuando el hígado está cargado de grasa se pueden alterar estos valores aumentándolos. Si ahora seguimos la dieta adecuada, disminuirémos de nuevo estos valores consiguiendo una limpieza del hígado.



Caldo depurativo

Para seguir cuidando el hígado, es interesante consumir alimentos basificantes. ¿Esto qué quiere decir? Cuando digerimos un alimento puede dejar un residuo ácido o básico que cambiará ligeramente el pH de la orina. Los alimentos que dejan un residuo básico o alcalino son principalmente: frutas y verduras. Yo recomiendo hacer un caldo basificante y tomar cada día de 2 a 4 tazas.

Caldo vegetal con limón: Hervir durante 30 minutos apio, perejil, cebolla, zanahoria y puerro sin sal. Lo dejas enfriar y cuelas. Guarda el caldo en la nevera. Se puede tomar frío o caliente. Justo antes de beberlo añade un chorrito de limón.

¿Qué alimentos influyen positivamente sobre el hígado?

Los alimentos coleréticos, como alcachofas, achicoria, endibia, escarola, rábano y berenjena. y colagogos, cítricos como la naranja y el limón. Infusiones de boldo y jengibre. Los alimentos coleréticos aumentan la producción de bilis. La bilis es un líquido que fabrica el hígado que ayuda a la digestión de las grasas. Los alimentos colagogos estimulan la secreción de bilis en la vesícula biliar, que es donde se almacena antes de ser liberada en el intestino.

Consejos para dar la bienvenida a tu nueva mascota

Para dar la bienvenida a tu nueva mascota, prepara un espacio seguro y tranquilo, establece rutinas de alimentación y aseo, haz presentaciones graduales con otras mascotas usando refuerzo positivo, y llévala al veterinario para un chequeo completo, todo mientras le das mucho cariño y paciencia para que se adapte a su nuevo hogar.

Es importante tener en cuenta una serie de detalles a la hora de adaptar la casa cuando llega una nueva mascota y favorecer que el animal se sienta acogido. Y es que la llegada de un animal a un nuevo hogar supone todo un proceso de adaptación tanto para la mascota como para sus dueños, por lo que es importante tener en cuenta algunos aspectos para hacer más fácil el proceso. Dotar al perro o gato adoptado de una serie de cuidados al inicio es fundamental para favorecer su adaptación al hogar y, sobre todo, hay que tener mucha paciencia porque llegan a un entorno desconocido con personas distintas a las que están acostumbrado.

1. Preparar todo lo necesario para la mascota: comida, comederos, correas, cama, colchón, manta, toalla, productos para el aseo o juguetes. todos estos productos sean de buena calidad y proporcionen una protección de la salud y el bienestar de la mascota.

2. Dejar la casa libre de peligros: se debería procurar que no estén a su alcance objetos pequeños, ambientadores, insecticidas, cables, basura, plantas que puedan ser tóxicas, etc. También debemos prestar atención a aquellos huecos por los que se puedan escapar.

3. Procurar un traslado tranquilo y seguro: es importante que cuando vayamos a recoger a la mascota le proporcionemos un traslado a casa tranquilo y seguro. Para ello, será necesario el uso de un transportín que en la medida de lo posible también proporcione bienestar a la mascota.

4. Escoger un lugar dentro de la casa para ellos y enseñárselo: el animal debe tener su lugar en el hogar, favoreciendo que este sea tranquilo y al margen de los dormitorios de sus dueños, aunque los primeros días es buena opción que estén más cerca para que no se sientan solos. Además, ha de ser adecuado a su tamaño, con una cama y dos comederos, uno para el agua y otro para la comida. A su llegada, debemos enseñárselo para que identifiquen cuál es su lugar.



5. Presentarle a todos los miembros de la familia: es importante que conozca a las personas que van a convivir con él, presentárselos uno a uno para aportarles seguridad y confianza. Debemos escoger un nombre apropiado desde el principio y siempre llamarle usando el mismo.

6. Establecer una rutina: establecer unos horarios de comidas y descanso para que el animal vaya adaptándose y se sienta seguro.

7. Buscar un veterinario de confianza: la figura del veterinario será fundamental para la adaptación de la mascota, pues ayudará a orientar a sus dueños sobre las necesidades del animal en función de su raza, tamaño o edad.

Consejos extra

Identificación: Asegúrate de que lleve placa y esté microchipeada.

Cuidado dental: Empieza pronto con cepillado y aditivos, recomienda tu veterinario.

Top 5 de ideas de negocios rentables para el 2026

El inicio de año trae también los tradicionales propósitos y la idea de tener nuevas oportunidades. Uno de los temas más recurrentes es el deseo de emprender y consolidar ideas en proyectos rentables de ecommerce, por eso analizamos las tendencias del mercado para traerte un ranking con las 5 ideas de negocio más lucrativas y listas para despegar este año.

Recuerda que la rentabilidad de un negocio digital ya no depende solo de las ventas rápidas, sino de la capacidad de identificar y resolver una necesidad de nicho de forma escalable, además, de la forma en la que te adaptas a los cambios del mercado, en parte, gracias a que entiendes las métricas de tu negocio, con las cuales optimizas procesos y mejorar la experiencia de tus clientes.

Para que una idea prospere en el entorno online, debe ser altamente demandada, ofrecer una solución superior a la competencia, tener un costo logístico eficiente y, por último, pero igual de importante, ser un producto, una marca o un nicho que realmente te interese, lo importante es que sea un artículo del cual te sientas orgulloso y del que tú mismo entiendas a los consumidores.

Para ayudarte a tomar la mejor decisión, aquí están algunas ideas que demuestran alta escalabilidad y demanda sostenida para empezar un negocio digital este 2026:



Artículos sostenibles

La combinación de la conciencia climática y el cambio regulatorio global está abriendo un mercado masivo. Desde cepillos de bambú, kits de cultivo urbano, snaks orgánicos o productos textiles orgánicos. Actualmente, esta ola está tomando fuerza en el ecommerce, ya que los consumidores están dispuestos a pagar un precio premium por el impacto positivo,

Línea de belleza

El sector de salud y cuidado personal es una gran oportunidad, por lo que crear una línea personalizada de maquillaje o skincare, con una fórmula única, puede ser un mercado lucrativo en el marketing digital. Este modelo es ideal para emprendedores en redes sociales porque minimiza la inversión inicial en desarrollo e infraestructura, lo que sí requiere es un diferenciador, que puede ser desde el diseño de la marca a los ingredientes que utilizas.

Productos hechos a mano

Si disfrutas creando artículos únicos como joyería, velas aromáticas, artesanías o manualidades en general, el 2026 puede ser tu año para brillar. Las creaciones hechas a mano en plataformas digitales, desde redes sociales a marketplaces, son excelentes vitrinas que cubren la demanda de estos artículos. La calidad y el toque personal son tu mayor diferenciador y pueden convertir tu pequeño pasatiempo en un verdadero negocio rentable.

Impresos bajo demanda

La creatividad puede ser definitoria en este tipo de negocios en el que personalizas tazas, camisetas, sudaderas, posters, gorras y prácticamente cualquier artículo puede traer tus diseños únicos, los cuales pueden ser fotografías, memes, frases de canciones, de películas, personajes o tus creaciones. Incluso si ya tienes una audiencia sólida en redes sociales, no importa cuál sea el giro de ese canal, la mercancía es un camino fácil para la monetización. Además, actualmente existen softwares con plataformas que funcionan con impresión bajo demanda, así que la inversión es menor en un inicio.

Nicho de mascotas

El vínculo emocional que las personas comparten con sus mascotas actualmente es un motor de rentabilidad digital, el cual se puede capitalizar ofreciendo productos muy específicos, desde ropa que se ajusta perfectamente a su tamaño hasta accesorios personalizados con su nombre. En el mismo sentido, juguetes o muebles especiales, adaptados para perros o gatos son un nicho importante el cual se puede explorar.



La demanda es real y en este sector, vale la pena mencionar que se puede construir una comunidad importante que disfrutan ver fotos de animales o ellos mismos buscan compartir sus propias historias, lo que le da emoción y puede impulsar a tu marca en línea.

Ya sea que te decidas por impresos, el mercado sostenible o el nicho de las mascotas, al final lo que más quieres es que tus productos lleguen hasta las manos de tus compradores; para esto, necesitas aliados que te permitan tener presencia en todo México, y que además te dejen ahorrar tiempo y dinero.

Plataformas de envíos te ofrecen esa solución, ya que centralizas toda tu paquetería, mientras te asegura el respaldo de las mejores paqueterías lo que se traduce en ventas seguras, clientes felices y el éxito de tu ecommerce.

¿cuál es tu plan para este 2026?