

NEWSLETTER NUTRIACTIS



Diciembre 2025

En la última
página: ¡crea tu
calendario de
Adviento
saludable!

DISFRUTA LAS FIESTAS CON TRANQUILIDAD

DISFRUTA LAS FIESTAS CON TRANQUILIDAD

Ya sea rodeado de seres queridos o cuidándote a ti mismo, **las fiestas de fin de año** son, ante todo, un momento para **compartir, convivir y disfrutar**. Ofrecen la oportunidad de saborear pequeños instantes de alegría y crear hermosos recuerdos.

En este boletín, te ofrecemos **consejos** para vivir esta época con **serenidad**. Combinando placer, equilibrio y bienestar, cada uno podrá aprovechar al máximo las fiestas. ¡Descubre en la última página nuestro “call to action” para diseñar tu calendario de Adviento saludable!



⭐ Disfrutar sin culpa



Durante las comidas festivas, lo esencial es **disfrutar** de esos momentos compartidos y saborear los platos que te gustan **sin sentir culpa**. El **placer de comer** forma parte integral de una **alimentación equilibrada** y es indispensable.

De hecho, nuestro cerebro asocia naturalmente la comida con el placer gracias a la activación de los circuitos cerebrales vinculados a la recompensa y al disfrute. **Comer no es solo una necesidad fisiológica, también es una fuente de bienestar**.

Por eso, es importante **incluir el placer** en tu alimentación durante las fiestas, pero también en el día a día. Para disfrutar con tranquilidad, intenta preferentemente **evitar los excesos** y **respetar tus sensaciones alimentarias** (hambre y saciedad). Para ello, tómate el tiempo de **saborear cada bocado**, lo que también te ayudará a evitar molestias digestivas.



⭐ Encontrar el equilibrio en tu plato

Incluso en una comida copiosa, es posible **mantener un equilibrio alimentario y preservar el placer de comer**, combinando verduras, proteínas, féculas, productos lácteos y frutas en proporciones adecuadas. Pavo, capón, foie gras, tronco de Navidad, estos clásicos son imprescindibles y no es necesario privarse de ellos.

Ejemplo de un plato equilibrado:

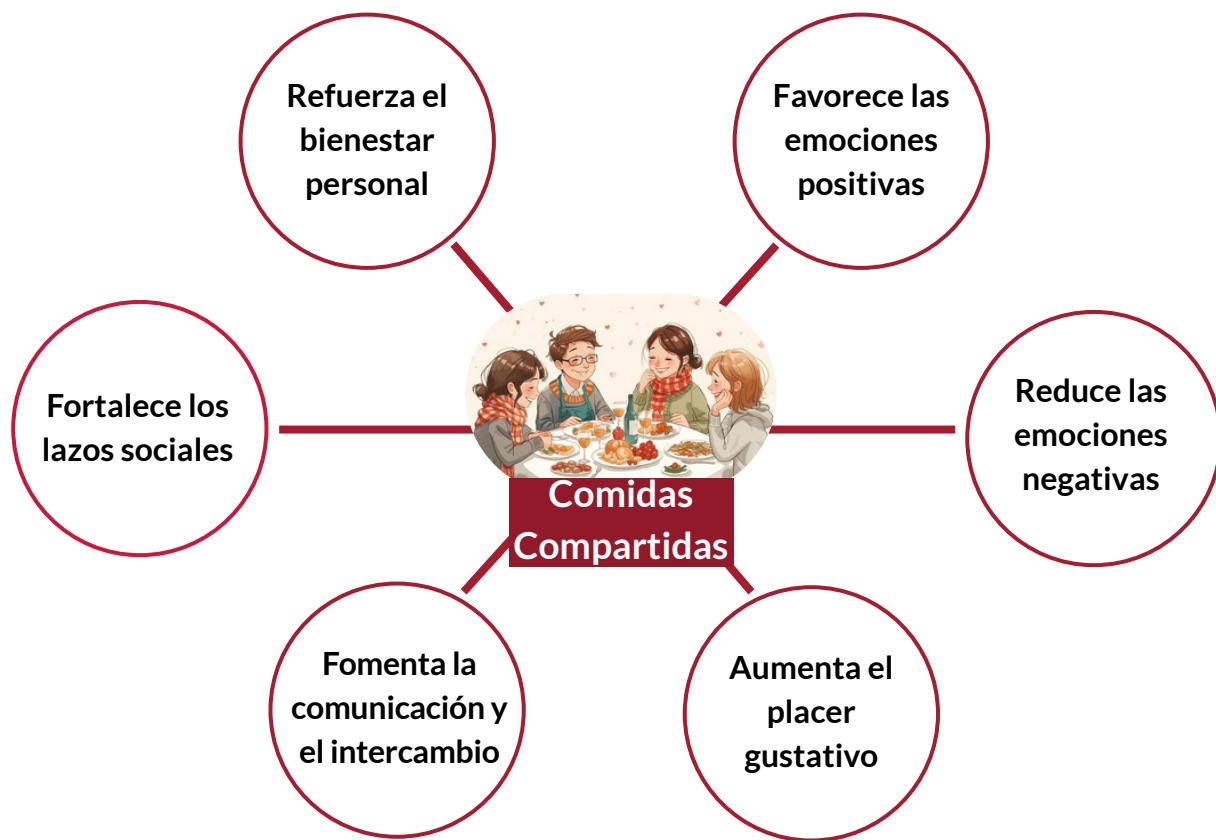




La clave está en **variar los acompañamientos añadiendo verduras** (gratinado, ensalada...) para aportar frescura y equilibrio al plato, al mismo tiempo que se incrementa el **aporte de fibra para favorecer la saciedad**.

Compartir tus comidas

Compartir una comida es una verdadera **fuente de bienestar**. Los estudios muestran que compartir regularmente las comidas aporta muchos beneficios, sin importar la edad, el género o la cultura:



¿Lo sabías?

Esta relación entre alimentación y relaciones sociales es conocida desde hace tiempo: las palabras francesas *copain* y el italiano *compagno* provienen ambas del latín *cum* ("con") y *panis* ("pan"), designando originalmente a una persona con quien se compartía una comida y, más ampliamente, alguien con quien se compartían momentos de vida.

Beber agua regularmente

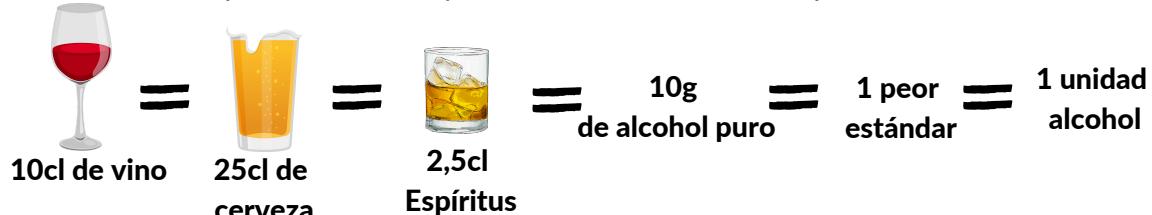


Durante las fiestas, como en el día a día, una buena **hidratación** es esencial para mantener el organismo saludable. Por eso es importante integrar el agua en tus hábitos festivos, asegurándote de beber regularmente a lo largo del día. Para un adulto sano, se recomienda consumir entre **1.5 y 2 litros de agua al día**, adaptando la ingesta según tu actividad y necesidades.

Consumir alcohol con moderación

Las comidas festivas suelen ir acompañadas de consumo de alcohol. Para disfrutar al máximo, es importante consumir alcohol **con moderación**. El consumo excesivo de alcohol provoca **consecuencias negativas para la salud**.

Recordatorio de recomendaciones: no superar 2 copas de alcohol al día, no más de 10 copas a la semana, y al menos 2 días sin alcohol por semana.



También puedes ofrecer **alternativas festivas sin alcohol**, como cócteles de frutas frescas o aguas con gas saborizadas. Esto permite que todos disfruten del ambiente sin excesos.



Muévete para mantenerte en forma

Incluso durante las fiestas, es posible e importante **mantenerse activo**. Una actividad física suave en familia, con amigos o solo ayuda a **mantener la energía** y contribuye **al bienestar general**. Además, este tipo de actividad **favorece el intercambio social y la apertura a los demás, creando un ambiente agradable** donde todos, sin importar la edad, pueden vivir y compartir momentos de alegría juntos.

Ideas sencillas de juegos y actividades para incluir en las fiestas:



Paseos



Mini retos deportivos



Baile



Juegos con pelota

Estos momentos lúdicos refuerzan los lazos sociales mientras fomentan el movimiento. La idea es integrar el movimiento de forma agradable y amigable para **prolongar el placer de las fiestas cuidando el cuerpo**.

Para más ideas de actividades deportivas, individuales o en grupo, para practicar durante las fiestas, consulta la lista de consejos en el "call to action."

Cuida tu salud mental

Las fiestas son sinónimo de alegría, pero a veces pueden **generar estrés**: preparación de comidas, organización de visitas, compras y obligaciones sociales. Tomar unos **momentos para ti** ayuda a **disfrutar mejor este periodo**.

Mejorar la gestión del estrés:



Respiración y relajación: unos minutos de respiración profunda o meditación ayudan a reducir tensiones y a reenfocarse.



Momentos sin pantallas: apagar notificaciones, limitar el tiempo frente a la TV o el teléfono para concentrarse en el presente y la compañía de los seres queridos.



Planificación ligera: organizar las comidas y actividades con antelación reduce el estrés y permite disfrutar más serenamente.



La importancia del sueño: el sueño es esencial para regenerar energía y mantener buen humor. Incluso en períodos festivos, intenta respetar horarios regulares para estar en forma.

Combinando un **sueño reparador** y **técnicas sencillas de manejo del estrés**, las fiestas son **más agradables y menos agotadoras**, permitiéndote disfrutar plenamente cada instante con tus seres queridos.

Conclusion

En esta época festiva, es esencial **conciliar placer y equilibrio**. Saborear los alimentos que realmente te gustan, **comer despacio y escuchar tus sensaciones alimentarias** para disfrutar plenamente las comidas evitando excesos.

Moverte un poco, **mantenerte bien hidratado y consumir alcohol con moderación contribuyen a preservar tu salud y vitalidad**. Finalmente, **tomar unos momentos para ti** permite saborear plenamente este periodo festivo.





Calendario de Adviento Saludable



Completa tu calendario eligiendo uno o varios consejos cada día para cuidar tu salud y bienestar:

Puedes, si quieres, inspirarte en la lista propuesta en la página siguiente.

01

Dar un paseo por la tarde

02

Hacer ejercicios de respiración y acostarte más temprano

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

Ejemplos de consejos para añadir a tu calendario:

Alimentación

- Beber entre 1,5 y 2 litros durante el día.
- Tomar una merienda equilibrada (una fruta o un yogur).
- Tener comidas equilibradas ($\frac{1}{4}$ proteínas, $\frac{1}{4}$ féculas y $\frac{1}{2}$ verduras).
- Tomar tiempo para saborear cada bocado con atención plena.
- Preparar comidas equilibradas con antelación.
- Preferir un desayuno completo con proteínas, fibra y frutas.
- Reducir el consumo de azúcar añadido.
- Cocinar recetas caseras con ingredientes frescos.
- Comer sin distracciones (sin teléfono ni TV).



Bienestar

- Acostarte más temprano para un mejor descanso.
- Limitar pantallas antes de dormir (preferir leer un libro).
- Hacer ejercicios de respiración durante 5 minutos.
- Dedicar 1 hora sin pantallas para desconectar.
- Hacer 10 minutos de estiramientos para relajar el cuerpo.
- Tomar 10 minutos para escribir en un diario de gratitud.
- Hacer automasaje de manos o pies.
- Escuchar música relajante.
- Organizar un momento de risas con amigos o viendo un video divertido.
- Tomar una ducha tibia concentrándose en las sensaciones de tu cuerpo.
- Hacer un desafío “hacer reír al otro” con gestos o mimos para estimular el buen humor (puedes proponerlo a tus colegas).
- Sesión de respiración en coherencia cardíaca (ejemplo de video para practicar).



Movimiento

Ejercicios individuales:

- Dar un paseo para recargar energías.
- Sacar al perro más tiempo.
- Desafío silla: sentarse contra la pared en posición “silla” 30 segundos.
- Hacer círculos con los brazos para relajar hombros (1 min por lado).
- Bailar tu canción favorita de 5 a 10 minutos.
- Hacer 3 series de 15 segundos de saltos en el lugar levantando las rodillas.
- Subir y bajar escaleras durante 5 minutos.



Actividades en grupo:

- Carrera de sacos (usar bolsas de basura resistentes o sacos de yute).
- Juego “Simón dice” deportivo: un líder da instrucciones solo si comienzan con “Simón dice.”
- Versión deportiva de “1, 2, 3, sol”: el líder dice “1, 2, 3, sol” mientras los participantes avanzan haciendo un ejercicio elegido. Cuando el líder se da vuelta, deben quedarse quietos o volver a empezar/hacer un desafío. El objetivo es ser el primero en llegar al líder.
- Organizar un mini torneo de juegos de destreza o equilibrio (ej: lanzar pelotas a una canasta).
- Juego de “relevo sentado-levantado”: cada persona hace 5 sentadillas a su turno, gana el más rápido.
- Baile en familia: poner una lista festiva y bailar todos juntos.
- Estatuas musicales: bailar y quedarse quietos cuando la música se detiene.
- Búsqueda del tesoro deportiva (correr para recoger objetos escondidos en varios lugares).



Referencias

- De Neve, J. E., Dugan, A., Kaats, M., & Prati, A. (2025). Sharing meals with others: how sharing meals supports happiness and social connections.
- Oren, S., Tittgemeyer, M., Rigoux, L., Schlamann, M., Schonberg, T., & Kuzmanovic, B. (2022). Neural encoding of food and monetary reward delivery. *NeuroImage*, 257, 119335. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2022.119335>
- Weinstein, A. M. (2023). Reward, motivation and brain imaging in human healthy participants – A narrative review. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 17:1123733. doi:10.3389/fnbeh.2023.1123733.