

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:

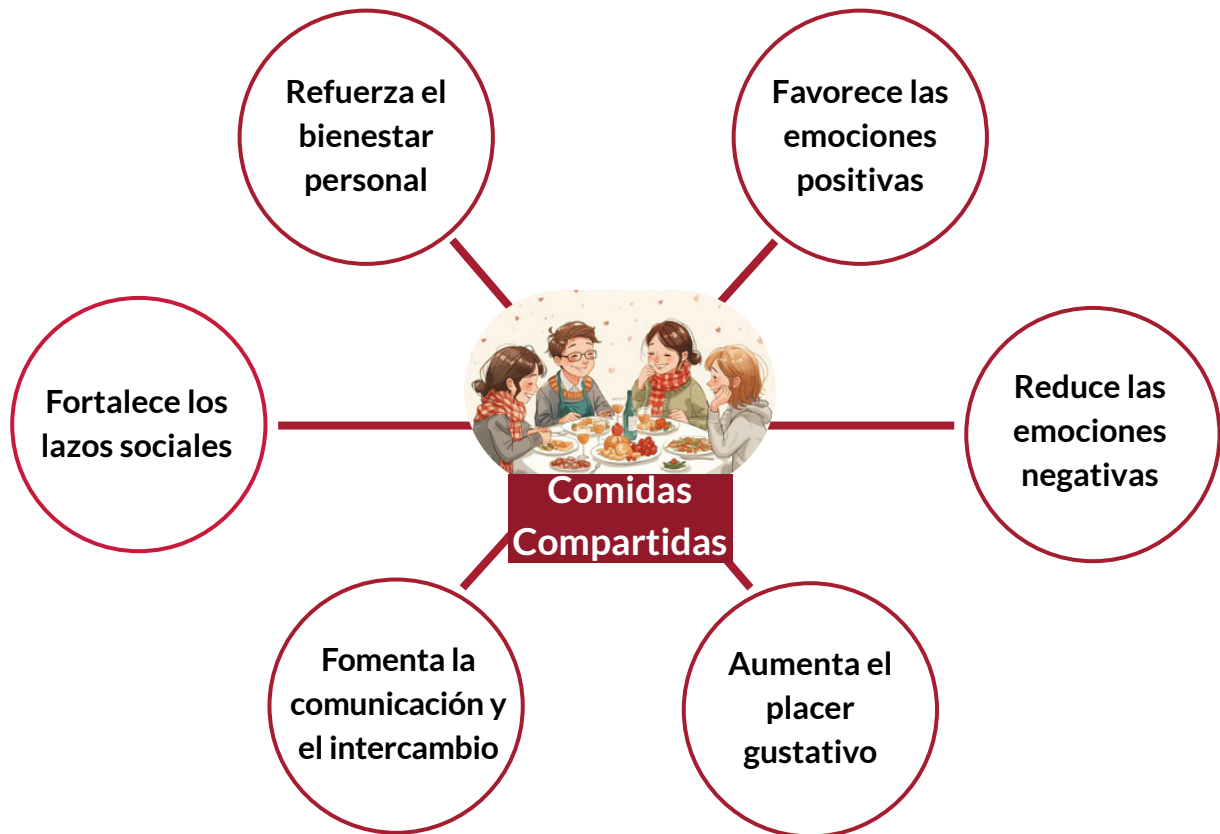




La clave está en **variar los acompañamientos añadiendo verduras** (gratinado, ensalada...) para aportar frescura y equilibrio al plato, al mismo tiempo que se incrementa el **aporte de fibra para favorecer la saciedad**.

Compartir tus comidas

Compartir una comida es una verdadera **fuentes 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

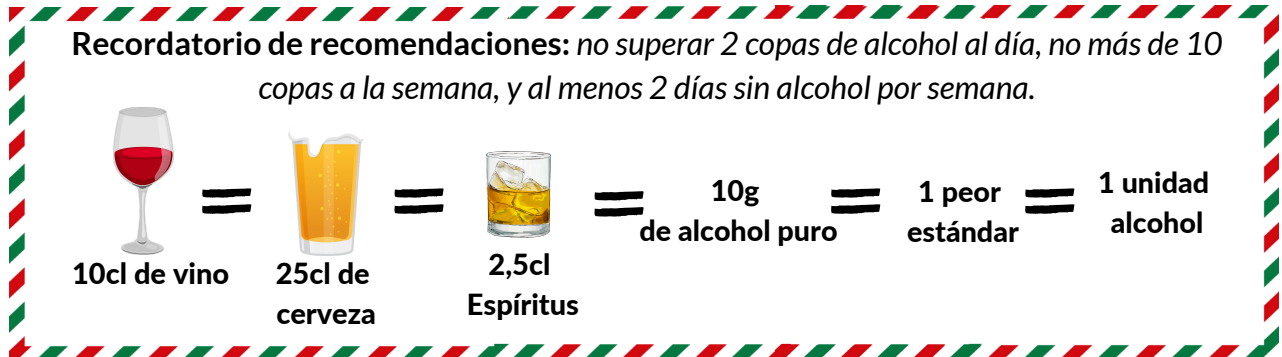


Durante las fiestas, como en el día a día, una buena **hidratación** es esencial para mantener el organismo saludable. Por eso es importante integrar el agua en tus hábitos festivos, asegurándote de beber regularmente a lo largo del día. Para un adulto sano, se recomienda consumir entre **1.5 y 2 litros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



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.



Conclusión

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 vídeo divertido.
- Tomar una ducha tibia concentrándote 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 vídeo 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 “relevé 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.