

CREA  
LA VIDA QUE QUIERES  
PRACTICANDO  
MINDFUL EATING



10 CONSEJOS PARA  
SOBREVIVIR A LAS  
FIESTAS





Tener una alimentación consciente durante esta temporada de descanso y reflexión, nos ayuda a disfrutarla con paz y cuidado personal. Te dejo estos 10 consejos para que disfrutes al máximo tus fiestas, a tu familia y a tu cuerpo. Recuerda que el conocimiento es poder. Tú puedes afrontar esta época con facilidad y entusiasmo teniendo las herramientas para decidir y seleccionar. Las Fiestas de fin de año son una excelente oportunidad de reunirnos con la familia, nuestros compañeros de trabajo, sin embargo podemos enfrentarnos a una gran cantidad de cocteles, postres, bebidas, alimentos que pueden ocasionarte estrés cuando estas queriendo cambiar tu hábitos y/o controlar alguna condición en tu salud,

¿Cómo puedes sobrevivir a estos desafíos y disfrutar de las comidas y tus tradiciones y aún así mantener la cordura y tu salud en equilibrio?

La alimentación consciente te ayuda a concentrarte en el cuidado personal.

1. **Sé consciente de tus nuevos hábitos de alimentación,** la vacaciones pueden ser un pretexto para desorganizar tus horarios, no te saltes las comidas pensando que ahorraras calorías para el momento de la cena. Tú páncreas te agradecerá este hábito.
2. **No te restrinjas demasiado,** los mejores hábitos de alimentación provienen de una alimentación libre de estrés y restricciones, disfruta los alimentos, eso si recuerda cada que vayas a comer algo preguntate ¿este alimento en realidad me nutre o solo me aporta calorías vacías? nutre tu cuerpo con cada bocado.





3. **Combate el estrés** con nutrición, recuerda que el 90 de la serotonina (hormona de la felicidad) y el 50% de gaba ( neurotransmisor que da calma y tranquilidad) se forman en tus intestinos, come verduras son la clave para combatir el estrés, los micronutrientes como la vitamina C, el calcio, Zinc y las vitaminas del complejo B, se agotan cuando hay estrés. Incluye verduras en tus tres principales alimentos, tu microbiota y tu estado de ánimo se verán muy favorecidos, haz ejercicio, muévete a diario y practica la gratitud tendrás unas fiestas con paz y menos estrés.

4. **Aumenta tu energía**, come grasas saludables te aportan mas energía que cualquier otro nutriente, y además son indispensables para nuestras células y la producción hormonal sé inteligente y solo elige grasas saludables, como aguacate, aceitunas, frutos secos , mantequilla en lugar de margarina, come proteínas magras te sentirás mucho más saciado y lleno de energía, las proteínas dan estructura a todas las células del cuerpo además nos dan saciedad y por si fuera poco aumentan la masa muscular.

5. **Come un snack antes de ir a una fiesta**, un yogur natural con nueces, o queso panela con alguna fruta será una excelente opción para llegar sin hambre a una fiesta o una reunión, come despacio, disfruta cada bocado y permítete disfrutar de tu comida o postre favorito de vez en cuando y en pequeña cantidad.

6. **Practica la alimentación consciente**, come despacio, disfruta la textura, sabores, olores y la temperatura de los alimentos y bebidas, recuerda comer es un placer y tus células disfrutarán junto contigo estas deliciosas experiencias, la comida alimenta a nuestras células y convivir con los tuyos alimenta tu alimenta tu alma, disfruta esas conversaciones!!!



7. **Muévete**, la nutrición es importante para que todas tus células puedan trabajar para ti y gozar de una excelente salud, recuerda que también necesitan oxígeno, así que ponte las pilas y haz ejercicio, recuerda que el ejercicio es el mantenimiento de nuestro cuerpo!!

8. **Elige bien tus bebidas**, son mucho mejores las que no aportan calorías como el agua natural, té, café, infusiones. Evita los refrescos solo inflaman tus células, los jugos son una bomba de azúcar y las bebidas alcohólicas aportan calorías vacías además pueden influir en que tomes malas decisiones con respecto a la comida. Si eliges beber alcohol hazlo con moderación y alterna una bebida alcohólica con un vaso de agua.

9. **No te sientas culpable**, si te excediste no te castigues, solo asegúrate de que tu próxima comida sea saludable y haz ejercicio.

10. **Crea la vida que quieres.**

Empieza con pequeños cambios que se conviertan en hábitos y transformarás tu vida. No quieras cambiar todo en un día eso es insostenible y frustrante, recuerda que el camino de la transformación no es lineal y mucho menos perfecto habrá días buenos y malos.

El conocimiento es poder, confía en ti, aprende a escucharte, nuestro instinto es la mejor herramienta para crear la vida que quieres.

Cada persona es diferente y ese es el mejor regalo de la vida, aprende a respetar tu cuerpo que es único, agradece tu genética es maravillosa!

Practica el autocuidado y apoyate en lo positivo de los lugares, personas, trabajo que te rodean.

Felices Fiestas

Nutrióloga Rossy Muñoz

