

¿Preocupado por los excesos en las festividades navideñas? Como sobrevivir a las fiestas navideñas sin que salud física y emocional lo sufra en exceso – por María Gómez Santos, Coach Certificado en Psicología de la Alimentación.

¡La Navidad ya está aquí otro año más! Y para la mayoría de nosotros esto significa fiestas, comidas de empresa, reuniones con amigos, familia, y parece que todo, o casi todo, gira en torno a la comida.

Para muchas personas esta es una de sus épocas favoritas del año, pero también puede ser ciertamente estresante si no se está preparado para ello...

Unas festividades navideñas normalmente implican que:

- Hay muchos más dulces y comida poco saludable por todas partes... en casa, en el trabajo...
- Hay muchas más bebidas alrededor, tanto refrescos cargados de azúcares como bebidas con alto contenido en alcohol (cava, champán, cerveza, vino, sidra, etc.)
- Aunque es un tiempo de celebración y alegría, pueden presentarse muchas situaciones estresantes (reuniones de empresa, situaciones tirantes con familiares, tráfico, compra de regalos a última hora...

Con el champán o el cava corriendo a raudales a la más mínima ocasión, con bandejas de canapés pasando constantemente delante de tus narices con olores, colores y presentaciones ciertamente atractivas... Frecuentemente con sobrecarga de trabajo debido a proyectos a finalizar antes del cierre del año, con las compras de regalos de navidad, los compromisos sociales y la planificación de las cenas de Nochebuena, Nochevieja y Reyes, seguramente muchos de nosotros hagamos una donación directamente de la cuota de nuestro gimnasio y el deporte pase a un segundo plano... (Ay, Señor, que se le va a hacer, ya compensaré en enero, me voy a poner a ello sin falta... 😊)

Por desgracia, por todo lo anterior, muchos de nosotros somos más propensos a engordar unos cuantos kilos en esta época del año, perdiendo tono físico e inevitablemente terminemos estresándonos al darnos cuenta de ello.

Yo personalmente encuentro muy útil utilizar la planificación y así disfrutar de las fiestas navideñas sin dejar de estar sano, en forma y en equilibrio, tanto física como emocionalmente. Aquí van algunas ideas útiles para conseguirlo:

1.- Visualiza el éxito: Deberías imaginarte en esas situaciones potencialmente estresantes, como por ejemplo, una cena familiar o de empresa o amigos, en un estado relajado, calmado, y optando por las opciones de alimentos más sanos que se encuentren a tu disposición. Imagínate que lo estás haciendo genial, que eres capaz de dar preferencia a las carnes o pescados magros y a las guarniciones de ensaladas y verduras sobre el pan, las patatas, el arroz o los fritos. También eres capaz de hacer elecciones saludables de bebida: agua y algo de vino en vez de cervezas o combinados. Te o infusiones herbales en vez de un atracón de dulces navideños y/o licorcitos digestivos... Visualízate disfrutando la parte social de dichos eventos, charlando relajadamente con tus familiares, compañeros o amigos, con compañía de tu agrado, manteniendo una conversación amena y divertida con aquellas personas que quizás no has visto en un largo periodo de tiempo, etc., y dando una importancia secundaria a la comida, al fin y al cabo el disfrute también está en compartir esos momentos con nuestras personas cercanas y de manera secundaria en el placer de la comida, ¿no te parece? Puedes practicar estas visualizaciones desde ya - para ir practicando - o anticipadamente unas horas antes del evento.

2.- Anticípate a los atracones tomando algún alimento saciante y nutritivo de antemano: Aunque suene extraño comer algo antes de ir a una comida, si vas a acudir a un cocktail o similar a base de aperitivos y comida poco saludable, de esta manera te aseguras de que no te pilla con el estómago vacío y no te abalanzas a la bandeja de canapés y fritos varios más próxima, cargándote de calorías vacías y dando al traste con tus esfuerzos de evitar un verdadero atracón y el consiguiente remordimiento de conciencia que suele acompañarle... Una manera fácil de evitar esto puede ser tomarse un puñado de frutos secos crudos, como nueces o almendras o anacardos, que tendrán efecto saciante con total seguridad y te ayudarán en tu propósito. Otra opción si vas desde casa es tomar una gran ensalada verde con algo de proteína (pollo, pavo, atún) e idealmente un buen suplemento de Omega 3, como semillas de Chia o cápsulas de aceite de Krill.

3.-Si vas a una fiesta familiar o de amigos, trae contigo algún aperitivo o entrante saludables: Es casi seguro que cualquier anfitrión apreciará tu gesto, y de paso te aseguras que hay algo de picar saludable, como crudités (verduras crudas cortadas en palitos, como pepino, zanahoria, apio, pimiento, champiñones, etc) con humus o con guacamole, alitas de pollo, albóndigas caseras (sin harina) con unos palillos para picar... Y qué decir tiene que también puedes llevar alguna bebida no alcohólica saludable, como limonada natural con soda endulcorada con Stevia, zumo de manzana natural con soda (una parte de zumo de manzana por cada 4 partes de soda), piña colada sin alcohol, u otros licuados de frutas que te gusten. Lógicamente, cuando tu eres el anfitrión, puedes incluir fácilmente estas opciones saludables en tu menú aparte de otras típicas navideñas, y te sorprenderás del buen éxito y la acogida de tu iniciativa, pues hay una buena probabilidad de que no seas el único preocupado por la sobredosis de comida y bebida poco saludable en estas fechas...

4.-Analiza las opciones de comida disponibles en el evento y opta por las más saludables. Es más fácil de lo que imaginas. Seguramente haya ensaladas, verduras, carnes magras (opciones más sanas). También busca la comida menos procesada, evitando en la medida de lo posible los fritos y rebozados, las guarniciones de pasta, patata, arroz, etc. Lo ideal sería que llenes tu plato de verduras y ensaladas y coloques la proteína encima (salmón ahumado, carne, pescado, huevos, etc.).

En lo relativo a la bebida, si no puedes resistirte a beber nada de alcohol, definitivamente opta por una copita de vino (la opción alcohólica menos nociva). Evita los combinados con Coca-Cola u otros refrescos cargados de azúcares, si existe la opción mejor con soda o agua con gas y limón natural.

5.- El agua es tu gran aliada... El deporte, si consigues calzarte las deportivas, también ;-). Aunque la regla de los dos litros de agua al día hoy por hoy no ha sido científicamente probada, mantenerse hidratado es vital. Así que ya sabes, intercala tus copitas de alcohol con vasos de agua. No solo disminuirán las posibilidades de que acabes al día siguiente con resaca, sino que tu consumo total de alcohol será menor, lo que te ayudará a que no engordes tanto, pues el alcohol tiene una gran cantidad de calorías.. Muchas veces no somos conscientes de que no solo nos engorda los alimentos que ingerimos, sino también lo que bebemos...

El agua que bebas a posteriori también te ayudará a purificar y desintoxicar tu cuerpo de los excesos... Al igual que cualquier ejercicio físico aeróbico que realices que implique sudar, y, por lo tanto, eliminar toxinas, esto es, si es que consigues encontrar las fuerzas necesarias y vencer la pereza y la querencia al sofá que acompaña estas fiestas ;-)

En cualquier caso, haz lo imposible para mantenerte activo. Si el tiempo acompaña, sal a la calle y disfruta del chute de vitamina D gratis que nos proporciona el astro rey: el sol. El ejercicio definitivamente ayuda a regular las hormonas responsables del estrés, la energía, el azúcar en sangre (glucosa), el dolor e inclusive el ritmo de sueño.

Definitivamente es importante que de alguna manera equilibremos la ingesta excesiva de comida y bebida para que el impacto de estas fiestas en términos de ganancia de peso y pérdida de vitalidad sea el menor posible.

Un par de trucos sencillos: intenta dar un paseo a paso ligero (duración e intensidad en función de tu condición física, por supuesto) o si acudes en transporte público al trabajo o algún evento social, bájate unas cuantas paradas antes...



6.- Define objetivos realistas – Esta época del año puede ser estresante. Muchos de nosotros parecemos maniacos golpeando los teclados de nuestros PCs intentando cerrar temas y cumplir objetivos en fecha antes de Navidad. Luego vienen las compras navideñas, los preparativos de las comilonas, la casa que limpiar antes de que lleguen las visitas... en fin... y todo dentro de un presupuesto, pues no están las cosas como para tirar cohetes... Y después de todo esto, ¿te extraña estar cansado?

El estrés tiene una influencia vital en nuestros niveles de energía, en nuestro estado de ánimo y en nuestra percepción del dolor. Si te sientes inusualmente cansado, inquieto o dolorido, párate a pensar que carga de situaciones estás soportando en este momento y su consecuente estrés. Para, respira, y empieza a analizar: si el trabajo es inevitablemente intenso, piensa en las otras cosas en las que puedes influir, organizar y priorizar: ¿Tienes familiares que te puedan ayudar a cocinar? ¿Puedes conseguir que tus hijos ayuden con las tareas domésticas? ¿Realmente tienes que ir a la fiesta anual de Navidad de tu prima segunda que de todas maneras nunca disfrutas? ¿Es realmente importante envolver a mano los regalos o puedes usar bolsas de regalo igual de bonitas y mucho más rápidas de usar?

Si defines objetivos realistas, tus tareas se convierten en mucho más llevaderas. Deja de sentirte culpable por ello, pues lo único que estás haciendo es preocuparte por tu SALUD (ni más, ni menos...)

7.- Disfruta las festividades navideñas, pero con sentido común. No se trata de cargarse la diversión de un plumazo, no es eso... Aunque este punto es bastante obvio, es bastante útil a la hora de prevenir coger unos kilitos y entrar en el letargo que puede sobrevenirnos en esta época del año. Con más eventos sociales en nuestro calendario, el objetivo de una alimentación saludable pasa a un segundo plano y es ciertamente más difícil de cumplir.

Lo más fácil para hacer elecciones saludables es alejarse de las bandejas llenas de canapés y cualquier tipo de picoteo. ¿De verdad necesitas atiborrarte de canapés grasientos y comerte un bol de patatas fritas o saladitos?

Y si te vas a dar un homenaje, hazlo conscientemente. ¿Te pirras por los polvorones? Pues no te cortes, comete ese mantecado o esa hojaldrina que te quita el sentido, paladéala, disfruta cada bocado despacio y conscientemente, déjate envolver por el placer de las sensaciones... pero no te abalances como si no hubiera un

mañana a todo lo que esté encima de la mesa, recuerda que son opciones, no hay obligación de comer de todo solo porque esté ahí a tu alcance... Antes pregúntate: ¿realmente lo disfrutaré? ¿Aun tengo hambre?



En definitiva, elige tus batallas. Acuérdate que cuando estás de fiesta tu alimentación no va a ser perfecta al 100% desde un punto de vista nutricional, y recuerda lo mejor... NO pasa nada... es Navidad. Así que relájate y disfruta, no abandonándote por completo, solo recordando que siempre hay opciones mejores y peores, así que intenta optar por las mejores y no te fustigues, deja que la comida pase a un segundo plano y disfruta de las celebraciones, que en el fondo es de lo que se trata, ¿no te parece?

Espero que estos consejos te ayuden a pasar unas felices y saludables navidades. Y recuerda, todo con moderación, incluso la moderación... ;-) Date permiso para ser feliz estas navidades.

Te deseo unas felices fiestas navideñas y un feliz año cargado de salud, amor y felicidad.

¡Feliz Navidad y Feliz Año 2016!

María Gómez Santos

Coach en Psicología de la Alimentación

<http://www.coachingholisticoynutricion.es>

Tel. [+ 34 678 41 92 43](tel:+34678419243)