



CENTRO CRISTINA ANDRADES
PSICOLOGÍA, PEDAGOGÍA Y NUTRICIÓN

MINI-GUÍA PARA UNA RELACIÓN SANA CON LA COMIDA EN NAVIDAD

Por Irene Villalón

ÁREA DE NUTRICIÓN

WWW.CENTROCRISTINAANDRADES.COM



La navidad en la cultura de dieta

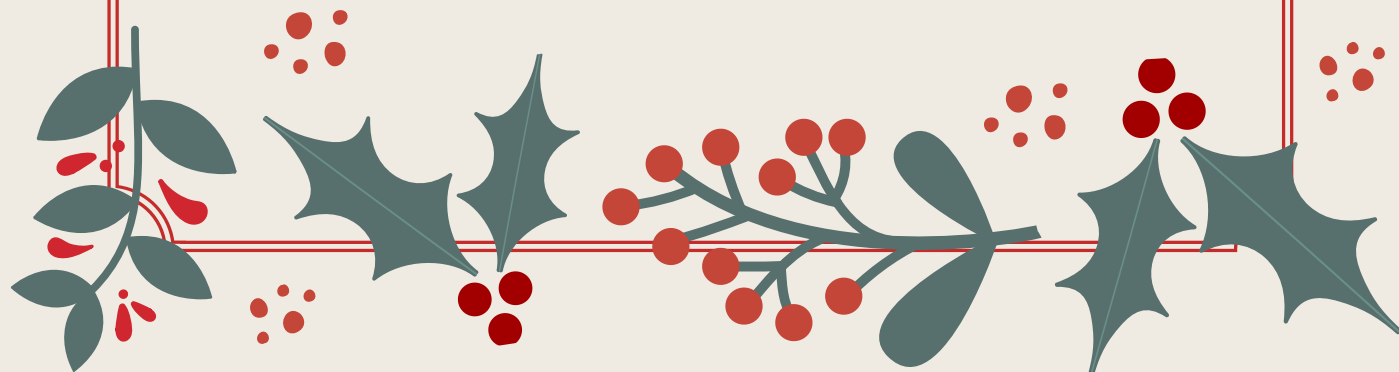
Las navidades son fechas de compartir, de disfrutar con familia, amigos. Culturamente tenemos la costumbre de celebrar estos momentos especiales ligados a la comida. Celebramos las fiestas en torno a la mesa con abundancia de comida. Es normal que en navidad como en otras fechas hagamos comidas diferentes en una frecuencia mayor que habitualmente. Y no pasa nada.

A la vez, encontramos mensajes tanto en la publicidad, los medios, las redes sociales "alertando" de cuánto vamos a comer en navidad, "bromas" sobre engordar en navidad, proponiéndonos opciones "sanas", dándonos ideas de "menús saludables", etc.

El estigma que hay sobre la ganancia de peso en fechas como esta hace que todos los mensajes terminen interpretándose como "lo que tengo que hacer para no engordar en navidad".

Este tipo de mensajes, desde los más directos e hirientes, hasta las propuestas de opciones saludables más inocentes, terminan calando en la población con el mensaje de: no engordar en navidad está en tu mano y si engordas es culpa tuya por no cuidarte.

Esto lleva a muchas personas a un gran malestar, culpabilidad, miedo a engordar, compensación... y otras muchas creencias y conductas en relación a la comida que producen un gran daño.



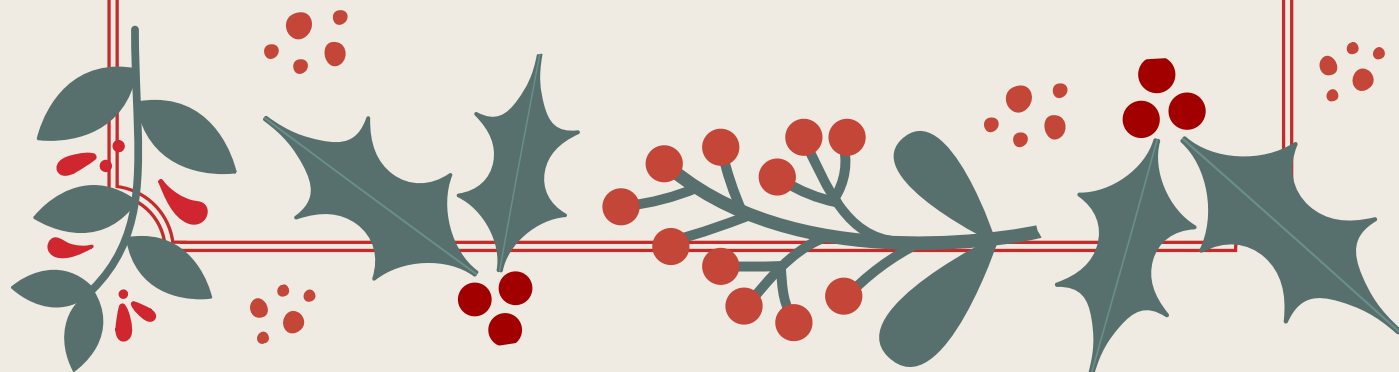


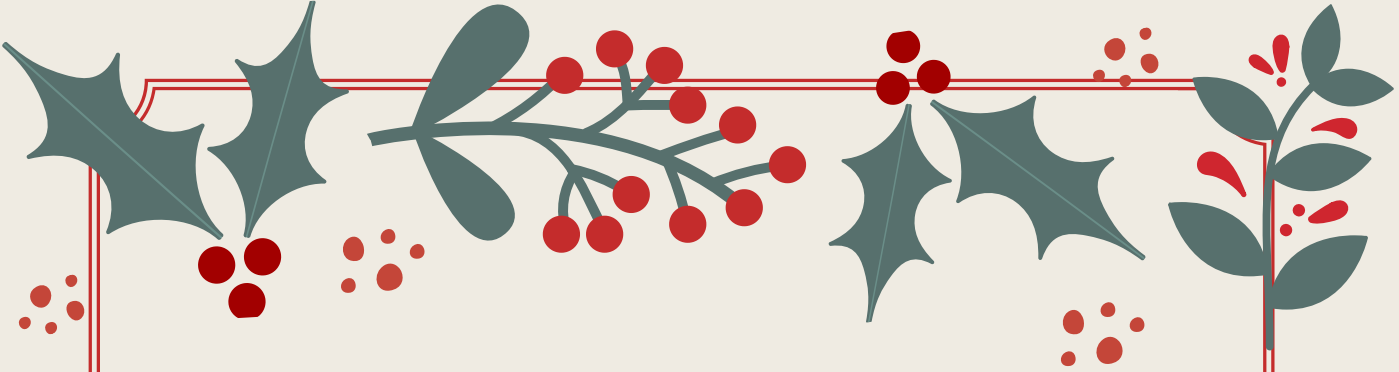
¿Cómo es una navidad saludable?

La navidad y en general las fechas señaladas son momento de disfrutar con familia y amigos. Si la comida ocupa un gran lugar en nuestro pensamiento, probablemente nos esté restando de vivir y disfrutar el momento.

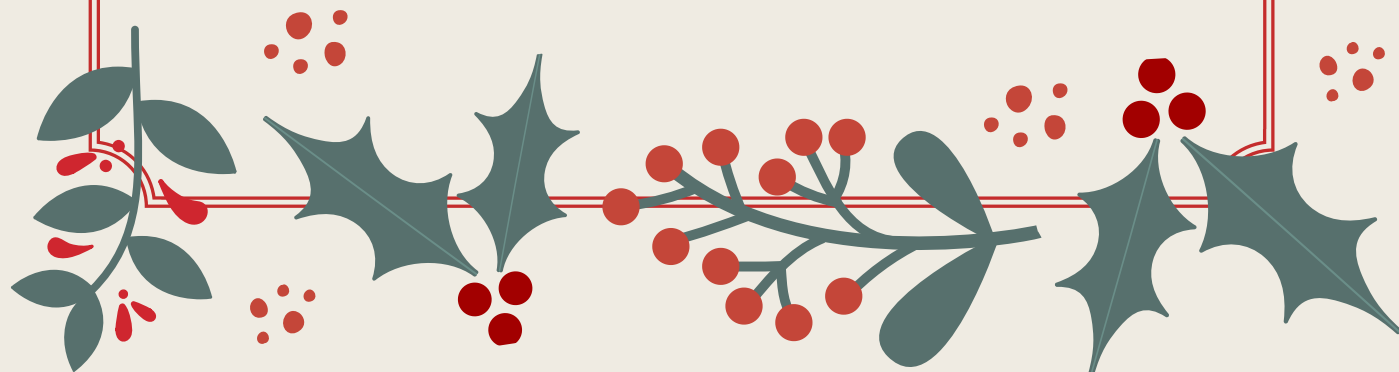
En navidad lo importante es el contexto, no la comida.

Una navidad saludable es:

- Aquella en la que disfrutamos del reencuentro con seres queridos.
 - Aquella en la que no tengo miedo, nervios, ansiedad.. cuando me siento a la mesa.
 - Aquella en la que disfrutamos de los dulces y comidas típicas de la época con consciencia, tranquilidad y responsabilidad.
 - Aquella en la que no digo que no a ciertos planes para evitar comer.
 - Aquella en la que no cuento cuántos trozos de X (queso, jamón, empanada..) me he comido para controlar.
 - Aquella en la que no siento culpa después de la comida
 - Aquella en la que no compenso en las siguientes comidas.
- 



Consejos para una relación sana con la comida en navidad

- ❁ *Mantén tus hábitos a lo largo de las navidades.* Al haber comidas diferentes puede suceder que sintamos descontrol y eso nos lleve a desconectarnos de nuestros hábitos. También puede suceder que las comidas diferentes nos hagan sentir culpa y malestar y nos lleven a compensar de alguna forma en las comidas siguientes. Evitemos estos dos extremos. Sean como sean las comidas festivas, busquemos mantener el resto del tiempo los hábitos que tenemos habitualmente.
 - ❁ *Cocina aquellos platos que te apetezca.* Encontramos en estos días muchas recetas e ideas de menús navideños que buscan ofrecernos comidas saludables para estos días, pero por muy sanos que sean estos platos si te sientes obligada/o a hacerlos o si te sientes culpable por no hacerlos no nos aportan nada. Si decides probar alguna receta nueva etiquetada como saludable que sea desde la curiosidad de probar algo nuevo, disfrutar, etc.
 - ❁ *No hay nada que compensar.* Nunca me pareceran suficiente las veces que lo decimos y una más no sobra. No necesitas compensar de ninguna manera absolutamente nada de lo que comas.
 - ❁ *Disfruta de los momentos con familia y amigos (con las precauciones que el momento presente requiere).* No demos a la comida más importancia de la que tiene. Cómo comemos durante estos días no define cómo es mi alimentación. No hace que mis hábitos sean malos. Lo importante es cómo son nuestros hábitos y nuestra relación con la comida durante todo el año.
- 



CENTRO CRISTINA ANDRADES
PSICOLOGÍA, PEDAGOGÍA Y NUTRICIÓN

El equipo os desea

FELIZ
navidad



C/CORREDERA 65, LOCAL 8 · LEBRIJA (SEVILLA)
WWW.CENTROCRISTINAANDRADES.COM

