




# COMÉ CON ALEGRÍA:

## EL VERDADERO BALANCE EN NAVIDAD NO SE MIDE EN CALORÍAS

 **POR: MÁS QUE CALORÍAS**

La Navidad llega con luces, tamales, abrazos y reuniones que giran alrededor de nuestras comidas. Es un tiempo esperado, pero también cargado de esa voccecita que dice: “me salí de la dieta”, “comí de más”, “en enero empiezo de nuevo”.

Sin embargo, disfrutar de la comida no debería ser motivo de arrepentimiento. El balance navideño no se logra con restricciones, sino con conciencia y gratitud hacia nuestro



### EL MITO DE LAS CALORÍAS NAVIDEÑAS

Se suele pensar que las fiestas son sinónimo de aumento de peso. Pero estudios muestran que el promedio de ganancia durante diciembre es de 0,5 a 1 kilo en adultos. Es decir, mucho menos de lo que solemos imaginar. El verdadero problema no es la comida de una noche, sino los hábitos que mantenemos todo el año.

Además, distintas investigaciones señalan que el sentimiento de culpa por comer puede ser más dañino que el propio exceso: aumenta el riesgo de atracones, refuerza la ansiedad alrededor de la comida y deteriora la relación que tenemos con nuestro cuerpo.



### IDEAS PRÁCTICAS PARA UN BALANCE REAL

Comé con calma y atención. Saborear cada bocado ayuda a reconocer las señales de saciedad y disfrutar más.

No llegués con hambre extrema. Saltarse comidas para “compensar” solo lleva a comer en exceso.

Mantené tus rutinas. Desayuná, hidratate, movete y seguí con tus hábitos regulares.

Disfrutá los postres sin culpas. La restricción aumenta el deseo y la probabilidad de comer en exceso.

¡Muévalo! por gratitud, no por castigo. El ejercicio y el descanso son parte de un estilo de vida balanceado.



### CAMBIEMOS LA CONVERSACIÓN

En estas fechas, es común que las charlas giren en torno al cuerpo y al peso.

**Pero tu cuerpo merece gratitud**, no castigo: te sostuvo todo el año, te permitió trabajar, disfrutar y compartir.

Cada comida navideña es una experiencia irrepetible: la receta de tu abuela, la cena con amigos, la risa en familia. No deberíamos vivir restringiendo esos momentos, sino buscándolos con más conciencia.

### EL VERDADERO BALANCE

Podemos comer de todo, incluyendo las comidas y los postres que preparan nuestros seres cercanos con tanto cariño, pero hagámoslo prestando atención a nuestras señales de hambre y saciedad para comer la porción que realmente queremos y que nos sienta bien, con curiosidad y tradición, pero sin culpa. La Navidad suele prestarse para el “ya qué, en enero empiezo...”, pero no necesitamos caer en ese ciclo de exceso–castigo: podemos disfrutar ahora, escucharnos y seguir cuidando nuestra relación con la comida sin posponerla para otro mes.

Al final, el balance no se mide en calorías ni en listas de “permitidos” y “prohibidos”. Se mide en la capacidad de disfrutar sin miedo, comer con atención y agradecerle a tu cuerpo lo que hace por vos. Porque al final, comer con alegría es también una forma de cuidarnos.