

Regálate una relación sana con la comida esta Navidad y año nuevo



¿Te gusta la **temporada navideña** y **fin de año** pero llegas a sentir remordimiento por '**pasarte**' de **calorías** en las **comidas** y **cenar de celebración**? ¿Realizas **dietas especiales** en esta época, pero **estrictas**?

Ante esto, **Marcela Rodríguez**, psicóloga de **Asesoría y Consejería del Tec en campus Monterrey**, te brinda **claves para llevar una mejor relación con tu alimentación**, que propicie un **mayor bienestar emocional**.

*“Hay que pensar en la **alimentación consciente** como una **necesidad básica** y no como algo que hacemos **solo en ciertas temporadas del año** cuando nos queremos **ver bien o sentir menos culpables**”, señala.*



/> width="900" loading="lazy">

“Si nuestras **necesidades biológicas básicas** están cubiertas, va a ser mucho más fácil que logremos una **mejor regulación emocional** y una **mayor capacidad cognitiva** para resolver problemas, conectar con otros, etc”, agrega.

La psicóloga del Tec de Monterrey recalca que las festividades pueden ser disfrutadas **sin recurrir a conductas** como **contar calorías de manera obsesiva**, tener **ayunos extremos** o realizar **ejercicio excesivo**.

1. Enfócate en el placer y la convivencia, no en las calorías

2. Escucha a tu cuerpo, no a un reloj

3. Cambia la restricción por la moderación en porciones

4. Hidratarte: un buen regalo

5. Ponle tu sazón a las celebraciones

6. Elige actividades físicas placenteras, no compulsivas

7. Una buena época para deshacernos de las críticas



/> width="900" loading="lazy">

1. Enfócate en el placer y la convivencia, no en las calorías

En lugar de **pensar y planear cuántas calorías vas a consumir**, concéntrate en disfrutar de los **sabores y las experiencias culinarias** con tus seres queridos.

Permítete **disfrutar de tus comidas favoritas sin sentir la necesidad de calcular** cada caloría o cómo se van a quemar después.

*“Si hay un **cuidado obsesivo del peso**, probablemente voy a consumir las comidas con culpa y eventualmente voy a **generar conductas compensatorias dañinas**”, explica la experta.*

2. Escucha a tu cuerpo, no a un reloj

En lugar de establecer **reglas estrictas de ayuno**, aprende a escuchar las **señales de tu cuerpo**: come **cuando tengas hambre y detente cuando estés satisfecho**.

Deja de lado la noción de **seguir un reloj y horarios de comida**, permite que tu **intuición alimentaria** guíe tus elecciones.

3. Cambia la restricción por la moderación en porciones

En lugar de restringir ciertos alimentos, opta por la **moderación** y la **variedad**, evitando clasificar **las comidas** como “**buenas**” o “**malas**”.

Disfruta de la **diversidad de platos** que ofrecen las celebraciones **sin sentir la necesidad de eliminar grupos alimenticios enteros**, te recomienda Rodríguez, señalando que la clave está en encontrar un **equilibrio sostenible**.

“Se puede comer de todo, pero en las porciones que tu cuerpo necesita y sobre todo en el orden adecuado para mantenernos satisfechos, sin llegar a tener atracones”, explica.

4. Hidratarte: un buen regalo

Mantente bien **hidratado** por razones de salud, no como una forma de **compensar el exceso** de comida.

El agua es esencial para el funcionamiento adecuado del cuerpo, y beber lo suficiente **contribuye al bienestar general**.

*“Es importante conocernos, estar al pendiente de **medidas más importantes que solo el peso**, como **la glucosa**, y **buscar sentirnos bien**, no solo vernos bien exteriormente”,* añade Rodríguez.

5. Ponle tu sazón a las celebraciones

Si sabes que habrá mucha comida chatarra en la fiesta, opta por llevar **botanas saludables**, como **frutas, verduras, frutos secos o semillas**.

También puedes **ofrecerte a ayudar a preparar la comida**. Esta es una buena manera de controlar lo que se sirve en la fiesta y de asegurarte de que **haya opciones saludables disponibles**.



/> width="900" loading="lazy">

6. Elige actividades físicas placenteras, no compulsivas

En lugar de ver el ejercicio como una forma de compensar la comida, **intégralo como una actividad placentera.**

Organiza paseos relajados, baila con amigos o familiares, y elige **actividades físicas que disfrutes** en lugar de verlas como **una obligación.**

“Piensa: ¿cuáles son mis **conductas habituales en la alimentación?** Si por ahí me empiezo a **culpar** y busco **compensar** haciendo **exceso de ejercicio o ayuno**, vamos a fomentar conductas **nocivas** que **dañaran nuestra relación con la comida**”, dijo.

7. Una buena época para deshacernos de las críticas

Ante “chistes”, **aparentemente inofensivos**, o **comentarios de familiares o amigos que pueden propiciar una autopercepción negativa sobre nuestro cuerpo**, la experta recomienda **fomentar entornos de apoyo.**

Por tanto, te invita a **hablar con amigos y familiares** sobre la importancia de mantener una **relación saludable** con la comida sin **caer en críticas hacia el físico propio o de otros.**

TAMBIÉN QUERRÁS LEER: