

NAVIDADES CON EQUILIBRIO: ALIMENTACIÓN Y AUTOCUIDADO PARA CUERPO Y MENTE

TAMARA MOYA NAVARRO COL.CV01252



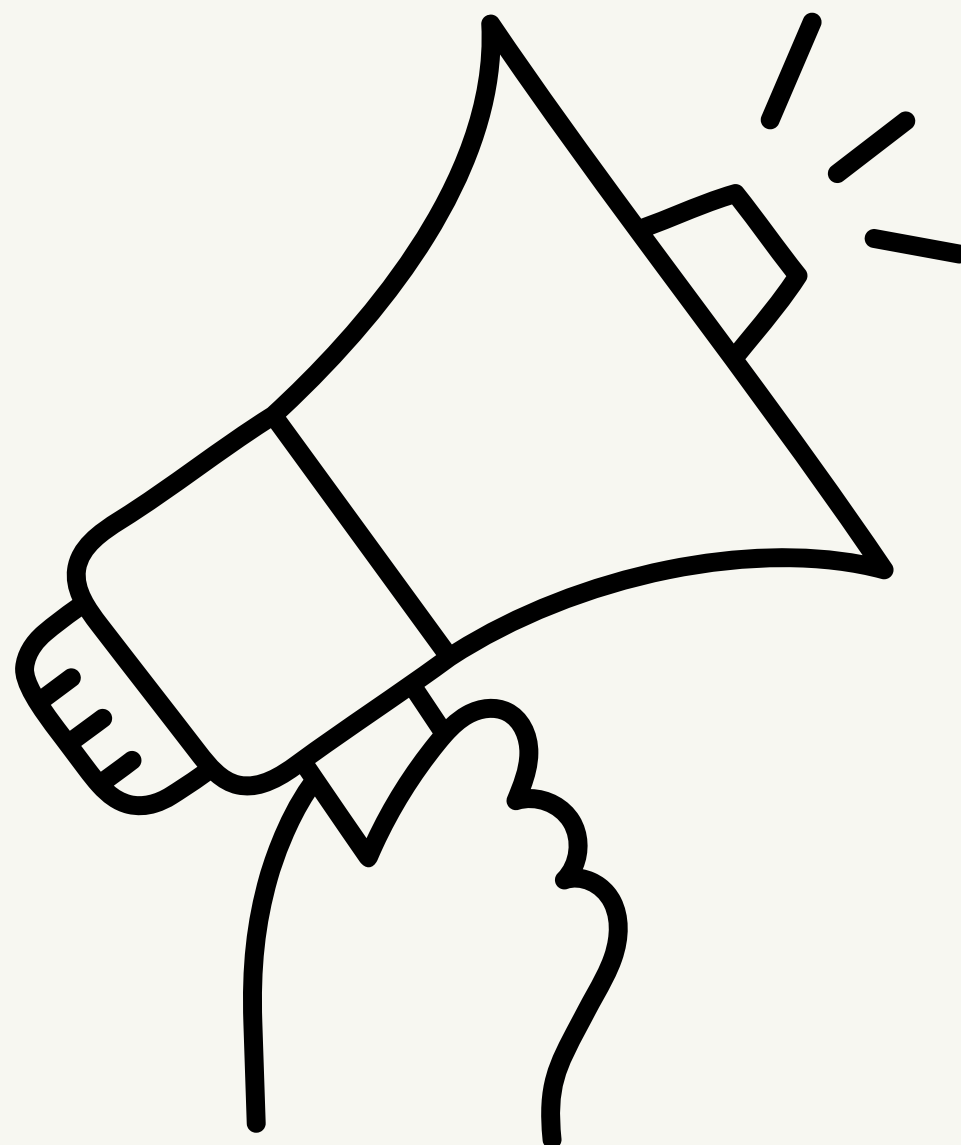
ÍNDICE



1. Introducción
2. Mantener la rutina
3. Autocuidado en la mesa
4. Recetas navideñas saludables
5. Flexibilidad y disfrute en los días señalados

INTRODUCCIÓN

1



¿Y EN NAVIDAD, QUÉ?



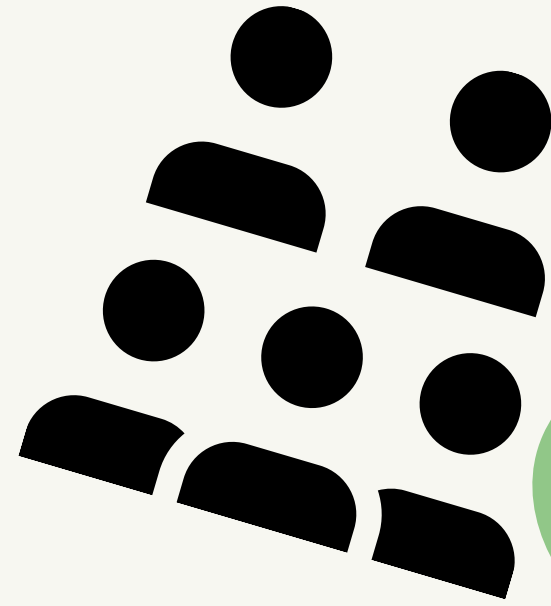
*"LO QUE IMPORTA ES LO QUE HACEMOS DE ENERO A DICIEMBRE, NO
SOLO DE DICIEMBRE A ENERO."*

Las Navidades son una época de reuniones, tradiciones y celebraciones. Pero también pueden generar estrés en torno a la alimentación. Hoy compartiremos consejos prácticos para vivir estas fiestas de manera equilibrada, disfrutando sin culpa.



2

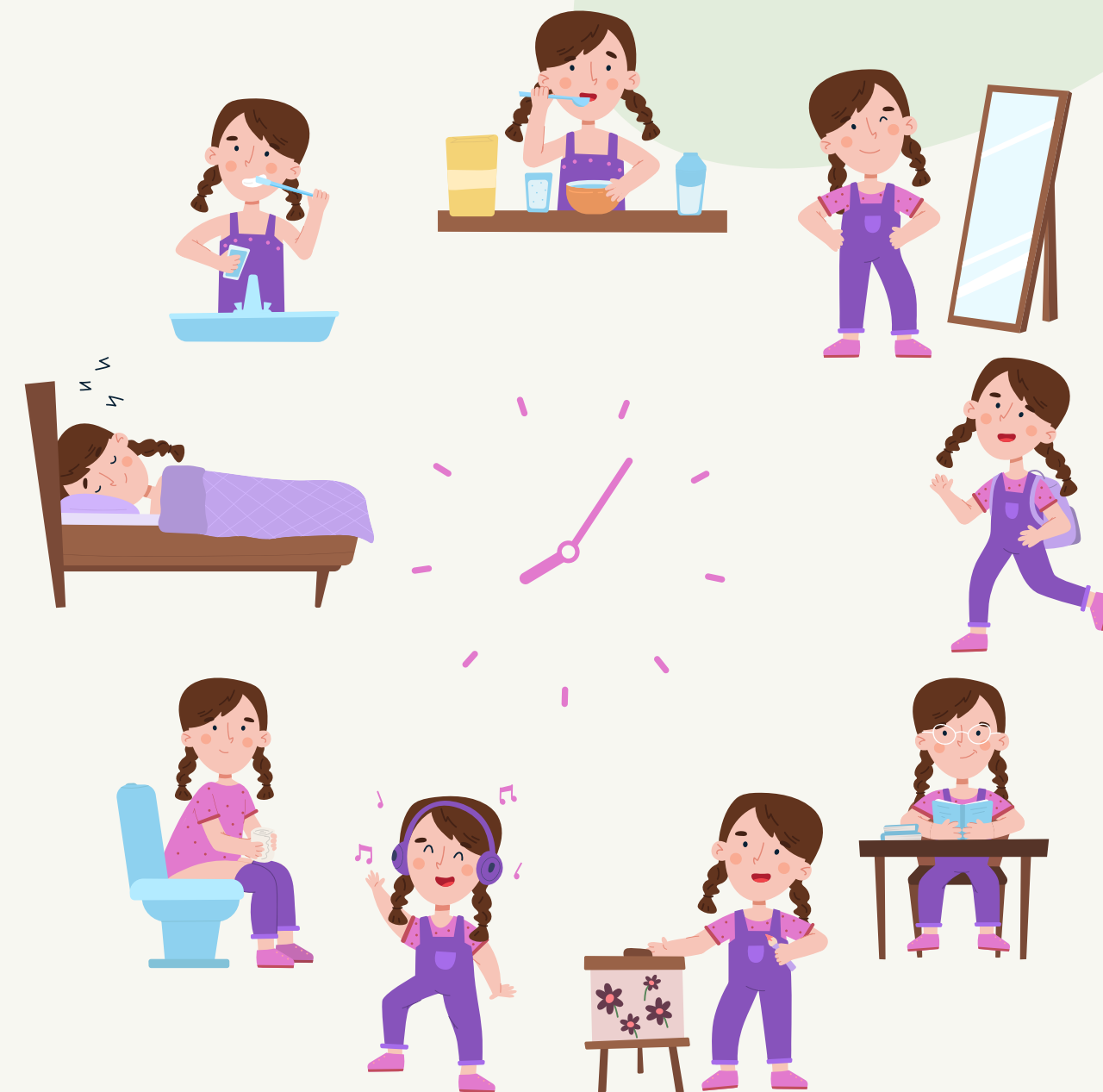
**MANTENER LA
RUTINA**



RUTINAS Y HORARIOS, TU MEJOR ALIADO

Nuestras rutinas nos hacen bien, nos ayudan a mantenernos ocupados y organizados. Cuando hablamos de la alimentación ocurre lo mismo. En épocas como las festividades navideñas es importante recordar mantener nuestros hábitos y evitar el pensamiento de “Total, ya que más da si lo he hecho todo mal”

Mantener los horarios habituales ayuda a estabilizar la hormona del hambre (ghrelina) y a evitar la sensación de descontrol. Planifica comidas sencillas los días no festivos y escucha a tu cuerpo: si no tienes hambre, dale un descanso, pero si tienes ligera sensación de vacío, realiza pequeñas ingestas para evitar llegar con hambre voraz a las celebraciones



Estrategias prácticas

- Tener un horario de sueño
- Buscar espacio para hobbies
- Mantenerse activo/a
- Planificar un menú



3

AUTOOCUIDADO EN LA MESA



Comer de forma consciente (mindful eating)

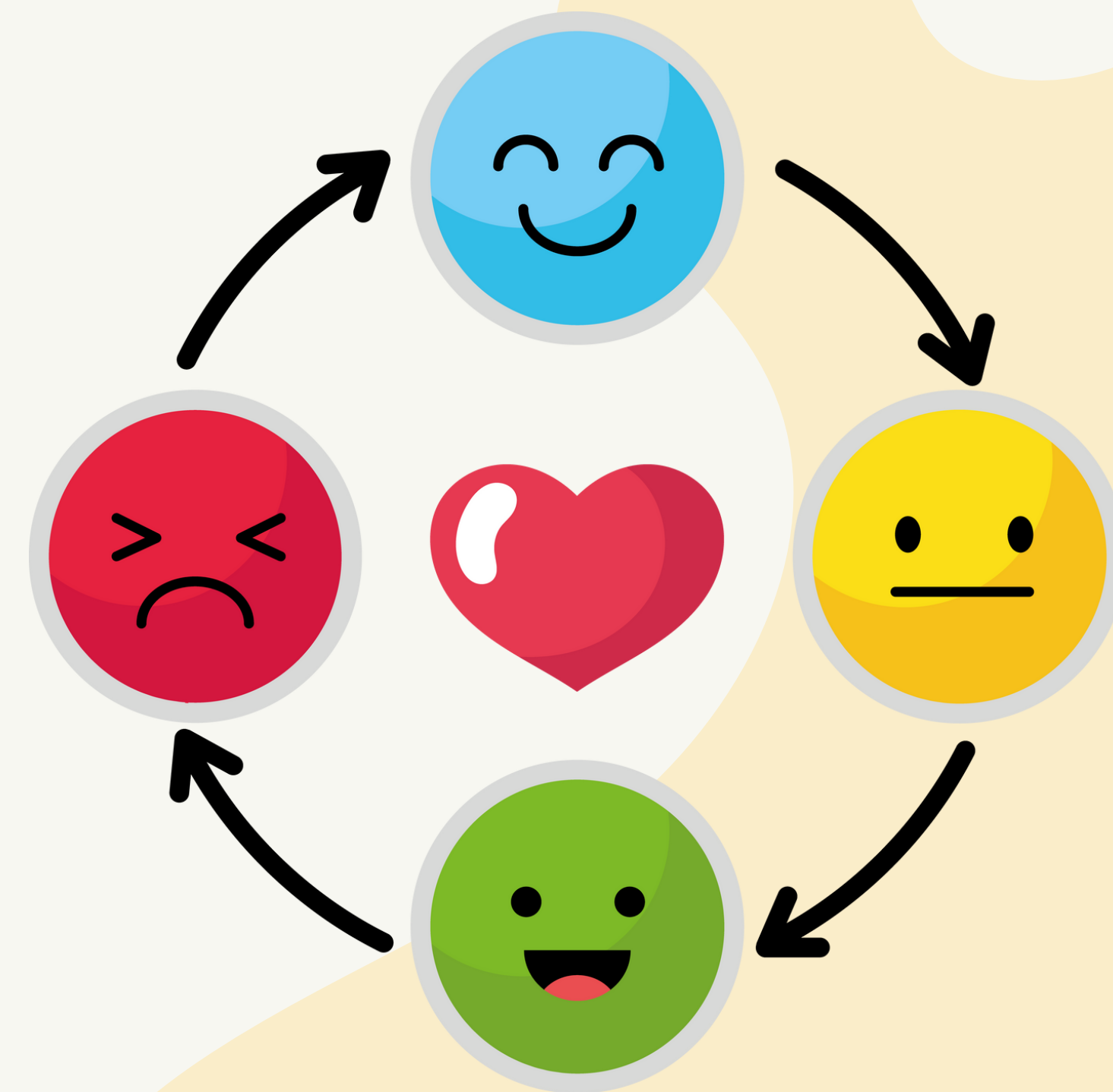
El mindful eating o "alimentación consciente" es una práctica que consiste en prestar atención plena al acto de comer, enfocándose en las sensaciones, sabores, texturas, olores y señales de hambre o saciedad, sin juicios ni distracciones. Ayuda a disfrutar más de la comida, identificar necesidades reales del cuerpo y mejorar la relación con los alimentos.



Gestión de emociones relacionadas con la comida

La comida puede ser una respuesta frecuente a nuestras emociones, como el estrés, la ansiedad o la tristeza. Identificar estos momentos es clave para no usar los alimentos como único refugio.

Explorar otras formas de autocuidado, como hablar con alguien, escribir, practicar relajación o realizar una actividad placentera, nos ayuda a atender nuestras emociones de forma más equilibrada.





4

**RECETAS NAVIDEÑAS
SALUDABLES**

HUMMUS DE ALCACHOFA

INGREDIENTES

- 1 bote pequeño de garbanzos en conserva (200g)
- 8 corazones de alcachofa en conserva
- 1 vaso de agua (200 ml)
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada y media sobera de tahini (15 g)
- 1 cucharada sobera de AOVE (10 g)
- Zumo de medio limón Sal Cebollino (Opcional para decoración)

ELABORACIÓN

1. Enjuaga los garbanzos y deja que se escurran. En un vaso para batidora, añade los garbanzos, las alcachofas, el tahini, el ajo, el zumo de limón, el AOVE y una pizca de sal.
2. Tritura todo con la batidora Una vez tengas la mezcla, añade agua poco a poco mientras bates hasta que consigas la consistencia que te guste.
3. Emplata en un bol con un poco de cebollino. También puedes decorarlo con algunas alcachofas



LANGOSTINOS CON CHIMICHURRI

INGREDIENTES

Langostinos frescos

Zumo de limón

2cdas de salsa de soja

Ajo picado

Sal

Cebollino

Para la salsa chimichurri

Aceite de oliva (60g)

2cdas de vinagre de vino blanco

Perejil fresco

Ajo picado

Orégano seco

Sal

Pimienta

Guindilla

ELABORACIÓN

1. Lava los langostinos, péralos y si quieres dejar la colita, haz un corte en la parte superior y retira el intestino.
2. En un recipiente prepara el marinado mezclando el jugo de limón, la salsa de soja, el ajo triturado, la sal y guindilla.
3. Incorpora los langostinos al marinado y déjalos reposar durante 15min en la nevera. Mientras los langostinos se marinan prepara el chimichurri.
4. Mezcla todos los ingredientes en un recipiente y déjalos reposar para que se integren los sabores.
5. Cocina los langostinos a la parrilla o sartén hasta que queden opacos (6-8min) Sirve por encima la salsa y listo.



TARTAR DE SALMÓN

INGREDIENTES

Salmón
Aguacate
Mango
Cebolla morada
Tomate
Salsa de soja
Eneldo y cebollino
Limón o lima exprimida.

ELABORACIÓN

1. Corta el salmón a dados y añádelo a un bol con salsa de soja, lima o limón, eneldo y cebollino picado. Macera durante 4h .
2. Cuando lo vayas a tomar, corta en dados o pequeños trozos el mango, aguacate, cebolla morada y tomate. Mézcladlo en un bol junto al salmón (escurre la salsa de soja).
3. Puedes servir todo en un bol, hacer presión, colocar un plato encima y después darle la vuelta para que quede con forma.



ROLLITOS CON ATÚN COL LOMBARDA, PEPINO, ZANAHORIA Y SALSA DE YOGUR CON SÉSAMO

INGREDIENTES

Obleas de arroz
Latas de atún al natural
Col lomabarda
Pepino
Zanahoria
Yogur natural, perejil , pimienta negra y sal
Semillas de sésamo

ELABORACIÓN

1. Corta la verdura en juliana (láminas) la col lombada, pepino, zanahoria, aunque también puedes darle un toque de cocción.
2. En un bol preparada la salsa con yogur natural, sal, perejil y pimienta. Ve echando y probando hasta que quede el sabor como te gusta. Llena el fondo de una olla ancha con agua caliente.
3. Sumerge una oblea de arrozunos segundos hasta que se vuelva maleable. Retira con cuidado y seca ligeramente sobre un paño.
4. Pon encima las verduras en tiras, atún y un par de cucharadas de la salda de yogur.
5. Ahora enróllalo. Pimero doblando los laterales y después enrollando poco a poco hacia arriba. Haz lo mismo con resto. Cuando lo tegas tudo añade unas semillas de sésamo por encima y ¡listo!



TIRAMISÚ DE MANGO O CAQUI

INGREDIENTES

2 Mangos o 3 caquis.
80g de avena en copos o molida (harina de avena).
60g de frutos secos molidos (anacardo, nuez, almendra...).
Café al gusto.
4 yogures+PRO /queso fresco batido 0%/yogur vegetal
Queso mascarpone (300 gr)
Cacao puro en polvo desgrasado.

ELABORACIÓN

1. Mezcla bien el yogur con el mascarpone. Sería ideal crear una crema homogénea con la ayuda de unas varillas y dejarla enfriar 5 minutos en nevera.
2. Mientras reposa la mezcla prepara café. En otro bol mezcla los copos o la harina de avena con los frutos secos previamente molidos, para más tarde añadir a la mezcla un chorrito de café y volver a mezclar. Así obtenemos algo parecido, en cuanto a textura y aromas, a una “base de galletas o de bizcochos de soletilla” típicos de un tiramisú.
3. Esta mezcla la vamos a integrar en el yogur, haciendo capas junto con la fruta, de esta forma aportará más consistencia y más cuerpo al postre. Corta el mango en cuadraditos o el caqui a láminas no muy gruesas.
4. Coloca en el fondo de los vasitos una primera capa de la mezcla de avena y frutos secos con el toque de café. Pon la primera capa de la crema de yogur y mascarpone, haciendo uso de una cuchara de postre, y con cuidado para cuidar la presentación. Pon la primera capa de mango o de caqui.
5. Completa el hueco que nos quede del vasito con capas sucesivas de la mezcla saludable tipo “base de bizcocho”, de la crema de yogur y mascarpone y de la fruta.



BROWNIE DE BONIATO, PLÁTANO Y ANACARDOS CON HELADO DE COCO

INGREDIENTES

Para el helado:

- 1 yogur griego o yogur de soja.
- ½ lata de leche de coco.
- 2 cucharadas colmadas de coco rallado.

Para el brownie:

- Anacardos (335g)
- Boniato (200g)
- 1 plátano grande maduro
- Cacao puro en polvo (30g)
- Chocolate negro 85-90% (80g)

ELABORACIÓN HELADO

1. Mezclar los ingredientes y colocar en un recipiente apto para el congelador.
2. Congelar unas horas (3-4h) y listo. Dejar en nevera 15 minutos antes de comer.

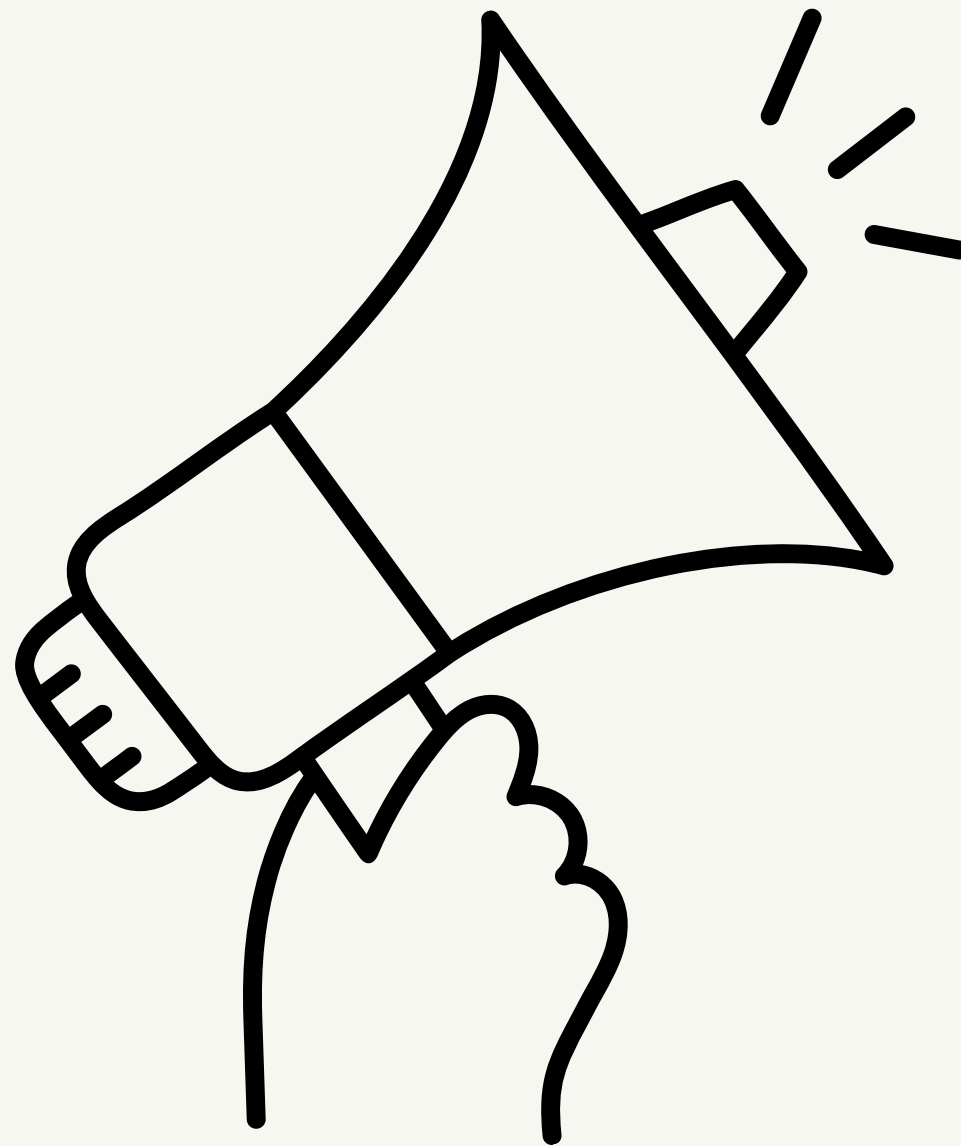
ELABORACIÓN BOWNIE

1. Precalentar el horno arriba y abajo a 180°C. Cocinar el boniato en un estuche para microondas (o hervir en una olla) durante 10 minutos. Aplastar el plátano e incorporar el boniato ya cocinado y el cacao en polvo puro.
2. Batir con una batidora de mano o robot de cocina. Picar 35 gr de anacardos y reservar (se añadirán al final). Tostar en el horno los anacardos 5-6 minuts a 180°C y picar con un mortero o ligeramente con un robot de cocina, añadiendo el chocolate para que quede todo en trocitos pequeños.
3. Después, incorporar a la masa. Cuando esté todo bien mezclado se añaden unos pocos anacardos en trocitos. Verter la masa sobre un molde (previamente aceitado), para que quede con 2-3 cm de grosor. Meter al horno (precalentado) unos 40-50 minutos.
4. Pinchar con un cuchillo para comprobar la cocción. Es mejor que el cuchillo no salga limpio del todo, de esta forma el brownie no quedará seco



**FLEXIBILIDAD Y
DISFRUTE EN LOS DÍAS
SEÑALADOS**

5

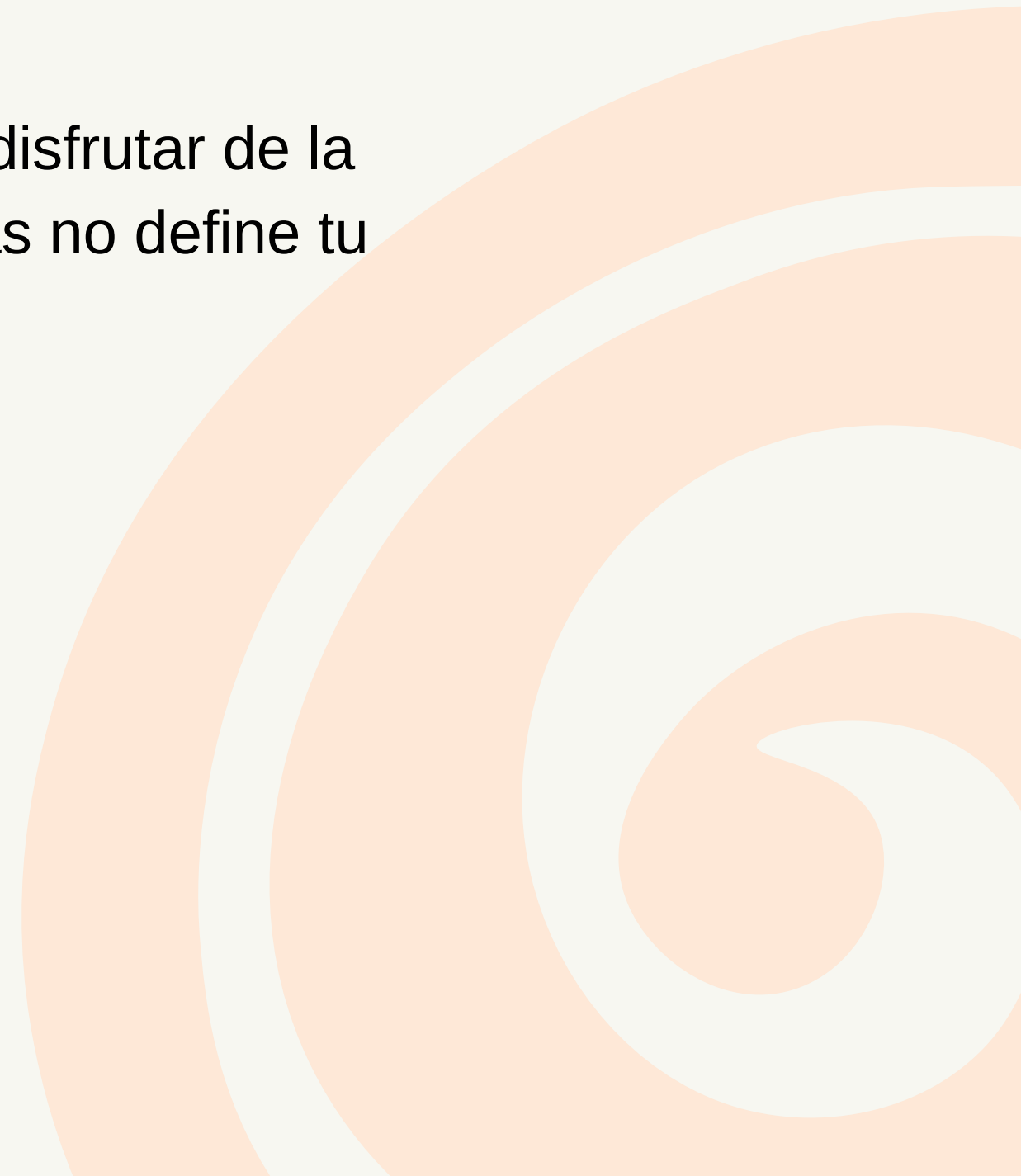


EVITAR EL PERFECCIONISMO



Es normal disfrutar de los platos tradicionales sin culpa. La clave está en buscar un equilibrio, no en la restricción absoluta.

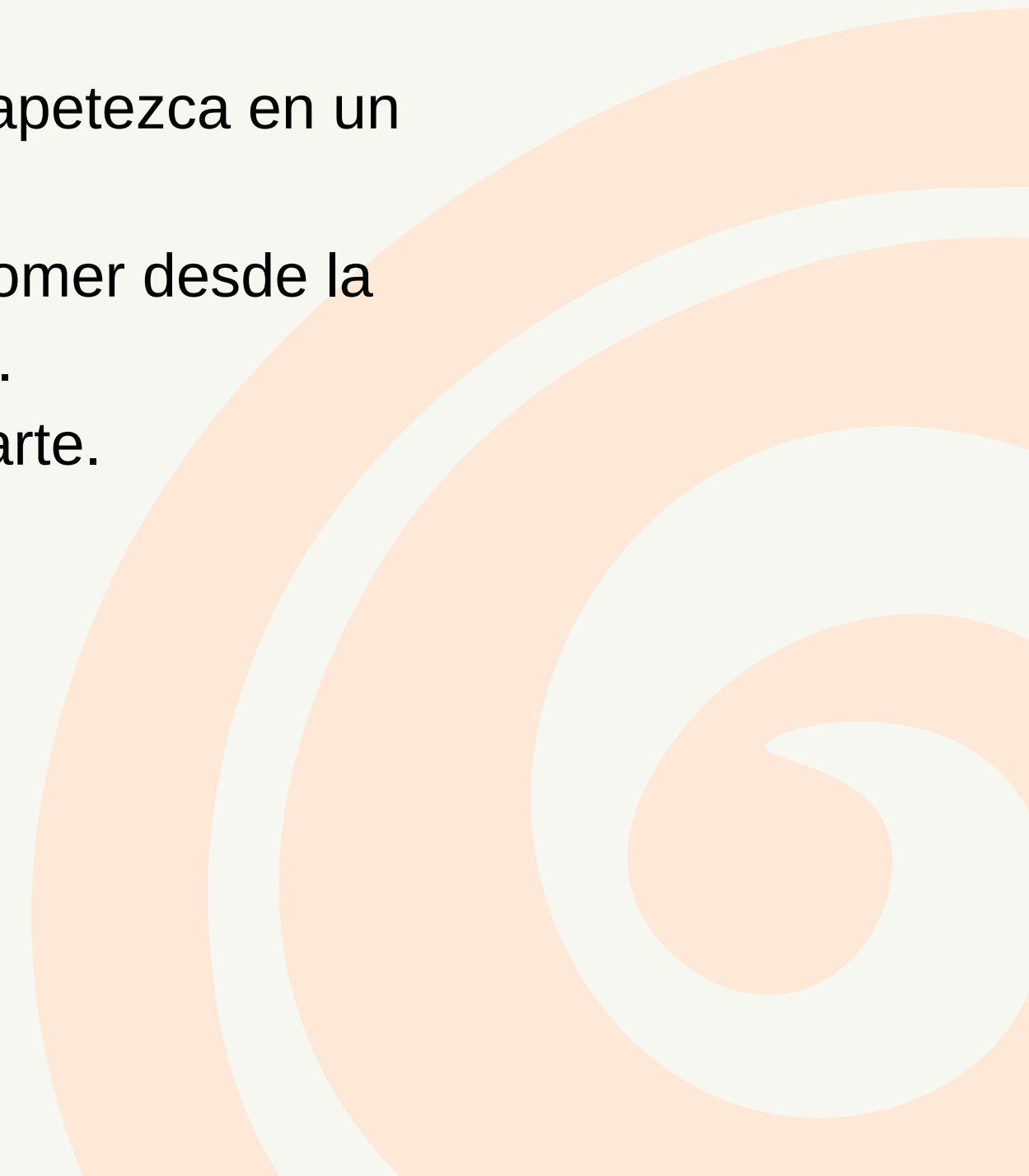
La clave no está en prohibir, sino en buscar un equilibrio que te permita disfrutar de la comida y las celebraciones sin sentir culpa. La alimentación en estos días no define tu salud general, sino los hábitos que mantienes el resto del tiempo.



CONSEJOS



- Mantén tu ritmo de alimentación antes y después de las celebraciones.
- Durante los eventos, tómate el tiempo para disfrutar de los alimentos, comiendo de forma consciente y reconociendo las señales de saciedad.
- Haz un plato completo: Sirve pequeñas porciones de todo lo que te apetezca en un plato para visualizar y gestionar mejor lo que comes.
- Escucha a tu cuerpo: Respeta tus señales de hambre y saciedad. Comer desde la calma y el disfrute evita excesos derivados de restricciones o culpas.
- Durante reuniones largas, haz pausas para moverte, respirar o relajarte.



CONTACTO

¡Estaremos encantados de ayudarte!



624 25 46 92



tamaramoyadn@gmail.com

**GRACIAS POR
LA ATENCIÓN**

