

Rebecca
GABRIELLE
NUTRICIONISTA

GUÍA PRÁCTICA PARA CUIDARTE EN LAS FIESTAS

(sin dejar de disfrutar)



INTRODUCCIÓN

En estas fechas todo se llena de eventos, comida deliciosa y reuniones.

Esta guía **NO** busca ponerte reglas estrictas, sino darte pasos simples para disfrutar, mantener tu salud y llegar a enero con energía.

Pensalo como un **equilibrio**: decisiones pequeñas que suman, **sin culpa ni perfección**.



CLAVE 1

Armá tu plato festivo

- ✱ Empezá siempre por **proteína**: pavo, pollo, pescado, carne magra, huevos o legumbres.
- ✱ Llená **la mitad del plato con vegetales** (asados, salteados o en ensalada).
- ✱ Agregá tus **carbohidratos favoritos** (puré, arroz navideño, pan, lasaña) en una porción que disfrutes.
- ✱ Si llevás comida, elegí una opción rica en proteína o vegetales para asegurar algo que te sume.



CLAVE 2

Bebidas con conciencia

- ✳ Alterná: 1 bebida alcohólica o azucarada + 1 vaso de agua.
- ✳ Hidratate durante el día.
- ✳ Beneficios: menos antojos, mejor digestión y mejor control durante la cena.



CLAVE 3

Comé más despacio

- ✱ Dejá el tenedor entre bocados.
- ✱ Conversá y disfrutá el ambiente.
- ✱ Comer lento mejora saciedad y reduce malestar digestivo.



CLAVE 4

El entrenamiento como "amortiguador"

- ✱ Entrenamientos de **fuerza 3 veces por semana** (sentadillas, flexiones, remos, puentes de glúteo).
- ✱ Actividad aeróbica **3–5 días/semana** (20–40 min de caminata o similar).
- ✱ El movimiento no "borra" una comida pesada, pero sí protege tu composición corporal y tu metabolismo.
- ✱ Si podés, entrená el mismo día de un evento o al día siguiente (no como castigo, sino como inversión en tu salud).



CLAVE 5

Pequeños "snacks de movimiento"

- ✳️ Mini pausas de 1–5 minutos de **movimiento** cada hora.
- ✳️ Ideas: subir escaleras, sentadillas, marchar en el lugar, flexiones en pared, caminata corta después de comer.
- ✳️ Beneficios: mejor sensibilidad a la insulina, mejor digestión, más energía y menor estrés.



CLAVE 6

Si sentís que te excediste

- ✱ Una comida no arruina tu progreso.
- ✱ Volvé a tus hábitos en la siguiente comida (no te castigés ni te saltes tiempos de comida).
- ✱ Hacé una **caminata de 20–30 minutos** para sentirte mejor y regular la glucosa.
- ✱ Tomá agua y priorizá proteína + vegetales al día siguiente.



CLAVE 7

¡Disfrutá sin culpa!

- ✱ Elegí 1–2 antojos especiales por ocasión y disfrutalos despacio.
- ✱ Las fiestas son más que la comida: disfrutá a tu familia, las conversaciones y los momentos.
- ✱ Tu progreso depende de lo que hacés la mayor parte del tiempo, no de un día.



CHECK LIST FINAL

Mi plan para estas fiestas:

- Antes de cada evento, ya sé qué proteína y vegetales voy a buscar en la mesa.

- Voy a elegir máximo 1–2 postres o bebidas especiales que realmente disfruto.

- Por cada bebida alcohólica / gaseosa, voy a tomar un vaso de agua.

- Voy a hacer al menos 3 entrenos de fuerza a la semana.



CHECK LIST FINAL

Mi plan para estas fiestas:

- Voy a incluir mini-pausas de movimiento (1–5 min) cada hora que pase sentado
- Si un día me excedo, al día siguiente NO me castigo: vuelvo a mis hábitos y salgo a caminar.
- Me voy a recordar que mi valor no depende de lo que como, sino de la persona que soy.

