Estrategias

PARA LA NAVIDAD

SALUD EN ESTAS FECHAS ES POSIBLE

LA NUTRICIONADORA

Marín del Mar M.R.

Prólogo

Navidad desde la biología humana

Diciembre no es un mes cualquiera, es un mes de transición, de oscuridad creciente, de días cortos y noches largas, un mes en el que la biología espera recogimiento, ahorro energético, oscuridad y covijo.

Sin embargo, la Navidad moderna nos empuja justo en la dirección contraria: más estímulos, más comidas, más eventos, más luz artificial, horarios rotos y más exigencia social. Nuestro cuerpo no entiende de calendarios ni de compromisos y por eso nuestro metabolismo se ve forzado a adaptarse a un entorno que no respeta su diseño. Todo esto impacta directamente en nuestras hormonas, en la sensibilidad a la insulina, en el sueño, en la digestión y en la inflamación.

En diciembre, la luz solar es escasa y eso cambia el mensaje que recibe nuestro cerebro. La melatonina debería aumentar antes, el cuerpo debería pedir recogimiento, pero en lugar de eso prolongamos el día artificialmente con pantallas y bombillas, desajustando el reloj interno. El frío, que ancestralmente ayudaba a activar nuestra mitocondria y a mejorar la eficiencia metabólica, hoy se evita a toda costa con calefacciones constantes. El estrés social, las prisas y la obligación de “estar bien” elevan el cortisol, y la alimentación deja de ser nutrición para convertirse en estímulo, recompensa o anestesia emocional.

Aquí es donde aparece una palabra que a menudo se malinterpreta: fluir.

LA NUTRICIONADORA
María del Mar M.R.

¡Fluye!

Fluir no es hacer cualquier cosa sin consciencia.
Fluir no es abandonar los hábitos que sostienen tu salud.
Fluir no es desorden ni descontrol.
Fluir es entender el contexto biológico en el que estás y tomar decisiones coherentes dentro de él. Es disfrutar de una comida especial sin convertir cada día en un exceso. Es respetar el ayuno nocturno aunque haya celebraciones y priorizar la luz natural por la mañana aunque haya menos horas de sol. Es aceptar que habrá desajustes puntuales, pero saber exactamente cómo volver al ritmo después.

Fluir, desde la biología humana, es no luchar contra el cuerpo, sino acompañarlo. Es comprender que unas Navidades vividas con coherencia no rompen tu salud, pero unas Navidades vividas desde la desconexión sí pueden dejar huella. Esta guía no nace para restringirte, ni para imponerte normas, sino para devolverte el poder de entender qué necesita tu cuerpo en estas fechas y cómo cuidarlo sin renunciar a la vida, a la familia y a los rituales que también nos nutren.
La verdadera salud no se construye evitando la Navidad, sino aprendiendo a vivirla sin traicionarte.

LA NUTRICIONADORA
María del Mar M.R.

¿Cómo me enfrento al día de noche buena?

24 de Diciembre

Antes de sentarte a la mesa, prepara el tubo digestivo. Pequeños gestos marcan una gran diferencia: un chupito de vinagre de sidra de manzana, enzimas digestivas si las usas, betaina durante la comida, infusiones que ayuden a la digestión. No es magia, es fisiología. Estás avisando al cuerpo de que va a llegar alimento y le das las herramientas para gestionarlo mejor.

LA NUTRICIONADORA

María del Mar M.R.

Éste día, durante la tarde buena puede que haya excesos. La cena, será copiosa. Tenemos varias opciones.

¿Qué opciones tengo?

1. Realizar un desayuno rico en grasa saturada y proteína, en la mañana y esperar a la cena para la siguiente y última ingesta del día.
2. Si sales durante la tarde buena, incluso a medio día comes fuera de casa, realiza un ayuno en la mañana. Rompe el ayuno en la comida del medio dia, intentando romperlo con algo de carne. A la noche, cenas.
3. Al día siguiente, es navidad, haz un ayuno hasta la comida del medio día y si no tienes compromiso con nadie para ir a comer, ayuna hasta el día 26!!!

LA NUTRICIONADORA
María del Mar M.R.

DURANTE EL AYUNO

Durante ese ayuno, la hidratación es fundamental. Agua filtrada con minerales, infusiones, café arábico solo si lo deseas, siempre entendiendo que el cuerpo necesita electrolitos para funcionar correctamente. Un cuerpo deshidratado y desmineralizado gestiona peor cualquier exceso.

El movimiento suave en ayunas es otra herramienta poderosa. No se trata de entrenar de forma intensa, sino de activar el cuerpo: caminar, moverse, estirarse, respirar. Este movimiento ayuda a vaciar glucógeno, mejora la captación de nutrientes posteriores y reduce el impacto metabólico de una comida copiosa.

LA NUTRICIONADORA
María del Mar M.R.

“La forma en la que comes es tan importante como lo que comes, y en Navidad esto se vuelve aún más evidente. No es lo mismo sentarse a una mesa desde el hambre descontrolada que hacerlo desde la preparación consciente. Tampoco es lo mismo comer rápido, distraído y tenso, que hacerlo desde la presencia y el disfrute real. El cuerpo percibe cada uno de estos escenarios de forma muy distinta.

Una de las primeras claves durante una comida especial es el orden. El tubo digestivo funciona mejor cuando recibe primero proteína y grasa. Empezar por platos ricos en proteína real —carne, pescado, marisco, huevos— ayuda a regular la glucosa, genera saciedad y evita picos innecesarios. Cuando este orden se respeta, incluso los desmarques posteriores tienen un impacto mucho menor” - María del Mar Molina.

¡Mastica cada bocado lentamente!

LA NUTRICIONADORA

María del Mar M. R.

Lo que hagas en las 24 horas posteriores tiene mucho más impacto que la comida puntual del día anterior.

LA NUTRICIONADORA

Maria del Mar M.R.

Día de Navidad

Es importante que éste día al despertar, realicemos AYUNO INTERMITENTE y romperlo a medio día en caso de realizar una "comida de navidad".

Las pautas a seguir serían lo mismo que la noche anterior.

Sería muy bueno, realizar actividad física o moverse durante el ayuno de la mañana.

LA NUTRICIONADORA
María del Mar M.R.

Algo que rara vez se menciona: el estado mental con el que comes. Sentarte a la mesa con culpa, miedo o ansiedad activa el sistema simpático y dificulta la digestión. Comer desde la calma, la presencia y el disfrute real cambia completamente la respuesta digestiva. No es lo mismo comer rápido, tenso y desconectado, que hacerlo despacio, respirando y siendo consciente de lo que estás ingiriendo.

LA NUTRICIONADORA
Marín del Mar M.R.

¿Qué tomo durante el ayuno?

Recuerda tomar agua con sal yodada, del Himalaya o Maldon durante el ayuno, no sirve de nada. Necesitas añadir AGUA DE MAR y también puedes añadir 400mg de magnesio.

Mineralízate!!!

¿Cómo rompo el ayuno?

No olvides tomar el mejunje mágico antes de comer, para así preparar al tubo digestivo.

RECETA:

- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana o de aceite de coco virgen + 1 cucharada de aove + sal + orégano y canela.

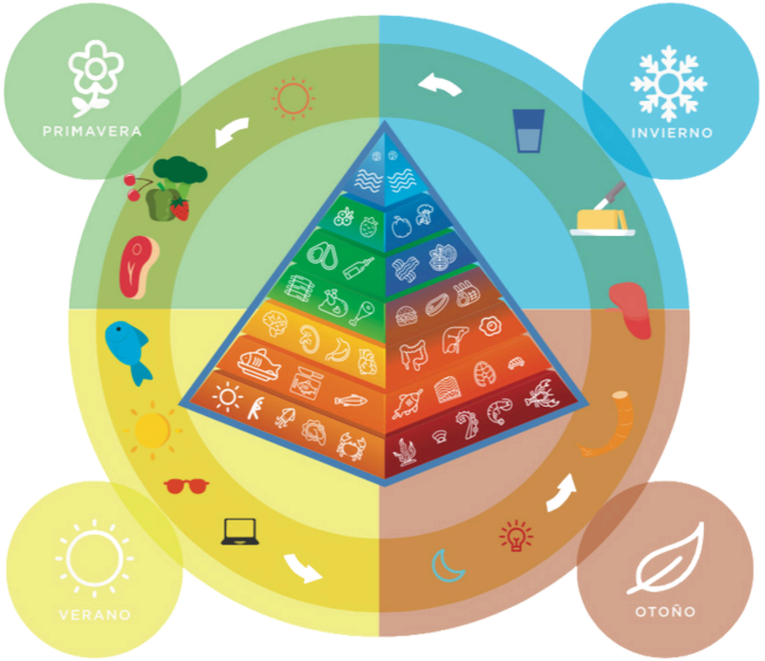
Mejunje

LA NUTRICIONADORA

María del Mar M.R.

¿Qué comida he de priorizar durante la ventana de alimentación?

LA NUTRICIONADORA
María del Mar M.R.



- MARISCOS, CARNE, PESCADO Y HUEVOS.

- CALDO DE HUESOS, MARISCO O POLLO.

- INFUSIONES DE HIERVAS ANCESTRALES.

Si aún no conoces mi Pirámide, esta es la Pirámide Original de la Salud, creada en el año 2015 y publicada oficialmente en 2017, justo cuando nació Mithohacks. La encuentras en mi Comunidad: www.comunidaddescentra.com y en mi libro, Dieta Solar, totalmente descargable.

IMPORTANTE: jamás rompas un ayuno con hidratos de carbono o procesados.

LA NUTRICIONADORA
María del Mar M.R.

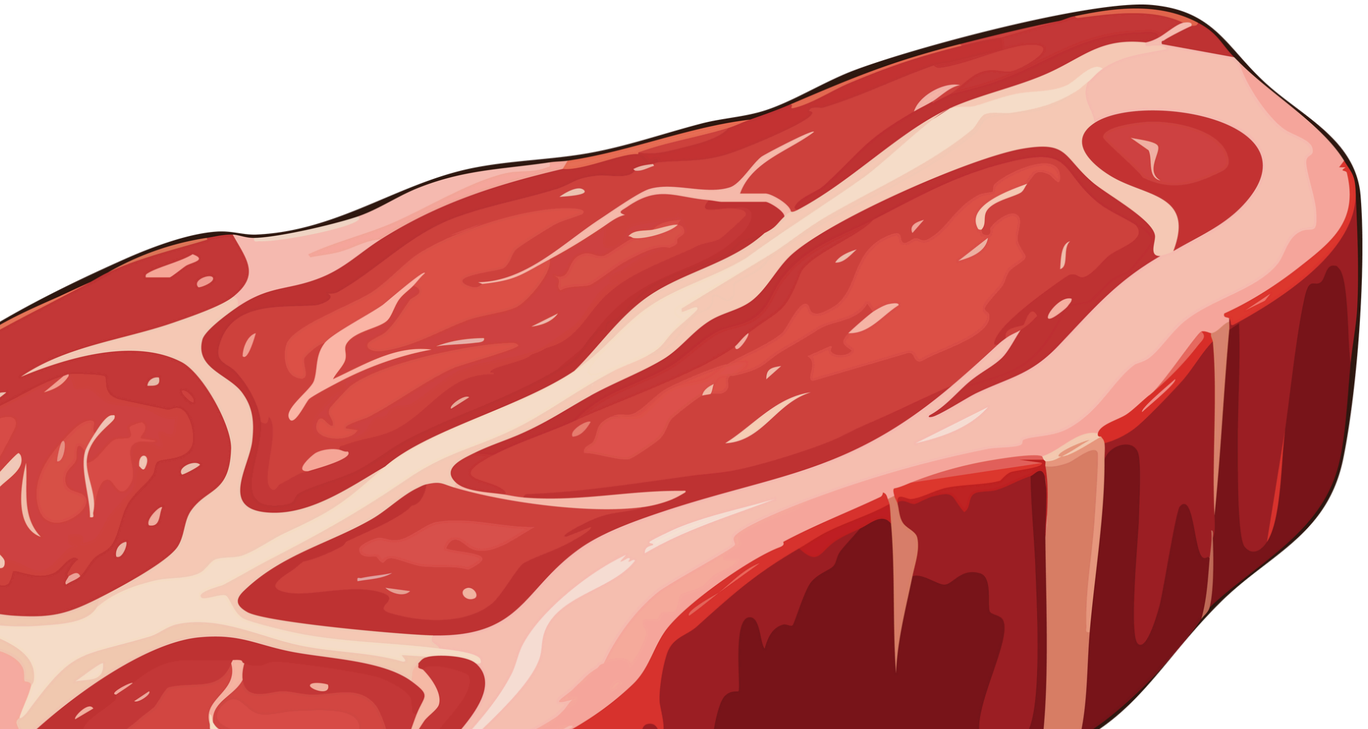
Caldos:

Los caldos son una herramienta fundamental en estas fechas. Caldo de huesos, de pollo o de pescado, bien hechos, con sal de calidad, aportan minerales, colágeno y aminoácidos que ayudan a reparar el intestino y a recuperar la energía. Son ideales tanto para romper un ayuno como para una cena ligera cuando el cuerpo no pide más.

LA NUTRICIONADORA
María del Mar M.R.

Proteína:

La proteína debe ser siempre protagonista. Carne, pescado, marisco y huevos aportan saciedad real y estabilidad glucémica. Priorizar proteína en cada ingesta reduce los antojos, mejora el control del hambre y facilita que el cuerpo vuelva a su ritmo natural después de las celebraciones.



LA NUTRICIONADORA
María del Mar M.R.

Grasa animal:

Las grasas naturales (grasa animal) también juegan un papel clave. Mantequilla, aceite de oliva virgen extra, grasa de la propia carne o pescado...Estas grasas ayudan a regular la respuesta hormonal, mejoran la digestión y aportan energía sostenida. El problema nunca son las grasas naturales, sino los azúcares y las harinas que suelen acompañarlas.

LA NUTRICIONADORA
María del Mar M.R.

Fruta y verdura:

Las verduras y frutas, cuando se incluyen, deben ser sencillas y de bajo índice glucémico, usadas como acompañamiento y no como base de la comida. Aquí menos es más. En Navidad, el exceso de fibra cruda puede generar más hinchazón y malestar digestivo.

LA NUTRICIONADORA
María del Mar M.R.

Cómo gestionar los dulces navideños sin culpa

Los dulces navideños no son el problema en sí. El problema es la relación que tenemos con ellos, la frecuencia con la que aparecen y el contexto metabólico en el que se consumen. En Navidad, el error no suele ser un postre puntual, sino convertir el azúcar en un estímulo constante que acompaña todo el día.

Desde la biología humana, el azúcar es una señal potente. Eleva la glucosa, estimula la dopamina y genera una respuesta inflamatoria si aparece de forma repetida. Cuando el cuerpo está bien nutrido, descansado y regulado, esa señal se gestiona mejor. Cuando está cansado, desmineralizado y desajustado por la luz artificial y el estrés, la respuesta es mucho más intensa.

Por eso una alimentación basada en proteína y grasa ayuda a no priorizar los dulces y reduce el antojo por ellos.

LA NUTRICIONADORA
María del Mar M.R.

Los dulces y postres merecen una mención especial. No es realista pensar que no estarán presentes, ni necesario eliminarlos por completo. La clave está en la elección y en el momento.

Consumirlos después de una comida rica en proteína y grasa reduce enormemente su impacto. El problema no es el postre puntual, sino el picoteo constante y desordenado que se alarga durante horas.

LA NUTRICIONADORA
María del Mar M.R.

¿Cómo me enfrento al día de noche vieja?

31 de Diciembre

LA NUTRICIONADORA

María del Mar M.R.

Hazlo igual que el día de tarde buena y Navidad. Son días para disfrutar de la familia y seres queridos. Mi consejo para estos días es: "fluir", sin olvidar que nuestro cuerpo, es nuestro templo. Los extremos no son buenos, recuerda que el "veneno" está en la dosis.

Felices Fiestas!!!

LA NUTRICIONADORA
Laura del Mar M.R.

RECUERDA, las Navidades son fechas señaladas, en las que es imposible no pegarse algún desmarque de comida copiosa y alcohol. Darnos un homenaje no perjudicará para nada al progreso. Ésto no supone el fin de todo lo conseguido si sigues estas estrategias durante estos días.

LA NUTRICIONADORA

María del Mar M.R.

En cuanto al alcohol, es importante hablar con honestidad y sin demonizar. El alcohol es una sustancia inflamatoria, y el cuerpo no lo reconoce como alimento. Si se consume, hacerlo con conciencia marca la diferencia. Mejor acompañarlo de comida, evitar mezclarlo con azúcar, elegir opciones más simples y no convertirlo en el centro de la celebración. Beber agua mineral o agua con gas entre copas es una gran estrategia metabólica.

LA NUTRICIONADORA
María del Mar M.R.

Ritual Ancestral para diciembre

Recuperar pequeños rituales diarios ayuda a sostener la salud en medio de las fiestas sin esfuerzo ni rigidez. Diciembre es un mes para esto.
La luz natural por la mañana sigue siendo imprescindible, incluso en invierno. Marca el reloj biológico y estabiliza el sistema hormonal. Por la noche, respetar la oscuridad y reducir la luz artificial permite que el cuerpo descanse y se regenere.
El contacto con el frío, sin extremos, activa la mitocondria y mejora la adaptación metabólica. Pasear al aire libre, respirar en el exterior o exponerse brevemente al frío devuelve señales ancestrales al organismo.

El movimiento suave, especialmente caminar, y la respiración lenta ayudan a bajar el estrés, mejorar la digestión y regular la glucosa tras las comidas.
No son normas, son recordatorios biológicos. Pequeños gestos repetidos que le dicen al cuerpo que puede relajarse, incluso en Navidad.

LA NUTRICIONADORA
María del Mar M.R.

Ritual Ancestral para diciembre

Ritual	Cuándo	Cómo aplicarlo
Luz natural	Al despertar	Sal al exterior nada más levantarte, aunque esté nublado
Oscuridad nocturna	Al anochecer	Baja luces, evita pantallas y usa luz cálida o roja
Frío consciente	Durante el día	Pasea al aire libre, expón cara y manos al frío
Movimiento suave	Diario y post-comidas	Camina, muévete sin exigencia ni entrenamiento intenso
Respiración lenta	En momentos de estrés	Respiración profunda y nasal durante unos minutos

LA NUTRICIONADORA
María del Mar M.R.

Psicobiología de las fiestas

La Navidad también se vive en el sistema nervioso. Reencuentros familiares, compromisos sociales, expectativas, recuerdos, emociones no resueltas… Todo esto influye directamente en cómo comemos, dormimos y nos relacionamos con nuestro cuerpo durante estas fechas.
Cuando el sistema nervioso está en alerta, el cuerpo entra en modo supervivencia. Aumenta el cortisol, empeora la digestión, se altera el sueño y aparecen los antojos. Muchas decisiones alimentarias que parecen “falta de control” son, en realidad, una respuesta a la sobrecarga emocional. Entender esto cambia completamente la forma de vivir la Navidad.

También es importante soltar la exigencia. La idea de “hacerlo perfecto” genera más estrés que beneficio. La biología no funciona con perfección, funciona con adaptación. Permitirte disfrutar sin juicio, aceptar los desajustes puntuales y saber volver al centro es mucho más regulador que intentar controlarlo todo.

LA NUTRICIONADORA
María del Mar M.R.

Psicobiología de las fiestas

Las emociones no gestionadas también inflaman. Guardar tensión, tragarse el malestar o forzarse a situaciones que el cuerpo vive como amenaza tiene un impacto real. Escucharte, poner límites cuando sea necesario y respetar tus ritmos es una forma profunda de autocuidado.

La Navidad puede ser un periodo de reconexión o de desgaste, y la diferencia no está en la comida, sino en cómo te habitas a ti mismo durante estos días. Cuando el sistema nervioso se calma, el cuerpo deja de pedir excesos y vuelve, de forma natural, a su equilibrio.
Cuidar la psicobiología en Navidad no es egoísmo, es la base para vivir las fiestas con salud, presencia y conexión con el hacia dentro.

LA NUTRICIONADORA
María del Mar M.R.

Cómo cuidar a los niños en Navidad

LA NUTRICIONADORA

María del Mar M.R.

Cómo cuidar a los niños en Navidad

La Navidad también es exigente para los niños, aunque muchas veces no lo parezca. Cambios de rutina, más estímulos, más pantallas, más azúcar, horarios desordenados y menos descanso real afectan directamente a su sistema nervioso, a su sueño y a su comportamiento. Los niños no saben expresar este desajuste con palabras, lo hacen con irritabilidad, hiperactividad, llantos o despertares nocturnos.

La base para cuidar a los niños en Navidad no es el control, es el ritmo. Mantener horarios lo más estables posible, especialmente el sueño, aporta una enorme sensación de seguridad. Aunque haya días especiales, intentar que se acuesten a una hora similar y proteger la oscuridad por la noche ayuda mucho a que su sistema nervioso no se desborde.

LA NUTRICIONADORA
María del Mar M.R.

Cómo cuidar a los niños en Navidad

La luz es un factor clave. Salir al exterior cada día, jugar al aire libre y recibir luz natural por la mañana regula su reloj interno y mejora su descanso nocturno. Por la noche, reducir pantallas y luces intensas es fundamental. Los niños son especialmente sensibles a la luz artificial y esta interfiere directamente con su melatonina.

En cuanto a la alimentación, el problema no suele ser un dulce puntual, sino la acumulación. Ofrecer primero comida real, rica en proteína y grasa, ayuda a estabilizar su energía y reduce los picos de azúcar. Los dulces, cuando aparecen, deben hacerlo después de comer y no como base del día y siempre estará la opción de no comerlo nosotros para que ellos tampoco lo conviertan en un hábito.

LA NUTRICIONADORA
María del Mar M.R.

Cómo cuidar a los niños en Navidad

El movimiento es otro regulador natural. Jugar, correr, caminar, moverse libremente ayuda a descargar tensión y mejora tanto el estado de ánimo como el sueño. No necesitan actividades extra, necesitan espacio para moverse.

Y, por último, la calma emocional. Los niños perciben el estado interno de los adultos. Una madre o un padre desbordado transmite ese desorden. Cuidarte tú también es una forma directa de cuidarles a ellos.

La Navidad puede ser una época preciosa para los niños si se vive con presencia y coherencia. No necesitan perfección y tampoco dulces para ser felices, necesitan nuestro estado presente.

Gracias por estar aquí, por leer, por cuestionarte y por no conformarte con lo que te han contado sobre la salud.

Esta guía no pretende que cambies tu Navidad, sino que cambies la forma en la que te relacionas contigo durante ella. Que entiendas que tu cuerpo no está roto, que no necesitas empezar de cero después de las fiestas y que la salud no se construye desde la exigencia, sino desde la coherencia.

La vida no es lineal, y el cuerpo tampoco. Hay momentos de expansión, de celebración, de intensidad… y también momentos de recogimiento, de silencio y de vuelta a la rutina. La Navidad forma parte de ese ciclo. No viene a estropear nada, viene a recordarnos que sabemos adaptarnos.

Si algo de todo lo que has leído te ayuda a dormir mejor, a comer con más calma, a soltar la culpa o a escucharte un poco más, entonces esta guía ya ha cumplido su función.

Cuida la luz, cuida el descanso, cuida las cenas… y el cuerpo hará el resto.

Que estas fiestas te encuentren presente, en paz con tu cuerpo y conectado con lo esencial.

Con cariño,

María del Mar Molina, La Nutricionadora

Si quieres ir un paso más allá

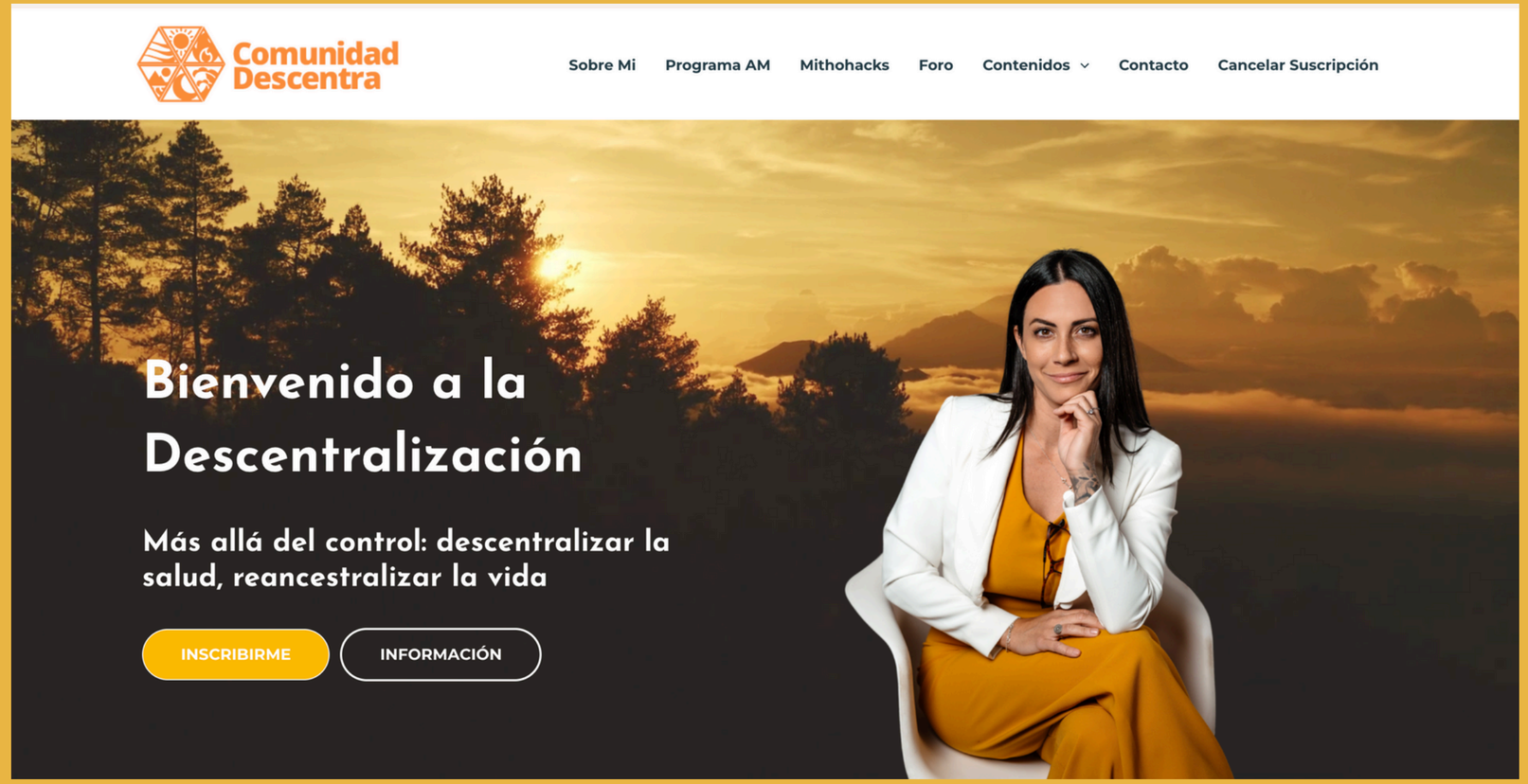
Esta guía es una introducción a una forma distinta de entender la salud.

Si sientes que necesitas estructura, acompañamiento y una guía clara para aplicar todo esto en tu día a día, he decidido abrir algo especial solo durante estas fechas.

Por tiempo limitado, puedes acceder a mi Programa Nutricional Ancestro-Moderno con descuento especial:

Un espacio para seguir acompañándote

Si aún no conoces mi comunidad, escanea este código QR y descubre de qué trata:



Escanéame

Felices Fiestas

POR UN 2026 CARGADO DE SOL Y BUEN DESCANSO!!!

LA NUTRICIONADORA

María del Mar M.R.