

Aiona Nutrición 

INFOGRAFÍAS



DICIEMBRE 2025



INTRODUCCIÓN

Enero suele venir cargado de mensajes de *“empezar de cero”*, compensar excesos y volver a controlar todo lo que en diciembre *“se nos fue de las manos”*.

Y muchas mujeres llegan a este momento cansadas, con culpa y con la sensación de que ahora toca castigarse para *“arreglarlo”*.

Este dossier no va de eso.

Va de entender qué hábitos sí son realmente saludables, sostenibles y respetuosos con tu cuerpo y con tu vida, especialmente en esta etapa vital. Hábitos que suman salud sin perder bienestar por el camino.

¡Vamos a por ello!

ÍNDICE



01.

Dejar atrás la culpa de las navidades

02.

La “s” de satisfacción:
por qué disfrutar también es salud

03.

Por qué el control y la
compensación no funcionan

04.

Qué sí puedes hacer:
hábitos realistas para empezar el año

01. DEJAR ATRÁS LA CULPA DE LAS NAVIDADES

No es el momento de sacar el látigo.

Antes de hacer ningún cambio, merece la pena parar y preguntarte con honestidad:

¿Por qué estoy sintiendo culpa?



¿Quién decide que lo que has hecho está mal?

¿Dónde está la policía de la alimentación?

¿Has delinquido por comerte un roscón y disfrutar con tu familia?

Puede parecer exagerado, pero reflexionar sobre estas preguntas ayuda a relativizar ese sentimiento tan automático que aparece cada enero.

La culpa y la mentalidad de compensación son, paradójicamente, las que alimentan el descontrol.

Cuando sabes que después vendrá restricción, tu cuerpo entra en “modo supervivencia” antes: desconecta de la alimentación consciente y aprovecha todo lo que luego estará prohibido.

¿En Navidad se come peor? Sí.

¿Pasa algo por ello? No.

La rutina vuelve sola. No necesita castigos.

02. LA "S" DE SATISFACCIÓN: POR QUÉ DISFRUTAR TAMBIÉN ES SALUD

Comemos, como mínimo, 2 o 3 veces al día. No tiene sentido que ese acto sea una fuente constante de tensión, culpa o autoexigencia.

La salud no es solo ausencia de enfermedad.

La salud es calma, disfrute, conexión y bienestar.

Y no existe bienestar sin satisfacción.

Esto no significa desayunar todos los días un croissant de chocolate o vivir a base de comida rápida. Significa entender que **una alimentación saludable también debe resultar agradable y placentera.**

Muchas veces, cuando falta satisfacción, aparecen los antojos, el picoteo constante y el caos nutricional. No por falta de control, sino por exceso de él.

Reconectar con una alimentación consciente y satisfactoria suele requerir acompañamiento profesional. No para controlar más, sino para soltar el control.



03. POR QUÉ EL CONTROL Y LA COMPENSACIÓN NO FUNCIONAN



Tenemos muy interiorizada la idea de que, si nos relajamos, comeremos peor.

Pero la experiencia clínica y la evidencia muestran justo lo contrario:

la restricción genera más obsesión, no más salud.

La mentalidad de:

- "Ahora toca portarse bien"
- "Hay que compensar"
- "Empiezo el lunes"

Mantiene el ciclo de:

culpa → restricción → descontrol → culpa

Salir de ahí no es falta de disciplina.

Es un cambio de enfoque.

04. QUÉ SÍ PUEDES HACER: HÁBITOS REALISTAS PARA EMPEZAR EL AÑO

1. Hacer limpieza en redes sociales



Pasamos muchas horas en redes, y lo que consumimos ahí influye directamente en cómo nos sentimos con nuestro cuerpo y nuestra alimentación.

Plantéate dejar de seguir perfiles que:

- Te hacen compararte constantemente.
- Te generan sensación de fracaso.
- Te obsesionan con la comida o el cuerpo.

Y prioriza cuentas diversas, con cuerpos reales y mensajes de salud sin miedo.

Las redes pueden ser una herramienta de bienestar... o una fuente más de presión. Elegir también es cuidarte.

Aquí te dejo cuentas orientadas a la salud que pueden sumarte de verdad:

@doctorabellan

@esmipsicóloga

@dra.rosauradelgado

@rocio_rodriguez_psicologa

@vivalavulvaylavida

@marta_marce

@gazpachodepoleo

@isabelvina

@zumpablo

Y, por supuesto a **@aionanutricion**

2. Buscar un movimiento que disfrutes

Nunca habrá nada mejor para tu salud que un movimiento que puedas sostener en el tiempo.

El entrenamiento de fuerza tiene beneficios claros para la salud ósea y muscular a partir de los 35 años, pero no sirve de nada si se vive como castigo y dura dos semanas.

El movimiento debería ser:

- Un momento de desconexión
- Una forma de sentirte fuerte
- Un espacio social
- Un gesto de autocuidado

No una moneda de cambio para modificar tu cuerpo.

Delgada no es igual a saludable.

Y no todos los cuerpos están destinados a serlo.

La diversidad corporal es salud, y va mucho más allá del peso.



3. Orientar tu alimentación a más vegetales, no a comer menos

Lo que necesitas no es comer menos, sino estar saciada y bien nutrida.

Reducir comida suele traducirse en:

- Pérdida de músculo
- Más fatiga
- Peor salud metabólica

El patrón con más respaldo científico sigue siendo la dieta mediterránea real:

aproximadamente un 80 % de alimentos de origen vegetal y un 20 % de origen animal.

Un patrón más vegetal e integral se asocia con:

- Menor riesgo cardiovascular
- Mejor salud intestinal
- Menor riesgo de ciertos cánceres
- Mejor perfil lipídico
- Menor riesgo de resistencia a la insulina
- Mayor consumo de antioxidantes y compuestos antiinflamatorios

No se trata de eliminar alimentos ni de hacerse vegana de golpe.

Se trata de **ir desplazando el centro del plato**, poco a poco y con acompañamiento si lo necesitas.



Empezar el año bien no significa hacerlo perfecto.

Significa:

- Soltar la culpa y dejar el látigo atrás
- Priorizar hábitos sostenibles
- Escuchar más a tu cuerpo
- Ganar salud sin perder bienestar

Ese debería ser siempre el objetivo.

Sé que es difícil, pero hay que empezar por algún sitio para romper el ciclo con el que te encuentras cada año.

Reserva tu primera cita 100 % gratuita en Aiona Nutrición

Pulsa aquí

