

Experta llama a la conciencia en hábitos alimenticios en época navideña

Recomienda integrar el disfrute consciente a un estilo de vida saludable que se mantenga todo el año

Con la llegada de las tradicionales posadas, cenas y reuniones de fin de año es común escuchar que “diciembre es un mes de excesos permitidos” y que la dieta comienza en enero; sin embargo, esta mentalidad puede generar un ciclo perjudicial para la salud, por lo cual **la conciencia en lo que se come y bebe puede ser una opción de bienestar personal**.

La doctora Claudia Hunot Alexander, profesora e investigadora del Instituto de Nutrición Humana, del Departamento de Reproducción Humana, Crecimiento y Desarrollo Infantil del [Centro Universitario de Ciencias de la Salud \(CUCS\)](#) [1], subrayó que enlistar alimentos en buenos y malos no funciona sin una **alimentación consciente, o el abandonar hábitos saludables**, sobre todo en esta época de fiestas.

“Deberíamos de tener una alimentación saludable durante todo el año; pero, ya sabemos, hay dietas que dan días de ‘descanso’ o *cheat days*. Así, la Navidad es considerada libre para comer buñuelos y no galletas light. Por eso, **lo mejor es no clasificar alimentos, sino seguir las recomendaciones de todos los días**”, explicó Hunot Alexander.

Lejos de restringir el placer de comer, la especialista propone un enfoque en el que **la comida -cualquiera que sea, sin exceso- sea un placer compartido con la familia y amigos**.

“Me parece que hay que crear un espacio, por ejemplo, un lugar de disfrute consciente de los alimentos. Aunque la Navidad implica tradición, placer y vínculo, **esto no debería implicar un paréntesis del bienestar, sino regular el ritmo, elegir y disfrutar**”, añadió.

El enfoque contrario implica una **restricción o una ejercitación extrema** en enero, lo que resulta insostenible para la salud.

“Hay que preguntarnos, **¿qué es lo que sí quiero comer?** Tal vez una porción que me permita seguir

disfrutando sin incomodidad. Es decir, comer lo que tengo ganas de saborear, que es nuevo y que no está disponible todo el año. No debería ser complicado, pero sí nos complicamos, luego nos culpamos, después nos restringimos y eso nos lleva a que, más tarde, no nos importe y hagamos lo que nos da la gana”, destacó la investigadora del Instituto de Nutrición Humana.

Pero no sólo se altera la alimentación durante las fiestas, otro tipo de rutinas también cambian, como la **hidratación, el sueño y el ejercicio**.

“Si es Navidad, entonces dejo el ejercicio, me duermo a la hora que sea, tomo todo el alcohol que sea. **Es como si nos dieran una especie de permiso de portarnos mal**”, compartió.

Algunas estrategias que planteó Hunot Alexander son **aplicables para esta época de fiestas**, pero también para cualquier época del año: “Si hay tamales, no comerme cinco, sino uno; ponerle más verdura al pozole; no tomar todo el alcohol del mundo. Nadie debería estar tomando refresco. O sea, **tomar más conciencia de lo que estamos comiendo y bebiendo**. Así es todo el año”, recomendó.

Al final se encuentra el **bienestar personal relacionado con la alimentación y la salud**, que tendrían que ser una prioridad personal.

“Que mi objetivo no sea nada más el estético o el numérico de cuántas calorías voy a comer en las fiestas, o cuántas calorías más, **sino priorizar mi alimentación y mi salud**”, detalló.

Atentamente

“Piensa y Trabaja”

“1925-2025. Un Siglo de Pensar y Trabajar”

Guadalajara, Jalisco, 24 de diciembre de 2025

Texto: Adrián Montiel González

Fotografía: Cortesía Internet

Etiquetas:

[Claudia Hunot Alexander](#) [2]

Links

[1] <https://www.cucs.udg.mx/>

[2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/claudia-hunot-alexander>