



Manual para una
**Navidad
Saludable**

La Navidad es una época en la que se evoca a la felicidad, al amor y a la familia. Sin embargo, muchas personas no la sienten así y están deseando que estas fechas tan señaladas acaben y el calendario se acelere hasta el 7 de enero.

Los conflictos familiares, la soledad y la pérdida de seres queridos están entre los motivos para que se desencadene el factor del “estrés navideño”. Según un estudio de la Universidad Complutense de Madrid, la **Navidad afecta negativamente al 65% de la población.**

En este manual, exploraremos estrategias y consejos prácticos para evitar esta ansiedad por la Navidad. Desde la gestión del tiempo hasta la simplificación de las celebraciones, nuestro objetivo es **proporcionar herramientas** que permitan a las personas **disfrutar plenamente de esta temporada especial** sin comprometer su bienestar emocional y físico.





Contenido

1	Playlist	4
2	Tips & curiosidades sobre la Navidad	6
	Deporte	7
3	· Circuito FULLBODY	7
	· Circuito AMRAP-HIIT	8
	· Rutinas de ejercicios en casa	9
	Menú saludable	11
4	Recomendaciones para hacer más saludables tus platos	17



1 Playlist

¿Sabías que la música tiene múltiples beneficios para la salud a nivel mental, emocional y física?

Desde mejorar el estado de ánimo, ayudar a manejar emociones o aliviar el dolor, la música es un bálsamo para el alma.



Datos curiosos:



7 millones de españoles escuchan música a diario.



Los más fieles: la Generación Z (16-24 años).



El 60% de la población española escucha mensualmente música en plataformas de streaming.



El horario laboral es el favorito para escuchar música.

(Fuente: [GfK DAM](#))

La música durante la Navidad no solo crea un ambiente festivo, sino que ayuda a contrarrestar el estrés típico de esta época del año e influye positivamente en el estado de ánimo y las emociones.

Además, es un gran mecanismo para mejorar el bienestar, aumentar la creatividad y servir como motivación para ponerse en marcha. Por eso, te dejamos esta playlist para que te sirva como estímulo para mantenerte activo y feliz estas navidades.



Playlist
Navideña
Cigna Healthcare



2 Tips & curiosidades sobre la Navidad

¿Sabías que...?



Los españoles aumentamos entre 3 y 5 kg durante las navidades.



Para quemar un polvorón tienes que andar durante 30 min.



Gastamos un 12% más en cada compra durante Navidad.



Quitarte 1 kilo de grasa corporal supone quemar 7.000 calorías.



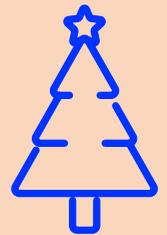
Los servicios de emergencia tratan entre un 10 y un 15% más de pacientes durante la Navidad.



La primera tarjeta de Navidad fue diseñada en 1843 y era una familia compartiendo un brindis.



Papá Noel vestía de verde hasta la campaña publicitaria de 1930 de Coca Cola en la que se le retrató con los colores asociados a esa marca.



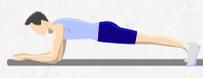
El árbol de Navidad más grande del mundo se instaló en el Rockefeller Center de Nueva York en 2018.

3 Deporte

En estos días de tantos excesos, comidas pesadas y cenas que se alargan hasta más allá de medianoche también es importante hacer un mínimo hueco para el deporte. Según el estudio Cigna Well-Being 360 **casi un 22% de la población española no se preocupa en exceso por su salud y no lleva una buena rutina de ejercicio.**

Solo es necesaria media hora de ejercicio cada día para empezar a crear hábitos saludables. Por ello, estas Navidades te proponemos realizar circuitos de entrenamiento “fullbody” que puedas hacer en casa y, ¡en menos de 30 minutos! A continuación, te dejamos dos circuitos muy efectivos.

Circuito FULLBODY

	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
	Sentadilla	4	16	30 seg.
	Peso muerto	3	16	30 seg
	Patada de triceps	3	12	30 seg
	Zancada estática	3	12	-
	Plancha simple	3 durante 1 min.	-	30 seg.

Circuito AMRAP-HIIT

	Ejercicio	Series	Descanso
	Skipping con rodillas arriba	45 seg.	-
	Sentadilla con press militar con peso	45 seg.	-
	Skipping con talones al glúteo	45 seg.	-
	Mountain Climbers	45 seg.	-
	Jumping Hacks	45 seg.	-
	Sentadilla con salto	45 seg.	2-3 min

Repetir este circuito hasta completar 3 series.

Rutinas de ejercicios en casa

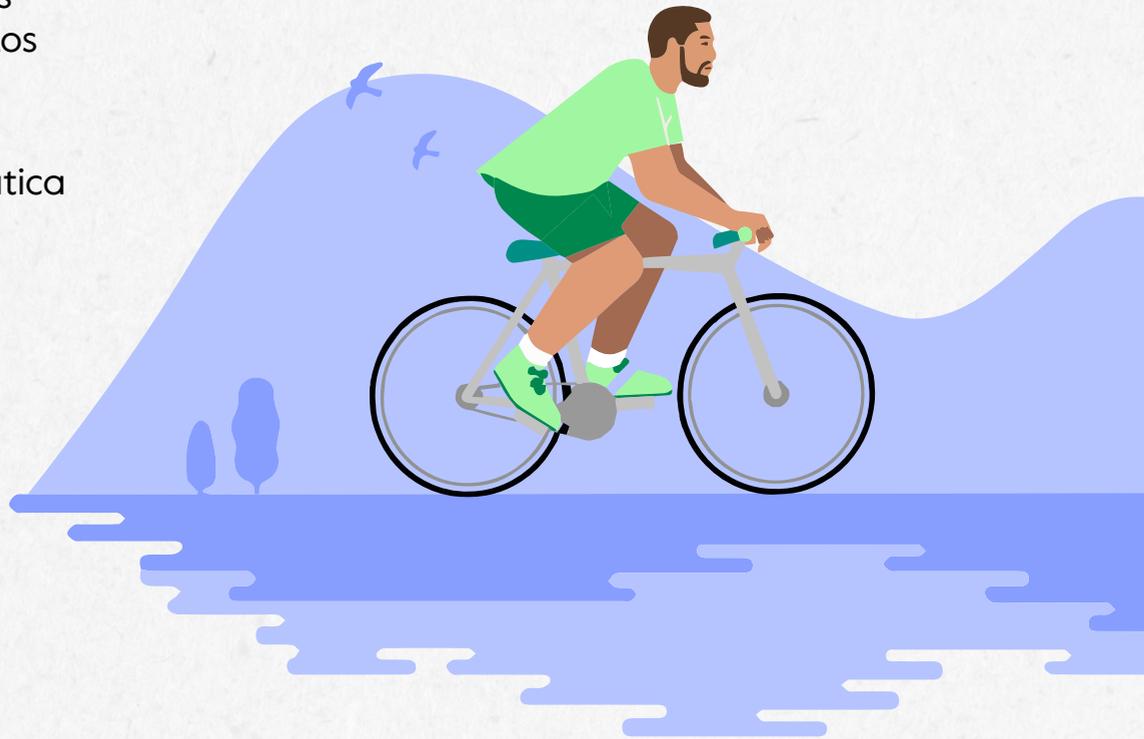
Aquí te dejamos algunos consejos para que no haya ninguna excusa para hacer ejercicio:

1

Pesas. Aprovecha mientras estás sentado para coger dos objetos pesados y subir y bajar los brazos durante diez minutos.

2

Bicicleta. Si tienes bicicleta estática en casa, genial. Si no, puedes tumbarte boca arriba y mover las piernas como si estuvieras pedaleando.



3

Caminar. Aunque el espacio sea limitado, aprovecha para andar cuando hables por teléfono o a lo largo de todo el día.

4

Laterales. Tumbado en el suelo con las piernas rectas, levanta una de ellas hasta formar un ángulo de 90 grados. Haz veinte repeticiones con cada pierna.

5

Sentadillas. Levántate, coge una botella de agua de 2L llena y haz como si te fueras a sentar en el sofá, pero sin llegar a hacerlo, y mantente así unos segundos. Repite la operación tantas veces como puedas.

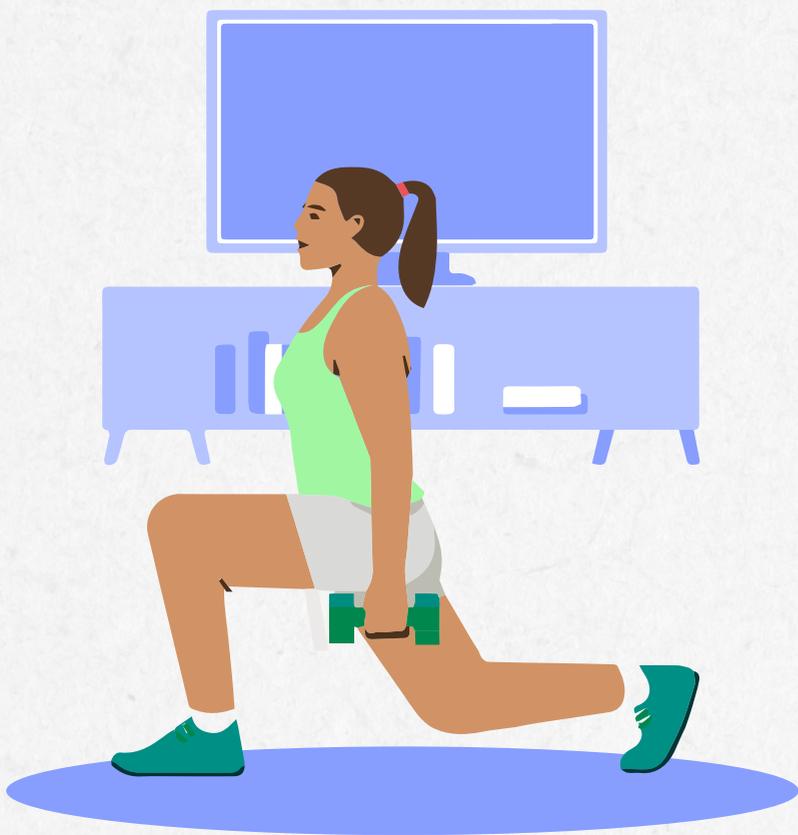


6

Estiramientos. Puedes realizarlos cuando te despiertes: ponerte de puntillas mientras te lavas los dientes, apoyar los brazos en una pared, etc. ¡Hay mil opciones!

7

Running. Salta o corre sobre las puntas de los pies al menos entre 6 y 10 minutos.



8

Comba. Busca una cuerda y da saltos continuos con los pies juntos.

9

Tonificación. Sube y baja repetidamente sobre una silla pequeña, una caja de madera, etc. Igual que si subieras escaleras.

10

¡Baila! Nada mejor para mantenerse en forma y subir el ánimo que poner música y bailar, bien toda la familia, bien cada uno a su ritmo. Divierte, relaja y se suda.



4 Menú saludable

¡No hay excusas! En Navidad hay muchos eventos sociales y no todas las comidas tienen que ser pesadas, ni repetitivas, ni altamente calóricas. Hay muchas opciones para tener una alimentación saludable y equilibrada disfrutando de nuevas experiencias gastronómicas con recetas como éstas que sustituyen comidas tradicionales con ingredientes innovadores.



Menú Navidad

Entrantes

Carpaccio de apio rábano, con granada, rúcula, pecorino y nueces caramelizadas

Sweet & spicy
frutos secos con romero

Primer plato

Lasaña de salsa de calabaza horneada
con romero

Segundo plato

Boniato relleno de otoño

Un cóctel entre plato y plato...

Bloody merry Christmas.

Postres

Turrón saludable

Trufas de dáttil, tahini y frambuesa



Carpaccio de apio rábano, con granada, rúcula, pecorino y nueces caramelizadas

Ingredientes

- 1 apio rábano mediano pelado y cortado en rodajas finas (con una mandolina o cuchillo fino).
- 1/2 granada desmenuzada.
- 2 puñados de rúcula.
- Pecorino cortado en láminas.
- Aceite de oliva.
- Zumo de 1/2 limón.
- Pimienta recién molida.
- 30 g de nueces troceadas.
- 1 cucharita de sirope de arce.
- Pizca de sal.

Modo de preparación

En primer lugar, saltea las nueces troceadas en una sartén con el sirope de arce y la sal. En segundo lugar, mezcla y dora unos 10 minutos o hasta que estén caramelizadas y crujientes. Después deja reposar.

Luego, en un plato, pon las rodajas finas de apio rábano. A continuación, aliña con un poco de aceite de oliva, zumo de limón, sal y pimienta.

Por último, añade rúcula, granada, pecorino y las nueces picadas.

Se pueden sustituir las nueces por semillas, como las pipas de girasol o de calabaza.



Sweet & spicy frutos secos con romero

Ingredientes

- 300 g de mezcla de anacardos, nueces y almendra.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 1 cucharada de sirope de arce (si no tienes sirope de arce en casa, ¡utiliza miel de flores!).
- 2 cucharitas de Panela.
- 2 cucharas de romero fresco picado finamente.
- Pizca de cayena al gusto.
- 1/2 cucharita de canela en polvo.

Modo de preparación

Prepara una bandeja con papel de hornear.

Pon los frutos secos en un bol y añade los ingredientes.

Mezcla bien.

Reparte sobre la bandeja y hornea unos 15 minutos o hasta que estén crujientes y dorados.



Ingredientes

- 1 calabaza tipo Butternut pelada cortada en cubitos.
- 2 dientes de ajo pelados.
- 1 cebolla roja mediana pelada y cortada en gajos.
- 2 cucharas de aceite de oliva.
- Sal.
- Romero fresco.
- 2 botes de 400 ml de tomate pelado/ troceado.
- Sal & pimienta.
- 200 ml de crema de avena, nata orgánica o ricotta. **Recuerda que dispones de opciones de nata o quesos sin lactosa en caso de que lo necesites.**
- 1 puñado de espinacas.
- 120 g de lentejas ya cocidas (opcional).
- 9-12 hojas de lasaña (sin gluten si hace falta).
- Parmesano.

Lasaña de salsa de calabaza horneada con romero

Modo de preparación

Primero, enciende el horno a 200°C.

Continúa poniendo sobre una bandeja la calabaza troceada, los dientes de ajo machacados, la cebolla y mezcla con el aceite de oliva, sal y romero. **También puedes sustituir la calabaza por zanahorias o boniatos en cubitos.**

A continuación, hornea durante 25 minutos.

Luego pon en tu batidora la calabaza horneada con los ajos y cebolla, los tomates, sal y pimienta. Licúa y añade la crema de avena.

Prueba y rectifica a tu gusto, es importante salar bien cuando usamos tomates, sino puede quedar soso.

Después añade las espinacas picadas finamente y deja reposar en la salsa unos minutos. Añade las lentejas en la salsa y mezcla con una cuchara.

Prepara una bandeja, pon un poco de salsa en el fondo.

Pon una capa de lasaña, otra de salsa, un poco de parmesano rallado, otra de lasaña, otra de salsa, etc.

En lugar de hojas de lasaña, puedes usar láminas de calabacín o berenjena asada como capas alternativas.

Repite hasta acabar con una capa generosa de salsa ralla parmesana encima y hornea unos 40 minutos.



Boniatos rellenos de otoño

Ingredientes

- 2 boniatos lavados (mejor orgánicos ya que dejamos la piel).
- 1 cucharada sopera de aceite de coco o de oliva.
- 1 diente de ajo.
- 1/2 cebolla roja laminada.
- 1 cucharita de canela en polvo.
- 1 cucharita de jengibre en polvo.
- 1/2 cucharita de curry en polvo (o más si lo prefieres).
- Un puñado de pasas, o arándanos y albaricoques secos.
- 250 ml aprox. de salsa de tomate.
- 1/2 taza de lentejas ya cocidas.
- 2 hojas de kale lavadas y trozadas (o sustitúyelo por espinacas, berzas o acelgas).
- 2 ciruelas rojas.
- Sal & pimienta.

Modo de preparación

Precalentar el horno a 175°C y poner los boniatos (previamente lavados) al horno, haciendo un corte por la parte alargada.

Mientras preparar el relleno.

En una olla mediana, poner el aceite de coco con el ajo laminado a fuego medio. Añadir la cebolla y dejar dorar unos 2-3 minutos. Añadir la canela, el jengibre y curry y remover un poco. Puedes añadir un poco más de aceite de coco si lo ves necesario. Añadir las pasas, remover y dejar dorar unos 2 minutos. Añadir la salsa de tomate y las lentejas. Remover y añadir el kale bien troceado, las ciruelas rojas laminadas, sal y pimienta. Dejar a fuego medio unos 15 minutos para que coja cuerpo y sabor.

Después de 55 minutos aproximadamente, los boniatos deberían estar listos y tiernos. Si prefieres, puedes sustituir los boniatos por patatas o calabaza.

Sacar, acabar de abrirlos y servir con el relleno y puedes añadir un poco de yogurt y perejil, además de unas almendras laminadas y tostadas.

Servir con yogurt, perejil y almendras laminadas tostadas.



Bloody Merry Christmas

Ingredientes

- 3 cups / 750 ml zumo de tomate de calidad.
- 3 cucharadas de Lea & Perrins (o vinagre balsámico).
- Sal de apio (o perejil fresco picado/eneldo) y sal normal.
- Zumo de 1 + ½ limón.
- Tabasco.
- Pimienta.
- Hielo.
- 45 ml de vodka por vaso (opcional).
- Rodajas de limón.
- 2 tallos de apio.

Preparación

En un tarro grande, mezcla el zumo de tomate, con la salsa Lea Perrins (o vinagre balsámico), vodka, una cucharadita de sal de apio (o perejil fresco/eneldo) y el zumo de 1 + ½ limón. Añade un poquito de tabasco, a tu gusto, y mezcla.

Añade bien de pimienta, sal, mezcla y prueba otra vez. Rectifica a tu gusto.

Coge dos vasos y unta los bordes con limón. Pon sal en un bol ancho y pon los vasos boca abajo para untar de sal los bordes de los vasos. Si no te gusta, este paso lo puedes omitir.

Añade hielo en los vasos, vierte la mezcla de tomate y el vodka, añade 1-2 rodajas de limón, y 1 tallo de apio. Mezcla bien, añade pimienta fresca y sirve.



Turrón saludable

Ingredientes

- 225 g de chocolate. **Importante elegir un chocolate de mínimo 70% de cacao y de calidad.**
- 125 ml de tahini.
- 1/2 cucharita de cardamomo en polvo **o canela molida o jengibre en polvo.**
- 100 g de pistachos. **Puedes sustituirlos por semillas de calabaza o girasol tostadas.**
- 90 g de semillas de trigo sarraceno.

Modo de preparación

Derrite el chocolate negro al baño maría y añade el tahini y cardamomo en polvo. Mezcla bien.

Tuesta las semillas de trigo sarraceno con los pistachos.

Prepara un molde con papel de hornear. Pon la mezcla de chocolate en el molde y reparte. Añade los pistachos y las semillas de trigo sarraceno y mezcla para que se repartan de forma homogénea.

Puedes añadir tahini por encima y crear ondas. Llévalos a congelar durante al menos 2h.

Sácalos del congelador y córtalos en trocitos.



Trufas de dátil, tahini y frambuesa

Ingredientes

- 8 dátiles tipo Medjool **(escoge los dátiles más grandes).**
- 2 cucharitas de tahini.
- 8 frambuesas.
- 250 g de chocolate orgánico de 70% de cacao mínimo.
- Pizca de sal.
- Coco rallado.

Modo de preparación

Abre los dátiles y quita el hueso de dentro (pero sin partirlos en dos).

Rellena estos con una cucharada de tahini cada uno. Luego pon una frambuesa dentro.

Funde el chocolate al baño maría.

Recubre los dátiles de chocolate y ponlos sobre papel de hornear. Luego decora con un poco de sal o coco rallado. Llévalos a congelar.

Sácalos del congelador unos 15' antes de servirlos, sino el sabor y texturas se verán desmejorados.

Recomendaciones para hacer más saludables tus platos



- 🍌 **Sustituir la carne roja por carne blanca.** El pavo, el conejo o el pollo, son muy buenas opciones para un plato principal saludable y, además, económico.
- 🍌 **Convertir los entrantes en fuente de proteína.** Las legumbres, los huevos o el pescado son una excelente fuente de proteína que, además, ofrece una amplia variedad de recetas.
- 🍌 **Acabar con postres ligeros.** Aprovecha las frutas de temporada como la granada o la naranja.
- 🍌 **Añade frutas y verduras frescas a tus platos navideños.** Los platos deben de llevar más de la mitad del contenido en frutas y verduras.
- 🍌 **No abusar de las bebidas alcohólicas.** Sustituye el alcohol por soda o agua con gas.
- 🍌 **Utiliza métodos de cocción saludables.** Como asar, hornear o cocinar al vapor en lugar de freír.



¡Felices fiestas!

