

## Celebraciones navideñas... y el bienestar del día después

**Silvia Zuluaga Goicoechea**  
Dietética y Nutrición



Sentirnos bien tras una celebración navideña es un deseo muy ansiado y está a nuestro alcance.

En estas fechas cada hogar, cada familia tiene sus códigos de celebración: desde los suculentos manjares "tradicionales", inamovibles año tras año, hasta las "innovaciones prácticas" de menús ya preparados y listos para servir, más o menos sofisticados. Hasta aquí, poco que decir. Que aproveche.

Esquivar los temidos ardores de estómago, pesadez, abotargamiento, dificultad para conciliar el sueño, resaca, aumento de peso derivados de

los excesos de estas fechas es posible siguiendo estos sencillos y prácticos consejos:

- No vayamos a una celebración sin haber hecho la comida anterior, si vamos con mucha hambre comeremos y beberemos de más.

“ Sentirnos bien tras una celebración navideña es un deseo muy ansiado y está a nuestro alcance”

- Intentemos ajustar las raciones de comida al número de comensales; si somos ocho, comida para ocho, no para doce.

- Démosle más protagonismo a los platos principales que a los entremeses.

- En las largas y alegres sobremesas apartemos un poco la bandeja de los dul-

ces y pongamos a mano la fruta pelada, cortada y troceada; deliciosa y lista para comer; nos ayudará a dosificar los dulces.

- Una jarra de agua en la mesa nos recordará que para calmar la sed no hay como el agua fresca.

- Guardemos los dulces sobrantes ya que para evitar la tentación es mejor retirarlos hasta la próxima celebración.

- Acordémonos de planificar los menús de los siguientes días para evitar más excesos.

- Y por último, recordemos que no hace falta darle todo en una comida como si fuera la última comida de nuestra vida, que al día siguiente y al siguiente y al siguiente también comeremos.

¡FelizNavidad! ¡Felices fiestas!

## Psicología de la Navidad

**Dr. Román Gonzalvo Pérez**

Psicólogo



Como cada año, llegamos a su fin, y en nuestra cultura, siempre viene acompañado de la celebración de la Navidad, que en latín significa "nacimiento". Este "nacimiento" puede ser entendido de diferentes formas, pero todas ellas tienen en común el amor. De modo que podemos interpretar la Navidad como un tiempo en que se nos invita a practicar el amor, un amor que tal vez no hemos vivido durante el año transcurrido. ¿Qué tipo de amor? El amor hacia uno mismo es imprescindible, pero el amor hacia los demás es necesario. ¿Por qué? Porque una sociedad de amor INTRApersonal sin amor INTERpersonal, estaría gobernada por intereses egoicos, que inevitablemente abocaría a la autodestrucción. ¿Cómo desarrollar el amor INTERpersonal? A través del amor TRANSPersonal. Es el amor por el SER del otro, más allá de la persona que su trayectoria de vida ha hecho de él o ella. Esta forma de percibir al otro, solo puede darse si previamente nos identificamos con nuestro propio SER, con el "aliento" que nos hace existir, la esencia (en nuestro caso humana) que nos constituye en este mundo cognoscible, y que en definitiva, compartimos con el resto de SERES del planeta; animales, vegetales e incluso inertes. O dicho de otra forma: tú eres yo, y yo soy tú. Ese soy yo, a la

vez que soy ese. Eso soy yo, y también yo soy eso. Porque TODO y TODOS somos LO MISMO.

Vivir el amor al que invita la Navidad cada año, es identificarse con LA VIDA que (valga la redundancia) da vida a todos los SERES VIVOS. O dicho de otra forma (Jn 14:6): "Yo soy el camino, la verdad y la vida". Si, esa frasecita que tanto "repelús" suscita en muchas personas, pronunciada por Jesús de Nazareth, aunque erróneamente transmitida por personas (inevitablemente humanas) a lo largo de 2000 años. Ya que cuando dice "yo", no se está refiriendo a su persona, sino a su YO transpersonal, pues vive identificado con su SER, y con el ser que constituye al resto de SERES. Está diciendo: "Nuestro SER de amor es el camino, la verdad y la VIDA". Pongámonos a transitar el camino del AMOR, para vivir la VIDA de VERDAD.

“ El amor hacia uno mismo es imprescindible, pero el amor hacia los demás es necesario”

Nos produzca repelús o no, la realidad es que la Navidad significa la conmemoración del nacimiento de Jesús. Un hombre que vino a transmitirnos con su propio ejemplo, una propuesta de vida desde el amor. Y en concreto un amor hacia los por él denominados "últimos" y "pequeños". ¿Quiénes son los últimos y pequeños en tu vida?

romangonzalvo.com

## La soledad en las personas mayores que viven solas

**Esther Jiménez Martín**  
Cruz Roja



Cruz Roja Navarra ha publicado recientemente la investigación 'La soledad en las personas mayores que viven solas - Aproximación a la realidad Navarra' de la mano de los autores Juan José San Martín Baquedano, Coordinador Provincial de Cruz Roja en Navarra y la que suscribe, técnica de investigación social en la misma entidad.

Esta investigación refleja una realidad que existe en nuestra comunidad y que no siempre es visible, cuando la soledad no deseada se presenta, las señales pueden no detectarse a primera vista.

Conocer el perfil de riesgo que existe de padecer soledad en nuestras personas mayores e intervenir para prevenirla e incluso paliarla, es un cometido que tenemos que abordar desde nuestra comunidad, desde nuestras localidades, desde nuestro entorno.

Cruz Roja pone a disposición de las administraciones públicas, tejido asociativo y ciudadanía en general esta investigación con el fin de sensibilizar, detectar situaciones no deseadas y apoyar en las intervenciones que se puedan llevar a cabo.

Para más información pueden ponerse en contacto en el teléfono que se detalla a continuación.

El estudio está disponible para su consulta en el siguiente enlace:

[bit.ly/CRmayores](https://bit.ly/CRmayores)  
620 926 673

# Dr. Mario Sáchica

CLÍNICA DENTAL

Últimas tendencias de blanqueamiento · Odontología general  
Implantes · Ortodoncia · Estética · PADI

Plaza Sancho VII el Fuerte 10 1º, 4ª TUDELA ☎ 948 410 690

3 décadas  
a tu servicio

