

A top-down view of a dining table set for a holiday meal. In the foreground, a hand holds a flute glass filled with sparkling wine. Another hand holds a similar glass in the background. The table is decorated with a lit candle in a small white holder, cinnamon sticks, a halved orange, and gold Christmas ornaments. A plate of food, including what appears to be salmon and red cabbage, is visible at the bottom.

*caldos*  
COOLDO

GUIA  
NAVIDADES  
SALUDABLES

# DISFRUTA

## *cuidándote en Navidad*

No creemos en dietas estrictas, ni cambios drásticos que no puedas ser capaz de llevar a cabo en tu día a día o que abandones porque te aportan más estrés que los beneficios que buscabas. Ante todo, lo importantes es disfrutar. Ten en cuenta que lo que hagas en Navidad es algo puntual, la clave es lo que haces el resto del año.

Dicho esto, no es plan de hacer el loco y encontrarte mal. Por ello queremos compartir nuestros tips favoritos para disfrutar cuidándote estas navidades.

### ★ No alargues tus comidas navideñas a todo el mes ★

Lo primero, planifica. Marca en este calendario tus comidas y cenas navideñas. Un día es un día y también hay que disfrutarlo sin estar pensando en las calorías.

¿Qué recomendamos hacer tras un exceso?

- Hacer caso a tu cuerpo y comer sólo si tienes o cuando tengas hambre porque lo mejor es darle un descanso a tu sistema digestivo.
- Si saliste a cenar y te levantas sin hambre, puedes optar por no desayunar. Si saliste a comer y no tienes hambre puedes optar por no cenar.
- Si te cuesta hacer ayuno, te recomendaríamos sustituir una comida o cena por un buen tazón de caldo de huesos Cooldo. Te lo puedes tomar templado que te saciará y sentará de maravilla. Sigue leyendo que tenemos muchos más consejos.

## DICIEMBRE / ENERO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8	9	17	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

## CONSEJOS PRÁCTICOS ALREDEDOR DE LA MESA

Nos gusta juntarnos y si es alrededor de la mesa, ¡mejor! Cualquier razón es buena. Aperitivos, comidas, cenas, eventos familiares, vacaciones... Se tiende a salir (y comer) en exceso, sobre todo cuando es fuera de casa.

Os damos nuestros consejos para hacer comidas y cenas más sanas.

### Antes de empezar

Para mejorar las digestiones tomate una cucharadita de limón y jengibre o de vinagre (preferiblemente de manzana) antes de las comidas para estimular la secreción de los jugos gástricos y enzimas digestivas. Además ayudan a regular nos niveles de azúcar en sangre.

### El orden de los alimentos, sí importa

Prioriza este orden de los alimentos: vegetales - proteína - carbohidratos - dulce. Empieza las comidas eligiendo algo de verdura o ensalada. Recuerda evitar alimentos /productos procesados. Y trata de que siempre haya más vegetales que proteína o carbohidratos en tu plato.

### Come conscientemente

Come con tranquilidad masticando bien los alimentos. De nada sirve tanto remedio si no masticas lo suficiente. Recuerda, la digestión empieza en la boca.

### Hablemos del alcohol

Son días en los que se va a beber más de lo habitual por lo que hay que controlarse un poco. Recomendamos empezar hidratándote bien. Intenta alargar no tomándote la primera ronda. Empieza con agua, o agua con gas con una rodajita de limón y de paso añádele vinagre si se te ha olvidado tomártelo antes de salir de casa. Cuando empieces con vino proponte alternar un vaso de vino con uno de agua para que te sienta mejor. La cerveza sin gluten está muy rica y ayuda a no sentirse tan lleno.

### Un poco de dulce

Una vez te hayas saciado con alimentos tómate un dulce que también es parte de las celebraciones navideñas. De todos modos si tienes opciones dulces más saludables, ¡mejor! Por ejemplo: Chocolate negro, fruta. Nos encanta acabar las comidas navideñas con piña o papaya ya que tienen enzimas digestivas que nos ayudan a digerir los alimentos.

### Alternativa al postre...

También puedes acabar las comidas con una infusión de menta, hinojo, anís, regaliz, rooibos o manzanilla que son tónicos digestivos.

### Escucha a tu cuerpo

Es importantísimo identificar señales de hambre y saciedad. Come hasta que te sientas saciado y no comas si no tienes hambre. Ayunar te dará fuerza digestiva y te permitirá llegar a la siguiente comida más ligero. Por ejemplo, después de la comida de Navidad, que suele alargarse mucho, probablemente no tengas hambre a la hora de cenar. No cenas, o tómate una tacita de Caldos Cooldo, ¡ya verás como al día siguiente te encuentras fenomenal!

## HIDRATACIÓN

Es importantísimo mantenerse hidratado. Al despertar, nuestro cuerpo necesita reponer los líquidos perdidos durante la noche. Durante el día recomendamos beber fuera de las comidas para mejorar las digestiones y evitar el estreñimiento.

Tu principal bebida siempre debería ser el agua mineral. Sin embargo hay otras bebidas que nos parecen interesantes y que te pueden hacer más llevadera la hidratación.

### ✓ Recomendamos:

- Infusiones
- Agua con gas
- Kombucha (siempre que sea baja en azúcar).
- Agua templada con limón y jengibre (sienta muy bien a primera hora de la mañana)
- Agua remineralizada (bebida isotónica casera): agua, limón y agua de mar. Si te apetece un poco mas dulce le puedes añadir glicina que además tiene múltiples beneficios. Recomendable después del café y de hacer deporte.

### ✗ Evita:

- Refrescos
- Zumos

## ESTREÑIMIENTO

Una Navidad sin estreñimiento es posible. Si el cambio de hábitos o estar lejos de casa te tiene lidiando con el estreñimiento, aquí tienes algunos remedios para volver a la normalidad y disfrutar al máximo:

- Asegúrate primero que estás hidratándote bien con agua, infusiones o caldos.
- También importante que estés consumiendo suficiente fibra fermentable y grasas de calidad.

Si aún así no logras ir al baño con regularidad, pasemos a la acción.

### Recomendamos una de estas tres opciones:

1. Tómate 1 cucharada de aceite de oliva con unas gotitas de limón en ayunas para estimular la producción de bilis que activa el movimiento intestinal y ayuda a generar ese estímulo defecatorio.
2. Vierte 1 cucharada de semillas de lino en un vaso de agua hervida y déjalas enfriar/ reposar una hora. Tómatelo después de cenar. El gel o mucílago que se forma cuando estas semillas se mezclan con agua ayuda al proceso mecánico de la defecación.
3. Si necesitas una ayuda extra y puntual prueba con carbonato de magnesio. Diluye en agua una cucharada de postre y tómatelo por la noche. Ajusta la dosis en función de tu necesidad.

### TIP:

Andar o moverte 10-15 min después de las comidas ayuda al músculo a quemar el azúcar que hemos consumido por lo que ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre. Bailar también vale, así que ¡no dudes en salir a echar unos bailes después de tus cenas navideñas!

## DESCANSO

Descansar es imprescindible para nuestra salud física y mental. No obstante, en vacaciones no solemos tener tantas rutinas por lo cual nos puede costar más conciliar el sueño. Además el exceso de alcohol durante las cenas navideñas tampoco ayuda.

De todos modos hay algunos **consejos que te pueden ayudar a conciliar el sueño:**

- Aprovecha que estás de vacaciones para **salir a la naturaleza y exponte a la luz** del sol por la mañana. Eso te ayudará a sincronizar tus ritmos circadianos y descansar mejor.
- Procura no acostarte demasiado tarde y **asegurarte 7 horas de descanso.**
- **No te pases con el alcohol** ya que boicotea nuestro descanso.
- **Evita la cafeína** y excitantes después de las 12.00 del medio día.
- Si te cuesta conciliar el sueño puedes optar por un **suplemento de magnesio** que tiene un efecto relajante.
- **Evita pantallas** cuando te metas en la cama.
- Crea un **ritual** antes de irte a dormir.

## RESACA

¿Y qué pasa si nos pasamos? Te despiertas por la mañana, dolor de cabeza, boca seca, tripa revuelta... ¿Te suena? Sí, ¡tienes RESACA!

¡No te preocupes! Aquí te dejamos unos **consejos para recuperarte:**

- 1. Hidratación intensiva:** El agua es tu mejor amiga. Mantente hidratado para compensar la pérdida de líquidos durante la noche. Agrega limón para obtener un impulso de vitamina C.
- 2. Caldo reconfortante:** Un caldo, especialmente de huesos, es una opción excelente. Lleno de nutrientes y electrolitos que te ayudarán a hidratarte y recuperarte más rápido.
- 3. Desayuno revitalizante:** Opta por un desayuno equilibrado con huevos, aguacate, espinacas, estos alimentos proporcionan nutrientes esenciales y ayudan a restaurar tus niveles de energía.
- 4. Cafeína con moderación:** Una taza de café puede ayudarte a despertar, pero no te pases. Demasiada cafeína puede empeorar la deshidratación.
- 5. Un toque de jengibre:** Té de jengibre o simplemente agregar jengibre fresco a tu agua puede ayudar a calmar tu estómago o aliviar las náuseas si tienes.
- 6. Descanso necesario:** No subestimes el poder de una siesta. Descansar puede hacer maravillas para tu cuerpo y mente, aunque sea una siesta corta.

No dejes que los excesos de estas Navidades arruinen tus Fiestas. Caldos Cooldo es una excelente manera de hidratarte post resaca. Además lleva jengibre que potencia los efectos antiinflamatorios y calmantes del caldo.

## EMOCIONES

El estrés sube tus niveles de adrenalina y cortisol, provocando una cadena de reacción en tu cuerpo que afecta a tu sistema inmune, tensión arterial, ritmo cardiaco... provocando daños a veces irreparables. No nos queremos poner dramáticas, pero si no te cuidas tu, ¿Quién te va a cuidar? Por eso se llama auto-cuidado, cuidarse a uno mismo. Además, para algunos las fiestas pueden dar nostalgia, estrés, tristeza...

Desde Cooldo te damos algunas **recomendaciones para sobrellevarlas mejor:**

**1. Reconoce y acepta esas emociones para poder afrontarlas.**

No te culpes por ello y siéntelas tal y como son.

**2. No te escondas, no finjas, expresa tus emociones.**

Para que tus amigos y familiares puedan empatizar con tu situación, debes compartir tus emociones. Ya verás como te hará sentir mejor.

**3. Cuida tu alimentación.**

Cada vez hay más evidencia de que la salud intestinal afecta a la salud emocional. Los atracones no vienen bien porque la subida y bajada de azúcar porque provoca cambios de humor entre otras cosas.

**4. Cuídate y mímate.**

Aprovecha que en Navidad tienes más tiempo libre para hacer actividades que te gusten. Ya sea un masaje, una salida a la naturaleza, salir de compras con una amiga, un baño de sales.

**5. Descansa.**

El sueño es fundamental y reparador y si cenas caldo mucho mejor.

**6. Practica la gratitud.**

Identifica las cosas buenas que te han pasado a lo largo del año y da gracias por ello. La gratitud nos ayuda a gestionar las emociones de estrés y tristeza. ¡Y si las escribes en un diario mucho mejor!

Y sobre todo, no te sientas mal por no sentir felicidad en esta época del año. Cada persona en sus diferentes etapas de la vida vive la Navidad de forma diferente y son todas válidas y loables.

## ACTIVIDAD FISICA

Durante las fiestas tendemos a comer más de la cuenta y además consumimos alimentos y bebidas más proinflamatorias. Esto puede generar aún mas estrés y tristeza por eso el deporte es imprescindible por su efecto metabólico y antiinflamatorio y la generación de endorfinas. Y aunque en vacaciones perdamos las rutinas, siempre podemos recurrir a alternativas.

**Ideas para lograr actividad física durante las vacaciones:**

- No cojas el ascensor, sube siempre las escaleras.
- Procura andar, bájate una parada o dos antes del autobús.
- Queda con tus amigas para caminar. Puedes hablar mientras paseas en lugar de sentarte a tomar algo.
- Sal a la naturaleza.
- Monta en bici.
- Haz una tabla de al menos 15/20 minutos de gimnasia, te cambiará el día y te mantendrá en forma.

## El caldo de huesos como aliado para cuidar de tu salud estas Navidades

- **Fortalece la barrera intestinal**, disminuyendo la permeabilidad y previniendo la filtración de toxinas y partículas no deseadas al torrente sanguíneo.
- Promueve **el equilibrio de la microbiota intestinal**, reduciendo la cantidad de lipopolisacáridos (endotoxinas) que ingresan al organismo.
- **Aporta aminoácidos esenciales** como la glicina, prolina y glutamina, que reparan la mucosa intestinal y reducen la inflamación.
- Es una **excelente fuente de líquidos y electrolitos** que te ayuda a mantenerte hidratado y estimulan la eliminación de toxinas del cuerpo, lo que puede reducir la inflamación
- La **proteína** presente en el caldo de huesos **puede contribuir a estabilizar los niveles de azúcar en sangre**, evitando los picos de glucosa que pueden provocar inflamación crónica. Además **es saciante**
- Es un alimento de **alta densidad nutricional**, bajo en calorías y muy saciante por lo que te ayudará a comer menos si lo tomas antes de las comidas/cenas o como sustitutivo de una cena para hacer descanso digestivos y no ganar tantos kilos.



Por todo esto y mucho más, Cooldo es tu aliado perfecto para estas Navidades.



Que la calidez de nuestros Cooldos te acompañe estos días.

¡Feliz Navidad y Próspero Año Nuevo  
lleno de salud y bienestar!

Muchas gracias por confiar en Caldos Cooldo.

un abrazo,

*Bea & Maria*

La receta de Caldos Cooldo está formulada por Beatriz Rakosnik nutricionista, Health Coach especializada en Psiconeuroinmunología. Todas las pautas de los Planes Cooldo han sido cuidadosamente elaboradas para ayudar a mejorar la salud de nuestros clientes desde un enfoque integral que incluye la alimentación, la actividad física, el descanso y la gestión de las emociones, y por supuesto el caldo de huesos como alimento clave para una vida saludable. ¡Esperamos que lo disfrutéis y notéis tanto sus beneficios como lo han hecho ya cientos de sus pacientes!

¡SÍGUENOS Y DESCUBRE COMO  
COOLDO PUEDE CUIDAR DE TI!

[hola@caldoscooldo.com](mailto:hola@caldoscooldo.com) | [@caldoscooldo](https://www.instagram.com/caldoscooldo) | [caldoscooldo.com](https://www.caldoscooldo.com)

Estos planes pretenden ser únicamente una fuente de información.

No pretenden sustituir el consejo de su médico. Dicho médico debe ser consultado siempre antes de iniciar el programa. Cooldo te Cuida S.L y la autora de este programa no asumen ninguna responsabilidad en el uso de esta información.

## PLANES COOLDO

¡Lo dicho! Lo importante no es lo que hagas durante las vacaciones, sino tus hábitos durante todo el año. Y sabemos que después de las fiestas cuesta volver a la rutina y retomar nuestros hábitos. Por eso creamos los **Planes Cooldo**, pautas alimenticias para llevar una alimentación equilibrada con el caldo de huesos como alimento clave y consejos de hábitos de vida saludable. **¡Descúbrelos!**



**Duración**



**Litros**



**Objetivo**



**Público**

**DETOX**

3 días

1,8 litros caldo de huesos

Bajar inflamación y reducir ansiedad

Personas que han sufrido los excesos de las vacaciones, fiestas

**AYUNO**

3 días

5,4 litros caldo de huesos

Descanso digestivo un descanso y reducir la inflamación

Personas que quieren un reset sin llegar al extremo del ayuno con solo agua.

**VUELVE A LA RUTINA**

14 días

5,4 litros caldo de huesos

Adoptar o volver a hábitos de vida saludable

Personas que han sufrido el desorden de las vacaciones y quieren volver a la rutina

**RETO**

6 días

1,8 litros caldo de huesos

Aumentar energía y ponerse en forma

Personas que buscan incluir actividad física en su rutina

**REPARA**

14 días

5,4 litros caldo de huesos

Optimizar los mecanismos de limpieza y detoxificación

Personas que necesitan un descanso digestivo

**INICIO AL AYUNO**

7 - 14 - 21 días

1,8 - 3,6 - 5,4 litros caldo de huesos

Reducir apetito y mejorar flexibilidad metabólica

Personas que tienen como objetivo el ayuno intermitente

**PREPARA**

14 días

5,4 litros caldo de huesos

Perder peso de forma saludable

Personas que quieren ponerse a punto para un momento o ocasión especial

**FAMILIA**

7 días

3,6 litros caldo de huesos

Ofrecer un menú variado y saludable y reducir el azúcar

Familias que quieran introducir el caldo de huesos como base de su alimentación

**EQUILIBRA TUS HORMONAS**

29 días

5,4 litros caldo de huesos

Comer según las necesidades del ciclo hormonal

Mujeres que quieran mejorar sintomatología y equilibrar las hormonas

**MENOPAUSIA**

14 días

5,4 litros caldo de huesos

Aliviar los síntomas y alcanzar salud óptima

Mujeres en perimenopausia, menopausia, postmenopausia

**MAMÁ**

Embarazo Postparto

3,6 -5,4 litros caldo de huesos

Comer según las necesidades de cada etapa

Mujeres que quieran cuidar de su salud y la de su bebé