

GUÍA DE LAS FIESTAS · RAÍZ VIVA

Sobrevivir las fiestas sin descontrolarte.

Las fiestas mexicanas son comida, familia y cariño: no tienen que ser tu enemigo. Esta guía te lleva por el año entero, fiesta por fiesta, para que disfrutes sin pagar el precio después.

DE LAS FIESTAS PATRIAS AL DÍA DE LA MADRE · RAIZVIVA.APP

TU CALENDARIO

Un año entero de fiestas, sin miedo.

No se trata de no celebrar. Se trata de llegar a cada fiesta con un plan, para pasarla bien y al día siguiente seguir orgullosa de ti. Esto es lo que vas a encontrar adentro, en el orden del año:

01 · Fiestas Patrias	15 y 16 de septiembre
02 · Día de Muertos	Finales de octubre
03 · Las Posadas	16 al 24 de diciembre
04 · Nochebuena y Navidad	24 y 25 de diciembre
05 · Año Nuevo y el recalentado	31 dic y enero
06 · Rosca de Reyes	6 de enero
07 · La Candelaria — los tamales	2 de febrero
08 · Semana Santa y Cuaresma	Marzo · abril
09 · Día de la Madre	10 de mayo
10 · La regla para toda fiesta	Cumpleaños · bodas · XV

LUCÍA TE ACOMPAÑA

Cuando se acerque una fiesta, escíbeme. Vemos juntas el plan de ese día, sin que te sientas en una dieta. Yo estoy contigo antes, durante y después, para que celebres tranquila.

FIESTAS PATRIAS

La noche mexicana: pozole, antojitos y tequila.

15 y 16 de septiembre

El Grito junta todo lo difícil en una noche: pozole, tostadas, antojitos fritos y alcohol. Es de las fiestas más grandes en comida del año. Así la disfrutas sin que te cobre factura.

- **El pozole: el caldo y la carne sí, el exceso de tostada no**

El pozole en sí no es malo —caldo, carne, lechuga, rábano—. Lo que sube el azúcar es el maíz pozolero en cantidad y la torre de tostadas. Disfruta tu plato, y que sea una tostada, no cinco.

- **Los antojitos fritos: elige, no pruebes todo**

Flautas, sopes, taquitos dorados: todos juntos son demasiado. Escoge tu antojito favorito, sírvete una porción y siéntate a disfrutarla. El picoteo de pie toda la noche es la trampa.

- **El tequila y la cerveza, con agua de por medio**

El alcohol baja el azúcar a deshoras y da hambre de antojitos. Si brindas por México, que sea con medida, y toma agua entre copa y copa. Nunca tomes con el estómago vacío.

LUCÍA TE RECUERDA

Una noche de fiesta no borra tu avance, hija. Disfruta el Grito, y al día siguiente retomamos juntas tu ritmo. Lo importante es volver, no nunca haber celebrado.

DÍA DE MUERTOS

El pan de muerto no es el enemigo. La canasta entera, sí.

Finales de octubre · principios de noviembre

El pan de muerto aparece en cada casa, oficina y ofrenda. El problema no es probar uno: es que está disponible tres semanas seguidas, todos los días. Así se sobrevive con cariño.

- **Elige tu pan, no comas todos**

Decide cuándo y con quién vas a disfrutar tu pan de muerto: uno, despacio, con tu café sin azúcar. Eso es celebrar. Picar pedacito todos los días por tres semanas es otra cosa.

- **Pártelo y compártelo**

Un pan de muerto entero es mucho. Pártelo en cuatro y compártelo con la familia. Disfrutas el sabor, no la porción completa.

- **Camina, como visita al panteón**

El Día de Muertos se camina, al panteón, entre las ofrendas. Aprovecha: caminar después de comer baja el pico de azúcar. Es tradición y medicina al mismo tiempo.

- **El champurrado y el atole, con cuidado**

Son de maíz y azúcar: suben rápido. Si quieres, tómalos en taza chica, sin azúcar extra, y que sea una vez, no el desayuno de cada día del puente.

LO QUE TU OFRENDA YA TE ENSEÑA

Pones en la ofrenda lo que tus muertos amaban. Tú también mereces cuidarte para estar muchos años más poniendo esa ofrenda. Celebrar la vida es también cuidar la tuya.

LAS POSADAS

Nueve noches seguidas. El maratón más difícil del año.

Del 16 al 24 de diciembre

Las posadas son el reto más grande: nueve noches, ponche, tamales, buñuelos, colación. No es una fiesta, son nueve. Aquí no se trata de aguantar, sino de elegir.

- **El ponche: la fruta sí; el piquete y el azúcar, no tanto**

El ponche de frutas natural no es malo —tejocote, guayaba, caña tienen fibra—. El problema es el azúcar o piloncillo de más y el “piquete”. Pídelo sin azúcar añadida, con mucha fruta, y cómete la fruta del fondo, que llena.

- **Come algo bueno antes de salir**

Nunca llegues a la posada con hambre. Come huevo o frijol antes: así no te lanzas a la canasta de buñuelos por hambre pura. Llegar llena es tu mejor defensa.

- **Los tamales: uno, y que sea el que más te gusta**

Un tamal está bien. Tres, no. Elige tu favorito, disfrútalo de verdad, y acompáñalo de algo verde si hay. La masa sube el azúcar: por eso uno, no la canasta.

- **No tienes que ir a todas con todo**

De nueve noches, elige en cuáles te das un gusto y en cuáles solo acompañas. Estar presente no es lo mismo que comer de todo.

LUCÍA TE RECUERDA

Si una noche se te pasó la mano, no pasa nada y no te castigues. Mídete al día siguiente, camina, y seguimos. Una posada no borra tu avance; abandonarte por culpa, sí.

NOCHEBUENA Y NAVIDAD

La cena más esperada. Y la más larga.

24 y 25 de diciembre

El bacalao, el pavo, los romeritos, la ensalada de manzana, los buñuelos. La cena de Nochebuena es larga y empieza tarde. El secreto está en el orden y en el plato.

- **Empieza por la proteína y lo verde**

Sírvete primero el pavo, el bacalao, la ensalada, y deja el arroz, la pasta y el pan para el final. **El orden cambia cómo sube tu azúcar**, y en una cena así, importa mucho.

- **Un plato, bien servido — no picar toda la noche**

Arma un plato bonito y completo, siéntate y disfrútalo. El problema de Nochebuena es estar de pie picando de todo por horas. Un plato sentada vale más que cinco de pie.

- **La ensalada de manzana y el postre**

La ensalada de manzana con crema y azúcar es postre disfrazado de ensalada. Sírvete poco, como lo que es: un gusto. Y elige un postre, no probadita de cada uno.

- **Cuidado con la cena a medianoche**

Cenar pesado muy tarde sube más el azúcar de la mañana. Si puedes, cena la porción fuerte más temprano, y a medianoche solo acompaña con algo ligero.

EL BRINDIS

Una copa para brindar está bien si tu doctor no lo prohíbe. Pero el alcohol baja el azúcar a deshoras y da hambre. Brinda, disfruta, y que sea una, con agua entre copa y copa.

AÑO NUEVO Y EL RECALENTADO

La fiesta termina. El recalentado dura una semana.

31 de diciembre y los días de enero

Las uvas, la cena de Año Nuevo, y después el recalentado que se estira días. El peligro real de esta fecha no es la noche: es la semana de sobras que viene detrás.

- **Las 12 uvas: tradición sin culpa**

Doce uvas son doce uvas: fruta, fibra, nada de qué preocuparse. Pide tus deseos tranquila. Esta tradición es de las amigables con tu azúcar.

- **El recalentado: congela, no comas todo**

En vez de comer recalentado tres veces al día hasta que se acabe, congela porciones. Así disfrutas los romeritos en enero sin que se vuelvan el desayuno, comida y cena de toda la semana.

- **Regala sobras, no te las comas por no tirarlas**

“No quiero que se eche a perder” hace que te comas todo. Regala a la vecina, al que ayuda en casa. Tu cuerpo no es el bote de las sobras.

- **Vuelve a tu ritmo el 2 de enero**

No esperes a una fecha mágica. El día después de Año Nuevo, retoma tu ritual de la mañana, tu medición, tu caminata. Mientras antes vuelves, menos cuesta.

LUCÍA CAMINA CONTIGO

El “ya empiezo el lunes” o “ya empiezo en enero” es la trampa más vieja. No empieces de cero, mija: solo retoma. Tú no perdiste tu camino, solo paraste unos días.

ROSCA DE REYES

Una rebanada se disfruta. La rosca entera, no.

6 de enero

La rosca llega justo cuando retomabas el ritmo de enero. Es pan dulce con fruta cristalizada y azúcar: sube rápido. Pero es una tarde de familia, y eso se disfruta con cabeza.

- **Una rebanada, en la partida, con café sin azúcar**

Disfruta una rebanada en el momento de partir la rosca con la familia. Ese es el ritual. Lo que descontrola es la rosca que se queda en la mesa y picas los días siguientes.

- **La fruta cristalizada es pura azúcar**

Si quieres, retírala: es de lo más dulce de la rosca. Y el “ate” de encima también. Disfruta el pan, no la cobertura azucarada.

- **No te quedes con la rosca sobrante en casa**

Si sobra mucha, repártela. Una rosca abierta en la cocina por días es tentación diaria. Mejor que se vaya con los invitados.

SI TE TOCA EL MUÑEQUITO...

Te toca poner los tamales el 2 de febrero, la Candelaria. Ya sabrás cómo manejarla: un tamal, el que más te guste.

LA CANDELARIA

El día de los tamales y el atole.

2 de febrero

Quien sacó el muñequito en la rosca pone los tamales. Es una fiesta entera de masa: tamales de todos los sabores y atole o champurrado. Pura masa y azúcar, pero se puede disfrutar.

- **Un tamal, el que más amas**

El tamal es masa de maíz: sube el azúcar, sobre todo en cantidad. Elige uno, el sabor que más te gusta, y disfrútalo despacio. Dos o tres es donde se descontrola.

- **Acompaña con algo que no sea más masa**

En vez de tamal + atole (masa + masa), acompaña tu tamal con un café sin azúcar o un té. Así no apilas un carbohidrato sobre otro.

- **El atole y el champurrado, en taza chica**

Son de maíz y azúcar. Si quieres probarlos, taza chica y sin azúcar extra. No los conviertas en la bebida de todo el día.

- **Come proteína en las otras comidas del día**

Si en la noche hay tamales, que tu desayuno y comida de ese día sean de proteína (huevo, frijol, pollo). Así equilibras el día completo, no solo la cena.

LUCÍA TE RECUERDA

Dos fiestas de masa seguidas —rosca y tamales— en un mes. No te agobies: una porción de cada una, disfrutada, no arruina nada. Es el exceso repetido lo que pesa, no el gusto.

SEMANA SANTA Y CUARESMA

Semanas de pescado, capirotada y antojos.

Marzo · abril (40 días de Cuaresma)

La Cuaresma dura semanas, y trae sus propios antojos: la capirotada, las tortitas de camarón, el pescado y los mariscos empanizados. El pescado es tu aliado; la fritura y la capirotada, con cuidado.

- **El pescado es tu mejor amigo — pero no frito**

Pescado y mariscos son excelente proteína para tu azúcar. **A la plancha, asado o en caldo**, perfecto. Empanizado y frito pierde la ventaja. Pide el tuyo asado siempre que puedas.

- **La capirotada: el gusto más dulce de la temporada**

Pan, piloncillo, queso, pasas: la capirotada es de lo más alto en azúcar del año. Disfruta una porción chica, una vez, como el gusto de temporada que es. No la tengas en casa para todos los días.

- **Las tortitas de camarón y el revoltijo**

Suelen venir capeadas y en mole: sabrosas, pero pesadas. Sírrete una porción medida, acompaña con nopales o verdura, y no repitas plato.

- **El calor pide agua, no aguas dulces**

En Semana Santa hace calor y dan ganas de aguas frescas. Cuidado: el agua de jamaica o horchata con azúcar sube rápido. Pídelas **sin azúcar**, o toma agua simple con limón.

SI SALES DE VACACIONES

Lleva tu medicina y tu glucómetro. Es fácil “soltar todo” en el viaje. Mídete aunque sea una vez al día, y no dejes la medicina en casa: la rutina viaja contigo.

DÍA DE LA MADRE

El día en que te consienten — déjate querer, con cabeza.

10 de mayo

Si tú eres la festejada, te llevan a comer y te consienten. Y está bien dejarse querer. Solo recuerda que el cariño de tu familia no se mide en cuánto comes.

- **Disfruta tu comida favorita, en buena porción**

Es tu día: come lo que amas. Solo aplica lo de siempre: proteína y verdura primero, un plato bien servido, y elige un postre. Disfrutar no es lo mismo que excederse.

- **Si te llevan a buffet o a comida corrida**

El buffet es trampa: “ya pagué, hay que aprovechar”. Da una vuelta primero, mira todo, y luego sírvete un plato de lo que de verdad quieres. No tres platos por aprovechar.

- **El pastel: la rebanada de la festejada**

Te van a dar pastel. Disfruta tu rebanada, despacio, con tu café. Es tu día: una rebanada se goza sin culpa.

- **El mejor regalo: tenerte sana muchos años**

Diles a tus hijos que el mejor regalo que te pueden dar es acompañarte a cuidarte. Una caminata juntos después de la comida vale más que cualquier flor.

LUCÍA TE RECUERDA

Tú cuidaste a todos toda la vida. Hoy déjate cuidar, disfruta tu día entero y sin culpa, y mañana retomamos. Te lo mereces, hija.

LA REGLA DE ORO

Cumpleaños, bodas, XV, bautizos: una sola regla.

No importa qué fiesta sea —la quinceañera de la sobrina, la boda, el bautizo, el cumpleaños del nieto, la carne asada del domingo—. Estos cinco pasos sirven para todas. Recórtalos y pégalos en el refri.

- **1. Come algo bueno antes de salir**

Huevo, frijol, algo con proteína. Llegar con hambre a una fiesta es perder antes de empezar.

- **2. Proteína y verdura primero, harina al final**

Arma el plato en ese orden. Es lo único que cambia cómo sube tu azúcar, y no cuesta nada.

- **3. Un plato sentada, no picar de pie toda la fiesta**

Sírvete bien una vez, siéntate y disfruta. El picoteo sin fin es donde se descontrola todo.

- **4. Elige un gusto, no probadita de todo**

El pastel, o el tamal, o el pan: uno, el que más amas, disfrutado de verdad. No todos a la vez.

- **5. Camina después y retoma al día siguiente**

Una caminata después de comer ayuda muchísimo. Y si te pasaste, al otro día retomas sin culpa.

LA FRASE PARA LLEVAR

No tienes que elegir entre tu familia y tu salud. Las fiestas son para disfrutarlas: con un plan, las disfrutas más, porque al día siguiente sigues orgullosa de ti.

Una última cosa, hija.

Nadie quiere ser la que en cada fiesta dice “no, yo no puedo comer eso”. Eso aísla, entristece, y hace que cuidarse se sienta un castigo.

Pero cuidarte no es dejar de celebrar. Es celebrar con cabeza, para que la fiesta sea alegría y no algo que pagas caro después. Tus tradiciones son tuyas: no renuncies a ellas.

Disfruta tu pan de muerto, tu tamal, tu rebanada de rosca, tu pozole. Con un plan, todo cabe. Y yo estoy contigo en cada fiesta del año.

— Lucía

Raíz Viva acompaña hábitos y orientación; no sustituye la atención de tu médico. Si tomas insulina o medicamentos que bajan el azúcar, consulta a tu doctor sobre cómo manejar las comidas de fiesta y el alcohol.

raizviva.app · Raíz Viva, México