

¡Feliz  
Navidad!



Cada nuevo día, es una página en blanco que solo tú puedes empezar a escribir...



## ¡Feliz Navidad y próspero Año Nuevo!

Queridos amigos, colaboradores, simpatizantes y asociados:

Llegan nuevamente las fiestas navideñas, ese tiempo del año en el que la esperanza renace y los corazones se abren a la empatía, la solidaridad y la reflexión.

Desde la **Asociación Nacional de Personas que Viven con Obesidad (ANPO)** quiero dirigirme a todos vosotros con un mensaje de paz, de afecto sincero y de optimismo, en la confianza de que cada uno de nosotros, desde su realidad y su esfuerzo, es capaz de transformar su vida y avanzar hacia un futuro más saludable y pleno.

Este año que llega a su fin ha estado lleno de retos, pero también de aprendizajes. Hemos visto cómo, incluso en los momentos de mayor dificultad, la unión y el acompañamiento mutuo nos han permitido seguir adelante.

En ANPO creemos firmemente que **nadie debería enfrentar la obesidad en soledad**: detrás de cada historia hay una persona con sueños, con metas y con un enorme valor, que merece respeto, comprensión y oportunidades reales de bienestar.

Estas fechas nos invitan a mirar atrás con gratitud y hacia adelante con esperanza. Es tiempo de agradecer a **todos los que han caminado junto a nosotros**, a los profesionales de la salud que nos acompañan, a los colaboradores que hacen posible nuestras iniciativas, y a cada socio y simpatizante que aporta su granito de arena para construir una sociedad más empática y libre de prejuicios. Sin vuestra colaboración, compromiso y fe en nuestra causa, nada de lo que hacemos tendría sentido.



Con la publicación de este nuevo boletín, queremos ofrecer un espacio útil y cercano para todos. En sus páginas encontraréis **referencias médicas y científicas actualizadas, entrevistas a especialistas y testimonios inspiradores**, así como **recetas de cocina sabrosas y bajas en calorías**, elaboradas con cariño para demostrar que el cuidado personal no está reñido con el disfrute. Nuestra intención es acompañar, informar y motivar a cada persona que lucha día a día por su bienestar, porque sabemos que cada paso cuenta y cada decisión puede marcar un cambio positivo.

Que esta Navidad nos sirva para reconciliarnos con nosotros mismos, para celebrar lo que somos y para recordar que siempre es posible volver a empezar.

El **Año Nuevo 2026** se presenta ante nosotros como una nueva oportunidad para **iniciar caminos más saludables, adoptar hábitos que fortalezcan cuerpo y mente, y, sobre todo, para creer en nuestro propio potencial de transformación**. No hay meta demasiado lejana cuando se avanza con esperanza, constancia y apoyo.

Desde ANPO seguiremos trabajando con compromiso y entusiasmo para que cada persona que vive con obesidad encuentre en nuestra asociación un hogar simbólico: un lugar donde sentirse comprendido, acompañado y motivado. Queremos ser un faro de información, pero también de humanidad; una voz que recuerde que **la salud no es sólo física, sino también emocional y social**, y que cuidarse empieza por valorarse.

Os deseo de corazón una **Navidad llena de paz, amor y serenidad, y un Año Nuevo repleto de energía, confianza y nuevos comienzos**.

Que el 2026 nos encuentre más fuertes, más unidos y, sobre todo, más conscientes de que merecemos vivir con plenitud y dignidad.

Con todo mi afecto y gratitud,

Federico Luis Moya  
Presidente

# SUMARIO

<b>Editorial</b>	<b>2</b>
<b>Sumario</b>	<b>3</b>
<b>Frutos Secos, Deliciosos Tesoros Nutritivos</b>	<b>4 / 5</b>
<b>Entrevista: Dra Nuria Vilarrasa (Endocrinóloga)</b>	<b>6 / 7</b>
<b>Chocolate y Obesidad en Navidad</b>	<b>8</b>
<b>La Feria de Navidad de Madrid</b>	<b>9 / 10</b>
<b>Menú de Nochebuena</b>	<b>11</b>
<b>Menú de Navidad</b>	<b>12</b>
<b>Menú de Nochevieja</b>	<b>13</b>
<b>Las sugerencias de la dietista</b>	<b>14</b>
<b>12 Campanadas Saludables</b>	<b>15</b>
<b>Calendario 2026 de sobremesa</b>	<b>17</b>
<b>Carta a los Reyes Magos</b>	<b>18 / 19</b>
<b>Pasatiempos</b>	<b>20 / 21 / 22</b>
<b>Psicología y Obesidad</b>	<b>23 / 24</b>
<b>Soluciones a los Pasatiempos</b>	<b>25</b>
<b>Cómo participar</b>	<b>26</b>

# Frutos Secos: Deliciosos Tesoros Nutritivos.

Los frutos secos son aliados valiosos para nuestra salud: ricos en grasas buenas, proteínas y antioxidantes. Sin embargo, su alto contenido calórico los convierte en un alimento que debe disfrutarse con moderación, especialmente en épocas como la Navidad, cuando los excesos son comunes. En estas fiestas donde todo invita al exceso, es clave conocer cuántas calorías aportan por cada 100 gramos y cómo disfrutarlos con moderación, sin perder el espíritu navideño y cómo integrarlos de forma equilibrada en nuestra dieta para evitar aumentar de peso. Desde estas páginas vamos a intentar ayudarte, esperamos poder lograrlo.



## Almendras

Calorías (100 g): 575 kcal

Ricas en vitamina E, magnesio y proteínas. Son excelentes para la salud cardiovascular, ayudan a reducir el colesterol LDL y son muy saciantes, por lo que favorecen el control del apetito.



## Castañas

Calorías (100 g): 190 kcal

A diferencia de otros frutos secos, son bajas en grasa y ricas en hidratos de carbono complejos y fibra. Contienen vitamina C, potasio y folatos.



## Nueces

Calorías (100 g): 650 kcal

Fuente rica en ácidos grasos omega-3, antioxidantes y melatonina natural. Ayudan a reducir la inflamación y proteger el corazón.



## Pistachos

Calorías (100 g): 560 kcal

Muy ricos en proteínas, potasio y vitamina B6. Mejora la salud ocular, ayuda al control del azúcar en sangre y tiene efectos prebióticos.



## Nueces de Macadamia

Calorías (100 g): 720 kcal

Muy altas en grasas monoinsaturadas. Ayudan a reducir el colesterol malo y aumentar el bueno. Son también antiinflamatorias.



## Mix de Frutos Secos

Calorías (100 g): 600–650 kcal (varía según proporciones)

Mezcla equilibrada de varios frutos secos (almendras, nueces, anacardos, etc.), aportando una combinación de grasas saludables, proteínas, vitaminas y minerales.

# Porque celebrar también es elegir bien lo que comes...

Recomendación práctica:

- Ración diaria sana: 30 g (un puñado estándar).
- Frecuencia: cada día, preferiblemente antes de comidas o como snack.
- Beneficios: mantienen el peso, aumentan la saciedad y aportan grasas buenas, proteínas, fibra y antioxidantes.



## Avellanas

Calorías (100 g): 630 kcal

Altas en grasas monoinsaturadas, vitamina E, ácido fólico y manganeso. Favorecen la salud cerebral y cardiovascular. También son antioxidantes.



## Cacahuetes

Calorías (100 g): 560 kcal

Técnicamente es una legumbre, pero con perfil nutricional de fruto seco. Altos en proteína vegetal, niacina y antioxidantes como el resveratrol.



## Piñones

Calorías (100 g): 675 kcal

Contienen vitamina K, zinc, hierro y ácidos grasos saludables. Estimulan la producción de hormonas y la energía celular.



## Nueces del Brasil

Calorías (100 g): 660 kcal

Son la fuente más rica de selenio, un potente antioxidante. También contienen magnesio y grasas saludables.



## Anacardos (crudos)

Calorías (100 g): 550 kcal

Contienen cobre, magnesio, fósforo y hierro. Son buenos para la salud ósea, nerviosa y muscular.



## Mix de Frutos Secos y Pasas

Calorías (100 g): 500–550 kcal (según la proporción de pasas)

Aporta la energía rápida de los azúcares naturales de las pasas junto con los nutrientes de los frutos secos.

Ideal para deportistas y como snack saludable.

# LA ENTREVISTA

**H**oy entrevistamos a la doctora Nuria Vilarrasa García, especialista en Endocrinología y Nutrición en el Hospital Universitari de Bellvitge en Barcelona, es vocal y coordinadora del Grupo de Obesidad de la SEEN (Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición), forma parte del Instituto de Investigación Biomédica de Bellvitge (IDIBELL) y ha sido asesora científica en libros como "Miniguía Diabetes" y otros artículos publicados en revistas especializadas.



## ¿La obesidad siempre está relacionada con comer demasiado?

No podemos ni debemos simplificar algo tan complejo en "comer demasiado". El origen de la obesidad incluye factores genéticos, epigenéticos, biológicos, psicológicos, conductuales, socio-culturales y ambientales que contribuyen a un desequilibrio en la homeostasis energética. El control de la ingesta es sumamente complejo y en personas con obesidad los mecanismos de saciedad y hambre están disregulados.

## ¿Cómo influyen los genes en la obesidad?

Las causas monogénicas o debidas a un único gen son muy raras en obesidad (se estiman alrededor del 5%) y se deben sospechar ante una obesidad de inicio <5 años, con hiperfagia o aumento excesivo de la sensación de apetito y discordancia del peso con respecto a la familia. Ante la sospecha se puede solicitar estudio genético. Sin embargo, en la mayor parte de las obesidades no hay un único gen alterado sino que se han descrito múltiples genes y polimorfismos asociados implicados en el comportamiento alimentario, el gasto energético y metabolismo glucosa y lípidos (grasas). La expresión de estos genes se ve modulada por factores como el ambiente, dieta, etc.

## ¿Qué enfermedades se relacionan con la obesidad?

Hay más de 200 enfermedades relacionadas con obesidad. De las más frecuentes son las metabólicas como la diabetes mellitus tipo 2, dislipemia, hipertensión arterial, hiperuricemia, enfermedad hepática metabólica, enfermedad cardiovascular. También destaca el síndrome de apnea obstructiva del sueño, enfermedad renal, osteoartrosis, infertilidad, síndrome ovario poliquístico, complicaciones o comorbilidades psicológicas/psiquiátricas, etc. De hecho casi cualquier órgano del cuerpo funciona peor cuando existe un aumento de la grasa corporal.

## ¿Es verdad que se puede estar "fofisano"?

Tal como hemos comentado no todas las obesidades son iguales, el estudio de la composición corporal nos puede ayudar a identificar a aquellas personas con más riesgo en salud. Una persona con menor grasa a nivel visceral (abdominal), con una buena masa y funcionalidad muscular independientemente del IMC tendrá menor probabilidad de tener comorbilidades sobretodo metabólicas y cardiovasculares comparada con personas con menor IMC pero mayor distribución de la grasa visceral y con sarcopenia (menor masa y funcionalidad del músculo). Sin embargo, hay que hacer una valoración integral siempre de las complicaciones y comorbilidades teniendo en cuenta también a las psicológicas.

## "La obesidad es una enfermedad crónica"

## ¿Qué diferencia hay entre sobrepeso y obesidad? Y ¿Por qué tenemos de dejar de hablar solo del peso?

La obesidad es una enfermedad crónica que se define por el aumento de la masa grasa corporal. Además sabemos que no solo es importante el porcentaje de grasa sino su distribución (si es más visceral o abdominal tendrá peores consecuencias para la salud) y también su función.

En las últimas guías de la Sociedad Europea para el estudio de la Obesidad (EASO) se indica que en pacientes con  $IMC > 25 \text{ kg/m}^2 + \text{índice cintura/altura} \geq 0,5$  con complicaciones médicas, funcionales o psicológicas ya podrían ser clasificadas de obesidad. El siguiente paso sería conocer el riesgo del paciente en función de la presencia de comorbilidades y su gravedad. A partir de ahí se deberá conversar con la persona respecto a sus objetivos de pérdida de peso individualizando el tratamiento para alcanzar un peso "saludable" alejándose del concepto de "normopeso o peso ideal".

## ¿Qué riesgos tiene la obesidad para el corazón?

Sabemos que la causa más importante de mortalidad en la persona con obesidad es por eventos cardiovasculares (infarto, angina de pecho, accidente vascular cerebral). El acúmulo de lípidos o grasas en el corazón provoca que las células cardíacas no funcionen bien y se fibrosen lo que a la larga puede dar lugar a insuficiencia cardíaca congestiva y también arritmias. El exceso de grasa alrededor del corazón (en el epicardio) se asocia estrechamente con los eventos cardiovasculares.

## ¿La obesidad aumenta el riesgo de cáncer?

Existe una asociación clara entre la obesidad y hasta 13 tipos de cánceres, con más evidencia para endometrio, los cánceres de colon y recto, de mama en mujeres postmenopáusicas, ovario, riñón, esófago y páncreas. De hecho la Sociedad Americana de Cáncer calculó que actualmente había 1,5 millones de nuevos casos de cáncer, y hasta un 20% estaban asociados a la obesidad. A mayor peso el riesgo de mortalidad es superior.

## ¿Cómo afecta el sobrepeso a la salud mental?

Ciertamente la obesidad se asocia de manera muy estrecha a trastornos psicológicos. Las personas con obesidad tienen un 25% más de posibilidades de trastornos del estado de ánimo y ansiedad, que puede verse agravado por factores sociales y culturales. Las causas de esta relación son bidireccionales y es por tanto muy importante su diagnóstico y tratamiento dentro del manejo integral de esta patología.



## **¿Qué importancia tiene la alimentación en el control del peso?**

Para tener salud (más allá del peso) es fundamental llevar un estilo de vida saludable que incluye una dieta rica en frutas y verduras, hortalizas, legumbres frutos secos y pescado y con consumo moderado de carnes, empleando como grasa el aceite de oliva virgen rico en omega 6. En nuestro ámbito, la dieta Mediterránea es la que cumple con el patrón alimentario más saludable y además es más sostenible y de proximidad.

## **¿Las dietas rápidas funcionan o son peligrosas?**

Se debe plantear unos cambios en la alimentación que puedan ser sostenidos en el tiempo. En algunas situaciones muy concretas como preparación a una cirugía por ejemplo se puede requerir utilizar dietas de muy bajo contenido calórico durante un periodo corto y concreto que producen pérdidas de peso más "rápidas" pero que difícilmente pueden ser mantenidas en el tiempo.

## **¿Se puede comer de todo si es con moderación?**

No es aconsejable ni con moderación el consumo de alimentos ultraprocesados, alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares refinados ni con alto contenido en sal.

Tampoco se aconseja el consumo de alcohol.

## **¿Es importante el sueño en el peso corporal?**

Dormir un mínimo de 7 horas al día se considera saludable. La falta de sueño afecta y disgregula la secreción de hormonas implicadas en el control del apetito como leptina y ghrelina incrementándose la ingesta y también el placer por los alimentos altos en calorías y ricos en carbohidratos o azúcares.

## **¿En qué casos una persona debería acudir al endocrino por sobrepeso?**

Lo primero de todo es hacer un diagnóstico adecuado tal como hemos explicado previamente. En nuestro sistema nacional de salud la atención primaria (AP) es la puerta de entrada de todos los pacientes y por su accesibilidad y visión integral es allí donde debe realizarse el diagnóstico y abordaje inicial. Existen circuitos muy bien establecidos entre los especialistas de Endocrinología y Nutrición y los médicos y enfermería de AP.

Aquellas personas con complicaciones graves y de alta complejidad en las que haya dificultad para su control en atención primaria son remitidas para valoración por el especialista en Endocrinología y Nutrición, según los protocolos de cada centro.

## **¿Cuándo se recomienda una cirugía para adelgazar?**

La cirugía bariátrica es la opción de tratamiento más efectiva a largo plazo en los pacientes con obesidad grave. Tiene unas indicaciones concretas: pacientes con IMC  $\geq 40 \text{ kg/m}^2$ , con IMC  $\geq 35 \text{ kg/m}^2$  con una o más complicaciones o IMC 30-35 kg/m<sup>2</sup> (en casos concretos para mejorar el control metabólico en DM2 y en marcadores de riesgo cardiovascular si no se ha conseguido con tratamiento médico óptimo).

## **¿Qué resultados se pueden esperar de un tratamiento médico contra la obesidad?**

La verdad es que las evidencias actuales muestran como estos tratamientos tienen beneficios a muchos niveles más allá de la pérdida de peso. En concreto Semaglutida 2,4 mg produce una importante mejoría del riesgo metabólico y concretamente en pacientes con enfermedad cardiovascular, ha mostrado reducción de la mortalidad cardiovascular en un 20%. También ha mostrado beneficios en personas con insuficiencia cardíaca, en enfermedad hepática metabólica así como en el dolor y la calidad de vida en personas con artrosis de rodilla. Tirzepatida también ha mostrado mejoría del riesgo cardiovascular y la calidad de vida, así como una mejoría clínica en pacientes con apnea obstructiva del sueño, insuficiencia cardíaca, enfermedad hepática metabólica, etc.

## **¿Cuál es el mayor mito que existe sobre la obesidad que le gustaría aclarar?**

Creo que el más importante es pensar que la obesidad es un problema de "voluntad" y que si la persona quiere puede bajar peso de manera sencilla con dieta y actividad física. Si bien la base del tratamiento es llevar unos hábitos alimentarios y del estilo de vida saludables, sabemos que la regulación del peso está fuera del control del individuo y que existen muchos mecanismos biológicos que dificultan la pérdida de peso (disregulación hormonas gastro-intestinales, alteración del metabolismo energético, etc.). Este mito erróneo ha contribuido a estigmatizar esta patología y no se sostiene con los conocimientos científicos actuales.

## **¿Qué papel juegan la publicidad y la comida ultraprocesada en la obesidad?**

La publicidad de alimentos ultraprocesados y procesados y bebidas azucaradas fomenta el consumo excesivo de energía, azúcares, grasas, saturadas, y sal favoreciendo el aumento de peso. A estas publicidades son especialmente sensibles los niños. España se va a adherir a las recomendaciones de la OMS (Organización Mundial de la Salud) y de AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición), para restringir la publicidad de alimentos según su calidad nutricional en horario infantil como una de las claves para mejorar la obesidad infantil. Sin embargo, hoy en día hay otras vías para influenciar el consumo de los niños como las redes sociales que carecen por el momento de ningún tipo de regulación.

## **¿Qué hábitos se pueden adoptar para mantener un peso saludable?**

- Aplicar el «método del plato» como referencia visual o la pirámide nutricional
- Priorizar alimentos frescos como fruta, verdura, consumir hortalizas, legumbres, frutos secos y pescado. Consumo moderado de carnes. Utilizar aceite de oliva.
- Evitar los ultraprocesados y alimentos ricos en azúcares.
- Evitar tabaco y alcohol
- Fomentar la planificación de menús y el uso de técnicas culinarias sencillas (horno, plancha, microondas)
- Fomentar la alimentación consciente
- Realizar actividad física regular (mínimo 150 minutos semanales de actividad moderada (2-3 sesiones), aunque se recomiendan 300 minutos. combinando ejercicios aeróbicos y de resistencia)
- Buenos hábitos de sueño
- Mejorar gestión del estrés



# Relación entre chocolate y obesidad en Navidad

## La relación entre chocolate y obesidad en Navidad

El chocolate puede ser un factor en el aumento de peso durante las fechas navideñas, y fuera de ellas también, debido al consumo excesivo de dulces y por tanto de calorías, pero la obesidad es una condición compleja y no depende de un solo alimento, sino de un patrón de consumo no saludable y sin duda falta de actividad física. El chocolate de alto porcentaje de cacao, consumido con moderación, puede ser parte de una dieta saludable y no es la causa principal de la llamada "obesidad navideña".

- Consumo excesivo de calorías:

Las festividades navideñas a menudo implican un aumento en la ingesta de alimentos calóricos que contribuyen a un balance energético positivo y, por ende, a la ganancia de peso y grasa corporal.

- Patrones de alimentación:

La Navidad es una época donde la gran mayoría de las personas abandonan el estilo de vida saludable, y la indulgencia en alimentos ricos en azúcares y grasas es común, lo que puede llevar a un aumento de peso significativo.

- Factores complejos:

La obesidad como ya sabemos, es multifactorial; el chocolate por sí solo no causa obesidad, pero su abuso, como el de cualquier otro alimento calórico, puede contribuir a ella, especialmente en el contexto de una dieta y un estilo de vida desequilibrados.

## El chocolate y su papel en la salud

- Chocolate como alimento saludable:

El chocolate con alto contenido de cacao (más del 70%) puede ser una opción saludable, ya que es rico en nutrientes y compuestos que pueden tener efectos beneficiosos para la salud, eso si, siempre y cuando se consuma con moderación.

- Ingesta calórica: el factor clave:

La cantidad de chocolate consumida es fundamental. El exceso de calorías procedente del chocolate, o de cualquier otro alimento, lleva al cuerpo a almacenar grasa y, a largo plazo, puede derivar en sobrepeso u obesidad.



### Para disfrutar el chocolate de forma saludable en Navidad

- Modera el consumo:

Limita la ingesta de chocolate a porciones pequeñas, como dos o tres onzas al día, para evitar un exceso de calorías.

- Elige opciones saludables:

Opta por chocolate negro con un alto porcentaje de cacao (70% o más).

# La Feria de Navidad de Madrid: Tradición, Encanto y Magia

La Feria de Navidad de Madrid es uno de los eventos más esperados por madrileños y turistas, especialmente en las semanas previas a las fiestas. Esta celebración anual no solo embellece la ciudad con sus luces y decoraciones, sino que también se ha convertido en una de las ferias navideñas más importantes de España.

Con sus orígenes en la tradición de los mercados de Navidad europeos, esta feria ha crecido a lo largo de los años hasta convertirse en un espacio donde se combinan la tradición, el comercio, el arte y el ocio en un ambiente único y mágico.



## Orígenes y Evolución de la Feria

La Feria de Navidad de Madrid tiene una larga historia que se remonta a finales del siglo XIX, aunque su consolidación como evento central de las festividades navideñas ocurrió en las últimas décadas del siglo XX. En sus primeras ediciones, la feria era un pequeño mercadillo en la Plaza Mayor, donde los vecinos podían adquirir productos típicos de la temporada, como artesanías, figuras para los belenes y adornos navideños. Con el tiempo, la feria se amplió y se diversificó, y comenzó a celebrarse no solo en la Plaza Mayor, sino también en otras ubicaciones clave de la ciudad, como el Paseo de Recoletos y la Plaza de España.

Hoy en día, la Feria de Navidad de Madrid se celebra en varias localizaciones, pero la Plaza Mayor sigue siendo su núcleo principal. Esta icónica plaza se llena de puestos decorados con luces y adornos festivos, ofreciendo a los visitantes una experiencia única que combina la belleza del entorno histórico con el bullicio de la Navidad.

## Curiosidades y Atractivos

Uno de los aspectos más curiosos de la Feria de Navidad de Madrid es la enorme variedad de productos que se pueden encontrar en sus más de 100 puestos. Además de los tradicionales adornos y belenes, la feria se ha diversificado y ahora se pueden comprar una gran cantidad de artículos navideños, desde juguetes artesanales hasta productos gourmet, como dulces típicos de la temporada, turrones y mazapanes. Otro de los elementos más esperados por los visitantes son las figuras para los belenes, que se venden en una gran variedad de tamaños y estilos, y que son una auténtica tradición en las familias madrileñas. Las figuras incluyen no solo los clásicos personajes del Nacimiento, sino también animales, pastores, y otros elementos que permiten crear escenas navideñas personalizadas.

Además de los productos de comercio, la feria también cuenta con diversas actividades de entretenimiento. Desde espectáculos de luces hasta representaciones teatrales y conciertos, los visitantes pueden disfrutar de una amplia oferta cultural y festiva. Las actividades para niños también son una parte esencial del evento, con áreas de juegos, talleres y hasta una pequeña pista de patinaje sobre hielo, que atraen a familias de todas las edades.



## Un Encuentro de Vecinos y Turistas

La Feria de Navidad de Madrid no solo es un punto de atracción para turistas, sino que tiene un profundo significado para los madrileños. Para ellos, la feria es un lugar de encuentro y una oportunidad para compartir con amigos y familiares en un ambiente de celebración. Además, muchos vecinos aprovechan la ocasión para hacer sus compras navideñas, tanto para decorar sus hogares como para elegir los regalos de Navidad. En este sentido, la feria se ha convertido en un símbolo de la unidad y la convivencia de la ciudad, donde se mezcla la tradición con las nuevas tendencias y donde se celebra la identidad madrileña. Es común ver a familias paseando por los puestos, padres y abuelos comprando adornos tradicionales, mientras los niños se divierten con los personajes navideños y las actividades interactivas. La feria también atrae a miles de turistas de todo el mundo que visitan Madrid durante la temporada navideña, ya sea para disfrutar de la feria en sí o para conocer la ciudad decorada con luces y adornos típicos de la Navidad.

### La Feria y su Significado para Madrid

La Feria de Navidad de Madrid es mucho más que un evento comercial; es un símbolo de la cultura y las tradiciones de la ciudad. Para los madrileños, esta feria es una cita ineludible que marca el inicio de la Navidad. La visita a la feria es, para muchos, una costumbre que se ha transmitido de generación en generación. Es un lugar donde los vecinos no solo compran productos y regalos, sino que también se sumergen en la atmósfera festiva que transforma la ciudad en un auténtico espectáculo de luces y colores. Este evento también es una excelente oportunidad para reforzar el sentido de comunidad, ya que personas de todas las edades y orígenes se agrupan en torno a la magia de la Navidad. La Feria de Navidad de Madrid representa, además, una importante fuente de ingresos para los comerciantes locales y para el turismo en la ciudad. Durante el mes de diciembre, la ciudad recibe miles de visitantes, muchos de los cuales acuden a la feria para vivir la experiencia navideña. Esto también genera un impacto positivo en la economía local, ya que los turistas gastan no solo en la feria, sino también en restaurantes, tiendas y otros servicios de la ciudad.



## Conclusión: Un Evento que une Tradición y Modernidad

La Feria de Navidad de Madrid es sin duda una de las celebraciones más destacadas y queridas por los habitantes de la ciudad, un evento que, año tras año, sigue atrayendo a miles de personas por su encanto, su magia y su capacidad para conectar con las tradiciones navideñas de una manera moderna y dinámica. Desde sus humildes comienzos hasta convertirse en uno de los mercados navideños más importantes de España, la feria sigue siendo un punto de encuentro indispensable para disfrutar del espíritu navideño y para celebrar la Navidad en todo su esplendor.

## **Entrante: Crema de calabaza y zanahoria al jengibre**

### **Ingredientes (para 4 personas):**

- 600 g de calabaza pelada y troceada
- 3 zanahorias medianas
- 1 cebolla
- 1 trozo pequeño de jengibre fresco (1 cm aprox.)
- 700 ml de caldo vegetal bajo en sal
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Semillas de calabaza y yogur natural desnatado (para decorar)

### **Preparación:**

1. Sofríe la cebolla en el aceite durante 5 minutos.
2. Añade la calabaza, la zanahoria y el jengibre. Rehoga 3 minutos.
3. Cubre con el caldo y cocina 20 minutos a fuego medio.
4. Tritura hasta obtener una crema fina.
5. Sirve caliente, con un hilo de yogur y semillas de calabaza tostadas.

**Tiempo total: 30 minutos.**



## **Plato principal: Merluza al horno con limón y hierbas**

### **Ingredientes:**

- 4 lomos de merluza
- Zumo de 1 limón
- 1 diente de ajo picado
- Perejil fresco, sal y pimienta
- 1 cucharadita de aceite de oliva

### **Preparación:**

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Coloca la merluza en una bandeja, añade el ajo, el limón, el perejil y el aceite.
3. Hornea 15 minutos.
4. Sirve con verduras al vapor o patatas asadas sin grasa.

**Tiempo total: 25 minutos.**

## **Postre: Mousse ligera de yogur y frutos rojos**

### **Ingredientes:**

- 2 yogures naturales desnatados
- 2 claras de huevo
- 1 cucharada de edulcorante o miel ligera
- 150 g de frutos rojos (frescos o congelados)

### **Preparación:**

1. Monta las claras a punto de nieve.
2. Mezcla los yogures con el edulcorante.
3. Incorpora las claras suavemente con movimientos envolventes.
4. Reparte en copas, añade los frutos rojos y enfriá al menos 1 hora.

**Tiempo total: 15 minutos + 1 hora de reposo.**

## **Entrante: Ensalada templada de langostinos y aguacate**

### **Ingredientes:**

- 12 langostinos cocidos
- 1 aguacate maduro (opcional: sustituir por mango)
- 100 g de canónigos
- 8 tomates cherry
- Zumo de  $\frac{1}{2}$  limón
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra

### **Preparación:**

1. Pela los langostinos y corta el aguacate en dados.
2. Lava los canónigos y los tomates.
3. Mezcla todos los ingredientes y aliña con el zumo de limón y aceite.

**Tiempo total: 10 minutos.**



## **Plato principal: Pechuga de pavo rellena de verduras y manzana**

### **Ingredientes:**

- 12 langostinos cocidos
- 1 aguacate maduro (opcional: sustituir por mango)
- 100 g de canónigos
- 8 tomates cherry
- Zumo de  $\frac{1}{2}$  limón
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra

### **Preparación:**

1. Pela los langostinos y corta el aguacate en dados.
2. Lava los canónigos y los tomates.
3. Mezcla todos los ingredientes y aliña con el zumo de limón y aceite.

**Tiempo total: 10 minutos.**

## **Postre: Tarta ligera de manzana sin azúcar**

### **Ingredientes:**

- 2 manzanas
- 60 g de copos de avena
- 1 clara de huevo
- 1 cucharadita de canela
- Edulcorante al gusto

### **Preparación:**

1. Tritura todos los ingredientes salvo media manzana.
2. Vierte en un molde pequeño y coloca encima láminas finas de manzana.
3. Hornea 25 minutos a 180 °C.
4. Deja enfriar y sirve con yogur o canela espolvoreada.

**Tiempo total: 35 minutos.**

## **Entrante: Crema de puerros y pera con virutas de jamón**

### **Ingredientes:**

- 3 puerros
- 1 pera madura
- 600 ml de caldo vegetal
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 2 lonchas de jamón magro o de pavo

### **Preparación:**

1. Corta los puerros y sofrié en el aceite 5 minutos.
2. Añade la pera troceada y el caldo, y cocina 20 minutos.
3. Tritura hasta obtener una textura cremosa.
4. Sirve con las virutas de jamón por encima.

**Tiempo total: 30 minutos.**



## **Plato principal: Salmón al papillote con verduras y lima**

### **Ingredientes:**

- 4 lomos de salmón
- 1 zanahoria, 1 calabacín, ½ brócoli
- Zumo y ralladura de 1 lima
- Sal, pimienta y eneldo

### **Preparación:**

1. Corta las verduras en tiras finas.
2. Coloca cada lomo de salmón sobre papel de horno con las verduras encima.
3. Añade el zumo de lima y el eneldo.
4. Cierra el papillote y hornea 20 minutos a 180 °C.

**Tiempo total: 25 minutos.**

## **Postre: Flan de naranja sin azúcar**

### **Ingredientes:**

- 3 huevos
- 400 ml de leche desnatada
- Zumo y ralladura de 1 naranja
- Edulcorante al gusto

### **Preparación:**

1. Precalienta el horno a 170 °C.
2. Mezcla todos los ingredientes y vierte en moldes individuales.
3. Coloca al baño maría y hornea 40 minutos.
4. Enfría antes de desmoldar.

**Tiempo total: 50 minutos.**

## Por la Dra RAHMA AMRANI

Diestista - Nutricionista Hospital General Universitari de Alicante.

Profesora asociada Grupo de Investigación en Dietética Aplicada, Nutrición y Composición Corporal (DANuC) en la Universidad de Alicante.



### MANZANAS RELLENAS DE CARNE

Ingrediente (4 raciones):

- 4 manzanas grandes
- 200g de carne picada de ternera
- 200g de carne picada de cerdo
- 1 cebolleta mediana
- 2 dientes de ajo
- 150 ml de sidra
- 25g de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- 1 cucharadas de mostaza en grano
- Pimienta al gusto
- Sal
- 2 ramas de tomillo fresco
- Perejil

#### Preparación:

- En una sartén poner la mantequilla y un chorro de aceite, y una vez esté caliente añadir los ajos y la cebolleta en daditos. Sazonar y cocinar unos 10 minutos.
- Cortar por la mitad a lo ancho las manzanas lavadas, y vaciarlas con una cuchara.
- Pica la pulpa, agrégala a la sartén con las hortalizas y déjalo cocinando otros cinco minutos.
- Pinchar con un palillo la piel de las manzanas para que no se rompan en el horno.
- Añadir a la sartén los dos tipos de carne, sal, pimienta y la mostaza, y dejarlo cocinar otros cinco minutos.
- Rellenar las manzanas, echar la sidra por encima y meterlas al horno 15 minutos a 180 grados.
- Decorar con tomillo y perejil.

#### Información nutricional por ración:

- Calorías: 394 kcal
- Proteínas: 20g
- Hidratos de carbono: 36g
- Grasas: 21g

### RAPE A LA AMERICANA

Ingrediente (4 raciones):

- 1 cola de rape (800 g)
- 12 gambas
- 3 chalotas
- 1 puerro
- 1 guindilla
- 1 ajo
- 1 hoja de laurel
- ½ l de fumet de pescado
- 150 g de salsa de tomate frito casero
- 100 ml de brandy
- 1 nuez de mantequilla
- 2 cucharadas de AOVE
- Sal
- Pimienta
- Cebollino o perejil para decorar

#### Preparación:

- Cortar el rape en rodajas
- Pelar y limpiar las gambas. Reservar los cuerpos y las cabezas.
- En una cazuela con mantequilla marcar el rape y las gambas. Retirar del fuego y reservar.
- Añadir 2 cucharadas de AOVE y sofreír el ajo, el puerro y la chalota cortados en trozos regulares y salpimentados
- Incorporar los cuerpos y las cabezas de las gambas, la guindilla y la hoja de laurel
- Sofreír y remover bien mientras chafamos las cabezas para que suelten todo su jugo
- Verter el brandy y flambear hasta que el alcohol se evapore
- Introducir la salsa de tomate frito y el fumet de pescado. Cocinar durante 30 minutos
- Añadir más fumet de pescado si fuera necesario
- Retirar la hoja de laurel
- Triturar la salsa hasta que tenga una consistencia fina
- Colar la salsa e incorporar a la cazuela
- Incorporar el rape y las gambas. Calentar sin que llegue a hervir
- Servir con perejil y cebollino espolvoreado.

#### Información nutricional por ración

- Calorías: 495 kcal
- Proteínas: 43g
- Hidratos de carbono: 14g
- Grasas: 19g

### YEMAS DE ZANAHORIA

Ingrediente (varias raciones):

- 300 g de zanahoria cocida y escurrida
- 150 g de almendras crudas molidas
- 3 yemas de huevo
- 250 g de coco rallado
- 250 g de eritritol
- Para rebozar: cacao, almendras crocanti, coco rallado.

#### Preparación

- En un bol mezclar los ingredientes secos.
- Añadir la zanahoria chafada (cocida y enfriada) junto con las 3 yemas de huevo y mezclamos hasta tener una mezcla homogénea.
- Hacer bolitas.
- Pasar unas bolitas por coco rallado, otras por almendras crocanti y otras por cacao en polvo.
- Colocar en moldes rizados (como las trufas), y servir.

#### Información nutricional total (dividir el total por el número de bolitas que salen de la masa)

- Calorías: 2175 kcal
- Proteínas: 56g
- Hidratos de carbono: 73g
- Grasas: 187g

# 12 Campanadas para una Navidad Saludable

- 
-  ① Come con conciencia, no con culpa.  
Disfruta cada bocado, come despacio y escucha a tu cuerpo.
  -  ② No llegues con hambre extrema a las cenas.  
Haz comidas ligeras durante el día para evitar los atracones nocturnos.
  -  ③ Planifica con estrategia.  
Cocina versiones saludables de tus platos navideños favoritos.
  -  ④ Muévete, aunque sea un poco.  
Bailar, caminar o ayudar en casa también cuenta como actividad física.
  -  ⑤ No todo gira en torno a la comida.  
Valora el descanso, las charlas, los abrazos y la conexión con los demás.
  -  ⑥ Cuidado con las bebidas  
Limita alcohol, refrescos y ponches.  
Prefiere agua o infusiones navideñas.
  -  ⑦ Duerme bien.  
Dormir lo suficiente ayuda a regular el apetito y mejora tu ánimo.
  -  ⑧ No te lamente por disfrutar.  
Una comida no define tu salud.  
Sé compasivo contigo mismo.
  -  ⑨ Haz espacio para frutas y verduras.  
Inclúyelas en entradas, guarniciones o postres frescos y coloridos.
  -  ⑩ Controla las porciones, no los alimentos.  
Usa platos pequeños, empieza por lo más saludable y mastica bien.
  -  ⑪ Pide apoyo, no juicio.  
Habla con tu familia sobre tus metas.  
El apoyo puede marcar la diferencia.
  -  ⑫ Recuerda que tu valor no se mide en kilos.  
Cuida de ti desde el respeto y el amor propio.  
Tu salud es un camino, no una meta de un día.



Navidad es también una oportunidad para regalarte bienestar, no restricciones.



*¡Feliz Navidad y próspero año nuevo!*



*Bon Nadal i feliç any nou!*



*Bo Nadal e feliz aninovo!*



*Eguberri on eta urte berri on!*



Diciembre						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Noviembre						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Octubre						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Septiembre						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Agosto						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

# 2026

ANPO



www.anpobesidad.es | info@anpobesidad.es

Asociación Nacional de Personas que viven con Obesidad

*Rompe con ella!*



Enero							Febrero						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
1	2	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6	7	8
5	6	7	8	9	10	11	9	10	11	12	13	14	15
12	13	14	15	16	17	18	16	17	18	19	20	21	22
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	

Marzo							Abril						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
					1		1	2	3	4	5	6	7
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31		

Mayo							Junio						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
					1	2	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31	29	30					



ANPO  
Obesidad

www.anpobesidad.es | info@anpobesidad.es

# ZONA INFANTIL

Nadie conocía, hasta hoy, que **ANPO** tiene contacto directo con sus Majestades los Reyes Magos de Oriente y aprovechando estas fechas, ponemos a disposición del los más pequeños de la casa el envío de las cartas reales con nuestro sello de correos para que sus Majestades lo reconozcan nada más llegar a sus dependencias y de esa manera dar prioridad absoluta.  
Solo tenéis que imprimirla, crearla y ...¡Adelante! Los Reyes Magos la están esperando.

Para:

Los Reyes Magos

Dirección:

Oriente



DOBLAR Y PEGAR

DOBLAR Y PEGAR

De:



Mis Queridos Reyes Magos,  
Este año he sido:



Me gustaría pediros:

---

---

---

---

---

Firmado: \_\_\_\_\_

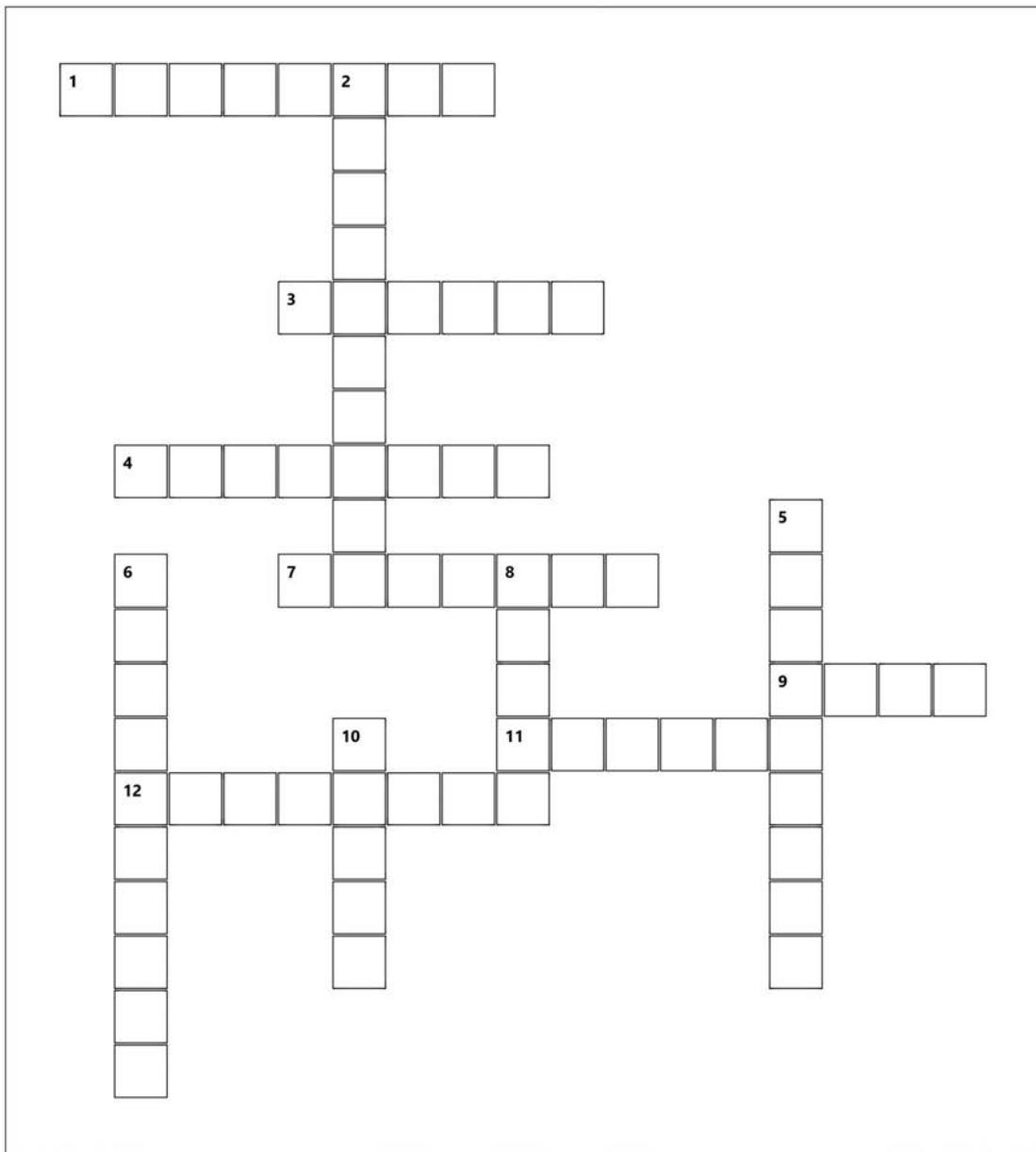


# *pasatiempos*

Parecen iguales, pero no lo son.  
Encuentra las **7** diferencias



# *pasatiempos*



## Horizontales

1. Lugar por donde, según la tradición, entra Papá Noel en las casas a dejar regalos.
3. Se intercambian entre familiares y amigos en Nochebuena y Reyes.
4. Adorno común en la punta del árbol de Navidad.
7. Objeto sonoro que representa el anuncio de la llegada de la Navidad.
9. Animal que tira del trineo de Papá Noel.
11. Dulce típico de la Navidad, hecho a base de almendras y miel.
12. Periodo de preparación para la Navidad que comienza cuatro domingos antes.

## Verticales

2. Celebración que se lleva a cabo la noche del 24 de diciembre.
5. Adorno decorativo que se cuelga en puertas y ventanas.
6. Canción tradicional de Navidad.
8. Tipo de árbol comúnmente utilizado como árbol de Navidad.
10. Representación del nacimiento de Jesús en un pesebre.

# *pasatiempos*

Ayuda a Papá Noel a encontrar el camino para llegar a la chimenea.  
¡Los regalos te están esperando!





# Psicología y Obesidad: cuando la mente también pesa

Por la Dra. Cristina Petratti

Médico de Familia y Nutricionista. Especialista en Obesidad y Coaching Nutricional.  
Miembro de la Sociedad Española de Obesidad (SEEDO).

## 1. ¿Qué tanto influye la mente en este proceso?

La mente influye más de lo que imaginamos. Pensamos, sentimos y actuamos desde la mente. Cuando una persona vive en modo automático o bajo estrés crónico, sus decisiones alimentarias y de autocuidado se ven afectadas. No se trata solo de "fuerza de voluntad": es un proceso biológico, psicológico y emocional.

La obesidad muchas veces comienza en el pensamiento, en esa desconexión entre lo que sentimos y lo que necesitamos. Por eso, insisto en que el cambio real empieza dentro: "No hay transformación corporal sin transformación mental".

## 2. ¿Qué emociones o situaciones pueden llevarnos a comer más o a tener una relación difícil con la comida?

La comida puede volverse un refugio frente al vacío emocional. Estrés, ansiedad, tristeza, frustración o incluso alegría pueden desencadenar episodios de ingesta no consciente. La relación difícil con la comida nace cuando esta se convierte en el único recurso para regular lo que sentimos.

En consulta veo con frecuencia personas que no comen por hambre, sino por cansancio, miedo o necesidad de consuelo. Por eso, el primer paso no es prohibir alimentos, sino aprender a identificar la emoción detrás del plato.

## 3. ¿La ansiedad y la depresión pueden estar relacionadas con el aumento de peso?

Sí. Y en ambas direcciones. La depresión puede alterar neurotransmisores que regulan el apetito (como la serotonina), y la ansiedad aumenta el cortisol, hormona del estrés que favorece el almacenamiento de grasa abdominal. Por otro lado, vivir con obesidad, y con el juicio social que implica, puede generar ansiedad, aislamiento y tristeza profunda. Romper ese círculo requiere un abordaje integral: fármacos, terapia y acompañamiento emocional sostenido.

## 4. ¿Cómo afecta el rechazo o el estigma a la salud emocional de las personas?

El estigma es una herida invisible. Cuando una persona recibe burlas o críticas por su cuerpo, su autoestima se deteriora y el estrés emocional se dispara. Ese mismo estrés puede empeorar el control metabólico y llevar a conductas compensatorias como el atracón. Además, el miedo al juicio hace que muchos pacientes eviten consultas médicas, retrasando el diagnóstico o tratamiento. La SEEDO y otras sociedades científicas reconocen el estigma como un determinante de salud. No es un detalle: es una barrera terapéutica.

## 5. ¿De qué manera influye la autoestima en la manera en que una persona se cuida o se relaciona con su cuerpo?

La autoestima define el tono del diálogo interno. Quien se habla con respeto se cuida mejor.

Quien se critica constantemente, se castiga con dietas restrictivas o abandono. El objetivo no es "gustarse", sino reconciliarse con el cuerpo que se tiene hoy, incluso si se desea cambiarlo. La autoestima sana no surge al perder peso, sino al recuperar la confianza en uno mismo.

## 6. ¿Cómo puede la familia o las amistades apoyar el bienestar mental de alguien con obesidad?

El apoyo emocional es un factor terapéutico. La familia puede acompañar evitando juicios o frases como "deberías comer menos" o "si quisieras, podrías". En su lugar, es más útil decir: "¿Cómo te puedo ayudar?"

También es importante no convertir la comida en tema constante. Hablar de otros aspectos de la vida devuelve a la persona su identidad más allá del peso. El amor y la comprensión son más curativos que cualquier dieta.

## 7. ¿Qué tipo de acompañamiento psicológico puede ayudar a quienes buscan mejorar su salud sin centrarse solo en el peso?

El acompañamiento más eficaz es aquel que integra mente, cuerpo y emoción. Terapias cognitivo-conductuales, psiconutrición, mindfulness y coaching nutricional son herramientas útiles para identificar pensamientos automáticos, desmontar creencias ("no tengo fuerza de voluntad") y construir hábitos desde la aceptación.

El objetivo no es comer perfecto, sino aprender a regularse emocionalmente sin recurrir a la comida.

## 8. ¿Por qué es importante trabajar en conjunto con médicos, nutricionistas y psicólogos?

Porque la obesidad es una enfermedad crónica y multifactorial, reconocida por la EASO y la SEEDO. El médico evalúa la parte metabólica y cardiovascular, el nutricionista enseña flexibilidad alimentaria, y el psicólogo ayuda a sostener el cambio. Este enfoque interdisciplinar es el que aplico en el Método Petratti, donde cada paciente trabaja tres pilares: nutrición, ejercicio y gestión emocional. Solo así se logra un cambio real y sostenible.

## **9. ¿Cómo enseñar a niños y adolescentes a tener una relación sana con la comida y con su cuerpo?**

Desde el ejemplo. Los niños aprenden observando. Si en casa se habla de "engordar" o "comer bien o mal", crecen con miedo a la comida. Hay que enseñarles que la comida no tiene moral, que moverse es una forma de jugar y que todos los cuerpos merecen respeto. También es esencial educar en autocuidado: enseñar a descansar, gestionar emociones y reconocer el hambre real.

## **10. ¿Cómo proteger nuestra salud mental frente a los ideales de cuerpo de los medios y redes?**

Filtrando lo que consumimos. Las redes muestran cuerpos ideales, pero no muestran el sufrimiento, los filtros ni los trastornos que hay detrás. Practicar la autocompasión, seguir cuentas que promuevan salud integral y no apariencia, y recordar que tu valor no se mide en kilos ni likes es fundamental para sostener una buena salud mental.

## **11. ¿Cómo pueden sanar su relación consigo mismos quienes sienten culpa o frustración?**

El primer paso es perdonarse. Entender que comer no fue un fallo, sino una forma de aliviar un dolor. A partir de ahí, se trabaja la autocompasión, la pausa y la reconexión con el cuerpo. En "Renueva tu vida" lo explico así: "Cuando dejas de castigarte por lo que comiste, te liberas para elegir mejor."

Sanar lleva tiempo, pero cada decisión consciente es un acto de amor propio.

## **12. ¿Qué pasos podemos dar como sociedad para dejar de juzgar el cuerpo ajeno?**

Empezar por cambiar la conversación. No hablar del cuerpo del otro, no hacer chistes, no asociar peso con valor personal. Promover políticas públicas, educación inclusiva y campañas que expliquen que la obesidad no es una elección, sino una enfermedad que requiere acompañamiento, no culpa. El respeto es una forma de prevención.

### **Mensaje final**

La obesidad no se cura solo con dieta. Se trata con ciencia, empatía y acompañamiento.

La mente también forma parte del cuerpo, y solo cuando ambas trabajan juntas, comienza la verdadera transformación.

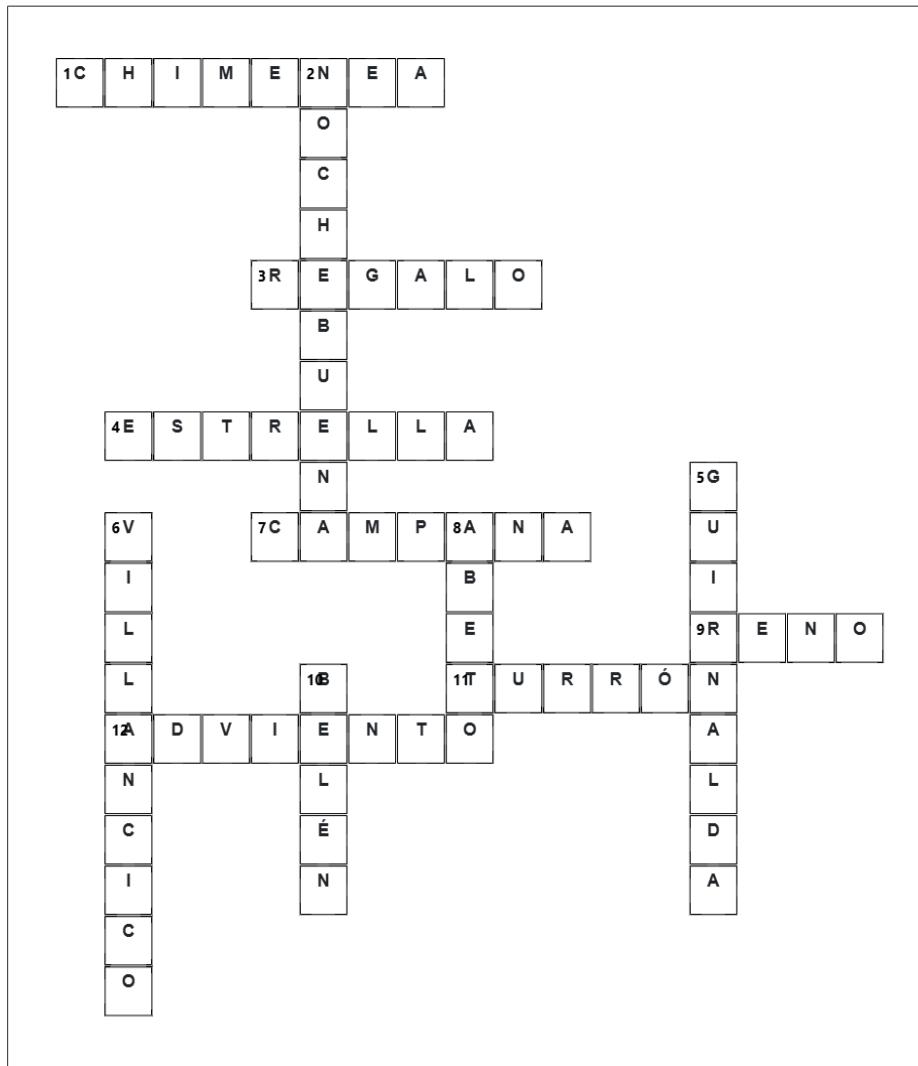


Cristina Petratti

[www.cristinapetratti.com](http://www.cristinapetratti.com)



# SOLUCIONES A LOS PASATIEMPOS



## Tu espacio en la revista de ANPO: ¡Comparte tu voz!

En ANPO (Asociación Nacional de Personas que viven con Obesidad) creemos firmemente en la fuerza de la comunidad. Sabemos que cada historia, cada vivencia y cada reflexión tiene un valor especial, y puede convertirse en un apoyo fundamental para otras personas que, como tú, luchan diariamente contra el sobrepeso y la obesidad.

Por eso, queremos abrir un espacio dentro de nuestra revista digital para que colaboradores, amigos, simpatizantes y asociados puedan compartir libremente sus aportaciones. Este será un lugar donde todas las voces tengan cabida:

- ✓ Relatos personales
- ✓ Experiencias de vida
- ✓ Fotografías de lugares o escenas
- ✓ Opiniones o reflexiones
- ✓ Iniciativas o proyectos
- ✓ Testimonios de superación
- ✓ Cualquier contenido relacionado con la obesidad y el camino hacia una mejor calidad de vida

Si deseas participar, solo tienes que preparar tu texto y enviarlo a:

[info@anpobesidad.es](mailto:info@anpobesidad.es)

Con este espacio buscamos crear un lugar de encuentro donde podamos avanzar juntos, impulsar el reconocimiento de la obesidad como enfermedad y fomentar el apoyo mutuo.

Tu experiencia puede inspirar, acompañar y ayudar a otros.

Te animamos a formar parte de esta iniciativa y a construir con nosotros una comunidad más fuerte, más visible y más unida.

**¡Esperamos tu aportación!**





# OBESIDAD

**La Obesidad es una ENFERMEDAD.  
¡rompe con ella!**

# 2026

## Enero

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
1				1	2	3	4
2	5	6	7	8	9	10	11
3	12	13	14	15	16	17	18
4	19	20	21	22	23	24	25
5	26	27	28	29	30	31	

## Febrero

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
5						1	
6	2	3	4	5	6	7	8
7	9	10	11	12	13	14	15
8	16	17	18	19	20	21	22
9	23	24	25	26	27	28	29

## Marzo

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
9						1	
10	2	3	4	5	6	7	8
11	9	10	11	12	13	14	15
12	16	17	18	19	20	21	22
13	23	24	25	26	27	28	29
14	30	31					

## Abril

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
14				1	2	3	4
15	6	7	8	9	10	11	12
16	13	14	15	16	17	18	19
17	20	21	22	23	24	25	26
18	27	28	29	30			

## Mayo

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
18				1	2	3	
19	4	5	6	7	8	9	10
20	11	12	13	14	15	16	17
21	18	19	20	21	22	23	24
22	25	26	27	28	29	30	31

## Junio

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
23	1	2	3	4	5	6	7
24	8	9	10	11	12	13	14
25	15	16	17	18	19	20	21
26	22	23	24	25	26	27	28
27	29	30					

## Julio

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
27				1	2	3	4
28	6	7	8	9	10	11	12
29	13	14	15	16	17	18	19
30	20	21	22	23	24	25	26
31	27	28	29	30	31		

## Agosto

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
31				1	2		
32	3	4	5	6	7	8	9
33	10	11	12	13	14	15	16
34	17	18	19	20	21	22	23
35	24	25	26	27	28	29	30
36	31						

## Septiembre

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
36		1	2	3	4	5	6
37	7	8	9	10	11	12	13
38	14	15	16	17	18	19	20
39	21	22	23	24	25	26	27
40	28	29	30				

## Octubre

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
40				1	2	3	4
41	5	6	7	8	9	10	11
42	12	13	14	15	16	17	18
43	19	20	21	22	23	24	25
44	26	27	28	29	30	31	

## Noviembre

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
44						1	
45	2	3	4	5	6	7	8
46	9	10	11	12	13	14	15
47	16	17	18	19	20	21	22
48	23	24	25	26	27	28	29
49	30						

## Diciembre

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
49		1	2	3	4	5	6
50	7	8	9	10	11	12	13
51	14	15	16	17	18	19	20
52	21	22	23	24	25	26	27
53	28	29	30	31			