

[Llama Hospital Parres a cuidar de manera responsable la alimentación en temporada decembrina \[1\]](#)



[2]

Es indispensable evitar el consumo de azúcares, grasas y bebidas alcohólicas durante las festividades

El Hospital General de Cuernavaca “Dr. José G. Parres” emitió recomendaciones alimenticias, con el objetivo de cuidar la salud de la población morelense durante las fiestas decembrinas y evitar indigestión estomacal o aumento de peso.

Lizbeth Ortega González, nutrióloga adscrita a la unidad hospitalaria, pidió a la población mantener buenos hábitos alimenticios durante las festividades, de acuerdo al plato del buen comer.

“Esta alimentación puede ser variada y equilibrada, el 50 por ciento deben ser frutas y verduras, el 22 por ciento cereales como: tortilla, arroz, avena y pan integral; 15 por ciento de leguminosas las cuales son del grupo de las lentejas, habas, alubias y garbanzos; el ocho por ciento deben ser alimentos de origen animal y de preferencia magros, y el cinco por ciento restante, cocinar con aceites de oliva, canoa y aguacate”, comentó.



Asimismo, Ortega González, enfatizó realizar cinco tiempos de comida al día para una correcta alimentación, desayuno, comida, cena y dos colaciones en porciones pequeñas, además de tomar dos litros de agua natural al día para mantenerse hidratado.

Por último, recomendó mantener buenos hábitos alimenticios, realizar activación física 30 minutos al día, evitar el consumo de bebidas azucaradas, grasas y bebidas alcohólicas, en caso de presentar intoxicación por alimentos o alcohol, asistir de manera oportuna al área de urgencias del hospital, que está abierto las 24 horas al día, 365 días del año para su atención.

[VIDEO: Llama Hospital Parres a cuidar de manera responsable la alimentación en temporada decembrina](#) [3]

0

URL de origen: <https://salud.morelos.gob.mx/node/6838>

Enlaces

[1] <https://salud.morelos.gob.mx/noticias/llama-hospital-parres-cuidar-de-manera-responsable-la-alimentacion-en-temporada-decembrina>

[2] https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/principal/image_6483441_1_38.jpg

[3] <https://youtu.be/S2TvJUc71RI>