Recomienda SSM mantener dieta saludable durante fiestas decembrinas y de fin de año **[1]**

[2]

Importante regular la ingesta de alimentos, realizar actividad física constante y evitar el consumo en exceso de bebidas alcohólicas

Durante las fiestas decembrinas y de fin de año las personas pueden aumentar hasta cinco kilos, en este sentido, Servicios de Salud de Morelos (SSM) aconsejó mantener una buena alimentación y evitar el consumo en exceso de alcohol.

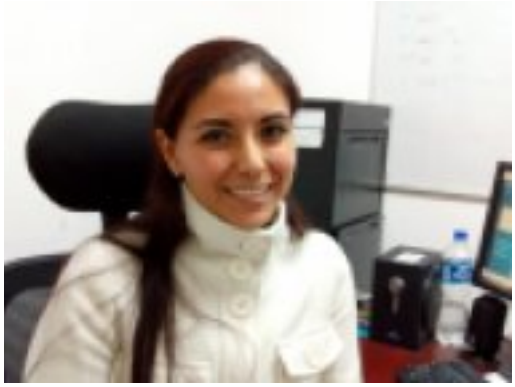
Brenda Odette Vázquez Lanuza, nutrióloga del Programa de Alimentación y Activación Física de SSM, informó que en estas fechas un individuo puede consumir hasta tres mil calorías entre carne, postres, pastas y bebidas alcohólicas, situación que propicia el incremento de peso, además que puede generar problemas gastrointestinales qué producen gastritis y/o indigestión.

“Hay que procurar no llegar al momento de la cena con gran apetito, servir porciones pequeñas de alimentos, evitar repetir platillo; sustituir la crema por yogurt natural bajo en grasas en las ensaladas navideñas, endulzar el ponche o atole con estevia”, recomendó.

Vázquez Lanuza agregó que es importante preparar alimentos con aceites de vegetales, utilizar técnicas al vapor, asado o al horno; tomar agua de frutas sin azúcar en vez de refrescos, consumir quesos bajos en grasas, así como cambiar los aderezos por limones, vinagre y salsa casera.

La especialista señaló que es relevante regular la ingesta de alimentos, mantener una actividad física constante, evitar la sobremesa, así como el consumo en exceso de bebidas alcohólicas.

“En Morelos casi 14 por ciento de los jóvenes de entre 12 y 19 años de edad padecen obesidad; en esta época de festejos debemos cuidar lo que comemos, ingerir más frutas y verduras de temporada, de preferencia crudas y con cáscara, además de beber mínimo dos litros de agua simple”, finalizó.


[3]

URL de origen: https://salud.morelos.gob.mx/node/2461

Enlaces
[1] https://salud.morelos.gob.mx/noticias/Recomienda-SSM-mantener-dieta-saludable-durante-fiestas-decembrinas-de-fin-de-a%C3%B1o
[2] https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/principal/boletin_4713.jpeg
[3] https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/galeria_fotografica/boletin_4713.jpeg