

[Recomienda SSM mantener alimentación saludable \[1\]](#)



[2]

- **La actividad física, al menos 30 minutos por día, coadyuva en la prevención de enfermedades como sobrepeso, obesidad, diabetes y otros**

Servicios de Salud de Morelos (SSM) recomendó a la población en general mantener una alimentación saludable para mejorar la salud física, emocional y mental, así como prevenir enfermedades.

Grecia Aguilar Vázquez, enlace estatal de Hábitos Saludables de Promoción de la Salud de SSM, destacó la importancia de consumir dos litros de agua simple y potable al día; también, realizar actividad física, al menos 30 minutos por día, toda vez que coadyuva en la prevención de padecimientos como sobrepeso, obesidad, diabetes, entre otras.

“Durante estas vacaciones es necesario comer frutas y verduras; mantenerse hidratado; evitar bebidas azucaradas como refrescos o jugos embotellados; así como reducir el consumo de alcohol y tabaco”, mencionó la especialista.

Ante la emergencia sanitaria causada por COVID-19, insistió en mejorar los hábitos alimenticios y fortalecer la comunicación con niños, niñas y adolescentes, evitando que en la etapa adulta desarrollen comorbilidades.

Aguilar Vázquez indicó que en caso de requerir alguna orientación nutricional, pueden acercarse al centro de salud más cercano para recibir atención gratuita y que ayude a desarrollar una vida sana.



Nota: este material es de carácter informativo.

URL de origen: <https://salud.morelos.gob.mx/node/4112>

Enlaces

[1] <https://salud.morelos.gob.mx/noticias/recomienda-ssm-mantener-alimentacion-saludable>

[2] https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/principal/grecia_aguilar_v.jpeg