

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



[2]

Servicios de Salud de Morelos (SSM) compartió una serie de recomendaciones a la población para mantener una alimentación adecuada durante la época decembrina y las actividades que se realicen durante el periodo vacacional.

Grecia Aguilar Vázquez, enlace estatal de Hábitos Saludables de Promoción de la Salud de SSM, explicó que las reuniones son frecuentes en esta temporada e incrementa el consumo de alimentos altos en calorías y azúcares.

“Tenemos que buscar preparaciones saludables, moderar el consumo de azúcar y sal; establecer horarios de comida, moderar las cantidades de alimentos, evitar el consumo de bebidas alcohólicas; consumir agua simple y potable, además realizar actividad física de manera frecuente”, comentó.

AgUILAR Vázquez finalizó que con motivo de las fechas de Nochebuena y Año Nuevo, las personas suelen subir de dos a cuatro kilos de peso que puede generar trastornos emocionales; en caso de requerir orientación, pueden ingresar a la plataforma saludparatodos.ssm.gob.mx [3]



[4]

URL de origen: <https://salud.morelos.gob.mx/node/4689>

Enlaces

[1] <https://salud.morelos.gob.mx/noticias/recomienda-ssm-mantener-alimentacion-saludable-0>

[2] https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/principal/whatsapp_image_2021-12-23_at_10.07.50_1.jpeg

[3] <http://saludparatodos.ssm.gob.mx>

[4] https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/galeria_fotografica/whatsapp_image_2021-12-23_at_10.07.50.jpeg