

[Recomienda Hospital General de Cuernavaca evitar consumo de grasas y azúcares en festividades de “Día de Muertos” \[1\]](#)



[2]

- **Sugieren a la población con padecimientos crónicos elegir alimentos dentro de su plan de alimentación**

Con el objetivo de mantener una alimentación saludable, el Hospital General de Cuernavaca “Dr. José G. Parres” compartió que, ante la temporada por el Día de Muertos, es fundamental que las personas con comorbilidades eviten el consumo de grasas y azúcares para no poner en riesgo su salud.

Luz Elena Hernández Bustos, responsable del servicio de Nutrición de la unidad médica, indicó que derivado a la festividad es importante priorizar los productos con porciones bajas en carbohidratos simples y grasas.

“Es importante resaltar que frutas como guayaba, mandarina, naranja y plátano, puestas en ofrendas, forman parte de nuestra alimentación, ya que son ricas en vitamina C y minerales como el magnesio, potasio y fibra, para cuidar la salud”, comentó.

Asimismo, los dulces, postres típicos como: chocolates, calaveras de azúcar, semillas de pepita o calabaza y pan de muerto, pueden elevar los niveles de azúcar en sangre, colesterol y triglicéridos sino se tiene el cuidado necesario.

Hernández Bustos invitó a la población con padecimientos crónicos como: diabetes, cardiovasculares, cáncer, pulmonar, sobrepeso o dislipidemia, elegir alimentos dentro de su plan de alimentación.

Por último, en caso de requerir atención médica, recomendó ingresar a la plataforma saludparatodos.ssm.gob.mx o acudir al centro de salud que corresponda.

[Video: Recomendación Hospital General de Cuernavaca evitar consumo de grasas y azúcares en festividades de “Día de Muertos” \[3\]](#)

URL de origen: <https://salud.morelos.gob.mx/node/5834>

Enlaces

- [1] <https://salud.morelos.gob.mx/noticias/recomienda-hospital-general-de-cuernavaca-evitar-consumo-de-grasas-y-azucars-en>
- [2] https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/principal/image_6483441_2_12.jpg
- [3] https://youtu.be/_VHu9iMkoyQ