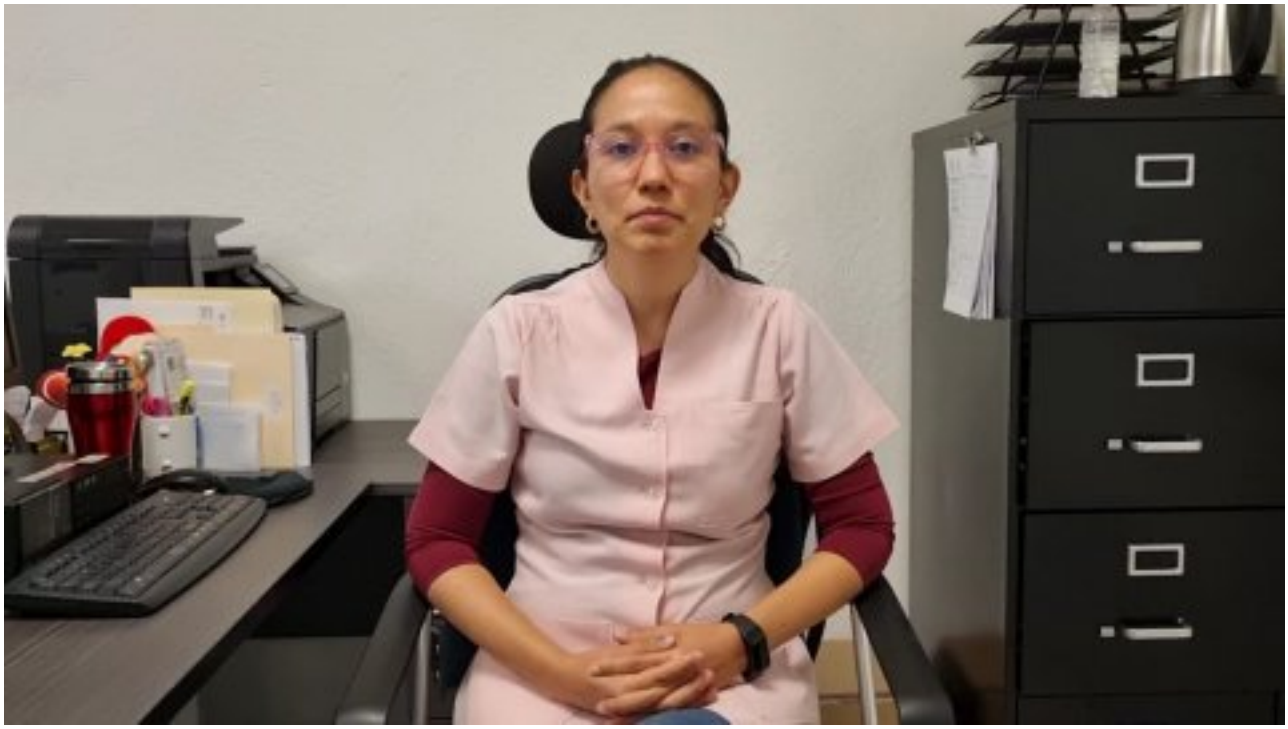
Recomienda Hospital General de Cuernavaca mantener hábitos saludables **[1]**



[2]

Destaca que es importante retomar el ejercicio y alimentos bajos en grasa

El Hospital General de Cuernavaca “Dr. José G. Parres” cuenta con atención especializada en nutrición para mejorar la calidad de vida en los usuarios con enfermedades crónicas degenerativas.

Luz Elena Hernández Bustos, nutrióloga especialista, encargada del servicio de nutrición de la unidad médica, recomendó llevar estilos de vida saludables y buenos hábitos alimenticios, sobre todo después de las fiestas decembrinas.

“Es indispensable incluir frutas y verduras, alimentos bajos en grasa y sin azúcar añadida, evitar productos industrializados”, refirió.

Asimismo, añadió que consumir dos litros de agua simple al día ayuda a aportar minerales y nutrientes, así como aumento de energía en el cuerpo; también pidió evitar ayunos prolongados y establecer horarios fijos para ingerir alimentos.

Hernández Bustos recordó que se es recomendable realizar una actividad física 30 minutos al día, y cuidar los horarios de sueño para beneficio del metabolismo.

Por último, invitó a toda la población a que, en caso de requerir una atención especializada, acuda a su centro de salud para que pueda ser referida a la unidad hospitalaria para darle seguimiento.

https://youtu.be/e0N1-_ccbJk [3]

URL de origen: https://salud.morelos.gob.mx/node/6043

Enlaces
[1] https://salud.morelos.gob.mx/noticias/recomienda-hospital-general-de-cuernavaca-mantener-habitos-saludables
[2] https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/principal/whatsapp_image_2022-12-15_at_14.59.21_2.jpeg
[3] https://youtu.be/e0N1-_ccbJk