

### Recomienda la Secretaría de Salud



HERMOSILLO, Sonora Diciembre 20 de 2010.- De no cuidar lo que comen estas vacaciones, los sonorenses podrían subir hasta cinco kilos de peso, pues la falta de actividad física y la ingesta de comidas poco saludables es común durante la temporada navideña, informó Angélica Miranda Huerta, Nutrióloga de la Secretaría de Salud.

Es por ello que la Secretaría de Salud en el estado, hace un llamado a la población a no descuidarse en estas vacaciones y poner en práctica los “5 pasos” para combatir la obesidad y el sobrepeso y comenzar un 2011 más saludable.

Miranda Huerta mencionó que entre las principales recomendaciones de esta estrategia se encuentran la ingesta abundante de agua, la práctica de ejercicio, la medición del peso y talla, así como el consumo de frutas y verduras.

“No es necesario que esta Navidad reprima todos sus gustos, pero es importante que evite el abuso de cierto tipo de alimentos y bebidas. Estos hábitos se deben mantener a lo largo de la vida y no solamente durante las vacaciones, e incluso puede ser un buen propósito de año nuevo”, reiteró.

La participación de la familia es importante, por ello es recomendable que se reúnan para compartir sus experiencias y se apoyen los unos a los otros en la lucha contra el sobrepeso y la obesidad, padecimientos que en conjunto afectan a 7 de cada 10 sonorenses.

En cuanto a la ingesta de alimentos, señaló, es necesario que la familia tenga una dieta equilibrada que incluya todos los nutrientes necesarios para el organismo entre los que se encuentran las proteínas, azúcares y grasas de buena calidad.

La estrategia de “5 Pasos” se basa en cinco puntos:

- 1.- Actívate; que consiste en la práctica de ejercicio de forma cotidiana.
- 2.- Toma agua.
- 3.- Consume frutas y verduras.
- 4.- Mídete; se refiere a mesurarse al momento de comer o beber, pero también busca evitar la violencia y discriminación de personas con sobrepeso.

## **Medidas para evitar subir 5 kilos este fin de año**

Escrito por comunicado

Lunes 20 de Diciembre de 2010 11:26

---

5.- Comparte. Este punto busca que la familia comparta esta información y mantenga una relación más estrecha.