

Lllaman a no excederse en esta temporada

Escrito por comunicado

Sábado 15 de Diciembre de 2012 14:50

+ La forma de comer hace subir de 3 a 5 kilos a los sonorenses.

HERMOSILLO, Son., diciembre 15 de 2012.- A evitar excederse en la ingesta de alimentos y bebidas en estas fechas de celebraciones, exhorta la Secretaría de Salud para, por lo menos, mantenerse en su peso, ya que una persona puede llegar a subir entre 3 y 5 kilos durante este periodo.

Erika Ibarra Pastrana, Subdirectora de Obesidad y Conductas Alimentarias, extendió el llamado a la población para mantener el peso en el próximo periodo vacacional decembrino. El objetivo no es que pretendan bajar de peso, sino que se conserven en el mismo.

“Es muy importante moderar el consumo de alimentos, pues en estas fechas de posadas y fiestas alusivas a la navidad se tiende a caer en excesos, tanto en la comida como en las bebidas, sobre todo alcohólicas, es por eso que insistimos a la población a que se cuide, para que por lo menos se mantenga en su peso” reiteró Ibarra Pastrana.

Agregó que se invita también a los sonorenses a iniciar actividades físicas lo más pronto posible y no esperar a convertir esto en un propósito de año nuevo.

Actualmente, el 73% de los mexicanos tiene sobrepeso u obesidad, y Sonora se ha caracterizado por ocupar los primeros lugares a nivel nacional en este tema, es por ello que el llamado a los habitantes de esta entidad es más frecuente.

Los primeros años de vida, dijo Ibarra Pastrana, son indispensables para la formación de hábitos, es por ello la importancia de que los padres prediquen con el ejemplo, enseñando a sus hijos cómo y qué deben comer para llevar una vida saludable.

Algunas de las recomendaciones para evitar subir de peso es cocinar lo más sano posible, por ejemplo, sustituyendo la manteca por aceites vegetales a la hora de preparar los alimentos, así como utilizar endulzantes naturales en lugar de azúcar y preparar los aderezos en casa, con

Llaman a no excederse en esta temporada

Escrito por comunicado

Sábado 15 de Diciembre de 2012 14:50

yogurt y no con cremas.

Asimismo, se refiere que lo ideal es comer cinco veces al día, aunque por lo menos deben ser tres, ya que si se deja de comer, no se logra el objetivo de adelgazar, sino por el contrario; además se debe hacer un equilibrio en los alimentos y servirse porciones moderadas, por lo que se invita a basarse en el plato del bien comer.