



SINALOA
SECRETARÍA DE SALUD



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

comunicacionsaludsin@gmail.com
Tel. (667) 758 7000 EXT. 2203
www.saludsinaloa.gob.mx

Dir. Av. Insurgentes S/N
Col. Centro Sinaloa,
Culiacán, Sinaloa, C.P. 80129



COMSALUD - 13 – 2019

RECOMIENDA SECRETARÍA DE SALUD RETOMAR BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

**Especialista en nutrición, llama a la población a tomar conciencia y retomar de manera tranquila los buenos hábitos alimenticios y ejercicio moderado*

Culiacán, Sinaloa, Viernes 18 de enero del 2019; Bajar de peso es uno de los propósitos que la mayoría de las personas pone en su lista para iniciar el año, sin embargo hacerlo de una manera adecuada y tranquila es de gran importancia para salvaguardar la salud, advirtió la Dra. Korina Amarillas Gonzales, Jefa de Nutrición en el Hospital General de Culiacán.

La especialista, comentó que después de la época decembrina donde gran parte de la población degustó platillos con alto contenido de grasa y azúcar, es importante que a partir de esta fecha se tome conciencia de nuestro peso y retomar los buenos hábitos alimenticios, con una dieta balanceada que incluya frutas y verduras y sobre todo evitar las llamadas; “dietas y pastillas mágicas”.

“Lo importante es darse cuenta, poner la rutina, tomar riendas en el asunto, no dejarlo porque aquí es donde viene lo complicado, si lo dejan y dicen bueno ya fue un kilito no pasa nada, o dicen hasta el próximo mes porque quedan los tamalitos pendientes, luego sigue el 14 de febrero y ya se fueron hasta semana santa. Entonces ese cumulo de diciembre se volvió la mitad de este año, lo importante es retomar para mejorar la salud”, comentó.

Explicó que si bien las “dietas mágicas” o “pastillas milagrosas”, cumplen su objetivo de bajar de peso de manera rápida, una vez que se dejan estas prácticas las personas comen hasta más de lo que habitualmente comían debido a la restricción de alimentos a la que estuvieron sujetos en ese periodo, de ahí que se dé el conocido “rebote”.

“Aquí lo que influye más es la mercadotecnia, los venden muy bien, dicen lo que en realidad la gente quiere escuchar, pero no hay milagros, no hay magia, ni con la dieta, ni los medicamentos, lo que pasa con esto es que si bajan de peso porque cambian lo que habitualmente has estado comiendo con pocas calorías, grasas y proteínas, estas dietas funcionaran mientras lo estás



SINALOA
SECRETARÍA DE SALUD



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

comunicacionsaludsin@gmail.com
Tel. (667) 758 7000 EXT. 2203
www.saludsinaloa.gob.mx

Dir. Av. Insurgentes S/N
Col. Centro Sinaloa,
Culiacán, Sinaloa, C.P. 80129



haciendo, ya cumplieron su objetivo y empiezan a comer normal, como habían comido que no probaban como la tortilla o el arroz, el incremento ahora se duplica”, advirtió.

Por ello, consideró imperante que la población tome conciencia, retome los buenos hábitos y acuda ante un especialista de nutrición para que le otorgue orientación sobre que alimentos y porciones de acuerdo a su peso y edad, asimismo retomar el ejercicio de manera tranquila con 30 minutos de caminata al día.

Siguiendo estos pasos, aseguró que se tomará la costumbre de comer bien y saludable de una manera prolongada, lo que generará satisfacción en la persona y sobre todo buena salud.

FOTOS:

