



# SALUD

SECRETARÍA DE SALUD

[comunicacionsaludsin@gmail.com](mailto:comunicacionsaludsin@gmail.com)  
Tel. (667) 758 7000 EXT. 2203  
[www.saludsinaloa.gob.mx](http://www.saludsinaloa.gob.mx)

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



COMSALUD 247– 2020

## “TENER SOBREPESO EN ESTE PERIODO DE CONFINACIÓN PUEDE EVITARSE”; SS

*\*Especialista señala que el tiempo en casa puede aprovecharse para atender una alimentación balanceada y realizar rutinas de ejercicio*

**Culiacán, Sinaloa, 21 de mayo del 2020;** En este periodo de confinamiento se ha prestado mucho la oportunidad para hacer cursos, e innovaciones de la casa y dentro de este aprendizaje viene la cocina y se ha aprovechado para hacer nuevos platillos y nuevas recetas, sin embargo estas pueden ser de alto contenido en grasa y carbohidratos, lo que pone en riesgo a tener un sobrepeso, advirtió la Dra. Korina Amarillas Gonzales, Jefa de Nutrición del Hospital General de Sinaloa.

La especialista, comentó que al no tener actividades fuera del hogar esto conlleva a tener un gasto menor de energía, por lo tanto lo más recomendable es tener actividades dentro del hogar como rutinas de ejercicio y sobre todo tener un control con los alimentos.

Especificó que si bien es cierto que se tiene el tiempo de incursionar en la cocina, se puede de manera saludable, una manera para poder realizar este ejercicio es realizar de manera anticipada menús de desayunos, comidas y cenas, esto controlará la preparación de alimentos y a la vez ayudará a economizar para que todo sea aprovechado.

“Pero hay que tomar mucho en cuenta que son menos las actividades que se tienen y el estar en casa encerrados buen nos lleva a un gasto menor de energía por lo tanto se recomienda hacer o tener una rutina de ejercicio, y de la comida está bien en innovar en platillos pero también hay que tratar de utilizar ese tiempo en hacer preparaciones más sanas, porque se han utilizado preparaciones muy altas en grasas, carbohidratos y azúcares y debido a que el movimiento es menos pues esto conlleva a un sobrepeso”, advirtió.

Señaló que es importante incluir dentro de nuestro menús toda clase de verduras, frutas y evitar frituras y azúcares, asimismo cuidar las bebidas, evitar batidos, licuados de muchas frutas a los cuales aparte de les añade azúcar y esto es una carga muy fuerte en contenido de calorías.

Recomendó que este periodo de aislamiento puede utilizarse para hacer dietas y rutinas de ejercicio para bajar de peso, y aprovechar así el hecho de estar en casa y no tomarlo como un castigo, como no hay nada que hacer, estar aburridos, estar enfadados; “si la mayor parte del tiempo decimos que no tenemos tiempo para hacer ejercicios o hacer dietas, ahorita es cuando”, manifestó.

Por último, recalcó que la salud es el beneficio para sobrellevar más este encierro pues con buena alimentación reforzamos nuestro sistema inmune y nos protegemos más contra la situación que enfrentamos por el coronavirus o cualquier otra patología que nos pueda atacar.



# SALUD

SECRETARÍA DE SALUD

[comunicacionsaludsin@gmail.com](mailto:comunicacionsaludsin@gmail.com)  
Tel. (667) 758 7000 EXT. 2203  
[www.saludsinaloa.gob.mx](http://www.saludsinaloa.gob.mx)

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



## FOTOS:

