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 - 179 – 2019

EN DICIEMBRE POBLACIÓN LLEGA A AUMENTAR HASTA 5 KILOS O MÁS, ADVIERTE ESPECIALISTA DE LA SS

**Los buenos hábitos alimenticios no deben perderse en esta temporada decembrina, en especial en pacientes con diabetes e hipertensión, advierte nutrióloga*

Culiacán, Sinaloa, 27 de noviembre del 2019; Con la llegada del invierno y la época decembrina que ya se siente en nuestra región, los antojitos tradicionales como el atole pinole, gorditas, churros, pozole, tamales, entre otros muchos más, suelen ser algunos de los platillos que disfrutan los sinaloenses en su mesa en esta temporada, sin embargo el descontrol en la dieta y los buenos hábitos alimenticios, pueden ocasionar daños en la salud a largo plazo, advierte la Dra. Korina Amarillas González, Jefa del Departamento de Nutrición del Hospital General de Culiacán.

La especialista, informó que por la ingesta de alimentos altos en grasas y azucares durante el mes de diciembre, gran parte de la población alcanza a subir hasta cinco kilos o más, pues con la llegada de diciembre y sus posadas, muchos optan por seguir los malos hábitos alimenticios con el pretexto de la rosca de reyes en enero y se van hasta febrero con el día de la candelaria para saborear unos ricos tamales.

Aclaró que estos platillos y degustaciones pueden hacerse, pero con medida, recomendó que una manera de nivelar la ingesta de alimentos cargados es tener como opción una sola comida fuerte en el día, mientras que otras dos pueden ser ligeras, con platillos nutricionales de verduras o frutas.

“Se presta mucho para hacer varios desarreglos de este tipo ya que se antoja estar en casita, no salir, las personas que trabajan pues estar en la oficina, pero con el chocolatito caliente y demás, pues ahorita mucho cuidado, ahorita tenemos que prestar mucha atención, porque de estos desarreglos pueden tener complicaciones a futuros, a parte de los kilos que se llegan a aumentar”, advirtió.

Otra recomendación para estas fechas, es evitar bebidas azucaradas y preferir aguas naturales, además de tener como porciones frutas y alimentos de la temporada tales como los cacahuates naturales y mandarinas. Señaló que es importante que la población tome conciencia de la salud de su cuerpo y los daños que pueden ocasionar no controlar la ingesta de alimentos altos en grasas y azúcares, pues recordó que las enfermedades crónico degenerativas no se dejan esperar principalmente la diabetes y la hipertensión.

Así mismo, hizo un llamado a la población que ya padece alguna enfermedad de las mencionadas para que no se descontrole durante este periodo, el cual se trata de convivencia familiar y felicidad, pues de lo contrario pueden llegar a un estado de urgencia y en una cama de hospital.

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

FOTOS: