

# Recomendable moderar consumos alimenticios en festividades decembrinas

Posted on 23 de diciembre de 2022 by Diario Humano



A fin de prevenir el sobrepeso y la obesidad que son factores para desarrollar enfermedades metabólicas y cardiovasculares

**Diario Humano | La Paz, Baja California Sur (BCS).** La prevención de enfermedades que están asociadas al sobrepeso y la obesidad, que figuran entre los factores causantes de enfermedades como diabetes, hipertensión y padecimientos cardiovasculares, es una de las mejores motivaciones a que pueden recurrir las y los ciudadanos para moderar sus consumos alimenticios durante las celebraciones decembrinas, señaló la especialista Kenia Báez Villegas.

La nutrióloga del programa de enfermedades cardiometabólicas de la **Secretaría de Salud** comentó que es común que las personas relajen o suspendan sus cuidados nutricionales durante estas festividades de fin de año, pero recomendó evitar excesos en los consumos alimenticios que puedan anticipar o complicar la presencia de patologías originadas por los excesivos niveles de glucosa y de grasas en la sangre.

No se trata de privarse de los platillos que tradicionalmente se consumen en este periodo del año, sino de medir las porciones para que no se traduzcan en un aumento desmesurado de peso corporal, ni para que propicien un descontrol de las y los pacientes que ya

padecen estas enfermedades y que por tanto pueden enfrentar consecuencias de mayor severidad, señaló Báez Villegas.

Otra de las sugerencias es buscar el equilibrio entre comidas. Si en el desayuno se ingirió un platillo con alto contenido calórico, en la tarde se puede priorizar el consumo de alimentos más nutritivos que tengan una menor aportación de grasas o azúcares. También se aconseja la hidratación continua con agua natural o con bebidas elaboradas con frutas de temporada que contribuyan a la saciedad.

La nutrióloga expresó que el cuidado de la salud debe ser una asignatura diaria, que no debe postergarse hasta el inicio del nuevo año, al enfatizar que la propia pandemia por Covid-19 nos mostró a la humanidad la relevancia de adoptar hábitos saludables, entre los que figura también la activación física diaria y moderada, que coadyuvan al adecuado funcionamiento del organismo.