

No postergar la meta de adoptar una alimentación saludable

Posted on 5 de febrero de 2023 by Diario Humano



Informa Salud Estatal que es un hábito fundamental para prevenir riesgos de enfermedades metabólicas y cardiovasculares

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. -La adopción de hábitos de vida saludable, como es la alimentación adecuada, es una de las mejores decisiones que pueden tomar las personas para fortalecer sus condiciones de bienestar, ya que contribuyen de manera significativa a la prevención de riesgos por enfermedades metabólicas (como la diabetes), o cardiovasculares (como la hipertensión, endurecimiento de o bloque de arterias) que pueden conducir a los infartos.

Este propósito es alcanzable mediante el uso de productos frescos que por ser de temporada suelen ser más accesibles al bolsillo, así como con la elección de comestibles que son nutritivos y de menor costo, dijo el nutriólogo del Centro de Salud Urbano de La Paz, Ricardo Faz Morales, al considerar que las personas pueden aprovechar esa motivación adicional que se experimenta de una alimentación saludable, tras participar de festividades como el Día de la Candelaria que implican una mayor ingesta.

Las personas que relajaron su disciplina nutricional desde diciembre pasado hasta la fecha, tienen en este inicio de febrero la oportunidad de hacer cambios que impacten favorablemente en su expectativa y calidad de vida, dijo el especialista al señalar que el plato del buen comer, que puede ser consultado en el portal del Gobierno de México (<https://www.gob.mx/siap/articulos/el-plato-del-bien-comer>), sirve de guía para lograr el equilibrio entre los grupos de alimentos, su

variedad y la mejor manera de combinarlos.

Una de las principales recomendaciones es limitar al mínimo posible el consumo de bebidas endulzadas y productos ultraprocesados que tiene reducida aportación de nutrientes en contraste con su alto contenido calórico, señaló Faz Morales al establecer que las personas pueden apoyarse del etiquetado frontal de alimentos para saber cuáles contienen exceso de ingredientes críticos como calorías, grasas saturadas, grasas trans, azúcar y sodio.

Adquirir el tipo de pescados que son de menor precio, pero que tienen elevadas aportaciones nutricionales, así como legumbres que también son fuentes de proteína como los frijoles, lentejas garbanzos, más la incorporación de verduras de temporada como el chayote, tomate, lechuga, pepino o zanahoria, son alternativas a seguir para optimizar los esquemas nutricionales que contribuyen al control o reducción de peso corporal, comentó el servidor público al puntualizar su convocatoria para que las y los sudcalifornianos sin derechohabencia acudan al centro de salud más cercano, a fin que tengan un chequeo médico.