

Nutrición y ejercicio como claves para un año más saludable

Posted on 5 de enero de 2025 by Diario Humano



Promueven hábitos simples como caminar y consumir agua natural para fortalecer el sistema inmunológico.

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. -Adoptar una alimentación adecuada, que contribuya a prevenir o tratar la obesidad y sobrepeso, factores que son de riesgos para desarrollar enfermedades metabólicas y cardiovasculares, debe ser un propósito de año nuevo con la modificación de pequeñas, pero significativas pautas de comida que ayudan a equilibrar la cantidad de calorías consumidas al día.

Entre los primeros pasos que pueden darse para mejorar la nutrición destaca reducir porciones y alternar una alimentación cuantiosa con una ligera, para evitar ingestas desproporcionadas que propicien una marcada elevación del peso corporal, con ello ocasionar episodios de indigestión o irritación estomacal, indicó la nutrióloga del programa de Enfermedades Crónicas, Daniela Islas.

Al proponer un plan de alimentación saludable, con los productos que se encuentran en el plato del buen comer y que garantizan la energía y los nutrientes que niñas, niños y adolescentes, y población en general requieren, tanto para su desarrollo, como para una dieta correcta y balanceada.

En este sentido, la profesional de la salud, resaltó también los beneficios de sustituir el consumo de refrescos y bebidas procesadas por agua natural o aguas frescas de frutas. “Una comida saludable cubre las necesidades nutricionales del cuerpo y previene enfermedades”, agregó.

Daniela Islas, abordó la importancia de retomar o fortalecer la actividad física diaria, como salir a caminar media hora diaria, para fortalecer la salud en general, al tener en cuenta que el ejercicio contribuye a quemar calorías, a su vez favorece el funcionamiento del sistema respiratorio y cardiovascular, al tiempo que refuerza las funciones inmunitarias.

Finalmente, hizo un atento llamado a las y los sudcalifornianos que carecen de seguridad social para que se acerquen al centro de salud de su colonia o comunidad para recibir chequeos preventivos.