

Llaman a reducir bebidas azucaradas y priorizar agua simple

Posted on 6 de enero de 2026 by Diario Humano



Nutrióloga del Programa de Prevención de Enfermedades Cardiometabólicas llamó a aumentar frutas, verduras y leguminosas para reducir riesgos.

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur.—Adoptar una alimentación balanceada que fortalezca el organismo y reduzca riesgos de enfermedades crónicas es totalmente posible este 2026 mediante el consumo de productos frescos y de temporada, indicó la nutrióloga del Programa de Prevención de Enfermedades Cardiometabólicas, Daniela Islas Vega.

Explicó que incrementar diariamente la ingesta de frutas y verduras, en especial las de producción local, es una acción sencilla para mejorar la salud al iniciar el año, y agregó que también es recomendable integrar leguminosas como frijoles, lentejas, habas o garbanzos.

La especialista comentó que estos alimentos aportan vitaminas, proteínas y minerales como zinc, hierro, magnesio y calcio, y al ser bajos en grasa y ricos en fibra ayudan a controlar la glucosa y disminuir colesterol y triglicéridos, además de que se sugiere elegir cereales integrales como tortilla de maíz y arroz para fortalecer la dieta diaria.

Agregó que evitar carnes en exceso y limitar productos ultraprocesados con alto contenido de grasa, azúcar y sal contribuye a prevenir sobrepeso y obesidad, factores que incrementan la probabilidad de desarrollar hipertensión, diabetes, insuficiencia renal y enfermedades cardiovasculares.

Islas Vega invitó a priorizar el consumo de agua simple o de aguas preparadas con frutas como limón, mandarina o guayaba en lugar de bebidas azucaradas. También destacó la importancia de mantener actividad física regular, que fortalece los sistemas digestivo, respiratorio, inmunológico, circulatorio y musculoesquelético.

Finalmente, la servidora pública puntualizó que, con estas acciones, la ciudadanía tiene la oportunidad de iniciar el año con mejores hábitos y mayor bienestar integral.