



El exceso en el consumo de alimentos y bebidas alcohólicas combinados durante estas fiestas navideñas y de fin de año, pueden aportar hasta cinco mil calorías, cuando nuestro organismo sólo requiere de mil 800 por día.

En un comunicado de la Secretaría de Salud, la coordinadora de Nutrición de la Clínica de Obesidad y Diabetes del Hospital General de México, Alejandra Oropeza Colmer, recomendó tomar porciones pequeñas de alimentos, y combinar los de origen animal como el pavo, pollo y el cerdo con ensalada de verduras verdes.

Dijo que se puede comer de todo, siempre y cuando sea en pequeñas porciones y evitar las bebidas azucaradas como refrescos y jugos.

Indicó que el vino tinto y el blanco, son una alternativa para celebrar en estos días ya que su consumo moderado (hasta tres copas) tiene un efecto benéfico al organismo por los antioxidantes, flavonoides y resveratrol, que tiene la uva.

De igual forma, mencionó que si la persona desea consumir una copa de cualquier bebida alcohólica se debe combinar con agua simple o mineral, para reducir las calorías, pues si se mezclan con refresco pueden aportar mucho más calorías.

Al referirse a los alimentos, comentó que una alternativa para las personas con diabetes o hipertensión, es el bacalao porque es un pescado que aporta ácidos grasos insaturados si se cocina con jitomate, papas, cebolla y aceite de oliva.

Destacó que en la mañana del 24 y del 31 de diciembre, es conveniente tener un desayuno y

comida muy ligera, para tener la oportunidad de comer bien durante la cena.

Oropeza Colmer reiteró que lo más importante de esta temporada es tomar en cuenta las porciones de los alimentos, no excederse y combinarlos de forma adecuada.

Notimex