

“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N°49

“¿SOBREPESO EN NAVIDAD?”

I. INTRODUCCIÓN

El consumo excesivo de alimentos procesados, altos en grasas o azúcar, durante las cenas por Navidad y Año Nuevo puede causar el aumento de entre 4 a 5 kilos de peso en las personas, advirtió el nutricionista del Instituto Nacional de Salud (INS) del Ministerio de Salud, Axel Ruiz Guillén. Al consumir la cena, chocolate, panetón, salsas, gaseosas y/o licores, una persona llega a ingerir más de 4 800 calorías al día, cifra que excede en más del doble el consumo diario recomendado que es de 2 200 calorías.

II. INFORMACIÓN

DEFINICION

Sobrepeso: Peso por encima de lo que se considera saludable, a menudo se mide mediante el índice de masa corporal (IMC).



FACTORES QUE FACILITAN EL SOBREPESO EN NAVIDAD

- Aumento de la ingesta
- Empeoramiento en la calidad de los alimentos ingeridos, que son más ricos en grasas y azúcares de lo habitual
- Mayor ingesta entre horas
- Desorden en los horarios de la ingesta
- Disminución del ejercicio físico

PARA EVITAR EL SOBREPESO EN NAVIDAD, SIGUE ESTOS CONSEJOS:

- ✓ Hacer ejercicio regularmente.
- ✓ Mantener una alimentación saludable.
 - ✓ Beber agua.
 - ✓ No saltarse comidas.
 - ✓ Reducir o limitar el consumo de alcohol.
 - ✓ Elegir carnes magras como el pollo y el pavo.
 - ✓ Escoger cereales integrales.
 - ✓ Introducir lácteos como yogur natural y quesos frescos.
 - ✓ Aumentar la ingesta de frutas y verduras en la cena navideña.



Cierre: Si se gana más de 5 kilos en Navidad, se recomienda buscar ayuda profesional de un nutricionista.

“CUIDANDO TU SALUD, CUIDAS TU TRABAJO Y TU FAMILIA”