



RECOMENDACIONES PARA EVITAR EL SOBREPESO EN ESTAS FIESTAS :



- 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.



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



UNAP



**COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
SALUD OCUPACIONAL**

¿ Sobrepeso en fiestas navideñas?



Por una universidad segura y sin riesgos en salud

"CUIDANDO TU SALUD, CUIDAS TU TRABAJO Y TU FAMILIA"



Jr. Pevas N°551, Iquitos, Maynas



Salud Ocupacional Sso Del CSST Unap



Seguridadysalud@unapiquitos.edu.pe

FACTORES QUE FACILITAN EN SOBREPESO EN ESTAS FIESTAS



Aumento de la ingesta de comidas



Consumo de comidas ricas en grasas y azúcares más de lo habitual



Mayor ingesta de comidas entre horas

Disminución del ejercicio físico

Es importante reconocer los factores que favorecen el incremento de peso en estas fiestas navideñas, para prevenir los problemas de salud, como diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, renales y ciertos tipos de cáncer.



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.



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.

