

# COMUNICADO DE PRENSA

Jueves, 24 de diciembre de 2015

Contacto:

Yaritza Ortiz | 787-209-6742

Jillian Oliveras | 787-307-025

## CUIDA DE TU SALUD DURANTE LA ÉPOCA NAVIDEÑA

San Juan, PR - Durante la época navideña muchos asisten a fiestas o reuniones familiares en donde se acostumbra consumir alimentos altos en calorías y bebidas azucaradas en abundancia. Por tanto, la Dra. Madeline Reyes Secretaria Auxiliar de Promoción para la Salud exhorta a que tengamos moderación a la hora de comer y beber.

“Una buena alimentación permite que nuestro cuerpo reciba los nutrientes necesarios para estar en salud y lleno de energía. Sin embargo, una alimentación excesiva puede resultar en complicaciones que pueden llevar al sobrepeso u obesidad, dislipidemias, presión arterial y niveles de glucosa en sangre elevados”, expresó Cinthia Santiago, Nutricionista - Dietista.

Santiago ofreció las siguientes recomendaciones para mantenerse en bienestar durante esta temporada:

- ✓ Mantenga su horario de comida como de costumbre.
- ✓ Controle la cantidad de alimentos a servirse en su plato.
- ✓ Coma antes de llegar a la actividad, si llega con hambre comerá más de la cuenta.
- ✓ Para mantenerse hidratado, tome agua en vez de bebidas azucaradas.
- ✓ Manténgase lejos de la comida, socialice, baile y disfrute de la fiesta.
- ✓ Evite el consumo de bebidas alcohólicas y si bebe pase la llave.



- ✓ Dele variedad y color a su plato. Saboree la comida.
- ✓ Escoja los vegetales primero. Coma con menos frecuencia aquellos productos que son altos en grasas y sal.
- ✓ Seleccione carnes que no contengan grasa visible.
- ✓ Escoja métodos de cocción saludables (al horno, hervidos, a la parrilla).
- ✓ Acompañe el pastel con ensalada verde o vegetales, en vez de arroz.
- ✓ Consuma entremeses como meriendas y espere al menos 2 horas para la comida principal.
- ✓ Si omite comidas o meriendas durante el día será más difícil controlar el peso corporal.
- ✓ Controle el servicio del postre, son altos en calorías y azúcar.
- ✓ Haga 30 minutos de actividad física todos los días.

“Debemos intentar disfrutar estas semanas en control con tu familia y amigos para un 2016 saludable”, concluyó la nutricionista.

Para más información u orientación se puede comunicar a la Secretaria Auxiliar para la Promoción de la Salud al 787-765-2929 x 4120 o acceder la página web [www.salud.gov.pr](http://www.salud.gov.pr)

**###**