



alimentación sana en fiestas decembrinas

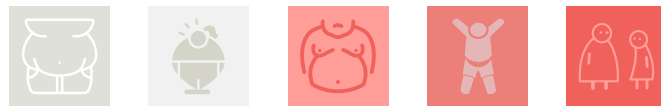


obesidad y sobrepeso

- El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en personas adultas. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m²).
- En el caso de las y los adultos, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define el sobrepeso y la obesidad como se indica a continuación:
 - sobrepeso: IMC igual o superior a 25.
 - obesidad: IMC igual o superior a 30.
- El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, pues es la misma para ambos sexos y para las y los adultos de todas las edades. Sin embargo, hay que considerarla como un valor aproximado porque puede no corresponderse con el mismo nivel de grosor en diferentes personas.
- En el caso de las y los niños, es necesario tener en cuenta la edad al definir el sobrepeso y la obesidad.

- En el caso de niños y niñas menores de 5 años:
 - el sobrepeso es el peso para la estatura con más de dos desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS; y
 - la obesidad es el peso para la estatura con más de tres desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS.
- En el caso de las y los niños de 5 a 19 años, el sobrepeso y la obesidad se definen de la siguiente manera:
 - el sobrepeso es el IMC para la edad con más de una desviación típica por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS, y
 - la obesidad es mayor que dos desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS.

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.



sobrepeso y obesidad en fiestas decembrinas

- Luego de las fiestas decembrinas una persona puede subir de 5 hasta 10 kilos de peso debido a que en muchos de los casos tuvo un exceso en el consumo de alimentos y bebidas con altos valores calóricos.
- Durante esta temporada generalmente las comidas son abundantes y se abusa de los embutidos, grasas, carne, salsas, harinas, fritos, jamón, queso, frutos secos, dulces, pasteles, tartas, bombones, mazapanes, tortas, confituras, entre otros alimentos.
- Es posible mantener un peso y evitar subir durante las fiestas navideñas, siempre y cuando se mantenga un control en los alimentos y se cuide el consumo de carbohidratos.
- Es necesario respetar los horarios de comida, realizar actividad física, tomar agua y consumir antioxidantes.
- Para evitar aumento en el peso, también es necesario moderar el consumo de alcohol, ya que durante las posadas se excede en el consumo de bebidas. El estrés, muchas de las veces ocasiona que la persona aumente de peso, debido a que se genera cortisona, retención de líquidos, ansiedad que incita a comer más y evitar que pueda bajar de peso, es por eso necesaria la actividad física.
- Luego de las fiestas, algunas personas por querer bajar rápido de

- peso, recurren a las soluciones mágicas o productos milagrosos que ocasionan afectaciones en la salud que pueden llevarlos hasta la hospitalización, por lo que es importante evitar recurrir al uso de estos productos que se ofrecen en pastillas, hierbas y otro tipo de presentaciones.
- Durante el mes de diciembre hay una disminución considerable en las consultas a la o el nutriólogo, pues es hasta el mes de febrero cuando la gente acude, luego de haber ganado peso con la intención de que les ayude para desintoxicar su cuerpo, sin embargo al querer una solución rápida recurren a los productos milagro.
- En México la población infantil de 5 a 11 años registra una prevalencia de sobrepeso mayor en la región norte del país (20%); mientras que en la Ciudad de México (Zona Metropolitana del Valle de México, conformada por la Ciudad de México más municipios conturbados del Estado de México) se ubican las prevalencias más altas por los grupos de 12 a 19 años (32%) y 20 años o más (41%).



Luego de las fiestas decembrinas una persona puede subir de 5 hasta 10 kilos de peso debido a que en muchos de los casos tuvo un exceso en el consumo de alimentos y bebidas con altos valores calóricos.

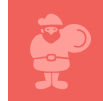


descuidodelpeso

- Durante esta temporada navideña es común que muchas personas no se preocupen por su peso por lo que empiezan a comer en grandes cantidades, sin embargo, una vez que pasan las fiestas decembrinas, comienzan con problemas de salud y es cuando acuden a la o el nutriólogo o médico/a, momento en el que presentan ya un problema de sobrepeso u obesidad.
- Muchas veces también gran parte de ese peso es agua, debido a que el cuerpo retiene cierto porcentaje de agua y cierto porcentaje de macronutrientes consumidos. Un error muy común, es empezar a hacer dietas estrictas las cuales pueden seguir una o dos semanas; sin embargo terminan abandonándolas debido a que se quieren resultados inmediatos y hay desesperación por el peso que subieron.
- Aunque para muchos y muchas es imposible no comer todos los alimentos que se consumen en esta temporada como lo son los tamales, buñuelos, entre otros, la recomendación es hacer ejercicio, tener un balance entre las calorías que entran y las calorías que salen.

- Es común que muchas personas dejen de comer antes o el mismo día 24 de diciembre, para darse el "atracon" en la noche de la cena, lo que genera un impacto negativo en el cuerpo. Es posible evitar subir de peso teniendo los cuidados y manteniendo una disciplina; inclusive, hay personas que bajan de peso o se mantienen ya que preparan su cena más ligera.
- La cena se prepara no tan pesada y siguiendo las recomendaciones, como es el consumo de proteínas, grasas insaturadas y menos consumo de carbohidratos. Aún y cuando algunas personas en esta temporada se olvidan de un plan alimenticio, existen otras que buscan seguir un régimen y son constantes, debido a que ya tienen una disciplina.
- Es importante planificar la comida, saber lo que se va a desayunar, comer, cenar y las colaciones. Ahorita con la temporada de frío ya empezamos con los antojos como el atole, pan y eso no es planificar la comida, eso es antojo. Si tenemos una planeación, sabemos qué vamos a desayunar comer, cenar y colaciones, y eso hace todo más fácil.

Durante esta temporada navideña es común que muchas personas no se preocupen por su peso por lo que empiezan a comer en grandes cantidades.



fiestasdecembrinassaludables

- No olvides a tus amigos, los vegetales. Sí, las delicias navideñas pueden hacerte olvidar esos ingredientes básicos de una dieta balanceada. Acompaña tus platillos navideños de ensaladas y/o verduras.
- ¡Hidrátate! Muchos de nosotros/as ya tenemos el hábito de tomar agua, pero en estas épocas es fácil perder los hábitos, así que trata de no olvidar tus dos litros de agua al día.
- No repitas platillos. En pocas palabras, ¡no abuses! Una cosa es darte el gusto y otra es excederte de romeritos, galletas, etc. Diferentes estudios indican que el cuerpo tarda alrededor de 20 minutos en registrar que estamos llenos. Dale a tu cuerpo el tiempo suficiente para procesar los alimentos.
- Equilibra tus comidas. A lo que nos referimos es: por cada comida que hagas fuera (desayuno, comida o cena), procura que las otras dos sean más ligeras y balanceadas.
- ¡No te olvides del ejercicio! Aunque en esta temporada pareciera que todos/as se olvidan del gimnasio, si sueles hacer ejercicio, aumenta de 10 a 15 minutos tu rutina para quemar las calorías extra que estás consumiendo. Puedes hacerlo en casa, incluso.
- No te excedas con el ponche ¡Tiene mucha azúcar! Disfrútalo en

- cantidades limitadas, equilibrándolo con el contenido calórico de la cena y los alimentos que hayas consumido durante el día.
- Prefiere los alimentos ricos en proteínas. Éstos te ayudarán a sentirte satisfecho más rápidamente (pavo, pollo, lentejas, frijoles, etc.) evitando que te excedas consumiendo otros alimentos.
- Sírvelte porciones pequeñas. Aplica este consejo no solo con el postre, sino con todo lo que consumas. Puedes ayudarte, sirviéndote en un plato pequeño.
- Aplica los "itacates". Si la reunión fue en tu casa y quedó bastante comida, compártela con tus invitados para que no te quedes con todo lo que quedó. De ese modo, evitarás ingerir toda la carga calórica.
- En una comida de varios tiempos, equilibra las calorías. Si asistes a una comida o cena de varios tiempos, en donde tendrás entrada, sopa, ensalada, plato fuerte y postre, equilibra tu consumo de grasa y carbohidratos omitiendo algunos tiempos o limitando tu ingesta de botanas.
- Dile no a más de dos o tres copas. A la hora del brindis, está bien ingerir una copa de vino tinto o de vino espumoso, sin embargo no te excedas, ya que el alcohol contiene bastantes calorías. Evita mezclar éste en cocteles que incluyan refresco o jugo.



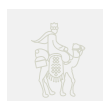
¡No omitas comidas! No apliques la de "como comí tanto, mejor ya no cenó", o no omitas el desayuno por aquello de "voy a comer mucho en la comida". Por ningún motivo dejes de hacer tus comidas (desayuno, comida y cena) y tus colaciones (tres al día).

maratónGuadalupe-Reyes

- El abuso de alimentos y bebidas tienen como consecuencia el aumento de peso, y los mexicanos pueden subir entre 2 a 8 kilos dependiendo de la edad, así como del metabolismo de cada uno/a, según la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE).
- Generalmente en diciembre comienza a aumentar el sedentarismo y disminuye la actividad física, además, aumenta aún más el consumo energético al que se está acostumbrado, por lo que se da un aumento de peso cuando ya de por sí, México ocupa el quinto lugar en obesidad y el primero en obesidad infantil. El exceso de peso es el principal factor de riesgo prevenible para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, como diabetes mellitus tipo 2 y cardiovasculares, que representan las principales causas de mortalidad en el país.
- El 12 de diciembre del 2022 inicia el llamado maratón Guadalupe-Reyes, una temporada de celebraciones en convivencia familiar o de amistad, casi diarias además de las celebraciones de fin de año, que se convierten en el pretexto perfecto para comer de más. El maratón Guadalupe-Reyes tiene una duración de 26 días, es decir, del 12 de diciembre al 6 de enero, pero nunca falta quien lo prolonga hasta el próximo 2 de febrero con tamales, donde la alta ingesta de alimentos que no se consumen en otra época del año deja importantes daños a la salud.

- Estas fechas implican exceso de alimentos, de alcohol, de tabaco, azúcares y grasas saturadas que impactan en la salud, sobre todo en pacientes con diabetes, hipertensión e hiperlipidemias.
 - Entre las complicaciones que se reciben en el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en la Unidad de Medicina Familiar en consulta externa tienen principalmente incremento en los niveles de colesterol y triglicéridos, descontrol de la glucosa con cifras por arriba de los 300 miligramos que ponen en riesgo al paciente, incluso en riesgo de pérdida de la vida.
- En los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) 2021 sobre COVID-19, se refiere que en la población escolar de 5 a 11 años la prevalencia de sobrepeso más obesidad fue de 37.4% y la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población de 12 a 19 años se encontró en 42.9%, lo cual resulta compatible con porcentaje de adolescentes que reportaron consumir bebidas endulzadas de manera habitual (91.7%). La prevalencia de sobrepeso y obesidad en población de 20 o más fue de 72.4% (75% en mujeres y 69.6% en hombres) y la de hipertensión arterial (considerando el hallazgo en encuesta más el diagnóstico previo) fue de 26.4% para mujeres y 30.5% para hombres.

Las fiestas decembrinas, o el famoso maratón Guadalupe Reyes, están por aparecer en el calendario. En las posadas, cenas navideñas, convivios y celebraciones de fin de año.



Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/
correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

