

BOLETÍN DE PRENSA No. 017 ->>

En México predominan los malos hábitos alimenticios y los excesos, sin embargo no hay nada más recomendable que una correcta nutrición y ejercicio constante.

La Mtra. Leticia Guel Serna, Jefa del Departamento de Nutrición, Cultura Física y Deportes; señaló que después de los excesos alimenticios por las fiestas decembrinas, se tiene que regresar a su peso normal, mediante el consumo de frutas y verduras. Aunado a ello, recalzó que se requiere en la alimentación 400 gramos de dichos productos, pero en México el consumo de vegetales es muy bajo, ya que sólo llega a los 150 gramos en promedio.



“Tenemos que acostumbrarnos a introducir más frutas y verduras, las cuales ofrecen muchas ventajas, entre ellas nutrientes, vitaminas, minerales, antioxidantes, fibra y agua”, puntualizó Guel Serna. Agregó que por el contrario se debe reducir el consumo de productos cárnicos y derivados de animales.

Explicó que en Aguascalientes, ya se considera un problema alimentario el alto consumo de carne porcina, particularmente por los hombres. Comentó que tanto las carnitas, birria o menudo son platillos de consumo frecuente con alto contenido de grasas saturadas, si bien son alimentos tradicionales de la localidad, deben ingerirse mínimamente.

La Jefa del Departamento de Nutrición, Cultura Física y Deportes aseveró que “la obesidad y el sobrepeso incrementan por el consumo de alimentos fritos y cárnicos, las frutas y verduras contribuyen a desintoxicar el cuerpo”.

Otro mal hábito es desestimar a especialistas y profesionales de la salud, ya que hoy en día el acceso a la información a través de las herramientas tecnológicas y las campañas publicitarias de productos; nos permite tener de primera mano dietas, nombres de productos e información

en general que en muchas ocasiones no son verídicas ni serias.

Por lo que la maestra Leticia Guel Serna, exhortó a la población a consultar con un nutriólogo, quien es el experto que puede orientar cuál es el mejor plan alimenticio de acuerdo a la edad, sexo y actividad física. “Lo importante es comer las cantidades adecuadas, incluir todos los grupos de alimentos; comer tranquilamente y la activación física”.

Finalmente mencionó que la Universidad Autónoma de Aguascalientes, consiente de la formación de los licenciados en Nutrición, cuida la ética profesional de sus estudiantes así como la calidad académica. Este plan de estudios que oferta la Institución contempla varios aspectos, tales como la orientación a la población mediante dietas normales y terapéuticas; nutrición comunitaria, preventiva y educativa; servicios de alimentos y la investigación.