



Ciudad de México, a 22 de diciembre de 2023

LLAMA SEDESA A REDUCIR EL CONSUMO DE AZÚCARES Y CARBOHIDRATOS EN ESTAS FIESTAS DECEMBRINAS

- *Los primeros días del mes de enero se incrementan las visitas a la Clínica Especializada en el Manejo de la Diabetes, en Iztapalapa, por el consumo grasas y líquidos altos en azúcar de personas con comorbilidades*

La Secretaría de Salud de la Ciudad de México (SEDESA) hace un llamado a la población a moderar durante estas fiestas decembrinas el consumo de alimentos y líquidos con alto contenido de azúcares y carbohidratos, especialmente a personas que padecen diabetes, hipertensión y obesidad, con el fin de prevenir afectaciones a la salud.

De acuerdo con datos obtenidos por esta dependencia, los primeros días del mes de enero se incrementan un 15 por ciento las consultas en la Clínica Especializada en el Manejo de la Diabetes, en Iztapalapa, debido al alto consumo de carbohidratos y azúcares durante las fiestas de fin de año.

“Las cenas de Navidad y Año Nuevo nos hacen ganar tres o cuatro kilos, y las dietas o el exceso de actividad física en enero no serán de gran ayuda. Se debe hacer un esfuerzo, se vale comer todo, siempre y cuando sean en pequeñas porciones y evitar lo más posible las bebidas azucaradas como refrescos, jugos y el ponche, ya que este tipo de bebidas aportan muchas calorías; los diabéticos deben evitar consumir bebidas con mucha azúcar”, destacó el director de esta Clínica Especializada, doctor Rubén Osvaldo Silva Tinoco.

El especialista recomendó combinar alimentos de origen animal como el pavo, pollo y cerdo con algunas ensaladas verdes, también tener un desayuno y comida ligera, además de cenar temprano para una digestión adecuada.

El doctor Rubén Silva invitó a la población de la Ciudad de México a acudir a los módulos de “Salud en tu Vida, Salud para el Bienestar” ubicados en Centros de Salud, Ferias del Bienestar y Ferias de la Salud, para realizarse una detección médica gratuita de enfermedades como hipertensión, diabetes, obesidad y sobrepeso. Con respecto al ejercicio físico, explicó que tan solo con mantenernos activos a lo largo de la época navideña se quema el exceso de calorías.

La SEDESA recuerda a las personas con diabetes que pueden acudir a la Clínica Especializada en el Manejo de la Diabetes en Iztapalapa, ubicada en calle Alfonso Toro 1759, colonia Escadrón 201, Alcaldía Iztapalapa. El servicio es gratuito y el horario es de 08:00 a 16:00 horas.

---oo0oo--