Publicado en *Coordinación General de Comunicación Social* (https://comsoc.udg.mx)

De 2.5 a 7 kilos puede incrementar una persona por comilonas en invierno

Tamal, atole, buñuelo y ponche, una combinación de hasta 960 calorías

Exceso de peso, descontrol de la glucosa y alteraciones en el colesterol y en los triglicéridos pueden traer como consecuencia las comilonas en los días anteriores y posteriores a Navidad y Año Nuevo, informó María Alejandra Soto Blanquel, nutrióloga adscrita al Servicio de Medicina y Pediatría del Hospital Civil de Guadalajara “Fray Antonio Alcalde”.

“Hay gente que sube de dos kilos y medio hasta siete en un periodo de quince días. Suena exagerado, pero hay quienes se exceden demasiado en el comer. Sobre todo si se toma en cuenta el tipo de alimentos que se consumen: altos en grasa, en azúcar, además de alcohol”.

El exceso de peso es un desequilibrio entre lo que se come y el ejercicio que se realiza. En vacaciones hay gente que tiene una vida muy sedentaria y come más, por lo que sube de peso.

Una población de riesgo es el paciente diabético o con probabilidad de padecer diabetes. Comer en exceso puede dar pie a que la enfermedad se manifieste o que el paciente tenga un descontrol de su glucosa.

Incluso si la persona no está muy bien controlada y se excede puede sufrir un coma diabético, lo que puede desembocar en riesgo de muerte en aquel paciente que esté diagnosticado, que no tenga un buen manejo de la enfermedad y se exceda en el comer.

La población joven puede encontrar grandes riesgos en el consumo de alcohol. “Es muy común que ante el exceso en el beber haya una gastritis aguda”.

Debe tenerse cuidado sobre dónde se adquieren los alimentos preparados, de otra manera podrían provocar diarreas agudas. Es frecuente que en Navidad haya gente que consuma alimentos que no saben de dónde provienen y alcohol, lo que puede generar un descontrol en el organismo.

En estos días debe comerse con conciencia. Saber qué cantidad de comida consumen. No debe tragar, sino degustar y disfrutar los alimentos y si ya no tiene hambre, simplemente dejar de comer. Es aconsejable masticar muy bien.

“Si saben que en la noche van a tener una comilona, deben procurar desayunar y comer la mitad de lo que acostumbran. Es poco aconsejable dormirse después de haber ingerido los alimentos, debe dejarse pasar por lo menos una hora u hora y media. La gente en estas épocas debe tomar líquidos constantemente porque la hace sentir saciada”.

Señaló que una combinación poco adecuada es atole, tamal, ponche y buñuelo. “Por todo esto, una persona llega a consumir entre 800 y 960 calorías; una mujer adulta, con un peso adecuado y que tenga actividad física, consume de mil 500 a mil 700 calorías diario y un hombre adulto, entre mil 800 y dos mil.”

Guadalajara, Jal., 27 de diciembre de 2012
Texto: Martha Eva Loera
Fotografía: Internet
Edición de noticias en la web: Lupita Cárdenas Cuevas

Etiquetas:
hcg [1]
María Alejandra Soto Blanquel [2]

URL Fuente: https://comsoc.udg.mx/noticia/de-25-7-kilos-puede-incrementar-una-persona-por-comilonas-en-invierno

Links
[1] https://comsoc.udg.mx/etiquetas/hcg
[2] https://comsoc.udg.mx/etiquetas/maria-alejandra-soto-blanquel