



¿Cómo evitamos subir de peso estas fiestas navideñas?

- *Entre noviembre y enero, una persona puede ganar entre 5 y 7 kilos.*
- *Sedentarismo, de los factores más determinantes para el aumento de peso.*

En temporadas de fiestas como ésta, desde el pan de muerto hasta la rosca de reyes, muy típicos en nuestras tradiciones mexicanas, se suelen cambiar los hábitos de alimentación y de actividad física, ya que las celebraciones suelen desviar la atención de los cuidados de nuestra salud, cuando realmente deberíamos estar prestando especial atención.

La Navidad no es la excepción, ya que las personas tienden a caer en excesos de comida y bebida. La actividad física y el ejercicio disminuyen considerablemente al ser considerado un período de descanso y esparcimiento. El inevitable resultado de estas acciones es un aumento de peso que no debería ser justificable por las fiestas. Ante esto, el Dr. Raúl Morín Zaragoza, subdirector médico de la empresa farmacéutica mexicana **medix**[®], especializada en sobrepeso y obesidad, declara: “Hay épocas del año en que se gana más peso, principalmente la navideña. Entre noviembre y enero, una persona puede llegar a ganar entre 5 y 7 kilos, pero llegar a bajar un kilo puede llevar más de un mes”.

Siendo que el sobrepeso y obesidad han alcanzado niveles alarmantes de epidemia en el país, es necesario que se tomen medidas, aún con pequeñas acciones que pueden significar grandes cambios, para no contribuir que estas estadísticas sigan creciendo y evitar las comorbilidades que la obesidad como enfermedad representa. Ya que este padecimiento se caracteriza por ser multifactorial, de la misma forma debe ser su tratamiento. Algunas recomendaciones para evitar subir de peso estas fiestas navideñas son:

- Beber agua simple antes de comer o cuando comience el apetito generará saciedad.
- No saltes comidas durante el día para tener control del hambre y disfrutar mejor del banquete en la noche. Come normalmente con una ligera colación antes de cenar.
- Prueba un poco de todos los platillos disponibles o decídete por uno para que sea tu alimento principal. Modera las porciones de lo que te vas a servir, y usa más el tenedor que la tortilla o bolillo



- Como entrada o aperitivos opta por alimentos bajos en calorías o productos light, como crudités, quesos blancos, etc. en lugar de papitas, chicharrones y demás botanas saladas con altos contenidos de grasa.
- Elige condimentar los platillos con hierbas o especias en lugar de salsas o cremas ricas en grasa, azúcares o aceites.
- Evita los alimentos fritos, capeados o empanizados. Es preferible preparar los alimentos al vapor, a la plancha o en horno.
- Que la comida no sea el centro de la fiesta. Aunque es parte importante del evento, organiza juegos, baile o alguna otra actividad para que no todo gire alrededor de la comida. Esto contribuirá a socializar más y comer menos.
- Modera las bebidas alcohólicas y bebe agua con regularidad.
- Balancear y combinar adecuadamente los alimentos. Si el primer tiempo es algo pesado, elige de segundo tiempo algo más ligero y viceversa.
- Quemar calorías para que éstas no se acumulen. Esto quiere decir estar en constante movimiento y realizar ejercicio, de preferencia, con el fin de gastar lo que comemos y que haya un equilibrio. Camina más, sube y baja escaleras, baila, juega, muévete lo más que puedas.

Así, el Dr. Morín Zaragoza concluye: “En una dieta estándar de 2 mil calorías al día, por ejemplo, el 15% (300 calorías aprox.) deberían gastarse en movernos desde que despertamos hasta que dormimos. Si a eso le pudiéramos agregar un deporte, gastaríamos más calorías. Sin embargo, lo que predomina actualmente es el sedentarismo, de tal manera que aún comiendo ‘normal’, estaríamos ahorrando esas 300 calorías diarias, lo cual permitirá subir de peso”.

Lo importante es disfrutar de las celebraciones navideñas sin afectar nuestra salud. Recibir asesoría de profesionales de la salud de manera integral y personalizada contribuye a contrarrestar de manera saludable y responsable las posibilidades de subir de peso.

Relaciones Públicas *medix*[®]:

Ana María Estrella | aestrella@medix.com.mx
Penélope Rangel | prangel@medix.com.mx

Contacto de Prensa:

Manolo Castro | Relaciones Públicas
Cel. 5559070613
Mail. manolocb@me.com

Male Agis | Relaciones Públicas
Cel. 5510783406
Mail. male.agis@gmail.com



Acerca de **medix**[®]

medix[®] es una empresa farmacéutica 100% mexicana, con más de 60 años en el mercado, orientada a la investigación, desarrollo, fabricación y comercialización de productos químicos de sobrepeso y obesidad y de enfermedades asociadas a este padecimiento, lo que ha llevado a **medix**[®] a ser líderes en el mercado en este segmento.

Ha integrado en su portafolio **las líneas de Gastroenterología y Salud Femenina**, con el objetivo de robustecer las opciones para brindar salud a la población.

medix[®] **apoya el tratamiento integral y personalizado para Sobrepeso y Obesidad**, basado en un equipo multidisciplinario, a favor del uso racional de medicamentos en caso de ser requerido, de la prescripción y seguimiento al tratamiento, por un profesional de la salud.

Por más de 20 años, en **medix**[®] han contribuido con el bienestar de la población Centroamericana y del Caribe a través de la distribución y comercialización de su línea farmacéutica en esta región.

Su dinamismo los ha llevado a incrementar las posiciones geográficas en Latinoamérica con la expansión a Paraguay y Ecuador, así como cruzar los continentes y poder iniciar la comercialización en Europa a través del mercado español, puerta de entrada y punta de lanza para el continente europeo y asiático.

Página Web: www.medix.com.mx

Facebook: @medixMx

Acerca de **medix**[®]

medix[®] es una empresa farmacéutica 100% mexicana, con más de 60 años en el mercado, orientada a la investigación, desarrollo, fabricación y comercialización de productos químicos de sobrepeso y obesidad y de enfermedades asociadas a este padecimiento, lo que ha llevado a **medix**[®] a ser líderes en el mercado en este segmento.

Ha integrado en su portafolio **las líneas de Gastroenterología y Salud Femenina**, con el objetivo de robustecer las opciones para brindar salud a la población.

medix[®] **apoya el tratamiento integral y personalizado para Sobrepeso y Obesidad**, basado en un equipo multidisciplinario, a favor del uso racional de medicamentos en caso de ser requerido, de la prescripción y seguimiento al tratamiento, por un profesional de la salud.

Por más de 20 años, en **medix**[®] han contribuido con el bienestar de la población Centroamericana y del Caribe a través de la distribución y comercialización de su línea farmacéutica en esta región.

Su dinamismo los ha llevado a incrementar las posiciones geográficas en Latinoamérica con la expansión a Paraguay y Ecuador, así como cruzar los continentes y poder iniciar la comercialización en Europa a través del mercado español, puerta de entrada y punta de lanza para el continente europeo y asiático.

Página Web: www.medix.com.mx

Facebook: @medixMx