

# Nutricionista insta a evitar los excesos en la Semana Santa



“Es esencial tener en cuenta la cantidad de alimentos que se ingieren en el día, tanto para aquellas personas con obesidad, diabetes o hipertensión, así como las que no poseen enfermedad de base”, acotó.

De por sí en los feriados largos las personas tienden a comer más. Tanto en cantidad, como en forma desordenada. Se debe tener en cuenta que en la semana santa las comidas típicas paraguayas son muy ricas en grasa animal, colesterol, sodio e hidratos de carbono.

“Todos los alimentos pueden ser consumidos de forma moderada,

acompañando siempre de un equilibrio en la ingesta diaria de los mismos, sin olvidar también de la hidratación constante”, refirió la Lic. Arguello.

## **Recomendaciones**



Lic. Rocío Argüello, nutricionista.

Evitar el exceso de alimentos con alto contenido en sodio.

Las comidas deben ser ingeridas a horario.

Consumir al menos 2 litros de agua por día.

Realizar ejercicios acordes a cada persona, para mantener activo el cuerpo.

El equilibrio en el consumo de alimentos es indispensable para el buen funcionamiento del organismo.

Lo recomendable es comer de manera moderada, a fin de evitar las descompensaciones para aquellas personas que padezcan de alguna patología. Todo exceso, puede conllevar a complicaciones de cualquier índole.