Publicado en CDMX el 27/12/2022

# [Subir de peso en fiestas decembrinas puede ser el paso a la obesidad, advierten especialistas](http://www.notasdeprensa.es)

## En cada fiesta se pueden llegar a consumir 6 mil calorías, destacó el doctor Ernesto García Rubí, miembro de la Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología

 Navidad, Año Nuevo y Día de Reyes son fechas que causan un desequilibrio en la dieta diaria, lo que, según datos del Instituto Médico Europeo de la Obesidad (IMEO) y de la Universidad Hipócrates, en Guerrero, puede llevar a las personas a subir de 3 hasta 10 kilos en esta temporada de fiestas decembrinas. Para alguien que está en el límite, esos kilos de más significa traspasar la barrera del sobrepeso a la obesidad y acarrear serios problemas para la salud al favorecer el desarrollo de otras enfermedades como hígado graso, diabetes, hipertensión, trastornos del sueño y depresión, entre otras. En México, según datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2021, 38% de la población infantil tiene sobrepeso u obesidad, y 75% de hombres y mujeres mayores de 20 años presentan sobrepeso u obesidad. La obesidad es una enfermedad con graves consecuencias a largo plazo, por lo que especialistas recomiendan evitar el alto consumo calórico en temporadas festivas como las de fin de año y en cualquier momento de la vida cotidiana. El doctor Ernesto García Rubí, miembro de la Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología, dijo que la variedad de platillos en la época decembrina y posteriormente la rosca de reyes que por lo regular se acompaña con chocolate, además del consumo de bebidas alcohólicas representan un alto aporte de calorías que se convierten en grasa abdominal. "En la cena de Nochebuena y el llamado recalentado de Navidad, así como en Año Nuevo, las personas pueden llegar a consumir 6 mil calorías, es decir 50% o más de la ingesta calórica diaria recomendada según el género, edad y talla de cada persona, lo que para algunas personas puede ser el paso del sobrepeso a la obesidad", comentó el también médico internista Ernesto García. Agregó que en México está aumentando el número de personas que, debido a su obesidad o sobrepeso, ya padecen diabetes lo que complica su estado de salud, por lo que en las fiestas decembrinas las personas con niveles altos de azúcar en la sangre deben moderar el consumo de alimentos y bebidas, y seguir al pie de la letra su tratamiento para mantener el control de su enfermedad. En ese sentido, el doctor Víctor Huggo Córdova Pluma, consejero emérito del Consejo Mexicano de Medicina Interna, destacó la importancia de reconocer y tratar a la obesidad como una enfermedad, que requiere de la intervención de distintas especialidades médicas e incluso de terapia farmacológica como cualquier otro padecimiento crónico.  Finalmente, los especialistas médicos comentaron que la mejor forma de evitar subir de peso en las celebraciones de fin de año, es no saltarse comidas, consumir porciones pequeñas de alimentos si se quiere probar distintos platillos, evitar el abuso en bebidas alcohólicas,  realizar actividad física y en casos necesarios, acudir al médico para una valoración individual y un tratamiento adecuado.

**Datos de contacto:**

Maricela Palacio

5580708423

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/subir-de-peso-en-fiestas-decembrinas-puede-ser](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Medicina Nutrición



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)