

El 66% de la población de Lima Metropolitana consume comida chatarra

Así lo aseguró el Ministerio de Salud, que advirtió que debemos cambiar nuestra alimentación para evitar el aumento de enfermedades causadas por el sobrepeso y la [obesidad](#)

Martes 14 de diciembre de 2010 - 12:42 pm



(Foto: Klara/Flickr)

Existe un elevado consumo de comida chatarra o [fast food](#) en la población, especialmente en Lima Metropolitana, donde alcanza un 66%, de acuerdo a un reciente [estudio](#) publicado por el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (Cenan) del Instituto Nacional de Salud (INS) del Ministerio de Salud (Minsa).

Rosa Salvatierra, nutricionista de la Dirección Ejecutiva de Prevención del Riesgo y Daño Nutricional del Cenan, señaló que esta estadística demuestra los malos hábitos de

alimentación de la población en los últimos años, reflejándose en el incremento de algunas enfermedades desencadenadas por el sobrepeso y la obesidad.

“Si alguien engorda no es porque coma en exceso sino porque se alimenta de manera inadecuada y acumula **grasas** en su cuerpo, debido a la selección errónea de los alimentos”, refirió.

Por ello, recomendó el consumo de **frutas** y **verduras** porque aseguran los niveles adecuados de líquido en el organismo, evitan la deshidratación, ayudan al buen funcionamiento del aparato digestivo, aportan fibras y protegen los tejidos y las células de nuestro cuerpo.

“Solo los cambios de hábitos alimentarios y un ejercicio adecuado y constante pueden llevar a la reducción progresiva del exceso de peso. Las **dietas** estrictas conllevan a una pérdida de líquidos que se recuperan fácilmente cuando se vuelve a comer y se recupera el peso perdido y hasta más”, anotó.

Por eso, es importante incluir una gran variedad de platos preparados a base a verduras y frutas crudas o cocidas, en guisos, **ensaladas** y **jugos** naturales.

RECOMENDACIONES PARA EL VERANO

“En el verano que está próximo, es especialmente importante beber líquidos en abundancia, ya que el calor aumenta la pérdida de agua y minerales a través de la piel y ello favorece la deshidratación. La bebida por excelencia es el agua, porque hidrata y no aporta **calorías**, comentó.

Además, se debe considerar la ingesta de **lácteos** que contienen una buena cantidad de calcio. También se debe consumir **huevos**, carnes y pescado, pues son fuente de proteínas y hierro; los azúcares y grasas se recomiendan consumir en cantidades moderadas.

(Tomado de El Comercio)

