

Promueven en el Congreso alimentación saludable y control de peso

- Cambio de hábitos nutricionales y actividad física permitirán reducir riesgos en la salud de las y los veracruzanos, afirma la diputada Adriana Esther Martínez Sánchez.

A fin de mejorar hábitos alimenticios, mantener el control de peso, mediante orientación nutricional, la Comisión Permanente de Salud y Asistencia, presidida por la diputada Adriana Esther Martínez Sánchez, y el Servicio Médico del Congreso del Estado, a cargo de la doctora Claudia del Rosario García Pérez, realizaron la primera Jornada de Salud de 2023 dirigida a trabajadoras y trabajadores del Poder Legislativo y sus familiares.

Para prevenir problemas de sobrepeso y obesidad, del 16 al 20 de enero, personal del Congreso local y sus familiares participaron en la campaña de Control de Peso con Analizador Corporal Inbody, que incluyó toma de medidas corporales y asesoría nutricional, realizados por los especialistas en nutrición AnaKaren Melchor Rojas y Sergio Melchor Rojas.

En entrevista, la legisladora Adriana Esther Martínez Sánchez, detalló que, durante dicha campaña, de los casi cien asistentes, 90 por ciento cuenta con cierto grado de sobrepeso y/u obesidad, además de registrar un índice de grasa corporal elevado, por lo que envió una felicitación a quienes acudieron por tomar la decisión de atender y cuidar su salud.

“Es de nuestro interés y responsabilidad promover acciones tendientes a una vida saludable, con orientación nutricional, con el apoyo y recomendaciones de los especialistas para mejorar los hábitos de alimentación y especial énfasis en la actividad física, es decir, todos los medios y recursos que nos permitan llevar una vida más sana”, explicó.

Por su parte, la encargada del Servicio Médico del Congreso del Estado, Claudia del Rosario García Pérez, indicó que México ocupa los primeros lugares en sobrepeso y obesidad en el mundo, por lo que consideró necesario hacer conciencia en la población sobre las consecuencias de desarrollar estos males.

“Existen comorbilidades, como la diabetes e hipertensión, que se pudieran prevenir con un manejo adecuado de la alimentación, por lo que debemos propiciar cambios en los hábitos para llevar una vida saludable y reducir posibles riesgos”, concluyó.

##-##-#