

Recomendaciones en la ingesta de alimentos en Navidad

Barrancabermeja, 18 de diciembre de 2018.- La Secretaría Local de Salud hace un llamado a la comunidad sobre los cuidados que se deben tener en la ingesta de alimentos en esta temporada, que en algunos casos se convierten en descuidos relevantes para la salud, sobre todo para la cardiovascular, ya que puede aumentar el colesterol, la tensión arterial y el peso.

Marcela Navarro Rosado, funcionaria de la Secretaría Local de Salud, señaló algunas recomendaciones

“Primero que tengamos mucha responsabilidad en el sitio donde vamos a hacer la compra de nuestros alimentos que consumimos para la cena del 24 y 31, fechas de vencimiento y que los productos estén visibles y en buen estado sobre todo color y estado desagradable o que los empaques estén rotos, eso es importante revisar a la hora de hacer las compras”.

La funcionaria también recordó el cuidado que se debe tener a la hora de mezclar cierto tipo de alimentos, *“nosotros debemos tener en cuenta que podemos causarnos alergias en cualquier momento de nuestra vida. Hay productos que son más propensos a causar alergias como son frutos secos, delicado para consumo ; sobre todo en niños y adultos mayores; las bebidas alcohólicas no mezclarlas con algún tipo de alimentos para no tener problemas de intoxicaciones que son las que más se presentan en esta temporada decembrina”.*

Navarro Rosado indicó que de llegar a presentarse una intoxicación lo primero es acudir a la red de atención de salud y no darle manejo con remedios caseros que puede agravar la situación como también almacenar el producto que puede ocasionar la situación, *“si ya tengo la primera sintomatología de una presunta intoxicación, primero acudo al médico, si tengo producto, la idea que sea guardado mientras nosotros por el Sistema Nacional de Vigilancia en Salud Pública, Sivigila, nos ponen en contacto de la intoxicación e inmediatamente nuestros funcionarios van a hacer visita de inspección para verificar las condiciones y la eventualidad que se presentó”.*

Por último, la Administración Municipal recomienda a la comunidad tener precaución con la pólvora y al ingerir alimentos y bebidas con el fin de evitar enfermedades.