



COLESTEROL NAVIDEÑO

Por Rosa Alvarez Fontano

- ❖ **Decide entre cenar o ser el pavo de Navidad.**
- ❖ **¿Toda la carne con grasa es la más sabrosa?**

Voltea a tu alrededor: todo está lleno de árboles de Navidad, luces, esferas, piñatas y lo mejor: muy pronto empezarán las posadas, cenas y reuniones con amigos y familia, y los deliciosos dulces, ponche de frutas, pavo, frutos secos, romeritos, ensalada de Navidad y el bacalao a la vizcaína, estarán como a propósito sobre las mesas adoptando formas de exquisitas e irresistibles tentaciones: “¡cómenos!, ¡cómenos!”.

Las personas con exceso de peso, aquellas con altos niveles de colesterol o las que sólo quieren conservar la línea, están a punto de enfrentar una dura época

navideña y no es de extrañarse, 2 de cada 10 personas de la población concentrada en México, Guadalajara y Monterrey, suele hacer muchas dietas y romperlas con frecuencia. **(VER GRÁFICO A)** Y no dudo que si hiciéramos esta pregunta exclusivamente en la temporada que ya está corriendo, los números se incrementarían. Y es que hay que ser sinceros: a los mexicanos nos importa más la gastronomía que la estética.



¿Suele hacer muchas dietas y romperlas con frecuencia?

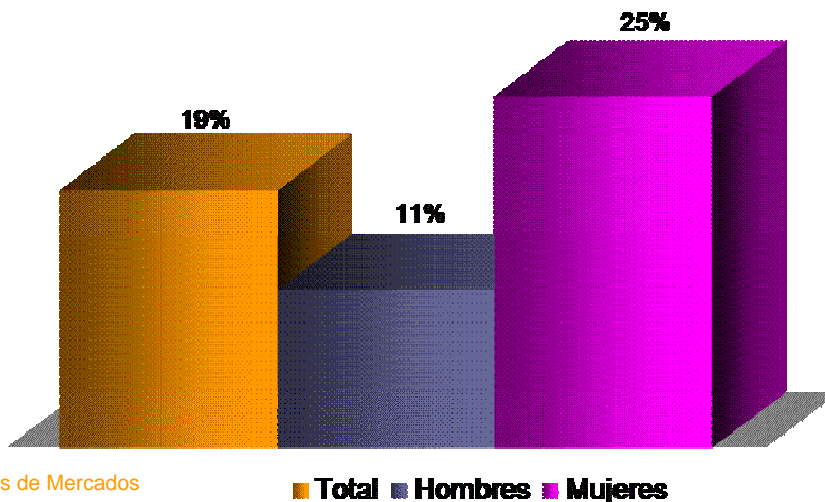


GRÁFICO A

Base: 2619

Fuente: MERC, Analistas de Mercados

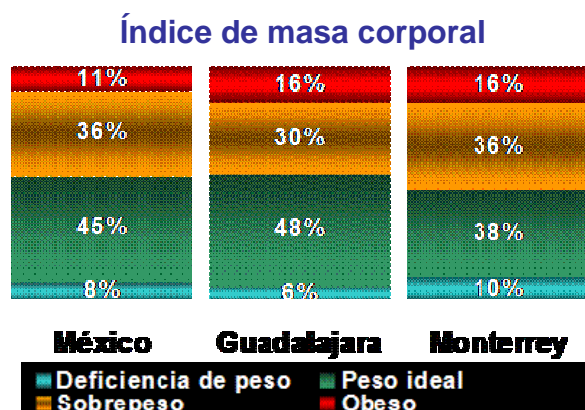
■ Total ■ Hombres ■ Mujeres

Pero, lean, si queremos disfrutar de todo lo que esta temporada nos ofrece y evitar una sorpresa desagradable, el secreto est1 en controlar esa larga lista de excesos alimenticios que pueden afectar negativamente a nuestra salud.

Como dif3cilmente evitaremos las comidas y cenas navideñas, hay que tomar en cuenta que muchas de las delicias gastron3micas que tendremos el gusto de paladear, son alimentos muy energ3ticos y con altos contenidos en az3cares y grasas, y dependiendo de nuestro estado de salud, deberemos controlarlos en mayor o menor medida.

¡No abuses o ser1s el pr3ximo Santa Claus de la familia! Y me parece que este es un papel que se toman m1s en serio los hombres con el paso del tiempo, ¿no me crees? Bueno, el siguiente gr1fico describe lo siguiente: el paso de los ańos es directamente proporcional al deseo masculino de ser como un regordete Santa Claus (**VER GR1FICO B**) y los m1s interesados en lograrlo son los hombres de entre 46 y 55 ańos en donde tenemos el mayor n3mero de obesos (ya despu3s recapacitan pero no es suficiente la intenci3n).

GR1FICO B
Base: 2619



Fuente: MERC, Analistas de Mercados

ALIMENTOS CON ALTO COLESTEROL

Ya m1s seriamente, si tienes el colesterol alto, debes poner m1s atenci3n en el control de consumo de los siguientes alimentos, ya que tienen altos niveles de colesterol:

- ❖ Carne de cerdo
- ❖ Embutidos
- ❖ V3sceras (h3gado, rińones, sesos)
- ❖ Piel o grasa de cualquier carne
- ❖ Yema de huevo
- ❖ Mariscos
- ❖ Manteca
- ❖ Mantequilla
- ❖ Leche entera
- ❖ Pasteles



¡¿Y los brindis?!

Mmmmh...lo siento, tampoco el alcohol en exceso es bueno, ya que a ciertas dosis, influye en la elevaci3n de los niveles de colesterol, adem1s de alguna otra restricci3n que tengas por otra patolog3a (diabetes, por ejemplo).

EXHALA...INHALA...EXHALA...

No todo son "malas noticias"; cada vez son m1s las opciones que tenemos para disfrutar de una Navidad sin descompensaciones que pueden llegar a ser graves.



Hoy en d3a, la oferta de alimentos bajos en colesterol y az3car y de origen vegetal se encuentra en muchos supermercados y tiendas de alimentos, pero ¡atenci3n!, hay que leer atentamente la informaci3n nutrimental impresa en los empaques, ya que es un error muy com3n considerar que un producto que dice "bajo en colesterol" o "libre de colesterol" es bajo en grasas y no siempre es as3. Y el otro error es que por ser un producto "Light" pienses que no pasa nada si te echas todo el paquete.

Esperando aportar otras alternativas, enlisto a continuaci3n algunos alimentos sin colesterol:

- ❖ Cereales
- ❖ Papas
- ❖ Frutas y verduras
- ❖ Legumbres
- ❖ Aceite de oliva
- ❖ Leche o yogurth descremados
- ❖ Frutos secos (OJO muchas calor3as)

Moderaci3n y cantidades reducidas son nuestra recomendaci3n, y adem3s de la alimentaci3n, hay que tomar en cuenta otros varios factores de riesgo que sumados, pueden desencadenar el exceso de colesterol en la sangre, como por ejemplo, la obesidad, la falta de ejercicio f3sico, hipertensi3n arterial y el fumar.

PARA FINALIZAR...EL AÑO

Bueno, llegamos al 3ltimo mes del a3o y con esta 3ltima gaceta del 2004 agradezco a todos ustedes que nos leen mes con mes, y aprovecho para desearles una muy Feliz Navidad llena de alegr3as, sorpresas y paz.

¡Un fuerte abrazo con nuestros mejores deseos!

La presente es una publicaci3n mensual emitida por la Divisi3n Pharma de MERC.

Cualquier comentario con respecto a este art3culo, favor de dirigirlo a: riagaf@merc.com.mx o comunicarse al 9138-3800