

Hágale caso a los consejos de los nutricionistas

# Más de la mitad de ticos son gorditos

◆ **JAZMÍN RIVERA**  
jarivera@lateja.co.cr

**Más de la** mitad de los ticos sufre de obesidad. Se estima que 62 de cada 100 hombres mayores de 20 años padecen sobrepeso y, en el caso de las mujeres, la cifra llega a 56 casos por cada 100.

Los datos los reveló la encuesta de Diabetes Mellitus, Hipertensión Arterial y Factores de Riesgo del 2004.

El estudio también permitió ver que 40 de cada cien personas entre los 20 y 64 años es sedentaria, o sea, no hace nada de ejercicio.

Ante este panorama la nutricio-

nista María José Castro, de LA Weight Loss Centers, asegura que es más fácil prevenir el sobrepeso o la obesidad que tratarla, eso sí se necesita compromiso y constancia por mejorar la calidad de vida.

Castro recomienda no comer por impulso emocional, llevar los platos servidos a la mesa, de lo contrario se sentirá tentado a servirse más. Además, recomienda servirse en platos pequeños, hacer cinco tiempos de comida, no brincarse el desayuno, comer en la mesa sin distracciones, masticar bien los alimentos e hidratarse adecuadamente. También recuerdo comer frutas y vegetales.



ARCHIVO GN

**Recuerde comer 5 porciones de fruta y vegetales por día.**