



Imprimir artículo Exportar a PDF
Volver

Recomendaciones para disfrutar del panetón sin subir de peso



Servindi, 28 de noviembre 2018.- El [Instituto Nacional de Salud](#) [1] (INS) convoca a los medios de información a una campaña informativa sobre el consumo del panetón, el **evento se desarrollará el 29 de noviembre 2018 a partir de las 8:30 am a 11:00 a.m. en el Ministerio de Salud Av. Salaverry 801, Jesús María.**

La campaña informativa desarrollada por el INS, brindará recomendaciones para disfrutar de los panetones en estas fiestas navideñas evitando subir de peso.

El panetón se ha convertido en los últimos años en el protagonista más importante de la mesa navideña en el Perú, sin embargo es recomendable consumirlo con moderación para evitar no solo un incremento de peso, sino problemas digestivos.

La mayoría de las personas tienden a subir entre uno a dos kilos de peso durante la época navideña debido al consumo en exceso de productos ricos en calorías, como el panetón.

Una tajada de 100 g de panetón clásico proporciona aproximadamente 370 kcal; 25,5 g de azúcar; 7,3 g de grasa saturada, valores que superan los parámetros establecidos en el reglamento de la Ley de Alimentación Saludable 30021.

Por tal razón, Rosa Salvatierra, nutricionista del Instituto Nacional de Salud del Ministerio de Salud, ofrecerá recomendaciones para disfrutar de este producto con moderación y sin subir de peso, a través de una mesa demostrativa donde se presentarán variedades de panetones como los integrales o los llamados "light".



Se brindará información sobre el contenido de azúcar y grasas que se ingiere al consumir una tajada de panetón y sus variaciones cuando se le agrega otros alimentos como la mantequilla, mermelada o chocolate.

Con información del Instituto Nacional de Salud. Ysabel Corrales 999360412

Tags relacionados: [panetón](#) [2]

[Instituto Nacional de Salud](#) [3]

[Ysabel Corrales](#) [4]

[obesidad](#) [5]

[alimentación saludable](#) [6]

[Rosa Salvatierra](#) [7]

Valoración: 0

Sin votos (todavía)

Source URL: <https://www.servindi.org/actualidad-noticias/28/11/2018/recomendaciones-para-disfrutar-del-paneton-sin-subir-de-peso>

Links

[1] <https://web.ins.gob.pe/>

[2] <https://www.servindi.org/tags/paneton>

[3] <https://www.servindi.org/tags/instituto-nacional-de-salud>

[4] <https://www.servindi.org/tags/ysabel-corrales>

[5] <https://www.servindi.org/etiqueta/obesidad>

[6] <https://www.servindi.org/etiqueta/alimentaci%C3%B3n-saludable>

[7] <https://www.servindi.org/tags/rosa-salvatierra>