

Fecha 24.12.2009	Sección Información General	Página 12
----------------------------	---------------------------------------	---------------------

Pronostican muy fría Nochebuena

Elías Chávez

Mucho frío en todo el territorio nacional, nevadas en las zonas montañosas del norte, condiciones de norte en el Golfo de México y una fuerte surada, afectarán al territorio nacional este día, previo a la Nochebuena y el inicio de la Navidad, por la presencia del frente frío número 20 que junto con otros fenómenos **meteorológicos**, enmarcarán una gélida velada.

El **Servicio Meteorológico Nacional** prevé que las malas condiciones del clima permanecerán al menos hasta el próximo sábado, por lo que los suéteres, abrigos y chamarras son indispensables para evitar enfermedades que afecten los ánimos de

festejo.

El doctor Ulises López Campuzano, secretario de Salud de la Confederación Nacional Campesina, recomienda además, incrementar la ingesta de alimentos ricos en vitamina C (guayaba, kiwi, naranja, limón, mandarina, toronja) y antioxidantes (hortalizas y frutas anaranjadas y amarillas) ajo, y alimentos con vitamina E, para evitar trastornos de salud por las bajas temperaturas.

Recomienda también que para evitar contagios de enfermedades virales, se eviten en lo posible los lugares muy concurridos; asimismo, lavarse las manos constantemente y evitar el consumo de líquidos muy fríos.

Evitar afectaciones a la salud es la meta, pues los últimos días han sido de estragos por el frío en varias localidades del país y esas condiciones se agudizarán a partir de hoy y por los próximos días.

Las previsiones meteorológi-

cas indican que por la mañana el frente frío número 20 se localizará en el noreste del territorio y recorrerá rápidamente el litoral del Golfo de México, favoreciendo aumento de nublados con lluvias dispersas.

El aire frío asociado ingresará también al Golfo de México originando evento de norte moderado a fuerte los días 24 y 25.

Asimismo continuará el ambiente muy frío en la Mesa del Norte y Mesa Central, con nublados y vientos moderados en el noroeste, norte y noreste de la República, así como en la Mesa del Norte.

El frente frío número 20 se asocia con una baja fría localizada en el Suroeste de Estados Unidos, con la corriente en chorro, avanzan hacia el Este y generan marcado descenso de temperatura, vientos de hasta 70 kilómetros por hora y alto potencial de nevadas en zonas montañosas de Sonora, Chihuahua, Durango y Noroeste de Coahuila.

