



## COMUNICADO

### UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

Ciudad de México a 20 de febrero de 2019.  
No. 044/2019.

#### IMSS RECOMIENDA *LUNCH* SALUDABLE PARA EVITAR LA OBESIDAD EN NIÑOS

- *El refrigerio es una pequeña comida que se sugiere realizar a media mañana y por la tarde para tener suficiente energía durante el día*
- *Debe contar con todos los grupos de alimentos para contribuir al desarrollo de los menores*

El Instituto Mexicano del Seguro (IMSS) recomienda a los padres de familia preparar refrigerios saludables a niños y adolescentes para evitar el sobrepeso, la obesidad y sus complicaciones desde edades tempranas de la vida.

La coordinadora de Programas de Nutrición de la División de Promoción de la Salud, Rosa Iselda Yáñez Neri, indicó que el refrigerio es una pequeña comida que se debe realizar a media mañana y por la tarde para tener suficiente energía durante el día, además de las tres comidas completas, ya que la infancia es una etapa básica para el crecimiento y desarrollo.

Señaló que el *lunch* debe contar con todos los grupos de alimentos que contribuyen al desarrollo de los niños, como son las proteínas, grasas, carbohidratos, fibra, calcio, vitaminas, minerales y agua. Para ello, puede contener alimentos como sándwich, ensalada de verduras, yogurt natural, galletas integrales, huevo, queso, atún, pollo, agua y todas las frutas.

Comentó que otros alimentos saludables que se pueden incorporar al refrigerio son: cacahuates, almendras, nueces, amaranto, habas o garbanzos tostados, palomitas de maíz naturales y cuadritos de queso panela.

Asimismo, recomendó llevar a los menores a la Unidad de Medicina Familiar que les corresponda, con el médico familiar y el nutriólogo, para establecer los requerimientos calóricos, nutrimentos y agua que necesita de manera

personalizada, de acuerdo con peso, edad, estatura, compleción y actividades que realiza el niño.

La nutrióloga del Seguro Social afirmó que una alimentación correcta, tomar agua simple potable y la actividad física son aspectos importantes para prevenir y controlar sobrepeso, obesidad y sus complicaciones.

El refrigerio, aclaró, no es un remplazo del desayuno o de la comida, y los niños que comen antes de ir a la escuela prestan más atención a sus lecciones y se desempeñan mejor en sus tareas escolares.

La coordinadora de Programas de Nutrición del Seguro Social exhortó a los padres de familia a evitar incluir en el *lunch* refrescos, jugos industrializados o comida chatarra, ya que un refrigerio inadecuado puede generar malestar en los niños, somnolencia, malos hábitos alimenticios y contribuir al sobrepeso.

Además, sugirió dar a los niños alimentos preparados en casa, en lugar de darles dinero, para cuidar su salud y también su economía.

Algunos ejemplos de refrigerios saludables son:

1. Ensalada de verduras con queso panela y fruta fresca de temporada.
2. Ensalada de atún en agua con verduras (sin mayonesa), galletas integrales y fruta fresca de temporada.
3. Rollitos de jamón de pechuga de pavo, rellenos de verdura cocida, galletas integrales y fruta fresca de temporada.
4. Yogurt natural con amaranto y ensalada de zanahoria, jícama y pepino con sal y limón.
5. Salpicón de pollo y fruta fresca de temporada.

---ooo0oo---