Ciudad de México,miércoles 28 de agosto de 2019

No. 310/2019

**BOLETÍN DE PRENSA**

**Alimentos crudos como verdura mejoran digestión, ayudan al control de la glucosa y a reducir “colesterol malo”: IMSS**

* **El 28 de agosto se conmemora el Día Internacional de la Comida Cruda. Con una correcta preparación e higiene, brinda diversos beneficios al organismo**
* **Nutrióloga del IMSS otorga recetas prácticas y saludables con verduras crudas y frutas**

Al preferir el consumo de alimentos crudos como las verduras, en lugar de cocerlos o cocinarlos se obtienen diversos beneficios, ya que aportan una mayor cantidad de fibra que mejora el sistema digestivo, reducen el “colesterol malo” y contribuye en el control de los niveles de glucosa en sangre, todo ello de importancia en la prevención de enfermedades crónicas como obesidad y diabetes.

Marcel Camacho Pérez, Nutricionista Dietista de la Unidad de Medicina Familiar No. 2 del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), indicó que según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2016 (ENSANUT), la ingesta de verduras y frutas en México es baja, menos de la mitad de la población consume regularmente verduras y frutas.

La recomendación de la Organización Mundial de la Salud es comer al menos cinco porciones diarias para reducir el riesgo de desarrollar diversos padecimientos.

“Esto implica que la cantidad de fibra que consumimos es menor a la que necesita nuestro organismo. La evidencia científica ha demostrado la relación directa entre una dieta alta en fibra y una buena salud, fibra que se obtiene principalmente en las verduras y frutas crudas”, detalló.

Los alimentos que se pueden comer crudos, dijo, son: verduras por ejemplo, calabacita, chayote, espinacas, pimiento morrón y col; todas las frutas -en pieza o gajos, no en jugo-; cereales como el amaranto y avena, otros alimentos que contienen grasa como aguacate, aceite de olivo, semillas de girasol, nueces y cacahuates, entre otros.

En el marco del Día Internacional de la Comida Cruda, que se conmemora el 28 de agosto, afirmó que un alimento crudo “es aquel que no se ha sometido a una cocción o altas temperaturas, y que alteran su composición nutrimental, particularmente aquellos que contienen vitamina C pues son más propensos a perderla”.

A fin de evitar riesgos de enfermedades, es necesario lavar y desinfectar verduras y frutas antes de comerlas; lavado de manos antes de preparar los alimentos; usar diferentes utensilios y tablas para picar, esto es, una exclusiva para verduras y frutas, y otra para carnes, declaró.

Respecto a la ingesta de pescado, mariscos, carne de res, cerdo, pollo y huevo crudos, la Nutricionista Marcel Camacho subrayó que representan un riesgo para contraer enfermedades, por lo que se tienen que someter a una cocción para eliminar bacterias, virus y parásitos.

Destacó que para una alimentación correcta debemos incluir los tres grupos del Plato del Bien Comer en cada una de las comidas principales, elegir verduras y frutas de temporada, y disminuir el consumo de productos industrializados.

La información de cuántas porciones de los grupos de alimentos necesita cada persona, según su edad, talla, peso y condición de salud, se brinda de manera personalizada en el servicio de Nutrición de las Unidades de Medicina Familiar del IMSS; además, en la sesión NUTRIMSS “Aprendiendo a Comer Bien” se otorgan herramientas para mejorar los hábitos alimentarios.

**Recetas con alimentos crudos**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ceviche de champiñones**  Procedimiento:  Curtir la cebolla morada en el jugo de limón, dejar reposar 10 minutos. Añadir el jitomate, chile serrano, champiñones picados, hojas de cilantro picado, pepino, jícama. Sazonar con sal de mar y pimienta. Servir con tostadas horneadas y decorar con rebanadas de aguacate. **Rinde para cuatro personas** | Ingredientes:  1 taza de champiñones frescos  ½ taza de jícama en cubos  ½ taza de pepino sin semilla  ½ pieza de cebolla morada finamente picada  ½ taza de jitomate guaje en cubos sin semillas  Jugo de cinco limones  Chile serrano al gusto  Hojas de cilantro  Aguacate para rebanar |
| **Lechuga Wrap de lentejas**  Procedimiento:  Coloca sobre las hojas de lechuga, las lentejas, el mango en rebanadas, las zanahorias en julianas, el aguacate y la cebolla en rodajas.  Añade el aderezo, coloca el germen de alfalfa. Dobla como taquitos. **Rinde para dos personas** | Ingredientes:  ½ aguacate firme  ½ mango  2 hojas de lechuga  2 zanahorias  ½ taza de lentejas cocidas  ¼ pieza de cebolla morada  Germen de alfalfa  Aderezo: Vinagre balsámico al gusto, una cucharada de aceite de oliva |

**--- o0o ---**