



BOLETÍN DE PRENSA

Ciudad de México, viernes 23 de diciembre de 2022

No. 654/2022

Consumir porciones moderadas, la mejor forma de disfrutar la cena de Navidad y Año Nuevo: IMSS

- **Utilizar el método del plato saludable que incluya verduras, cereales y alimentos de origen animal.**
- **Evitar el consumo de embutidos, ahumados, enlatados y bebidas azucaradas.**
- **Realiza ejercicio constante como caminar, bailar, andar en bicicleta.**

Durante las cenas de Navidad y Año Nuevo, especialistas en nutrición del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) invitan a disfrutar de sus platillos cuidando la calidad y cantidad de los alimentos, en población general, así como con enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, colesterol alto, entre otras, con el fin de evitar daños a la salud.

La licenciada en Nutrición, Itzel Valtierra Martínez, adscrita a la División de Promoción a la Salud, recomendó mantener una alimentación basada en el método del plato saludable que debe medir 23 cm, se divide en tres partes: en la mitad, incluir verduras crudas, asadas, al vapor o a la plancha; una cuarta parte debe ser con cereales como pan integral, arroz, tortillas o sopa de pasta; y el resto, con alimento de origen animal como pollo, res, pescado, lomo, bacalao o pavo. Se pueden incluir las verduras como guarniciones y dentro de los mismos guisados.

“Para dar un sabor natural y más nutritivo a los platillos podemos utilizar poco aceite de oliva, ajo picado y cebolla; las hierbas de olor potencializan el sabor de nuestros alimentos sin necesidad de añadir cremas y quesos gratinados”, recomendó.

En el caso de las frutas, de preferencia comerlas frescas y con cáscara, no en almíbar o cristalizadas; sugirió evitar el consumo de jugos, refrescos o jarabes; preferir agua simple, limón, jamaica sin azúcar y en caso de beber ponche, “no rebasar más de una taza y considerar que el sabor que lo hace especial es dado por la canela, la jamaica y la misma fruta concentrada, sin necesidad de endulzarlo”.

La especialista del IMSS comentó que se debe cuidar una alimentación saludable todos los días, sugirió preparaciones bajas en grasa, sin relleno, usar el método del plato saludable para evitar repetir platillos.

Invitó a la población a disfrutar la comida y cuidar las cantidades en la cena de Navidad y Año Nuevo, respetar horarios regulares de desayuno, comida, cena y evitar comer de más.



GOBIERNO DE
MÉXICO



UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

La nutrióloga Valtierra Martínez recomendó a la población general y principalmente en pacientes con enfermedades crónicas, evitar el consumo de alimentos embutidos, ahumados, enlatados, bebidas azucaradas como jugos, refrescos, por su alto contenido de azúcar, que favorecen al descontrol de sus enfermedades.

La especialista concluyó que en esta época y durante todo el año, es importante realizar actividades físicas como bailar, caminar y andar en bicicleta, que disminuyan el riesgo de padecer sobrepeso, obesidad, entre otras:

---oOo---