



UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

Ciudad de México, jueves 31 de diciembre de 2020

No. 872/2020

BOLETÍN DE PRENSA

Para la cena de fin de año, IMSS recomienda comer en horarios habituales e incluir porciones de verdura en cada tiempo

- Se deben mantener las medidas sanitarias de la pandemia, así como reunirse sólo con los integrantes que viven en el mismo hogar.
- La nutrióloga Alma Belén Membrila Torres sugirió platillos con ensaladas verdes y carnes bajas en grasa, en sustitución de guisados fritos o rostizados.

Para la cena de fin de año, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) recomienda consumir los alimentos del día en la forma y horarios habituales, incluir una porción de verdura en cada tiempo, utilizar platos pequeños para evitar comer grandes cantidades y no repetir platillos.

También se sugiere festejar sólo con los integrantes que viven en el mismo hogar, usar utensilios individuales y no compartir alimentos del mismo plato o bebidas del mismo vaso, así como mantener la sana distancia, utilizar cubrebocas, lavar las manos frecuentemente o emplear gel antibacterial, señaló la licenciada en Nutrición, Alma Belén Membrila Torres.

Destacó que para todos los integrantes de la familia, la alimentación debe ser saludable, pues con ello se reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas, como diabetes, hipertensión arterial o niveles elevados de colesterol o grasas en la sangre (dislipidemia), y si se padecen, se reducen complicaciones.

Además, resaltó que comer sanamente, con alimentos ricos en vitaminas y minerales, ayuda a fortalecer el sistema inmunológico.

La especialista del área de Nutrición y Salud del Seguro Social detalló que para la cena de año nuevo es importante evitar ayunos prolongados y comer normalmente durante el día, para no “atracarse” por la noche y poner en riesgo la salud.

Membrila Torres subrayó que deben preferirse platillos como ensaladas verdes o verduras salteadas y para el plato fuerte, carnes bajas en grasa como pierna, lomo o





UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

pavo horneados o enchilados, en sustitución de guisados fritos o rostizados; igualmente, resaltar las preparaciones con especias y prescindir, en la medida de lo posible, del uso excesivo de sal, grasa y azúcares.

Para los postres, la mejor opción son las gelatinas y las frutas frescas, y no las que se sirven en almíbar o con altas cantidades de azúcar, harinas o grasas en su preparación.

Sobre las porciones alimenticias, la licenciada en nutrición del IMSS recordó que el estómago del menor no tiene la misma capacidad que el del adulto, por lo que es recomendable que a los niños se les sirva en un plato de aproximadamente 19 centímetros de diámetro, mientras a los mayores en uno de 23.

La mitad del plato deberá contener verduras y la otra mitad, arroz o espagueti y una porción de alimento de origen animal. Y para no consumir doubles cantidades de calorías, azúcares y grasas, no servirse otra ración de la cena, subrayó.

Enfatizó que otra recomendación es no ingerir bebidas alcohólicas, pues al mezclarlas con refresco, es posible que las personas diabéticas sufran una descompensación severa.

La supervisora en nutrición resaltó que se requiere que las personas con padecimientos crónicos, como diabetes o hipertensión arterial, estén atentas a sus niveles de glucosa y de presión, y no suspender su tratamiento.

--- oOo ---

