



Cerca de 3 mil nutriólogos del IMSS cuidan y mejoran estado de nutrición de derechohabientes

- **Los conocimientos de estos profesionales se dirigen a individuos de cualquier edad: lactantes, preescolares, escolares, adolescentes, adultos, embarazadas y personas mayores, con o sin enfermedades.**
- **El 27 de enero se conmemora el Día de la Nutrióloga y el Nutriólogo. En el Seguro Social realizan evaluación del estado nutricional, plan de alimentación individualizado, capacitan al personal de salud, entre otras acciones.**

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) cuenta con cerca de 3 mil nutriólogos en sus unidades médicas de Primero, Segundo y Tercer Nivel de atención en el país, además de otras sedes laborales, con el objetivo de cuidar y mejorar el estado de nutrición de los derechohabientes.

Al conmemorar el Día de la Nutrióloga y el Nutriólogo, el Seguro Social reconoció a los 553 nutriólogos del Primer Nivel de atención (Unidades de Medicina Familiar), mil 585 en el Segundo Nivel (Hospitales Generales y de Zona), 399 del Tercero (Unidades Médicas de Alta Especialidad) y 131 en Guarderías, además de otros centros laborales.

La especialista Itzel Valtierra Martínez, nutrióloga adscrita a la División de Promoción a la Salud, resaltó que los conocimientos de estos especialistas se dirigen a personas de cualquier edad, sean lactantes, preescolares, escolares, adolescentes, adultos, embarazadas y personas mayores, con o sin enfermedades.

Señaló que en las Unidades de Medicina Familiar (UMF) los nutriólogos otorgan consultas a los derechohabientes para conocer su estado de nutrición y, de acuerdo con sus necesidades, establecer un plan de alimentación individualizado.

Abundó que estos especialistas imparten sesiones grupales de educación nutricional NutriIMSS para pacientes con enfermedades crónicas, embarazo y lactancia, así como alimentación saludable en infancia.

Valtierra Martínez añadió que capacitan al personal de salud: médicos, enfermeras y asistentes médicas sobre la evaluación de estado de nutrición y alimentación



saludable. También otorgan consejería en salas de espera y participan en estrategias de alimentación.

Expuso que el médico familiar deriva al paciente al servicio de nutrición, donde el nutricionista dietista realiza la evaluación del estado nutricional y el plan de alimentación individualizado, de acuerdo con las necesidades de cada persona por medio del sistema de equivalentes, menús o control de porciones.

La nutrióloga Itzel Valtierra refirió que los especialistas en la materia utilizan una importante herramienta para la atención y mejoramiento en la salud de los derechohabientes: el Método del Plato Saludable, de 19 centímetros para preescolares y escolares, y 23 para adultos.

Comentó que en ambos casos la mitad del plato debe contener verduras, crudas o cocidas, una cuarta parte alimentos de origen animal, de preferencia bajos en grasas (pescado, pollo o huevo); el resto debe contener cereales integrales o leguminosas, como arroz, sopa de pasta, bolillo, habas, frijoles o lentejas.

La nutrióloga adscrita a la División de Promoción a la Salud apuntó que se puede agregar fruta, de preferencia de temporada, o algún lácteo natural descremado, como leche o yogurt, así como agua simple, y la recomendación de realizar actividad física todos los días, al menos por 30 minutos.

--- o0o ---