



## Unidad de Comunicación Social

Ciudad de México, viernes 4 de marzo de 2022  
No. 108/2022

# BOLETÍN DE PRENSA

## IMSS promueve lactancia materna exclusiva y planes de alimentación saludable para combatir la obesidad

- El director general Zoé Robledo resaltó que el Instituto cuenta con estrategias de salud para prevenir padecimientos como obesidad, hipertensión y diabetes.
- La doctora Célida Duque Molina, directora de Prestaciones Médicas, destacó que el mejor regalo que se le puede dar a un bebé es la leche del seno materno.
- Con motivo del Día Mundial de la Obesidad, comentó que el Instituto desarrolló menús saludables para descargar por QR en teléfonos celulares.

En el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) personal médico, de enfermería y nutrición trabaja diariamente para promover estrategias que permitan reducir los índices de sobrepeso y obesidad, ya que la pandemia por COVID-19 dejó diversas secuelas en todos los grupos de edad de la población y una de ellas fue el incremento de peso.

En el marco del Día Mundial de la Obesidad que se conmemora este 4 de marzo, el director general del IMSS, Maestro Zoé Robledo, resaltó que a nivel mundial las tasas de obesidad se han triplicado desde 1975 y han aumentado en casi cinco veces en niños y adolescentes.

Indicó que el Seguro Social cuenta con estrategias como PrevenIMSS y la Cartera de Alimentación Saludable y Actividad Física para prevenir padecimientos como obesidad, hipertensión y diabetes.

Consideró que la obesidad infantil es el nuevo analfabetismo, “pensar que podemos condenar a una niña o un niño a la obesidad, cuando son casos que se pueden evitar con una alimentación saludable, con una ingesta más alta de frutas, de verdura, de agua natural, es tanto como pensar que tuviéramos niños que no están aprendiendo a leer”.

Recordó que hace unos días el IMSS y UNICEF firmaron un Memorándum para atender de manera integral este problema de salud.

Por su parte, la doctora Célida Duque Molina, directora de Prestaciones Médicas, destacó que el exceso de peso está asociado a la presentación de enfermedades crónico-degenerativas como diabetes e hipertensión, y que una forma de protección desde los primeros momentos de vida es a través de la lactancia materna de manera exclusiva, a partir del nacimiento y hasta los seis meses de edad.

---



## Unidad de Comunicación Social

“Este es el mejor regalo que se le puede dar a un bebé y posteriormente se debe integrar en todos sus alimentos agua simple y consumo de frutas y verduras”, enfatizó la titular de la Dirección de Prestaciones Médicas.

La doctora Duque Molina invitó a toda la derechohabiente a que acuda a los módulos PrevenIMSS en las Unidades de Medicina Familiar del Instituto para conocer e integrarse a los diversos planes de nutrición que ofrece el Instituto, ahora en la modalidad de QR para su fácil acceso y descarga desde teléfono celular.

En su oportunidad, la doctora Mardia López Alarcón, jefa de la Unidad de Investigación Médica en Nutrición en el Hospital de Pediatría del Centro Médico Nacional (CMN) Siglo XXI, señaló que la obesidad es el problema de nutrición en la población infantil más frecuente en México y la mejor manera de evitarla, es comenzar con la promoción de hábitos saludables en una edad temprana.

Afirmó que la lactancia materna, además de darle al menor los nutrientes que requiere en cantidad suficiente, con alimentación complementaria hace que los niños tengan mejor control del hambre y saciedad, y le proporciona microbiota saludable para que tenga menos riesgo de enfermarse.

En tanto, la especialista del área de Nutrición y Salud del IMSS, Alma Belén Membrilla Torres, explicó que el Instituto desarrolló tres planes de alimentación para que la derechohabiente tenga una pérdida de peso de manera segura, con tablas que fueron desarrolladas para dar un plan de alimentación a pacientes según su tipo de sobrepeso u obesidad.

Explicó que para seleccionar uno de los planes, diseñados para mil 200, mil 500 y mil 800 calorías, se deben completar seis sencillos pasos: realizar la medición de peso y estatura, consultar la tabla que corresponda de acuerdo al sexo, localizar la estatura en la primer columna y, sobre esa fila, ubicar el peso en los rangos marcados, así dentro del color del segmento cada persona puede identificar el plan de alimentación que le corresponde y descargarlo por QR.

Cada uno cuenta con 28 menús diferentes e incluso es posible intercambiar las opciones de desayuno, comida, cena y colaciones, a fin de darle mayor variedad al menú para toda la familia.

Otras recomendaciones para evitar sobrepeso y obesidad consisten en tomar de seis a ocho vasos de agua simple al día, evitar el consumo de productos industrializados, realizar al menos 30 minutos de actividad física al día e ir incrementando poco a poco hasta llegar a 60 minutos diarios.