



En las fiestas patrias, el IMSS recomienda mantener una buena alimentación mediante el método del plato saludable y consumo de agua simple

- **La población con enfermedades crónico-degenerativas debe mantener su tratamiento médico.**
- **Ante cualquier eventualidad, el IMSS recomienda acudir al servicio de Urgencias más cercano para recibir atención.**

En estas fiestas patrias, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) recomienda a la población mantener una alimentación saludable que incluya verduras, cereales o leguminosas, alimentos de origen animal bajos en grasa, frutas y agua simple.

Especialistas del Seguro Social también pidieron a la población con alguna enfermedad crónico-degenerativa como diabetes o hipertensión arterial, no suspender sus tratamientos médicos, con la finalidad de disfrutar una sana convivencia con familiares y/o amigos.

Al respecto, la licenciada en Nutrición, Itzel Valtierra Martínez, adscrita al Área de Nutrición y Salud en la División de Promoción a la Salud del IMSS, aseguró que “siempre se debe consumir una alimentación saludable, la cual no está contra la comida regional mexicana”, todo depende de la cantidad, frecuencia y la calidad nutritiva de los alimentos.

Explicó que una opción para cuidar la alimentación es el método del plato saludable, que mide de diámetro de 23 centímetros para adultos y 19 centímetros para preescolares y escolares, la mitad está compuesta por verduras, crudas o cocidas como pepino, jícama, zanahoria; una cuarta parte de alimentos de origen animal: pollo, res, pescado, y la otra cuarta parte de cereales como arroz, granos de maíz, pasta, bolillo, o leguminosas como frijoles, habas o lentejas. Por ejemplo, un pozole se puede considerar un platillo completo y balanceado, porque contiene:

- verduras: lechuga, rábanos y cebolla
- cereales: los granos de maíz
- alimentos de origen animal: pollo o cerdo, preferir bajos en grasa.

La especialista del IMSS indicó que “las preparaciones de los platillos deben ser bajas en grasa evitando fritos, capeados o empanizados, ya que la digestión será más lenta y tiene más calorías”.





Valtierra Martínez agregó que los platillos típicos pueden ir acompañados de una fruta natural, además del consumo de agua simple potable, sin azúcar añadida en el caso de bebidas como jamaica, limón o menta. También sugirió aprovechar la compañía de amigos y familia para incrementar la actividad física como bailar, jugar o actividades en conjunto.

“No se recomienda el consumo de bebidas alcohólicas por el exceso de calorías sin valor nutrimental, además de los daños y riesgos a la salud, como disminución en la coordinación corporal, pérdida de la conciencia, intoxicación etílica, o hasta la muerte”.

Por su parte, el doctor Diego Balcón Caro, coordinador de Programas Médicos del Área de Nutrición, señaló que el Seguro Social “estima que la atención en los servicios de Urgencias se incrementa en los días de celebración de las fiestas patrias, por distintas causas, entre ellas: quemaduras –en manos y cara- por el uso de pirotecnia, casos de exceso en el consumo de bebidas alcohólicas que trae como consecuencia intoxicación etílica, traumatismo a causa de accidentes automovilísticos, peleas o riñas, y caídas por pérdida del equilibrio.

El especialista hizo un llamado a pacientes que viven con enfermedades crónico-degenerativas a no dejar a un lado su tratamiento, ya que con el afán de celebrar las fiestas patrias se olvidan de él e incluso se exceden en el consumo de alimentos y bebidas alcohólicas, lo que favorece al incremento en número de casos por descompensación en sus padecimientos.

Diego Balcón Caro recomendó a la población que, en caso necesario, acudan al servicio de Urgencias más cercano para recibir la atención.

Acude a tu Unidad de Medicina Familiar, acércate al servicio de nutrición para recibir tu consulta individual y las sesiones educativas NutriIMSS.

---o0o---

LINK DE FOTOS

https://drive.google.com/drive/folders/1ekulNhlyVIXJ_EFpwQiehQwYXnZSjzA?usp=sharing

LINK DE VIDEO

https://imssmx.sharepoint.com/:v:/s/comunicacionsocial/EXnjaK5H2VZOoqEaJk_ObekBFHh4-EBuirwnBJEiS2F6Bg?e=eQmk6d