



El IMSS te da tres recetas para festejar un Grito saludable

- Los platillos relacionados con las Fiestas Patrias pueden integrar las cantidades y calidades de alimentos saludables para cuidar tu salud. El Seguro Social te comparte sugerencias para disfrutar alimentos tradicionales de manera saludable.

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) te invita a celebrar este Grito de Independencia con tres platillos que pondrán tu mesa muy mexicana y con una variedad de platillos aliados de tu salud.

La especialista Itzel Valtierra Martínez, nutrióloga adscrita Nutrición Hospitalaria de la Coordinación de Unidades de Segundo Nivel, dijo que una alimentación saludable debe ser completa, equilibrada, variada, suficiente e inocua, por lo que el Plato del Bien Comer que promueve el Seguro Social especifica que debe incluir los tres grupos de alimentos: **verduras y frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal.**

Si bien las necesidades de calorías para cada persona dependen de su sexo, peso, estatura, actividad física, estado de salud y etapa fisiológica, como embarazo o lactancia. Para obtener un cálculo adecuado, el IMSS recomienda acudir a la Unidad de Medicina Familiar (UMF).

La nutrióloga Valtierra Martínez destacó que los platillos relacionados con las Fiestas Patrias pueden integrar cantidades y calidades de alimentos saludables, que no afectan su sabor.

Para prepara un **pozole rico y sano**, el Seguro Social te recomienda:

- Utilizar pollo sin piel o carne de cerdo magra, retirando la grasa visible.
- Desgrasar el caldo; puede refrigerarse y retirar la grasa solidificada antes de servir.
- Aumentar las guarniciones de lechuga o col, cebolla, rábano, limón y chile.
- Servir una porción moderada de maíz pozolero.
- Preferir tostadas horneadas en lugar de fritas.
- Moderar el consumo de crema, chicharrón, queso y salsas.
- Preparar el caldo con poca sal y aprovechar hierbas y especias para darle sabor.

Si lo tuyo son los **chiles en nogada**, se pueden hacer más ligeros de la siguiente manera:

- Preparar los chiles sin capear.
- Utilizar carne molida magra, pollo o una combinación de carne y lentejas.
- Aumentar la cantidad de frutas frescas y verduras del relleno.
- Evitar la fruta cristalizada, el azúcar y la cantidad de aceite.





- Preparar la nogada con una porción moderada de nuez de Castilla.
- Sustituir parte de la crema por yogur natural sin azúcar, si se desea disminuir la grasa.
- Evitar azúcar y moderar la cantidad de sal.

Las **tostadas** también son un clásico de esta temporada, para prepararlas de forma saludable toma en cuenta:

- Son más saludables las tostadas de maíz horneadas, no fritas.
- Elegir coberturas como frijoles de la olla, pollo deshebrado, atún en agua, ceviche o verduras.
- Agregar abundante lechuga, jitomate, cebolla, pepino o aguacate en porción moderada.
- Utilizar poca crema, queso y mayonesa; pueden sustituirse por yogur natural sin azúcar.
- Evitar guisos muy grasosos, chorizo, carnitas y exceso de productos procesados.
- Controlar el número de tostadas y acompañarlas con agua simple.

El Seguro Social te recomienda para estas Fiestas Patrias preferir agua simple potable para mantener una adecuada hidratación, pero también se pueden consumir, de manera moderada, aguas de sabor como jamaica, limón, tamarindo o naranja con chía, sin azúcar.

Durante las celebraciones es importante evitar el consumo de refrescos, jugos, néctares y otras bebidas azucaradas, ya que aportan cantidades importantes de azúcar y calorías. Asimismo, se recomienda evitar el consumo de bebidas alcohólicas, pues además de aportar calorías, su abuso puede afectar la salud.

La nutrióloga Itzel Valtierra Martínez señaló que aunque todas las personas pueden beneficiarse de una alimentación saludable y equilibrada durante las celebraciones, especialmente deben tener cuidado aquellas que viven con enfermedades crónicas, como diabetes, hipertensión arterial, sobrepeso u obesidad, colesterol o triglicéridos elevados o ácido úrico elevado, entre otros padecimientos.

La recomendación del IMSS para que pases un Grito inolvidable es disfrutar la compañía de tus seres queridos y se deleiten con platillos mexicanos elaborados con menor cantidad de calorías, grasa, azúcar y mantener una adecuada hidratación.

---o0o---

LINK DE FOTOS

https://drive.google.com/drive/folders/1Pz_2Q9xLG6RMpsTdyfzY3B0A16bNjYr-?usp=sharing