



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**



## Unidad de Comunicación Social

Ciudad de México, jueves 23 de diciembre de 2021  
No. 590/2021

# BOLETÍN DE PRENSA

En cenas decembrinas se recomiendan alimentos horneados, agua y raciones adecuadas para adultos y menores: IMSS

- Para una alimentación saludable la clave principal es medir las porciones.
- La porción ideal incluye la mitad del plato con verduras, una cuarta parte de alimento de origen animal y en el otro, una porción de cereal.

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) recomienda a la población, para las celebraciones de fin año, no consumir platillos típicos ricos en grasas, azúcares o condimentos, y sustituirlos por alimentos horneados, agua natural, té sin azúcar y servir raciones adecuadas para adultos y menores.

La nutrióloga del IMSS, Alma Belén Membrilla Torres, explicó que una alimentación saludable consiste también en medir las porciones: para los adultos, los alimentos se deben servir en un plato de 23 centímetros de diámetro y para los menores en uno de 19; ambos deben contener verduras, una cuarta parte comida de origen animal y el resto cereal o pasta.

Para las personas con diabetes o hipertensión, lo recomendable es que consuman raciones moderadas y privilegien la ensalada de verduras. “De esta forma se puede mantener el control de los niveles de glucosa durante las cenas”.

Destacó que es importante que la población considere si tiene alguna restricción médica o padece alguna de estas enfermedades para determinar si se pueden o no cenar algunos platillos en las festividades de fin de año.

Membrilla Torres explicó que si la cena incluye un platillo como preparaciones de enchiladas o encirueladas, se sugiere elegir la primera debido a que el otro guisado incluye azúcar y puede afectar los niveles de glucosa después consumir los alimentos.





GOBIERNO DE  
**MÉXICO**



## Unidad de Comunicación Social

Sugirió seleccionar, por ejemplo, arroz o un espagueti que no contenga mucha grasa o mayonesa, alguna verdura o fruta, a fin de mantener la saciedad hasta el próximo tiempo de comida.

Como colación vespertina, entre las 5 y 6 de la tarde, recomendó consumir algunas semillas como cacahuates, pistaches, entre otras, para más tarde dar paso a la cena, la cual de preferencia debe ofrecer platillos bajos en calorías, grasas y azúcares.

La nutrióloga Alma Belén Membrilla Torres insistió en preferir para estas fechas de fin de año una alimentación saludable, ingerir agua simple, aguas de sabor, como jamaica o limón endulzadas con algún sustituto de azúcar y no consumir jugos ni refrescos.

Otras opciones para sustituir al ponche tradicional, que contiene mucha azúcar, son los tés, a los que se pueden agregar algunas hierbas como menta o hierbabuena y esto le daría un buen sabor.

--- oOo ---

