



BOLETÍN DE PRENSA

Ciudad de México, sábado 30 de marzo de 2024

No. 153/2024

Recomienda IMSS mantener una alimentación saludable y cuidar preparación de pescados y mariscos en Semana Santa

- **Para el consumo de pescados y mariscos de preferencia prepararlos en casa, a fin de tener la certeza de su correcta cocción al horno, al vapor o a la plancha, y evitar el consumo excesivo de grasas.**
- **Es importante mantener el método del Plato Saludable donde se integren todos los grupos de alimentos, y evitar bebidas azucaradas porque no quitan la sed.**

Durante esta Semana Santa, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) invita a la población llevar a cabo una sana alimentación mediante el método del Plato Saludable, consumir agua simple e integrar actividad física diaria, acciones que promueven un estilo de vida saludable.

Además, debido a las costumbres durante Semana Santa que influyen en los hábitos alimenticios, el IMSS, recomienda tomar ciertas precauciones en cuanto al consumo de pescados y mariscos: comerlos el mismo día de su compra, de lo contrario refrigerarlos; revisar que el pescado tenga ojos brillantes y que las escamas no sean de fácil desprendimiento.

La especialista del Área de Nutrición y Salud de la División de Promoción a la Salud de la Coordinación de Unidades de Primer Nivel de Atención del IMSS, Itzel Valtierra Martínez, explicó que para el consumo de pescados y mariscos de preferencia deben ser preparados en casa, para su correcta cocción ya sea al horno, al vapor o a la plancha, evitando el consumo excesivo de grasas.

Sugirió evitar alimentos crudos porque pueden aumentar el riesgo de enfermedad de transmisión alimentaria. Además, es importante mantener el método del Plato Saludable donde se integren todos los grupos de alimentos, y evitar bebidas azucaradas porque no quitan la sed, aumenta el riesgo de deshidratación y de presentar obesidad, triglicéridos elevados y diabetes.

Explicó que el Plato Saludable debe medir 19 centímetros de diámetro para preescolares y escolares y 23 centímetros para adultos, la mitad debe contener verduras crudas o cocidas, una cuarta parte lleva alimentos de origen animal bajos en grasa, como pescado, pollo o res, y la otra cuarta parte deberá de constar de leguminosas como frijoles, habas, lentejas, o cereales como arroz o pasta.

“Es importante incluir una fruta natural de preferencia con cáscara para un mayor aporte de fibra; y leche o yogur natural bajo en grasa y sin azúcar añadida”, agregó.

La Licenciada en Nutrición del Área de Nutrición y Salud del IMSS refirió que es necesario consumir agua simple, puedes acompañarla con rodajas de alguna fruta para añadir sabor, o bien agua de limón o jamaica sin azúcar.





Destacó la importancia de integrar todos los días una actividad física que sea agradable y placentero para quien la realice, misma que puede llevarse a cabo de manera individual o con la familia, “una actividad recreativa que sea también para beneficio y disfrute en este periodo vacacional”.

Indicó que, en caso de realizar actividad física, evitar exponerse al sol, ya que puede generar un cuadro de deshidratación, quemaduras de piel, descompensación del organismo, entre otras afectaciones causadas por un golpe de calor.

Externó que en caso de presentar vómito, diarrea, dolor estomacal o erupciones en la piel tras la ingesta de alimentos de cuaresma se deberá acudir a la Unidad Médica para recibir atención.

En el caso de mujeres embarazadas y lactantes, también aplica el método del Plato Saludable, a fin de otorgar los nutrimentos necesarios al bebé y a la mamá, evitando platillos o bebidas irritantes. Las verduras y frutas naturales aportan fibra y en conjunto con la ingesta de agua simple y actividad física, favorecen a la salud digestiva. Se recomienda acudir al servicio de nutrición en su Unidad de Medicina Familiar, donde le atenderán los expertos en nutrición, otorgarán un plan de alimentación individualizado e integrarán a las Sesiones Educativas NutrIMSS.

Informó que la población adulta mayor puede llevar a cabo el método de Plato Saludable; y en caso de dificultad para masticar, se debe incluir una dieta blanda, de suave masticación, o picado fino o papilla. También es necesario integrarlos a la actividad física diaria que favorece al mantenimiento muscular.

Recordó que los derechohabientes deben acudir a su UMF para su Chequeo Anual PrevenIMSS y ser referidos al servicio de nutrición, donde los Nutricionistas dietistas del Seguro Social otorgan la consulta individual, elaboran un plan de alimentación de acuerdo con las necesidades de cada persona y se les integrará a las Sesiones Educativas NutrIMSS.

---o0o---

LINK DE FOTOS

https://imssmx.sharepoint.com/:f:/s/comunicacionsocial/EjLl1aMwhO1Ljg4vhEMQkKoBuMTW_DhMkG1S4Er-zgh1fg?e=JlJ2W6

LINK DE VIDEO

https://imssmx.sharepoint.com/:v:/s/comunicacionsocial/EQCYcx_XOC9IsSN8Lf7XK4IBJ_b3p9ljFGMiP_MERRt_48Q?e=Z99cOz