



Ciudad de México, jueves 10 de noviembre de 2022
No. 583/2022

BOLETÍN DE PRENSA

IMSS cuenta con sesiones educativas y el programa “Pierde Kilos, Gana Vida” para apoyar a pacientes con sobrepeso y obesidad

- Siete de cada 10 hombres tienen exceso de peso, detonante de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión e incluso cáncer de colon y recto.

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) promueve en sus derechohabientes las sesiones educativas NutrIMSS, el programa “Pierde Kilos, Gana Vida” y el Plato saludable, con el objetivo de que personas con sobrepeso u obesidad adopten estilos de vida saludables, una nutrición adecuada y así evitar o controlar enfermedades como diabetes, hipertensión, cardiovasculares e incluso algunos tipos de cáncer.

María Nayeli Acosta Gutiérrez, supervisora de Proyectos de Nutrición del IMSS, señaló que una buena alimentación es aquella que incluye todos los nutrimentos que necesita una persona para su crecimiento y desarrollo adecuado durante la niñez y juventud, y que permite mantener un peso adecuado en la vida adulta.

En el marco del Mes de la Salud Integral del Hombre, recordó que según los datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) 2021, siete de cada 10 hombres tienen sobrepeso u obesidad, 30.5 por ciento presentan hipertensión, 13.8 por ciento sufre de diabetes tipo 2.

Señaló que entre los principales retos de los varones en el día a día para una buena nutrición está la jornada laboral que puede dificultar tomar los alimentos en un horario regular, y que, culturalmente el hombre en general no se hace cargo de preparar sus alimentos, prefiere comer lo que sea más fácil y accesible, aunque no sea saludable, relaciona mantener un peso adecuado más a una condición estética que de salud y acude menos a una atención preventiva o de consulta.

Por ello, dijo, en las Unidades de Medicina Familiar (UMF) el primer paso es el chequeo PrevenIMSS, donde personal de Enfermería verifica el peso, talla e índice de masa corporal y si tiene sobrepeso u obesidad, le da recomendaciones y entrega la Cartera de Alimentación Saludable y Actividad Física, que incluye 28 menús equilibrados, diseñados para disminuir de peso.

Acosta Gutiérrez señaló que en las UMF con servicio de Nutrición se llevan a cabo las sesiones educativas NutrIMSS, con una primera sesión grupal de dos horas en los que se



brinda orientación en temas de alimentación saludable, consumo de agua simple y práctica de actividad física, además de la entrega de la Cartera de Alimentación.

Posteriormente, las y los nutricionistas realizan una evaluación a profundidad del estado de nutrición del paciente y otorgan un plan individualizado de acuerdo a sus necesidades.

Respecto al programa "Pierde Kilos, Gana Vida", destacó que aunado a la sesión educativa, se realiza una valoración médica al inicio y al final de la intervención de seis meses, y el área de Nutrición da seguimiento mensual a su peso y circunferencia de cintura, brinda recomendaciones para la adopción de hábitos saludables; se lleva a cabo en Unidades de Medicina Familiar con servicio de nutrición, empresas de convenio y en módulos que atienden a trabajadores del Seguro Social.

Indicó que a los derechohabientes con diabetes, en la sesión NutrIMSS se les dan recomendaciones mediante el método del Plato Saludable para controlar las porciones de los alimentos, que permite de una manera sencilla y visual mostrar en un plato de 23 centímetros la distribución de alimentos, la mitad con verduras, una cuarta parte con pollo, res, pescado o huevo, y otra cuarta parte con carbohidratos contenidos en cereales como arroz, pasta, elote o leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos, habas).

También se recomienda tomar una colación matutina y otra en la tarde de preferencia con verdura o fruta, así como tomar agua simple de uno y medio a dos litros diarios.

--- oOo ---

LINK FOTOS

<https://bit.ly/3A0y9Yk>

LINK VIDEO

<https://bit.ly/3TsvE7U>