Ciudad de México, a miércoles 14 de septiembre de 2022

No. 475/2022

**BOLETÍN DE PRENSA**

**Para celebrar fiestas patrias de manera saludable es clave cuidar las porciones de comida que se consuman: IMSS**

* **Nutriólogos del Seguro Social recomiendan ofrecer platillos de mejor calidad nutricia, incrementar la ingesta de verduras y evitar alimentos altos en grasa.**
* **Población con enfermedades crónico-degenerativas deben apegarse al tratamiento farmacológico y las medidas de autocuidado de su médico.**

Los platillos típicos de las fiestas patrias se pueden disfrutar de manera saludable al prepararlos de forma higiénica, cuidar las porciones que se consuman, evitar alimentos fritos, capeados o empanizados, y tomar de preferencia agua simple, de limón o jamaica sin azúcar, afirmaron especialistas del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

La líder de Proyectos de Nutrición en la División de Promoción a la Salud del IMSS, Jamile Rodríguez Selem, afirmó que es posible disfrutar los platillos típicos de esta época del año de una manera saludable, basta con realizar algunas adecuaciones para que sean de mejor calidad nutricia.

“En el caso del pozole, es más saludable cuando se elige agregar pollo en lugar de carne de cerdo, incorporar suficiente verdura como lechuga, rábanos, cebolla y orégano, y en caso de acompañarlo con tostadas, sustituir las fritas por horneadas, utilizar crema y queso bajos en grasa; lo mismo con los chiles en nogada, que sean sin capear”, apuntó.

La nutrióloga del IMSS recomendó elegir verduras como zanahoria, pepino y apio en lugar de botanas altas en sales y grasas; e ingerir aguas frescas como limón, jamaica o tamarindo en lugar de refrescos.

Precisó que el consumo de alcohol y sus mezcladores “en esta temporada y en cualquier otra no es recomendable, ya que aportan muchas calorías y favorecen el aumento de peso y descontrol en pacientes con diabetes, hipertensión y descontrol glucémico”.

La licenciada Rodríguez Selem enfatizó que se debe prestar especial atención a las personas con padecimientos crónico-degenerativos para evitar el descontrol de la enfermedad y sus posibles complicaciones, de igual manera, es necesario apegarse al tratamiento farmacológico y no prescindir de él a menos que sea por prescripción médica.

Exhortó a la población a no centrar la atención solamente en la comida, durante la reunión es importante convivir, bailar, reír y disfrutar del momento en compañía de familiares o amigos.

“Sabemos que esta temporada está llena de festejos, en la mayoría de estas celebraciones se consumen alimentos y bebidas de alto contenido calórico. Un solo día de festejo no define nuestros hábitos diarios, lo importante es saber retomar el estilo de vida saludable los días posteriores”, subrayó.

**---o0o---**

**Link de Fotos En Alta Resolución:**

<https://bit.ly/3Ltfw41>

**Link de Video:**

<https://bit.ly/3S4TcPY>