



## **NutrIMSS promueve hábitos saludables para evitar y retrasar el desarrollo de Enfermedad Renal Crónica y sus complicaciones**

- **El daño renal se puede evitar o retrasar si se consume la cantidad necesaria de nutrimentos, agua simple y la practica regular de ejercicio**
- **El IMSS hace un llamado a la derechohabencia a acudir a los servicios de Nutrición de las UMF para recibir orientación alimentaria y prevenir enfermedades**

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) hace un llamado a los derechohabientes con Enfermedad Renal Crónica (ERC) acudir a las Unidades de Medicina Familiar (UMF) con servicio de Nutrición para recibir consulta individual y sesiones educativas NutrIMSS “Aprendiendo a Comer Bien”, con el objetivo de adoptar estilos de vida saludables y con ello prevenir e incidir a tiempo en padecimientos como obesidad, diabetes, hipertensión, dislipidemia y ácido úrico elevado.

Itzel Valtierra Martínez, nutrióloga adscrita al área de Nutrición y Salud en la División de Promoción a la Salud explicó que el daño renal puede ser prevenible si se consume la cantidad necesaria de nutrientes, además de la ingesta de 6 a 8 vasos de agua simple todos los días y la práctica regular de ejercicio.

Detalló que el Plato saludable indica la cantidad de alimentos a consumir distribuidos en un plato de 23 centímetros. La mitad debe contener verduras crudas de diversos colores para que haya un buen aporte de fibra, la cuarta parte debe tener alimentos de origen animal como pescado, queso panela, pollo o res y el resto, cereales como arroz, sopa de pasta, tortilla o leguminosas como frijoles, habas o lentejas.

Otra recomendación es que se incluya el consumo de frutas naturales con cáscara, lácteos bajos en grasa como leche o yogurt natural. Subrayó que es necesario disminuir el consumo de sal, evitar bebidas y alimentos industrializados, preparaciones capeadas, fritas y empanizadas.

La nutrióloga Valtierra Martínez explicó que una alimentación saludable ayuda a los riñones a eliminar desechos por orina, mantener el equilibrio de líquidos y electrolitos además de fabricar hormonas como eritropoyetina que produce glóbulos rojos para transportar oxígeno y renina que regula la presión arterial.

Indicó que es necesario acudir a las Unidades de Medicina Familiar (UMF) con servicio de Nutrición, donde tras una evaluación del estado nutricional del paciente se diseña un plan





de alimentación individualizado de acuerdo con sus necesidades, además de integrarlos a las sesiones educativas de NutrIMSS.

Estas sesiones educativas, explicó, se imparten con la intención de que los pacientes participen de manera activa mientras conocen su estado de nutrición y temas de alimentación saludable, actividad física; así como los daños a la salud por consumo de alimentos no saludables.

Valtierra Martínez expuso que la alimentación basada en el Plato Saludable se aplica para prevenir la ERC y retrasar los efectos de la enfermedad, sin embargo, en el caso de los pacientes con diálisis, hemodiálisis o trasplante renal se hacen ciertas consideraciones específicas en su plan de alimentación.

Estas modificaciones se encaminan a elevar la cantidad de calorías, calcular la ingesta de proteínas, grasas e hidratos de carbono, en esa misma medida se vigila de manera estrecha el consumo de agua, sodio, potasio y fósforo.

También se recomienda eliminar de la dieta los alimentos industrializados por su alto contenido en calorías, sodio, grasas saturadas, que además de favorecer al incremento de peso, eleva las cifras de colesterol, triglicéridos y glucosa provocando obesidad, diabetes, hipertensión arterial y favoreciendo al desarrollo de enfermedad renal crónica.

La nutrióloga del IMSS exhortó a los derechohabientes a acudir a los servicios de Nutrición para identificar de manera oportuna padecimientos como sobrepeso u obesidad, detonantes de enfermedades crónico-degenerativas que pueden prevenirse. “Además, contamos con material educativo que facilita el apego a un plan de alimentación saludable que también es rico, nutritivo y fácil de llevar todos los días”.

---oOo---

LINK DE FOTOS

<https://drive.google.com/drive/folders/1XceCogDFEzrlqy-gJ8tZ1Xpea8j5Xt1f?usp=sharing>

LINK DE VIDEO

<https://drive.google.com/file/d/1S-mhg-HB75NRwRr8acqUpJ0TvdWUv7IN/view?usp=sharing>

