**BOLETÍN DE PRENSA**

Ciudad de México, martes 31 de diciembre de 2024

No. 171/2024

**Emite IMSS recomendaciones para mantener el autocuidado y disfrutar en familia la celebración de Año Nuevo**

* **Se sugiere planificar con anticipación los platillos y cantidades para establecer límites y evitar el consumo desmedido en la cena.**
* **Para las personas con enfermedades crónicas no transmisibles se exhorta a no interrumpir el tratamiento médico y consumir los alimentos de acuerdo con el Plato Saludable.**

Especialistas en Nutrición del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) señalan que un plan de alimentación se puede iniciar en cualquier momento del año y adaptarse a cualquier festividad, por ello, recomiendan aplicar el método del Plato Saludable para celebrar la llegada del Año Nuevo.

La licenciada Itzel Valtierra Martínez, adscrita al Área de Nutrición y Salud en la División de Promoción a la Salud del IMSS, sugirió planificar con anticipación los platillos y cantidades para establecer límites; comer de manera saludable y moderada para evitar el consumo desmedido en la cena.

“Previo a la convivencia de fin de año es necesario priorizar el consumo de verduras y frutas naturales como colaciones, preferentemente con cáscara, ya que brindan vitaminas, minerales además de saciedad, evitar distracciones (dispositivos electrónicos) para estar atentos a lo que se come y sus cantidades, disfrutar del color, olor, sabor y textura de los alimentos, masticarlos bien y evitar comer por emoción”, indicó.

La especialista en Nutrición detalló que para moderar las cantidades y seleccionar los grupos de alimentos, podemos servir en la mitad de un plato extendido de 23 centímetros, verduras crudas o cocidas como ensalada navideña; en una cuarta parte integrar pan integral o pasta y en la otra cuarta parte del plato incluir alimento de origen animal como pavo, pierna o lomo de preferencia cocinados al horno, a la plancha o estofados.

Recomendó condimentar y aromatizar los guisados con hierbas de olor como laurel, albahaca, perejil, romero, hierbabuena, tomillo, cilantro y mejorana, para elevar el sabor de los alimentos y mejorar la presentación de los platillos; también sugirió evitar el uso de cremas, aderezos o rellenos ya que aumentan el consumo de grasas y azúcares.

Valtierra Martínez hizo un llamado a evitar productos enlatados como sopas, verduras, salsas de tomate; embutidos como jamón, salchicha, salami, carnes secas o ahumadas, comida rápida, aderezos para ensaladas o bebidas industrializadas por su elevado contenido en sodio.

En el caso de las ensaladas dulces y bebidas, recomendó sustituir la crema entera por baja en grasa o yogurt natural sin azúcar añadida, además de usar canela en polvo para aumentar su sabor; para el ponche sugirió el uso de jamaica y canela para disminuir el uso de piloncillo o azúcar.

La especialista del IMSS subrayó que las personas con enfermedades crónicas no transmisibles deben mantener el tratamiento médico y plan de alimentación, evitando el exceso en el consumo de alimentos, productos industrializados, embutidos, ahumados, enlatados, fritos, capeados, empanizados y azúcares añadidos.

“El consumo desmedido de carbohidratos, grasas y proteína puede alterar las cifras de glucosa, colesterol, triglicéridos y creatinina, entre otros datos de laboratorio, descompensando a pacientes con diabetes, hipertensión arterial, dislipidemia, daño renal, entre otras”, dijo.

Para evitar complicaciones en la salud, advirtió iniciar de forma inmediata el control de las mismas, mediante el tratamiento médico y nutricional individualizado que otorga el médico familiar y nutricionista dietista de su Unidad de Medicina Familiar (UMF).

La licenciada Itzel Valtierra Martínez hizo un llamado a la población a mantener correctos hábitos alimenticios, el consumo de agua simple y practicar ejercicio diario.

Por lo anterior, sugirió acudir a los servicios de Nutrición de las UMF para que un experto otorgue la información sobre cómo mantener o alcanzar un estado de nutrición saludable.

“Enfoquemos nuestra atención en disfrutar la compañía de nuestra familia y amigos”, subrayó.

**---o0o---**

**LINK DE FOTOS**

[**https://drive.google.com/drive/folders/1G0wGVy1WfLQIWsq5dkX8upgkwkR-rvOu?usp=sharing**](https://drive.google.com/drive/folders/1G0wGVy1WfLQIWsq5dkX8upgkwkR-rvOu?usp=sharing)

**LINK DE VIDEO**

[**https://www.swisstransfer.com/d/8bfab507-3aff-44de-9432-5835eb39a6fc**](https://www.swisstransfer.com/d/8bfab507-3aff-44de-9432-5835eb39a6fc)