



## **Recomienda IMSS consumo de alimentos de ofrenda de Día de Muertos con base al Método del Plato Saludable**

- La nutrióloga Itzel Valtierra Martínez del Área de Nutrición y Salud de la División de Promoción a la Salud, dijo que la mitad del Plato Saludable debe tener verduras, una cuarta parte debe incluir alimentos de origen animal, y la otra cuarta parte debe contener cereales o leguminosas. Además, incluir una porción de fruta en cada comida principal.
- Una porción de 100 gramos de pan de muerto contiene aproximadamente 400 kilocalorías. Se aconseja comer sólo la mitad y combinarlo con café o té sin azúcar, a fin de consumir 200 de las 1500 kilocalorías sugeridas en personas con sobrepeso u obesidad.

En el marco de las festividades de Día de Muertos, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) recomienda a la población el consumo de los alimentos de la ofrenda con base al Método del Plato Saludable, con el objetivo de disfrutar de estas tradiciones sin descuidar la salud.

La nutrióloga Itzel Valtierra Martínez del Área de Nutrición y Salud de la División de Promoción a la Salud del IMSS, recordó que la ofrenda de Día de Muertos es una tradición mexicana que rinde tributo a los seres queridos fallecidos, al colocar alimentos y bebidas que eran de su agrado.

Sin embargo, subrayó que si se consumen los alimentos de la ofrenda, es importante seleccionar los grupos y cantidades de acuerdo al Método del Plato Saludable.

Valtierra Martínez explicó que el Plato Saludable para adultos debe medir 23 centímetros y para niños 19 centímetros. La mitad del plato debe estar compuesta por verduras, crudas o cocidas, que son ricas en vitaminas y minerales.

Abundó que una cuarta parte del plato debe incluir alimentos de origen animal, preferentemente bajos en grasa como asados, al vapor o a la plancha. La otra cuarta parte debe contener cereales como pan, arroz, tortilla o leguminosas como frijoles, habas o lentejas.

Además, dijo, se recomienda incluir frutas, preferentemente con cáscara, para un mayor consumo de fibra, vitaminas y minerales; y siempre acompañar las comidas con agua simple, se recomienda el consumo a lo largo del día, de 6 a 8 vasos de 240 ml cada uno en adultos.

La nutrióloga del IMSS refirió que es importante considerar que algunos alimentos típicos de la ofrenda, como atoles, bebidas azucaradas, pan de muerto y dulces típicos, son altos en calorías y azúcares. Por ello, se sugiere consumirlos con moderación, y evitarlos si presentas enfermedades crónicas.



## UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

“Es importante que sepas que, en estas festividades, aunque vivas con enfermedades crónicas puedes cuidarte, porque a veces con el afán del consumo de alimentos tan ricos derivados de nuestras fiestas típicas, te puedes descuidar y descompensar enfermedades como diabetes, hipertensión, dislipidemias”, comentó.

### **Recomendación para un consumo saludable del pan de muerto**

La nutrióloga del IMSS, Itzel Valtierra Martínez, informó que una porción de 100 gramos de pan de muerto contiene aproximadamente 400 kilocalorías, lo que representa una parte significativa del consumo diario recomendado para personas en tratamiento nutricional de sobrepeso u obesidad.

“La cantidad sugerida por día para un adulto con sobrepeso u obesidad es de mil 500 kilocalorías aproximadamente, y si consumes una pieza pequeña de pan de muerto sin relleno, estarías comiendo 400 kilocalorías más tu consumo del día”, comentó.

La especialista adscrita a la División de Promoción a la Salud aconsejó comer sólo la mitad del pan de muerto y combinarlo con café o té sin azúcar, a fin de no incrementar energía y consumir solo 200 kilocalorías.

Agregó que, si se colocan alimentos o platillos típicos en el Día de Muertos, es importante hacerlo únicamente el día de la ofrenda para evitar fauna nociva como moscas, mosquitos y cucarachas. Esto ayudará a mantener un ambiente limpio y seguro.

Además de la selección adecuada de alimentos, Valtierra Martínez destacó la importancia de la seguridad al colocar la ofrenda, por ello, recomendó vigilar las veladoras hasta su consumo o preferir velas de batería para reducir el riesgo de accidentes. También es fundamental colocar la ofrenda en lugares seguros, lejos de entradas y salidas, y fuera del alcance de niños y mascotas.

Finalmente, Itzel Valtierra sugirió aprovechar estas festividades y todos los días del año para aumentar la actividad física con tus seres cercanos y mantenerse hidratado con agua simple para el buen funcionamiento del cuerpo.

Con estas acciones, se promueven las prácticas saludables que permiten disfrutar de las tradiciones sin comprometer la salud. La ofrenda de Día de Muertos no solo es un homenaje a los seres queridos, sino también una oportunidad para tomar decisiones informadas sobre la alimentación saludable y sus beneficios.

---o0o---

LINK DE FOTOS

<https://drive.google.com/drive/folders/1DAEMbLijKyfg-OOJWaU-GGiJkAng1bhv?usp=sharing>

LINK DE VIDEO

<https://www.swisstransfer.com/d/e34620b5-b5bd-4242-bf65-d8f982e9c850>