



## **Llama IMSS a personas con enfermedades crónicas a cuidar su alimentación durante festividades**

- **Recomienda incluir el Plato Saludable en la dieta, mantener una adecuada hidratación y realizar actividad física diaria para prevenir enfermedades.**
- **Itzel Valtierra Martínez, del Área de Nutrición y Salud de la División de Promoción a la Salud del IMSS, planteó aprovechar la cercanía con seres queridos en las celebraciones para incrementar el ejercicio físico que favorezca a la salud mental.**
- **El Seguro Social cuenta con las sesiones educativas NutriMSS, conformadas de acuerdo al grupo de edad, en las que a través de material didáctico se orienta sobre estilos de vida saludables.**

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) hace un llamado a la población a cuidar su alimentación durante festividades como la celebración de Día de Muertos, incluir el Plato Saludable en la dieta y realizar actividad física para prevenir enfermedades.

Itzel Valtierra Martínez, nutrióloga del Área de Nutrición y Salud de la División de Promoción a la Salud del IMSS, señaló que más del 70 por ciento de la población mexicana presenta sobrepeso u obesidad, lo que eleva el riesgo de presentar enfermedades como diabetes, hipertensión y dislipidemia.

“Independientemente de la festividad del año, puedes tomar decisiones informadas de la selección de alimentos y las cantidades para una alimentación saludable, más aún, si vives con alguna enfermedad crónica”, dijo.

Recordó que la población derechohabiente puede acudir al servicio de Nutrición de su Unidad de Medicina Familiar (UMF), donde personal experto elaborará un plan de alimentación de acuerdo con las necesidades individuales, “a veces con el afán del consumo de alimentos tan ricos derivados de nuestras fiestas típicas, podrías descuidarte y elevar riesgo de descompensar tus enfermedades crónicas”.

Valtierra Martínez destacó que en las Unidades de Medicina Familiar con servicio de Nutrición del Instituto Mexicano del Seguro Social, se brinda consulta, sesiones educativas NutriMSS, de acuerdo al grupo de edad y consejería en alimentación saludable con apoyo de material didáctico para fomentar estilos de vida saludable.

“Recuerda aprovechar la cercanía con tus seres queridos mediante el incremento en la duración e intensidad de ejercicio más el consumo de seis a ocho vasos de agua simple, en el caso de adultos, y de 4 a 7 vasos, en el caso de niños, al día”, subrayó.

La especialista explicó que el Nutricionista Dietista es el personal experto en la nutrición, encargado de realizar una evaluación nutricional para diseñar un plan de alimentación individualizado. Sugirió aprovechar las



## UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

festividades y todos los días del año para aumentar la actividad física con tus seres cercanos y favorecer a la salud mental.

“Con estas acciones, se promueven las prácticas saludables que permiten disfrutar de las tradiciones sin comprometer la salud”, señaló.

---o0o---

### LINK DE FOTOS:

<https://drive.google.com/drive/folders/1sxrQT5w5mn8bdE7RD2MXY8o2HhvctsDd?usp=sharing>

### LINK DE VIDEO:

<https://www.swisstransfer.com/d/5199ad28-d1c7-4bed-9f15-52c0aaf04f1f>