

Recomienda IMSS de Puebla seguir medidas nutricionales para evitar subir de peso

El Ciudadano · 20 de febrero de 2022

La dependencia dijo que es importante aplicar el Plato del Buen Comer que una guía alimentaria que actúa como un semáforo para regular el consumo de alimentos.



El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en Puebla recomienda a la población en general **evitar comida frita, capeada, empanizados y optar por métodos de cocción más saludables**, como **hervidos, al vapor, a la plancha**, así como la organización de tiempos de comida, que son tres **tiempos de comida fuertes y dos colaciones para evitar subir de peso**.

María del Coral Martínez Conde, jefa del departamento de Nutrición y Dietética, del Hospital General de Zona (HGZ) No. 5 en Metepec, detalló que **es importante aplicar el plato del buen comer** el cual es una guía alimentaria que **actúa como un semáforo para regular el consumo de alimentos**.

Tenemos **tres colores, verde que es para frutas y verduras, amarillo, para el grupo de los cereales** (tortilla, pan, galletas, pasta), **rojo, para productos de origen animal y leguminosas** (frijol, haba, lenteja, soya garbanzo), así lo expresó.

Martínez Conde propuso **comer colaciones entre comidas**, ya que **eso sirve como un complemento saludable y bajo en grasas**. Las colaciones pueden ser **verdura, pepino, jícama, zanahoria en bastones y tomar suficiente agua natural**.

Asimismo, incluir en la dieta **productos de origen animal bajos en grasa, frutas, verduras y algunos cereales como tortilla de maíz, pan integral**, realizar **actividad física mínimo 30 minutos diarios**, aunque la recomendación sería una hora.

Planteó que es necesario llevar a cabo las recomendaciones de los especialistas, comer combinaciones de leguminosas con cereales, creando proteína de buena calidad, **consumo continuo y abundante de frutas y verduras, cereales**, y los alimentos de origen animal consumirlos en menor cantidad, **alimentos bajos en grasa como pollo sin piel, pescado, atún, carne de res sin grasa**.

Foto: Especial

Recuerda suscribirte a nuestro boletín

📱 bit.ly/2T7KNTl

📧 elciudadano.com



Fuente: El Ciudadano