

¿Quieres pozole?, checa precios y porciones

El Ciudadano · 15 de septiembre de 2022

Desde el 2018 el IMSS reconoció que el platillo tradicional es sano, pero sólo si se come una porción al día



Desde el 2018, el **Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)**, aprobó al pozole como un platillo saludable porque combina los tres principales grupos de alimentos: **verduras, cereales y alimentos de origen animal.**

Una de las comidas preferidas por las familias mexicanas para disfrutar las **celebraciones del 15 y 16 de septiembre es el pozole**, aunque también están las tostadas, tacos dorados y chalupas.

Este año, en Puebla, el costo de los productos para elaborar el pozole, de pollo, **superarían los 200 pesos, para abastecer a 4 personas**, mientras que diversos negocios, el litro del platillo se puede adquirir hasta en 90 pesos.

- Media pechuga: 50 pesos
- Maíz pozolero: 25 pesos.
- Chile huajillo y chipotle: 20
- Jitomates y orégano: 15
- Dos bolsas de tostadas: 50 pesos
- Rábanos y lechuga: 15 pesos.

¿Cuántas calorías?

El Seguro Social informó que un tazón de **300 miligramos contiene dos tercios de maíz**, 40 gramos de carne, pollo o cerdo y una taza de verduras, lo que en suma representa 240 calorías:

El Instituto Mexicano del Seguro Social (Imss) aseguró que el pozole es un platillo completo, ya que combina los tres principales grupos de alimentos: verduras, cereales y alimentos de origen animal.

- 14 gramos de proteína, 34 gramos de carbohidrato y cinco gramos de grasa.

Recomendó **desgrasar el caldo, acompañarlo con tostadas asadas al comal, evitar comer otros platillos** y otras botanas altas en grasa.

Aunque, resaltó que **el platillo es sano sólo cuando se come una porción**. El IMSS sugiere que si en la cena hay otros platillos típicos, lo ideal es comer solamente el preferido y acompañarlo con agua simple o de frutas.

FIESTAS PATRIAS

¿Cuál eliges?

No importa cuál te guste más, es importante:

- * Comer sólo una porción (tazón mediano de aprox. 300ml).
- * Incluir suficientes verduras.
- * Si en tu cena hay varias opciones de platillos, escoge sólo el que más te guste.
- * Tomar agua simple o aguas de fruta sin azúcar (limón, jamaica, tamarindo).

VIVA MÉXICO

VIVA PREVENIMSS

INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

[gob.mx/imss](https://www.gob.mx/imss)

Foto: Internet

Recuerda suscribirte a nuestro boletín

➡ bit.ly/2T7KNTl

📧 elciudadano.com

Fuente: El Ciudadano