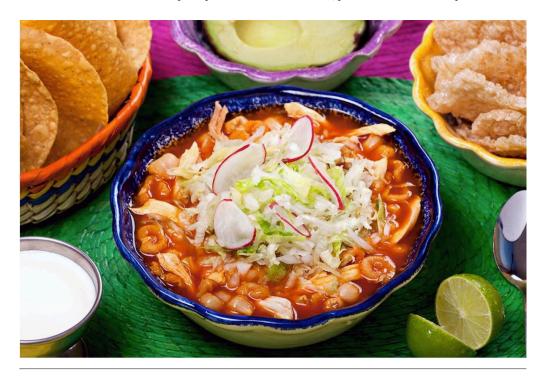
¿Quieres pozole?, checa precios y porciones

El Ciudadano \cdot 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:

l 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 orígen 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.



Foto: Internet

Recuerda suscribirte a nuestro boletín

📲 bit.ly/2T7KNTl

elciudadano.com

Fuente: El Ciudadano