

TEMA: Alimentación

SUBTEMA: IMSS alimentación saludable

REFERENCIA: La Jornada. (23 de enero de 2020) Promueve IMSS talleres de alimentación saludable en escuelas. Recuperado de <https://bit.ly/2Z5R403>

NOTA:

Promueve IMSS talleres de alimentación saludable en escuelas

A través del programa “Por un Peso Saludable”, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) busca promover estilos de vida activa y saludable a través de una correcta alimentación y ejercicio físico, a fin de prevenir enfermedades crónico degenerativas y mejorar la calidad de vida de sus derechohabientes.

Esta estrategia se imparte en los 123 Centros de Seguridad Social (CSS) y en instituciones educativas (desde preescolar hasta nivel medio superior) a través de Centros de Extensión de Conocimientos (CEC), explicó Alejandra Madrigal Villegas, jefa del Área de Salud en el Ciclo de Vida de la Coordinación de Bienestar Social.

La especialista en nutrición del IMSS agregó que durante 2019 se capacitaron más de 16 mil niñas, niños y adolescentes de 3 a 19 años en el taller de alimentación saludable.

Agregó que la activación física es también un componente necesario que está incluido en este programa, y para tal efecto, se realiza mediante talleres que se imparten tres veces a la semana e incluyen actividades deportivas o de danza.

El taller de alimentación saludable y el resto de los talleres educativos están desarrollados de tal manera que los participantes aprendan a comer y cuidarse a través de actividades lúdicas según su edad, que incluyen sesiones de preparación de

alimentos y los hábitos alrededor de la comida como los horarios, comer despacio, entre otros, puntualizó.

Madrigal Villegas indicó que para reforzar el programa “Por un Peso Saludable” se revisan temas sobre la percepción, el comportamiento y su relación con los alimentos; también la importancia de comer en un lugar limpio y ordenado así como la interacción con la familia que implica ayudar a poner y recoger la mesa en el tiempo del desayuno, comida o cena.

La interacción de este programa es integral y se basa en un modelo cognitivo conductual, por lo que se buscan actividades que permitan la adopción de nuevos comportamientos, por ejemplo, se llevan a cabo retos semanales de alimentación o ejercicio, principalmente para dar seguimiento a las conductas personales, familiares e incorporar hábitos saludables.

Subrayó que además del tema de alimentación se imparte el taller de “Habilidades para la Vida” en donde más de 12 mil niñas, niños y adolescentes aprenden a hacerle frente a situaciones adversas a través de diversos mecanismos que un grupo multidisciplinario les enseña.

Estas actividades se complementan con los talleres de “Arte y Salud” donde más de 6 mil niñas, niños y adolescentes se inscribieron y “Actívate” que contó con la participación de más de 21 mil personas. Todas estas acciones, puntualizó la especialista, están enfocadas a prevenir enfermedades crónico degenerativas.

La nutrióloga del IMSS subrayó poner especial cuidado a los padecimientos precursores de diabetes y síndrome metabólico, que pueden desencadenar cáncer, alteraciones en las articulaciones y una lista amplia de otras enfermedades que se

relacionan con esta condición. Por ello es muy importante lograr un peso y hábitos saludables para mejorar la salud y la calidad de vida.

COMENTARIO:

El IMSS busca la promoción de una alimentación saludable y un estilo de vida activo a través del programa “Por un Peso Saludable”, el cual tiene como objetivo la prevención de enfermedades y padecimientos relacionados con los malos hábitos alimenticios. Sus talleres se han dado a niñas, niños y adolescentes, pues es importante crear costumbres saludables en estas etapas del desarrollo, ya que durante este periodo se definen las bases de la conducta para periodos posteriores, y se establecen rutinas que podrían permanecer a lo largo de su vida.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)¹ define la malnutrición como un estado fisiológico anormal debido a un consumo inadecuado, desequilibrado o excesivo de macronutrientes y/o micronutrientes. Este desequilibrio puede estar relacionado con el precio de los alimentos, las preferencias personales a ciertos sabores, la facilidad en su compra, pero también con las tradiciones y costumbres culturales, principalmente las que aprendemos dentro de nuestras familias, es por ello que se debe inculcar hábitos de alimenticios saludables combinados con actividad física en donde se busque crear rutinas que eventualmente se hagan costumbres.

RESPONSABLE

Cynthia Guadalupe Hernández Rojas

¹ FAO. (2014) Aprende cómo una buena alimentación puede mejorar tu salud.

Recuperado de <https://bit.ly/380aEzi>