



Directorio

Dr. Eduardo Madrigal de León

Director General

Dra. Claudia Becerra Palars

Directora de Servicios Clínicos

Dr. Manuel Alejandro Muñoz Suárez

Subdirector de Hospital y APC

Lic. Nut. Aranza Romero Arroyo

Responsable del Área de Nutrición

Mtra. Cintya Giovana Andía Garvizu

Jefa del Departamento de Trabajo Social

Mtro. Aaron Padilla Orozco

Jefe del Departamento de Gestión de Calidad,
Información en Salud y Seguridad del Paciente



Ubicación

Calzada México Xochimilco 101
San Lorenzo Huipulco, Tlalpan, CDMX

**Entrada para el público en general,
por la lateral de Periférico Sur.**

Informes al teléfono:
55 4160 5372

Por su seguridad lea las indicaciones de sismo o incendio que se encuentran en el área. Durante un siniestro siga las indicaciones del personal médico, de enfermería y protección civil.

El plato del bien comer

Para explicar a la población cómo conformar una dieta completa y equilibrada y lograr una alimentación saludable, se creó el **Plato del bien comer** que es lo que se adapta a las costumbres mexicanas. Es necesario fomentar la combinación y la variación de alimentos.

Con este fin se recomienda y promueve que, en cada comida, se incluya por lo menos un alimento "de cada uno de los tres grupos" y que, de una comida a otra o por lo menos de un día a otro, se cambien y alternen los utilizados de cada grupo.

El plato recomienda consumir muchas frutas y verduras, suficientes cereales, combinar cereales con leguminosas y comer pocos alimentos de origen animal.



CONOCIMIENTOS de NUTRICIÓN

La nutrición, parte esencial para una vida física y mentalmente saludable



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE PSIQUIATRÍA
RAMÓN DE LA FUENTE MUÑIZ

[f](#) [t](#) [i](#) [v](#) [inprf.gob.mx](#)



Los hábitos alimentarios correctos evitan enfermedades cuando somos adultos.

Dieta

Es cómo, cuánto y qué clase de alimentos se deben ingerir diariamente.

Los diferentes alimentos que componen nuestras comidas nos aportan energía y los componentes estructurales necesarios para que nuestro organismo funcione.

Los hidratos de carbono, proteínas y grasas (**macronutrientes**) nos dan los principales materiales de construcción para el crecimiento celular.

Las vitaminas (**micronutrientes**) ayudan a los macronutrientes a construir y mantener al organismo en buenas condiciones.

Sólo existe un alimento completo por sí solo; la leche materna en el periodo de lactancia.

Una dieta variada asegura que a nuestro organismo le lleguen esos distintos nutrientes que nuestro cuerpo necesita para su buen funcionamiento. Cualquier dieta debe asegurar que la persona obtenga las calorías suficientes para mantener un peso constante, para estar saludable.

Debe contener siempre diferentes grupos de alimentos como:

lácteos, carne y pescado, cereales, verduras, frutas y leguminosas.

Tomar como mínimo 1.5 litros de agua al día.



Ejercicio

Es muy importante el ejercicio físico adaptado a cada persona con respecto a su edad.



Índice de masa corporal

Es la medida estándar para definir los estados de delgadez, sobrepeso y obesidad.

El **IMC** es igual a la masa en kilogramos dividida por el cuadrado de la estatura en metros.

Clasificación del IMC:

Menor de 18.5 kg/m ²	bajo peso
De 18.5 a 24.9 kg/m ²	peso normal
De 25 a 29.9 kg/m ²	sobrepeso
De 30 a 34.9 kg/m ²	obesidad grado 1
De 35 a 39.9 kg/m ²	obesidad grado 2
De 40 kg/m ²	obesidad mórbida o grado 3

Si su IMC está fuera del rango de la normalidad, debe consultar a su Nutriólogo.

Índice cintura cadera

Indicador útil en la descripción de la distribución del tejido adiposo.

ICC = circunferencia de cintura = circunferencia de cadera

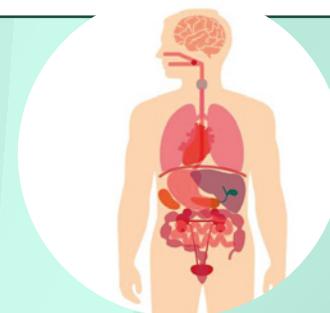
Mujeres menor de .8

Hombres menor de .9



Los valores mayores se relacionan con:

- Obesidad central androide, abdominal o de forma de manzana
- Obesidad ginecoide o forma de pera



Valor predictivo para el desarrollo de varias enfermedades

- Resistencia a la insulina
- Intolerancia a la glucosa
- Diabetes mellitus
- Hiperlipidemia (colesterol alto)
- Aterosclerosis
- Hipertensión arterial
- Enfermedades cardiovasculares