

INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

DIRECCION GENERAL

"2009, Año de la Reforma Liberal"

México, D.F., a 19 de octubre de 2009.

Oficio circular N° 09 52 17 0500/**0689**

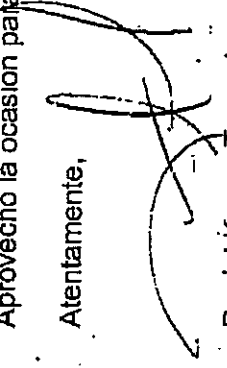
C. Delegados Estatales, Regionales, del
Distrito Federal y Directores de UMAE

Como es de su conocimiento, el aumento en el consumo de alimentos con alto contenido en azúcares libres y grasas, contenidos principalmente en la comida chatarra, ha dado lugar a altas prevalencias de sobrepeso y obesidad que trae como consecuencia una carga importante de enfermedades crónicas; donde destacan la diabetes mellitus tipo 2, la hipertensión arterial, las dislipidemias, las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, entre otras.

Con el propósito de ser congruentes con la Ley del Seguro Social, en el sentido de proteger la salud y prevenir las enfermedades de la población derechohabiente, esta Dirección General, lo instruye para que al vencimiento de los contratos que tiene su Delegación o su Unidad Médica de Alta Especialidad con las cafeterías, máquinas expendedoras, tiendas y todo tipo de establecimientos que vendan alimentos y bebidas en instalaciones institucionales, **NO** sean renovados sus contratos con esta institución en tanto no se comprometan a la venta exclusiva de alimentos saludables. Para ello, anexo a usted lista que contiene los citados alimentos.

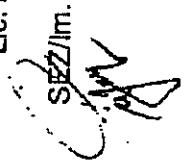
Aprovecho la ocasión para enviarle un cordial saludo.

Atentamente,


Daniel Karam Zoumeh
Director General

Con copia:

- Lic. Lorenzo Martínez Garza. Director de Administración y Evaluación de Delegaciones.
- Dr. Santiago Echevarría Zuno. Director de Prestaciones Médicas.
- Dr. Álvaro J. Mar Obeso. Titular de la Unidad de Salud Pública.
- Lic. Nabilha M. Saade Zablah. Enc. Dirección de Prestaciones Económicas y Sociales.

SEZ/Im.


SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

PREVENIMSS

Lista de Alimentos y Bebidas

ALIMENTOS NO SALUDABLES	ALIMENTOS SALUDABLES
Alimentos con alto contenido en grasas, azúcares simples y calorías	Alimentos ricos en vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes, con bajo contenido en grasas, azúcares y sodio
• Refrescos y jugos industrializados, café con chantilly o saborizantes como: amareto, cajeta, miel, etc	• Agua natural, agua de fruta fresca, bebidas bajas en calorías, agua mineral, jugos naturales, leche descremada, té, café americano, yogurt natural y light (0 grasa y 0 azúcar). Para endulzar estas bebidas evitar el exceso de azúcares, se recomienda limitar a un sobre de azúcar por bebida
• Frituras como papas o chicharrones • Frituras de harina	• Cacahuates naturales, nueces, almendras, pistache, nuez de la india, avellana, garbanzos, habas, amaranto (alegrías), linaza, semillas de girasol, ciruela pasa, avena. Instantánea preparada, pasitas
• Pastelitos empaquetados • Pasteles y pays • Pan de dulce, donas, churros	• Barritas con fibra, cereales con fibra, tortillas de maíz, pan blanco de harina integral
• Galletas caseras e industrializadas	• Galletas con fibra bajas en grasa, galletas saladas, galletas de avena libres de azúcares, fruta deshidratada, pan blanco de harina integral
• Comida rápida: pizza, hot dogs, hamburguesa, sopa instantánea • Tamales, sopes, gorditas, sincronizadas, quesadillas fritas, gorditas, tacos dorados	• Sandwich con pan integral, tortas o chapatta (jamón de pechuga de pavo, bajo en sodio y grasa, queso panela, jitomate, lechuga, espinaca, germen de trigo, mostaza, aguacate, mayonesa light o crema light) • Sandwich con pan integral, tortas o chapatta de huevo (2 claras, una yema, jitomate, lechuga, espinaca, germen de trigo, mostaza, aguacate, mayonesa light o crema light) • Sandwich con pan integral, tortas o chapatta de aguacate con queso • Ensaladas de verduras frescas solas o con pachuga de pollo deshebrado, atún en agua, queso panela o surimi • Ensaladas de verduras cocidas con queso panela o cottage
• Helados, dulces, chocolates y golosinas	• Fruta fresca en pieza (manzana, pera, mandarina, naranja, plátano, guayaba, ciruelas, duraznos, etc. • Cocktail de frutas frescas (sin miel ni crema chantilly) • Yogurt natural • Yogurt natural con fruta fresca • Fruta fresca con queso cottage • Llicuado de fruta (leche descremada) • Llicuados de yogurt natural con fruta fresca • Gelatina, flan casero, leche fermentada
Nota: • Los llicuados pueden ser adicionados con avena, linaza, nueces o almendras, limitando en todos los casos el uso de azúcares • El tamaño de la porción del llicuado deberá ser de 250 a 300 ml • Las frutas y verduras deberán ser frescas, de temporada y desinfectadas • Maquinas expendedoras de frutas o verduras frescas en pieza (manzana, pera, mandarina, mango, naranja, guayabas....) ensaladas de verduras frescas, yogurt 0% de grasa y azúcar, nueces, almendras, cacahuates, pistaches, alegrías, agua natural, bebidas light • Frutas o verduras frescas empaquetadas • Frutas deshidratadas • El agua para la preparación de alimentos y bebidas deberá ser potable o embotellada	