

Boletín Número 6  
Toluca, México, a 7 de junio de 2013.

## **IEEM PROMUEVE ENTRE SU PERSONAL LA CULTURA DE LA SALUD**

- En el marco de los Eventos Socioculturales que organiza el IEEM, se impartió la “Plática sobre cultura de hábitos alimenticios saludables”, para coadyuvar a un mejor desarrollo personal, emocional, físico y laboral de los servidores públicos electorales.

El Instituto Electoral del Estado de México efectuó la “Plática sobre cultura de hábitos alimenticios saludables”, a fin de promover la cultura de la salud entre los servidores públicos electorales, con el objetivo de procurar mantener una vida saludable, a partir de una adecuada alimentación y nutrición, de la realización de actividades físicas que propicien un mejor desarrollo personal y, por tanto, un mejor rendimiento emocional, físico y laboral.

La plática tuvo lugar en el Centro de Formación y Documentación Electoral del IEEM, en el marco de los Eventos Socioculturales que organiza el Instituto, a través de la Secretaría Ejecutiva General a cargo de Francisco Javier López Corral. En esta ocasión, el Consejero Presidente, Jesús Castillo Sandoval, presentó a Carolina García Alatorre y a María Gioconda Ismeria Castañeda Santiago, nutriólogas del Centro de Salud Urbano Toluca, del Instituto de Salud del Estado de México (ISEM), quienes ofrecieron a los asistentes un amplio panorama informativo sobre prácticas alimenticias saludables.

Asimismo, el Consejero Presidente del IEEM explicó que la plática tiene el propósito de que especialistas en la materia den a conocer al personal del Instituto la importancia de los hábitos alimenticios, lo que redundará en beneficio de una vida más saludable, e invitó a los servidores públicos electorales a tomar en consideración las recomendaciones y consejos de las especialistas, pues la cultura de la alimentación desarrolla hábitos saludables para la vida.

Durante la exposición, Carolina García Alatorre dio a conocer la importancia de mantener una adecuada alimentación, pues ello redundará en lograr una buena salud y un mejor rendimiento emocional, físico y laboral, por lo que debe mantenerse una óptima nutrición a partir de saber comer, pues ello previene el aumento de enfermedades crónico degenerativas, que son las principales causas de muerte en adultos.

Añadió que el tipo de padecimientos que se presentan en la actualidad con el sobrepeso son una serie de enfermedades como la obesidad, la diabetes e hipertensión, mismas que son motivo de discapacidad y muerte prematura, cuyo origen se ubica en la suma de deficiencias nutrimentales, por lo que explicó las bases para determinar cuáles son los alimentos adecuados para lograr una sana alimentación y una buena salud.

Detalló que la alimentación debe ser completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada, y especificó que cuando la alimentación es mala, la medicina no funciona, por lo que todos los alimentos deben consumirse adecuadamente, evitar las malas combinaciones y los excesos, y ofreció una serie de fórmulas del buen comer para organizar la alimentación equilibrada, incorporando todos los nutrientes, entre ellos vitaminas, minerales y proteínas,

Apoiada por María Gioconda Ismeria Castañeda, García Alatorre indicó que todo esto debe ser complementado con actividades físicas apropiadas, aunque primero la persona debe hacerse un diagnóstico y después definir el tipo de actividad que puede realizar, aprovechando de mejor forma los tiempos y espacios en los que uno se encuentra.

Con la participación entusiasta de personal y servidores públicos electorales, también pusieron en práctica diversos ejercicios, tanto para liberar tensiones como para mejorar posturas.

La “Plática sobre cultura de hábitos alimenticios saludables” tuvo por objeto sensibilizar a los servidores públicos electorales del IEEM sobre la importancia de tener un régimen alimenticio saludable y, al mismo tiempo, motivarlos para llevarlos a la práctica y cuidar de su persona, pues ello tiene un impacto en el bienestar colectivo.

**Atentamente**

***“Tú haces la mejor elección”***

**Unidad de Comunicación Social**