



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXX

No. 03

15 de febrero 2024

43 aniversario de Fomento de Nutrición y Salud A. C. y de Cuadernos de Nutrición

Las Perlas de la Nutrición en Enfermedades Hepáticas



43 aniversario de Fomento de Nutrición y Salud A. C. y de Cuadernos de Nutrición



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 721

15 febrero 2024

CONTENIDO

EDITORIAL	1	SABÍAS QUE	16
PARA CONOCERNOS SER INCMNSZ	2	• Efemérides de la salud	
• 43 aniversario de Fomento de Nutrición y Salud A. C. y de Cuadernos de Nutrición		TU SALUD	17
ENTÉRATE	6	• Condón, aliado contra las Infecciones de Transmisión Sexual y Embarazos	
• Las Perlas de la Nutrición en Enfermedades Hepáticas		NUEVA TORRE INCMNSZ	18
INVESTIGACIÓN	8	• Logremos juntos	
• La importancia de las colaboraciones científicas en la investigación		ESPACIO DE LECTURA	19
NUTRICIÓN INCMNSZ	9	• <i>El jardín de las dudas</i> Fernando Savater	
• Reconocer y felicitar en el Día de la Nutrióloga y el Nutriólogo		NUESTRO ENTORNO	20
ADMINISTRACIÓN	10	• Las vacas contaminan el aire ¿mito o realidad?	
• Las 5s: Limpieza y orden en los lugares de trabajo		LA CULTURA DEL BIEN COMER	21
MÍSTICA	11	• Manzana • Manzana a las brasas	
• Sentido Humano		TU HISTORIA CON EL INCMNSZ	22
VIDA INSTITUCIONAL	12	• Reconocimiento del Colegio Mexicano de Nutriología a la Dra. Martha Kaufer Horwitz	
• Médicas Residentes en el INCMNSZ		FORO DEL LECTOR	23
HABLEMOS DE ENFERMERÍA	14	• Agradecimiento al personal de vigilancia del INCMNSZ de la puerta 1	
• La importancia de la redacción de registros clínicos de enfermería		PROGRAMA VIDA SALUDABLE	24
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	15	• Programa Vida Saludable y Sostenible	
• Ayúdanos a actualizar las páginas institucionales de cada área			

En esta edición, en las secciones ***Para Conocernos*** y ***Ser INCMNSZ***, se presenta información respecto al **43 Aniversario de Fomento a la Nutrición y Salud A. C. y Cuadernos de Nutrición. Evento presidido por el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ** quien agradeció a quienes han hecho posible más de cuatro décadas de existencia de dicha instancia y reconoció la trascendental e importante promoción a la salud y a la nutrición que han realizado.

En ***Entérate***, se da a conocer lo acontecido en la presentación del libro *Las Perlas de la Nutrición en Enfermedades Hepáticas*. Obra pionera en presentar la importancia de la Nutrición en los padecimientos hepáticos y proporcionar menús adecuados para este grupo de pacientes.

En ***Sabías que*** se presentan algunas **efemérides de la salud**, conmemoradas durante la primera quincena de febrero, tales como: 4 de febrero, **Día Mundial contra el Cáncer**, 12 de febrero, **Día Internacional de la Epilepsia** (segundo lunes de mes): 13 de febrero, **Día Internacional del Condón** y 15 de febrero, **Día Internacional del Síndrome de Angelman**.

En ***Tu Salud*** se informa respecto a la **importancia del uso del condón** como un aliado **para combatir Infecciones de Transmisión Sexual y Embarazos**, contribuyendo en las acciones para favorecer la salud y el bienestar de la población.

En ***Programa Vida Saludable y Sostenible*** se reflexiona en torno a la importancia de **promover la salud integral entre toda la comunidad INCMNSZ**. Por lo que se hace un llamado para informarnos y seguir las indicaciones que el Instituto difunde al respecto.

Más de cuatro décadas de informar, educar y orientar

43 Aniversario Fomento de Nutrición y Salud, A.C. y Cuadernos de Nutrición

Dra. Dora Valenzuela de la Cueva/Departamento de Comunicación y Vinculación



Dr. José Sifuentes Osornio

El 1 de febrero, Fomento de Nutrición y Salud A. C. (FNS) y Cuadernos de Nutrición conmemoraron su 43 aniversario. La celebración tuvo lugar en el auditorio del INCMNSZ; fue presidida por: Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ; Lic. José Ernesto Costemalle Botello, presidente de FNS; Ing. José Urquiaga Blanco, Tesorero de FNS; MCS Ana Bertha Pérez Lizaur, presidenta FNS (en transición); Dra. Josefina Morales Guerrero, Tesorera FNS (en transición); Dra. Aurora Serralde Zúñiga, secretaria FNS (en transición). Mtro. Rogelio Martínez Suárez, Vocal FNS (en transición), M. en C. María Guadalupe Esquivel Flores, Vocal FNS (en transición) y Dra. Martha Kaufer Horwitz, Directora de Nutrición del INCMNSZ y Editora de Cuadernos de Nutrición.

El Dr. José Sifuentes Osornio inició la ceremonia dando la bienvenida y felicitando a FNS por su compromiso con la difusión y la divulgación de los temas de nutrición y salud.

“Es un gusto festejar, en esta memorable ocasión, el 43 aniversario de FNS en un recito tan emblemático como es el auditorio principal del INCMNSZ. Fomento nació por iniciativa del maestro Salvador Zubirán en conjunto con la valiosísima contribución del Lic. José Costemalle Botello y también, gracias al esfuerzo del Ing. José Urquiaga Blanco y del Dr. Héctor Bourges Rodríguez, quienes identificaron la gran necesidad de proporcionar educación y divulgar en el campo de la nutrición.

Actualmente, seguimos con muchas necesidades en el país, cabe destacar que se nos han añadido otros problemas más de nutrición como Sobrepeso, Síndrome Metabólico, Diabetes y Obesidad. Flagelos todos gravísimos en la población mexicana. Tenemos la responsabilidad de atenderlos.

Así, en este esfuerzo conjunto, FNS ha contribuido a solucionarlos y ha mantenido Cuadernos de Nutrición por 43 años. Se edita cada bimestre y por ello, mi gratitud y reconocimiento a este magnífico y enorme esfuerzo.

Con justicia, en el primer número de este año, se rinde un merecido homenaje al Dr. Héctor Bourges Rodríguez, director y editor emérito de la publicación, además, de cuatro artículos muy interesantes: sobre la cultura alimentaria en México, la cultura alimentaria tradicional del país, el exceso de proteínas en la dieta y una nota sobre Nayarit y el elote”.

Por su parte, el Lic. José Ernesto Costemalle Botello expresó: “Recuerdo al Dr. Salvador Zubirán quien fue el promotor. Él recomendó y apoyó la idea de una publicación especializada que hoy festejamos en su 43 aniversario. Es una larga historia, gracias a una idea del Ing. José Urquiaga Blanco se cambió el nombre de Cuadernos de Nutrición a Fomento de Nutrición y Salud FNS, nos pareció que habría otros aspectos que atender y se abrió la posibilidad de otros trabajos. De hecho, se hicieron publicaciones de Diabetes, lo cual significa una ampliación, una mayor variedad de productos que están tratando de fomentar buenos hábitos de nutrición.

Es importante celebrar este aniversario, porque consolida el esfuerzo de muchas personas, no solamente especializadas, sino interesadas y con un sentido de compromiso. Tenemos muchos personajes relevantes, entre otros, el Dr. Héctor Bourges Rodríguez que ha estado al tanto y al pendiente de la seriedad editorial de las publicaciones que tiene FNS, seguimos contando con él y su valioso apoyo para este propósito.

Quisiera destacar, particularmente, la participación del Ing. José Urquiaga Blanco, quien no ha dejado de colaborar en todo este tiempo con gran seriedad, con gran técnica y nunca ha dejado de compartir los puntos que considera relevantes. Ha contribuido enormemente a esta publicación.

Dadas las circunstancias y características de los personajes tan importantes, tan densos en capacidad e inteligencia, vamos a avanzar una etapa más, no que sea mejor, sino que se agrega a todas las etapas que hemos tenido antes. Todas y cada una de ellas, han tenido sus conceptos o actividades, suficientes para seguir avanzando”

En seguimiento al Programa de la celebración, la Mtra. Ana Bertha Pérez Lizaur entregó reconocimientos a integrantes de FNS.

Posteriormente, la Dra. Josefina Morales Guerrero dio a conocer algunos datos del inicio de FNS, así como los esfuerzos y logros del mismo en el desarrollo de diversos proyectos editoriales para dar a conocer información seria y bien sustentada que facilitan la educación, la orientación y la comunicación en nutrición.

“FNS surgió en la década de los años 70’s con el lanzamiento de CONASUPO, que puso en el mercado un sustituto lácteo de bajo costo, de leche para lactantes llamado CONLAC, cuya formulación fue desarrollada en el entonces Instituto de Nutrición. Fue recibido, por la comunidad pediátrica con ciertas reservas, por lo que al final de la década de los 70 el Dr. Alfredo Cuellar Ramírez, subsecretario de la Academia Mexicana de Pediatría y el Lic. Eduardo de la Torre, gerente general de LICONSA-CONASUPO, propusieron elaborar una revista atendiendo a la necesidad de incrementar la información sobre temas relacionados a la nutrición, recibió el nombre de Cuadernos de Nutrición que tenía por objetivo difundir, entre el campo médico, los conocimientos más recientes, así como, los resultados de las distintas investigaciones acerca de esta importante disciplina y lo que se realizaba en el país.

Inicialmente, se trató de una revista trimestral con una pequeña circulación de 2000 ejemplares que se enviaban sin costo, particularmente a pediatras. Dada la modesta proyección de la revista, el nuevo gerente general de LINCONSA el Ing. José Urquiaga Blanco decidió suspender la publicación en diciembre de 1980. Y, recién iniciado 1981, él mismo buscó en el entonces Instituto de Nutrición al Dr. Héctor Bourges Rodríguez, a quien le comentó que quería reiniciar la Revista con el propósito de divulgar conocimientos de amplio campo de la nutrición con respaldo científico, con una distribución más ambiciosa y amplia. Le pidió apoyo para solicitar una cita con el Dr. Salvador Zubirán – que recientemente se había retirado como director general del Instituto– para desarrollar la segunda época de la Revista Cuadernos de Nutrición.

El Dr. Salvador Zubirán enfatizó la idea de que fuera una fuente seria y bien sustentada para todo aquél que deseara hacer educación u orientación sobre alimentación, dirigida a médicos, nutriólogos, profesores, personal de salud, personajes de medios, sin excluir a lectores interesados en esta idea. Esta meta fue aceptada por ambas partes, para lograr el objetivo se formó un comité consultivo y un comité editorial.

Al aproximarse el fin del sexenio, en 1994, el director de CONASUPO, Lic. José Ernesto Costemalle Botello, quien apoyaba la publicación de Cuadernos de Nutrición y tenía claro los problemas que podría presentar la Revista decidió con el Ing. Coseiu Tierra Blanco que era necesario independizarla de CONASUPO y, por ello, ideó una Campaña para dotarla de fondos, en la que logró la participación de casi una centena de industrias mexicanas con las que tenía contacto; promovió la formación de una Asociación Civil que se encargara de publicar la revista. Esta se llamó Cuadernos de Nutrición.

Llegó un momento en el que fue necesario cobrar por los ejemplares e incluir publicidad regida por ciertos requisitos. Unos años más tarde, la Asamblea General Extraordinaria de Cuadernos de Nutrición acordó el cambio de denominación por Fomento de Nutrición y Salud A. C. con este cambio, se ampliaron las intenciones de acción a la salud y se estableció como objetivo dar a conocer información para promover la alimentación correcta y la salud de la población mexicana, a través de diversas estrategias como son: publicación de información en Cuadernos de Nutrición; el apoyo a la investigación y a la excelencia académica; la participación en proyectos relacionados con promoción de una alimentación correcta; la producción y distribución de material de apoyo para la orientación alimentaria; y la participación en eventos académicos.

FNS ha apoyado la publicación de obras tales como: *Menú familiar para comer sanamente*, *Menú para personas que viven con diabetes*, *Glosario de términos para la orientación alimentaria*, así como los libros *Sistema de alimentos equivalentes para pacientes que viven con enfermedades renales*, *Sistema mexicano de alimentos equivalentes-SMAE* (versión impresa y digital), *Sistema de administración de comedores industriales-SACIE* (versión digital) y la emblemática revista Cuadernos de Nutrición, en la que publican especialistas reconocidos en áreas como nutriología, ciencia y tecnología de alimentos, e historia y cultura alimentaria”

Para concluir el evento, la Dra. Josefina Morales Guerrero, hizo una mención especial por la labor invaluable del Dr. Salvador Zubirán como fundador de Cuadernos de Nutrición y la del Dr. Héctor Bourges Rodríguez como director y editor de la misma durante 40 años.

La Dra. Martha Kaufer Horwitz compartió su experiencia y reflexiones en torno a la relevancia de la comunicación en el campo de la salud y enfatizó que la salud y el bienestar son piedras angulares del funcionamiento de toda sociedad, haciendo alusión al Programa de Vida Saludable y Sostenible que implementa el INCMNSZ.

“Pertener a Cuadernos de Nutrición desde hace 38 años ha sido uno de los privilegios más grandes en mi vida profesional”.

Añadió “La comunicación es la capacidad para transmitir información, mensajes o cualquier otro pensamiento relevante a un sector o a un grupo de receptores. Comunicación para la salud es transmitir mensajes, información sobre aspectos relevantes de la salud. Abarca el uso de estrategias de comunicación para influenciar en decisiones individuales y comunitarias que mejoren la salud. La Comunicación en Salud es necesaria para mejorar la salud de la población, es una actividad que no puede hacerse de forma aislada, es multi e interdisciplinaria. La comunicación es un elemento esencial de la promoción de la salud. Debe modificar el comportamiento humano, debe ser persuasiva, interesante y atractiva. Esto es parte de lo que hace Fomento de Nutrición y Salud.

Salud y Bienestar son las piedras angulares en el funcionamiento de toda sociedad. La Organización Mundial de la Salud define como salud a un estado de completo bienestar físico, mental y social y no, solamente, como la ausencia de enfermedad. Los componentes de la salud son: salud biológica, actividad física, sueño reparador, control del estrés, alimentación saludable, salud cerebrovascular y relaciones sociales adecuadas.

El compromiso de Cuadernos de Nutrición es enorme. Su misión es promover el conocimiento de la alimentación y la nutrición, reflexivo y crítico, en el más amplio sentido, a estudiantes y profesionales de las disciplinas relacionadas a la alimentación, a la nutrición y a la salud, así como, al público en general”.

Para concluir, la Mtra. Ana Bertha Pérez Lizaur dio un breve mensaje de cierre agradeciendo a todas y todos los que en distintos momentos han colaborado para el logro de los objetivos de FNS, mencionando también, a las instituciones aliadas: INCMNSZ, Fundación Mexicana para la Salud, Escuela de Dietética y Nutrición del ISSSTE, Asociación Mexicana de Miembros de Facultades y Escuelas de Nutrición, Colegio Mexicano de Nutriólogos y Ogali, A.C.

“El éxito de Fomento de Nutrición y Salud ha dependido y dependerá de la pasión de los que participamos en esta organización. Gracias a todos los aquí presentes y a todos los que han colaborado por tantos años. Creemos en la fuerza de la participación de todos.

Nos toca seguir con ese sueño que tuvieron un grupo de entusiastas personas comprometidas con la alimentación y la nutrición. Debemos pensar en el futuro de Fomento. Tenemos 40 años, ofreciendo información confiable y seria ante tanta charlatanería, diría el Dr. Héctor Burgues Rodríguez que desorienta a la población. Trabajemos en conjunto para expandir su objetivo, más aún, ante las redes sociales, la Inteligencia Artificial y la automatización. Fomento, somos todos”.

Después de la ceremonia en el auditorio, los asistentes disfrutaron de un animado brindis con bocadillos representativos de la cocina mexicana.



Presentación del libro, pionero en su género

Las Perlas de la Nutrición en Enfermedades Hepáticas

Dra. Dora Valenzuela de la Cueva/Departamento de Comunicación y Vinculación

El pasado 25 de enero tuvo lugar en el auditorio del INCMNSZ, la presentación del libro *Las Perlas de la Nutrición en Enfermedades Hepáticas*. Obra pionera en presentar la importancia de la Nutrición en los padecimientos hepáticos y proporcionar menús adecuados para este grupo de pacientes.

El evento fue presidido por los doctores: José Sifuentes Osornio, Director General; Raúl Rivera Moscoso, Director de Medicina; José Alberto Ávila Funes, Director de Enseñanza; Mario Peláez Luna, jefe del Departamento de Gastroenterología; Luis Uscanga Domínguez, médico adscrito al mismo Departamento y por las doctoras: Rosalba Moreno Alcantar, Presidenta de la Asociación Mexicana de Hepatología; Graciela Castro Narro, Presidenta de la Asociación Latinoamericana para el Estudio del Hígado, médica e investigadora del Departamento de Gastroenterología; Dra. Sophia Martínez Vázquez; adscrita al mismo Departamento e integrante de la Asociación Mexicana de Hepatología; y Eira Cerda Reyes, jefa de Investigación del Hospital Central Militar. Las tres últimas expertas, editoras del libro.

El Dr. José Sifuentes Osornio aseguró: *Las Perlas de la Nutrición en Enfermedades Hepáticas* es un libro bien documentado, escrito por autores de prestigiadas instituciones médicas y académicas.

Es un libro que descubre algo novedoso e importantísimo hoy en día: el aspecto de la Nutrición para todas aquellas personas que tienen un problema hepático. Son muchas personas en el mundo que padecen enfermedades tales como: cirrosis hepática, hígado graso y personas con trasplante de hígado.

Este valioso documento perfila conceptos actuales que deben prevalecer, ya que están relacionados con el cuidado de las personas que padecen condiciones hepáticas. El libro consta de 17 capítulos, agrupados en 6 secciones: Fisiología, Nutrición y Metabolismo Hepático, Hígado Graso, Cirrosis Hepática, Trasplante Hepático y Nutrición entre otras entidades hepáticas. Y, algo que suele faltar en muchos textos: el menú para pacientes con diferentes condiciones hepáticas. Este documento es valioso porque tiene todos estos componentes y es de gran utilidad, no sólo para el médico especialista, sino para el médico en general, para personas dedicadas al cuidado de la salud, de la nutriología, enfermería y de otras profesiones.

Es un libro que se enfoca en la nutrición de los pacientes con enfermedades hepáticas para que los médicos y el personal de salud conozcan a profundidad estos conceptos con el fin de mejorar la esperanza y la calidad de vida de todas estas personas, a las que finalmente queremos impactar. Por ello, en nombre del INCMNSZ enhorabuena y muchas felicidades por este gran esfuerzo para conjuntar todos esos conocimientos y experiencias valiosas, condensadas y aderezadas en este valioso libro”.

Por su parte, la Dra. Eira Cerda Reyes, explicó: “Este libro, es una obra maestra, pero también es una obra pionera. Es una obra que beneficia a nuestros pacientes y para nosotros como médicos especialistas, médicos generales y nutriólogos es información que podemos tener al alcance, en la consulta del día a día.

Esta obra es una herramienta práctica para conocer la importancia de la nutrición en cada una de las etiologías de las enfermedades hepáticas. La difusión de los conocimientos que están escritos en esta obra, están encaminados a lo importante que es la nutrición. Este libro va encaminado a individualizar cada una de las etiologías. Así mismo, ofrece consejos prácticos. Es un libro de consulta diaria. Lo más importante es no olvidar que el manejo es multidisciplinario, siempre de la mano del médico, del gastroenterólogo, hepatólogo, endocrinólogo, cardiólogo, sin olvidar al nutriólogo.

El libro es pionero a nivel nacional. No hay ninguna guía práctica de nutrición para las enfermedades del hígado. Gracias a los laboratorios Medix es una obra que va a estar impresa y de forma accesible en línea o por QR de manera gratuita. Esto, va a fortalecer el conocimiento de la Nutrición en las enfermedades hepáticas y reducir factores de riesgo”.

Por su parte, la Dra. Sophia Martínez Vázquez, aseguró: “Este libro es el resultado de la suma de conceptos nuevos que van cambiando la visión de la Nutrición en la Enfermedades Hepáticas como resultado de la investigación en torno al tema.

Antes, se consideraba como un solo bloque la atención en las enfermedades hepáticas, poco a poco, se va clasificando por la diferencia entre cada una de las enfermedades y que es lo que se debe ir haciendo con cada una de ellas. El tener mucha información, el estar actualizando y revisando lo último que ha salido, verificar que esta información sea correcta; es decir que sea replicable en muchos lugares del mundo, ha sido una labor, eventualmente, titánica.

El contenido del libro fue acuciosamente detallado, tuvimos muchas reuniones con las doctoras Castro y Eira, en donde, revisamos la pertinencia de cada uno de los temas que conforman el libro, establecidos de la siguiente manera:

Prólogo. Escrito por el Dr. Juan Ramón Aguilar Ramírez
 Modulo 1 Fisiología Nutrición y Metabolismo Hepático
 Modulo 2 Hígado Graso
 Modulo 3 Trasplante Hepático
 Menús para pacientes con Hígado Graso
 Menús para pacientes con Carcinoma Hepatocelular”

Para concluir, se dio paso a una serie de preguntas y respuestas, en las que las editoras del libro intercambiaron información y perspectivas.



Creciente complejidad y alta competitividad

La importancia de las colaboraciones científicas en la investigación

Dr. Carlos A Aguilar Salinas/Director de Investigación

La investigación es un campo de creciente complejidad y alta competitividad. Bajo los criterios actuales, muchos artículos publicados hace diez años serían rechazados en las revistas más importantes. La posibilidad de que un investigador publique contribuciones originales, de alto impacto, sin la ayuda de otros grupos es, cada vez, menor. La investigación es una labor de equipo en que todos los involucrados deben recibir el entrenamiento requerido para garantizar la calidad de los resultados y la seguridad de los pacientes.

Los integrantes del equipo desempeñan funciones complementarias. Estudiantes, químicos, médicos, matemáticos, licenciados en nutrición, enfermeras y otros profesionales de la salud colaboran para responder la pregunta que da origen al estudio. Cada actividad del proyecto debe ser documentada y verificable. Es un ejercicio continuo de transparencia. De no ponerla en práctica, es improbable que el producto final del proyecto pueda ser difundido en los foros más importantes, los cuales solicitan la publicación de las bases de datos y el análisis estadístico.

Los temas de investigación, en boga, requieren la inclusión de un número grande de participantes y/o de tecnología de punta. Por ende, es necesaria la participación de varios centros que tengan procedimientos estandarizados para la obtención de la información. Aquellos centros que demuestren su capacidad de trabajo colaborativo son invitados a los consorcios internacionales, los cuales tienen el tamaño de muestra suficiente para hacer investigación innovadora. Es una oportunidad para interactuar con los grupos de excelencia y construir colaboraciones que dan acceso al intercambio de personal y de tecnologías.

La participación en los consorcios implica el cumplimiento de estándares de calidad, certificaciones y fechas límite que representan retos mayores para todos los investigadores y sus equipos.

En este comentario, hago un reconocimiento a las investigadoras y los investigadores de nuestra Institución que participan en los consorcios de investigación. Durante el 2023, varios de ellos, participaron en publicaciones en las revistas de mayor prestigio (Ej. *Lancet* y *Nature*). Mediante la construcción de equipos multidisciplinarios de trabajo será posible que nuestra Institución participe en un mayor número de consorcios. Su consolidación requiere el cumplimiento de las normas institucionales, el entrenamiento en buenas prácticas clínicas de todos sus integrantes, el apego estricto a las normas bioéticas y la asignación precisa de las funciones de cada participante. Es un proceso que asegura la calidad y transparencia de la información, requisitos indispensables en todo estudio de investigación.

Gestión de la Investigación y la Innovación

Departamento de Investigación Experimental y Bioterio

Unidad de Biología Molecular y Medicina Genómica

Unidad de Bioquímica
Dr. Guillermo Soberón Acevedo

Unidad de Investigación en Obesidad

Unidad de Propiedad Intelectual

Unidad de Investigación de Enfermedades Metabólicas

Red de Apoyo a la Investigación

Comités

Dedicación y Compromiso con la Salud

Reconocer y felicitar en el Día de la Nutrióloga y del Nutriólogo

Dirección de Nutrición

Estimados colegas, nutriólogos del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

En el Día de la Nutrióloga y el Nutriólogo, celebrado el pasado 27 de enero, queremos expresar nuestro más sincero reconocimiento y felicitación. Nos llena de orgullo destacar la labor excepcional que cada uno de ustedes realiza, contribuyendo de manera significativa a la promoción de alimentación saludable y a la salud de nuestra comunidad.

En el INCMNSZ nos enorgullece, especialmente, contar con un equipo de nutriólogas y nutriólogos que abarca integralmente todos los campos de acción descritos en la nutrición. Esta diversidad de especialidades nos permite ofrecer un enfoque completo y holístico, asegurando que cada faceta de la nutrición y la salud sea atendida con la más alta calidad profesional.

Desde la atención nutricional en situaciones clínicas, hasta la gestión de servicios y alimentación, desde la formación de nuevos profesionales en la nutrición hasta la atención de comunidades rurales, nuestro Instituto abarca prácticamente todas las dimensiones de la nutrición. Estamos convencidos de que este enfoque integral marca la diferencia en el impacto positivo que generamos en la salud y bienestar de la comunidad a la que servimos.

En este día especial queremos expresar nuestro agradecimiento por su dedicación y compromiso en la promoción de la salud a través de la nutrición. Su labor no sólo es esencial, sino también de excelencia. Estamos orgullosos de contar con un equipo tan completo y comprometido, y confiamos en que su trabajo continuará inspirando a otras generaciones y marcando el camino hacia un futuro más saludable para todos.

Su trabajo es orgullo INCMNSZ

¡Felicidades!

27 de enero, Día de la Nutrióloga y el Nutriólogo



Mejora Continua para el Bienestar

Las 5s: limpieza y orden en los lugares de trabajo

Carlos Augusto Sánchez Morales, Fabiola Mejía Martínez/Dirección de Administración

En la mayoría de las instituciones se ve reflejado el interés de la mejora continua, ya sea en sus productos, servicios o procesos, esto se logra, mayormente, a través de metodologías y, de ser posible, que sean de fácil aplicación y seguimiento. En esta ocasión, nos enfocaremos en la metodología 5S, la cual promueve el bienestar, la salud y la seguridad implementando un programa sistemático.

La metodología 5s surge en Japón, de hecho, su nombre viene designado por la primera letra del nombre de sus cinco etapas, y se inicia con Toyota en los años 60 para conseguir lugares de trabajo más limpios, ordenados y organizados. Surgió tras la Segunda Guerra Mundial por la Unión Japonesa de Científicos e Ingenieros con el objetivo de mejorar la calidad y eliminar obstáculos a la producción eficiente. En un principio, se aplicó al montaje de automóviles, pero en la actualidad tiene aplicación a muchos más sectores, empresas y puestos de trabajo (Fernández, 2014 citado por Castro , 2018, p. 8).¹

De acuerdo con Piñero² *et al*: “El nombre de la metodología de las 5s, proviene de los términos en japonés de los cinco elementos básicos del sistema: *Seiri* (selección), *Seiton* (sistematización), *Seiso* (limpieza), *Seiketsu* (normalización) y *Shitsuke* (autodisciplina)” (Piñero *et al*. 2018, p. 102).

Existen diversos casos de éxito derivado de la implementación de la metodología y la generalidad, que se sitúa en la reducción de los tiempos y el incremento de espacios.

Con ello, podemos concluir que las 5s van más allá de ser una simple metodología o un listado de actividades por cumplir en un determinado tiempo. Mejor dicho, son una práctica diaria en cada uno de los ambientes en los cuales se quiera implementar. La metodología de las 5s es una herramienta amigable, aplicable y con resultados a bajo costo que genera ventajas a los individuos y equipos de trabajo.

Así las cosas, proponemos considerar esta metodología en nuestra vida diaria para mejorar los escenarios y obtener resultados en nuestro beneficio, pero también en el Institucional.

Y, finalmente, pensamos que la frase que embona perfecto para este escenario es:

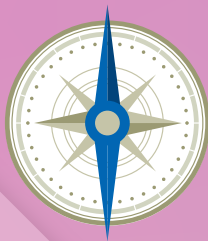
“Somos lo que hacemos día a día, de modo que la excelencia no es un acto, sino un hábito”. Will Durant

¡Todo somos INCMNSZ!

1. Castro, H. (2018), Implementación de 5'S en la empresa Marel/Manufactura. Tesis de Maestría. Instituto Tecnológico de Matamoros.

2. Piñero, E., Vivas, F. y Flores, L. (2018). Programa 5S's para el mejoramiento continuo de la calidad y la productividad en los puestos de trabajo. Ingeniería Industrial. Actualidad y Nuevas Tendencias , VI (20), 99-110.

- Santoyo, F., Murguía, D., López, A., & Santoyo, E. (2013). Comportamiento y organización. Implementación del sistema de gestión de la calidad 5 S'S. Diversitas: Perspectivas en Psicología , 9 (2), 361-371.



**MÍSTICA
INCMNSZ**
así somos

mística incmnsz

SENTIDO HUMANO

**Imprimimos profundo
sentido humano a la
atención del paciente.**

¡y aquí la vivimos diario!

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

Derechos reservados © 2024 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



**INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN**

#mistica #misticaincmnsz #campañaincmnsz #asisomos #yaquilavivimosdiario

MÉDICAS EN EL INCMNSZ

2021-2022

Información: Gabriela Rubello Marín
Centro de Información e Investigación Documental, CIID

Origen de las fotografías:
Memorias, INCMNSZ

Generaciones de mujeres residentes del INCMNSZ



Dra. Fabiola Casiano Quezada
2021



Dra. Daniela Casillas Santos
2021



Dra. Vianey Fragoso Saavedra
2021



Dra. Karen Hale Cuenca
2021



Dra. Lily C. Huerta Gutiérrez
2021



Dra. María J. Lizardo Thiebaud
2021



Dra. Sofía Méndez Bribiesca
2021



Dra. Isabel Natera Comte
2021



Dra. Diana Pulido Morales
2021



Dra. Kenia Rivas Rendon
2021



Dra. María F. Roca Santana
2021



Dra. Jessica Roldán Ortega
2021

MÉDICAS EN EL INCMNSZ

2021-2022

vida institucional

Información: Gabriela Rubello Marín
Centro de Información e Investigación Documental, CIID

Origen de las fotografías:
Memorias, INCMNSZ

Generaciones de mujeres residentes del INCMNSZ



Dra. Mariana Troncoso Ortega
2021



Dra. Laura Valdovinos Elizalde
2021



Dra. Jessica Guerrero Cabrera
2022



Dra. Astrid Hernández de la Torre
2022



Dra. Ivonne Hurtado Díaz de León
2022



Dra. Gabriela Garza García
2022



Dra. Jacqueline Sánchez Domínguez
2022



Dra. Ana Karen Valencia García
2022



Dra. Jessica Zalapa Soto
2022



Dra. Nexái Reyes Sampieri
2022



Dra. Violeta López Gutiérrez
2022



Dra. Magda Jimena Vargas Díaz
2022

La redacción de textos profesionales

La importancia de la redacción de registros clínicos de enfermería

Enf. Lizeth Guadalupe López López / Departamento de Educación Continua en Enfermería

Los Registros de Enfermería (RE) son documentos esenciales que respaldan la calidad y continuidad de la atención médica. Además, mejoran la comunicación y previenen errores durante el cuidado. La práctica de registrar o documentar se remonta a la época de Florence Nightingale (precursora de la enfermería profesional) quien comprendió que era necesario recolectar datos y organizarlos por escrito, en un sistema para llevar un registro correcto. Esto sigue siendo una práctica vital hoy en día.

Escribir, ya sea a mano o digitalmente, es un proceso complejo y una tecnología que surge como respuesta a una necesidad humanitaria, administrativa, legal, académica y científica. Los RE como proceso social implican la comprensión de dicha escritura enfermera como un instrumento que media en las relaciones del equipo multidisciplinario de la salud, en relación con el seguimiento de la atención del usuario.

La escritura para la profesión de enfermería no debe ser una actividad mecánica, de estímulo-respuesta; sino un sistema con su propia estructura, sus propias transformaciones internas y su propio desarrollo. Los Registros de Enfermería son una actividad integradora que surge de contextos situacionales profesionales, académicos y administrativos, y son fundamentales para la calidad y seguridad en la atención en el contexto hospitalario.

La importancia de los RE radica en que constituyen la base del sistema de información, para determinar el estado de salud, probar factores asociados con ella, conocer la utilización de recursos humanos y tecnológicos, y evaluar la calidad de los servicios y acciones en salud. Es importante enseñar la escritura correctamente desde la propia disciplina, promoviendo la utilización de metodologías científicas como el Proceso de Atención de Enfermería y la reflexión sobre la trascendencia de los cuidados hospitalarios, así como el crecimiento e identidad profesional. Se recomienda que esta actividad sea reforzada en las instituciones laborales para el cumplimiento de la normatividad laboral, administrativa y propiamente de la profesión.

Entre los beneficios que provee el registro clínico escrito correctamente se encuentra una atención de calidad, eficiente, continua y segura para el paciente, indispensable para el seguimiento de su evolución. Esto logra asignar al registro un valor científico que represente más adelante una fuente de investigación de nuevos y mejores métodos del cuidado.



Soza Díaz CDF, Bazán Sánchez ACL, Díaz Manchay RJ. Percepción de las enfermeras sobre el uso de sus registros para garantizar la continuidad del cuidado. Ene [Internet]. 2020;14(1):14112.
López Cocotle JJ, et al. La importancia del registro clínico de enfermería: un acercamiento cualitativo. Nure Inv. 15(93) Abril - Mayo 2018 pp 2-9

Renovar e Informar para avanzar

Ayúdanos a actualizar el sitio web institucional

Departamento de Comunicación y Vinculación

Querida Comunidad del INCMNSZ:

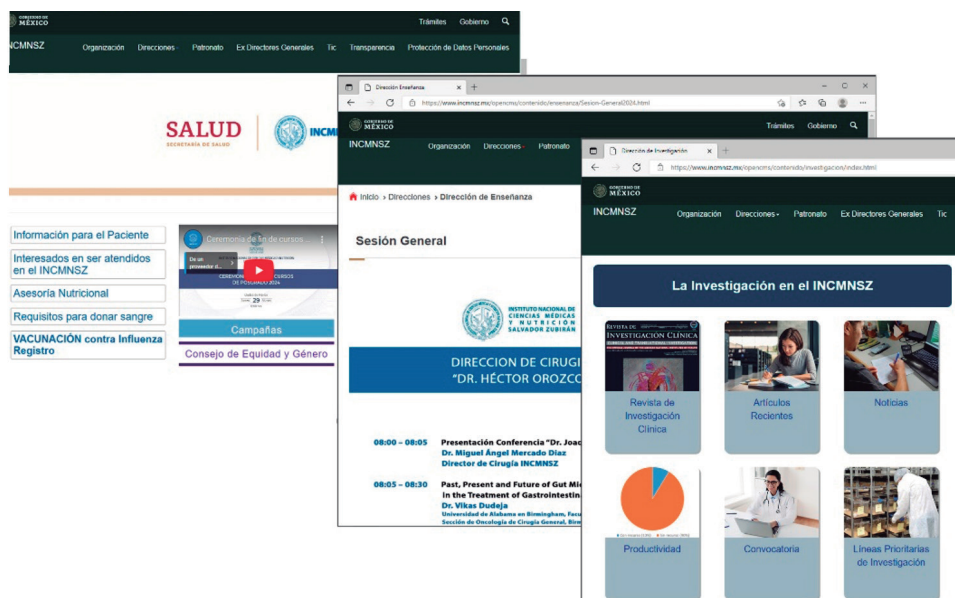
En nuestro compromiso por mantenernos como uno de los Institutos Nacionales de Salud más relevantes de México, reconocemos la importancia de la presencia en línea del INCMNSZ. El sitio web institucional no solo es una ventana hacia nuestras actividades y avances, sino que también es una herramienta vital para mantener informada a la comunidad y al público en general.

Sin embargo, para que este siga siendo una fuente confiable y útil de información, es esencial que esté constantemente actualizado y verificado. Con el fin de lograr este objetivo, queremos invitarlos a ser parte activa de este proceso de mejora continua. Si encuentras datos incorrectos, comunícalo al área de Diseño Interactivo, llamando a la extensión 2525. Si deseas actualizar fotos o información de tu área, contacta a la Lcda. Concepción Nolasco Miguel a la extensión 4163.

Con tu apoyo y participación, podemos garantizar que el sitio web institucional sea un medio efectivo de comunicación. Juntos, avanzaremos fortaleciendo la credibilidad y el impacto digital del INCMNSZ.

¡Gracias por tu colaboración!

Atentamente
Departamento de Comunicación y Vinculación



4 de febrero, Día Mundial contra el Cáncer

En México, es la tercera causa de muerte

Se conmemora con la intención de sensibilizar a la población sobre la importancia de reducir los factores de riesgo y la detección oportuna de esta enfermedad. En México, es considerada como la tercera causa de muerte de la población. El cáncer es una de las principales causas de muerte en todo el mundo con casi 10 millones de fallecimientos. Se estima que 7 de cada 10 pacientes acuden al médico cuando la enfermedad está en etapas avanzadas.

Fuente: <https://www.gob.mx/insabi/es/articulos/dia-mundial-contra-el-cancer-4-de-febrero>

12 de febrero, Día Internacional de la Epilepsia (segundo lunes de mes)

50 millones con Epilepsia en el Mundo: OMS

En el marco del Día Internacional de la Epilepsia, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que en el mundo existen alrededor de 50 millones de personas que la padecen. Mientras que, en México, más de cuatro millones de personas tienen esta enfermedad que se puede presentar en cualquier persona, sin importar su edad; sin embargo, es más frecuente en menores de 10 años y personas mayores de 65 años. El Día Internacional de la Epilepsia tiene el propósito de informar a la población sobre esta enfermedad neuronal.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-internacional-de-la-epilepsia>

13 de febrero, Día Internacional del Condón

Informar de la importancia del condón

El Día Mundial del Condón fue establecido por la Fundación para el Cuidado del VIH (*AIDS Healthcare Foundation, AHF*) con el propósito de informar a la población sobre la importancia del uso del condón como método anticonceptivo, prevenir las ETS e incrementar su acceso a nivel global. Se estima que cada día, más de un millón de personas contraen una ETS, de acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), de ahí la importancia de seguir impulsando su uso a nivel global.

Fuente: <https://www.gob.mx/insabi/articulos/dia-internacional-del-condon-13-de-febrero>

15 de febrero, Día Internacional del Síndrome de Angelman (fijo)

Sensibilizar ante esta enfermedad

Es una fecha creada con la finalidad de dar a conocer una extraña condición que afecta a un porcentaje reducido de la población mundial, además de sensibilizar a la sociedad acerca de esta enfermedad de origen genético que causa un retraso en el desarrollo, problemas del habla y el equilibrio, discapacidad intelectual y, a veces, convulsiones. También se pretende buscar fondos en distintos países, que estén destinados a ofrecer mayores recursos educativos, así como aumentar la investigación acerca de la enfermedad.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-internacional-sindrome-angelman>

Seguridad y plenitud

Condón, aliado contra las Infecciones de Transmisión Sexual y embarazos

Primera parte

Lcda. Liliana Morán Rodríguez/Comunicación y Vinculación

Cada 13 de febrero se conmemora el Día Internacional del Condón, establecido por la Fundación para el Cuidado del VIH (AIDS Healthcare Foundation, AHF,) con la finalidad de promover su uso y beneficios:

Es un método anticonceptivo de barrera con efectividad del 95%, impide el paso de los espermatozoides y fluidos a la vagina y útero. También es un aliado para proteger de diversas Infecciones de Transmisión Sexual (ITS); por lo que permite que las personas puedan ejercer una vida sexual segura y más plena. Sin embargo, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2022, la población adulta reportó que NO usaron protección: 42.7% en la primera relación sexual y 38% en su última relación sexual.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada día más de un millón de personas contraen una ITS. Mientras que, cada año, 121 millones de embarazos son no planeados a nivel mundial, según el Fondo de las Naciones Unidas para la Población.

“El condón es parte de una estrategia combinada de prevención de Infecciones de Transmisión Sexual, entre ellas la infección por VIH; sin duda, ha sido una herramienta que ha tenido un gran impacto en la reducción de nuevos casos”, afirma el doctor Alvaro López Iñiguez, adscrito al Departamento de Infectología y a la Clínica de VIH/SIDA del INCMNSZ.

El doctor López Iñiguez que cuenta con alta especialidad en atención a personas con VIH/SIDA, advierte que el condón no debe ser visto como una intervención única, sino como parte de muchas estrategias combinadas desde educación en salud; promoción de la salud; mecanismos que garanticen el acceso a los métodos y a la educación; y el respeto a los derechos sexuales.

En la siguiente entrega compartiremos más información sobre la resistencia a su uso y la relación con la transmisión/contrar ITS.



LOGREMOS juntos

UNA NUEVA TORRE
HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la
NUEVA TORRE
INCMNSZ



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



Enero 2024



Enero 2023



Enero 2022

Sigue el avance en la página: www.incmnsz.mx

Un gran defensor de la paz

El jardín de las dudas

Fernando Savater

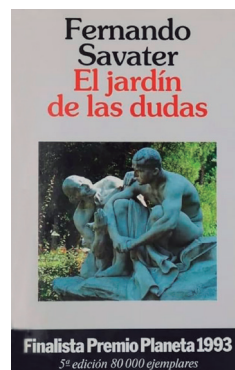
Lcda. Concepción Nolasco Miguel/Departamento de Comunicación y Vinculación

Fernando Fernández-Savater Martín (San Sebastián, España 1947-) filósofo, ensayista y escritor. Destaca en el campo del ensayo y el artículo periodístico, y ha cultivado también la novela y el género dramático. Tres de sus obras más leídas son: *Ética para Amador*, *Política para Amador* y *Las preguntas de la vida*. Es un gran defensor de la paz y de la tolerancia, y ha luchado contra el terrorismo. En 2008, ganó el premio Planeta con su novela *La hermandad de la buena suerte*.

El jardín de las dudas (1993) es una novela ambientada en España del siglo XVIII y con pensamientos ilustrados del escritor y filósofo Voltaire (1694-1778). Es una recreación de su vida a través de cartas, y el intercambio que él establece con la francesa Carolina de Beauregard, condesa de Montoro. Ella, mujer madura y bonita, casada con un noble español y radicada en Madrid; Voltaire, anciano, enfermo, casi en el ocaso de su vida, exiliado en el pueblo de Ferney, Ginebra.

Carolina, luego de aceptar el enorme aburrimiento que le causaba vivir en un Madrid, decide enviar una carta al ilustre pensador, con el fin de que éste no la deje morir de hastío y le narre su historia como filósofo y pensador, pero sobre todo como hombre.

En el intercambio entre ambos personajes, Voltaire expone su pensamiento, sus combates intelectuales, sus penas de cárcel, destierro, su lucha contra el fanatismo religioso y sus causas humanitarias.



Sabías que...

A lo largo de la historia, sólo hombres encabezaron las listas de autores en el mundo de las letras y la cultura.

Entre las primeras escritoras españolas, figuran: Rosalía de Castro, Emilia Pardo Bazán, Carmen de Burgos, entre otras.

Rosalía de Castro (1837-1885) poetisa y novelista española posromántica, considerada una de las grandes poetisas de la literatura española del siglo XIX. *Cantares*, *Gallegos* y *Follas Novas* son las obras más destacadas.

Emilia Pardo Bazán (1851-1921) novelista, ensayista, dramaturga, poetisa y periodista, introductora del Naturalismo en España. Precursora de los derechos de las mujeres y el feminismo. *Los Pazos de Ulloa*, su obra literaria más conocida.

Carmen de Burgos (1867-1932) periodista, escritora, traductora y activista de los derechos de la mujer española. Conocida por su pseudónimo Colombine, la primera periodista profesional y corresponsal de guerra.

Te recordamos que puedes solicitar libros en préstamo a domicilio en el Espacio de Lectura, en el Departamento de Comunicación y Vinculación, ubicado en el segundo piso de la Unidad de Investigación, junto a la fuente del Quijote.

La fermentación entérica de las vacas produce Metano

Las vacas contaminan el aire

¿mito o realidad?

Primera parte

Biol. Abdala Rodríguez Assad/Coordinación de Control Ambiental



¿Es cierto que las vacas están matando el planeta? La última década ha sido la más calurosa de la historia, por lo tanto, las emisiones de ozono a la atmosfera global han aumentado en lugar de reducirse.

Seguro que alguna vez ha escuchado que la mayor parte del efecto invernadero es debido a las flatulencias de las vacas. ¿Esta afirmación es real o es un mito? ¿Hasta qué punto están poniendo en peligro la vida en nuestro planeta?

El gas metano (CH_4) es un gas de efecto invernadero que se genera en multitud de procesos naturales y artificiales. El más conocido es el que se produce en el interior del aparato digestivo de los rumiantes –vacas, búfalos, ovejas y cabras–, cuando los microbios que se encuentran en su interior fermentan el alimento que consumen. Este proceso, conocido como fermentación entérica, produce el metano que las vacas eliminarán posteriormente. En contra de la creencia popular, este gas no es expulsado mediante flatulencias, sino que pasa al sistema respiratorio y es eliminado por medio de exhalaciones.

La peligrosidad de este gas metano vacuno que se emite a la atmósfera, radica en dos pilares principales: el primero es que es un gas de efecto invernadero muy potente. A groso modo, un kilogramo de metano liberado a la atmósfera tiene el mismo potencial de calentamiento que 25 kilogramos de Dióxido de Carbono (CO_2).

Aunque su vida media y su abundancia es inferior a la del CO_2 , el metano es un gas que preocupa a la comunidad científica porque existen enormes depósitos almacenados en el fondo de los océanos y los *permafrost*. Se le llama *permafrost* a todo terreno que haya permanecido congelado durante al menos dos años y está conformado por tierra, rocas y sedimentos amalgamados en un todo por el hielo, el cual actúa como cemento. O bien, la capa de suelo permanentemente congelado en las regiones muy frías del planeta. El aumento de la temperatura del mar y la fusión de parte del *permafrost* podría liberar a la atmósfera enormes cantidades de metano que dispararían el efecto invernadero.

La segunda tiene que ver con el número de vacas: los rumiantes surgieron hace millones de años y nunca fueron un problema para el medio ambiente, pero hoy en día, hemos aumentado la población bovina hasta los 1.500 millones de ejemplares para satisfacer nuestra demanda de leche, carne, queso, etcétera. Una vaca expulsa unos 200 gramos de Metano al día y eso equivale a 5 kilogramos en unidades de CO_2 . Esto supone que, según datos de la FAO, cada año todas las vacas del planeta liberan a la atmósfera 100 millones de toneladas de metano que tienen el mismo efecto que 2.500 millones de toneladas de CO_2 .

Manzana

Es una fruta crujiente, de carne blanca, de piel roja, amarilla o verde y la pulpa harinosa o crujiente. Tiene un sabor dulce moderado y sabor refrescante.

Existen más de mil variedades, pero sólo se dispone de media docena de ellas en el mercado: Delicia, Reineta, Granny Smith, Golden, Starking y Gala, se pueden encontrar la mayoría de ellas desde septiembre hasta junio.

Aporta hidratos de carbono, un alto porcentaje de agua, vitaminas principalmente A, C, E y minerales como potasio y fósforo, contiene cantidades apreciables de fibra, tanto soluble como insoluble, siendo esta última la más abundante, y que hace de este alimento un eficaz regulador del tránsito intestinal.

Son una importante fuente de antioxidantes. Al comprar elija manzanas de color intenso y guárdelas en el refrigerador para evitar que se vuelvan demasiado suaves al cabo de dos o tres días.



Manzana a las brasas



Información Nutricional

Calorías totales	60 kilocalorías
Hidratos de carbono	15 gramos
Grasas	0 gramos
Proteína	0 gramos
Fibra	2 gramos

Ingredientes:

4 piezas de manzanas rojas
4 sobres de endulzante bajo en calorías
8 cucharadas de canela
8 cucharaditas de jugo de limón
Trozos de papel aluminio, doble grueso, cortados en hojas de 10 centímetros de cada lado.

Modo de preparación:

Quitar el corazón a cada manzana hasta aproximadamente 1 centímetro del fondo. Hacer cortes hasta una profundidad de 3 centímetros de corteza, para simular los pétalos de una flor. Rellenar el hueco de cada manzana con 1 sobre de endulzante bajo en calorías, 2 cucharadas de canela y 1 cucharada de jugo de limón. Envolver y asegurar las manzanas en el papel. Colocar en el horno y cocinar de 30 a 40 minutos hasta que estén blandas.

Fuente: North Carolina Department of Agriculture and Consumer Services; Food and Drug Protection Division. <http://www.ncagr.gov/fooddrug/espanol/documents/Manzanas.pdf>

Socia Emérita

Reconocimiento del Colegio Mexicano de Nutriología a la Dra. Martha Kaufer Horwitz

Dra. Dora Valenzuela de la Cueva/Departamento de Comunicación y Vinculación



El pasado 26 de enero, la Dra. Martha Kaufer Horwitz, Directora de Nutrición del INCMNSZ, recibió un reconocimiento del Colegio Mexicano de Nutriólogos como Socia Emérita del mismo. Lo anterior, como una manifestación de su accionar en el campo de la Nutrición y de la Salud que le han valido ser integrante de la Academia Nacional de Medicina.

En su mensaje, la Dra. Martha Kaufer agradeció tal distinción y expresó que ser parte de la Academia Nacional de Medicina es un orgullo, explicó: “el logro es para el gremio que cada vez ha ido ganado espacios y, ahora, el reto es ganar más espacios en el campo de la salud.

No esperaba este reconocimiento. Se los agradezco. Es importante, sobre todo, para nosotros, que nos desempeñamos y que formamos parte del equipo de salud. Que estemos en la Academia es un reconocimiento al que podemos aspirar, pertenecer a un equipo de personas que se desempeñan en el mundo de la salud a su mismo nivel.

Invito, sobre todo, a las nutriólogas y nutriólogos jóvenes a que se sigan preparando: ustedes van a tomar la batuta para poner en alto nuestra profesión que hoy en día, se ha visto muy tambaleante. Tenemos que prepararnos y participar, ver oportunidades para incidir. Así como el Colegio Mexicano de Nutriólogos lo ha hecho. Hoy es una nueva oportunidad para hacerlo”, concluyó.

Fuente: <https://www.facebook.com/watch/?v=604351320110727>

Comparte con nosotros tus vivencias, experiencias, anécdotas y sentir con el Instituto. Envía tu aportación a: camiseta.avisos@incmnsz.mx

Compromiso y responsabilidad

Agradecimiento al personal de vigilancia de la puerta uno del INCMNSZ

María/familiar de paciente

Mi familia y yo queremos agradecer al personal de vigilancia de la puerta 1 del INCMNSZ, ya que son muy atentos y amables con nosotros. Mi mamá estuvo hospitalizada la semana pasada, después de haber ingresado a Urgencias y cuando yo o mis hermanos veníamos a visitarla todo estaba con mucho orden y cuidado. Ellos, con mucha amabilidad, nos daban las indicaciones y nos orientaban de horarios y lugares que debíamos saber. Muchas gracias.

María



PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR

Una iniciativa dirigida a la
comunidad INCMNSZ
para promover nuestra
salud integral

¡Entérate!

www.incmnsz.mx

¡DE TI DEPENDE!



Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

Derechos reservados © 2024 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

#incmnsz #vidasostenible #campañaincmnsz #vidasaludable



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Feliz Cumpleaños Segunda quincena de febrero

16

Mendoza Martínez Eduardo
Ortiz Jiménez Belen Mayeli
Roque Camacho Alexia Renata
Salazar Celis Martin Luis
Trinidad Rojas Lorena

17

Avalos León Martin
Bonilla Nava Gustavo
Caro Rodríguez Karen Ariadna
Guízar Guerrero Luis Enrique
Ramírez Fernández María Teresa
Reséndiz García Montserrat Concepción
Sánchez Moreno Aidée
Suárez Rivera Oscar Rodolfo
Tusí Luna María Teresa
Vázquez Cadena Alberto

18

Aguilera Ulin María Gabriela
Benito Marcelo Leticia
Enríquez Barrios Laura Arlette
García Andrés Isabel
García Padilla Alma Gabriela
Guzmán Rojas María Del Carmen
Herrera Velasco Miguel Ángel
Morales García Guadalupe
Rangel Suarez Sergio
Rivera Moscoso Raúl
Rodríguez Osorio Carlos Antonio
Rosas Arriaga Maritza
Torres Morá Carolina

19

Arcos Moncada Manuel
Chinney Herrera Alberto
Del Monte Vega Marti Yareli
Espinoza Honorato José Javier
Hernández Dorazco Leticia

20

Contreras Rendon Marco Antonio
Méndez González Habram Alberto
Moctezuma Herrera David Ángel
Rangel Cordero Andrea
Salinas Alvarez Thalia Selene

21

Carreno Gutiérrez Teresa
Colin Diaz Aldo Gamaliel
Espinoza García Edith María Arlette
Marín Corte Juan Carlos Alberto
Méndez Espinoza Celia
Saeb Lima Marcela

22

Carrillo Maravilla Eduardo
Hernández Guíjosa Juan Gabriel
Martínez Caballero Sandra Verónica
Martínez Juárez Miguel Ángel
Pineda Rodríguez Héctor
Quiñonez Flores Alejandro

23

Aranda Gutiérrez Alejandro
Avalos Hernández Raúl
Hernández Salamanca Elizabeth
Iturbe Alessio María De Lourdes
Martínez Castañeda Monserrat
Trejo Rojo Andrés
Valdez Echeverría Raymundo David
Varela Tinoco Marco Antonio

24

Carrizosa Cruz Rafael
Cobos Reyes Farid Alejandro
Galicia Palma Rosa María De Jesús
Leal Villalpando Rafael Paulino
Martínez Ruiz Erick Leonel
Pichardo Cortez Edgar Alfredo

25

Aguilar Sánchez Cristina
Álvarez Olalde Saul
Arce Domínguez Mayra
Cárdenas Desales Dalia
González Pérez Sandra
Hernández Jasso Arely
Hernández Zarco Alejandra
Huitzil Meléndez Fidel David
Mendoza Fuentes Mario
Rivera Teodoro Moisés

26

Almaraz Arriaga María Eva
Baltazar Torres José Ángel
Brito Córdova Griselda Xóchitl
Carrillo Navarrete Estefanía
García Pérez Rocío
Guzmán Baca Ubaldo
Leos Moreno Raymundo
Medina Vanegas Ricardo
Moreno Licea Carolina
Sánchez Peregrina Sandra
Vázquez Bautista Lucía

27

Benítez Pérez Mariana Guadalupe
Estrada Hernández Ana Lilia

García Campos Diana Elizabeth
Lozano Null Silvia
Rodríguez Ortiz Juan Carlos
Roque Balbuena Georgina
Severo Reyes Cristina

28

Barrera Lumbreras Georgina
De Los Ríos Obregón Diana Cecilia
Escobar Carrasco Pablo Abraham
González González Claudia Cristina
Gotes Palazuelos José
Maldonado Reyes Betsy Anahí
Olivares Campos Edgar
Solares Camacho Omar Aquiles

29

Castro Gutiérrez Gerardo
Fernández Ponce Sarah Gabriela
Flores Rosas Susana
González Trejo Alma Delia
Juárez Rivero Alhelí
Lara García Alejandra
Ledesma Zamora Alizandro
Lozano Hernández Jorge Luis
Merino Morales Dulce Ivonne
Nava Villalpando Arturo
Pichardo Ontiveros Edgar
Rivera Briseño Hilda
Vázquez Aguilar Carlos Gerardo
Villanueva Serratos Rogelio Manuel

30

Flores Flores Laura Monserrat
Leyte Aguilar Grisel
Lima Cadena Deyanira
Martínez García Francisco Daniel
Méndez Molina Florentina Claudia
Ramos Cervantes María Del Pilar
Ramos Soriano Angela Nallely
Velázquez Arriaga Leonel

31

Arreguin Serrano Valeria Gabriela
Galindo García Lucila
García Alanís Mario Cesar
Guel González Gerardo
León González Alejandro Raciél
López Zavaleta Raúl
Maqueda Flores Aurea Berenice
Nava Linares Angelica
Reyes Guerrero Roberto
Rodríguez Hernández Evelin

● Felicitaciones ● Obituarios

Esta información es responsabilidad de la Subdirección de Recursos Humanos.

El nombre y la fecha de nacimiento constituyen un dato personal. Si por algún motivo deseas que tu nombre no aparezca en esta lista, por favor repórtalo a las extensiones 2519 y 4163, te atenderemos con gusto.

VENDO NISSAN VERSA 2017.

Sedan, color gris Oxford. Todos los documentos en orden, único dueño. \$170,000. Inf. con

RENTO DEPARTAMENTO AMUEBLADO.

Periférico Sur, a siete minutos de la zona de Hospitales (Alcaldía Tlalpan). Cuenta con dos recámaras, dos baños, un lugar de estacionamiento. Inf. al Whatsapp 5529841858.

RENTO DEPARTAMENTO.

Col. Volcánes, a 15 minutos de la zona de Hospitales (Alcaldía Tlalpan), amplio. Cuenta con tres recámaras, dos baños completos, área de tendido, un lugar de estacionamiento. Inf. con Carmen al 5536545026 o a la Ext. 2183.

RENTO DEPARTAMENTO.

Amplio, en Conjunto Cerrado (sólo 3 edificios), con vigilancia, a 5 minutos de periférico y Av. Revolución, cuenta con tres recámaras, principal con baño y vestidor, sala comedor, baño, cocina integral, área de lavado, cuarto de servicio y dos lugares de estacionamiento. \$17,000 ya incluye mantenimiento. Inf. al 5539369149.

VENDO LIBROS SEMINUEVOS.

En buen estado. Colección de cuentos Disney \$250. Colección de 12 libros, un cuento cada día, mes por mes \$1,500. La Biblia infantil con CD de actividades \$300. Inf. con Leonel al 5574961973.

VENDO BICICLETA FIJA SEMINUEVA.

En buen estado. \$1,000 marca Turbo Sport Home, color negra. Inf. por WhatsApp al 5539405598.

VENDO JUEGO INFLABLE PARA NIÑOS.

En muy buen estado. Medidas de ancho 3.20 mts. de altura 3.80 mts. Largo 6.20 mts. Precio \$22,000. Inf. al 5574961973.

VENDO GOPRO 7 Y MEMORIA.

La Gopro viene con selfie stick, funciona muy bien y solo tiene un par de detalles físicos por uso, que no afectan su funcionamiento. La memoria es de 32G. \$4,300. Inf. por WhatsApp al 5567919377.

VENDO CARRIOLA DOBLE MARCA GRACO.

Modelo Ready 2 Grow, seminueva en excelentes condiciones. \$2,200. Asiento trasero desmontable para acceder al asiento del banco y la plataforma de pie. Asiento trasero Face Time para una mayor interacción con el bebé. 12 Opciones de equitación para 2 niños. Inf. con Nahieli al 5528512015.

VENDO ORGANIZADOR PARA COCHE.

Marca Skip Hop (nuevo) \$490. Elegante estampado de chevron y modernos detalles de piel sintética. El bolsillo transparente se adapta a tabletas horizontales de hasta 6.75 pulgadas de alto. Dos bolsillos aislantes para botellas. Bolsillo de piel sintética. nf. con Nahieli al 5528512015.

VENDO FRIGOBAR WHIRPOOL.

Color rojo, \$4,000 a tratar. Inf. conn Rogelio al 5523062539

VENDO CELULAR OPPO A17 NUEVO Y CARPA PLEGABLE.

Pantalla: 6.56", 720 x 1612 pixels Procesador: Mediatek Helio G35 2.3GHz RAM: 4GB Almacenamiento: 64GB Expansión: microSD. Cámara: Dual, 50MP+2MP Batería: 5000 mAh OS: Android 12 Perfil: 8.3 mm Peso: 189 g \$3,000. La carpa plegable es para exteriores de color azul, de 2x2m con paredes de lona. \$1,500. Inf. con Azucena a la Ext. 4161.

VENDO CELULAR.

ZTE BLADE L9. Nuevo \$1000. Inf con Luna ext 4161.

* Los criterios editoriales de **La Camiseta** no nos permiten publicitar servicios profesionales.



HIDRATACIÓN CONTINUA Y SUSTENTABLE

Beneficios de beber agua

Mantiene las funciones del cuerpo

1

2

Mejora el rendimiento físico y mental

3

Ayuda a la digestión

4

Disminuye el estreñimiento

5

Evita debilidad, boca seca, dolor de cabeza, mareo

6

Genera beneficios
sin aportar calorías

7

Contribuye a conservar
una piel más sana



¡DE TI DEPENDE!



INCMNSZ

Derechos reservados © 2023
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN
www.incmnsz.mx

PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR

Misión

Mejorar la salud a través de atención médica especializada, formación de recursos humanos e investigación biomédica, con un enfoque integral y de excelencia en beneficio del ser humano y su entorno.

Visión

Ser una institución referente que aporte creatividad, originalidad e innovación en salud.

Valores

Honradez • Vocación de servicio • Compromiso social • Creatividad • Humanismo • Libertad
Respeto • Empatía • Equidad • Profesionalismo • Ética • Trabajo colaborativo

Mística Institucional

Entrega de pensamiento y acción sin límites de tiempo ni de esfuerzo • Imprimir profundo sentido humano a la atención del paciente • Permanente apego a la más estricta ética profesional • Luchar por el prestigio del Instituto antes de por el propio • Sentir orgullo de tener el honor de pertenecer al Instituto • Sentirla como el *alma mater* que alimenta nuestro espíritu con la ciencia y señala los caminos que nos hagan personas más creativas y humanas • Establecer lazos efctuosos de amistad con los compañeros de trabajo • Contribuir intencionadamente a mantener el ambiente de amable convivencia entre los que en ella laboran • Conservar a lo largo de la vida el apego a todos los principios enunciados • Fortalecer la devoción, cariño y respeto a la institución que nos formó.

Dr. Salvador Zubirán Anchondo

La Camiseta

Fundada en 1994



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

Director General

Dr. José Sifuentes Osornio

Dirección de Comunicación Institucional y Social

Luz María Aguilar Valenzuela

Departamento de Comunicación y Vinculación

Carmen Amescua Villela

Responsable Editorial

Dora A. Valenzuela de la Cueva

Diseño editorial, armado, retoque digital y fotografía

Karina Salas Mercado

Jorge Velázquez Hernández

Revisión

Liliana Morán Rodríguez

Impresión

Sección de Impresión y Duplicación



www.incmnsz.mx

Si deseas colaborar escribenos a:
camiseta@incmnsz.mx

Consulta la edición digital
www.incmnsz.mx/opencms/Camiseta2023.html