

Simposio en El Colegio Nacional: Origen y perspectiva del INCMNSZ

Avances en la Nueva Torre de Hospitalización





La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 767

15 enero 2026

CONTENIDO

EDITORIAL

PARA CONOCERNOS

- Simposio en El Colegio Nacional: Origen y perspectiva del INCMNSZ

SER INCMNSZ

- Avances en la Nueva Torre de Hospitalización

ENTÉRATE

- Dr. Javier Anaya Ayala nombrado "Miembro Pleno" de Sigma Xi, Sociedad de Honor de Investigación Científica
- INCMNSZ y la RAI galardonados por la Academia Nacional de Medicina por hallazgos en COVID persistente

INVESTIGACIÓN

- Nuevos modelos de atención

NUTRICIÓN INCMNSZ

- Mensaje de la Dirección de Nutrición con motivo del año nuevo 2026

ADMINISTRACIÓN

- La decisión informada

80 ANIVERSARIO

- Vista la exposición *Horizontes y jardines revelados* Lucille Wong

VIDA INSTITUCIONAL

- Ameyally Pérez Dominguez

1 ARTE Y CULTURA 15

- Lucille Wong, *Horizontes y jardines revelados* Expo-venta del 14 al 29 de enero

4 HABLEMOS DE ENFERMERÍA 16

- Experiencias en la transición del pasante de enfermería

6 EDUCACIÓN PARA LA SALUD 17

- Una alimentación saludable

SABÍAS QUE 18

- Efemérides de la salud

TU SALUD 19

- Breve panorama de las alergias alimentarias

10 NUEVA TORRE INCMNSZ 20

- ¡Logremos juntos!

11 ESPACIO DE LECTURA 21

- *La Catedral del mar* Ildefonso Falcones de Sierra

12 NUESTRO ENTORNO 22

- Cuando tiembla: cómo respondimos y qué podemos mejorar en el INCMNSZ

13 LA CULTURA DEL BIEN COMER 23

- Betabel
- Ensalada roja de atún

14 PROGRAMA VIDA SALUDABLE 24

- Programa Vida Saludable y Sostenible

Con el cierre del año 2025, despedimos a la **Dra. Dora Valenzuela de la Cueva**, quien durante más de dos décadas se desempeñó como Coordinadora Editorial de *La Camiseta*. Hoy celebramos que su retiro represente el merecido descanso de una profesional que entregó su talento, compromiso y vocación para fortalecer el sentido de pertenencia de nuestra Comunidad Institucional. Más que una editora, Dora fue la guardiana de nuestras historias y el puente que mantuvo viva la comunicación entre quienes conformamos el Instituto. Nuestro profundo agradecimiento por su invaluable labor.

En este inicio de 2026, *La Camiseta* abre un nuevo capítulo bajo el liderazgo de la **Lcda. Liliana Morán Rodríguez**. Su sólida formación en comunicación de la ciencia, así como amplio conocimiento de esta publicación —forjado a lo largo de su participación como colaboradora y revisora editorial— la convierten en la persona idónea para dar continuidad al legado de nuestro Órgano Oficial de Comunicación Interna. Le deseamos el mayor de los éxitos en esta nueva encomienda.

El año 2026 marca, el **80 Aniversario** del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. En este marco conmemorativo, *La Camiseta* se suma a las celebraciones incorporando el logotipo oficial del aniversario en su portada. Y, a partir de la siguiente edición, la sección **Crónica del 80 Aniversario**, estará dedicada a difundir las acciones y eventos que darán cuenta de ocho décadas de excelencia al servicio de la salud pública en México.

En la portada de este número, el artículo principal “Simposio en El Colegio Nacional: Origen y perspectiva del INCMNSZ” reúne las reflexiones compartidas por nuestras autoridades sobre la trayectoria histórica y el impacto del Instituto. Esta información se desarrolla en la sección **Para Conocernos**. Asimismo, en **Ser INCMNSZ**, el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General, presenta los **avances más recientes de la Nueva Torre de Hospitalización**, un proyecto estratégico para el fortalecimiento de la atención médica.

Finalmente, en la sección **Entérate**, destacamos logros relevantes en el ámbito de la investigación: el nombramiento del Dr. Javier Anaya Ayala, del Servicio de Angiología y Cirugía Vascular, como Miembro Pleno de Sigma Xi, Sociedad de Honor de Investigación Científica; así como el reconocimiento otorgado por la Academia Nacional de Medicina a investigadores del INCMNSZ y de la RAI-UNAM por sus aportaciones al estudio del COVID persistente.

María del Carmen Amescua Villela

Jefa del Departamento de Comunicación y Vinculación

Nutrición: 80 años de ciencia, mística y compromiso social

Simposio en El Colegio Nacional: Origen y perspectiva del INCMNSZ

Lcda. Liliana Morán Rodríguez / Dirección de Comunicación Institucional y Social

El pasado **11 de diciembre de 2025** se llevó a cabo el Simposio Origen y perspectiva del INCMNSZ en el Aula Mayor de **El Colegio Nacional**, recinto que desde 1943 ha sido un referente de la libre discusión de las ideas en México. Este encuentro, fundamental para comprender la evolución de la salud pública en el país, formó parte del ciclo “Los institutos nacionales de salud: orígenes y perspectivas”, coordinado por los doctores **Adolfo Martínez Palomo** y **Carlos Alberto Aguilar Salinas**.

A la reflexión sobre ocho décadas de excelencia médica asistieron las autoridades del Instituto: el **Dr. José Sifuentes Osornio**, Director General; el **Dr. Raúl Rivera Moscoso**, Director Médico; el **Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz**, Director de Cirugía; la **Dra. Martha Kaufer Horwitz**, Directora de Nutrición; y el propio **Dr. Carlos Alberto Aguilar Salinas**, Director de Investigación.

El Colegio Nacional, ubicado en el emblemático Centro Histórico de la Ciudad de México, es una institución pública dedicada a la divulgación gratuita del conocimiento científico y humanístico. Fue precisamente en **1943**, conocido como el “**año milagroso**” de la **salud en México** —cuando también surgieron el IMSS, el Hospital Infantil de México y el propio Colegio Nacional—, cuando se sentaron las bases de lo que entonces fue el Hospital de Enfermedades de la Nutrición, hoy Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

El **Dr. Adolfo Martínez Palomo**, destacado médico e integrante de El Colegio Nacional desde 1985, inauguró la sesión con una crónica sobre los orígenes del Instituto, basada en información recuperada del libro *Mi vida y mi lucha*, del Dr. Salvador Zubirán. Recordó cómo, a partir de una llamada inesperada que lo llevó a la Subsecretaría de Asistencia, se comenzó a gestar la visión de un hospital moderno, narrando la evolución institucional desde el “Pabellón 9” del Hospital General hasta la inauguración oficial del Hospital de Enfermedades de la Nutrición, el **12 de octubre de 1946**.

Asimismo, relató los desafíos arquitectónicos y políticos que enfrentó el maestro Zubirán, así como la obtención de los terrenos en Tlalpan, donde finalmente, en **1970**, se inauguró la sede actual, gracias al respaldo del patronato y a una firme visión de autonomía institucional.

El **Dr. José Sifuentes Osornio** presentó una visión integral del estado actual del Instituto y expuso los avances en la infraestructura de la nueva torre hospitalaria de alta tecnología, compuesta por nueve niveles, “diseñada para ofrecer atención con la dignidad que merece el paciente mexicano”. Destacó que no solo brinda atención a miles de pacientes, sino que es un semillero de especialistas, con cerca de **585 médicos residentes** en formación, guiados por la Mística institucional.

Por su parte, el **Dr. Raúl Rivera Moscoso**, Director de Medicina, subrayó que el éxito del Instituto a lo largo de estos 80 años radica en mantener una **visión integral del paciente**: “No vemos únicamente un órgano o una enfermedad; vemos a un ser humano”, señaló.

Esta filosofía se complementa con la vanguardia quirúrgica expuesta por el **Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz**, Director de Cirugía, quien destacó el **liderazgo** del INCMNSZ **en procedimientos como trasplantes hepáticos y renales**, así como en cirugía biliar compleja. Añadió que la nueva torre permitirá contar con quirófanos híbridos y robóticos de clase mundial.

La **Dra. Martha Kaufer Horwitz**, Directora de Nutrición, recordó que la misión institucional **trasciende los muros hospitalarios**. Desde 1957, la División de Nutrición ha trabajado directamente en comunidades vulnerables de Oaxaca, Chiapas y el Estado de México. Si bien en sus inicios el reto principal fue la desnutrición, hoy el Instituto enfrenta problemáticas como la obesidad y las enfermedades crónicas, **adaptando su investigación básica y clínica para responder a las necesidades actuales de la población**.

Finalmente, el **Dr. Carlos Alberto Aguilar Salinas** subrayó el potencial científico del Instituto, que cuenta con 181 plazas de investigación y **la mayor comunidad científica entre los Institutos Nacionales de Salud**. Destacó hitos como la vacuna contra el rotavirus, la descripción del síndrome antifosfolípido, el registro de 25 patentes, así como el fortalecimiento de la perspectiva de género en la investigación científica.

El simposio concluyó destacando que el INCMNSZ no es únicamente un hospital de alta especialidad, sino una auténtica **casa de líderes** y un pilar de la medicina pública mexicana que, pese a los retos presupuestales, continúa trazando un camino de excelencia con la misma convicción y pasión heredadas del Dr. Salvador Zubirán.



De izq. a der. Dr. Carlos Alberto Aguilar Salinas, Dr. José Sifuentes Osornio, Dr. Adolfo Martínez Palomo, Dra. Martha Kaufer Horwitz, Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz y Dr. Raúl Rivera Moscoso

Atender necesidades cruciales del INCMNSZ

Avances en la Nueva Torre de Hospitalización

Lcda. Liliana Morán Rodríguez / Dirección de Comunicación Institucional y Social

El Dr. José Sifuentes Osornio, Director General, compartió los avances y alcances de la Nueva Torre de Hospitalización durante el Simposio Origen y perspectiva del INCMNSZ, celebrado el pasado 11 de diciembre en El Colegio Nacional, como parte del ciclo “Los institutos nacionales de salud: orígenes y perspectivas”.

Durante su intervención, destacó que la visión del maestro Salvador Zubirán permanece vigente, conservando la esencia del entonces Hospital de Enfermedades de la Nutrición. Señaló que el INCMNSZ se sustenta en pilares fundamentales: el **compromiso con la alta especialidad** médica y una **visión integral de la atención**; la **formación de líderes en salud**; el **impulso a la investigación** de vanguardia, y la capacidad de **adaptación a los principales retos de la salud pública nacional**.

El Dr. Sifuentes Osornio subrayó que la incorporación de alta tecnología permitirá responder a diversas necesidades estratégicas de la institución. En este sentido, expuso los principales objetivos del nuevo edificio:

1. Mejorar la capacidad asistencial

El modelo actual del Instituto ha alcanzado su límite operativo, lo que restringe las hospitalizaciones anuales a aproximadamente 5,700. Con la nueva torre se busca superar estas limitaciones y **transitar hacia un modelo que permita reducir los ingresos hospitalarios y sean más ambulatorios**.

- El proyecto contempla nueve niveles destinados a hospitalización y cuatro niveles de estacionamiento subterráneo.
- Se prevé una capacidad inicial de 168 camas, con la posibilidad de incorporar 24 adicionales en una primera etapa.
- El diseño permitirá habilitar hasta 100 espacios adicionales para pacientes en situaciones de emergencia sanitaria, como una pandemia.

2. Garantizar la dignidad y seguridad del paciente

- Se prioriza brindar atención médica de la más alta calidad, con estándares óptimos de seguridad.
- Las habitaciones están diseñadas para atención individual, asegurando condiciones de limpieza, dignidad y seguridad para los pacientes.
- Las nuevas instalaciones buscan ofrecer al personal de salud un entorno seguro, con los recursos materiales necesarios para su desarrollo humano y desempeño integral.

3. Modernizar la infraestructura de alta especialidad

El nuevo diseño integra tecnología de vanguardia y espacios altamente especializados para la realización de procedimientos complejos:

- **Quirófanos de alta tecnología:** Se construirán diez salas quirúrgicas, con el objetivo de posicionarlas entre las más avanzadas de México y América Latina. Estas incluirán un quirófano híbrido con radiología de última generación para procedimientos guiados por imagen en tiempo real, áreas especializadas para neurocirugía, plataformas robóticas e instalaciones específicas para trasplantes. Asimismo, estos espacios fortalecerán la formación académica de médicos residentes.
- **Control de infecciones:** Se habilitarán áreas con presión positiva para pacientes inmunosuprimidos —como aquellos con trasplante de médula ósea— y dos áreas con presión negativa destinadas a pacientes con enfermedades infectocontagiosas, con el fin de prevenir la transmisión de infecciones complejas y la resistencia bacteriana.
- **Rehabilitación temprana:** Se implementarán sistemas de movilización temprana de camas, mediante arneses, para facilitar la movilización de pacientes, incluidos aquellos con obesidad mórbida o de edad avanzada. Asimismo, se integrará un programa de rehabilitación hospitalaria temprana para evitar la pérdida funcional o el deterioro nutricional tras estancias prolongadas.

4. Apoyar la investigación clínica y farmacéutica

La nueva torre contará con un centro de mezclas y una farmacia orientada a la investigación clínica. En estas áreas se prepararán medicamentos intravenosos, como antineoplásicos para pacientes oncológicos, antibióticos y nutrición parenteral. La farmacia estará diseñada para participar en estudios clínicos relevantes con medicamentos innovadores desarrollados por la industria farmacéutica.

Finalmente, el Dr. Sifuentes, Director General explicó que **el actual edificio** de hospitalización, construido con tecnología de la década de 1960, será liberado y se le adicionarán dos niveles para destinarlo a otras funciones institucionales, principalmente **investigación, enseñanza y atención ambulatoria**.



Reconoce su trayectoria y contribuciones al campo de la ciencia

Dr. Javier Anaya Ayala nombrado “Miembro Pleno” de Sigma Xi, Sociedad de Honor de Investigación Científica

Lcda. Liliana Morán Rodríguez / Dirección de Comunicación Institucional y Social

El Dr. Javier Eduardo Anaya Ayala, médico adscrito al Servicio de Angiología y Cirugía Vascular del INCMNSZ, fue distinguido con el nombramiento de “Miembro Pleno” de Sigma Xi, *The Scientific Research Honor Society*. Esta distinción, recibida en diciembre de 2025, reconoce su excelencia académica y sus aportaciones sobresalientes a la investigación original en el ámbito internacional de las ciencias médicas y particularmente la especialidad de Angiología, Cirugía Vascular y Endovascular.

La incorporación a Sigma Xi —organización fundada en 1866 en la Universidad de Cornell, Estados Unidos de América, y que ha contado entre sus miembros con más de 200 premios Nobel— representa un reconocimiento a su amplia y sólida producción académica, que actualmente supera los 170 artículos científicos publicados en índices especializados.

Cabe destacar que su investigación en patología aórtica ha sido reconocida durante dos años consecutivos con el **premio internacional Paul Dudley White**, otorgado por la Asociación Americana del Corazón (AHA).

Al respecto, el Dr. Anaya explicó que una de las principales limitaciones de los programas actuales de tamizaje llevados a cabo por imagen convencional para la detección de aneurismas de la aorta abdominal (AAA) radica en que actualmente, la selección de pacientes en riesgo se basa exclusivamente en variables demográficas, comorbilidades o factores de riesgo tradicionales asociados a enfermedad cardiovascular. En este contexto, señaló que la incorporación de herramientas genómicas y el análisis de las bases moleculares de estos procesos patológicos podrían tener un impacto significativo en el diagnóstico oportuno y el pronóstico de esta grave y potencialmente letal enfermedad, de la cual todavía se desconoce mucho en nuestro país.

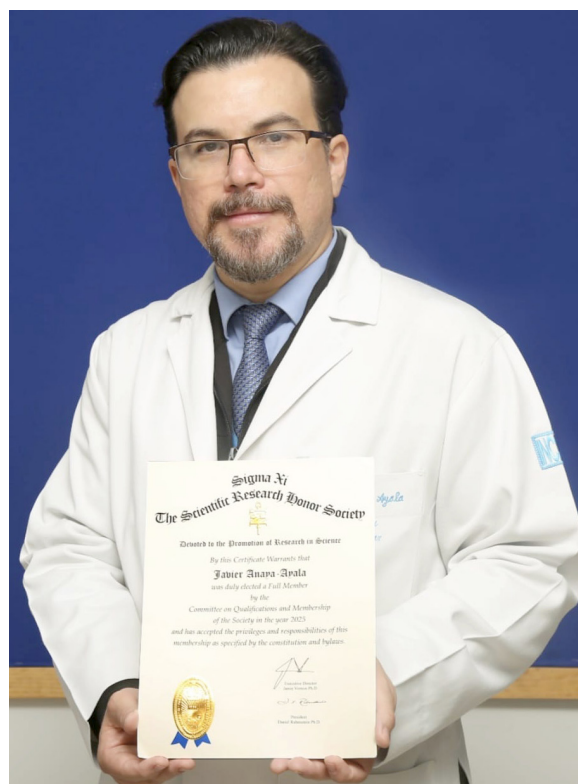
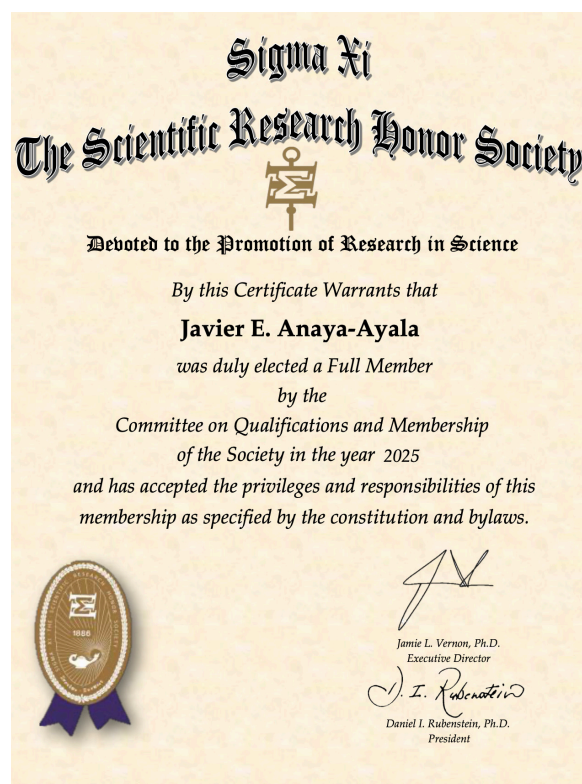
“En el Instituto hemos estudiado genes candidatos de posible riesgo para el desarrollo de AAA en la población mexicana mestiza. Este conocimiento permitiría seleccionar con mayor precisión a los pacientes con susceptibilidad genética para su diagnóstico y seguimiento oportunos. Adicionalmente, colaboramos activamente con un grupo de destacados investigadores en la realización de estudios de imagen nuclear mediante tomografía por emisión de positrones (PET) y tomografía computarizada por emisión de fotón único (SPECT) y la aplicación de 2 radiofármacos novedosos desarrollados en el Instituto Nacional de Investigaciones Nucleares para la identificación y caracterización de procesos fisiopatológicos asociados al desarrollo de AAA. Los hallazgos preliminares son de gran relevancia y contribuyen a una comprensión más profunda de los mecanismos moleculares y celulares que ocurren en la pared aórtica durante este proceso degenerativo”, señaló.

Originario de la ciudad de Tampico, Tamaulipas, el Dr. Anaya Ayala cuenta con una trayectoria académica y clínica de reconocimiento internacional. Es egresado como Médico Cirujano de la Universidad Autónoma de Tamaulipas y complementó su formación de posgrado en instituciones de prestigio mundial, como el Hospital General de Massachusetts de la Escuela Médica de Harvard y el Hospital Metodista de Houston, afiliado a la Escuela Médica Weill Cornell.

Es Maestro en Ciencias, especialista en Angiología y Cirugía Vascular por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), certificado por el Consejo Mexicano de Angiología, Cirugía Vascular y Endovascular A.C., y su labor como investigador y vocal en el Comité de investigación y ética en investigación en el INCMNSZ respalda su importante y amplia experiencia en el sector salud.

Además de este reciente reconocimiento, es **Académico de Número** de la **Academia Mexicana de Cirugía**, donde fue distinguido con el **premio al mérito científico** Académico Dr. Gonzalo Castañeda en 2024. Actualmente, forma parte del Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores (SNI) y se desempeña como Editor en Jefe de la Revista Mexicana de Angiología y coeditor en Archivos de Cardiología de México, manteniendo además un firme compromiso con la formación de nuevos especialistas y recursos humanos como tutor y profesor asociado en la UNAM.

Con su ingreso a Sigma Xi, el Dr. Anaya Ayala no solo consolida su perfil como referente en la cirugía vascular, sino que también enaltece el nombre de la medicina mexicana dentro de una de las redes científicas más antiguas y prestigiosas a nivel internacional.



Avance clave para entender las secuelas de la infección por SARS-CoV-2 **INCMNSZ y la RAI galardonados por la Academia Nacional de Medicina por hallazgos en COVID persistente**

Lcda. Liliana Morán Rodríguez / Dirección de Comunicación Institucional y Social

En una ceremonia que reconoce la excelencia científica, el grupo de la **Unidad de Investigación Especializada en Autoinmunidad (UIEA)** del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ), en colaboración con la **Red de Apoyo a la Investigación (RAI)**, fue distinguido con el prestigioso “**Premio “Dr. Roberto Kretschmer Schmid”**”.

El reconocimiento, otorgado por la **Academia Nacional de Medicina de México (ANMM)** el pasado 28 de noviembre de 2025, distingue investigaciones de vanguardia en el campo de la inmunología. El equipo fue galardonado por su trabajo titulado “**Novel Clinical, Immunological, and Metabolic Features Associated with Persistent Post-Acute COVID-19 Syndrome**”.

La investigación premiada aborda una de las principales interrogantes médicas contemporáneas: el **síndrome de COVID persistente (Long COVID)**. El estudio identifica características clínicas, inmunológicas y metabólicas novedosas que permiten comprender con mayor profundidad por qué un grupo de pacientes presenta síntomas crónicos meses después de la infección inicial por SARS-CoV-2.

Este esfuerzo colaborativo fue liderado por destacadas investigadoras e investigadores, entre quienes se encuentran **Karina Santana de Anda, Jiram Torres-Ruiz, Nancia R. Mejía-Domínguez y Diana Gómez Martín**, junto con un equipo multidisciplinario integrado por personal de la UIEA y la RAI.

El reconocimiento conferido a este grupo no solo representa un avance científico relevante, sino que consolida al **Departamento de Inmunología y Reumatología del INCMNSZ**, encabezado por la **Dra. Marina Rull Gabayet**, así como a la **RAI**, coordinada por el **Dr. Luis Alberto Angulo Medina**, como referentes internacionales en el estudio de la autoinmunidad y las patologías post-virales.

El **Premio “Dr. Roberto Kretschmer Schmid”** es uno de los máximos reconocimientos que puede recibir un inmunólogo en México, ya que evalúa la originalidad, el rigor metodológico y el impacto social de las investigaciones postuladas.

El artículo “**Nuevas características clínicas, inmunológicas y metabólicas asociadas con el síndrome postagudo persistente de COVID-19**”, publicado en 2024 en el *International Journal of Molecular Sciences*, analiza los factores que predisponen a los pacientes a desarrollar COVID prolongado o **PACS** (por sus siglas en inglés).

El objetivo principal del estudio fue identificar marcadores específicos —clínicos, inmunológicos y metabólicos— que permitan predecir qué pacientes desarrollarán síntomas persistentes meses después de la infección inicial por SARS-CoV-2.

Metodología

El estudio analizó a 51 pacientes entre 7 y 19 meses posteriores a la infección aguda:

- 62.7 % hombres, con una edad promedio de 47.8 años.
- Comorbilidades más frecuentes: obesidad (29.4 %), hipertensión arterial (25.4 %) y diabetes mellitus tipo 2 (15.6 %).
- Se realizaron análisis detallados de poblaciones celulares del sistema inmunológico y perfiles metabólicos, tanto durante la fase aguda como en las visitas de seguimiento.

Hallazgos principales

- **Prevalencia de PACS:** El 37.2 % de los participantes cumplió con los criterios de síndrome postagudo de COVID-19 durante el seguimiento.
- **Porcentaje de Síntomas más frecuentes:** Cefalea (57.8), artralgias (47.3), tos (36.8) y disnea (36.8).
- **Marcadores predictivos en fase aguda:**
 - Granulocitos de baja densidad (LDG) maduros, asociados con inflamación excesiva.
 - Interleucina-8 (IL-8), proteína quimiotáctica de células inflamatorias.
 - Piruvato, pseudouridina y cistina, indicadores de alteraciones metabólicas y estrés celular.
- **Cambios a largo plazo:** Disminución de linfocitos B y aumento de monocitos no clásicos, así como del ácido 3-hidroxiisovalérico.

La relevancia de este estudio radica en demostrar que el PACS no constituye únicamente una secuela subjetiva, sino que posee **bases biológicas identificables desde la fase aguda de la infección**. La detección temprana de estos marcadores podría permitir la identificación oportuna de pacientes con mayor riesgo de desarrollar COVID prolongado y favorecer intervenciones clínicas más tempranas y eficaces.



De izq. a der. Dra. Marina Rull Gabayet, Dr. José Luis Maravillas Montero, Dra. Diana Gómez-Martín, Dra. Karina Santana de Anda, Dra. Beatriz Alcala Carmona y Dr. Daniel Alberto Carrillo Vázquez

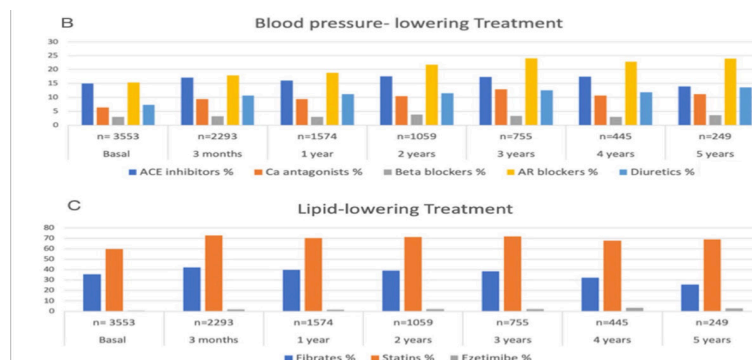
Fuente: <https://anmm.org.mx/pdf/slider/Circular%20ganadores%20premios%202025%20FINAL%201.pdf>

Más información: Santana-de Anda K, Torres-Ruiz J, Mejía-Domínguez NR, Alcalá-Carmona B, Maravillas-Montero JL, Páez-Franco JC, Vargas-Castro AS, Lira-Luna J, Camacho-Morán EA, Juárez-Vega G, Meza-Sánchez D, Núñez-Álvarez C, Rull-Gabayet M, Gómez-Martín D. Novel Clinical, Immunological, and Metabolic Features Associated with Persistent Post-Acute COVID-19 Syndrome. Int J Mol Sci. 2024 Sep 6;25(17):9661. doi: 10.3390/ijms25179661. PMID: 39273608; PMCID: PMC11395921. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39273608/>

Alternativas terapéuticas

Nuevos modelos de atención

Dr. Carlos Aguilar Salinas/Dirección de Investigación



La investigación que se desarrolla en el Instituto tiene como objetivo **generar y validar modelos innovadores de atención** con impacto directo en la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de las enfermedades crónicas.

Insuficiencia renal

Transient inhibition of sodium-glucose cotransporter 2 after ischemia/reperfusion injury ameliorates chronic kidney disease

(La inhibición transitoria del cotransportador sodio-glucosa tipo 2 tras una lesión por isquemia/reperfusión atenúa la enfermedad renal crónica).

JCI Insight. 22 de febrero de 2024; 9(6): e173675.

DOI: 10.1172/jci.insight.173675.

Este estudio evalúa la eficacia de la administración a corto plazo de **dapagliflozina**, un inhibidor del cotransportador sodio-glucosa tipo 2 (SGLT2), posterior a una lesión renal aguda (LRA). Los resultados sugieren que esta intervención puede proteger al riñón y prevenir la progresión hacia una **enfermedad renal crónica (ERC)** a largo plazo. El hallazgo es particularmente relevante, ya que propone una nueva ventana terapéutica para evitar el deterioro renal permanente.

Diabetes

A case study on the implementation of quality and comprehensive indicators set in routine diabetes care

(Estudio de caso sobre la implementación de un conjunto de indicadores de calidad e integrales en la atención rutinaria de la diabetes).

Archives of Public Health. 9 de agosto de 2024; 82(1):121.

DOI: 10.1186/s13690-024-01348-8.

El **Centro de Atención Integral al Paciente con Diabetes (CAIPaDi)** del INCMNSZ es un programa multidisciplinario orientado a la reducción de las complicaciones asociadas a la diabetes mellitus. Este estudio pone de manifiesto la importancia de medir de manera sistemática los resultados clínicos y evidencia los beneficios de implementar indicadores de calidad mediante un enfoque centrado en el paciente.

El análisis descriptivo incluyó los indicadores de atención integral de pacientes con diabetes tipo 2 atendidos en el programa CAIPaDi durante el periodo comprendido entre 2013 y 2023, lo que respalda su efectividad como modelo de atención innovador y replicable.

Apoyos para los propósitos de mejorar salud y bienestar

Mensaje de la Dirección de Nutrición con motivo del año nuevo 2026

Dra. Martha Kaufer Horwitz/ Directora de Nutrición



ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE

Estimados lectores: A través de esta publicación en La Camiseta, el medio oficial de comunicación de nuestro Instituto, es un placer dirigirme a ustedes para desearles un año colmado de nuevos comienzos, salud y bienestar.

El inicio de un nuevo año representa una valiosa oportunidad para reflexionar, establecer nuevos objetivos y adoptar hábitos que contribuyan a mejorar nuestra calidad de vida. Cada pequeño cambio positivo es significativo y cobra especial relevancia en el campo de la salud y la nutrición. **Tomar decisiones informadas y fortalecer una alimentación adecuada son pasos esenciales para construir un presente más equilibrado y saludable.**

Desde la Dirección de Nutrición, queremos acompañarlos en este proceso. Reconocemos que no siempre es sencillo mantener hábitos saludables; por ello, reafirmamos nuestro compromiso de respaldarlos y asistirlos en su proceso de transformación. Nuestra prioridad es ofrecer, a través de nuestras entregas mensuales en La Camiseta, **información confiable y útil** que funcione como una **herramienta práctica para alcanzar sus objetivos de salud de manera realista y sostenible.**

Asimismo, queremos recordarles que se encuentra a su disposición el Programa Institucional Vida Saludable y Sostenible, disponible en la página oficial de nuestro instituto, el cual contiene información puntual para mejorar el estilo de vida. De igual forma, la revista Cuadernos de Nutrición constituye un valioso recurso, al reunir artículos de interés sobre temas de alimentación y nutrición abordados de manera amplia.

Ambas herramientas contribuyen de manera significativa a la promoción y difusión de hábitos saludables, y representan un **apoyo cercano y permanente en su propósito de fortalecer su salud y bienestar.**

Les invitamos a hacer de este año 2026 un punto de partida hacia una vida más saludable, basada en **decisiones conscientes y hábitos que perduren en el tiempo.** Cuenten con la Dirección de Nutrición como su aliada en este importante objetivo.

Reciban un cordial saludo y mis mejores deseos para un excelente año.



Brindar información objetiva y confiable para la toma de decisiones

La decisión informada

Primera de dos partes

Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales, Jefe del Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación/Daniela Michell Acosta Martínez

De conformidad con las Disposiciones generales en materia de recursos humanos, el reclutamiento es el procedimiento mediante el cual las instituciones se allegan de personas interesadas en prestar sus servicios, e inicia con la identificación de los puestos vacantes que se encuentren en posibilidad de ser ocupados. Por su parte, la selección es el proceso a través del cual se determina a la persona que ocupará dicho puesto vacante.

Lo anterior reviste especial relevancia, ya que, como es ampliamente reconocido, el **capital humano constituye el recurso más valioso de cualquier organización**; de ahí su trascendencia y la atención que debe otorgársele.

En efecto, estos procedimientos se llevan a cabo de manera constante al interior de este Instituto y se materializan a través del Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal, bajo un esquema planificado, transparente y sustentado en estándares de calidad.

Cada una de las etapas ha sido diseñada con el propósito de propiciar un entorno consistente que permita la generación de una decisión informada. En este contexto, la decisión informada inicia con el registro de los aspirantes en la cartera interna del Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal, a fin de mantener un control ordenado. Posteriormente, se realiza una consulta de elegibilidad con las áreas solicitantes, es decir, con los titulares responsables de cubrir la vacante. A ello le sigue la aplicación de evaluaciones amplias, consistentes y de diversa naturaleza, cuyos resultados permiten identificar de manera objetiva las competencias, habilidades y el potencial de desarrollo de cada aspirante. Finalmente, se lleva a cabo una entrevista formal con el titular del área en la que el aspirante podría integrarse.

En otras palabras, esta área brinda apoyo a las distintas unidades administrativas mediante información objetiva y confiable, a fin de que puedan seleccionar de manera informada a los aspirantes que, en su caso, se integren al Instituto. Todo este proceso se sustenta en un Sistema de Gestión de la Calidad que ha permitido contar con la certificación ISO 9001:2015 desde el año 2020.

Dicho sistema garantiza que cada fase del proceso, desde el registro hasta la evaluación final, se desarrolle de manera ordenada, objetiva y orientada a la mejora continua.

¡Yo también soy INCMNSZ, hacia la excelencia!

El Instituto Nacional de Ciencias Médicas
y Nutrición Salvador Zubirán
tiene el honor de invitarle a la

expo-venta:

Lucille Wong

Horizontes y jardines revelados



Del 14 al 29 de enero de 2026

Vestíbulo del auditorio principal,
INCMNSZ



**ANIVERSARIO
1946-2026**



80 Aniversario



ARTE y CULTURA
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

COMUNIDAD INCMNSZ



Ameyally Pérez Dominguez

Enfermera Especialista
Clínica de Heridas y Ostomías,
Departamento de Enfermería, INCMNSZ

2012

Licenciatura en Enfermería, Universidad La Salle

2013

Servicio Social en Segundo Nivel, Instituto de Salud del Estado de México, ISEM

2014-2016

Enfermera General, Hospital Español de México

2016

Maestría en Terapia de Heridas, Estomas y Quemaduras, Universidad Panamericana, Mención Honorífica

2017-2021

Enfermera General Suplente, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

2018

Diplomado en Pie Diabético, Universidad de Puebla

2019

Certificado en Enfermedades Crónicas, Fundación Carlos Slim

2021

Certificación en Cuidados Paliativos, Universidad Nacional Autónoma de México, Fundación Carlos Slim

2021-

Enfermera Especialista en Clínica de Heridas y Ostomías

2021-2025

Certificación On line Citi Program: Good Clinical Practice Food and Drug Administration (U.S FDA Focus)

2022-

Consultora en Práctica Privada en Manejo de Heridas

Obras inspiradas en dos mundos: China y México

Lucille Wong, *Horizontes y jardines revelados* Expo-venta del 14 al 29 de enero

Lcda. Paulina Salazar/Arte y Cultura

En el marco de las celebraciones por el 80 Aniversario del INCMNSZ, la Coordinación de Arte y Cultura, encabezada por la Lcda. Palmira de la Garza, organizará, de enero a octubre, diversas **expo-ventas de artistas** que forman parte del Acervo Plástico exhibido en el Instituto.

La primera expo-venta, que se llevará a cabo en el vestíbulo del Auditorio principal, estará dedicada a la pintora y dibujante Lucille Wong (Ciudad de México, 1949). Esta muestra, titulada *Horizontes y jardines revelados*, está conformada por **16 obras de mediano y gran formato**, realizadas mediante técnicas como acuarela, acrílico y serigrafía, sobre soportes como papel de algodón y madera.

Su obra, elegante y sutil, captura la fuerza de la naturaleza a través de trazos vigorosos que evocan el movimiento del agua, el trote de un caballo o la delicadeza de una flor. Estas piezas acompañan diversos espacios del Instituto, tales como la Biblioteca Central, Medicina Crítica, Hospitalización, Urgencias y la Dirección General.

Para Lucille Wong, pintar es una forma de vida. En sus palabras: "Busco la esencia, el temblor de lo que me rodea: la naturaleza y sus fuerzas, el ser humano y sus impulsos, el tiempo y sus encuentros, el experimento, lo que nace. Cada cuadro es una experiencia singular, un acercamiento a lo que fluye..."

Se invita a la Comunidad a no perder la oportunidad de admirar y adquirir la obra de una artista cuya trayectoria se ha desarrollado entre dos mundos: China, país de sus raíces y objeto de estudio, y México, que le ha brindado inspiración en escenarios como Baja California Sur.



Lucille Wong en su estudio



Nenufar endémico I



Jarrón con flores de luz

Del aula al área crítica

Experiencias en la transición del pasante de enfermería

Pasantes de Servicio Social: Christine García Cortés, Andrea Lagunas Rojas, Daniela Jiménez Salazar y Yareli Montserrat González Arroyo. Tutora: Mtra. Cristina Segundo Alvarado

Las vivencias adquiridas en esta primera etapa del servicio social nos han permitido fortalecer nuestra confianza y seguridad en la atención clínica, particularmente en situaciones de emergencia. Al tratarse de una institución de tercer nivel de atención, somos conscientes de que los cuidados brindados son altamente especializados y demandan compromiso, adaptabilidad y resiliencia. A continuación, compartimos algunos aprendizajes que marcaron nuestro tránsito del aula al área crítica.

Testimonios y aprendizajes

Christine García: Semicríticos. “La única forma de tener seguridad es estudiar y reforzar los conocimientos; mejorar las habilidades de estudio y gestionar el tiempo, es el mejor aliado.”

Andrea Lagunas: Urgencias. “Cada segundo cuenta: las decisiones deben tomarse con rapidez, precisión y seguridad, pues detrás de cada intervención se encuentra el bienestar y la vida.”

Daniela Jiménez: Rayos X. “El trabajo en equipo es fundamental. Desde el primer día fui recibida con gran apertura; se tomaron el tiempo para enseñarme, resolver mis dudas y hacerme sentir parte del equipo.”

Yareli Montserrat González: Unidad Metabólica. “El conocimiento amplía las capacidades para establecer relaciones más sólidas y efectivas tanto con el personal de salud como con los pacientes, lo que permite abordar problemas complejos de manera integral y contribuir al alivio del sufrimiento humano.”

Finalmente, expresamos nuestro profundo agradecimiento a las enfermeras y los enfermeros que, mediante su acompañamiento, guía y paciencia, nos han permitido fortalecer nuestras habilidades, conocimientos y seguridad profesional. Asimismo, agradecemos a los pacientes por su confianza y por permitirnos aprender a través de su cuidado.



De izq. a der. Pasantes: Daniela Jiménez, Christine García, Andrea Lagunas y Yareli Montserrat González

Una alimentación saludable

Una alimentación saludable nos ayuda a protegernos de enfermedades no transmisibles, como la obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, entre otras.



Una alimentación saludable y correcta debe ser:



Completa:

Contiene todos los nutrientes, se recomienda incluir por lo menos un alimento de los tres grupos (verduras y frutas, alimentos de origen animal y cereales).



Suficiente:

Que cubra las necesidades de todos los nutrientes de acuerdo al grupo edad y las características de cada individuo.



Equilibrada:

Que los nutrientes guarden las proporciones adecuadas entre sí.



Variada:

Que se incluyan diferentes alimentos de los tres grupos en cada tiempo de comida principal.



Inocua:

Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud, por lo que debe estar exenta de contaminantes y no consumir cantidades excesivas de algún nutriente.



Adecuada:

Que sea acorde con la cultura y los gustos de quien la consume, además de que sea ajustada a los recursos económicos con los que se cuentan.

¡Adoptar una dieta correcta y hacer ejercicio le ayudara a mantenerse saludable!

Para más información, lo invitamos a ver ¿Cómo iniciar cambios en su alimentación? de la Clínica de Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria en:
<https://www.youtube.com/watch?v=z9Hh7KxyUlg>

Visite: www.epsnutricion.com.mx

Obtenga este cartel al escanear el código QR



ESCANEAR

Mes de enero

Efemérides de la salud

Lcda. María Concepción Nolasco Miguel/Departamento de Comunicación y Vinculación

4 de enero Día Mundial del Braille

El Día Mundial del Braille tiene como objetivo promover el acceso equitativo a la información, la educación y la inclusión social de las personas con discapacidad visual.

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), se estima que alrededor de mil 1,300 millones de personas en el mundo presentan algún grado de discapacidad visual.

Asimismo, diversas iniciativas internacionales señalan que el sistema braille resulta fundamental para aproximadamente 285 millones de personas ciegas o con discapacidad visual grave.

En este sentido, el braille garantiza el derecho a la lectura y a la comunicación, y favorece la autonomía, la educación y la plena inclusión social de las personas con esta condición.

Mensaje principal: *La inclusión también se lee con las manos.*

Fuente: https://www.unesco.org/es/articles/dia-mundial-del-braille-una-oportunidad-para-la-inclusion?utm_source=chatgpt.com

13 de enero Día Mundial de la Lucha contra la Depresión

El Día Mundial de la Lucha contra la Depresión, también conocido como *World Day Against Depression*, es promovido por organizaciones dedicadas a la salud mental desde principios de la década de 2010. Su propósito es generar conciencia sobre esta enfermedad, combatir el estigma asociado y fomentar la búsqueda oportuna de ayuda profesional.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), cerca del 5.7 % de la población adulta mundial vive con depresión, lo que equivale a aproximadamente 332 millones de personas. Esta condición constituye una de las principales causas de discapacidad a nivel global, y el suicidio asociado a trastornos mentales representa cientos de miles de casos cada año.

Otros informes estiman que entre 280 y 300 millones de personas padecen depresión en distintos grados.

Más allá de las estadísticas, esta conmemoración busca:

- Romper el silencio y los prejuicios en torno a los trastornos mentales.
- Fortalecer las redes de apoyo familiar y comunitario.
- Recordar que la depresión es una enfermedad tratable y que la atención temprana puede salvar vidas.

Mensaje principal: *No estás solo. Pedir ayuda es un acto de valentía.*

Fuente: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression?utm_source=chatgpt.com

Del diagnóstico preciso a las amenazas emergentes

Breve panorama de las alergias alimentarias

Lcda. Liliana Morán Rodríguez/Dirección de Comunicación Institucional y Social



En el marco del simposio virtual “El ABC de las alergias”,¹ especialistas alertaron sobre el incremento en la prevalencia de las alergias alimentarias y destacaron la complejidad diagnóstica y clínica del **Síndrome de Alfa-Gal**, una reacción alérgica retardada asociada a la picadura de garrapatas.

El simposio fue impartido por la **Dra. Desirée Erlinda Sophia Larenas Linneman**, especialista en inmunología pediátrica; la **Dra. Elsy Maureen Navarrete Rodríguez**, médica adscrita al Hospital Infantil de México Federico Gómez; y el **Dr. Josealberto Sebastiano Arenas Martínez**, alumno del curso de Alta Especialidad en Motilidad Gastrointestinal del INCMNSZ. Todos participaron como invitados especiales en este ciclo académico organizado por la Dirección de Enseñanza y la Dirección de Nutrición del Instituto.

Las y los especialistas subrayaron la complejidad del diagnóstico y manejo de las **alergias alimentarias**. Con una **prevalencia infantil** que supera ya el **5% a nivel mundial**, la Dra. Larenas enfatizó la importancia de distinguir entre las reacciones mediadas por inmunoglobulina E (IgE), caracterizadas por una respuesta inmediata y riesgo de anafilaxia, y aquellas no mediadas por IgE, cuyos síntomas tardíos dificultan con frecuencia el diagnóstico clínico.

La **Alergia a la Proteína de la Leche de Vaca (APLV)** se consolida como la **afección más frecuente**. Al respecto, la Dra. Elsy Navarrete destacó que el reto oral supervisado continúa siendo el estándar de oro para confirmar el diagnóstico, evitando dietas restrictivas innecesarias que pueden comprometer el estado nutricional del paciente.

Por su parte, el Dr. Arenas abordó el **Síndrome de Alfa-Gal**, una alergia emergente que desafía los paradigmas tradicionales. A diferencia de las alergias alimentarias convencionales, esta condición es una respuesta inmunológica frente a un carbohidrato (oligosacárido) presente en la carne de mamíferos, cuya sensibilización ocurre tras la picadura de garrapatas, como *Amblyomma americanum*.

El manejo de estas condiciones requiere una **dieta de exclusión estricta** y la elaboración de un **plan de emergencia con adrenalina**. No obstante, los especialistas señalaron que, a diferencia de otras alergias persistentes, el Síndrome de Alfa-Gal podría remitir en un periodo de **seis a doce meses**, siempre que se evite la reexposición a la picadura de garrapatas, lo que permitiría la disminución de los niveles de IgE y la eventual recuperación de la tolerancia.

¹Fuente: Simposio ABC de las alergias, organizado por la Dirección de Enseñanza y la Dirección de Nutrición del INCMNSZ. Transmitido el 07 de octubre de 2025.

Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=TFFrkZuoeM>

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 2026



Enero 2025



Enero 2024

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

Un gran bestseller

La Catedral del Mar

Ildefonso Falcones de Sierra

Lic. María Concepción Nolasco Miguel/Comunicación y Vinculación

Ildefonso Falcones de Sierra (Barcelona, España, 1959), abogado y escritor español, reconocido por su primera obra, *La Catedral del Mar* (2006), la cual se convirtió en la novela más leída en España en 2007, con más de seis millones de ejemplares vendidos en cerca de cuarenta países y traducida a más de quince idiomas, consolidándose como uno de los mayores éxitos editoriales de los últimos años. Entre sus obras más destacadas se encuentran *La mano de Fátima*, *La reina descalza* y *Los herederos de la tierra*.

Falcones sitúa su narración en la construcción de la iglesia de Santa María del Mar, en la Barcelona del siglo XIV, para desarrollar una historia marcada por el ascenso social, la ambición, el amor, la guerra y las injusticias. *La Catedral del Mar* se inscribe en el género de la novela histórica, al recrear con notable fidelidad el contexto medieval, al tiempo que relata la vida de un hombre, de una ciudad y de toda una época.

Bernat Estanyol, siervo de la gleba, a causa de los abusos de poder ejercidos por los señores feudales, se ve obligado a abandonar sus tierras para dirigirse a la ciudad de Barcelona junto con su pequeño hijo Arnau; Arnau crece y se forma en la ciudad, desempeñando diversos oficios para subsistir. En el barrio de la Ribera, entonces un humilde asentamiento de pescadores, se levanta la iglesia de Santa María del Mar. A lo largo de su vida, Arnau conocerá el amor y la venganza, trabajará junto a comunidades árabes, intentará proteger a la población judía y pasará de la pobreza del fugitivo a la posición del noble, no sin despertar la envidia de sus enemigos, quienes urdirán una conspiración que lo llevará a enfrentarse incluso a la Inquisición.



SABÍAS QUE...

La primera obra literaria de la historia

- Se conoce como la *Epopeya de Gilgamesh* o *Poema de Gilgamesh* (2500–2000 a. C.).
- Está basada en cinco poemas sumerios independientes y constituye la obra épica más antigua conocida.
- Es una narración en verso que relata las hazañas del rey Gilgamesh.
- Narra las aventuras del soberano de Uruk, quien gobernó alrededor del año 2500 a. C.
- La epopeya, escrita con posterioridad a su reinado, recopila y reelabora las leyendas transmitidas por la tradición oral.
- El poema fue registrado en doce tablillas de arcilla mediante escritura cuneiforme.
- La obra aborda dos grandes temas: las primeras seis tablillas se centran en la búsqueda de la gloria, y las restantes, en la búsqueda de la inmortalidad.
- Aunque el texto original no separa los versos, por su métrica se estima que contiene aproximadamente 3,500.

Participación activa

Cuando tiembla: cómo respondimos y qué podemos mejorar en el INCMNSZ

Dr. Rodrigo Figueroa Méndez/Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres.

El **2 de enero de 2026**, a las **07:58 horas**, se registró un sismo de **magnitud 6.5**, con epicentro en las inmediaciones de **San Marcos, Guerrero**, el cual fue perceptible en el sur de la Ciudad de México y en las instalaciones del **INCMNSZ**.¹

En el Instituto se contó con la participación activa de la **Brigada Interna**, cuyos integrantes contribuyeron a una respuesta coordinada, priorizando en todo momento la **seguridad del personal**, así como la **continuidad operativa** de los servicios institucionales.

Como parte del seguimiento posterior al evento, se recabó información de **14 brigadistas** pertenecientes a diversas áreas del Instituto. De ellos, **92.9 %** reportó haber percibido el movimiento telúrico. En relación con el medio por el cual se enteraron del sismo, el **50 %** lo identificó a través del **sistema de alertamiento por voceo**; el **28.6 %**, mediante el **alertamiento telefónico de la CDMX**; el **14.3 %**, por una **aplicación personal de alertamiento sísmico**; y el **7.1 %**, por notificación directa de una persona cercana durante el evento.

Respecto a las acciones realizadas durante el sismo, el **57.1 %** de los brigadistas reportó haber realizado repliegue, mientras que el **42.9 %** optó por la **evacuación**. En cuanto a las conductas observadas en las personas cercanas, el **64.3 %** refirió que evacuaron y el **35.7 %** que realizaron repliegue.

Para el **retorno a las actividades**, el **50 %** indicó haber recibido la instrucción a través de **grupos institucionales de WhatsApp**; el **35.7 %**, por medio del **sistema de voceo**; el **7.1 %**, directamente de un **brigadista interno**; y el **7.1 %**, por indicación de su **jefatura de área**.

Mensajes clave

- Los sismos pueden ocurrir en cualquier momento y sin previo aviso; estar preparados favorece una respuesta más segura, organizada y eficaz.
- La **política institucional del INCMNSZ ante un sismo es el repliegue**. Aunque la evacuación puede percibirse como una alternativa más segura, la realidad es que no siempre existen áreas externas suficientes ni libres de riesgo.
- La **Brigada Interna** desempeña un papel fundamental en el fortalecimiento de la capacitación, la coordinación y la comunicación durante eventos adversos.

Para mayor información, capacitación en su área de trabajo o para integrarse a la **Brigada Interna**, se invita a comunicarse con el **Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres**, extensión **1910**.

Los sismos continuarán ocurriendo; es responsabilidad de todas y todos **estar preparados** para responder de la mejor manera posible.

Referencias: ¹Servicio Sismológico Nacional (SSN), Instituto de Geofísica, Universidad Nacional Autónoma de México. (2026, 2 de enero). Reporte especial: Sismo del 2 de enero de 2026, Guerrero (M 6.5).

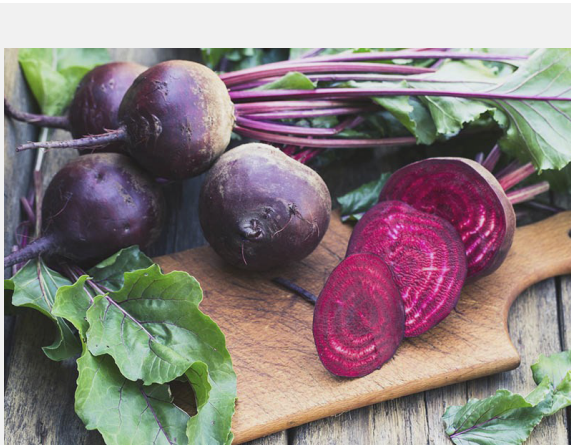
Betabel

También conocido como remolacha o betarraga, el betabel es una hortaliza que se cultiva principalmente por su raíz, aunque sus hojas verdes también son comestibles y se utilizan en diversas preparaciones culinarias.

Es ampliamente consumido en México y apreciado por su sabor terroso y ligeramente dulce, además de su color característico, que puede variar de rojo oscuro al amarillo y al blanco. Su cultivo se realiza todo el año y en todos los estados de la república, las entidades líderes en producción son: Puebla y Jalisco.

Constituye una fuente importante de vitaminas y minerales, incluyendo vitamina C, vitamina B6, folato, manganeso, potasio, hierro y magnesio.

Se utiliza principalmente para consumo fresco en ensaladas, sopas y guisos.



Fuente: Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural | 25 de octubre de 2023

Cuadernos de
nutrición

Ensalada roja de atún



Ingredientes para la ensalada:

120 gramos de atún en lata
1/4 de taza de betabel crudo rallado
1/4 de taza de zanahoria cruda rallada
Cebolla morada picada en cuadritos (al gusto)
1/2 limón (jugo)

Ingredientes para el aderezo:

2 cdas. de yogur natural
1 cdita. de aceite de cártamo
1/2 limón (jugo)
Perejil finamente picado (al gusto)
Sal, ajo en polvo (al gusto)
1/2 cdita. de mayonesa (opcional)

Modo de preparación:

Poner a desflemar la cebolla con el jugo de un limón por aproximadamente 10 minutos. En un recipiente poner el betabel y la zanahoria rallados, agregar el atún previamente drenado. Mezclar la cebolla con todos los ingredientes.

Para el aderezo, en un recipiente a parte mezclar todos los ingredientes y después se añaden a la ensalada. Servir con tostadas.



ALIMENTACIÓN
SALUDABLE
Y SOSTENIBLE



Prefiere fruta picada
cuando tengas antojo
de alimentos dulces



PROGRAMA INCMNSZ

VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE

PARA VIVIR MEJOR

#VidaSaludableINCMNSZ
#VidaSostenibleINCMNSZ

Derechos reservados © 2025
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN
www.incmnsz.mx



INCMNSZ



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Feliz Cumpleaños Segunda quincena de enero

16

Alvarez Izazaga Marsela Alejandra
Morales Camilo Lizeth
Lemus Hernández Pedro Gerardo
López Sánchez María Virginia
Sevilla Mendiola David
Avila Nabor Christian Miguel Ángel
Torres Ruiz José Jiram
Virelas Pedraza Yessica
Carmona González Nimsi Noemi
Flores Chirinos Anselmo
Guzmán Tello Paulina Ivon

17

Nieto Franco María Antonia
Baltazar Flores Elizabeth
Colin Reyes Rubén Ricardo
Austria López Adriana
Sánchez Ortiz Vasthi Gabriela
Morales López María Fernanda
Reyes Rodríguez Erika

18

Galindo García Tania Alejandra
Munguía Ramírez Michelle
Mitre Aguilar Irma Beatriz
Padilla Robles Leobarda
Espinoza Moya Patricia
Reséndiz Haro Patricia
Alfaro Velasco Diana
Tobón Godínez Belinda
Zamora Guillén Andrés
Hernández Pérez Paola Marcela
Bonilla Berthier Michelle Dennise
Rodríguez Caamaño Cesar Adrián
Gómez Delgado Carlos Israel
Leyte Galicia Areli
Sánchez Sánchez María Fernanda

19

Martínez Cruz Perla Lizeth
Calva Mercado Juan José
Catedra Valdez María Leonor
Baños Laredo Martha Eneida
Alvarez Durán Verónica
Salvador Feliciano Marisela
Flores Rodríguez Mireya
Rodríguez Garduño María Erika
Pegueros Lara Claudia
Hernández Ramírez Mario
González Castro Jonathan
Rodríguez Díaz Daniel
Sánchez Luquin Pablo Ernesto
Suarez Alvirde Pedro

20

Moreno Carpintero María Yolanda
Rodríguez Almazan Javier
Hernández Ortiz Andrés
Guerrero Hernández Manuel
Sánchez Martínez Nancy Fabiola
Morales Merit Fabiola

21

Pulido Flores Mariem
Juárez Martínez María De Jesús Liliana
Martínez Méndez Juan Saul
Ramírez Martínez Jesús
Armenta Rodríguez Jennifer
Hernández Avila Eduardo
Méndez Guerrero Inés Osvely

22

Navarro Juárez Verónica
Vázquez Martínez Miguel Ángel
De Paz García Roxana
Ruelas Hidalgo Juan Manuel
Hernández Mellado Abraham
Padilla Santiago Karen Azusena
Hernández Norato Estefani

23

Vara Flores Eva
Santiago Cano Virginia
Jaimes Aquino Ricardo Antonio
Avila Escobedo Lourdes Margarita
Colunga Jasso Georgina Judith
Hernández Hernández Alfredo
Madera Salcedo Iris Karina
García Ramos Rocio
Castillo Gutiérrez Gerardo

24

Viveros Rogel Mónica
Aguayo González Alvaro
Miranda Alatríste Paola Vanessa
Pérez Orozco Pedro
Ortega Pérez Alfredo
Buerba Romero Valdés Gabriela Alejandra
Quinones Ramos Claudia
Romero Pascual Mario Eduardo
Pina Rodríguez Monserrat
González Rangel Ana Patricia

25

Fortanel Fonseca Amaury
Gómez Rodríguez Francisco Enrique
López Iniguez Alvaro
Montalvo Ponce Martin
Córdova Hernández Gustavo
Osorio Peña Diana Karen
Jiménez Calderón María Esther
Rosales Uvera Sandra Graciela
Villa Rodríguez Karla
Torres Ramírez Edgar
Chicharo Bastida Brian Joshep

26

Calvo Cruzalba José Jonathan
Delgadillo Puga Claudia
Rosas Baruch Agustina
Cortes Huerta Juvenio
Ornelas Montiel Jovita
Jacinto Hernández Leticia
Salazar Ayala Angel Alberto
Martínez García Norma Paola
García Gijón Elisa
Rivera Velasco Karla
González López Miriam Berenice
Medina Batalla Ana Laura

27

Zaldívar Díaz Rubén
Morales Zuñiga María Elaine
Alvarez Mercado Efrén
Arvizu Hernández Adriana
Godínez Amezcua Dulce Andrea
Ángeles García Gerardo
Estrada Velasco Angel Yahir

28

Zepeda Campos Carmen
Lomeli Almanza Ivonne Aidé
Arcila Martínez Denise Liliana
González Uribe Rodrigo
Romero López Angelica Viridiana
Avila García Alicia
Reyes Martínez Marco Antonio
Contreras Aguilar Griselda

29

Ponce Moreno David
Mora Pérez Patricia
Sánchez Villanueva Guadalupe
Pérez Ocaña María De Lourdes
Ángeles García Estela
Reyes Luna Francisco
Barrientos Márquez Luis Enrique
Galindo Uribe Jaime
Cortes Nieto Magali
Felipe Rojas Artemio Gelasio
López Estrada Alan Josué
Miguel Contreras Yair Alberto
Barrientos Hernández Mariana
Mercado Trejo Gerardo Mauricio

30

Herrero Bervera Bertha
Vielma Valdez Alberto
Paz Tovar Claudia
Pérez Ruiz Hortensia
Godínez Razo José Jorge
Aguirre García Marisela
Tuna Aguilar Elena Juventina
Carrillo Pérez Diego Luis
Peralta Ramos Jacinta
Rioja Redon Karla Karynna
Vargas Mondragon Rebeca

31

Becerril Olivares Rene
Gómez Vergara Víctor
Martínez Gamboa Rosa Areli
Ramírez Jiménez José Alonso
Palomares Núñez Adriana
Corrales García Alfredo
Vargas López Martha Dennis
Rodríguez Garduño Ingrid Nayeli
De Los Santos Farrera Omar

● 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 CAMIONETA BMW 2020.

SUV X2 18i Executive. Automática, color blanco, interiores en piel. Turbo. Cinco puertas, para cinco pasajeros. Todo pagado hasta 2025. Cámara de reversa, pantalla touche. Facilidades de pago \$450,000.00 Inf. al 5521414074.

RENTO CASA.

Cerca de Médica Sur, en condominio horizontal de cuatro casas. Tres recámaras, dos y medio baños, amplia estancia y cocina, antecomedor, terraza y dos lugares de estacionamiento. Inf. al 5527733173 con Verónica.

RENTO HABITACIÓN.

En la Alcaldía de Tlalpan, detrás del Colegio Militar. Para una persona o un matrimonio (sin niños), cuenta con baño propio y un pequeño patio. Inf. al 5537555309 con Arturo.

RENTO HABITACIONES.

Cerca del INCMNSZ, frente a Metrobús el Caminero. Incluye wifi, limpieza, seguridad 24 hrs. Inf. con Edith al WhatsApp 5546122988 whats.

VENDO DEPARTAMENTO.

En Villa Tlalpan 165m², cocina integral con alacena y desayunador, sala, comedor, recibidor con clóset, 2 recámaras con clóset de pared a pared (la principal tiene baño con tina), estudio, un baño completo, cuarto y patio de servicio (con baño completo). Estacionamiento para dos autos, gas natural. Inf. con Gloria al 5514743060.

VENDO DEPARTAMENTO.

En Ventanas Coyoacán. Cerca zona de hospitales, Alcaldía Tlalpan. 118 mts. mas 35 mts. de terraza privada, planta baja, 3 recámaras, (dos de ellas con vestidor y baño completo), 3 baños completos, sala, comedor, cocina integral equipada, estudio, dos lugares para estacionamiento (techado), bodega, patio de servicio, vigilancia 24 horas, piscina, gimnasio, biblioteca, ludoteca, internet, salón de usos múltiples. Se aceptan créditos bancarios. Precio \$7 millones. Inf. al 5521414074.

VENDO DEPARTAMENTO.

En Santa Úrsula Xitla. En planta baja. Dos recámaras, sala, comedor, cocina integral, patio con lavadero, boiler de paso, estacionamiento. Precio \$2,500,000. Informes con Isabel al 5520813468.

VENDO DEPARTAMENTO.

114mts², 3 recámaras, 2 1/2 baños, elevador, lavandería, cajones de estacionamiento, áreas verdes, vigilancia. Ubicado en Tepepan, Alcaldía Tlalpan. Informes con Gabriela al 5621935556.

RENTO MINILOFT.

Estancia por día, semana o mes. Cerca zona de Hospitales, Alcaldía Tlalpan. Alojamiento privado, seguro, limpio y tranquilo, para médicos residentes, pasantes o pacientes. Cuenta con cama matrimonial, baño completo, cocina equipada, WIFI, ventiladores, cámara de seguridad exterior. Inf. al 5617991318 (whatsapp).

RENTO DEPARTAMENTO.

Fuentes Brotantes, 2 recámaras, vestidor, cocina integral, refrigerador, horno eléctrico y centro de lavado. Un lugar estacionamiento \$8400. Inf. con Sra. Margarita al 5513911562.

VENDO CELULAR HONOR X8a.

Nuevo, empaquetado. ROM:128 GB, RAM: 8 GB, DUAL SIM, CÁMARA 100 MEGAPIXELES. Procesador MediaTek Helio G 88. \$3,500. Informes con Liliana Morán al WhatsApp: 5522571867 ext. 4162.

VENDO CELULAR HUAWEI P30 Pro.

Amoled 6.47 pulgadas, RAM 8GB, 128 GB almacenamiento, cámara Leica 40 mpx. Precio, \$3,300 a tratar. Informes con Jorge, mensaje por whatsapp al 5513631019.

VENDO DOS LLANTAS NUEVAS.

Rin 185/65R14 marca Sonny \$2000 pesos por las dos. Inf. al 5511380210.

VENDO EDREDÓN DE PLUMA DE GANSO Y SÁBANAS DE FRANELA.

El edredón tiene funda y las sábanas son 100% de algodón. Inf al 5591026942 o al 5632885034.

VENDO MOTOCICLETA VENTO 2025.

Screamer Sportivo 300. Se vende con colín, sin caja, seis meses de uso, un solo dueño, sin caídas, en muy buen estado. Inf. con Juan Carlos; al 5536683510 o al 5642229941.

VENDO CAMA DE HOSPITAL.

Seminueva de tres posiciones, dos eléctricas y una manual con panel rígido y barandales desmontables, incluye colchón, \$15,000.00, tiempo de uso tres semanas. Inf. con Gerardo a la ext. 2946 o celular 552128 0806.

80

ANIVERSARIO



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

**1946
2026**

**VOCACIÓN
PERTENENCIA Y
SERVICIO**

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

Director General

Dr. José Sifuentes Osornio

Dirección de Comunicación Institucional y Social

Carmen Amescua Villela

Departamento de Comunicación y Vinculación

Responsable Editorial

Liliana Morán Rodríguez

Diseño editorial, armado, retoque digital y fotografía

Karina Salas Mercado

Jorge Velázquez Hernández

Revisión

María Concepción Nolasco Miguel

Impresión

Sección de Impresión y Duplicación



**ANIVERSARIO
1946-2026**



Si deseas colaborar escríbenos a:
camiseta@incmnsz.mx



Consulta la edición digital
www.incmnsz.mx/opencms/Camiseta2026.html



Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN