80 ANIVERSARIO 1946-2026
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXXII No. 21 15 de noviembre 2026

Conferencia magistral sobre bioética, impartida por el Dr. Héctor Bourges Rodríguez

El INCMNSZ participa en el XXX Encuentro Nacional de Personas Investigadoras



Conferencia magistral sobre bioética, impartida por el Dr. Héctor Bourges Rodríguez

La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 787 — 15 noviembre 2026

CONTENIDO

EDITORIAL 1

PARA CONOCERNOS 2
- El Dr. Héctor Bourges Rodríguez imparte la IX Conferencia Magistral en Bioética "Dr. Rubén Lisker"

SER INCMNSZ 4
- XXX Encuentro Nacional de Personas Investigadoras

ENTÉRATE 6
- Dr. Gerardo Gamba Ayala, Investigador Emérito del INCMNSZ
- Destacada participación del INCMNSZ en el XXI Congreso Latinoamericano de Nutrición (SLAN 2026)
- El INCMNSZ inaugura el XXXIV Curso de Actualización en Terapia Intensiva
- III Jornada de Atención al Cuidador Primario del Adulto Mayor en el INCMNSZ

INVESTIGACIÓN 12
- Reconocimientos a nuestra comunidad en el XXX Encuentro de Personas Investigadoras

NUTRICIÓN INCMNSZ 13
- Preparadores de alimentos: aliados estratégicos para una alimentación saludable en las escuelas de la CDMX

ADMINISTRACIÓN 14
- Inteligencia Artificial en el trabajo: una herramienta de apoyo

VIDA INSTITUCIONAL 15
- Patricia Zecua Muñoz

ARTE Y CULTURA 16
- LVI Concurso anual de pintura, Dibujo y Fotografía Salvdor Zubirán

COMUNICACIÓN 18
- XXIII Curso de obesidad del INCMNSZ
- El INCMNSZ participó en taller internacional sobre IA aplicada a la salud en Taiwan
- Inauguración de la exposición "Keep A Breast Mexico" para visibilizar el cáncer de mama

EDUCACIÓN PARA LA SALUD 21
- Consejos para mantenerse hidratado

HABLEMOS DE ENFERMERÍA 22
- Lo que el Instituto me enseñó

TU SALUD 23
- Vacunar es amar

NUEVA TORRE INCMNSZ 24
- ¡Logremos juntos!

COMITÉ DE ÉTICA 25
- El buen gobierno se construye con la igualdad laboral entre mujeres y hombres

NUESTRO ENTORNO 26
- Disposición adecuada de pilas usadas

LA CULTURA DEL BIEN COMER 27
- Brócoli
- Arroz con brócoli

PROGRAMA VIDA SALUDABLE 28
- Programa Vida Saludable y Sostenible

La Camiseta es una publicación quincenal del Instituto. Los artículos publicados son responsabilidad del autor.

La IX Conferencia Magistral en Bioética "Dr. Rubén Lisker" fue impartida por el Dr. Héctor G. N. Bourges Rodríguez, exdirector del Área de Nutrición del Instituto y pilar fundamental de la nutriología en América Latina. Abordó los dilemas morales, sociales y políticos que rodean la práctica nutriológica contemporánea en nuestro país. La información en ***Para Conocernos***.

La celebración del **XXX Encuentro Nacional de Personas Investigadoras** refrenda la importancia de la investigación biomédica y social para atender los problemas prioritarios de salud en México. En la sección ***Ser INCMNSZ*** compartimos la destacada participación de la comunidad científica de nuestro Instituto.

En ***Entérate***:

La distinción de Investigador Emérito otorgada por la Secretaría de Salud al **Dr. Gerardo Gamba Ayala** reconoce su destacada trayectoria en la medicina interna y la nefrología. El reconocimiento se entregó durante el XXX Encuentro Nacional de Personas Investigadoras.

La participación del INCMNSZ en el XXI Congreso Latinoamericano de Nutrición (SLAN 2026) reafirma el liderazgo institucional en la investigación sobre sistemas alimentarios y salud pública. Los investigadores presentaron trabajos sobre obesidad, dietas sostenibles, entornos escolares y nutrición en poblaciones vulnerables, con evidencia científica relevante para la toma de decisiones.

El **XXXIV Curso de Actualización en Terapia Intensiva del INCMNSZ** constituyó un espacio de formación que destacó la importancia del trabajo colaborativo entre medicina y enfermería para brindar atención integral a pacientes en estado crítico.

Bajo la premisa de que **"Cuidar es lo que haces, no lo que eres"**, la reciente Jornada de **Atención al Cuidador Primario del Adulto Mayor en el INCMNSZ** recuerda que estas personas tienen necesidades propias y que el autocuidado no es egoísmo, sino una responsabilidad vital.

En la sección ***Comunicación*** compartimos información sobre: el **XXIII Curso de Obesidad del INCMNSZ**; la participación del INCMNSZ en un **taller internacional sobre Inteligencia Artificial aplicada a la salud en Taiwán**; y la inauguración de la Exposición **"Keep A Breast México"** en el lobby del Auditorio Principal.

Bioética y nutrición: reflexiones sobre los desafíos de México

El Dr. Héctor Bourges Rodríguez imparte la IX Conferencia Magistral en Bioética "Dr. Rubén Lisker"

Lcda. Liliana Morán Rodríguez / Departamento de Comunicación y Vinculación

El 12 de noviembre, el Auditorio Principal del INCMNSZ fue sede de la **IX Conferencia Magistral en Bioética "Dr. Rubén Lisker"**, impartida por el **Dr. Héctor G. N. Bourges Rodríguez**, exdirector de Nutrición del Instituto y reconocido referente de la nutriología en América Latina. El evento también se transmitió a través de las plataformas digitales de la Comisión Nacional de Bioética (CONBIOÉTICA).

La mesa de honor estuvo integrada por el **Dr. José Sifuentes Osornio**, Director General del INCMNSZ; el **Dr. Patricio Santillán Doherty**, Comisionado Nacional de Bioética; la **Dra. Gabriela Pineda Hernández**, Directora de Desarrollo Institucional de la CONBIOÉTICA; la **Dra. Martha Guevara Cruz**, Presidenta del Comité de Ética en Investigación del INCMNSZ; la **Dra. Judith González**, Presidenta del Comité Hospitalario de Bioética, y el **Dr. Sergio Ponce de León Rosales**, Coordinador de la Unidad de Epidemiología Clínica e integrante del Comité Hospitalario de Bioética. Estos dos últimos participaron también en la organización del encuentro.

La presentación del Dr. Bourges estuvo a cargo de la **Dra. Martha Kaufer Horwitz**, Directora de Nutrición del Instituto, quien, mediante un video, ofreció una semblanza de su trayectoria intelectual y humana. Destacó que alumnos y colegas lo describen como un "sensei", caracterizado por su liderazgo horizontal, su defensa de la precisión del lenguaje y su profundo interés por el estudio de la cultura alimentaria mexicana.

Bajo el título **"Reflexiones éticas de la práctica nutriológica", el Dr. Héctor Bourges** estructuró su ponencia a partir de una distinción conceptual fundamental para comprender los dilemas éticos de este campo: la diferencia entre **nutrición y alimentación**, dos conceptos estrechamente relacionados que constituyen parte esencial del estudio de la **nutriología**, disciplina sustentada en más de 3,500 años de conocimientos empíricos y cuyo abordaje requiere una perspectiva multidisciplinaria.

Durante su intervención, también examinó diversos dilemas éticos, sociales y políticos relacionados con la **práctica nutriológica contemporánea**, entre los que destacaron:

- **La paradoja epidemiológica de un país de contrastes**. México enfrenta una doble carga de malnutrición: mientras la **obesidad** y las enfermedades crónicas asociadas afectan a una proporción importante de la población adulta, persisten (incluso dentro de un mismo hogar) la **desnutrición crónica infantil** y las deficiencias de micronutrientes esenciales, como el hierro y diversas vitaminas.
- **El mito de la escasez y el problema del desperdicio alimentario**. A partir de las teorías demográficas de Thomas Malthus y las aportaciones del Premio Nobel Norman Borlaug, el Dr. Bourges cuestionó la idea de que la desnutrición sea consecuencia exclusiva de una producción agrícola insuficiente. Explicó que la producción de alimentos no garantiza su disponibilidad y que esta, a su vez, tampoco asegura su consumo. Señaló que uno de los principales dilemas éticos radica en la **desigualdad**

en el acceso a los alimentos y en su desperdicio, así como en la ineficiencia de determinados sistemas de producción, entre ellos la ganadería intensiva, que destina grandes cantidades de granos a la alimentación animal en lugar de utilizarlos directamente para el consumo humano.

- **Alimentos transgénicos, soberanía alimentaria y protección del maíz**. Desde una perspectiva crítica y equilibrada, el especialista cuestionó los prejuicios que atribuyen toxicidad, de manera generalizada, a los organismos genéticamente modificados, al tiempo que reconoció las aplicaciones de la ingeniería genética en la remediación de suelos y la producción farmacéutica mediante "biofábricas". No obstante, advirtió sobre las implicaciones éticas, ambientales y políticas de haber incorporado al maíz, alimento fundamental de la cultura mexicana, a los procesos de apertura comercial sin suficientes medidas de protección. En particular, señaló los riesgos para la biodiversidad nativa y la creciente concentración del control de las semillas y los sistemas alimentarios en un número reducido de empresas. Asimismo, subrayó que los alimentos transgénicos, por sí solos, **no resolverán la desnutrición** mientras persistan la pobreza y las desigualdades en el acceso a una alimentación adecuada.
- **La intervención de los profesionales de la salud y la influencia de las redes sociales**. El Dr. Bourges cuestionó las actitudes de superioridad con las que algunos profesionales de la salud atribuyen los problemas alimentarios de las poblaciones de escasos recursos a una supuesta falta de conocimientos sobre nutrición. Al recordar las primeras encuestas nutricionales realizadas en México bajo el impulso del **Dr. Salvador Zubirán**, destacó que las comunidades han desarrollado, a lo largo de generaciones, conocimientos y estrategias culinarias que les permiten aprovechar sus recursos alimentarios de la mejor manera posible, aun en condiciones económicas adversas.



Integrantes de la mesa de honor en la IX Conferencia Magistral en Bioética "Dr. Rubén Lisker"

Destacada participación de la comunidad científica del Instituto

XXX Encuentro Nacional de Personas Investigadoras

Lcda. Liliana Morán Rodríguez / Departamento de Comunicación y Vinculación



Los días 29 y 30 de octubre de 2026 se llevó a cabo el **XXX Encuentro Nacional de Personas Investigadoras**, convocado por la Secretaría de Salud. El encuentro reunió a especialistas de los Institutos Nacionales de Salud en el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) y en un hotel de Cuernavaca, Morelos. La ceremonia inaugural estuvo presidida por el **Dr. David Kershenobich Stalnikowitz**, Secretario de Salud.

Esta trigésima edición ofreció un espacio para el intercambio científico, la presentación de avances biomédicos y clínicos, y el fortalecimiento de la vinculación interinstitucional en beneficio de la salud pública del país.

La comunidad científica del Instituto tuvo una destacada presencia en las sesiones temáticas, reflejo del rigor y compromiso del INCMNSZ en áreas estratégicas como la medicina traslacional, la endocrinología, la inmunología y la salud pública.

Compartimos con orgullo la participación de investigadoras e investigadores del INCMNSZ, quienes presentaron ponencias en diversas áreas de la salud:

La sesión III, **“Síndrome metabólico”**, fue presidida por el **Dr. José Sifuentes Osornio** y moderada por el **Dr. Carlos A. Aguilar Salinas**.

El **Dr. Luis Adrián Soto Mota** abrió la sesión con la ponencia "Heterogeneidad clínica y transiciones de la obesidad en México", que aportó nuevas perspectivas sobre uno de los principales retos de salud pública del país.

El **Dr. Daniel Benjamín Elías López** participó en la misma mesa con el trabajo "Los criterios diagnósticos de disbetalipoproteinemia no identifican a los portadores mexicanos del genotipo APOE ε2/ε2".

En la sesión V, "Mecanismos moleculares de enfermedad", participaron:

La **Dra. Iris Karina Madera Salcedo**, con la ponencia "La reprogramación epigenética inducida por TNF identifica biomarcadores predictivos de respuesta terapéutica en artritis reumatoide".

La **Dra. Florencia Rosetti Sciutto**, con "Helios favorece la diferenciación efectora terminal en células CD8".

La **Dra. Norma Araceli Bobadilla Sandoval**, con la investigación "La deficiencia de SerpinA3k preserva la expresión de PPARa/CYP4A14 y atenúa la fibrosis renal".

En la sesión VI, "Infecciones", el **Dr. Rogelio Enrique Hernández Pando** presentó el estudio "Tuberculosis latente en el cerebro, evidencia molecular en material de autopsia y en un modelo murino".

En la sesión VII, "Terapias y vacunas", el **Dr. José Carlos Crispín Acuña** presentó el trabajo "Desarrollo de células CAR T reguladoras dirigidas a islotes pancreáticos".

Durante la sesión IX, "Psiquiatría y problemas sociales", la **Dra. Miriam López Teros** presentó "Impacto de la Pensión para el Bienestar de las Personas Adultas Mayores sobre la inseguridad alimentaria en México: evidencia de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2021, 2023 y 2024".

Las actividades concluyeron en el "Auditorio Guillermo Soberón" del INSP con la Ceremonia de Reconocimiento a Personas Investigadoras Eméritas, seguida de la premiación y la clausura oficial.

La participación de las y los ponentes del INCMNSZ reafirma el papel del Instituto en la generación de conocimiento científico y su compromiso con la excelencia académica y la salud de México.





Investigadores asistentes al XXX Encuentro Nacional de Personas Investigadoras

Una trayectoria destacada en nefrología

Dr. Gerardo Gamba Ayala, Investigador Emérito del INCMNSZ

Lcda. Liliana Morán Rodríguez / Departamento de Comunicación y Vinculación



Dr. Gerardo Gamba Ayala

El INCMNSZ felicita al Dr. Gerardo Gamba Ayala por la distinción de Investigador Emérito, otorgada por la Secretaría de Salud. La ceremonia se llevó a cabo el 30 de octubre, durante el **XXX Encuentro Nacional de Personas Investigadoras**.

El **Dr. Gerardo Gamba Ayala** es médico, investigador, docente y académico mexicano. Cuenta con maestría y doctorado en Ciencias Médicas por la UNAM y realizó una estancia posdoctoral en la Universidad de Harvard. Cursó las especialidades de Medicina Interna y Nefrología en el INCMNSZ, donde desarrolla labores de investigación en colaboración con el **Instituto de Investigaciones Biomédicas** (IIBo) de la UNAM.

"Yo no caí en la UNAM, la UNAM me rescató", ha asegurado el Dr. Gamba en diversas ocasiones, según narra el Dr. Sergio Ponce de León para el video que se presentó durante la premiación.

Ese rescate dio origen a una prolífica trayectoria dedicada a desentrañar los misterios de la fisiología renal y endocrina.

Aunque su vocación por la investigación germinó durante sus años universitarios y se consolidó durante su residencia médica en el INCMNSZ, fue su etapa de posgrado en Boston la que definió su rumbo profesional.

En Bostón fue donde descubrió el impacto de generar conocimiento "de a deveras": hallazgos científicos destinados a transformar la literatura médica mundial y trascender en el tratamiento de pacientes.

Pionero en fisiología molecular y genómica, el Dr. Gamba fundó en 1993 la **Unidad de Fisiología Molecular del INCMNSZ**, actualmente unidad periférica del IIBo.

A lo largo de su trayectoria ha publicado artículos en revistas científicas indizadas y sus trabajos han recibido numerosas citas, reflejo de su contribución a las ciencias médicas.

Su labor docente incluye la enseñanza continua de Fisiología Humana en la Facultad de Medicina de la UNAM y la tutoría de estudiantes de posgrado en áreas biomédicas.

Sus investigaciones se centran en dos pilares fundamentales:

- **La frontera de la ciencia:** Abrió una pionera línea de investigación molecular al identificar los mecanismos que regulan la reabsorción renal de sal y su relación directa con la presión arterial, aportes trascendentes para la comprensión de la hipertensión y las patologías renales.
- **La escuela humana e intelectual:** A lo largo de más de tres décadas, ha sido el motor de un laboratorio donde la discusión de avances y el intercambio riguroso de ideas se combinan con la calidez y la capacidad de contagiar la pasión por el descubrimiento. Sus colegas y exalumnos coinciden en su agudeza para formular preguntas clave, su impecable rigor metódico y el enorme respeto internacional que cosecha entre la comunidad científica global.

Entre sus reconocimientos destacan el **Premio Nacional de Ciencias y Artes**, en el área de Ciencias Físico-Matemáticas y Naturales (2010); la **Distinción Universidad Nacional** y el **Premio Universidad Nacional en Investigación en Ciencias Naturales** (1999 y 2008); el **Premio "Miguel Alemán Valdés"** y el **Premio "SLANH-AMGEN" de Investigación Básica**.

Su reconocimiento como investigador emérito distingue una **trayectoria dedicada a la excelencia académica**, a la **formación de nuevas generaciones** de investigadoras e investigadores y a la **generación de conocimiento fundamental** para comprender las enfermedades renales.



Al centro, el Dr. Gerardo Gamba Ayala, en la entrega de la distinción de Investigador Emérito, otorgada por la Secretaría de Salud

Liderazgo científico en América Latina

Destacada participación del INCMNSZ en el XXI Congreso Latinoamericano de Nutrición (SLAN 2026)

Lcda. Liliana Morán Rodríguez / Departamento de Comunicación y Vinculación

Especialistas e investigadores de la **Dirección de Nutrición** del INCMNSZ participaron en el XXI **Congreso Latinoamericano de Nutrición (SLAN 2026)**, celebrado del 25 al 29 de octubre de 2026 en Santiago, Chile, bajo el lema "Transformando los sistemas alimentarios en América Latina: de la evidencia a la acción".

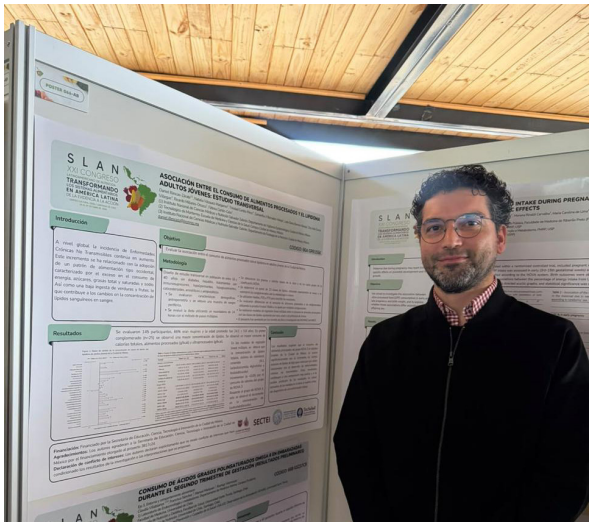
Durante el encuentro, la delegación del INCMNSZ presentó hallazgos científicos sobre nutrición pública, epidemiología, prevención de enfermedades no transmisibles y respuestas ante emergencias complejas.



Dra. Martha Kaufer Horwitz

La **Dra. Martha Kaufer Horwitz**, Directora de Nutrición del INCMNSZ, participó en espacios de debate e intercambio científico. Integró la mesa redonda **"La obesidad en México: hacia entornos y sistemas saludables y sustentables"**, dedicada a los retos multisectoriales para prevenir la obesidad mediante entornos alimentarios sostenibles.

También participó en el simposio **"Salud y nutrición en emergencias complejas en América Latina: evidencia, gobernanza y resiliencia regional"**, donde compartió la experiencia institucional en políticas y gobernanza alimentaria ante situaciones de crisis y vulnerabilidad.



Dr. Daniel Illescas-Zárate

Por su parte, el **Dr. Daniel Illescas-Zárate**, Jefe del Departamento de Vigilancia Epidemiológica del INCMNSZ, participó en el simposio **"Dietas basadas en plantas, nutrigenómica e innovación en alimentos sostenibles para la prevención de enfermedades no transmisibles"**.

El Dr. Illescas-Zárate y la **Mtra. Trinidad Cortés Pérez**, también integrante del Departamento, presentaron el cartel **"Asociación entre el consumo de alimentos procesados y perfil lipídico en adultos jóvenes: estudio transversal"**.

La investigación examina la relación entre los patrones de alimentación y los niveles de lípidos sanguíneos en personas de 18 a 40 años de la Ciudad de México, en un contexto de aumento de enfermedades crónicas no transmisibles y de consumo elevado de azúcares, grasas saturadas y alimentos ultraprocesados.



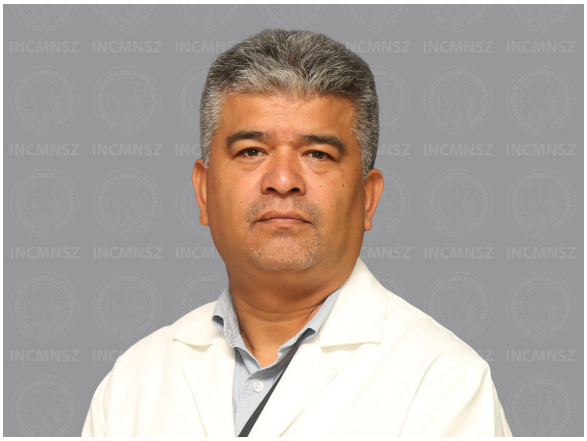
Dra. Marti Yareli Del Monte Vega

Asimismo, la **Dra. Marti Yareli Del Monte Vega**, adscrita al Departamento de Nutrición Aplicada y Educación Nutricional del INCMNSZ, intervino en el simposio **"Estudio de la alimentación para reducción de la inequidad en nutrición en poblaciones vulnerables de México"**. Su participación incorporó una perspectiva integral basada en sus líneas de investigación sobre nutrición y obesidad infantil, vigilancia epidemiológica, evaluación nutricional en escolares y programas de alimentación y desarrollo social.



Dra. Isabel Valero Morales

La **Dra. Isabel Valero Morales**, investigadora del INCMNSZ, presentó **"Ofertadores de alimentos en escuelas públicas de CDMX: conductas tempranas adoptadas sobre los nuevos lineamientos"**. El estudio analiza las primeras respuestas y la adaptación de quienes ofrecen alimentos en escuelas públicas ante las disposiciones orientadas a promover entornos escolares saludables.



Dr. Marco Antonio Quiroz Aguilar

El **Dr. Marco Antonio Quiroz Aguilar**, investigador del Departamento de Nutrición Aplicada y Educación Nutricional, presentó el cartel **"Asociación: Estado de nutrición contra las dietéticas de los niños de 2-5 años, Oaxaca, México"**. El trabajo examina la relación entre los patrones de alimentación y el estado nutricional de niñas y niños de comunidades oaxaqueñas.

La participación del INCMNSZ en el XXI Congreso Latinoamericano de Nutrición reafirma su compromiso con la investigación científica orientada a mejorar los sistemas alimentarios y la salud pública de la región.



Innovación, evidencia y humanización del cuidado

El INCMNSZ inaugura el XXXIV Curso de Actualización en Terapia Intensiva

Lcda. Liliana Morán Rodríguez / Departamento de Comunicación y Vinculación



EJS. Guadalupe Morales García, Dr. Víctor Manuel Acosta Nava, Lcda. Martha Huertas Jiménez

El 4 de noviembre dio inicio, en el Auditorio Principal del INCMNSZ y mediante videoconferencia, el **XXXIV Curso de Actualización de la Unidad de Terapia Intensiva**, edición llevó por título "Fronteras del cuidado crítico: innovación, evidencia y humanización del cuidado". Durante tres días, el encuentro académico reunió a profesionales de medicina, enfermería y otras áreas de la salud interesados en actualizar sus conocimientos sobre cuidados intensivos.

En su mensaje de bienvenida, el Dr. Acosta Nava recordó los inicios de los cuidados intensivos en la institución y destacó la evolución de la disciplina. Asimismo, subrayó que **la atención de pacientes en estado crítico requiere una estrecha coordinación entre el personal médico y de enfermería**. "Aprendí mucho en piso de las enfermeras cuando era pasante; es un trabajo en equipo donde siempre hay apertura para aprender y enseñar", aseguró.

El Subdirector de Medicina Crítica destacó también la **inclusión de temas de vanguardia en el programa académico**, como el monitoreo holístico, la analgosedación guiada por objetivos, el neuromonitoreo avanzado y la movilización temprana de pacientes con ventilación mecánica para prevenir secuelas funcionales.

Por su parte, la **EJS. Guadalupe Morales García**, encargada de la declaratoria inaugural, reflexionó sobre la trayectoria de este encuentro académico: "Ha sido un largo camino de más de 40 años formando parte de esta gran institución. Hoy nos convoca este curso bajo tres conceptos que expresan la esencia del cuidado contemporáneo: la **innovación** nos impulsa a explorar nuevas posibilidades; la **evidencia científica** nos brinda el fundamento para decidir; y la **humanización** nos recuerda que detrás de cada monitor existe una persona, una familia y una historia".

Cuidar a quienes cuidan: un acto de justicia y humanidad

III Jornada de Atención al Cuidador Primario del Adulto Mayor en el INCMNSZ

Lcda. Liliana Morán Rodríguez / Departamento de Comunicación y Vinculación



Gran afluencia de personas cuidadoras y adultas mayores; en el presídium: de izq. a der. Psi. Esp. Myrna Barquera Núñez, Dr. Alberto Ávila Funes, Dr. Raúl Rivera Moscoso, Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro y Lcda. Martha Huertas Jiménez

En el marco de la conmemoración del **Día Internacional de las Personas Cuidadoras**, celebrado el 5 de noviembre, el **Servicio de Geriatría** del INCMNSZ llevó a cabo, el 9 de noviembre, en el Auditorio del Instituto, la III Jornada de Atención al Cuidador Primario del Adulto Mayor, bajo el lema **"El sentido de ser cuidador: Cuidar es lo que haces, no lo que eres"**.

La **Psic. Esp. Myrna Barquera**, Coordinadora de Apoyo Psicoemocional del Servicio de Geriatría, dirigió un mensaje a las personas cuidadoras: "Su identidad va mucho más allá de las tareas que realizan día con día. Su labor es admirable y transforma vidas, pero antes de ser cuidadores, son personas con sus propios sueños, necesidades y miedos".

Por su parte, la **Lcda. Marta Huertas Jiménez**, Subdirectora de Enfermería, anunció: "Desde Enfermería, queremos impulsar espacios académicos donde puedan acercarse para recibir capacitación técnica y escucharles para aligerar la carga".

La **Dra. Sara Aguilar Navarro**, Jefa del Servicio de Geriatría, expresó: "Ser cuidador no es solamente ayudar a alguien a realizar sus actividades cotidianas, es: acompañar, escuchar, tener paciencia, brindar seguridad cuando más se necesita. Ustedes también importan, merecen ser cuidados, reconocidos y acompañados. Cuidar a quienes cuidan es un acto de justicia y de humanidad".

Por su parte, el **Dr. Raúl Rivera Moscoso**, Director de Medicina, compartió: "Atender a una persona no se limita al cuidado médico o a la prescripción de un medicamento. Nosotros somos parte, pero la parte fundamental es la persona cuidadora, que dedica su tiempo, su pensamiento, su esfuerzo y sus emociones al cuidado de las personas".

Orgullo INCMNSZ

Reconocimientos a nuestra comunidad en el XXX Encuentro de Personas Investigadoras

Dr. Carlos Aguilar Salinas y Mtra. Silvia Bautista Martínez / Dirección de Investigación

La Dirección de investigación felicita a las personas integrantes de nuestra Comunidad Institucional que participaron en el XXX Encuentro de Personas Investigadoras, dedicadas a la Investigación en Salud y que ganaron reconocimientos:

Primer Lugar del Premio al Mejor Trabajo, en el Área Clínica: Dr. Daniel Benjamín Elías López, por el trabajo titulado: "Los criterios diagnósticos de disbetalipoproteinemia no identifican a los portadores mexicanos del genotipo APOE ε2/ε2".

Segundo Lugar del Premio al Mejor Trabajo, en el Área Salud Pública y Ciencias Sociales: Dra. Miriam T. López Teros, por el trabajo titulado: "Impacto de la Pensión para el Bienestar de las Personas Adultas Mayores sobre la inseguridad alimentaria en México: evidencia de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2021, 2023 y 2024".

Tercer Lugar del Premio al Mejor Trabajo, en el Área Biomédica: Dr. Rogelio Enrique Hernández Pando, por el trabajo titulado: "Tuberculosis latente en el cerebro: evidencia molecular en material de autopsia y en un modelo murino".

Premio al Mejor Artículo en el Área de Investigación Biomédica: Dra. Laura Alejandra Velázquez Villegas, por el trabajo titulado: "Intermittent Fasting Reduces Obesity-driven Oxidative Stress in the Male Mouse Colon via Changes in Gut Microbiota".

Premio a la mejor Tesis de Maestría en el área Investigación Clínica: Dra. Ana Teresa Arias Marroquín, bajo la dirección de la **Dra. Fabiola Mabel del Razo Olvera**, por la tesis titulada: "Determinación de la respuesta metabólica a los componentes dietéticos de los alimentos a través de comidas estandarizadas en individuos con presencia de las variantes genéticas rs149483638 del gen IGF2, rs9282541 del gen ABCA1, rs7903146, rs12255372 del gen TCF7L2 y rs75493593, rs75418188, rs13342232, rs13342692, rs117767867 del gen SLC16A11".





Transformación del entorno

Preparadores de alimentos: aliados estratégicos para una alimentación saludable en las escuelas de la CDMX

Dr. Daniel Illescas Zárate / Jefe del Departamento de Vigilancia Epidemiológica

El 30 de septiembre de 2024 se publicaron en el **Diario Oficial de la Federación los Lineamientos generales a los que deberán sujetarse la preparación, la distribución y el expendio de los alimentos y bebidas preparados, procesados y a granel**, así como el fomento de los estilos de vida saludables en alimentación, **dentro de toda escuela del Sistema Educativo Nacional**[1].

La implementación de estos lineamientos representa una oportunidad para mejorar la alimentación de niñas, niños y adolescentes en México. Alcanzar este objetivo requiere la participación coordinada de la comunidad educativa. Entre sus integrantes, los preparadores de alimentos desempeñan un papel fundamental, pues son responsables de preparar, distribuir y vender alimentos en los establecimientos escolares. Su contacto cotidiano con el alumnado les permite contribuir a una oferta alimentaria más saludable.

Esta figura es ampliamente conocida en las escuelas públicas y privadas del país, donde sus integrantes son responsables de preparar, distribuir y vender alimentos en cooperativas, cafeterías y otros establecimientos escolares. Por su contacto cotidiano con la comunidad estudiantil, tienen la posibilidad de contribuir directamente a mejorar la oferta de alimentos y favorecer la adopción de hábitos alimentarios saludables.

Con el propósito de identificar áreas de oportunidad para implementar los lineamientos y conocer la participación de los preparadores de alimentos, desde la Dirección de Nutrición y el Departamento de Vigilancia Epidemiológica de nuestro Instituto realizamos un estudio diagnóstico en la Ciudad de México, posterior a la entrada en vigor de estas disposiciones, el 29 de marzo de 2025. **El diagnóstico permitió explorar las características del entorno alimentario** y reconocer a los preparadores como aliados estratégicos para promover una alimentación saludable.

En el estudio se evaluó a 1,431 preparadores de alimentos de igual número de escuelas de las 16 alcaldías de la Ciudad de México.

Entre los resultados muestran una percepción favorable sobre su papel en esta iniciativa: el 67.0% de los participantes consideró que su participación era muy importante, mientras que el 23.8% la calificó como importante. El 9.2% restante le atribuyó menor importancia a su participación. Asimismo, al preguntarles sobre su disposición para promover cambios en la oferta de alimentos, el 62.1% manifestó estar muy dispuesto y el 30.0% dispuesto. Por su parte, el 7.9% señaló estar algo dispuesto o poco dispuesto a realizar cambios.

En la siguiente edición compartiremos las sugerencias de nuestro equipo, en coordinación con la Autoridad Educativa Federal en la CDMX.



Fuente:

Aplicaciones de la inteligencia artificial en Recursos Humanos

Inteligencia Artificial en el trabajo: una herramienta de apoyo

Dr. Carlos Augusto Sánchez Morales, Lcda. Nora Jiménez Flores y José Fernando Palacios Rosas / Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal

La inteligencia artificial (IA) **puede apoyar diversas actividades laborales**, agilizar procesos, organizar información y facilitar determinadas tareas administrativas.

Utilizada de manera adecuada, la IA complementa el trabajo de las personas y permite dedicar más tiempo a actividades que requieren atención, comunicación, análisis y toma de decisiones.

En el Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal hemos incorporado herramientas tecnológicas para optimizar tiempos y facilitar actividades en beneficio del Instituto.

Actualmente, el Departamento utiliza y desarrolla las siguientes soluciones tecnológicas para agilizar sus procesos:

- **SIGCA:** facilita la gestión de turnos y la atención al personal.
- **ARIA:** permite enviar recordatorios y reconocimientos, así como dar seguimiento al cumplimiento de los cursos.
- **Gamificación ARIA:** promueve la capacitación mediante reconocimientos personalizados.
- **SIGEP:** organiza la información de los perfiles de puesto.
- **SEDFI:** evalúa seis indicadores: productividad, cumplimiento de funciones, calidad del trabajo, trabajo en equipo y comunicación, iniciativa y responsabilidad.

En conjunto, estas herramientas muestran cómo la tecnología puede apoyar las actividades de Recursos Humanos, facilitar procesos, dar seguimiento al desempeño y reducir el tiempo destinado a tareas repetitivas.

Sin embargo, como señalan Selem-Chávez *et al*. (2026), el uso de la IA puede favorecer la dependencia cognitiva y representar un riesgo para la autonomía intelectual. Por ello, es fundamental utilizar estas herramientas de manera responsable y con supervisión humana.

En nuestra área, la IA se ha incorporado como una herramienta de apoyo para fortalecer el análisis, la comunicación y los criterios profesionales. Nuestro objetivo es contribuir positivamente a la atención de más de 3,000 personas servidoras públicas del Instituto.

Para fortalecer las competencias del personal, colaboramos con la Subdirección de Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en actividades de capacitación sobre el uso de la IA.

"La inteligencia artificial no nos reemplazará, sino que nos potenciará". — Ginni Rometty

¡Todos somos INCMNSZ!

Referencias:

COMUNIDAD INCMNSZ



Patricia Zecua Muñoz

Enfermera General C

Subdirección de Enfermería Ma. Dolores Rodríguez Ramírez

1985-1988
Cursó estudios de Enfermería General en la Universidad Autónoma de Tlaxcala. Obtuvo el título profesional de Enfermera General en 1991

1989-1991
Se desempeñó como Auxiliar de Enfermería en el Hospital General de la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla (UPAEP)

1991-1999
Ingresó al Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán en agosto de 1991. Desempeñó funciones en los Servicios de Urgencias, Terapia y Estancia Corta del segundo piso

1999-2020
Brindó Atención Especializada a pacientes del área de Trasplante de Médula Ósea, en el Servicio de Hospitalización del tercer piso

2008-2011
Cursó el Bachillerato Tecnológico en el Sistema Abierto de Educación Tecnológica Agropecuaria, donde obtuvo el diploma de Técnico Agropecuario

2013-2016
Realizó y concluyó la Licenciatura en Enfermería en la Universidad Autónoma del Estado de Morelos. Obtuvo el título profesional en junio de 2016

2020 a la fecha
Se desempeña como Enfermera General C en el Servicio de Hospitalización del primer piso del INCMNSZ

Diplomados y reconocimientos

2014-2015
Cursó el Diplomado en Tanatología, de octubre de 2014 a junio de 2015

2024
Recibió un reconocimiento por su destacado desempeño, profesionalismo, compromiso laboral y calidez humana en la atención a los pacientes

Con el apoyo de la Facultad de Artes y Diseño de la UNAM

LVI Concurso anual de pintura, Dibujo y Fotografía Salvdor Zubirán

Lcda. Paulina Salazar/Arte y Cultura

Durante octubre, la **Coordinación de Arte y Cultura**, encabezada por la **Lcda. Palmira de la Garza**, organizó el **LVI Concurso Anual de Pintura, Dibujo y Fotografía Salvador Zubirán**, dirigido al personal del INCMNSZ.

En esta edición, **dedicada al 80 Aniversario del Instituto**, el tema fue ***"Lugares y actividades del INCMNSZ"***. Los trabajos retrataron espacios emblemáticos, como el Auditorio Principal, los laboratorios y los jardines, así como actividades de áreas como la Clínica de Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria.

Agradecemos el valioso **apoyo que**, año tras año, **brinda la Facultad de Artes y Diseño (FAD) de la UNAM** en la evaluación de los trabajos participantes.

El jurado estuvo integrado por profesores de la FAD: **Mtra. Evencia Madrid Montes**, **Mtro. Jorge Alberto Sosa Espejo** y **Mtro. Esteban Arévalo Madrid**.



De izq. a der. Mtro. Esteban Arévalo Madrid, Mtra. Evencia Madrid Montes, Lcda. Palmira de la Garza y Arce y Mtro. Jorge Alberto Sosa Espejo





Las personas ganadoras en las tres categorías fueron:

Pintura: Primer y segundo lugar: Nimbe Torres y Torres

Tercer lugar: Daniela A. Martínez Ibarra

Dibujo: Primer lugar: Emilio Jara Flores

Fotografía: Primer lugar: Beatriz Merino Zeferino

Segundo lugar: Fernando J. Arteaga Cabello

Tercer lugar: Itzelly Ibarra Valdovinos

Invitamos al personal del INCMNSZ a participar en la próxima edición del concurso y compartir su talento y creatividad. La convocatoria se publica a finales de agosto en los pizarrones informativos del Instituto.



Dra. Nimbe Torres y Torres



Daniela A. Martínez Ibarra



Emilio Jara Flores



Mtra. Cristina Segundo Alvarado, participante



Itzelly Ibarra Valdovinos

La empatía, la ciencia y la humanización en el abordaje médico

XXIII Curso de obesidad del INCMNSZ

Lcda. Liliana Morán Rodríguez / Departamento de Comunicación y Vinculación

Del 28 al 30 de octubre, en el Auditorio Principal del INCMNSZ, se llevó a cabo el XXIII Curso de Obesidad, organizado por la **Clínica de Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria** del Instituto, encabezada por la **Dra. Emma Adriana Chávez Manzanera**.

El encuentro reunió a destacados ponentes nacionales e internacionales durante tres días, en los que se abordó la complejidad de esta enfermedad desde una **perspectiva multidisciplinaria e interseccional**. A través de siete módulos, los especialistas profundizaron en la neurobiología, fisiopatología y genética del tejido adiposo; el manejo de la alimentación emocional y la influencia de las redes sociales, así como en la prescripción individualizada de nutrición, ejercicio y farmacoterapia basada en fenotipos.

También se analizó el impacto del **estigma y la discriminación en la atención médica**; las nuevas terapias farmacológicas, como los agonistas del receptor de GLP-1; el abordaje integral del sobrepeso en personas adultas mayores; los retos y avances de la cirugía bariátrica y endoscópica, así como las estrategias fundamentales para la creación y gestión de clínicas especializadas en obesidad.

Durante la ceremonia de clausura, encabezada por la **Dra. Chávez Manzanera**, se destacó que el tratamiento de la obesidad va mucho más allá de la prescripción médica o la reducción de peso. Además, invitó a replantear la máxima de **"tratar a los demás como nos gustaría ser tratados"**, para trascender hacia una **atención basada en la empatía y la comprensión de la vulnerabilidad de cada paciente**.

Asimismo, se enfatizó la importancia de **generar espacios de escucha activa en la práctica clínica cotidiana**, que permitan reflexionar sobre si realmente se atienden las necesidades de los pacientes, se comprenden las complejidades de sus contextos y se ofrecen tratamientos individualizados, accesibles, oportunos y sostenibles.



Dra. Emma Adriana Chávez Manzanera



Asistentes al XXIII Curso de Obesidad

Hacia la innovación digital en salud

El INCMNSZ participó en taller internacional sobre IA aplicada a la salud en Taiwan

Unidad de Educación para la Salud



Dr. John Hernández Flores con Violeta Hsu, representante de Taiwán en México

El INCMNSZ participó en el taller internacional "2026 Workshop on AI in Smart Healthcare: Telemedicine Infrastructure and AI Benefit Analysis", previsto del 4 al 13 de noviembre de 2026.

El **Dr. John Hernández Flores**, médico internista, nefrólogo y coordinador de la Unidad de Educación para la Salud del INCMNSZ, representó a la institución en el encuentro, **organizado por el Fondo de Cooperación y Desarrollo Internacional de Taiwán** (TaiwanICDF). La actividad reunió a especialistas de diversos países para analizar avances, modelos de implementación y experiencias sobre Inteligencia Artificial (IA) en los sistemas de salud.

El programa abordó infraestructura para telemedicina, plataformas digitales, medicina de precisión y aplicaciones clínicas de la IA. También incluyó visitas técnicas a empresas de tecnología médica y al Taichung Veterans General Hospital, donde se examinaron soluciones para la atención de urgencias, las interconsultas, la medicina digital y la gestión de hospitales inteligentes.

Uno de los ejes centrales fue la **implementación responsable de la innovación tecnológica en salud**. Las sesiones abordaron estrategias de gestión de riesgos, prevención de errores diagnósticos y fortalecimiento de la ciberseguridad hospitalaria.

El Dr. Hernández Flores destacó las op ortunidades que ofrece el intercambio internacional para **impulsar la transformación digital y el desarrollo de herramientas inteligentes aplicadas al sistema de salud mexicano**.

Los conocimientos adquiridos podrán contribuir a futuros proyectos institucionales de salud digital, telemedicina y educación médica continua.



Dr. John Hernández en el Taller Internacional

Através del arte y la divulgación de la ciencia

Inauguración de la exposición “Keep A Breast México” para visibilizar el cáncer de mama

Lcda. Liliana Morán Rodríguez / Departamento de Comunicación y Vinculación

Bajo el lema “El arte rompe tabúes, la ciencia abre conversaciones”, el pasado 12 de noviembre se inauguró la exposición itinerante **“Keep A Breast México”** en el vestíbulo del Auditorio Principal del INCMNSZ. En el corte del listón inaugural participaron el **Dr. José Sifuentes Osornio**, Director General y el **Dr. Alberto Ávila Funes**, Director de Enseñanza.

La **Dra. Sandra Romero-Córdoba, Coordinadora de la Unidad de Bioquímica** del INCMNSZ y promotora de la llegada de la exposición al Instituto, explicó que Keep A Breast México es una iniciativa que busca abrir la conversación sobre nuestro cuerpo, conocerlo sin miedo ni tabúes y promover la detección oportuna del cáncer de mama.

A través de moldes de yeso intervenidos por diversas artistas -además de una pieza de hierro-, la exhibición retrata la diversidad de los cuerpos femeninos, sus distintas formas y tamaños, así como las experiencias de mujeres pacientes, sobrevivientes, activistas e investigadoras con reconstrucción mamaria y otras sin ella.

Durante el recorrido inaugural, también se destacó la importancia de resignificar el lenguaje mediante el origen náhuatl de la palabra *“chichi”*. Además, se presentaron proyectos complementarios que enlazan la ciencia con el arte, como **“Territorios que sanan”** (fotografías captadas con drones) y **“Del dron al microscopio”**, una serie que compara paisajes aéreos con imágenes microscópicas de células y tejidos.

Asimismo, se promovió el uso de herramientas digitales para fomentar la autoexploración mamaria -recordando que el 30 % de los casos se presentan en la zona de la axila-. Y se destacó la importancia de realizarse estudios como las mastografías anuales a partir de los 40 años.

La muestra permanecerá abierta al público del **12 al 27 de noviembre de 2026**.





Inauguración de Exposición Keep a Breast Mexico

INCMNSZ

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

6 Consejos para mantenerse hidratado

El color de su orina puede decirle acerca del estado de hidratación en el que se encuentra.



Hidratado | Medianamente hidratado | Deshidratado | **Demasiado deshidratado**

1



Comience su día bebiendo un vaso de agua.

2



Puede también preparar infusiones o tés sin azúcar.

3



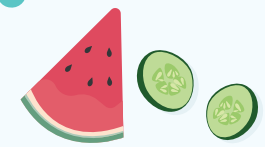
Evite el consumo de alcohol.

4



Siempre tenga con usted una botella de agua.

5



Coma frutas y verduras con un alto porcentaje en agua como la sandía y el pepino.

6



Incluya en su dieta ensaladas y sopas.

Visite: www.epsnutricion.com.mx

Fuente: The European Food Information Council (EUFIC). How much water should you drink per day? https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/how-much-water-should-you-drink-per-day

educacionsalud | @EducacionParaLaSaludINCMNSZ

INCMNSZ_EPS | INCMNSZ Educacion para la Salud

@educacionsalud | INCMNSZ Educacion para la Salud

Obtenga este cartel al escanear el código QR

ESCANEAR

Una trayectoria de aprendizaje y compromiso

Lo que el Instituto me enseñó

Lcda. en Enf. Catalina Diéguez Martínez / Jefa de Enfermeras A, adscrita al Departamento de Enfermería

Hay instituciones que se recorren y otras que se habitan. El INCMNSZ ha sido para mí de las segundas. En 1994 me invitaron a participar en un **protocolo sobre el uso de antirretrovirales en pacientes con VIH/sida**, coordinado por el Dr. Samuel Ponce de León. Después pasé al área de vigilancia y control de infecciones, bajo la supervisión de la EJS Carmen Romero. Durante esa rotación me convocaron al **proyecto de la Clínica de Catéteres**, del que fui parte fundadora y que hoy continúa contribuyendo a reducir las bacteriemias asociadas a accesos venosos.

Más adelante, como **coordinadora de enseñanza**, participé en los procesos administrativos del servicio social de enfermería y en la **vinculación con la ENEO-UNAM** —hoy **FENO**—, el **IPN**, la **UEM** y la **UAM-X**, además de colaborar en la logística del primer diplomado de urgencias médicas. Cada convocatoria era, en realidad, una pregunta: "¿Te animas?". Y cada vez respondí que sí.

El 8 de mayo de 2015 marcó una fecha histórica con la **incorporación del expediente electrónico**. Participar en este proceso desde enfermería significó mucho más que pasar del papel a la pantalla: fue una oportunidad para integrar el proceso enfermero como herramienta metodológica y darle al gremio un lenguaje común. Detrás de ese logro hubo un diagnóstico de necesidades de infraestructura, equipamiento y capacitación para cerca de mil personas que utilizarían el sistema SoTeci, vigente hasta hoy. Aprendí entonces que **modernizar** no consiste únicamente en cambiar de soporte, sino en ponernos de acuerdo sobre cómo nombramos lo que hacemos.

También **aprendimos de las contingencias**, como aquel conato de incendio ocurrido un domingo al mediodía, cuando el humo alcanzó el tercer piso y evacuamos a los pacientes por las escaleras de emergencia con apoyo de médicos, camilleros y familiares. Entre ellos se encontraba el **Dr. Salvador Zubirán**, quien, al ser informado, respondió: "Primero bajen a todos los pacientes y después a mí". Incluso en los momentos más difíciles nos enseñó, con su ejemplo, que el amor por las personas no admite excepciones ni jerarquías.

Recuerdo también el **sismo de 2017**, que nos obligó a reubicar pacientes, reasignar espacios y reorganizar al personal; y **las Pandemias de influenza A(H1N1)** y **COVID-19**, durante las cuales el Instituto fue centro de referencia y convivimos con el miedo, el cansancio y la muerte. **Estas experiencias me han permitido comprender la dimensión humana de la enfermería** y ejercer la supervisión desde el cuidado integral, la autonomía profesional y la seguridad, tanto de los pacientes como del personal.

Pero si algo aprendí en estos años es que los ciclos no se cierran solos: los cierra quien los vivió y los abre quien viene detrás. Lo que el Instituto me enseñó no me pertenece. Es un préstamo que hoy devuelvo en cada turno, en cada pasante y en cada paciente.


En temporada invernal es momento de prevenir enfermedades
Vacunar es amar
VACÚNATE CONTRA:
Influenza estacional
COVID-19
Neumococo
Durante todo el año, incluida la temporada invernal, para completar tu esquema
Las vacunas son gratuitas y seguras
Conoce dónde vacunarte: llama al 079 o visita
dondemevacuno.salud.gob.mx
Acude con tu Cartilla Nacional de Salud a tu unidad de salud
Vacunación temporada invernal del 12 octubre al 31 de marzo.
Gobierno de México
Salud
Secretaría de Salud
Defensa
Secretaría de la Defensa Nacional
Marina
Secretaría de Marina
IMSS
ISSSTE
IMSS BIENESTAR
SERVICIOS PÚBLICOS DE SALUD
PEMEX
POR EL RESCATE DE LA SOBERANÍA

LOGREMOS juntos

UNA NUEVA TORRE

HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la NUEVA TORRE INCMNSZ

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



Noviembre 2026



Noviembre 2025



Noviembre 2024

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

El buen gobierno se construye con la igualdad laboral entre mujeres y hombres



¿Cómo puedes contribuir?

Reconoce las capacidades y aportaciones de las personas, sin hacer diferencia por género

Promueve las mismas oportunidades para que mujeres y hombres participen y se desarrollen

Escucha opiniones distintas y favorece un ambiente de colaboración

¿Sabías qué...?

En **enero de 2026** se publicó un decreto que **fortalece la igualdad sustantiva en México** y promueve acciones para construir espacios laborales más igualitarios, seguros y libres de violencia.

Consulta más en: ***https://shorturl.at/8AWfu***

"Las oportunidades que generamos hoy construyen instituciones más igualitarias mañana"

#ConoceTuCódigo

Escanea el código QR y consulta el:
Código de Ética e Integridad para un Buen Gobierno en la Administración Pública Federal



Gobierno de México | Buen Gobierno
Secretaría Anticorrupción y Buen Gobierno

Campaña presente en el INCMNSZ

Disposición adecuada de pilas usadas

Lcda. Liliana Morán Rodríguez / Departamento de Comunicación y Vinculación

El desecho inadecuado de pilas y baterías representa uno de los mayores problemas medioambientales y de salud pública en la gestión de residuos urbanos. Una sola pila alcalina o de litio **puede tardar hasta 1 000 años en degradarse** por completo. Durante este prolongado proceso de descomposición, su envoltura metálica se corroe y libera metales pesados y sustancias altamente tóxicas como mercurio, cadmio, plomo, níquel y zinc. Estos compuestos químicos dañan la capa fértil del suelo, se filtran a los subsuelos alterando ecosistemas terrestres y acuáticos a largo plazo.

El impacto más crítico ocurre cuando dicha contaminación entra directamente en la cadena trófica , cuando los cuerpos de agua o cultivos expuestos son consumidos por animales y seres humanos, provocando riesgos acumulativos a la salud.

Por ello, **evitar mezclarlas con la basura común y llevarlas a los contenedores de recolección autorizados dentro de la institución** es una acción indispensable para reducir la huella ecológica y salvaguardar nuestro entorno.



Brócoli

También conocido como brécol, es una hortaliza crucífera de la misma familia de la coliflor y el repollo.

México es uno de los principales productores del mundo, se destacan estados como Guanajuato y Michoacán.

Bajo en calorías, aproximadamente 25–30 kcal por cada 100 g, rico en agua, aporta vitaminas C, K, y contiene fibra, calcio y antioxidantes (como el sulforafano).

Se aprovechan tanto los ramilletes florales como el tallo tierno (previa limpieza y pelado de las partes más fibrosas). Se puede comer crudo en ensaladas o con cocciones breves para conservar sus nutrientes, como al vapor, salteado o al horno.



CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL DEL
PACIENTE CON DIABETES CAIPaDi

Arroz con brócoli



Ingredientes:

1taza de arroz cocido
2 tazas de brócolli
4 piezas de cebollitas cambray
2 piezas de calabazas
200 gramos de queso panela en cubos
2 cucharadas de aceite
Al gusto sal, orégano y perejil

Modo de preparación:

Hervir el arroz con sal y apartar. Lavar y desinfectar el brócoli, cortar finamente los tallos de la cebollitas cambray, las cebollitas cortarlas por la mitad de manera vertical, el brócoli en partes pequeñas y las calabazas en rodajas. Calentar el aceite en una sartén, acitronar las cebollas junto con sus tallos, agregar el brócoli y cocinar por cinco minutos, agregar las calabazas y cocinar por otros cinco minutos, sazonar con el orégano y el perejil, mover constantemente para que todo se incorpore perfectamente, apagar la lumbre cuando las verduras estén cocidas.

Para servir, en un plato extendido poner una cama de arroz, agregar las verduras, con queso panela, acompañarlo con salsa.

ALIMENTACIÓN
SALUDABLE
Y SOSTENIBLE



Descubre que **comer despacio** puede ayudarte a reconocer mejor cuándo estás satisfecho y disfrutar más tus alimentos

PROGRAMA INCMNSZ®
VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE
es para ti
PARA VIVIR MEJOR

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 noviembre

16
Grimaldo Galeana Tania del Socorro
Ulloa y Aguirre Alfredo Antonio
Aguilar Salinas Carlos Alberto1
Ponce de León Garduño Luis Alfredo
Nava López María Guadalupe
Márquez Enríquez Claudia Patricia
López Varela Patricia
Urrutia Ortuño Elizabeth
Morales Arcos Emily2
Sevilla Vázquez Ricardo Uriel
García Baysa Magdalena
Contreras Garduño Sergio
Baizabal Romero Alejandra
Guzmán Juárez Erika
Hernández Ríos Mario Alberto

17
López Juárez Raquel
Mendoza Sánchez Ma. Salome
Olguin Aguirre Isabel
Mercado Velázquez Pamela
Silva Rodríguez Alberto

18
Cervantes Turrubiates Leticia Arcelia
Enríquez Jiménez Juana
Jiménez Sosa Araceli
Guerrero Alvarez Alfonso
Villena Martínez Luis Miguel
Merodio Bassan Alejandro
Alejaldre Valdez José Eder
Baca García Brenda Guadalupe3
Rosas de la Cruz Oswaldo
Contreras Yañez Irazu
Avalos Jiménez Atzin Karina
Pérez Rodríguez Delfino

19
Fonseca Correa Jorge Ignacio
Millán Fuentes José Arnulfo
Ramírez Landero Jorge
Ramos Miranda Yoel Ismael
Mayoral Uribe José Iván
Ayala Sarmiento Kevin
Avilés Ochoa Erick
Reyes Lemus Erick Antonio

20
Remolina Schlig Miguel
Hernández Cruz Felisa
González Martínez Noemi
Monroy Rodríguez Fernando
Rangel Saucedo Verónica Alejandra
García Botello Angeles
Vázquez Sánchez Jacqueline

21
Gonzales Silva Eduardo Erick
Velázquez Alendar Concepción
González Sánchez Judith
Martínez Romero Jaqueline6
Figueroa Palomo Marco Antonio0
García Sánchez Ximena
Méndez Bustamante María Teresa
Ledesma Reyes Yeudiel Salvador

22
Sánchez Domínguez Jacqueline Miroslava
Espinosa Moreno Cecilia Francisca
Ramírez Rubio Adriana
Vilatoba Chapa Mario
Pantoja Murillo María Laura
Jasso Baez Yazmin
Pérez Hernández Juan Fernando
González González Nely
Bonilla Núñez Ana Gabriela

23
Alcaraz Luna Mara Liliana
Duarte Valdés Renata
Chávez Mazari Barbara
Meléndez Hidalgo Claudia
Victoriano Franco Galdino
Ramírez Anguiano Georgina Jaqueline
De la Cruz Escalera Verónica
Orduña Pérez María Teresa

24
Alemán Escondrillas Gabriela
González Chávez Ana Lilia
Pantoja Flores Rosa María
Islas Anaya Francisco Javier
Martínez Cannon Bertha Alejandra
Barba Pérez Itzel Stephanie

25
Diaz Serrano Bertha
Ramírez Morales José Martin Baltazar
Jiménez Hipólito Cecilia
Vega García Adriana Eréndira
Urrea Valdez Blanca María Luisa
Castillo Mercado Brenda
Aguilar Franco Yolotzin Nadin
Prado Rodríguez Danilo

26
Bueno Cervantes María Eugenia
Ventura Ayala María Laura
Olmos Hernández Ricarda
Esquivel Pedraza Lilly
Verdis Román Fernando
Rangel Patiño Juan
Restrepo Murillo Diana Marcela
Jiménez Pineda Jessica
Martínez Urbina Ana Gabriela
Alfaro Membrillo Araceli

27
Landa González Rodolfo
Delgado Avila Brenda Guadalupe
Ibarra Parra Diego Edgar
Flores Ramírez Olga María
Garduño Ponce Mireya
Terrazas Torres Rebeca
Romero Rosas Maricruz
Degollado Galicia Haydee
Romero Sandoval Laura
Piña Juárez Berenice
Ramos López Wendy Alicia
Rojas Paz Paola
Palma Castro Rosendo
Salgado Yépez Adriana

28
Juárez Gómez Brenda
Gómez Piña Juan José
Carmona Manjarrez Edith
Serralde Pantoja Luz María
Rabadán Hernández Nashdira Leticia
Hernández Salazar Amparo
Villegas Galván Tanya Penelope
Chávez Juárez Verónica
Badillo Alvarez Armando

29
Martínez Laureles Lourdes
Plata Ramos María del Consuelo
García Cano Israel
Reyes Martínez Nora Ivonne
Zaldivar Torres Rubén
Alarcón López Diana Guadalupe
Hernández Lecona Angelica Nayeli
Martínez Castañeda Salvador Augusto

30
González Lara María Fernanda
Martínez Cruz María Evelia
Niestra Garrido Andrés

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.

● Felicitaciones ● Obituarios

● Compro ● Vendo ● Rento ● Intercambio

RENTO RECAMARA AMUEBLADA.
Con baño propio y derecho a uso de cocina. Informes al 5555734703 , con la Sra. Dolores.

RENTO DEPARTAMENTO.
En la Unidad la Cima del Pedregal. Planta baja. 70 m^2, dos recámaras, dos baños completos, sala comedor, cocina y patio de servicio. Ventanas con vidrios aislantes del ruido y de la temperatura. Rodeado de jardines. A dos cuadras del Hospital General Ajusco Medio. Precio mensual, que incluye el mantenimiento $11,500 con un lugar de estacionamiento y $12,000 con dos lugares. Informes al 5519140296, WhatsApp.

VENDO CASA.
Casa sola recientemente renovada. Cuenta con 282m^2 de terreno y 105m^2 de construcción, tres habitaciones, dos baños completos, sala, comedor, cocina, área de lavado y estacionamiento. Amplio jardín privado de 80 m^2 con árboles frutales, patio trasero de 42 m^2 y dos terrazas, cisterna de 10,000 litros y gas estacionario. Disponible amueblada o sin amueblar. San Miguel Ajusco. Precio $3.8 MDPm. Informes con Mariana al 5554029742.

VENDO EDIFICIO CON DOS DEPARTAMENTOS Y LOCALES COMERCIALES.
Excelente inversión, sobre Av. Cafetales, consta de 300 m^2 de terreno, con dos departamentos de 150 m^2 cada uno, con 3 recámaras y amplios cuartos de servicio. Cuenta también con dos locales comerciales. Informes 5521281560.

VENDO TERRENO PLANO.
300 m^2 con bodega, sobre Av. Cafetales, excelente ubicación, frente al metrobus. Ideal como inversión o para constructores. Informes 5521281560.

VENDO BICICLETA LIV ROVE 3DD.
Talla S (como rodada 26). Su diseño híbrido con amortiguadores, permite manejar en la ciudad y en senderos. Factura original, precio $10 mil a tratar. Informes con Liliana al 5522571867, ext. 2519

VENDO MOTOCICLETA BAJAJ PULSAR N250 2024.
Único dueño. Factura original. 7,000 km. Inyección electrónica, frenos ABS de doble canal, iluminación LED, tablero digital, puerto USB. Servicios al día. Excelente estado mecánico y estético. Incluye casco nuevo, protección para tobillos nuevos y mochila para motociclista. Precio $46,900 negociable. Informes con Luis al 5523984983.

VENTA DE LIBROS DE ARTE E HISTORIA.
Puedes conocerlos en la coordinación de Arte y Cultura, ext. 2119, de 10:00 a 14:00 hrs. Precios desde $100.

VENDO ALBERCA PARA NIÑOS CON PELOTAS.
Alberca de aproximadamente 5 x 2 material de colchonetas, totalmente segura, limpia y en buenas condiciones, (incluye pelotas multicolores). Precio $2,500. **VENDO TAPETE DE LAZO**. Circular, en buen estado. Precio $500. Informes con Rosa Isela al 5537142046.

---

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

Sesión Cultural NOVIEMBRE



CONCIERTO DEDICADO AL

DR. JOSÉ ALFONSO RUMOROSO GARCÍA

Jueves
26 noviembre
2026
18:00 hrs.



Alberto Cruzprieto
piano

CONCERTISTA DE BELLAS ARTES

Música INBAL

AUDITORIO
INCMNSZ

ENTRADA LIBRE

VINO DE HONOR

*Concierto en Colaboración con la Coordinación Nacional de Música y Ópera del INBAL

Salud
Secretaría de Salud

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

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

INBAL

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
Departamento de Comunicación y Vinculación
Lcda. Carmen Amescua Villela
Responsable Editorial
Lcda. Liliana Morán Rodríguez
Diseño editorial, armado, retoque digital y fotografía
Karina Salas Mercado
Lcdo. Jorge Velázquez Hernández

Revisión
Lcda. María Concepción Nolasco Miguel
Impresión
Sección de Impresión y Duplicación

80 ANIVERSARIO 1946-2026
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Si deseas colaborar escribenos a:
camiseta@incmnsz.mx

Consulta la edición digital
https://www.incmnsz.mx/camiseta/2026

Salud
Secretaría de Salud

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN