

PROMUEVE DIF MORELOS UNA SALUD INTEGRAL EN LA POBLACIÓN MORELENSE [1]



[2]

- El organismo brinda servicios gratuitos en temas alimenticios y psicológicos para la ciudadanía morelense

A fin de fomentar la salud y bienestar en la población morelense, el Sistema DIF Morelos lanzó una cápsula informativa abordando el tema del hambre física y el hambre emocional, en la cual abordó temas nutricionales y psicológicos de relevancia en la actualidad.

Diana Martínez, nutrióloga, explicó que el hambre fisiológica se presenta en todos los seres vivos, respondiendo a una necesidad básica del organismo de recibir energía, aparece de forma progresiva, está abierta a una variedad de alimentos y una vez atendida, genera saciedad y bienestar.

Por su parte, Tatiana Cruz, psicóloga, indicó que el hambre emocional busca satisfacer necesidades de grado emotivo a través de la ingesta de alimentos en específico, bloqueando con esto sentimientos negativos como la ansiedad, la tristeza, el estrés y el vacío, generados por situaciones en específico.

Ambas especialistas destacaron la importancia de aprender a identificarlas para darles el tratamiento correspondiente, recomendando acudir con un nutriólogo para llevar una correcta alimentación mediante una dieta basada en el “Plato del Bien Comer” y a un psicólogo para atender temas mentales que ofrezcan bienestar a la ciudadanía.

Finalmente, mencionaron que el organismo cuenta con la línea **777 315 6009**, extensión 436, donde la población puede comunicarse y recibir asesoría especializada en temas alimenticios de manera gratuita.

De igual manera, en caso de presentar dificultad para canalizar las emociones, el Sistema ofrece atención psicológica sin costo, llamando a los teléfonos **777 318 3255 o 777 318 7656**.



[3]



[4]

URL de origen: <https://dif.morelos.gob.mx/node/1756>

Enlaces

[1] <https://dif.morelos.gob.mx/PROMUEVE-DIF-MORELOS-UNA-SALUD-INTEGRAL-EN-LA-POBLACION-MORELENSE>

[2] https://dif.morelos.gob.mx/sites/dif.morelos.gob.mx/files/noticias/principal/whatsapp_image_2021-04-20_at_3.35.02_pm.jpeg

[3] https://dif.morelos.gob.mx/sites/dif.morelos.gob.mx/files/noticias/galeria_fotografica/whatsapp_image_2021-04-20_at_3.35.02_pm_1.jpeg

[4] https://dif.morelos.gob.mx/sites/dif.morelos.gob.mx/files/noticias/galeria_fotografica/whatsapp_image_2021-04-20_at_3.35.00_pm.jpeg