



UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

Ciudad de México, jueves 21 de mayo de 2020
No. 319/2020

BOLETÍN DE PRENSA

Recomienda especialista del IMSS alimentarse saludablemente ante emergencia sanitaria por COVID-19

- **Los nutrientes en un nivel adecuado permiten que el organismo sintetice nuevas moléculas en el desarrollo inmune.**
- **Una dieta sana, variada y suficiente, e ingerir líquidos garantiza la formación de sustancias inmunológicas.**

Debido a la emergencia sanitaria por COVID-19, es fundamental mantener una alimentación saludable y balanceada, pues un estado nutricional deficiente provocaría mayor riesgo de contraer infecciones por virus, bacterias, hongos u otros organismos unicelulares.

El doctor Manuel Bernardo Huerta Guerrero, jefe del servicio de nutrición del Hospital Psiquiátrico con Unidad de Medicina Familiar (HP/UMF) No. 10 del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), recomendó a los derechohabientes y población en general seguir una correcta alimentación durante la pandemia para ayudar al organismo a reforzar el sistema inmunológico.

Huerta Guerrero explicó que durante el desarrollo de una respuesta inmune, el organismo de las personas debe ser capaz de sintetizar nuevas moléculas a través de los nutrientes los cuales deben estar en un nivel adecuado.

Subrayó que frente a agentes extraños una primera protección lo constituyen las barreras físicas y químicas, como son la piel y la mucosa (nasal e intestinal). Pero es indispensable tener un buen estado nutricional y de hidratación, para que estas barreras funcionen de manera correcta.





UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

“Es recomendable tomar de dos a tres litros diarios de agua, o siendo más estrictos de 30 a 35 mililitros por kilogramo de peso”, puntualizó Manuel Bernardo Huerta Guerrero.

El jefe del servicio de nutrición manifestó que cuando los patógenos logran ingresar al cuerpo, el sistema inmune pone en marcha sistemas de defensa donde actúan leucocitos, anticuerpos, citoquinas y sistemas de complemento.

“Todas estas células y sustancias de índole inmunológico requieren para su adecuado funcionamiento una reserva adecuada de aminoácidos y proteínas, mismas que encontramos en los alimentos”, señaló.

En consecuencia un buen estado de nutrición garantiza la correcta división de estas células y la formación de sustancias inmunológicas.

Para la población mexicana se recomienda un consumo diario de 1.0 a 1.2 gramos de proteína por kilogramo de peso; los cuales se adquieren en una dieta sana, variada y suficiente, preferentemente avalada por un nutriólogo.

Asimismo, el especialista del Seguro Social indicó que además de las proteínas y el agua también se requiere de vitaminas y minerales, los cuales ejercen un papel importante como cofactores de muchas vías metabólicas y se consideran esenciales para la integridad y el perfecto funcionamiento del sistema inmune.

El jefe de nutrición Manuel Huerta comentó que la vitamina C afecta algunos parámetros del sistema inmunitario, pudiendo producir su deficiencia un aumento en la susceptibilidad a sufrir infecciones, sobre todo a nivel del tracto respiratorio superior.

En ese sentido, subrayó que se debe garantizar en la dieta diaria el consumo de cítricos ya que son una excelente fuente de vitamina C.

Por ello, una dieta debe de disponer de frutas y verduras para garantizar el aporte correcto de todos estos micronutrientes. También incluir alimentos de colores naranjas, rojos y amarillos ya que estos alimentos tienen altos contenidos de beta-carotenos.

--- o0o ---

