



## UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

Ciudad de México, lunes 29 de junio de 2020

No. 437/2020

# BOLETÍN DE PRENSA

## Para fortalecer sistema inmunológico y prevenir enfermedades respiratorias, IMSS recomiendan dieta rica en antioxidantes

- A raíz de la emergencia sanitaria se ha difundido información de supuestas curas sin ninguna evidencia científica.

Con la emergencia sanitaria por COVID-19 se difunde información falsa sobre supuestos remedios que curan la enfermedad; sin embargo, aún no hay una vacuna contra el coronavirus y lo mejor para prevenir contagios es mantener las medidas de distanciamiento social, seguir las indicaciones de las autoridades de salud y llevar una dieta rica en antioxidantes para fortalecer el sistema inmunológico.

En este sentido, el doctor Manuel Bernardo Huerta Guerrero, Jefe de Nutrición del Hospital Psiquiátrico con Unidad de Medicina Familiar (HP/UMF) No. 10 del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), comentó que varios estudios han demostrado la efectividad de la vitamina C, un potente antioxidante que se ha convertido en una terapia relevante debido a sus beneficios potenciales que en algunos hospitales se está usando por vía intravenosa.

“El efecto potencial de la vitamina C en la reducción de la inflamación en los pulmones podría desempeñar un papel clave en la lesión pulmonar causada por COVID-19. Por lo tanto, debemos incluir suficientes cítricos en nuestra dieta de forma diaria para que nuestra vía respiratoria y especialmente nuestros pulmones estén mejor protegidos”, aseguró.

Comentó que la deficiencia de vitamina D podría aumentar la susceptibilidad a infectarse con SARS-CoV-2 u otras enfermedades respiratorias.

“Incluir en la alimentación pescados oleosos, mariscos y lácteos garantiza un buen aporte de ella, además de tomar el sol de forma diaria de manera moderada y, aunque por el momento no se puede salir, por lo menos subir a la azotea cada tercer día”, planteó.

El Jefe de Nutrición del Hospital Psiquiátrico con Unidad de Medicina Familiar (HP/UMF) No. 10 señaló que una dieta rica en antioxidantes no solo fortalece el sistema inmunológico, podría también protegernos del SARS CoV-2.





**GOBIERNO DE  
MÉXICO**



**INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL**

## UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

“No debemos excluir ningún macro alimento como proteínas, grasas e hidratos de carbono, o micro nutrimentos como es el caso de los minerales esenciales, en donde se encuentra el calcio, fosforo, magnesio y potasio”, apuntó Huerta Guerrero.

Recomendó cuidar la alimentación e incluir en estos tiempos suficientes frutas y verduras, cantidades adecuadas de proteína y grasas, además de mantener una hidratación suficiente.

El doctor Manuel Bernardo Huerta Guerrero indicó que el temor que causa enfermar de COVID-19 ha provocado a nivel mundial un sinfín de noticias falsas, videos, grabaciones o mensajes de supuestos remedios que se comparten de forma viral por las redes sociales e Internet.

Indicó que esos mensajes suelen estar bien redactados, mezclar información verdadera con falsa y en un tono que podría parecer el de un profesional de la salud, lo que dificulta para la gente distinguir la veracidad o falsedad de estos mensajes.

“Siempre es importante verificar la veracidad de la información con un profesional de la salud, un doctor, una enfermera o un nutricionista”, precisó.

Enfatizó que no debemos confundir esta información con una cura ni con una vacuna. Ya que la vacuna aún no está disponible y es lo único que podría prevenir de forma definitiva contraer el SARS CoV-2.

---oOo---

