INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

Unidad de Comunicación Social

Ciudad de México, 22 de febrero de 2022
No. 093/2022

BOLETÍN DE PRENSA

Recomienda IMSS contar con un plan de alimentación equilibrada y actividad física para prevenir enfermedades

- **El doctor Manuel Cervantes Ocampo, Coordinador de Unidades de Primer Nivel, invitó a la población acudir a las Unidades de Medicina Familiar en donde profesionales de la salud integran un plan alimenticio personalizado.**
- **Comentó que la sociedad ha tomado conciencia sobre tener una sana alimentación durante la pandemia por COVID-19.**

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) recomienda a la población consumir alimentos saludables, ingerir agua simple potable, practicar actividad física y ejercicio, así como acudir a sus Unidades de Medicina Familiar (UMF) para que los profesionales de la salud realicen un plan integral de alimentación, a fin de tener una mejor calidad de vida y prevenir enfermedades.

El doctor Manuel Cervantes Ocampo, Coordinador de Unidades de Primer Nivel, señaló que hábitos como la alimentación balanceada, práctica de actividad física diaria y consumo de agua simple permiten tener condiciones óptimas de salud y una mejor calidad de vida.

Explicó que una persona al carecer de una alimentación saludable se expone al sobrepeso u obesidad, haciéndolo vulnerable a padecer enfermedades cardiovasculares, presión alta, diabetes tipo 2, trastornos del aparato osteomuscular, sobre todo en las articulaciones, entre otras patologías.

"También la carencia de nutrientes ocasionan enfermedades. Las vitaminas y minerales son necesarios en el organismo, el consumo insuficiente de algunos grupos de alimentos como verduras, frutas, leguminosas, cereales integrales o alimentos de origen animal ocasiona deficiencia de algún nutriente como hierro, o alguna vitamina del complejo B dando lugar a enfermedades como anemia ferropénica o alguna otra", agregó Cervantes Ocampo.

Destacó que para la prevención de enfermedades debemos tener una alimentación equilibrada y adecuada. Para ello, el Seguro Social cuenta con el programa PrevenIMSS en donde personal de salud orienta a los derechohabientes mediante una serie de acciones de promoción de la salud, prevención y detección de enfermedades, a través de atención por personal de Enfermería en Módulos PrevenIMSS, consulta con el Médico Familiar, Nutricionista Dietista y otras estrategias Educativas de Promoción de la Salud impartidas por Trabajo Social y Promotores de Salud.

"Les hacemos las recomendaciones de mantener una buena alimentación con estos programas PrevenIMSS o los Programas Integrados de Salud, donde siempre les vamos a hablar sobre las actividades, del consumir agua simple potable y alimentos saludables bajos en grasas o en azúcares", indicó.

El doctor Manuel Cervantes subrayó que los derechohabientes en las UMF se les proporciona un plan de alimentación equilibrado y personalizado de acuerdo a la condición biológica de cada persona, si tiene buena salud, presenta alguna enfermedad crónico-degenerativa, bajo peso o con una patología que deba ser tratada de manera integral con su diagnóstico y tratamiento.

En el marco de la pandemia por COVID-19, el especialista del Seguro Social comentó que la sociedad ha tomado conciencia sobre tener una sana alimentación durante este periodo, porque desgraciadamente el coronavirus fue más agresivo con los pacientes que tenían enfermedades crónicas como obesidad, hipertensión y diabetes.

"¿Con este gran foco rojo qué tenemos que hacer?, cambiar hábitos, usos, costumbres, mitos y paradigmas de la población mexicana para tener una alimentación más saludable, personalizada, con una actividad física adecuada", manifestó.

Manuel Cervantes refirió que se deben de fortalecer las acciones preventivas en contra de las enfermedades crónico-degenerativas, aprender a mejorar las condiciones de salud y que las personas sean corresponsables en cuidarse.

"En los chequeos PrevenIMSS identificamos riesgos y apoyamos en retardar la aparición de enfermedades; y una vez que están, retardar la aparición de las complicaciones", agregó.

--- o0o ---