



GOBIERNO DE  
MÉXICO



## Unidad de Comunicación Social

Ciudad de México, martes 14 de septiembre de 2021

No. 404/2021.

# BOLETÍN DE PRENSA

## Celebrar fiestas patrias con responsabilidad y de forma saludable: IMSS

- Especialistas del Seguro Social piden evitar convivios numerosos o asistir a eventos masivos, para romper cadenas de contagio por COVID-19.
- El IMSS atiende emergencias previa evaluación Triage, para clasificar la gravedad del paciente y definir su atención.

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) hizo un llamado a celebrar con responsabilidad y de forma saludable las fiestas patrias, evitar convivios numerosos, no asistir a eventos masivos para romper cadenas de contagio de COVID-19 y no consumir platillos con alto contenido calórico.

El Coordinador de Programas Médicos, doctor Diego Balcón Caro, recomendó realizar reuniones familiares sólo con personas que habitan en el domicilio y seguir las medias sanitarias; además de evitar un consumo excesivo de alcohol para prevenir traumatismos por accidentes de auto, peleas o caídas, que aumentan la demanda de atención en Urgencias del IMSS en esta temporada.

Subrayó que el Seguro Social atiende emergencias en sus unidades médicas con servicio de Urgencias, previa evaluación de Triage, donde se clasifica la gravedad, sintomatología y problema de salud que presenta un paciente para definir la prioridad de la atención.

Resaltó que las personas recién vacunadas contra COVID-19 no deben beber alcohol durante las 72 horas posteriores a la aplicación del biológico, debido a que reduce la respuesta inmunitaria y se puede confundir la intoxicación o la resaca con efectos adversos de la vacuna.





## Unidad de Comunicación Social

El doctor Balcón Caro recordó que las personas con padecimientos crónicos como diabetes, hipertensión o problemas del corazón, deben continuar sus tratamientos médicos, llevar un control adecuado de su glucosa y presión arterial, y no exceder la ingesta de alimentos ni alcohol.

Por otra parte, el especialista en Nutrición refirió que en estas fechas la gastronomía mexicana tiene platillos con alto contenido calórico, por lo que sugirió controlar porciones y cambiar algunos ingredientes para reducir calorías, además de evitar el consumo de bebidas azucaradas.

Dijo que el pozole es un platillo típico que al consumirlo con moderación, de preferencia con carne de pollo y tostadas horneadas, puede aportar proteínas, fibra, vitaminas A, C, E, niacina, así como calcio, hierro, yodo, potasio y magnesio. También pueden optar por un menú de carne asada y aguas frescas naturales sin azúcar añadida o utilizar sustituto.

El doctor Balcón Caro presentó una tabla con la preparación tradicional (izquierda) y la recomendación del IMSS (derecha) para estas fiestas:

POZOLE TRADICIONAL		POZOLE REDUCIDO EN CALORÍAS	
Preparación	kcal	Preparación	kcal
1 taza de maíz pozolero.	230	½ taza de maíz pozolero.	115
70 gramos de maciza de cerdo.	200	70 gramos de pechuga de pollo.	80
3 tostadas fritas.	230	3 tostadas horneadas o al comal.	105
1 cucharada de crema agria.	45	1 cucharada de crema baja en grasa.	15
CHILE EN NOGADA		CHILE EN NOGADA REDUCIDO EN CALORÍAS	
Preparación	kcal	Preparación	kcal
Chile capeado (harina, huevo y aceite).	300	Chile sin capear	25
½ taza de nogada (crema agria, queso crema, nueces y azúcar).	545	½ taza de nogada (crema light, queso de cabra o bajo en grasas, nueces y sustituto de azúcar).	285
PASTEL DE TRES LECHEES		GELATINA LIGHT TRICOLOR	
Porción	kcal	Porción	kcal
1 rebanada de 120 gramos	410	1 vaso de 240 mililitros – Sabores Limón, Guanábana, Fresa	0
BOTANAS FRITAS		BOTANA TRICOLOR	





GOBIERNO DE  
**MÉXICO**



## Unidad de Comunicación Social

Porción	kcal	Porción 1 Vaso	kcal
1 taza de papas fritas	345	1/3 taza de pepinos	5
1 taza de chicharrones	240	1/3 taza jícama	15
100 gramos de cacahuates japoneses	497	1/3 taza de sandía	16
<b>BEBIDAS TRADICIONALES</b>		<b>BEBIDAS SALUDABLES</b>	
Preparación	kcal	Preparación	kcal
1 vaso de 240 mililitros de refresco	240	Agua simple potable	0
1 vaso de 240 mililitros de jugo natural o industrializado	240	Agua de Jamaica o limón sin azúcar o con sustituto	0
Café con 2 cucharadas de azúcar	80	Café o té sin azúcar o con sustituto	0
<b>BEBIDAS ALCOHÓLICAS</b>		<b>BEBIDAS SIN ALCOHOL</b>	
1 vaso de 400 mililitros de Cuba Libre (Ron con Cola)	290	1 lata de Cerveza sin alcohol	74

El Coordinador de Programas Médicos del IMSS invitó a la población a no exceder la ingesta de bebidas alcohólicas y utilizar agua mineral o refresco sin azúcar como mezcladores; en caso de preferir cerveza, elegir sin alcohol o light.

Insistió en no olvidar que la pandemia sigue activa y no acudir a festejos masivos, porque hay mayor riesgo de contagiarse de COVID-19, continuar con el uso de cubrebocas, higiene de manos o utilizar alcohol-gel y favorecer la sana distancia en la medida de lo posible.

--- oOo ---

