



Ciudad de México, lunes 11 de julio de 2022

No. 349/2022

## BOLETÍN DE PRENSA

### Mantener una sana alimentación es una medida más para prevenir complicaciones por COVID-19: IMSS

- El Instituto recomendó a pacientes con un cuadro leve o moderado de esta enfermedad comer varias veces, en pequeñas cantidades, preparaciones de preferencia caldosas, incluir verduras cocidas, o alimentos de fácil masticación.
- Invitó a la población mantener una buena nutrición a fin de prevenir enfermedades crónicas no transmisibles y evitar complicaciones en caso de contagio.
- Para tener un cuerpo saludable es necesario practicar actividad física al menos 150 minutos a la semana y consumir agua simple diariamente.

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) aseguró que mantener una sana alimentación es una medida más para prevenir complicaciones en caso de contagio de COVID-19, tener una buena nutrición ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y, por tanto, a prevenir enfermedades infecciosas, como es el caso del coronavirus.

Ante el alza de contagios del virus del SARS-CoV-2, el Seguro Social informó que en caso de enfermar con un cuadro leve a moderado, se recomienda mantenerse en aislamiento en casa; en caso de tener inapetencia, deben comer en pequeñas cantidades varias veces preparaciones de preferencia caldosas, incluir verduras cocidas, arroz, tortilla o pan blando, carnes cocidas o asadas de fácil masticación o deglución para evitar desencadenar tos.

El IMSS agregó que pueden consumirse frutas de su preferencia a tolerancia y es importante mantenerse hidratado con agua simple, para ello se recomienda el consumo diario de 6 a 8 vasos de agua.

Además, si una persona con enfermedad a causa del coronavirus, lo aconsejable es evitar el consumo de alimentos irritantes o preparaciones muy secas que puedan provocar tos, o dificultad al tragar, así como de refrescos.

En caso de tener un paciente con COVID-19 en casa, el Instituto expuso que es necesario mantener las recomendaciones de sana distancia, uso de alcohol gel al 70 por ciento y lavado de manos frecuente con agua y jabón, no compartir alimentos ni utensilios, mantener el aislamiento en las comidas y desechar el alimento sobrante, y el lavado de trastes del paciente deberá ser por separado del resto.

Es importante que el paciente coma aislado de los convivientes, de ser posible en su habitación, en donde debe utilizar utensilios de cocina exclusivos para él, como platos, vasos y cubiertos, y separarlos completamente de los utilizados por los demás habitantes del hogar.



Recordó que en caso de que una persona curse por esta enfermedad y tenga alguna enfermedad crónica no transmisible, como diabetes, hipertensión u obesidad, su estado de salud puede agravarse, ya que está demostrado que tienen un mayor riesgo presentar cuadros severos o graves y complicaciones, incluso se asocia con una mayor mortalidad.

Por ello, el IMSS enfatizó que la alimentación es fundamental para mantener en la población un buen estado de salud, un óptimo funcionamiento del organismo, favorecer un peso saludable y fortalecer el sistema inmune.

Asimismo, subrayó que la actividad física al menos 150 minutos a la semana y consumir agua simple diariamente conllevan a tener un cuerpo saludable y disminuir el riesgo de presentar alguna enfermedad crónico-degenerativa.

El Seguro Social reiteró que en caso de tener alguna enfermedad como diabetes, hipertensión arterial o triglicéridos y colesterol elevado, la alimentación juega un papel muy importante en el control de la enfermedad.

#### **Cuidar la salud con apoyo del Método del Plato Saludable**

El Instituto Mexicano del Seguro Social señaló que para llevar una alimentación saludable todos los días y cuidar la salud con apoyo del Método del Plato Saludable, se debe utilizar en cada comida un plato de tamaño aproximado de 23 centímetros, el cual debe contener:

- La mitad del plato con verduras, pueden ser calabazas, zanahoria o cualquier verdura de su preferencia (crudas, al vapor o cocidas).
- Una cuarta parte con una porción de carne como bistec o pechuga de pollo o pescado, de preferencia sin grasa o puede ser huevo o queso sin grasa como panela, requesón o cottage.
- En la otra cuarta parte colocar cereal como arroz o dos tortillas, o leguminosas (como frijoles, lentejas o habas).
- Al lado del plato se incluye una porción de fruta de temporada o de yogur o leche de preferencia bajos en grasa.

Además de tener una alimentación saludable para fortalecer el sistema inmunológico, se recomienda realizar actividad física mínimo 30 minutos al día, cinco días a la semana; evitar estar acostado o sentado muchas horas, hacer actividades domésticas como limpieza de closet, cocina o alacena, tomar agua natural y dormir entre seis a ocho horas.

Para mayor información sobre la prevención de contagios de COVID-19, el IMSS fortaleció la estrategia de Orientación Médica Telefónica en el número gratuito 800 2222 668 o a través de la página web <https://www.imss.gob.mx/contacto>.

--- o0o ---