

Alimentación saludable para estudiantes

Mantener una buena alimentación durante el semestre es importante. Una alimentación balanceada consiste en una variedad de alimentos que proveen los nutrientes que mantienen el cuerpo saludable.

Esta disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y el deterioro de las funciones cerebrales. Por otro lado, el consumo de vitaminas del complejo B y minerales como magnesio, hierro y zinc ayudan a tener más energía durante el día, mejoran la memoria, la concentración y el rendimiento académico. Además, estos nutrientes asisten al cuerpo a convertir los alimentos en energía que utilizamos en las labores y actividades.



#feriadenutrición2021

#alimentacion saludable

Pasos a seguir para una alimentación saludable

1. Comer tres comidas al día, especialmente el desayuno, puesto que este rompe el ayuno nocturno que puede causar la sensación de cansancio.
2. Consumir frutas y hortalizas. Las frutas y hortalizas aportan vitaminas y minerales, y estas tienen un alto contenido de agua que mantiene el cuerpo hidratado. Se recomienda consumir 5 porciones de frutas y hortalizas al día.
3. Restringir el consumo de alimentos con azúcares añadidas como refrescos, lácteos, dulces, entre otros.
4. Consumir alimentos de grano entero como la avena, arroz y la quinoa.

Comenta cuáles de los pasos ya estás siguiendo para obtener una alimentación saludable.



Meriendas ligeras para estudiantes

1. Yogurt con Granola
2. Fruta Fresca
3. Zanahoria con Hummus
4. Queso
5. Barras de Cereales y Nueces
6. Almendras

Preparado por: Paola Y. González
Guzmán - Estudiante del Programa
de Nutrición y Dietética



LA UGUJIRA