

Recomendaciones para una vida saludable

utpl

05/08/2021



Categorías:

Administrativos, Alumnos, Futuros alumnos

Desde **los primeros instantes de vida hasta que una persona envejece, cada etapa tiene un requerimiento especial de nutrientes, los cuales son recibidos a través de la alimentación.** Sin embargo, si el ser humano no es consciente de **mantener una vida saludable**, es posible que a futuro desarrolle enfermedades.

Según el sitio [Nuestros Mundo en Datos](#) [1] ([Our World in Data](#) [1]), cada año mueren de **manera prematura 4,7 millones de personas a causa de la obesidad**, una de las enfermedades más comunes en nuestro contexto.

Alimentación inadecuada

Por un lado, los individuos pueden presentar una **alimentación insuficiente** que provocará **bajo peso y causará desnutrición**, ante ello la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#) [2] indica que uno de los grupos etarios más afectados son los **niños y niñas menores de cinco años**, quienes incluso son diagnosticados con **anemia** o baja talla, desencadenando infecciones intestinales, diarreas, gases, dolores abdominales y malestar general. Por otro lado, existe la **alimentación excesiva** que se presenta mayormente en **adultos o ancianos** donde se desarrollan enfermedades de síndrome metabólico como la **diabetes, hipertensión, hígado graso y obesidad**.

Verónica Cárdenas, directora de la carrera [Nutrición y Dietética](#) [3] en la [Universidad Técnica Particular de Loja \(UTPL\)](#) [3] explica que a raíz de estas situaciones, es imprescindible que quienes padecen estos males, **cambien sus hábitos alimenticios apoyados por un especialista para evitar caer en algo riesgoso.**

“Lamentablemente el confinamiento trajo consigo una serie de alteraciones, en unos casos hay quienes poseen más tiempo para preparar sus alimentos, optando por cuidar su salud. No obstante, hay personas que a causa de estar en casa reciben más trabajo y por consecuencia se disminuye el tiempo que tienen para dedicarse a cocinar, por tanto, es más probable que consuman excesivamente grasas saturadas y azúcares. Esto lleva consigo el sedentarismo provocado por estar mucho tiempo sentados frente a un computador” Verónica Cárdenas.



Recomendaciones para una vida saludable

Según la [OMS](#) [2], los **hombres adultos promedios deben consumir alrededor de 2900 calorías**, mientras las **mujeres un promedio 2200 calorías**. Además, es recomendable que realicen **una hora de ejercicio diario**, considerando que unos minutos deben hacer calentamiento y estiramiento, de cardio y relajación.

Por otro lado, es importante recordar que para que alguien acceda a una alimentación adecuada debe complementar los cinco grupos alimenticios:

- **Nivel 1: pan, cereales, arroz y pastas.**
- **Nivel 2: frutas y hortalizas.**
- **Nivel 3: carnes y pescados, lácteos, huevos y legumbres.**
- **Nivel 4: aceites y grasas.**
- **Nivel 5: azúcares naturales.**



Según el [Ministerio de Salud de Ecuador \(MSP\)](#) [4], para prevenir la desnutrición infantil, menciona que es importante que niños y niñas tomen al menos **cinco vasos de leche de vaca o de soya por semana**, en adultos puede variar el consumo de acuerdo al nivel de tolerancia. También es necesario que las personas, independientemente de su edad, **consuman huevos**, sin abusar pues un consumo excesivo de este alimento puede causar un aumento de colesterol y triglicéridos. Por ejemplo, durante la semana, los pequeños del hogar pueden consumir hasta seis unidades semanales, pero para adultos lo máximo sería cuatro.

Con respecto a las carnes es aconsejable **alimentarse de carnes blancas o rojas, pero se debe evitar su consumo excesivo y la grasa que contienen. Por ejemplo, se pueden quitar las pieles de las aves o pescados, con el fin de evitar la formación de ateromas en las arterias (cúmulos de grasa).**

En cuanto a los vegetales es recomendable aprovechar la variedad que el Ecuador tiene y consumirlos de dos formas: natural, sin cocinar o al vapor, es decir hervir agua y en un recipiente superior cocer los vegetales durante tres minutos, con el fin de no perder sus minerales y vitaminas. **En el caso de los cereales**, mayormente conocidos por ser la fuente principal de consumo en el país, debe ser con moderación, tomando en cuenta que existen otros cuatro grupos de alimentos para que el ser humano los consuma y esté saludable.

Cárdenas comenta que, en el caso de la población infantil, es necesario restringirles los frutos secos, debido a que tienen una gran capacidad alergénica que pueden producir molestias o incluso atragantamientos en menores de dos años de edad. Por otro lado, los adolescentes deben evitar bebidas azucaradas ya sea con gas o sin gas, por su alto contenido calórico.

“De forma general, para todas las edades es mejor evitar alimentarse de repostería, azúcares, frituras, enlatados, embutidos o productos que terminan su tiempo de cocción, pues desgastan al organismo” indica.

¿Cuáles son los mejores *tips* para controlar la alimentación inadecuada en la vida universitaria?

1. **Establece pequeños aperitivos (*lunchs*):** para evitar enfermedades como la gastritis, que es la más común en estudiantes universitarios. Se puede acceder a un plan de hábitos fraccionados, es decir, establecer pequeños *lunch* que sean fáciles de llevar y que no ameritan mayor manipulación a la hora de comer.
2. **Varía tus alimentos:** integrar un nuevo alimento cada semana, como es el caso de arándanos, zanahoria, quinua, aguacate o chochos que tienen un alto valor nutricional.
3. **No te saltes los horarios de tu comida:** es preferible que no se salten los tiempos de comida porque acelera o aumenta la segregación de ácido graso que ocasiona la gastritis.
4. **Mejor comer durante el día:** consumir alimentos en el día y evitar comer en la noche.

Si deseas prepararte como un profesional o asesor que conozca las propiedades y características de los alimentos y su interacción con el hombre, en términos de salud y enfermedad, para diagnosticar e intervenir en el ámbito de la nutrición y la alimentación, estudia la carrera [Nutrición y Dietética](#) [3] en la UTPL. Conoce más sobre las inscripciones en: www.utpl.edu.ec/carreras/nutricion [3].

Source URL: <https://noticias.utpl.edu.ec/recomendaciones-para-una-vida-saludable>

Links

[1] <https://ourworldindata.org/obesity>

[2] <https://www.who.int/es>

[3] <https://www.utpl.edu.ec/carreras/nutricion>

[4] <https://www.salud.gob.ec/>