

✓ Alimentos económicos para la lista de compras semanal

- Para una persona

- 10 Pospiernas de pollo
- Verduras (4 dólares)
- Frutas (2 dólares)
- 1 litro de leche semidescremada
- Pan integral
- Cubeta de huevos (precio al por mayor)
- 1 Funda de fideos (no instantáneos)
- 2 libras de arroz
- ½ libra de lenteja o fréjol.

✓ ¿Cómo afectan las bebidas alcohólicas a la asimilación de nutrientes?

- Glucosa

El alcohol produce una baja de los niveles de azúcar en sangre. Esto provoca síntomas como mareos, confusión y desmayos.

- Triglicéridos

El alcohol se metaboliza en el hígado, produciendo altos niveles de triglicéridos en sangre. Aumentando también el riesgo de sufrir **sobrepeso y obesidad**.

- Proteínas

Dificulta la síntesis de proteínas. Puede reducir la masa muscular.

- Folatos y vitamina B

El déficit de folato causa anemia en pacientes con consumo crónico abusivo de alcohol. Y carencia de vitaminas del complejo B, que pueden producir alteraciones neurológicas y psicológicas.

- Vitamina A

Su déficit es frecuente, dando problemas de visión, sobre todo nocturna.

- Minerales

Déficit de minerales debido al aumento de excreción renal de zinc, magnesio, calcio, selenio y potasio.

- Grasa en el hígado

El consumo habitual de alcohol produce esteatosis (acumulación de grasa en el hígado). Si la situación empeora, puede aparecer cirrosis hepática, una enfermedad irreversible que puede causar la muerte.

Asesoría nutricional, previa cita:
2976300, ext. 1136
N.d. Susana Lagos
Nutricionista EPN



“

No se trata del peso que puedes perder, sino de la vida que puedes ganar.

”



Dirección de Bienestar Politécnico

Alimentación y hábitos saludables



Nutrición
y dietética

✓ Alimentación y hábitos

Para tener una dieta sana y equilibrada es importante tomar las decisiones correctas, pero a menudo estas decisiones se basan en otros factores además de la nutrición: la disponibilidad y el coste de los alimentos, el sabor y la apariencia, los gustos y aversiones personales, y las prácticas y tradiciones culturales.

Las necesidades nutricionales y alimentarias individuales varían con la edad, sexo, salud, estado y niveles de actividad física.

Las deficiencias de ciertos micronutrientes, como hierro, magnesio o vitaminas, han demostrado tener un impacto negativo en el desarrollo cognitivo de los estudiantes, en su rendimiento, su agilidad mental, capacidad de memorización o de comprensión. Por ello, es fundamental instruir en elecciones saludables de alimentos que permitan adquirir y mantener unos buenos hábitos alimenticios.



La tendencia a picotear más que a ingerir una verdadera comida, la preferencia por la comida rápida, el inicio en el consumo de bebidas alcohólicas. Estas prácticas dietéticas insanas afectan a la sincronización de los ritmos circadianos y predisponen a desarrollar desde edades tempranas problemas digestivos. Incluso, aumentan el riesgo de enfermedades crónicas, como las cardiovasculares y la obesidad.

✓ ¿Cómo mantener una nutrición adecuada?



- No te saltes comidas, procura comer tu desayuno, almuerzo y merienda todos los días.
- Un desayuno equilibrado cuenta con fuentes de proteína, cereales integrales o tubérculos y una taza de fruta picada.
- Para recargar energía consume una porción de fruta, frutos secos, chochos o yogurt en media mañana o media tarde.

- No olvides comer la ensalada en tu almuerzo además de las fuentes de proteína y carbohidratos que este contiene.
- En tu merienda evita el consumo excesivo de grasas o frituras, escoge ensaladas y granos tiernos acompañados de una proteína, tubérculos o cereales en cantidades adecuadas.
- Consume al menos 3 frutas y 2 tazas de verduras al día, así obtendrás las VITAMINAS Y MINERALES que necesitas.
- Hidrátate a diario con 6 a 8 vasos de agua y realiza actividad física o deporte mínimo 3 días a la semana.

