

# Bien- estar, mucho más que “estar bien”



## Angelita De los Reyes | Tampico

En el Tec hay una parte esencial especialmente dedicada a cuidar el **bienestar integral** de los alumnos, ésta es **Life**, que ya contaba con el área **deportiva, artística, de liderazgo, psicología** y este semestre se incorporó el área de **nutrición**. Elías Miranda, entrenador del gym, nos cuenta la importancia de la incorporación de éste último:

"La nutrición es muy importante pues evalúa distintos procesos metabólicos para aprovechar los nutrientes que ingerimos, nos ayuda a mejorar un hábito ya que nos dan un plan de alimentación personalizada y fomenta un estilo de vida saludable completo."



width="5184" loading="lazy">

Jesús Misael Duque, licenciado en **nutrición deportiva**, coach del equipo de **atletismo** y quien ahora es **nutriólogo** del **Tec de Monterrey Campus Tampico** nos explica la diferencia entre bien-estar y estar bien:

“Bienestar no es **solo ‘sentirnos bien’** en un área de nuestra vida. **Bienestar** es lograr un **equilibrio** entre las **diferentes facetas** que ésta trae consigo. Es el equilibrio entre **salud física y mental**, pero esto depende principalmente de nuestra **nutrición**. Cuidar tu nutrición mejorará tu rendimiento físico y mental”.

**¡Cuida tu bien-estar y acércate a la oficina del nutriólogo!**

Después de tu visita con el nutriólogo conocerás tu **peso**, **índice de masa corporal**, **índice de grasa corporal**, **peso corporal sin grasa**, **grasa debajo de la piel** (subcutánea), **grasa visceral** (la que recubre los órganos), **edad metabólica**, **cantidad de proteína**, porcentaje y cantidad de **músculo**.

"Está súper bien que haya un nutriólogo en el campus, es muy importante para las personas que quieren mejorar sus hábitos alimenticios" - Andrea Ostos, alumna de Universidad.



width="5184" loading="lazy">

Aprovecha todo lo que Life tiene para ofrecerte y atrévete a **vivir** el Tec.