

Come rico, come sano; tips para alimentarte bien en la prepa



¿Quieres saber **qué y cómo alimentarte** para sentirte con mucho **"power"** si estás estudiando en la **prepa**? **Come sano** y rico con estos consejos.

Catalina de la Garza, especialista en Nutrición del [Tec de Monterrey](#), te dice cómo hacer esta **combinación en tu alimentación**.

*"Los **alimentos** te dan **energía** y una **buena alimentación** debe ser **variada y balanceada**", dice la nutrióloga del campus Monterrey.*

Por eso, en **CONECTA** te presentamos una **guía básica** para cuidar tu alimentación.

[Tips para un cuerpo sano, conocer tus emociones, y cómo emprender. Leer más>](#)



width="900" loading="lazy">

1) Dale más "gasolina" a tu cuerpo

La "gasolina" para echar a andar el "motor" de tu cuerpo, o sea, la energía, está en **5 nutrientes** de la comida:

- Carbohidratos: la "gasolina"

Los '**carbos**' son los que te dan la **energía** para tu día. **Están en frutas frescas y cereales** como la avena, arroz y pasta integral, entre otros.

- Proteínas: los "bloques de construcción"

Son los "ladrillos" que forman tu cuerpo. Están, por ejemplo, en la **pechuga de pollo, huevo, pescados**, frijoles o garbanzos. "La Roca" incluye mucha "prote" en su menú,

- Grasas: las "pilas"

Almacenan energía que después usarás. Sí, son **necesarias**, pero consúmelas con moderación. Las puedes encontrar en el **aguacate, nueces, aceitunas, almendras y pistaches**.

- Vitaminas y minerales: los "joysticks"

Controlan distintos procesos internos de tu organismo, como fijar el calcio a tus huesos.

- Agua: el "switch" del cuerpo

El agua es un **regulador** que funciona como un switch que "prende o apaga" funciones. ¡Ojo! Entre más oscura es tu orina, más agua debes tomar, **así que ¡aguas!** Toma **6 a 8 vasos** al día.



width="900" loading="lazy">

2) Aprende a balancear lo que comes

La clave para alimentarte bien es tener **variedad**, pero **evita** comer mucho o poco de una sola comida. Así lo puedes hacer cada vez que comas:

- Vegetales

*“Que la mayor parte **-un tercio o la mitad-** de tu plato esté ocupada por **vegetales**”, recomienda.*

- Cereales

*“El resto divídelo en dos partes (dos cuartos): una cantidad que sea de **cereales**, como **arroz integral**”.*

- Proteína

"El último cuarto debe llenarlo con una **proteína magra**, como fajitas de pechuga de pollo, por ejemplo", explica.

Y, que no se te olvide tomar **un vaso de agua** al comer y no hacerlo de manera apresurada,

¿Quieres saber **cuánto debes comer**? Ve con un nutriólogo para que te valore y te haga un plan individual, recomienda la especialista.



width="900" loading="lazy">

3) Identifica tus alimentos

Según su **composición nutricional**, los alimentos se dividen en:

- **Lácteos**. Son la leche, quesos, yogures, principalmente.
- **Leguminosas y cereales**. Son el arroz, trigo, maíz, avena, centeno, pastas y harinas, entre otros. Por ejemplo, elige pan integral sobre el pan blanco.
- **Vegetales y frutas**. Aquí tienes una gran variedad; busca de preferencia los de temporada. **Cómelas a diario por su fibra.**
- **Proteínas**. Hay de fuente animal, como carne de res, pollo, pescado y huevo; y vegetal, como legumbres y semillas.
- **Grasas y aceites**. Están en la mantequilla, nueces, aguacate, aceitunas, entre otros.

- **Azúcares y dulces**, como caramelos, pasteles, refrescos azucarados, entre otros.

- **Agua**, de preferencia natural. Consume al menos 2 litros al día.



width="900" loading="lazy">

5) Date un gustito de pizza o papitas, pero contrólate

Entonces, ¿ya no puedo comer pizza o papitas? Sí, claro, pero **que no sea todo lo que comas ni caigas en excesos.**

Un consejo que vale mucho: **revisa el etiquetado nutricional** para limitar lo siguiente:

- **Grasas**

Bájale a la mantequilla, a la carne de res o puerco, leche entera y aceites como el de coco, y la **comida frita.**

- **Azúcares añadidos**

También bájale al consumo de los postres, refrescos y cereales infantiles por su alto contenido en azúcar.

- **Alimentos ultra procesados**

Limita el consumo de **alimentos ultra procesados** (con gran cantidad de ingredientes) ya que pueden añadir una gran cantidad de calorías, que te pueden hacer aumentar de peso.



width="900" loading="lazy">

Recuerda que **estos son consejos generales que no sustituyen una consulta personalizada con algún médico o nutriólogo**, ya que cada persona es diferente.

En caso de que tengas alguna duda o inquietud sobre lo que te pasa, siempre acude con un **experto**.

Si eres parte de la **Comunidad Tec** y necesitas más información para mejorar tu régimen alimenticio puedes contactar a [Tec Nutrición](#) o al centro de atención [TQueremos](#) por vía **telefónica o electrónica**:

- **Tel:** 800 8139 500
- **Web:** tec.orienta-me.com
- **App:** *Orienta (tanto en iOS como en Android - entrar con la nómina o matrícula del estudiante o colaborador)*

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:

