

# 5 tips para llevar una dieta saludable en la universidad



¿Quieres saber cuál es la **mejor manera** para estar con la **energía** para hacer todas tus actividades de la **universidad y de tu vida**? La respuesta es tener una **dieta saludable**.

**Catalina de la Garza**, especialista en Nutrición del [Tec de Monterrey](#), dice que es importante conocer **qué y cómo comer** para estar **sanos y fuertes**.

La experta dice que los **alimentos** te dan la energía que necesitas, por lo que es necesario primero saber **qué es una buena alimentación**.



width="900" loading="lazy">

*"El **alimento** proporciona la **energía** para el funcionamiento del cuerpo. Una **buena alimentación** es la que cumple con las necesidades de cada persona, la cual debe ser **variada y balanceada**".*

Al tener al menos **3 comidas principales en el día**, tu cuerpo obtiene los **nutrientes esenciales** a través de un proceso llamado **metabolismo**,

En [CONECTA](#) te presentamos **5 consejos** para llevar una **dieta saludable en la universidad**.

[Tips para hacer ejercicio, paz mental y ser un joven emprendedor. Leer más >](#)



width="900" loading="lazy">

## 1) Conoce los tipos de nutrientes

La nutrióloga del campus Monterrey dice que los **nutrientes** cumplen con diferentes funciones en tu cuerpo:

### - Carbohidratos: la "gasolina"

Te proporcionan energía. **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 los tejidos de tu cuerpo. Los encuentras en la **pechuga de pollo, huevo, pescados**, frijoles o garbanzos, entre otros. "La Roca" incluye mucha proteína en su menú.

### - Grasas: las "pilas"

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

### - Vitaminas y minerales: los "joysticks"

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

### - Agua: el "switch" del cuerpo

Es un regulador que "prende o apaga" funciones importantes. ¡Ojos! Entre más es oscura tu orinas, más debes de tomar más, así que ¡aguas!



width="900" loading="lazy">

## 2) Aprende a balancear tu alimentación

Cuando comas, procura seguir el modelo del **platillo ideal** que incluye diferentes **tipos de alimentos**, señala la nutrióloga. Aquí te lo explicamos:

- 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: una deben ser **cereales**, como el arroz integral o leguminosas como frijoles”.

- Proteína

"La última parte debe llenarla con una **proteína magra**, como fajitas de pechuga de pollo, por ejemplo", explica.

También te recomienda **acompañar los alimentos con un vaso de agua.**

### ¿Y cómo calculo mis porciones?

Si no sabes cómo medir las porciones, la especialista te explica uno de los más comunes, utilizando tus manos:

1 porción de fruta = un puño

1 porción de vegetales = 2 palmas ahuecadas

1 porción de arroz, pasta, lentejas, habas, garbanzos = 1 palma ahuecada

1 porción de carne, pollo, pescado, atún = la palma de una mano

1 porción de aceite, mantequilla, crema, mayonesa = 1 pulgar

En cuanto a las **porciones de cada alimento**, dice que para saber cuántas necesita tu cuerpo **es necesario que un experto en nutrición te haga una evaluación personalizada.**



width="900" loading="lazy">

### 3) Identifica los alimentos, según su composición

Los alimentos pueden clasificarse de acuerdo a su **composición nutricional** en:

- **Lácteos**, como leche, quesos, yogures, principalmente.
- **Leguminosas y cereales**, como arroz, trigo, maíz, avena, centeno, pastas y harinas. Tip: elige el **pan integral** sobre el pan blanco.
- **Vegetales y frutas**, tienes una gran variedad; busca las de temporada. **Consúmelas 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**, como mantequilla, nueces, aguacate, entre otros.
- **Azúcares y dulces**, como pasteles, refrescos azucarados, entre otros.
- **Agua**, no olvides tomar al menos 2 litros de agua natural al día.

### 4) Dale variedad a tu dieta saludable

Recuerda que para tener una **buena alimentación** debes **comer alimentos variados**, al no comer solo ciertos **grupos de alimentos** o de un solo tipo

Así crearás **hábitos de sana alimentación** para tu **desarrollo y crecimiento óptimo**, dice la nutrióloga.

*“Combinado con **actividad física y ejercicio**, la sana alimentación nos puede ayudar a mantener una **composición corporal saludable** y nos encamina a un **estado general de bienestar**”.*

Además, te recomienda hacer ejercicio moderado durante al menos 60 minutos a lo largo del día.



width="900" loading="lazy">

Además, hay otros nutrientes que debes tomar en cuenta, como **fibra, omega 3 y vitamina D**, que te ayudan para otras funciones en tu cuerpo.

*“La **fibra es un nutriente importantísimo**; está en vegetales, frutas, leguminosas como los frijoles y algunos cereales como la avena.*

*“**El omega 3** nos puede beneficiar a **disminuir el colesterol 'malo'** en la sangre. Comúnmente está en mayores cantidades en **pescados azules** como el **salmón y el atún**”, añade.*

Para tu **salud ósea, muscular y dental**, recomienda la **vitamina D** y se encuentra en **pescados azules, quesos y huevo**, entre otros.



width="900" loading="lazy">

## 5) Date un gustito de pizza o papitas, (pero con moderación)

**Donas de chocolate, pizza y papas fritas...** Sí, son deliciosos y ¡sí los puedes comer! Catalina dice que debes aprender a **limitar su consumo** de manera inteligente de lo siguiente:

### - Grasas saturadas

Están en productos de origen animal como la mantequilla, la leche entera o también en algunos aceites como el de coco. **Disminuye** el consumo de **carnes de res y puerco**.

### - Grasas trans

Suelen estar en **productos empaquetados, comida frita, comida rápida y postres** como pasteles, donas y galletas. Evítalas lo más que puedas.

### - Azúcares añadidos

Los encontramos en productos como postres, bebidas y refrescos. La Organización Mundial de la Salud recomienda no consumir más del **10% de azúcar añadida** del total de calorías diarias.

### - Alcohol

Las bebidas alcohólicas aportan calorías vacías, es decir, sin nutrientes, por lo que debes limitar su consumo. Si lo evitas, mejor.



## - Alimentos ultra procesados

Limita el consumo de **alimentos ultra procesados**, 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, 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](http://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:**