

¿Rendir mejor en el trabajo y en la casa? Cómo tener vida saludable



¿Sientes que la **energía** ya no te alcanza en tu **día**? ¿Te preocupa que tus niveles de **colesterol** o esos **kilitos de más**? Para una **vida saludable** necesitas mejorar tus **hábitos alimenticios**, considera una experta.

Catalina de la Garza, especialista en Nutrición del [Tec de Monterrey](#), dice que hay que adoptar **hábitos correctos** para lograr una **dieta balanceada**.

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

Por eso, en **CONECTA** te traemos una **guía básica** para cuidar tu **alimentación** y tener **calidad de vida**.

[Tips en bienestar emocional, sobre cómo hacer ejercicio, y emprender. Leer más>](#)



width="900" loading="lazy">

1) Aprende el ABC de una vida saludable

Una **buena alimentación** es tener **variedad en el consumo de alimentos**, sin caer en excesos o deficiencias y es fundamental la creación de **hábitos sanos**, señala la experta.

*“(Los hábitos correctos de alimentación) promueven un **desarrollo, crecimiento y envejecimiento óptimo**”.*

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



width="900" loading="lazy">

2) Conoce los tipos de nutrientes que hay

La nutrióloga dice que los **nutrientes** cumplen 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" con los que se construyen los tejidos de tu cuerpo. Los encuentras en la **pechuga de pollo, huevo, pescados, frijoles o garbanzos**, entre otros.

- **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. Y entre más oscura es tu orina, más la debes tomar, así que ¡aguas!



width="900" loading="lazy">

3) Balancea tu alimentación

Recuerda que una **buena alimentación** es tener **variedad de alimentos**, así que, cuando comas sigue el modelo del **plattillo ideal**, que mezcla diferentes **tipos de alimentos**, que se explica así:

- Vegetales

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

- Cereales

*“El resto divídalo en dos partes: una cantidad de **cereales integrales** (como arroz integral, tortillas o pan).*

- 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**.

- Mide así tus porciones

La especialista señala que comúnmente se utiliza un método para medir las **porciones de alimentos con las manos**, el cuál explica a continuación:

1 porción de fruta = un puño

1 porción de vegetales = 2 palmas ahuecadas

1 porción de arroz, pasta, lentejas, habas, garbanzos = 1 palma ahuecada o ½ taza

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

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



width="1000" loading="lazy">

4) Identifica los alimentos, según su composición

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.
- **Vegetales y frutas.** Aquí tienes una gran variedad; busca de preferencia los 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.** Están en la mantequilla, nueces, aguacate, aceitunas, entre otros.
- **Azúcares y dulces,** como caramelos, pasteles, refrescos azucarados, entre otros.
- **Agua,** de preferencia natural. Asegura una buena **hidratación**, constante y a lo largo del día.



width="900" loading="lazy">

5) Date un gustito, pero con moderación

La nutrióloga explica que no hay que “satanizar” la **comida chatarra**. En cambio, sugiere aprender a **elegir productos de manera inteligente**, limitando el consumo de:

- **Grasas**

Están en productos de origen animal (puerco, mantequilla, leche entera), aunque también en aceites como el de coco. Evita el exceso de comida frita y postres, ya que pueden **dañar tus arterias**.

- **Azúcares añadidos**

Son **azúcares y jarabes que no se encuentran de manera natural** en el producto y usualmente lo utilizan para realzar el sabor. Los encontramos en productos como postres, bebidas y refrescos.

- **Alcohol**

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

- **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">

6) Sigue estos consejos especiales si pasas los 30 años

Si es así, debes de poner atención a estas sugerencias de alimentación:

- **Disminuye el consumo de carne de res** a no más de 3 porciones por semana. Si la puedes reducir aún más, mejor, ya que evita que te suba el **ácido úrico**.
- Consume una dieta rica en **proteínas de fuentes magras**, como la pechuga de pollo o de pavo.
- Consume al menos **2 veces por semana pescados azules**, como **salmón o atún**, que son fuente de **Omega 3**.
- Tener **variedad de frutas y vegetales en la dieta** (con colores y formas diferentes) para asegurar el consumo adecuado de micronutrientes como **vitamina B, hierro y calcio**, así como cereales fortificados.



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](tel:8008139500)
- 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: