

Nutrición y hábitos saludables

Manual práctico para
la vida universitaria

Mtra. Caribe Revilla Velásquez



Nutrición y hábitos saludables

Manual práctico para
la vida universitaria

Mtra. Caribe Revilla Velásquez





El presente manual es un proyecto desarrollado por el Centro Universitario del Pacífico (UNIPAC), Tijuana, B.C., institución que pertenece a la Red Mexicana de Universidades Promotoras de la Salud (RMUPS A.C.), reforzando su compromiso, fomentando en la comunidad universitaria una cultura del cuidado de la salud, con herramientas y conocimientos útiles para el desarrollo integral de las personas.

Cuenta con la colaboración del
Mtro. Antonio Jiménez Luna

Cualquier mensaje relacionado a este manual debe ser enviado al Centro Universitario del Pacífico (UNIPAC), Tijuana B.C. e-mail:

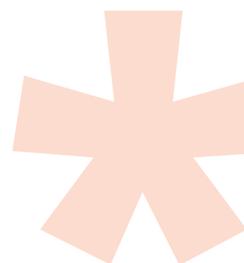
direccion.general@unipac.edu.mx

vicepresidencia@rmup.org

México, Octubre 2024

Contenido

Contexto y alcance	4
Introducción	5
Objetivo general	9
Objetivos específicos	10
Principios básicos de una alimentación saludable	11
Conceptos básicos	12
Características de una dieta correcta	17
Porciones "correctas" y equilibrio	18
Porciones correctas recomendadas	25
Guía de compras: aprendiendo a elegir mis alimentos	30
Guía de compras	31
Sellos de advertencia: muy importantes	34
Mi guía de compras saludables y sostenibles	35
Preparación de alimentos (<i>meal prep</i>)	37
Planificación inteligente	38
Técnicas culinarias rápidas y saludables	42
<i>Meal prep</i> para estudiantes	45
Consejos prácticos para una vida saludable	46
Actividad física y ejercicio	47
Recomendaciones de actividad física y ejercicio para personas mayores de 18 años	48
Recomendaciones de sueño para personas de 18 años en adelante	49
Relación de la nutrición y la salud mental	52
La salud del planeta es nuestra	55
Mitos y realidades	57
Recursos	63
Referencias bibliográficas	65



Contexto y alcance

El cuidado integral de la salud es un desafío constante en todas las etapas de la vida. En la etapa universitaria, este reto se intensifica debido a factores socioculturales y económicos que complican aún más la situación para la comunidad estudiantil. Además de velar por su estado físico, mental y espiritual, las personas afrontan decisiones muy importantes para su futuro, a menudo a costa de su bienestar integral y del cuidado de su entorno, e incluso del medio ambiente.

Este manual tiene como prioridad proporcionar conocimientos, herramientas y actividades que faciliten la gestión integral del bienestar individual y colectivo y, con ello, mejorar las condiciones para el logro de un mejor aprovechamiento académico, independientemente de la carrera elegida. Reconocemos la diversidad y complejidad de las realidades individuales, pero también creemos que el camino hacia una vida saludable tiene muchos puntos de encuentro.

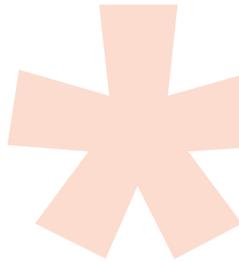
Por lo tanto, nos enfocaremos principalmente en el tema de la alimentación como vía para alcanzar una buena nutrición. Ofreciendo estrategias para tomar mejores decisiones alimenticias y realizar cambios graduales en las rutinas, teniendo en cuenta costos y la sustentabilidad. También abordaremos temas que permitan la reflexión, el análisis

y la planificación como la importancia del ejercicio, la higiene personal, el entorno, la economía familiar, la adaptabilidad y los beneficios de evitar el consumo de alcohol y otras sustancias nocivas. Aspectos que influyen en la alimentación y, por ende, en la salud y el bienestar.

Si bien este manual está diseñado para las personas que están estudiando la universidad, esperamos que también inspire al profesorado, a la comunidad universitaria y sus familias, y que sea de utilidad en sus entornos.

Antes de comenzar, resulta importante enfatizar que este manual no es un plan para bajar de peso ni promueve dietas basadas en la restricción. Prioriza la salud y el bienestar sobre las ideas preconcebidas que se centran en el peso corporal o en la restricción alimentaria. Se enfoca en la construcción de actitudes para alcanzar una vida plena, principalmente a través de una nutrición correcta, para que la persona disfrute tanto de alimentarse conscientemente y de forma variada, como de darse un gusto sin sentir culpa y de cuidar amorosa y respetuosamente de su ser.

Caribe Revilla



Introducción

El ingreso a la vida universitaria marca una etapa de transición crucial en la que los hábitos alimenticios y los estilos de vida experimentan cambios significativos, algunos de los cuales pueden perdurar en la vida adulta. Este manual surge en respuesta a la necesidad de evaluar y abordar estos cambios, especialmente en relación con la alimentación, entre las personas que se encuentran en la etapa universitaria.

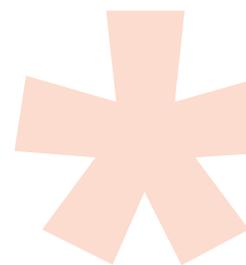
El estudio asociación entre los hábitos de vida y el rendimiento académico en adolescentes noruegos es un estudio transversal publicado en BMC Public Health en 2014 y en sus resultados resalta que el alto rendimiento académico está relacionado con hábitos saludables como consumir desayuno y almuerzo o comida principal regularmente, así como frutas y frutos rojos. En dicho estudio se destaca el consumo de verduras, la importancia de cenar regularmente y mantener un patrón de alimentación constante.

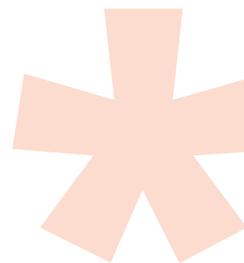
Además, se menciona que la actividad física en el tiempo libre, los desplazamientos activos, un bajo consumo de bebidas y refrescos azucarados, así como menor consumo de los aperitivos salados están asociados con mejores resultados académicos en ambos sexos. Finalmente, se afirma que, por el contrario, tanto el tabaquismo como el consumo de alcohol influyen negativamente para el rendimiento académico en ambos grupos (Stea y Torstveit, 2014).

Por otro lado, un estudio realizado en Argentina en 2020 y publicado en la *Revista Chilena de Nutrición*, titulado Valoración de los patrones de consumo alimentario y actividad física en universitarios de tres carreras respecto a las guías alimentarias para la población argentina buscó determinar si es válida la premisa de que, durante los años universitarios, las personas suelen adoptar prácticas alimentarias poco saludables, las cuales pueden tener repercusiones a largo plazo en su bienestar.

Los resultados de este estudio revelaron diferencias significativas entre estudiantes de diversas carreras, destacando que los estudiantes de Nutrición se acercan más a estas recomendaciones en comparación con sus pares de Bioquímica y Biotecnología. Además de las diferencias en los hábitos alimenticios, otros estudios también observaron una tendencia preocupante hacia la reducción de la actividad física entre los estudiantes universitarios. Esto, junto con la disponibilidad de alimentos ultraprocesados y la falta de conciencia sobre su impacto en la salud, plantea un panorama desafiante en términos de promoción de estilos de vida saludables (Fortino et al., 2020).

Además, como lo indica Ávila *et al.* (2022) en su mayoría, investigaciones que abordan las prácticas alimentarias durante la etapa de estudios universitarios que se han publicado en revistas especializadas de las Ciencias





de la Salud, principalmente en países como Estados Unidos, Arabia Saudita y España, han empleado diseños transversales basados en la recolección de fuentes primarias.

Los hallazgos muestran de manera contundente que los jóvenes de las universidades no suelen practicar hábitos alimentarios saludables, caracterizándose por una alimentación poco variada y de baja calidad nutricional. También se observa un alto consumo de dulces, grasas y alimentos ultra procesados, contrastando con una baja ingesta de frutas y verduras. Estos malos hábitos alimenticios tienen una incidencia significativa en la salud, contribuyendo al aumento del sobrepeso, enfermedades cardiovasculares y diabetes entre la población estudiantil.

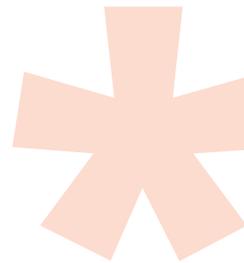
Por su parte, una investigación de 2020 titulada *Relación entre el patrón de consumo alimentario y la composición corporal en estudiantes universitarios: un estudio transversal*, publicada en la revista *Nutrición hospitalaria*, presenta resultados basados en la revisión de la literatura y análisis estadísticos que revelan asociaciones importantes entre el consumo de alimentos y la composición corporal.

En dicho trabajo se encontraron relaciones significativas entre el consumo de azúcares y la presencia de grasa visceral, así como entre el consumo de huevos, carnes y granos con la clasificación de la grasa visceral como aceptable. Por otro lado, el consumo de fru-

tas y verduras se asoció con un porcentaje bajo de grasa corporal, aunque también se vinculó proporcionalmente con altos niveles de agua corporal. Estos hallazgos subrayan la necesidad de realizar estudios más específicos que profundicen en las asociaciones entre la composición corporal y el consumo de alimentos, con el objetivo de establecer recomendaciones más precisas y personalizadas (Fonseca *et al.*, 2021).

Ahora bien, en relación a las intervenciones educativas dirigidas a la conducta alimentaria y sus relaciones con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes en etapa universitaria, los análisis de los patrones alimentarios y su relación con la salud psicológica revelan que una alimentación no saludable está significativamente asociada con una mayor prevalencia de ansiedad, depresión y estrés entre estudiantes en la etapa universitaria. Estos hallazgos resaltan la importancia de implementar intervenciones educativas que promuevan hábitos alimentarios más saludables entre la población estudiantil, con el fin de mejorar tanto su bienestar físico como el psicológico durante esta etapa crucial de sus vidas (Ramón-Arbués *et al.*, 2019).

En México, según datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT s. f.), se ha observado un preocupante aumento en la prevalencia de sobrepeso y obesidad entre los jóvenes adolescentes y menores



de 20 años. Entre los niños de 5 a 11 años, la prevalencia de sobrepeso aumentó un 7% entre 2006 y 2020-2022, llegando al 37.3% en 2022, siendo más alta en niños que en niñas. Por otro lado, en los adolescentes de 12 a 19 años, se registró un aumento del 24% en el mismo periodo, alcanzando una prevalencia del 41.1% en 2022, sin diferencias significativas entre sexos. Estos datos reflejan una tendencia preocupante que requiere atención urgente para abordar los factores que contribuyen a este problema de salud pública.

Los resultados de la ENSANUT 2022 son fundamentales para orientar políticas y programas de salud dirigidos a la población joven y adolescente. Es necesario implementar estrategias integrales que promuevan hábitos de vida saludables desde una edad temprana, así como mejorar el acceso a opciones alimentarias nutritivas y fomentar la actividad física regular entre jóvenes. Estos esfuerzos son cruciales para prevenir no solo el sobrepeso y la obesidad, sino también enfermedades crónicas asociadas como la diabetes y la hipertensión arterial, que afectan a una proporción cada vez más significativa de la población joven en México.

Un diagnóstico salutogénico realizado por el Departamento Psicopedagógico, a través del Programa de Estilos de Vida Saludable y Bienestar del Centro Universitario del Pacífico (UNIPAC) en Tijuana reveló datos preocu-

pantes sobre los hábitos de hidratación y alimentación de sus estudiantes. De las más de 300 personas encuestadas, solo cinco de cada 10 consumen suficiente agua, mientras que el 30% toma menos de cuatro vasos al día y apenas dos de cada 10 alcanzan los ocho vasos recomendados. Además, sólo 43 personas consideraron cumplir con al menos cuatro de las características deseables de una alimentación saludable, como ser completa, equilibrada, adecuada, suficiente e inocua.

Por otro lado, el 40.5% acepta consumir refrescos, jugos y/o bebidas energéticas. Estos resultados subrayan la necesidad de promover hábitos de hidratación y alimentación más saludables entre las y los estudiantes de universidad en el Centro Universitario del Pacífico, campus Tijuana y no están muy alejados de lo que otros estudios mencionados en este mismo documento han revelado.

Asimismo, es relevante compartir las conclusiones del estudio sobre la variación del rendimiento académico en relación con un desayuno completo en estudiantes de nivel medio superior realizado al interior del Centro Universitario del Pacífico, campus Tijuana, en el mes de octubre del 2023. El estudio indicó que el 34% del estudiantado no desayuna en casa, lo que, a partir de los resultados, afecta a su concentración; ya que un desayuno adecuado es crucial para romper el ayuno prolongado de 8 a 10 horas de sueño, manteniendo niveles adecuados

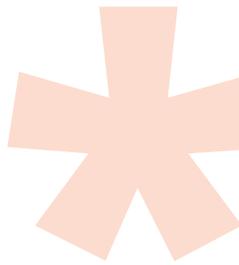
de glucosa y glucógeno. Durante las horas de clase, cuando se requiere mayor energía y concentración, un desayuno nutritivo ayuda a mejorar sus procesos cognitivos y evita la distracción por hambre.

Aunque numerosos estudios han demostrado la importancia del desayuno, su omisión sigue siendo común desde edades tempranas hasta la adultez debido al estilo de vida actual. Se destaca la necesidad de que las instituciones educativas y laborales proporcionen alimentos saludables y eduquen sobre la importancia de una alimentación balanceada, lo cual beneficiaría tanto a los estudiantes como a los trabajadores, mejorando su atención y productividad.

Otro tema fundamental es la actividad física en estudiantes durante la universidad. En este sentido, en su artículo publicado en la revista *Psic-Obesidad, Armenta (2023)* destaca que la prevención y el cuidado de la salud durante la vida universitaria son aspectos de vital importancia. La adopción de comportamientos saludables, como la práctica

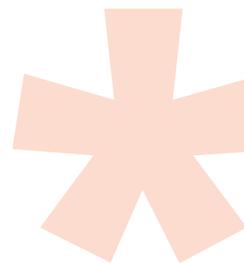
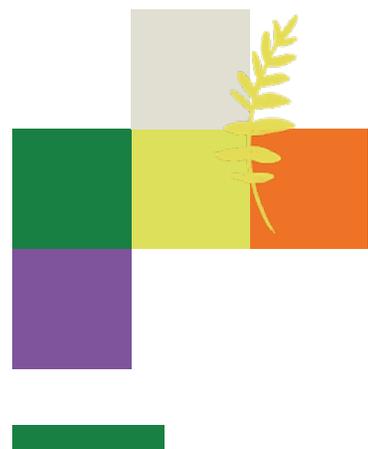
regular de ejercicio físico, una alimentación adecuada y el manejo de emociones positivas, es fundamental para el bienestar integral de las personas en esta etapa de la vida.

A raíz de todo lo anterior, este manual tiene como objetivo proporcionar herramientas prácticas y basadas en evidencia para ayudar a estudiantes de nivel universitario a mejorar sus hábitos alimenticios y de estilo de vida. A través de la comprensión de los desafíos específicos que enfrentan durante esta etapa, así como de la identificación de estrategias efectivas, esperamos contribuir a la promoción de una vida universitaria más saludable y equilibrada.

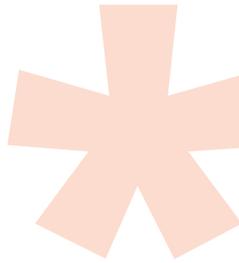


Objetivo general

Desarrollar un recurso dirigido a la población universitaria, estableciendo recomendaciones prácticas y respaldadas por evidencia científica que fomenten la práctica individual de hábitos higiénico-dietéticos adecuados al ritmo de vida universitaria, y que generen el interés personal y grupal por mejorar la salud y bienestar.



Objetivos específicos



1.

Describir el panorama de la situación actual en México con respecto a los hábitos higiénico-dietéticos universitarios, explorando sus complejidades y las influencias que los condicionan.

2.

Proporcionar estrategias para resolver las necesidades específicas en relación los hábitos higiénico-dietéticos, considerando variables como: horarios de clase, acceso a alimentos y presupuestos.

3.

Desmitificar ideas erróneas comunes sobre la alimentación y otros hábitos higiénico-dietéticos, abordando los factores sociales, culturales y emocionales que influyen en la toma de decisiones al respecto.

4.

Ofrecer recomendaciones adaptadas a las necesidades y contexto universitario para fomentar cambios positivos en los hábitos alimenticios.

5.

Proponer estrategias y acciones realista que se puedan implementar fácilmente en el día a día para mejorar los hábitos y la alimentación y, por ende, la salud y bienestar general.



Principios básicos de una alimentación saludable

Este capítulo es más que un glosario; en él proporcionamos una actualización de los conceptos básicos de nutrición y hábitos higiénico-dietéticos, integrando conocimientos actuales y una visión contemporánea de la salud. A medida que la ciencia de la nutrición ha evolucionado, también lo han hecho nuestras perspectivas sobre cómo estos conceptos impactan nuestra vida diaria.

Este espacio está diseñado para ofrecer una comprensión clara y actualizada, respetuosa y libre de estigmas, reconociendo la importancia de una alimentación balanceada y saludable en el bienestar general, y adaptándose a las realidades y necesidades diversas de las personas.



Incluir los términos más importantes al inicio del manual es fundamental, ya que es posible que algunos de ellos sean de “dominio público”, pero seguramente encontrarás que otros tantos han evolucionado debido a los avances en la ciencia o por la evolución en la sociedad. Por ejemplo, el concepto de pesocentrismo ha cambiado considerablemente. No se espera que quien lo lea aprenda nutrición como una ciencia, sino que sea capaz de hacer suyos los conceptos para utilizarlos en la vida cotidiana a favor de su salud individual, y que le den la claridad o certeza de ir por buen camino. Además, estos conceptos se abordarán a lo largo del manual, por lo que es conveniente dejarlos claros desde el principio.

Conceptos básicos

Actividad física

Se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona (WHO, 2022). No debe confundirse con el ejercicio.

Alimento

Es el vehículo por el cual el organismo adquiere los nutrimentos que le permiten un correcto funcionamiento y mantenimiento de las funciones vitales (Guerrero, 2017).

Alimentos procesados o ultraprocesados

Son los alimentos fabricados a partir de procedimientos industrializados complejos. Los alimentos procesados, son los que sufren una transformación y tiene una lista de ingredientes corta, como las sardinas en aceite, quesos, leche ultra pasteurizada etc. Y los ultraprocesados por su parte son aquellos fabricados a partir de procedimientos industriales complejos. Productos alimenticios de diseño a base de combinar componentes de todo tipo, con muchos aditivos, edulcorantes, saborizantes y texturizantes. Para explicar la diferencia entre estos alimentos es necesario conocer la **Clasificación NOVA de los alimentos.**

Alimentación

Es el conjunto de actividades y de procesos a través de los cuales tomamos los alimentos necesarios para el mantenimiento de la vida y la salud. Incluye los procesos relacionados con la elección y combinación de alimentos para establecer nuestra dieta. Por tanto, se trata de un proceso voluntario y educable, aunque los efectos sobre la alimentación son apreciables a largo plazo.

Alimentación equilibrada

Es aquella manera de alimentarse que aporta alimentos variados en cantidades adaptadas a nuestros requerimientos y condiciones personales. Llevar una alimentación equilibrada no es ingerir mucha (o poca) comida, ya que es tan importante la cantidad como su calidad (Torres, 2007).

Antioxidantes

Son sustancias químicas que se caracterizan por impedir o retrasar la oxidación de diversas sustancias principalmente de los ácidos grasos cuyas reacciones se producen tanto en los alimentos como en el organismo humano, en el cual puede provocar alteraciones fisiológicas importantes y que desencadenan diversas enfermedades.

Ayuno

Se define como la falta de ingesta calórica de, al menos, ocho horas siendo la abstinencia voluntaria de alimentos, bebidas o ambas cosas. El ayuno puede significar no ingerir nada o no ingerir determinados tipos de alimentos (Rojas, 2012).

Ayuno fisiológico

También conocido como ayuno natural o espontáneo, es un periodo de abstinencia de comida que ocurre de forma natural en el cuerpo humano. Se produce cuando no ingerimos alimentos durante un tiempo prolongado, generalmente durante la noche mientras dormimos (Saz y Ortiz, 2007).

Balance energético

El balance energético tradicionalmente se define como equilibrio entre la energía consumida a través de los alimentos y la energía gastada en el metabolismo, la actividad física y la termogénesis. Actualmente, este concepto se ha ampliado para incluir factores como el medio ambiente, aspectos psicosociales, fármacos, microbiota, factores genéticos y químicos ambientales (Adame, 2018).

Calorías

Son una unidad de medida que mide la cantidad de energía que los alimentos proporcionan al organismo. Esta energía se libera cuando los alimentos se descomponen durante la digestión y el cuerpo la utiliza para realizar sus funciones vitales.

Carbohidratos

también conocidos como hidratos de carbono, son uno de los tres macronutrientes esenciales para la salud humana. Son compuestos orgánicos formados por átomos de carbono, hidrógeno y oxígeno (Hernández, 2017).



Comida chatarra

Es una denominación del argot para los alimentos con valor nutricional limitado (Orjuela, 2017). Actualmente se puede hablar de comida chatarra cuando un alimento no es inocuo para la salud; es decir, no es inofensivo para la salud de quien lo consume. En este grupo están los alimentos fritos, capeados, con exceso de azúcar, etc.

Desayuno

Es la primera comida del día, rompe el ayuno después del largo periodo de sueño, se consume dentro de las 2 ó 3 horas tras el despertar, está compuesto de alimentos y bebidas de al menos un grupo de alimentos (López, 2018).

Digestión

Es el proceso por el cual el organismo, mediante recursos mecánicos y químicos, transforma los alimentos que se ingieren para que puedan ser absorbidos (Cruz, 2020).

Dieta

Es lo que una persona consume de manera habitual en el curso del día desayuno, comida, cena y colaciones (Guerrero, 2017).

Ejercicio

Es un tipo de actividad física planeada, estructurada y repetitiva que consiste en movimientos corporales voluntarios realizados por los músculos que requieren más energía que estar en reposo (Revista española, 2011).

Fibra

No es un nutriente propiamente dicho, pues está compuesta por polisacáridos, oligosacáridos, análogos de hidratos de carbono y otras sustancias que son resistentes a la digestión y la absorción en el intestino delgado y que fermentan total o parcialmente en el intestino grueso. Existen dos tipos de fibra la soluble y la insoluble (Martínez y Petró, 2016).

Grasas

Son mezclas de triglicéridos, formados por 3 moléculas de ácidos grasos y una de glicerol y las diferencias entre ellas dependen fundamentalmente de su diferente composición en ácidos grasos que, a su vez, se diferencian por el número de átomos de carbono y de dobles enlaces (Carbajal, 2013).

Hidratación

Se define como el aporte de agua proveniente de alimentos y bebidas (Nutrición hospitalaria, 2016).

Higiene alimentaria

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), corresponde a todas las condiciones y medidas necesarias para asegurar la inocuidad y la preservación de los alimentos en todas las fases de la cadena alimentaria para que permanezca en buenas condiciones sanitarias (OMS, 2020).

Índice glicémico

Cuantifica la respuesta glucémica e insulinémica a los hidratos de carbono ingeridos en los diferentes alimentos comparándola con la respuesta de un alimento de referencia (Revista de nutrición clínica, 2013).

Metabolismo

Conjunto de reacciones bioquímicas que le permiten a un organismo obtener y utilizar la energía y los compuestos necesarios para su desarrollo (Gagneten, 2015).

Minerales

Son elementos inorgánicos esenciales para el organismo como componentes estructurales y reguladores de los procesos corporales. No pueden ser sintetizados y deben formar parte de la alimentación diaria (Carbajal, 2017).

No peso-centrismo

Es un movimiento que aboga por un enfoque holístico de la salud y el bienestar que va más allá del peso corporal. Este enfoque se centra en una variedad de factores que contribuyen a la salud general como la alimentación, la actividad física, el sueño, la salud mental y el bienestar emocional (Patriño, 2022).

Nutrición

Es el proceso mediante el cual el cuerpo aprovecha los alimentos ingeridos. Implica digestión, absorción, asimilación y excreción (Guerrero, 2017).

Nutrimiento

Es la unidad funcional mínima que la célula utiliza para el metabolismo intermedio y que es provista a través de la alimentación. Suministra energía, forma estructuras y participa en reacciones químicas específicas (Guerrero, 2017).

Nutrimiento energético (antes macronutrimiento)

Son compuestos orgánicos que el cuerpo necesita en grandes cantidades para mantenerse saludable. Son los principales responsables de proporcionar energía al organismo y están compuestos principalmente por carbohidratos, proteínas y grasas.

Nutrimiento no energético (antes micronutrimiento)

Son vitaminas y minerales requeridos por el organismo, en muy pequeñas cantidades, con la finalidad de que este tenga un funcionamiento normal, crecimiento y desarrollo.

Proteínas

Son grandes moléculas compuestas por cientos o miles de unidades llamadas aminoácidos. Según el orden en que se unan los aminoácidos y la configuración espacial que adopten formarán proteínas muy distintas con funciones diferentes (Martínez y Petró, 2016).

Peso-centrismo

Es una tendencia cultural que sitúa el peso corporal como el principal indicador de salud, belleza y valor personal. Esta visión simplista y reduccionista ignora la complejidad de los factores que influyen en la salud y el bienestar, perpetuando una serie de consecuencias negativas tanto a nivel individual como social (Patriño, 2022).

Sobrepeso

Es una afección que se caracteriza por una acumulación excesiva de grasa (OMS, 2024).

Obesidad

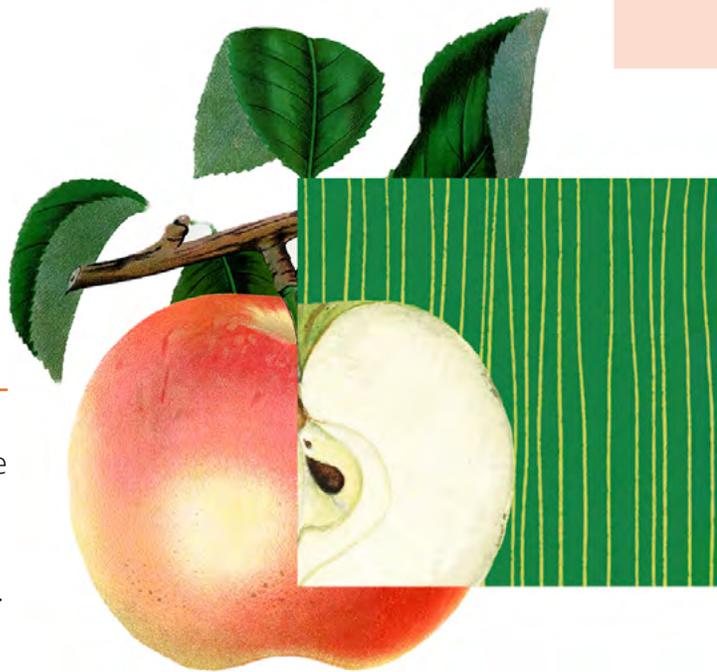
Compleja enfermedad crónica que se define por una acumulación anormal o excesiva del tejido adiposo (grasa) que usualmente se acompaña de una inflamación sistémica crónica leve que puede ser perjudicial para la salud (OMS, 2024). Recientemente se ha reconocido como una enfermedad crónica, recurrente, de etiología multifactorial caracterizada por un desequilibrio de energía debido a un estilo de vida sedentario, un consumo excesivo de energía, o ambos (Kaufer, 2022).

Obesidades

Dada la diversidad en las manifestaciones clínicas de la obesidad, una definición más moderna se refiere a ella como “las obesidades”. Esto reconoce los diversos mecanismos que la causan y destaca la necesidad de mejorar nuestras habilidades para diagnosticarla y clasificarla, abordando cada caso de manera individualizada para entender cómo se presenta la obesidad en cada persona (Adame, 2018).

Vitaminas

Son sustancias orgánicas de composición variable. Las necesitamos en pequeñas cantidades, pero son indispensables para el buen funcionamiento del cuerpo (Martínez y Petró, 2016).



Características de una dieta correcta

Según la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, la dieta está integrada por todos los alimentos y bebidas que consumimos cada día, y las características de una dieta correcta son:

Completa:

que tenga todos los nutrimentos. Que incluya en cada comida alimentos de los 3 grupos del plato del bien comer (verduras y frutas, cereales y tubérculos y alimentos de origen animal).

Equilibrada:

que los nutrientes guarden las proporciones correctas entre sí.

Inocua:

que su consumo habitual no implique riesgos para la salud, es decir que esté exenta de microorganismos patógenos, toxinas, contaminantes, que sea mesurada y que no aporte cantidades excesivas de ningún componente o nutrimento.

Suficiente:

que cubra las necesidades de todos los nutrimentos, de tal manera que las personas en edad adulta tengan una buena nutrición y un peso saludable, y en el caso de las infancias, que favorezca su crecimiento y desarrollo de forma correcta.

Variada:

que, de una comida a otra, incluya alimentos diferentes de cada grupo.

Adecuada:

que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que deban sacrificarse otras características.



Porciones "correctas" y equilibrio

En este capítulo se explora la importancia de una alimentación consciente, destacando la noción de que no se trata solo de las porciones correctas, sino también del equilibrio adecuado entre los nutrientes energéticos y los no energéticos para mantener la salud. Se invita a la adopción de un enfoque menos rígido hacia la comida, fomentando una relación más positiva con los alimentos. Se proponen prácticas sencillas para ser más conscientes al comer, y se promueve la idea de disfrutar de la comida con gratitud y aprecio por el impacto que tiene en nuestro bienestar físico y emocional.

Derivado del concepto *mindfulness* que significa "atención plena", el concepto de *mindful eating* es una forma particular de poner atención al momento de consumir los alimentos con los cinco sentidos. Llevar a cabo una alimentación consciente es de suma importancia en el contexto universitario.



Para ello es importante comprender que la alimentación correcta no solo se basa en las porciones, sino en el equilibrio de nutrientes, tanto aquellos que nos aportan energía, como los que nos aportan otros nutrientes no energéticos pero esenciales para la salud.

Actividades

Primera actividad: Diario de alimentación consciente

Objetivo:

Fomentar la conciencia en la alimentación mediante la práctica de alimentación consciente, permitiéndote escuchar a tu cuerpo y reflexionar sobre tus hábitos alimenticios.

El tiempo que deberás dedicarle:

- 15 a 20 min al día durante una semana.

Lo que vas a necesitar:

- Pluma de tinta azul o de cualquier otro color que contraste con el negro.
- Un espacio tranquilo para comer.

Instrucciones:

- 1. Preparación.** Busca un espacio tranquilo donde puedas comer sin distracciones (sin mirar el celular, sin ruido, sin platicas o tareas, etc.).
- 2. Introducción al concepto de *mindful eating*.** Lee sobre los principios básicos del *mindful eating*. Comprende la importancia de prestar atención plena a la experiencia de comer, reconociendo las señales de hambre y saciedad del cuerpo, y apreciando los sabores y texturas de los alimentos.

- 3. Práctica durante las comidas.** Durante cada comida, sigue estos pasos:

- **Pausa:** antes de comenzar a comer, toma un momento para respirar profundamente y relajarte (si es necesario cierra tus ojos y recuéstate un poco).
- **Observa:** observa tu comida. Nota los colores, texturas y olores. Piensa en el origen de los alimentos y las personas que han contribuido para que lleguen a tu plato.
- **Siente el hambre:** evalúa tu nivel de hambre en una escala del 1 al 10 (donde 1 es no tener hambre y 10 es tener mucha hambre). Anota este número aquí: _____.
- **Come despacio:** toma bocados pequeños y mastica lentamente. Trata de identificar diferentes sabores y texturas. Deja los utensilios sobre la mesa entre bocados.
- **Escucha a tu cuerpo:** a mitad de la comida, pausa y evalúa nuevamente tu nivel de hambre. Continúa comiendo si aún tienes hambre, o detente si te sientes satisfecho.
- **Reflexiona:** después de la comida, anota cómo te sientes físicamente (saciado, todavía con hambre, demasiado lleno) y emocionalmente (satisfecho, ansioso, relajado).



Después de desayunar:



Después de cenar:

Después del snack de la mañana:

4. Reflexión diaria. Al final del día, dedica unos minutos para revisar tus anotaciones. Reflexiona sobre lo siguiente:

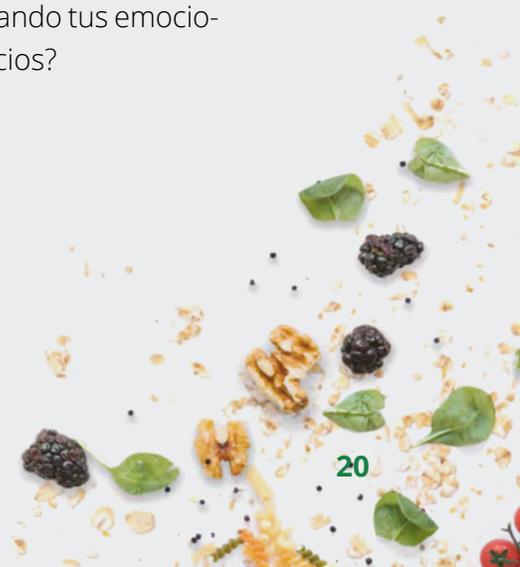
¿Hubo algún cambio en tus niveles de hambre y saciedad a lo largo del día?

Después de comer:



Después del snack por la tarde:

¿Cómo pueden estar afectando tus emociones a tus hábitos alimenticios?



¿Hubo algo que te sorprendió sobre tu forma de comer o tus preferencias alimenticias?

¿Descubriste algo nuevo sobre cómo te afecta la comida física y emocionalmente?

5. Evaluación semanal. Al finalizar la semana, lee todas tus anotaciones y reflexiona sobre tu experiencia general.

¿Qué aprendiste sobre tus hábitos alimenticios?

¿Qué cambios podrías hacer para mejorar tu relación con la comida?



Esta actividad debe ayudarte a desarrollar una mayor conciencia sobre tus hábitos alimenticios, fomentar una relación más saludable con la comida y aprender a escuchar las señales de su cuerpo de manera práctica y reflexiva. Te sugiero que la repitas al menos una o dos veces cada 3 a 6 meses, o hasta dominarla.

Sugerencias adicionales:

- **Experimenta con diferentes alimentos.** Durante la semana, prueba incluir una variedad de alimentos en tus comidas y observa cómo cada uno te hace sentir.
- **Compara experiencias.** Si te sientes cómodo, comparte tu experiencia con alguna amistad o familiar y escucha su perspectiva sobre *mindful eating*

Segunda actividad: promoción de una relación positiva con los alimentos

Objetivo:

Fomentar una relación positiva con los alimentos, evitando la rigidez del todo o nada y promoviendo la gratitud y el aprecio hacia la comida, reconociendo su impacto en la salud física y emocional.

El tiempo que deberás dedicarle:

15 a 20 min en cada tiempo de comida, por un día.

Lo que vas a necesitar:

Pluma de tinta azul o de cualquier otro color que contraste con el negro.

Instrucciones:

1. Comienza el día con una intención. Al despertarte, toma unos minutos para establecer una intención positiva para tu relación con la comida ese día y anótala:

Ejemplo: "Hoy me comprometo a apreciar cada bocado y a comer de manera que nutra mi cuerpo y mi mente".

2. Desayuno consciente. Escoge un desayuno que disfrutes y que sea nutritivo. Mientras preparas y comes, enfócate en los siguientes aspectos:

- **Aprecia:** toma un momento para apreciar los colores, texturas y olores de tu desayuno.
- **Gratitud:** reflexiona sobre el origen de los alimentos y las personas que hicieron posible que llegaran a tu mesa.
- **Escucha:** come despacio, prestando atención a las señales de tu cuerpo. Nota cómo te sientes antes, durante y después de comer.



3. Reflexión post-desayuno: después de desayunar, anota cómo te sentiste física y emocionalmente durante y después de la comida. ¿Te sientes más energizado? ¿Más tranquilo? ¿Qué emociones surgieron?:

4. Almuerzo balanceado: para el almuerzo, selecciona una comida que te guste y que tenga un buen equilibrio de nutrientes. Mientras comes, evita distracciones (teléfono celular, ver series, películas, etc.) y sigue estos pasos:

- **Disfruta:** saborea cada bocado y trata de identificar los diferentes sabores y texturas.
- **Evalúa:** piensa en cómo esta comida está contribuyendo a tu salud física y emocional.
- **Gratitud:** toma un momento para sentir gratitud por tener acceso a alimentos.

5. Reflexión post-almuerzo: después de comer, anota nuevamente tus pensamientos y sensaciones. ¿Cómo te sientes físicamente? ¿Qué emociones experimentaste durante la comida?

6. Refrigerios o snack consciente: si sueles realizar refrigerios intermedios o snacks, repite los pasos anteriores de apreciación y gratitud. Selecciona un snack que disfrutes y que te haga sentir bien.

7. Cena agradecida: para la cena, elige una comida que te haga sentir satisfecho y contento. Antes de comer, dedica un minuto a reflexionar sobre algo positivo que sucedió durante el día. Aprecia tu comida de manera consciente y come despacio.



8. Reflexión final del día: al final del día, dedica unos minutos para reflexionar sobre tu experiencia. Anota en tu cuaderno:

¿Cómo te sentiste a lo largo del día?

¿Notaste alguna diferencia en tu relación con la comida?

¿Hubo momentos en los que sentiste gratitud hacia los alimentos?

¿Qué aspectos positivos puedes llevar adelante para mejorar tu relación con la comida?

Sugerencias adicionales:

- **Hazlo de nuevo:** repite esta actividad periódicamente, idealmente una vez a la semana, para reforzar la práctica.
- **Comparte en comunidad:** si lo deseas, comparte tus experiencias con tus amistades de la universidad y anima a más personas a participar.
- **Sé flexible y paciente:** recuerda que no se trata de perfección, sino de ser consciente y apreciar. Si hay momentos en los que no puedes seguir todos los pasos, está bien. La clave es la intención y la gratitud.

Esta actividad es sencilla y puede integrarse fácilmente en la vida universitaria. Te ayudará a desarrollar una relación más positiva y agradecida con los alimentos, reconociendo su impacto en la salud física y emocional.



Porciones correctas recomendadas

Antes de pensar en la lista de compras, es importante tener en cuenta las recomendaciones de las guías alimentarias para la población mexicana que aplican para nuestro objetivo:

1. Más verduras y frutas frescas

Incluye en todas tus comidas frutas y verduras de temporada, que son más económicas y, cuando sea posible, de producción local.

Se recomienda consumir 400 g de verduras y frutas diariamente.

2. Leguminosas diariamente

Consume frijoles, lentejas o habas preparados en guisados, sopas o con verduras. Son ricos en proteínas y fibra, además de ser prácticos y económicos. La recomendación es de ½ a 1 taza diaria, dependiendo de tu edad y sexo.

3. Cereales integrales y tubérculos

Elige cereales integrales o de granos enteros como tortillas de maíz, avena, arroz, o tubérculos como la papa. Estos alimentos aportan vitaminas, fibra y energía. La cantidad de porciones diarias varía entre 6 y 11, según tu edad, sexo y otros factores. Evita los cereales refinados con alto contenido de azúcares y grasas.

4. Menos carne de res y carnes procesadas

Prefiere frijoles, lentejas, huevo, pollo o pescado. Por tu salud y la del planeta, opta por más alimentos de origen vegetal.

5. Evita los alimentos ultraprocesados.

Embutidos, papitas, galletas, pan dulce y cereales de caja contienen mucha grasa, sal y/o azúcar. Elige alimentos sin sellos o con el menor número de sellos.

6. Bebe agua natural

Toma agua a lo largo del día y con todas tus comidas, en lugar de bebidas azucaradas como refrescos, jugos, aguas preparadas con sobres en polvo y bebidas deportivas, que pueden dañar tu salud.

7. Evita el consumo de alcohol

Por el bienestar de tu salud física y mental y el de tu familia, se recomienda no consumir alcohol. Si decides consumirlo, hazlo con moderación y de forma ocasional.

(SSA et al., 2023)

Tercera actividad: **Porciones de alimentos, variedad, sostenibilidad y sustentabilidad**

Objetivo:

Comprender conceptos de porciones de alimentos, grupos de alimentos, variedad, sostenibilidad, sustentabilidad y equilibrio para su salud.

El tiempo que deberás dedicarle:

30 a 40 min un solo día.

Lo que vas a necesitar:

- Pluma de tinta azul o de cualquier otro color que contraste con el negro.
- Acceso a internet (opcional) para investigar ejemplos de alimentos.

Instrucciones:

En las siguientes páginas encontrarás un espacio con cinco secciones; porciones, grupos de alimentos, variedad, sostenibilidad y equilibrio, las cuales deberás llenar.

1. **Conceptos básicos:** regresa al primer capítulo de conceptos básicos en este manual y revísalos. También deberás ir al capítulo de recursos para revisar las infografías de porciones, y grupos de alimentos para realizar la actividad.
2. En el recuadro **Grupos de alimentos** haz un listado de los alimentos que más te gustan de cada grupo. Debes incluir al menos los 7 grupos básicos y sus subgrupos en los casos que se incluyen.
3. En el recuadro **Porciones** identifica los alimentos que más disfrutas y verifica su porción correcta. Toma nota o dibújalos.
4. En el recuadro **Variedad** asegúrate de identificar al menos 5 alimentos distintos de cada grupo que sueles comer o que podrías incluir en tu dieta diaria. Es importante incluir diferentes tipos de alimentos en la dieta.
5. Para el recuadro **Sostenibilidad** quizá debas consultar en internet o preguntarle a alguna persona mayor de tu entorno



con arraigo y acceso a alimentos (alguien que cocine habitualmente en casa). Elije alimentos que tienen un menor impacto ambiental y que son producidos de manera responsable. Los alimentos de temporada y que se cultivan en la región en la que vives actualmente. Apunta aquí o dibuja los alimentos que más te gustan con su porción correcta.

6. En el recuadro **Equilibrio** escribe de manera breve un día de alimentación en el que incluyas una proporción adecuada de los diferentes grupos de alimentos en cada comida con las características descritas. También puedes consultar en el capítulo de recursos la infografía correspondiente.

Grupos de alimentos	Porciones	Variedad
	Sostenibilidad	Equilibrio Desayuno: Comida: Cena: Snacks:



Cuarta actividad: *Planificación de un día de tu alimentación fuera de casa*

Objetivo:

Poner en práctica lo aprendido, relacionando los conceptos y la realidad.

El tiempo que deberás dedicarle:

30 a 40 min un solo día.

Lo que vas a necesitar:

1. Entusiasmo, imaginación y la variedad de alimentos que consumes día a día.
2. Imagina que tienes que preparar una lonchera para llevar a la universidad. Considera que debe ser fácil de preparar, económica y equilibrada. Divide tu lonchera en las siguientes categorías:
 - **Frutas/verduras:** una manzana, pera, zanahorias baby, pepino, etc.
 - **Cereales y tubérculos:** un sándwich de pan integral, galletas de avena, una papa hervida o en puré, o tostadas de arroz.
 - **Alimentos de origen animal y grasas con proteína:** un puñado de nueces, un huevo duro, 10 almendras, cuadritos de queso panela.
 - **Lácteos:** un yogurt de beber o leche baja en grasa.
 - **Bebida:** una botella de agua.



3. Podrás escribir en el recuadro correspondiente los alimentos que puedes elegir siguiendo tu intuición para lograr un ajuste adecuado a tus gustos y necesidades:

Ejemplo:	Escribe tu ejemplo real:
<p>Desayuno: 2 rice toast (galletas de arroz) 4 cucharadas de hummus 3 mandarinas pequeñas</p> <p>Snacks: 1 yogurt para beber 1 manzana 10 almendras 1 alegría de amaranto 24 cacahuates enchilados</p>	



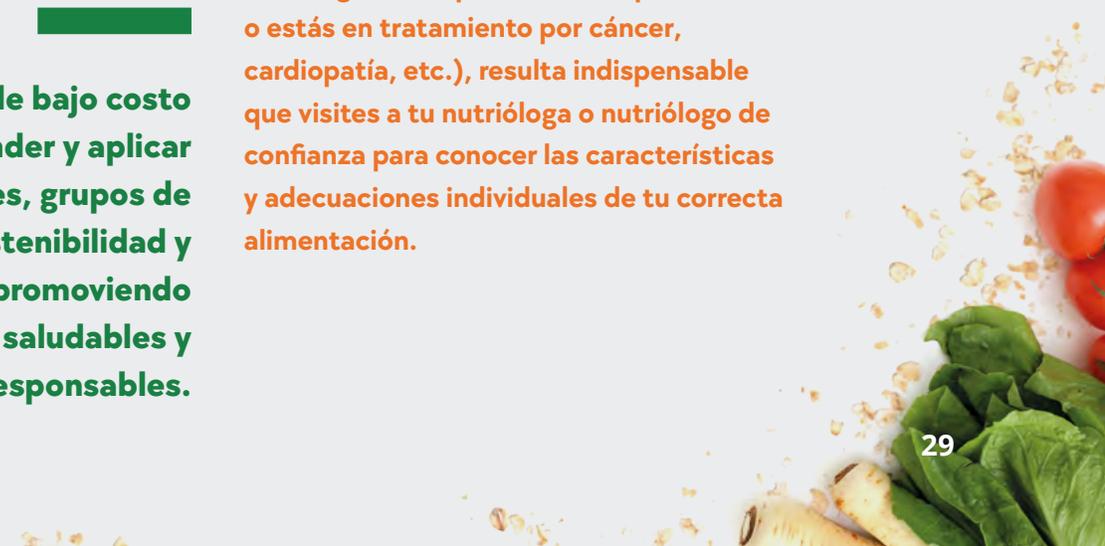
Sugerencias adicionales:

- **Aplica en la práctica:** lleva esta actividad a la práctica preparando una lonchera real para el siguiente día.
- **Comparte tu experiencia:** comparte tu plan de lonchera con alguien más en tu universidad y discutan posibles mejoras o variaciones.
- **Repite y aprende:** realiza esta actividad semanalmente para ir mejorando tus elecciones alimenticias y adaptarlas a tus necesidades y tu entorno.

Muy importante:

Todas las personas tenemos necesidades distintas, pero tu salud en general se beneficiará indudablemente si sigues todos estos consejos. Sin embargo, si tú tienes una condición particular, como lo sería el caso de un embarazo, si practicas deporte de alto rendimiento o cuentas con un diagnóstico particular (diabetes tipo 1 o 2, resistencia a la insulina, síndrome de intestino irritable (SII), celiacía, VIH, síndrome de ovario poliquístico (SOP), colitis, gastritis, psoriasis, dislipidemias, o estás en tratamiento por cáncer, cardiopatía, etc.), resulta indispensable que visites a tu nutrióloga o nutriólogo de confianza para conocer las características y adecuaciones individuales de tu correcta alimentación.

Esta actividad práctica y de bajo costo debe ayudarte a comprender y aplicar los conceptos de porciones, grupos de alimentos, variedad, sostenibilidad y equilibrio en tu vida diaria, promoviendo hábitos alimenticios más saludables y responsables.



Guía de compras: aprendiendo a elegir mis alimentos

Este espacio tiene la intención de presentar una guía de compras con un enfoque sensato y consciente. Reconociendo la importancia de elegir nuestros alimentos de manera responsable, respetando nuestras tradiciones y costumbres, mientras nos comprometemos con la sustentabilidad y sostenibilidad del planeta.

Entendemos que nuestras elecciones alimenticias no solo impactan en nuestra salud individual, sino también en el bienestar de nuestra comunidad y el medio ambiente en general.



Por ello, compartimos consejos prácticos para tomar decisiones informadas y éticas al comprar alimentos, promoviendo un estilo de vida saludable que beneficie a todos, tanto a nivel personal como global.

Guía de compras



Cereales y tubérculos

El pan artesanal es el pan de panadería y es la mejor opción, en el supermercado también tienen área de panadería.

- Los panes, galletas y bolillos deben preferirse integrales.
- El pan de panadería no contiene la cantidad de conservadores de los panes de marca, lo que es una característica muy positiva. Sin embargo, en el verano o lugares cálidos es recomendable almacenar el pan en el congelador y sacarlo cuando se va a consumir. No se requiere descongelar previamente, se puede calentar directamente a fuego bajo en el momento.

- En cuanto a los cereales de caja, o barras de cereal, elige los cereales sin sellos de advertencia.
- Incluye en tus compras avena en hojuelas, amaranto tostado o al natural, tostadas y totopos horneados.
- Galletas de arroz (hay muchísimas opciones sin sellos).
- Evita el pan dulce, deja su consumo como algo ocasional, que no sea parte de tu despensa básica, así evitas tentaciones.

Frutas / Verduras

- Elige las de temporada y de producción local.
- Por la salud se recomienda consumir hasta 20 diferentes frutas y verduras en una semana, por lo que, trata de elegir gran variedad.

Leguminosas

Se teme a las leguminosas por el desconocimiento de su preparación, sin embargo, todas, excepto los frijoles se cuecen en un tiempo no mayor a 20 min hirviendo con solo agua, sal y cebolla.

- Compra a granel en los centros semilleros o bien en bolsas de medio kilo en el supermercado.
- No consumas leguminosas enlatadas, en bolsas o envasadas, esto aumenta significativamente el contenido de sodio en tu dieta.



Alimentos de origen animal

Preferir el pollo y el pescado es una recomendación muy popular, pero también es importante preferir la carne de cerdo sobre la carne de res debido al impacto ambiental, además debemos limitar su consumo a una vez por semana.



- Es muy importante que si compras tus alimentos cárnicos en el supermercado, pidas que no te los den en uncel. El contacto con el uncel afecta nuestra salud y la salud del planeta.
- En lugar de carne molida de res puedes hacer las mismas preparaciones, pero con carne molida de pollo, pavo o puerco.
- Evita los embutidos de cualquier tipo, inclusive los de "pavo", prefiere incluir huevo duro, queso o atún fresco.

- Recuerda, los alimentos cárnicos deben ser el complemento en la comida para dar sabor y no el elemento principal.
- El atún debe ser sin soya, sin sellos o fresco.
- En los pescados es preferible comprar pescados locales, frescos, no de supermercado, sí de pescaderías. El tan popular salmón es un pescado que se encuentra muy poco en las aguas de nuestro país, por lo tanto, no es adecuado para nuestro consumo, y tampoco es sustentable elegirlo.

Lácteos

- Elige solo leche baja en grasa, descremada, light o 1% a 2%.
- Cuando se tenga indicación de tu nutrióloga o nutriólogo puede ser deslactosada.
- Incluir jocoque seco o líquido es una buena idea para dar variedad a tu dieta.

- En el caso de los quesos, debes preferir:
 - Quesos de quesería, elaborados artesanalmente.
 - Queso fresco, panela o cottage son los más bajos en grasa.
 - Los quesos light son generalmente más altos en sodio.
 - La dieta libre de FOD-MAP no permite los quesos frescos (pregunta a tu nutrióloga o nutriólogo si es tu caso).

- En el caso del yogurt es mejor consumir:
 - Yogurt sin sabor, natural.
 - Sin azúcar añadida.
 - De un solo ingrediente.
 - Griego es una buena opción.
- Las bebidas que se anuncian como lácteas: almendra, soya, avena o coco, no son lácteas y no son sus equivalentes, dado que su valor nutricional es muy distinto a este grupo de alimentos.

Grasas sin proteínas

Elige grasas frescas de origen vegetal: aguacate, coco fresco o aceitunas.

Los aceites para cocinar se recomiendan:

- Menor concentración de ácidos grasos saturados.
- Con mayor resistencia a la rancidez.
- Los aceites para consumir en crudo:
- Aceite de oliva extra virgen.

Grasas con proteínas

Elige variedad con moderación: semillas de girasol, cacahuates, semillas de chía, nueces mixtas, almendras, pepitas, pistache, hummus, harina de almendra.

Azúcares

Elige miel de abeja en lugar de azúcar, cajeta casera, gelatina de agua o de leche son preferibles reducidas en azúcar. Paleta helada de agua.

El consumo de edulcorantes no calóricos puede ser mejor que consumir azúcar. Sin embargo, debe ser moderado, con un máximo de 4 a 6 sobres en un día. Aunque existen muchas opciones, las más comerciales y accesibles son estevia natural o fruto del monje.

Alimentos procesados

Los alimentos procesados son aceptables en cantidades moderadas en la dieta diaria, son los alimentos envasados como el aceite, los quesos curados, la leche ultra-pasteurizada o las verduras enlatadas.

Alimentos ultraprocesados

Para conocer más al respecto, consulta la clasificación NOVA de alimentos y la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-información comercial y sanitaria. Puedes acceder con los enlaces en el capítulo de recursos de este mismo manual.

Dado que este manual está enfocado a estudiantes de nivel universitario de instituciones públicas o privadas, no mencionaremos marcas de productos concretos.

Sin embargo, una alimentación saludable debería prescindir en mayor medida de alimentos ultraprocesados y preferir aquellos que no proceden de una fábrica, sino del campo, de la milpa, de la panadería artesanal o de las industrias caseras locales, las cuales contribuyen a la sustentabilidad y sostenibilidad.

Reconocemos que la salud del planeta es la salud de todo lo que nos rodea, incluida la comunidad.



Sellos de advertencia: muy importantes



CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS

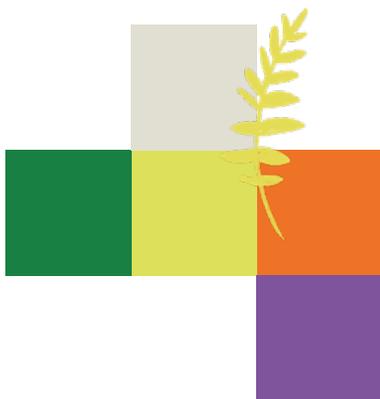


En la actualidad, en México contamos con una herramienta muy valiosa para tomar mejores decisiones. Los sellos de advertencia. Este etiquetado se integra por 5 sellos de advertencia en forma de octágono, que, de manera clara, sencilla y visible indican cuando un producto contiene exceso de nutrimentos e ingredientes críticos como: calorías, grasas saturadas, grasas trans, azúcar y sodio.

También incluye 2 leyendas precautorias sobre contenido de cafeína y edulcorantes, no recomendables para consumo en niñas y niños. Los productos pequeños —que su tamaño sea menor o igual a 40 cm²— presentan “mini-sellos” que indican el número de ingredientes críticos que contienen y afectan la salud (De Salud, s. f. a.)

Beneficios de los sellos:

- Ayudan a tomar una decisión de compra informada, decidir si es sano o no consumir un producto en específico.
- Informan de manera fácil, rápida y verídica.
- Permiten comparar el contenido específico de un nutrimento, con uno o más productos similares.
- Advierten de ingredientes dañinos para la salud



Actividad

Mi guía de compras saludables y sostenibles

Objetivo:

Aprender a elegir alimentos de manera responsable, respetando nuestras tradiciones y costumbres, y comprometidos con la sustentabilidad y sostenibilidad del planeta que benefician a nuestra salud.

Lo que vas a necesitar:

- Libreta o cuaderno.
- Pluma o lápiz.
- Dispositivo con acceso a internet (para investigar mercados locales y tiendas de productos artesanales).

Instrucciones:

- 1. Lectura inicial:** revisa detenidamente la tabla “Guía de compras: aprendiendo a elegir mis alimentos” al inicio de este capítulo, para entender los principios de una alimentación saludable, sostenible y responsable.
- 2. Investigación personal:** investiga sobre los mercados locales con precios justos, tiendas de productos artesanales, y productores de alimentos frescos en tu comunidad. No es necesario que sean costosos, al contrario, deben ser de mercado o venta directa del productor sin empaques que eleven los costos, pero de buena higiene y calidad. Anota la información en tu libreta.
- 3. Lista de compras consciente:** utilizando el manual como referencia, elabora una lista de compras que priorice alimentos frescos y locales, evitando los ultraprocesados. Incluye:
 - Frutas y verduras de temporada.
 - Productos de panadería artesanal.
 - Alimentos provenientes de la milpa y el campo.
 - Productos elaborados por industrias caseras locales.



4. Visita mercados o tiendas locales: ve a un mercado local o tienda de productos artesanales y compra al menos cinco productos de tu lista. Observa y toma notas sobre:

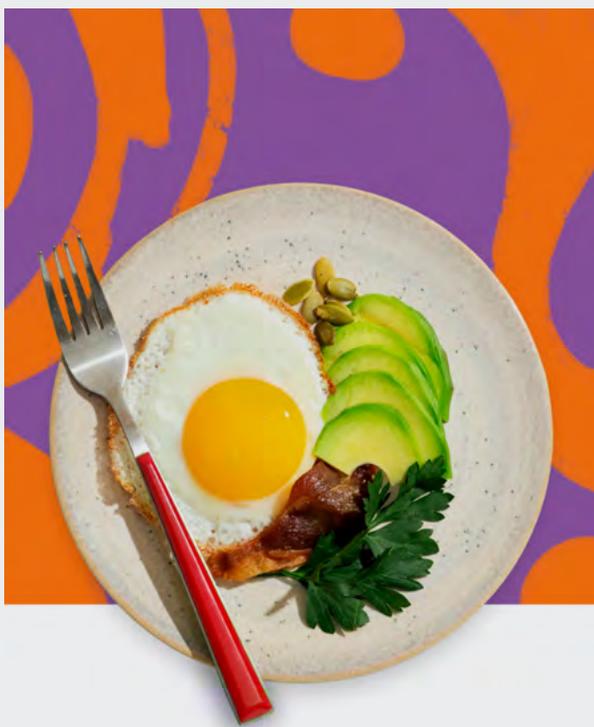
- El origen de los productos.
- La frescura y calidad de los alimentos.
- Las prácticas de producción (orgánica, artesanal, local, etc.).

5. Reflexión y análisis: después de tus compras, reflexiona sobre tu experiencia:

- ¿Fue fácil encontrar productos frescos y locales?
- ¿Qué diferencias notaste en comparación con los alimentos ultraprocesados?
- ¿Cómo crees que tus elecciones alimenticias afectan tu salud y la del medio ambiente?

6. Comparte tus resultados: redacta un breve informe (1-2 páginas) en tu libreta sobre tu experiencia, incluyendo tus reflexiones y cualquier dificultad que hayas encontrado. Comparte tus hallazgos con tu comunidad universitaria, ya sea en clases o en un grupo de discusión o en tus redes sociales para promover y apoyar a estas pequeñas empresas e impulsar estas prácticas saludables.

7. Haz un plan de acción: basándote en tu experiencia y aprendizaje, elabora un plan de acción personal para mantener una alimentación saludable y sostenible. Incluye metas concretas, como visitar el mercado local semanalmente o reducir el consumo de alimentos ultraprocesados.



Preparación de alimentos (meal prep)

3

Es muy importante reconocer las limitaciones de tiempo que se enfrentan en la vida universitaria y buscar soluciones para mejorar las habilidades culinarias durante esta etapa.

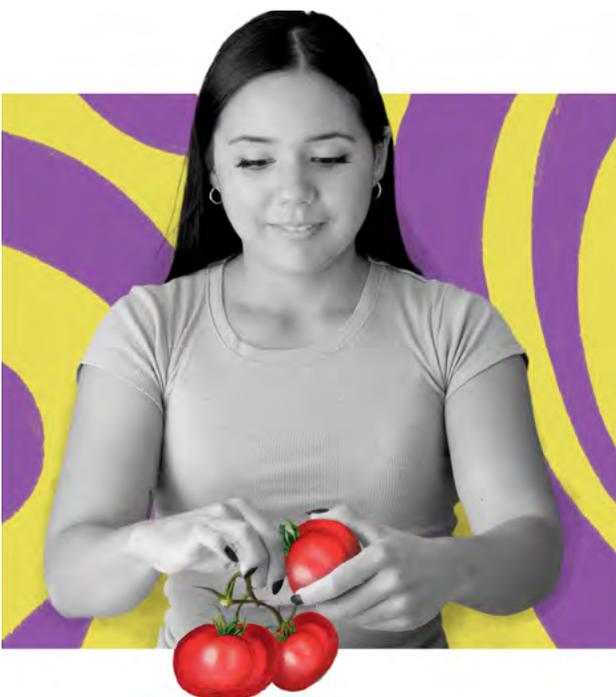
El llamado “meal prep” no solo se trata de preparar comidas de antemano, sino también de planificar de manera inteligente, maximizando el tiempo y los recursos disponibles.

A continuación exploraremos estrategias prácticas para organizar y preparar alimentos de manera eficiente, asegurando comidas nutritivas y deliciosas que se ajusten al ritmo de vida acelerado en la vida universitaria. Desde consejos de compra hasta formas de almacenamiento y técnicas rápidas y saludables, nuestro objetivo es empoderarte para que tomes el control de tu alimentación de una manera práctica y sostenible.

Para empezar, exploremos estrategias prácticas para organizar y preparar alimentos de manera eficiente, asegurando comidas nutritivas y deliciosas que se ajusten al ritmo de vida acelerado en la vida universitaria. A veces será necesario regresar al capítulo de consejos de compra y conocer las técnicas de almacenamiento rápidas y saludables.

Reconocimiento de limitaciones de tiempo:

Entendemos las restricciones de tiempo que enfrentan los estudiantes durante la universidad. Por eso, proponemos soluciones que mejoren las habilidades culinarias adaptadas a esta etapa de la vida.



Planificación inteligente

Organización y preparación:

Aprende a organizar y preparar tus comidas de manera eficiente, asegurando que sean nutritivas y sabrosas.

Recomendaciones para organizar y preparar comidas de manera eficiente

1. Planifica tu menú semanal

- Dedica tiempo a planificar todas tus comidas para la semana.
- Incluye desayunos, comidas, cenas y snacks.
- Opta por recetas sencillas y con ingredientes comunes.

2. Crea una lista de compras

- Haz una lista basada en tu menú semanal.
- Agrupa los ingredientes por secciones del supermercado para ahorrar tiempo.

3. Compra a granel

- Compra productos básicos como arroz, pasta, legumbres y avena en grandes cantidades para reducir costos.
- Aprovecha ofertas y descuentos en productos no perecederos.

4. Elige ingredientes versátiles

- Selecciona ingredientes que puedas usar en múltiples recetas, como pollo, vegetales y granos.
- Esto permite preparar diferentes platos con los mismos ingredientes, podrás variar los ingredientes cada semana.

5. Prepara comidas en lotes

- Cocina en grandes cantidades y divide en porciones para varios días.
- Utiliza recipientes herméticos para almacenar las porciones en el refrigerador o congelador. Lo ideal para la salud es utilizar recipientes de cristal, pues el plástico suele ser reservorio de contaminación.



3

6. Utiliza el congelador

- Congela porciones individuales de comidas como sopas, guisos y arroces. Recuerda descongelar lentamente, moviendo los alimentos que vas a consumir a los niveles menos fríos del refrigerador la noche anterior a consumirlos.
- Esto te permitirá tener comidas listas cuando lleves prisa.

7. Opta por recetas simples

- Prioriza recetas con pocos ingredientes y pasos sencillos.
- Ejemplos: ensaladas, stir-fry, wraps y pastas rápidas.

8. Invierte en utensilios básicos

- Adquiere una olla de cocción lenta, un sartén grande y recipientes de almacenamiento reutilizables.
- Estos utensilios facilitan la preparación y almacenamiento de comidas.

9. Prepara ingredientes con anticipación

- Lava y corta vegetales, cocina granos y alimentos de origen animal los fines de semana.
- Guarda todo en recipientes separados para facilitar el ensamblaje de comidas durante la semana.

10. Aprovecha las sobras

- Reutiliza las sobras de una comida para crear otra diferente.
- Ejemplo: usa pollo asado de la cena para hacer tacos o ensaladas al día siguiente.

11. Mantén bocadillos saludables a mano

- Ten frutas, frutos secos y yogur en porciones listas para llevar.
- Esto te ayudará a evitar la tentación de opciones menos saludables cuando tengas hambre.

12. Sé flexible y realista

- Ajusta tus planes según sea necesario y no te frustres si algo no sale como esperabas.
- La flexibilidad es clave para mantener una alimentación saludable sin estrés.

Estos consejos están diseñados para ayudarte a comer bien, ahorrar tiempo y dinero, y gestionar de manera eficiente tus comidas durante tu vida universitaria. Es necesario que dediquemos tiempo para poder empoderarnos y cuidar nuestra salud en los entornos actuales, que favorecen el desarrollo de estilos de vida insalubres.



Técnicas de almacenamiento:

Conoce métodos eficaces para almacenar alimentos, manteniéndolos frescos y listos para consumir.

En la vida universitaria, gestionar el tiempo y el presupuesto puede ser un desafío, especialmente cuando se trata de mantener una alimentación saludable. En ese sentido, usar las técnicas de almacenamiento adecuadas hace una gran diferencia para que los alimentos se conserven frescos y listos para consumir, reduciendo el desperdicio y ahorrando dinero. Este capítulo ofrece recomendaciones prácticas para almacenar alimentos de manera eficaz, utilizando métodos accesibles y económicos, ideales para estudiantes con limitaciones de tiempo y presupuesto.



Si aprendes a usar estas técnicas podrás disfrutar de comidas nutritivas sin el estrés de la preparación diaria.

Técnicas de almacenamiento para estudiantes universitarios

1. Congelación

- **Método:** congela comidas preparadas en porciones individuales.
- **Beneficio:** extiende la vida útil de los alimentos y permite tener comidas listas para calentar y comer. Además, puedes preparar porciones de leguminosas o guisados, y racionar para varios días sin preocuparte de que se descompongan en el refrigerador.

2. Recipientes herméticos: *evita guardar, transportar o conservar alimentos en recipientes de unicel o plástico.*

- **Método:** utiliza recipientes herméticos preferentemente de cristal, vidrio o, en su defecto, de plástico.
- **Beneficio:** mantiene los alimentos frescos por más tiempo y evita derrames.

3. Etiquetado y fechado

- **Método:** etiqueta los recipientes con el contenido y la fecha de preparación.
- **Beneficio:** facilita la organización y el seguimiento de la frescura de los alimentos.



4. Almacenamiento en porciones

- **Método:** divide las comidas en porciones individuales antes de guardarlas.
- **Beneficio:** facilita el acceso a porciones controladas y reduce el desperdicio de alimentos.

5. Mantener frescas las verduras

- **Método:** guarda las verduras en recipientes de cristal, vidrio o en toallas de papel húmedas.
- **Beneficio:** prolonga la frescura y reduce el deterioro.

6. Envoltorios reutilizables

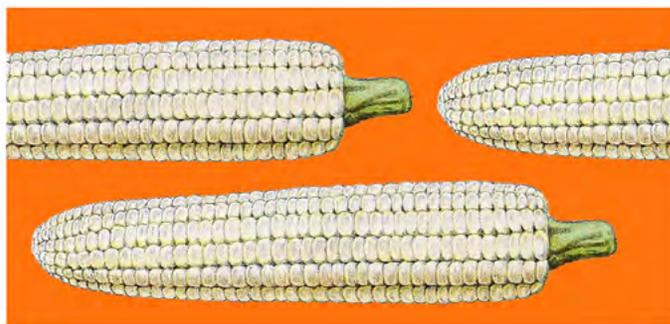
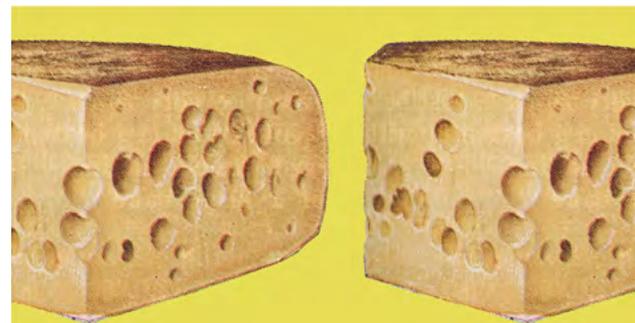
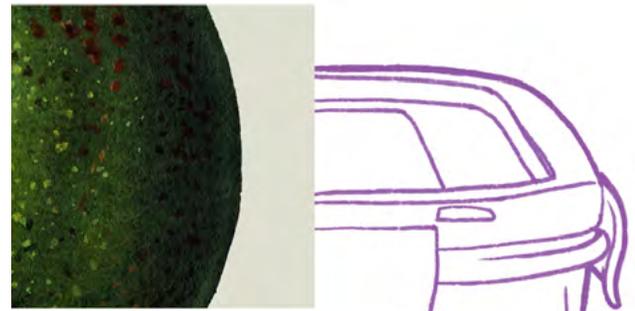
- **Método:** usa envoltorios de cera de abeja o silicona para cubrir alimentos.
- **Beneficio:** mantiene los alimentos frescos y es una opción ecológica.

7. Almacenamiento en el refrigerador

- **Método:** guarda alimentos perecederos como lácteos, carnes y productos frescos en la parte más fría del refrigerador.
- **Beneficio:** reduce el riesgo de deterioro y mantiene la seguridad alimentaria.

8. Uso de tapas ajustables

- **Método:** utiliza tapas ajustables o reutilizables para sellar latas y frascos abiertos.
- **Beneficio:** conserva los alimentos frescos y evita la contaminación.



Estas técnicas de almacenamiento están diseñadas para ayudar a los estudiantes a mantener sus alimentos frescos y listos para consumir, optimizando tiempo y recursos de manera eficiente.

Técnicas culinarias rápidas y saludables

Implementa técnicas culinarias rápidas y saludables que se adapten a tu apretada agenda. Cuando estás en la vida universitaria, puede ser difícil encontrar tiempo para cocinar comidas nutritivas. A menudo, el poco tiempo y dinero nos hacen optar por alimentos poco saludables. Pero con algunas técnicas simples de cocina, puedes preparar comidas rápidas, sabrosas y nutritivas.

Este capítulo incluye varias técnicas y recetas contemporáneas como poke bowls, ensaladas, stir-fry, wraps y pastas rápidas, diseñadas específicamente para adaptarse al ritmo de vida acelerado de los estudiantes. Aprender estas estrategias mejorará tu alimentación y te ayudará a mantener un estilo de vida saludable y equilibrado.

Para hacer las siguientes recetas solo tienes que lavar, desinfectar, colar y en, algunos casos, hervir o cocer, picar, rebanar y mezclar los ingredientes.



1. Poke bowls

Base: arroz integral o quinoa cocidos.

Alimentos que contienen proteínas: tofu, pollo, atún o salmón.

Vegetales: pepino, zanahoria, aguacate, adamame.

Toppings: semillas de sésamo, cebolla verde, algas nori.

Salsa: salsa de soja, aceite de sésamo, jengibre y ajo.

2. Ensaladas

Base: hojas verdes (espinaca, rúcula, kale).

Alimentos que contienen proteínas: pollo a la parrilla, garbanzos, lentejas.

Extras: tomate, pepino, zanahoria rallada, pimientos.

Toppings: frutos secos, semillas, queso feta.

Aderezo: vinagreta de limón y aceite de oliva, hummus.



3. Stir-frying

Base: arroz integral o fideos de arroz.

Alimentos que contienen proteínas: tofu, pollo, camarones.

Vegetales: brócoli, zanahoria, pimientos, champiñones.

Salsa: salsa de soja, miel, jengibre y ajo.

Extras: cacahuates tostados, cilantro fresco.



4. Wraps

Tortilla: harina integral o de maíz.

Alimentos que contienen proteínas: pollo desmenuzado, hummus, falafel.

Vegetales: lechuga, tomate, pepino, aguacate.

Extras: yogur griego, salsa tzatziki, guacamole.



6. Smoothie bowls

Base: plátano y frutos rojos congelados, mezclados con yogur o leche vegetal.

Toppings: granola, semillas de chía, frutas frescas, coco rallado.



5. Pastas rápidas

Base: pasta integral o de legumbres.

Salsa: pesto, salsa de tomate casera, aceite de oliva y ajo.

Alimentos que contienen proteínas: pollo a la parrilla, garbanzos, tofu.

Vegetales: espinacas, tomates cherry, brócoli.

Extras: queso parmesano, albahaca fresca.

7. Tacos saludables

Tortillas: de maíz o harina integral.

Relleno: frijoles negros, pollo a la parrilla, pescado.

Vegetales: col, cebolla, cilantro, aguacate.

Salsa: salsa de tomate casera, crema agria ligera.





3

8. Buddha bowls

Base: quinoa, arroz integral o cuscús.

Alimentos que contienen proteínas: garbanzos asados, tofu marinado, huevos.

Vegetales: espinacas, betabel, zanahorias.

Aderezo: tahini, jugo de limón, aceite de oliva.



9. Frittatas

Huevos: batidos con un poco de leche.

Relleno: espinacas, tomate, champiñones, queso.

Método: cocinar en sartén con un mínimo de grasa.

10. Sándwiches saludables

Pan: integral o de centeno.

Relleno: queso panela, hummus, atún.

Extras: aguacate, espinacas, tomate, pepino, zanahoria rallada, betabel rallado, germinado de soya, lentejas, alfalfa, etc.

Todas estas recetas no solo son rápidas y saludables, sino que también son variadas y contemporáneas, adecuadas para el estilo de vida de los estudiantes universitarios. Nuestro objetivo es empoderarte para que tomes control de tu alimentación de una manera práctica y sostenible, integrando hábitos saludables que mejoren tu calidad de vida mientras estudias la universidad.

Actividad

Meal prep para estudiantes

Objetivo:

Desarrollar habilidades en la planificación y preparación eficiente de comidas, mejorando los hábitos alimenticios y optimizando tiempo y recursos.

Descripción de la actividad:

Ahora es momento de poner en marcha lo aprendido, para lo que deberás llevar a cabo una semana de meal prep en la que planificarás, comprarás y prepararás tus comidas con anticipación. Te recomendamos documentar el proceso y reflexionar sobre tu experiencia para mejorar tus hábitos de alimentación.

Instrucciones:

- 1. Planificación de las comidas:** planea un menú para una semana completa, incluyendo desayuno, comida principal o almuerzo, cena y snacks.
Ejemplo de menú:
 - **Desayuno:** avena con fruta y nueces.
 - **Almuerzo:** ensalada de quinoa con pollo y vegetales.
 - **Cena:** fajitas de pollo con brócoli y arroz integral.
 - **Snacks:** yogur con granola y fruta fresca.
- 2. Lista de compras:** con base en el menú semanal, elabora una lista de compras detallada, incluyendo todos los ingredientes necesarios. Considera la compra de ingredientes frescos, congelados y de larga duración para maximizar la eficiencia.
- 3. Prepara tus alimentos:** deberás dedicar un día a la preparación de las comidas para toda la semana. No te preocupes, cada vez que hagas esta actividad será más y más rápida con la práctica.
 - Divide los alimentos en porciones adecuadas y almacena correctamente (refrigeración o congelación) utilizando recipientes adecuados.
 - Te recomendamos preparar platos que se mantengan bien durante varios días y que se puedan recalentar fácilmente, como los que te hemos sugerido.
- 4. Documentación de la experiencia:** registra tus actividades y lleva un diario donde registres todo tu proceso diario para que identifiques las áreas a mejorar y los aciertos para continuar haciéndolo cada vez mejor.

Esta actividad no solo incentiva la adopción de hábitos alimenticios saludables, sino que también enseña habilidades valiosas de organización y gestión del tiempo.



Consejos prácticos para una vida saludable

En este capítulo encontrarás consejos prácticos para promover un estilo de vida saludable que va más allá de la alimentación. Se exploran hábitos que abarcan desde la actividad física regular hasta la gestión del estrés y el cuidado mental.

Te invitamos a integrar pequeñas acciones cotidianas que contribuyan a mejorar tu bienestar integral, destacando la importancia de encontrar un equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu para una vida plena y saludable.



Otras recomendaciones importantes para nuestra salud física y mental son:

- 1. Hacer más actividad física como caminar, correr o bailar, en lugar de pasar tiempo sentados o frente a la pantalla (celulares, televisión, videojuegos y otras). ¡Cada movimiento cuenta!**
- 2. Disfruta de las comidas en familia o con amigos cuando sea posible. Participemos todos en la planeación y preparación de las comidas, sin desperdiciar alimentos.**
- 3. La lectura es un hábito que forma parte de la higiene de la memoria y previene el deterioro cognitivo, practícala y foméntala de forma personal y en comunidad.**
- 4. El descanso correcto y la higiene del sueño son fundamentales para la salud mental y física.**
- 5. Evita el hábito de fumar o vapear.**



Actividad física y ejercicio

La actividad física y el ejercicio desempeñan un papel crucial en el mantenimiento de la salud, especialmente durante la etapa universitaria, pero en general, a lo largo de la vida. Más allá de los beneficios físicos evidentes, como fortalecer los músculos y mejorar la salud cardiovascular, la actividad física también promueve el bienestar mental y emocional. En la universidad, donde las demandas académicas pueden ser altas, el ejercicio regular te ayuda a reducir el estrés, mejorar la concentración y aumentar la energía.

Es fundamental reconocer que cada quien tiene necesidades y preferencias diferentes, por lo que encontrar actividades físicas y ejercicios que tú disfrutes es esencial para mantener un estilo de vida pleno y sostenible a largo plazo. Desde caminar al aire libre hasta practicar deportes en equipo o participar en clases de yoga, la clave está en elegir actividades que se adapten a tus intereses y te motiven a mantenerte activo de manera regular.



Es fundamental no considerar la actividad física únicamente como un medio para perder peso, ya que la pérdida de peso depende de múltiples factores, no solo del balance energético.

La actividad física ofrece numerosos beneficios para la salud, como reducir los niveles de glucosa y colesterol, mejorar la presión arterial, disminuir el estrés y la ansiedad, y mejorar tu estado de ánimo.

Es importante que encuentres motivación y que dediques tiempo todos los días a hacer ejercicio, aunque esto sea un desafío, ya que cada persona tiene capacidades y horarios diferentes. Elige formas de actividad física que se integren fácilmente en tu vida diaria, como caminar al trabajo, hacer ejercicios en una silla o ir al gimnasio. Lo importante es que disfrutes de las actividades y establezcas metas realistas.

Dividir la actividad física en tres sesiones de 10 minutos al día es tan efectivo como hacer una sesión de 30 minutos, y puede facilitar la incorporación del ejercicio en tu rutina.



Recomendaciones de actividad física y ejercicio para personas mayores de 18 años

Estas son las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud. Aprovecha cada momento para moverte y mejorar tu bienestar.

- 1. Acumula entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o de 75 a 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o una combinación de ambas con intensidad moderada y vigorosa intensa a lo largo de la semana.**
- 2. Fortalece tus músculos con actividades de intensidad moderada o mayor, involucrando todos los grupos musculares principales al menos dos días a la semana.**

- 3. Reduce el tiempo dedicado a actividades sedentarias. Sustitúyelo por actividad física de cualquier intensidad, incluso si es ligera. ¡Cada movimiento cuenta!**



Recomendaciones de sueño para personas de 18 años en adelante

Dedica de 7 a 9 horas de sueño cada noche. The American Academy of Sleep Medicine recomienda las siguientes rutinas para fomentar un sueño saludable:

- **Levantarte a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana o durante las vacaciones.**
- **Evita tomar siestas si es posible.**
- **Limita el tiempo de siesta a menos de 1 hora.**
- **Nunca tomes una siesta después de las 3 p.m.**
- **Usa tu cama solamente para dormir, tener relaciones sexuales o recuperarte de una enfermedad.**
- **Mantén un horario regular para las comidas, medicamentos, tareas domésticas y otras actividades. Esto ayudará a que tu reloj biológico interno funcione sin problemas.**
- **Busca rituales que te ayuden a relajarte cada noche antes de acostarte. Esto puede incluir cosas como un baño caliente, comida ligera o unos minutos de lectura.**



- **Si te acuestas con preocupaciones a la hora de dormir, trata de designar un momento específico durante el día para escribir esas preocupaciones y sacar estos sentimientos de tu sistema.**
- **Trata de tener un horario regular de sueño, pero no vayas a la cama hasta que tengas sueño.**
- **Si eres incapaz de conciliar el sueño dentro de 20 minutos, levántate. Prueba con una actividad tranquila y no vuelvas a la cama hasta que sientas cansancio.**

Actividades

Comencemos respondiendo las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es tu actividad física o ejercicio favorito? Si son más de una, escríbelas todas.

Piensa qué puedes hacer para comenzar con esta actividad o prepararte para retomarla:

2.

La estás realizando (SÍ) (NO), si la respuesta es NO

Apunta aquí otras actividades que te agraden y que puedes hacer:

3. ¿Qué te impide hacerla? (puedes elegir todas las opciones que requieras)

No tengo el tiempo suficiente.

Estoy fuera de forma.

Suelo tener mucho cansancio.

No encuentro motivación.

No tengo dinero para pagar un gimnasio.

Mí _____ me duele demasiado.



Ahora elabora tu propio plan FITT para activarte:

Frecuencia: *¿con qué frecuencia harás esta actividad?* Trata de realizar como mínimo 3 días a la semana, pero si es posible siempre intenta realizar 5 días.

Intensidad: *¿con qué intensidad trabajarás?* Ten en cuenta que en una actividad adecuada a tu capacidad física debes permitirte hablar durante el entrenamiento, pero no cantar.

Tiempo: *¿por cuánto tiempo la harás?* Sé realista. Comienza con 5 o 10 minutos y ejercita hasta 30 minutos.

Tipo: *¿qué actividad practicarás?* ¡Haz algo que disfrutes!

Sugerencias adicionales:

- Reúnete con otras personas para buscar maneras creativas de activarse físicamente.
- Saca a pasear a tu perro o juega con él en el parque intensamente y todos los días. Esto es extra a tu ejercicio, solo para moverte más.
- Llama a una persona especial para ir a bailar o pon tu canción favorita y convierte tu sala en una pista de baile personal en cada oportunidad.
- Busca a alguien que quiera unirse para ir en par o grupo al gimnasio, de tal manera que se activen en grupo.
- Usa las escaleras en lugar del ascensor, siempre.
- Si almuerzas con alguien en la universidad, pídele que te acompañe a dar un paseo corto después de comer



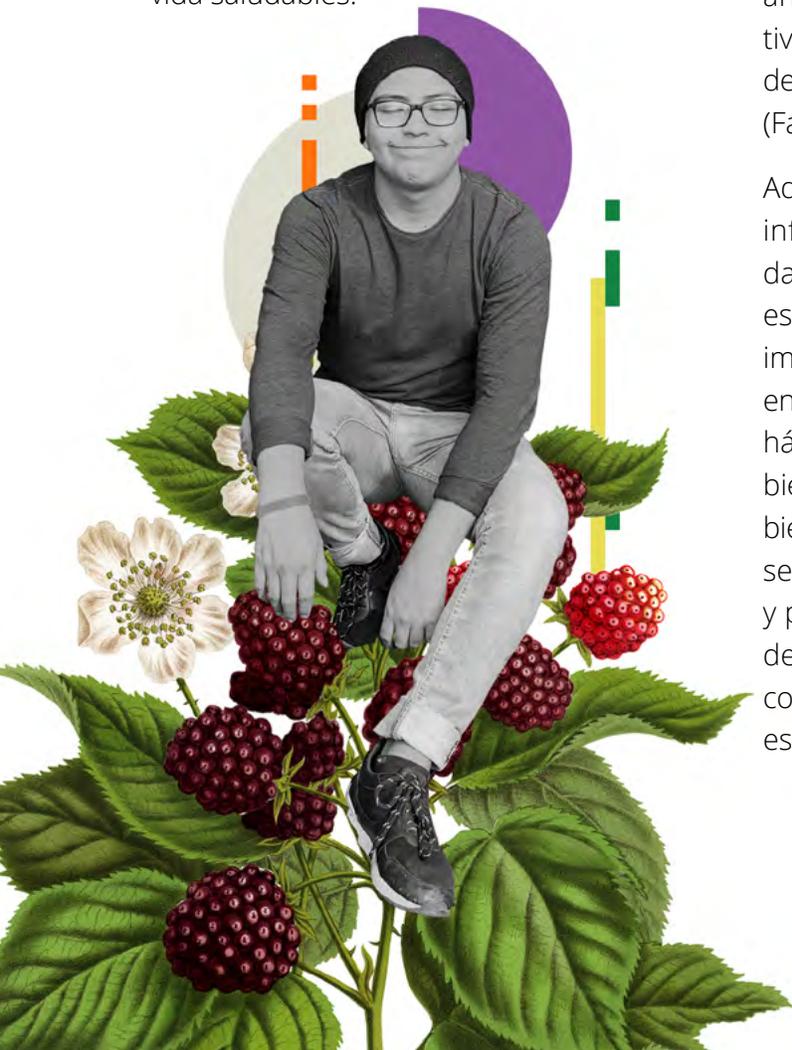
Relación de la nutrición y la salud mental

En los últimos años, ha cobrado relevancia la vida saludable, que promueve el bienestar físico, psicológico y social. Este concepto, difundido por medios y recomendaciones internacionales, implica mejorar estilos de vida para nuestro bienestar y el de los demás. Una vida saludable va más allá de un cuerpo sano; incluye dimensiones integrales de la persona en un contexto social con múltiples influencias. Concebirnos como seres que necesitan felicidad, relajación y armonía con el entorno es clave para adoptar estilos de vida saludables.

Por su puesto la nutrición desempeña un papel fundamental en la salud mental, ya que los alimentos que consumimos tienen un impacto directo en nuestro bienestar emocional y cognitivo.

Una dieta equilibrada y nutritiva proporciona los nutrientes necesarios para mantener un cerebro saludable y funcionar óptimamente. Los estudios han demostrado que ciertos nutrientes, como los ácidos grasos omega-3, las vitaminas del complejo B y los antioxidantes, pueden tener efectos positivos en la salud mental al reducir el riesgo de depresión, ansiedad y deterioro cognitivo (Fabián, 2023).

Además, una alimentación saludable puede influir en el estado de ánimo y la capacidad de manejar el estrés, proporcionando estabilidad emocional y claridad mental. Es importante reconocer la estrecha relación entre la nutrición y la salud mental, y adoptar hábitos alimenticios que fomenten tanto el bienestar físico como emocional. Pero también de forma inversa, la salud mental puede ser determinante para lograr comprender y priorizar la elección en los alimentos que decidimos incluir diariamente y en nuestra convicción para ser conscientes al mantener estilos de vida saludable en general.



Actividad

Diario de nutrición y bienestar mental

Objetivo:

Reflexionar sobre cómo las elecciones alimentarias influyen en el bienestar emocional y cognitivo, y fomentar hábitos alimenticios saludables que mejoren la salud mental.

El tiempo que deberás

Dedicarle: 15 a 20 min diariamente por una semana.

Lo que vas a necesitar:

- Pluma de tinta azul o de cualquier otro color que contraste con el negro.
- Instrucciones: registra todas tus comidas y bebidas cada día. Anota también cómo te sientes emocionalmente en diferentes momentos del día. Usa una tabla con las siguientes columnas para facilitar el registro, mira este ejemplo:



Comida/bebida	Hora del día	Estado emocional
Ensalada de atún	9:00 a.m.	Bien, con energía
Cookies and cream Frappuccino	11:00 a.m.	Con algo de ansiedad y nerviosismo
Sándwich de pollo con verduras	8:00 p.m.	Bien, con necesidad de descansar



- 1. Reflexión diaria:** cada noche reflexiona sobre tus elecciones alimenticias y tu estado emocional durante el día. Pregúntate: ¿hubo algún alimento que pareciera mejorar tu estado de ánimo? ¿Alguno que lo empeorara? Escribe breves notas sobre estas observaciones.
- 2. Análisis personal:** al final de la semana, revisa tu diario para identificar patrones entre tu dieta y tu estado emocional. Pregúntate: ¿noto algún cambio en mi bienestar mental relacionado con lo que comí? ¿Hay alimentos que me hicieron sentir más tranquilo, feliz o concentrado?
- 3. Conclusiones y plan de acción:** escribe un resumen breve de lo que aprendiste sobre la relación entre tu dieta y tu salud mental. Incluye ejemplos específicos de cómo ciertos alimentos afectan tu estado emocional.
- 4. Plan personal:** diseña un plan de acción para mejorar tu dieta en función de lo que aprendiste. Incluye metas específicas, como incorporar más alimentos ricos en omega-3 (por ejemplo, pescado graso, nueces) o reducir el consumo de alimentos ultraprocesados y azucarados (bebidas con azúcar, jugos naturales o de caja, refrescos, galletas rellenas, etc.)

Sugerencias adicionales:

- **Continuidad:** considera llevar el diario más allá de la actividad inicial para ver resultados a largo plazo y seguir mejorando tu bienestar.
- **Autoevaluación:** periódicamente, revisa tus registros y reflexiones para ajustar y optimizar tu plan alimenticio.

Esta actividad debe contribuir a la comprensión entre la nutrición y la salud mental, proporcionando herramientas prácticas para mejorar el bienestar general a través de una alimentación consciente y saludable.

La salud del planeta es nuestra

Los riesgos medioambientales evitables contribuyen a una cuarta parte de las enfermedades y muertes globales, causando al menos 13 millones de fallecimientos anuales. La contaminación del aire, responsable de siete millones de muertes prevenibles cada año, afecta a más del 90% de la población, mientras que casi 3 mil millones de personas dependen de combustibles contaminantes para sus necesidades diarias. Más de la mitad de la población mundial enfrenta riesgos por agua insalubre, saneamiento inadecuado e higiene deficiente, resultando en más de 800 mil muertes anuales (OMS, 2016).

De acuerdo con informes de la OMS, el cambio climático y la pérdida de biodiversidad afectan cada vez más la salud, causando fenómenos extremos y alterando la transmisión de enfermedades infecciosas.

Aunque se han hecho esfuerzos para reducir estos riesgos, muchas personas todavía carecen de acceso a servicios ambientales básicos y enfrentan desigualdades en salud.

Es esencial que las autoridades sanitarias, colectivos interesados y comunidades participen activamente en la transición energética, urbanización y otras tendencias de desarrollo para proteger la salud. Los cambios sociales, como la mayor demanda de energía, transporte, innovación tecnológica y urbanización, rara vez consideran la salud, perdiendo oportunidades para su protección.

Los entornos urbanos mal planificados aumentan la contaminación y reducen las oportunidades para una vida saludable. Combatir la contaminación del aire y el cambio climático puede generar beneficios como sistemas de transporte y energía más eficientes, una economía descarbonizada y sistemas alimentarios saludables. Se requieren enfoques integrales y equitativos a largo plazo para abordar estas cuestiones (Franco *et al.*, 2016).

Por todo lo anterior, probablemente habrás notado que, cada día, los gobiernos y organizaciones a nivel mundial se preocupan y se ocupan más en revertir el cambio climático y cuidar el medio ambiente. Es un hecho contundente que nuestro planeta necesita urgentemente ajustes para su preservación. Si bien es responsabilidad de los gobiernos, también es una responsabilidad colectiva e individual.

Las personas de ciencia, como quienes tienen la oportunidad de estudiar una carrera universitaria, deben tomar acciones contundentes y transmitir conocimiento y estrategias para contribuir, en la medida de lo posible, a esta prevención o reversión, si es posible. La salud del planeta es la salud de todas y todos, incluyendo a las especies que lo habitamos. Desde este punto de vista, si tú estás estudiando Arquitectura, Derecho, Pedagogía, Diseño, Marketing, Mecatrónica o cualquier otra disciplina que parezca lejana al ámbito de la salud o el cuidado del medio ambiente, analízalo, pues en realidad desde todas nuestras trincheras podemos hacer la diferencia.



Por ahora te dejamos aquí diez acciones sencillas que cada persona puede llevar a cabo en su entorno cercano y en sus hábitos y costumbres para hacer una gran diferencia. Te invitamos a ponerlas en práctica y a investigar qué más puedes hacer al respecto, pero sobre todo a que las compartas con más personas a tu alrededor para seguir sumando.

Reducir el uso de plásticos desechables

Lleva tu propia botella de agua reutilizable, envases y utensilios para evitar los plásticos de un solo uso.

Ahorrar energía

Apaga las luces, computadoras y otros aparatos electrónicos cuando no los estés usando. Usa bombillas de bajo consumo y aprovecha la luz natural siempre que sea posible.

Optar por el transporte sostenible

Usa la bicicleta, camina o utiliza el transporte público para desplazarte. Si es posible, comparte el coche con otras personas para reducir la huella de carbono.

Consumir de manera consciente

Elige productos locales y de temporada. Compra solo lo que necesitas y busca alternativas sostenibles y ecológicas.

Reducir y reciclar residuos

Separa tus residuos y asegúrate de que van a los contenedores correctos. Reutiliza y recicla todo lo que puedas.

Participar en proyectos ecológicos

Únete a grupos o iniciativas en tu universidad que trabajen en la protección del medio ambiente, como jornadas de limpieza o campañas de reforestación.

Ahorrar agua

Toma duchas más cortas, cierra el la llave del agua mientras te cepillas los dientes y repara cualquier fuga en casa.

Fomentar la educación ambiental

Comparte información y educa a tus compañeros sobre la importancia del cuidado del medio ambiente y cómo pueden contribuir.

Utilizar productos de limpieza ecológicos

Escoge detergentes y productos de limpieza biodegradables y ecológicos para tu casa.

Plantar y cuidar vegetación

Participa en proyectos de jardinería comunitaria o planta árboles y plantas en tu hogar para mejorar la calidad del aire y fomentar la biodiversidad.



Mitos y realidades

En este capítulo, revisamos los mitos y realidades más comunes que circulan entre la comunidad universitaria, ofreciendo una perspectiva clara y concisa sobre temas relacionados con la alimentación, la actividad física y el bienestar en general. Abordamos estos conceptos con precisión, desmitificando creencias erróneas y proporcionando información basada en evidencia para ayudar a la comunidad universitaria a tomar decisiones informadas sobre su salud y estilo de vida.

Mito: comer sano es caro

La realidad es que, aunque puede haber una percepción de que comer sano es más caro, definitivamente es posible mantener una dieta saludable y equilibrada sin gastar mucho dinero. Esto, sumado al hecho de que el negocio de la comida es muy lucrativo, pues una ensalada elaborada

en casa que puede tener un costo de \$30.00 y comprarla ya elaborada puede salirte cinco o seis veces su precio, dependiendo de la zona en la que vivas. Y como ya hemos analizado en este documento previamente, comer sano no tiene que ser caro. Con planificación, compras inteligentes y



la elección de alimentos asequibles y nutritivos, es posible mantener una dieta saludable sin gastar una fortuna. A menudo, los alimentos saludables y no procesados pueden ser más económicos y proporcionar una mejor relación calidad-precio en términos de nutrición y salud a largo plazo.

Mito: hay que comer 5 veces al día para estar saludable

Hasta hace algunos años la mayoría de las personas tenía esta idea e incluso muchos profesionales de la nutrición podríamos haberla reforzado en nuestras indicaciones; sin embargo, no hay una regla universal que diga que todos deben comer exactamente 5 veces al día. La frecuencia de las comidas puede variar dependiendo de las necesidades individuales, el estilo de vida, los objetivos de salud y las preferencias personales. En relación con este tema vale la pena desmitificar también algunos argumentos que lo han sustentado.

A continuación desglosamos algunos puntos clave sobre este mito:

Metabolismo: se ha pensado que comer más frecuentemente puede aumentar el metabolismo. Sin embargo, la investigación ha mostrado que la frecuencia de las comidas tiene poco efecto

sobre el metabolismo basal. Lo que importa más es la cantidad total de calorías consumidas y gastadas a lo largo del día. Estudios han demostrado que tanto comer varias veces al día en porciones más pequeñas como comer menos veces en porciones más grandes puede ser efectivo para la pérdida de peso, siempre que el balance calórico esté controlado.

Control del apetito y niveles de energía: comer varias veces al día puede ayudar a algunas personas a controlar el hambre y mantener niveles de energía estables. Esto puede ser útil para evitar comer en exceso en las comidas principales debido al hambre extrema, sin embargo, para otras personas, comer más frecuentemente puede llevar a una ingesta calórica total más alta, especialmente si no se controlan las porciones.

Beneficios potenciales de menos comidas: algunas personas pueden encontrar beneficios en un menor número de comidas diarias, como en el caso del ayuno

intermitente, que ha ganado popularidad. El ayuno intermitente implica períodos controlados de ayuno y alimentación y ha mostrado beneficios potenciales para la pérdida de peso, la salud metabólica y la longevidad en ciertos estudios. La clave es que, independientemente de la frecuencia de las comidas, se deben elegir alimentos nutritivos y equilibrados de la mano de un especialista cuando se tiene alguna condición específica.

Individualización: las necesidades nutricionales y las respuestas a diferentes patrones de alimentación varían entre las personas. Lo que funciona bien para una persona puede no ser adecuado para otra. Además, es importante escuchar al propio cuerpo y encontrar un patrón de alimentación que funcione mejor para uno mismo, teniendo en cuenta el nivel de actividad, el estilo de vida, las preferencias y las necesidades de salud.



Mito: todas las grasas son malas para la salud

En realidad, las grasas son un componente esencial de una dieta saludable, pero no todas las grasas son iguales. Si bien algunas grasas pueden afectar la salud de diversas maneras, tanto negativa como positivamente, las insaturadas como las monoinsaturadas (aceite de oliva, aguacates, frutos secos) y las poliinsaturadas omega-3 (pescado, nueces, semillas de lino), son beneficiosas para el corazón y mejoran el colesterol.

Las saturadas, presentes en la carne roja, los productos lácteos enteros y aceites tropicales, pueden aumentar el colesterol LDL y el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Las trans, encontradas en alimentos procesados y fritos, son especialmente perjudiciales al elevar el colesterol LDL y reducir el HDL, incrementando el



riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes. Las grasas saludables proporcionan energía, facilitan la absorción de vitaminas A, D, E y K, son esenciales para la función celular y la producción de hormonas, y contribuyen a la saciedad y el control del apetito. En conclusión, no todas las grasas son malas; es crucial priorizar las saludables y limitar las saturadas y trans para mejorar la salud y prevenir enfermedades.

Mito: el pan engorda

El hecho de que un alimento por sí solo sea capaz de afectar nuestro cuerpo, más allá del peso corporal, es una afirmación incorrecta. Alimentos como el pan, la papa, el plátano, la tortilla han sido señalados como alimentos que se deben eliminar si no quieres “subir de peso”.

Como se ha mencionado anteriormente, son muchos los factores que intervienen en el aumento del peso corporal.

Ningún alimento por sí solo “engorda”. Lo que importa es que seamos conscientes al comer y no caigamos en los excesos de ningún tipo. Dentro del contexto de una dieta equilibrada y saludable es bueno considerar elecciones como panes integrales y consumirlos con moderación como parte de una dieta balanceada.



Mito: beber agua con limón en ayunas quema grasas y desintoxica el cuerpo

Empecemos por aclarar que el término “quemar grasa” es incorrecto, y que en general se entiende popularmente, pero la forma correcta sería oxidar la grasa. Ahora bien, no existe evidencia científica que respalde la afirmación de que el agua con limón en ayunas tiene efectos especiales en la eliminación de grasa corporal o desintoxicación del cuerpo.

El agua con limón puede ser una forma agradable de hidratarse y obtener una pequeña cantidad de vitamina C. Sin embargo,

no tiene propiedades mágicas para la pérdida de peso o la desintoxicación, lo que en algunas personas les podría ocasionar algún grado de irritación gástrica de leve a grave si se consume en ayunas diariamente por algún tiempo.

Por otra parte, la desintoxicación es una función natural del cuerpo que se lleva a cabo principalmente a través del hígado y los riñones, sin agua con limón para mejorar este proceso.

Mito: el aceite de coco es un superalimento que ayuda a perder peso y es más saludable que otros aceites

El aceite de coco ha sido promocionado como un superalimento, pero la evidencia científica no respalda las afirmaciones sobre sus beneficios para la salud.

El aceite de coco es alto en grasas saturadas, que se han asociado con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares. Las principales organizaciones de salud, como la American Heart Association, contraindica el uso de aceite de coco, debido a que tiene más del 80% de grasa saturada, y en realidad recomiendan limitar la ingesta de grasas saturadas y optar por grasas insaturadas (como las que se encuentran en el aceite de oliva o el aceite de canola) (Drayer y Nedelman, 2018).





Mito: comer frutas en la noche hace que suba de peso

Esta afirmación carece de fundamento científico. De hecho, el consumo de frutas reduce el riesgo de aumento de peso y enfermedades cardiovasculares gracias a su alto contenido de fibra. Las frutas son una excelente fuente de vitaminas, minerales, electrolitos y antioxidantes, y contienen agua y fibra, lo que las convierte en una opción saludable incluso para quienes que desean perder peso.

Es importante consumir frutas frescas, completas y con cáscara, acompañándolas de alimentos que sean fuentes de proteínas o grasas, como queso panela, nueces, pistaches o cacahuates, para obtener un beneficio nutricional completo.

Mito: los suplementos dietéticos son necesarios para una buena salud

La mayoría de las personas pueden obtener todos los nutrientes que necesitan a través de una dieta equilibrada sin necesidad de suplementos. Los suplementos pueden ser necesarios para ciertas poblaciones con deficiencias específicas, pero no son esenciales para todos y no deben reemplazar una dieta saludable.

Solo un profesional de la salud puede indicarte con base en estudios o signos clínicos si es necesario o no que tomes algún tipo de suplementación, así como la dosis y la frecuencia de esta.

Mito: los productos light o bajos en grasa son más saludables

Muchos productos etiquetados como “light” o “bajos en grasa” contienen altos niveles de azúcares añadidos o aditivos para mejorar el sabor.

Mito: saltarse comidas ayuda a perder peso

Saltarse comidas puede llevar a una mayor hambre y a comer en exceso en la siguiente comida. Mantener un patrón de comidas regular y balanceado puede ayudar a controlar el apetito y a mantener niveles de energía estables; sin embargo, lo más importante es la individualización de la dieta acorde a las necesidades de cada persona.

Mito: todos los alimentos orgánicos son más nutritivos

No hay evidencia concluyente de que los alimentos orgánicos sean significativamente más nutritivos que los alimentos convencionales. La principal diferencia está en el método de producción y en la ausencia de pesticidas y fertilizantes sintéticos en los alimentos orgánicos; sin embargo, es necesario que existan los controles adecuados para garantizar este proceso, evitando que los productos se encarezcan sin realmente contar con lo necesario.

Mito: los jugos de frutas son saludables

Muy de la mano del mito de las dietas detox, se encuentra el mito de los jugos de fruta como muy saludables, incluso existen comercios dedicados específicamente a vender jugos milagrosos: antigripal, chupa panza, para el hígado, etc. Pero lamentablemente es solo un mito que puede hacer mucho más daño que beneficio, los

Mito: las dietas detox limpian el cuerpo de toxinas

Es el mismo caso que el mito del agua con limón en ayunas. El cuerpo cuenta con mecanismos naturales por medio del hígado, los riñones, la piel y el propio sistema digestivo para eliminar toxinas. No hay evidencia científica que respalde algún beneficio para la salud al realizar dietas detox y, por el contrario, algunas pueden ser perjudiciales.

jugos procesados o los naturales se consideran bebidas azucaradas y su consumo se asocia con enfermedades como caries, sobrepeso, obesidad, diabetes, hígado graso y enfermedades del corazón.

Al convertir la fruta en jugo, se pierde su fibra, que es un componente esencial, así como vitaminas y minerales.



Es preferible tomar agua simple y comer frutas enteras. La siguiente infografía del Instituto Nacional de Salud Pública del Centro de Investigación de Nutrición y Salud apoya esta información. Te invitamos a consultar su página, encontrarás el enlace en el capítulo recursos de este manual. *Escanea o haz click sobre el código QR.*



Recursos

En este capítulo encuentras enlaces a plataformas en línea, aplicaciones y otras herramientas tecnológicas que pueden ser útiles para apoyar la gestión de un estilo de vida saludable. Es importante que verifiques siempre la veracidad y calidad de la información proporcionada, así como que busques recursos respaldados por la ciencia y expertos en el campo de la salud.

El objetivo de compartir los siguientes recursos es empoderar a la comunidad universitaria para que pueda hacer uso efectivo de la tecnología y las redes sociales en su camino hacia una vida más saludable, asegurándose de acceder a información confiable y actualizada. Escanea los códigos QR o haz click sobre ellos para acceder a los recursos.

Clasificación NOVA de los alimentos



Guías alimentarias para la población mexicana 2023



Dieta de la Milpa



Conoce más acerca del etiquetado de los alimentos o sellos de advertencia en:



Si deseas aprender más, también te recomendamos visitar las siguientes páginas:



Manual de Nutrición CeNSIA

Proporciona herramientas teóricas y técnicas para promover la salud nutricional de niños y adolescentes, incluyendo estrategias de seguimiento y tratamiento de desnutrición, sobrepeso, obesidad y conductas alimentarias de riesgo.



Revista del Consumidor

Podrás acceder a publicaciones interactivas desde 2018 a la fecha, suscribirte, y obtener información de calidad sobre temas de consumo, derechos del consumidor, comparativos de precios y calidad, así como acceder a sus redes sociales y canal de YouTube con contenido sobre salud, nutrición, tecnología doméstica y más.



Fomento de Nutrición y Salud

Sitio web que busca mejorar la calidad de vida en México mediante la difusión y aplicación de conocimientos sobre alimentación, ofreciendo suscripciones a la revista Cuadernos de Nutrición, materiales prácticos y científicos, herramientas digitales, y recursos como carteles y menús, etc.



Instituto Nacional de Salud Pública

Permite acceder a información y recursos sobre medio ambiente, salud pública, políticas públicas y formación profesional, contribuyendo a la equidad social y protección de la salud mediante la generación de conocimientos y el diseño de políticas basadas en evidencia, con un enfoque holístico y sustentable.



Hablemos Claro

Sitio web sin fines de lucro que ofrece artículos sobre la industria alimentaria, biotecnología e inteligencia artificial, abordando temas de alimentos, salud, conservación de productos lácteos, propiedades de ingredientes como el jengibre y la cúrcuma, y mitos y realidades alimentarios, todo con respaldo científico.



Referencias bibliográficas

- Adame, L. M. (2018). Manual de Obesidades. Una oportunidad para mejorar la salud de mi paciente. *Salud mental*, 41(4), 0. <https://doi.org/10.17711/sm.0185-3325.2018.029>
- Armenta, Y. S. S. (2023). La actividad física en estudiantes universitarios. *Psic-Obesidad*, 12(45), 21-26. <https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2022.12.45.84862>
- Ávila, F. J. M., Caneda-Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 1-31. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Badillo-Meléndez, R. A., Caballero, L. G. R., Martínez-Rueda, R., & Espinoza-Gutiérrez, R. (2021). Prevalencia de factores de riesgo metabólico en estudiantes universitarios latinoamericanos: una revisión sistemática. *Revista de salud pública/revista de salud publica*, 23(3), 1-9. <https://doi.org/10.15446/rsap.v23n3.86164>
- Bartrina, J. A., Val, V. A., Aldalur, E. M., De Victoria Muñoz, E. M., Anta, R. M. O., Pérez-Rodrigo, C., Izquierdo, J. Q., Martín, A. R., Viñas, B. R., Castell, G. S., Marí, J. A. T., Moreira, G. V., & Majem, L. S. (2016). Guías alimentarias para la población española (SENC, 2016); la nueva pirámide de la alimentación saludable. *Nutrición hospitalaria*. <https://doi.org/10.20960/nh.827>
- Carbajal Azcona A. (2013) Grasas y lípidos. *Manual de nutrición y dietética*. <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-07-24-cap-6-grasas.pdf>
- Carbajal Azcona A. (2017) Minerales. *Manual de nutrición y dietética*. <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2017-12-02-cap-10-minerales-2017.pdf>
- Carbajal, Azcorra Á. (2018) Departamento de Nutrición. *Manual de nutrición y dietética*. <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2018-01-10-cap-14-alimentos-2018.pdf>
- Carbohidratos. (2017, 16 julio). [Diapositivas]. SlideShare. <https://es.slideshare.net/slideshow/carbohidratos-77917913/77917913>
- Clasificación NOVA para alimentos. (s. f.). <https://www.insp.mx/infografias/clasificacion-nova-alimentos-2019.html>

- Cordero, M. J. A., Jiménez, E. G., García, C. J. G., López, P. A. G., Ferre, J. Á., López, C. A. P., Mendoza, J. L. G., & Hita, E. O. (2011). Obesidad de una población de escolares de Granada: evaluación de la eficacia de una intervención educativa. *Nutrición hospitalaria*, 26(3), 636-641. <https://doi.org/10.3305/nh.2011.26.3.5195>
- Cruz Palomino F. (2020) Digestión. Cap. 2. <https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/11332/CC77%20art%202.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- De P Elizabeth, R., Molina, R., y Rodríguez, C. (s. f.). *Definición, clasificación y diagnóstico de la diabetes mellitus*. https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1690-31102012000400003
- De Salud, H. (s. f.) a. Etiquetado frontal de alimentos y bebidas. gob.mx. <https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/etiquetado-de-alimentos>
- De Salud, H. (s. f.) b. *Guías alimentarias para la población mexicana*. gob.mx. <https://www.gob.mx/promosalud/documentos/111237>
- De Salud, S. (s. f.) c. La dieta de la Milpa. gob.mx. <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/la-dieta-de-la-milpa-298617>
- Drayer, L. y Nedelman, M. (23 de agosto de 2018). ¿Es el aceite de coco “veneno puro”? Esto dice la ciencia. *CNN Wire Español*, NA. <https://link.gale.com/apps/doc/A551444632/AONE?u=anon~6a611105&sid=googleScholar&xid=bc82be51>
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. (s. f.). Encuestas. <https://ensanut.insp.mx/>
- Escalante, Yolanda. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista española de salud pública*. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272011000400001
- Fabián, O. C. H. (2023, 17 noviembre). *Alimentación como recurso terapéutico en paciente con ansiedad y depresión*. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/11868>
- Franco, L. F. L., Muñoz, P. T. L., & Garcia, F. G. M. (2016). Los riesgos de los metales pesados en la salud humana y animal. *Biotecnología en el sector agropecuario y agroindustrial*, 14(2), 145. [https://doi.org/10.18684/bsaa\(14\)145-153](https://doi.org/10.18684/bsaa(14)145-153)
- Fonseca, S. M. P., Mora, C. Q., Hernández-Carrillo, M., Rosero, G. A., Herrera, I. I., Cadavid, L. B., Padilla, I. C. R., & Suárez, A. P. (2021). Relationship between pattern of food consumption and body composition in university students: a cross-sectional study. *Nutrición hospitalaria*. <https://doi.org/10.20960/nh.03132>
- Fortino, A., Vargas, M., Berta, E., Cúneo, F., & Ávila, O. B. (2020). Valoración de los patrones de consumo alimentario y actividad física en universitarios de tres carreras respecto a las guías alimentarias para la población argentina. *Revista chilena de nutrición*, 47(6), 906-915. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182020000600906>

- Gagneten A. M, Marini M. R, Zabala J. M. (2015) *Conceptos básicos de biología*. Universidad Nacional del litoral. https://www.unl.edu.ar/ingreso/cursos/biologia/wp-content/uploads/sites/9/2016/11/BIO_03.pdf.pdf
- Gastronomía más nutrición GAN (2012) *Conceptos básicos*. https://cursos.gan-bcn.com/cursosonline/admin/publics/upload/contenido/pdf_14321353411558.pdf
- Guerrero Alexander (2017) *Conceptos básicos de nutrición*. https://www.uv.mx/personal/lbotello/files/2017/02/conceptos_basicos_de_nutricion-1.pdf
- Glosario de Nutrición, Dietética y Alimentación - Nutriendo. (2023, 8 junio). *Nutriendo*. <https://www.academianutricionydietetica.org/glosario/>
- Hernández P, Mata C, Lares, Velazco Y, Brito S. (2013) Índice glicémico y carga glucémica de las dietas de adultos diabéticos y no diabéticos. *Nutrición clínica*. <https://ve.scielo.org/pdf/avn/v26n1/art02.pdf>
- Kaufer-Horwitz, Martha, & Pérez Hernández, Juan Fernando. (2022). La obesidad: aspectos fisiopatológicos y clínicos. *Inter disciplina*. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-57052022000100147
- López-Sobaler, A. M. a., Cuadrado-Soto, E., Peral-Suárez, Á., Aparicio, A., & Ortega, R. M. a. (2018). Importancia del desayuno en la mejora nutricional y sanitaria de la población. *Nutrición hospitalaria*, 35(6). <https://doi.org/10.20960/nh.2278>
- Mamani-Roque, M., Araoz, E. G. E., Mamani-Roque, M. R., Aguilar-Velásquez, R. A., Jara-Rodríguez, F., & Guizada, C. E. R. (2023). Actividad física y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: un estudio correlacional. *Salud, ciencia y tecnología*, 3, 627. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2023627>
- Martínez Zazo A. B, Pedrón Giner C. (2016) *Conceptos básicos en alimentación*. <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>
- Modificación a la Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria. (2010, 5 de abril)., Diario oficial de la Federación. https://www.dof.gob.mx/2020/SEECO/NOM_051.pdf
- Molina, C. F., & Jacobo, D. P. D. (2018). Factores asociados al síndrome metabólico en estudiantes de la UNAM. *Psic-Obesidad*, 8(29). <https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2018.8.29.80727>
- Organización mundial de la salud. OMS. (2020, abril) *Inocuidad de los alimentos*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/food-safety>
- Orjuela R. E. (2017, marzo) *¿Qué es la comida chatarra?* Educar – Consumidores. https://aprendiendoaserpapaz.redpapaz.org/wp-content/uploads/2018/08/Que_es_comida_chatarra.pdf

- Patiño Restrepo J. F. (2022) Intervenciones no pesocentristas y principios de salud en todas las tallas en el abordaje del sobrepeso y la obesidad. <https://revistanutricionclinicametabolismo.org/index.php/nutricionclinicametabolismo/article/view/384>
- Perales-García, Aránzazu, Estévez-Martínez, Isabel, & Urrialde, Rafael. (2016). Hidratación: determinados aspectos básicos para el desarrollo científico-técnico en el campo de la nutrición. *Nutrición Hospitalaria*. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112016001000004
- Ramón-Arbués, E., Abadía, B. M., López, J. M. G., Serrano, E., García, B. P., Vela, R. J., Portillo, S. G. y Guinoa, M. S. (2019). Eating behavior and relationships with stress, anxiety, depression and insomnia in university students. *Nutrición hospitalaria*. <https://doi.org/10.20960/nh.02641>
- Revista Chilena de Nutrición. (2007) *Antioxidantes: micronutrientes en lucha por la salud*. <https://www.redalyc.org/pdf/469/46934102.pdf>
- Safety, N. A. F. (2019, 29 octubre). *Sustainable Healthy Diets: Guiding Principles*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241516648>
- Salinas, M. M. (2024). Revisión de las Guías Alimentarias en México. *Psic-Obesidad*, 13(50), 19-23. <https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2023.13.50.88409>
- Saz Peiró P. Ortiz Lucas M. (2007) Fisiología y bioquímica en el ayuno. *Medicina naturista*. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2223818.pdf>
- SSA, (2023) Guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023. México.
- Stea, T. H. y Torstveit, M. K. (2014). Association of lifestyle habits and academic achievement in Norwegian adolescents: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 14(1). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-829>
- Talavera, M. L. (2021). Analizando “El plato del bien comer”. *Revista de nutrición clínica y metabolismo*, 4(1), 103-109. <https://doi.org/10.35454/rncm.v4n1.203>
- Torres Aured L. Marina Francés Pinilla M. (2007). *La dieta equilibrada*. Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación. <https://www.micof.es/bd/archivos/archivo2069.pdf>
- Valencia, A. B. M., Zavala, J. A. J., & Contreras, K. E. E. (2020). Determinar la ingesta de proteína dietética y productos dietarios en estudiantes universitarios. *Epistemus (Sonora, México)/Epistemus*, 13(27), 24-29. <https://doi.org/10.36790/epistemus.v13i27.113>
- Varela Moreiras G, Ávila J. M. y Ruiz E. (2015) Balance energético, un nuevo paradigma y aspectos metodológicos: estudio ANIBES en España. *Revista española de nutrición comunitaria*. <https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC2015supl1ANIBES.pdf>

Viveros, S. S., Romero-Hernández, E. Y., González-Fajardo, K. D., Soto, S. J. A., & Ollivier, Z. N. H. (2022). Consumo de alimentos ultraprocesados y su relación con sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios. *UVSERVA*, 13, 244-252. <https://doi.org/10.25009/uvs.vi13.2831>

World Health Organization: WHO. (2016, 15 marzo). Cada año mueren 12,6 millones de personas a causa de la insalubridad del medio ambiente. <https://news.un.org/es/story/2024/06/1530631>. <https://www.who.int/es/news/item/15-03-2016-an-estimated-12-6-million-deaths-each-year-are-attributable-to-unhealthy-environments>

World Health Organization: WHO. (2024, 26 junio). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20actividad%20f%C3%ADsica,el%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa>



Queda prohibida su reproducción sin la autorización de la Red Mexicana de Universidades Promotoras de la Salud (RMUPS A.C.), y el Centro Universitario del Pacífico (UNIPAC). Este documento es un esfuerzo en conjunto y puede utilizarse libremente como recurso didáctico e informativo.

