



¡Todos nos
Cuidamos en
FES Zaragoza!



ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA ESTUDIANTES

Para empezar...

Una alimentación saludable trata de consumir una variedad de alimentos que proporcionen nutrientes esenciales, como vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas saludables, en cantidad suficiente para satisfacer las necesidades del cuerpo. Para los estudiantes universitarios, en particular, es clave adoptar hábitos alimenticios que se adapten a su estilo de vida y con ello ayudarles a enfrentar sus desafíos diarios manteniéndose saludables.

Consejos prácticos

Variedad: Incluye en tus platos varios grupos de alimentos.

Balance: No consumas demasiado de un grupo de alimentos.

Alimentos frescos: Prefiérelos sobre los procesados.

Alimentos grasos: Límitalos, pueden ser más pesados para el cuerpo.

Progresión: Si te cuesta aumentar el consumo de verduras, hazlo gradualmente, reduciendo la porción de carne y aumentando la de verduras.

Evita excesos: Limita la cafeína y el azúcar para evitar altibajos en tu energía.

Prepara tus comidas: Te permitirá controlar mejor los ingredientes y las porciones.

Control: Presta atención al tamaño de las porciones de alimentos.

Planificación: Date un tiempo para planificar y preparar tus comidas con antelación.

Frecuencia: Come pequeñas porciones cada 3-4 horas para mantener tu energía constante sin sentirte pesado.

Apps: Usa aplicaciones de nutrición y planificación de comidas para mantenerte organizado y cumplir tus necesidades nutricionales.

Hidratación: Toma agua (2-3L) para no afectar tu capacidad de concentración.

Actividad física: Realizar actividad física moderada al menos 150 minutos a la semana, te ayudará a digerir la comida, mejorar tu estamina y manejar el estrés (preferir las escaleras en lugar del elevador es una opción útil).

Beneficios

- Favorece el funcionamiento óptimo del cerebro, mejorando la memoria, concentración, y procesamiento de información.
- Fortalece el sistema inmunológico, previniendo enfermedades.
- **Energía:** Mantiene altos niveles de energía, esenciales para largas jornadas de estudio y actividades académicas.
- **Recuperación y Vitalidad:** Facilita una recuperación rápida y mantiene la vitalidad, crucial para afrontar exámenes y proyectos intensos.
- Ayuda a controlar el estrés y mejora el bienestar, facilitando el manejo de la presión académica.
- Mejora el sueño, lo cual es fundamental para rendir al estudiar.

Conoce más en el acervo bibliográfico de la #Biblioteca de Campus II

 Nutriología médica.
Clasificación: QP141 K39 2023

 Krause, Mahan, dietoterapia.
Clasificación: RM216 M3418 2021

