













Alimentación y Salud.

Los objetivos de la alimentación son: Prevenir enfermedades, hacer eficiente el sistema inmunológico, mantener el peso adecuado, mejorar el rendimiento físico e intelectual.

Recomendaciones generales sobre una alimentación correcta.

<p>1.-FRUTAS. Puedes consumirlas en cada comida o entre comidas. De 3 a 5 raciones al día.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Come fruta en lugar de postres dulces. • Consume de preferencia la fruta de la temporada. • Es preferible que comas la fruta en trozos en lugar de tomar jugos. • Siempre que puedas comerte la fruta con cáscara, ¡Hazlo! • Come con frecuencia frutas del campo –rojas, moradas o azules, como moras, frambuesas, fresas, etc.
<p>2.-VERDURAS. Consumirlas en cada comida. De 2 a 3 raciones al día.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Inclúyelas en sopas, guisados y antojitos o como ensaladas. Siempre lavadas y desinfectadas. • Consume nopales continuamente. • En ensaladas evita los aderezos, usa aceite de oliva, limón o vinagre. • No cambies las verduras por fruta.
<p>3.- CEREALES INTEGRALES. Consúmelos en cada comida o entre comidas. De 2 a 3 raciones por comida.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Come preferentemente pan integral en lugar del blanco y tortilla de maíz en lugar de tortilla de harina. • Que no falte avena en tu desayuno (licuado). • En la comida combina arroz con frijoles, forman una proteína de alto valor biológico. • Consume barras de cereal o galleta integrales no muy azucaradas entre comidas.
<p>4.- LEGUMINOSAS. Puedes consumirlas en cada comida o al menos una vez al día. (Frijol, lenteja, haba, garbanzo, soya, alubias, etc.)</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Antes de cocinar, déjalas remojando toda la noche en agua con un poco de bicarbonato, al otro día tira esa agua, enjuágalas y cuécelas. Así reducirás la producción de gases gástricos. • Consume productos de soya y soya texturizada.
<p>5.- HUEVO. Consume un máximo de 4 yemas por semana.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • No lo consumas crudo. • Puedes guisar 2 o 3 claras con una yema. • De preferencia combínalo con verduras o frijoles, evita combinar con embutidos.
<p>6.- CARNE. Consúmela 5 o 6 días a la semana (res, pescado, pollo, atún, queso, etc.)</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Consume el pollo sin piel y retira la grasa en carne de res o cerdo. Los tipos de cocción más recomendados son: a la plancha, al horno, hervido o cocido reduce el consumo de empanizados y capeados o fritos.
<p>7.- LECHE. Toma al menos 2 vasos de 240 ml al día.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Se puede sustituir leche por queso o yogurt. Elige quesos frescos como el panela. • Los productos fermentados como el yogurt tienen excelente acción probiótica. • Puedes utilizar leche descremada y/o deslactosada, la leche conservará las proteínas, vitaminas y el calcio y tendrá menos carga calórica. • También puedes utilizar leches enriquecidas.
<p>8.- GRASAS. Consumeras con moderación.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Elimina las grasas de las carnes. Evita capeados, empanizados, y fritos. • Utiliza aceites vegetales como el cártamo, maíz, soya, olivo, etc. • Consume aguacate, cacahuates, pistaches, nueces, almendras y adiciona aceite de oliva a tus ensaladas.
<p>9.-AGUA. Dos litros al día en promedio.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Al hacer ejercicio consúmela antes, durante y después. • Consúmela de preferencia después de las comidas y durante el día.
<p>10.- AZUCAR. Con moderación, 4 cucharas máximo al día.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Evita en lo posible el consumo de refrescos, dulces y postres muy azucarados.
<p>11.- SAL. Con gran moderación.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Elimina la adición de sal a los alimentos al momento de consumirlos. Evita alimentos muy salados.
<p>12.- Alimentos y nutrimentos que se recomienda consumir a diario. Por su acción nutrigenómica.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Te negro o te verde, chia, avena, yogurt, nopales, frutos rojos, ácido fólico (tableta), aguacate, nueces, 1 cucharada de aceite de oliva, agua.

https://www.ipn.mx/assets/files/esimetic/docs/inicio/2020/Nutri.pdf?fbclid=IwAR2J_k8hW_AcpUQ1LWi1Hh-qj-00NJQbjVsrMqC1U3XLOF9XTfno4dTQPlc

Liga para la “Guía de recomendaciones alimentarias durante la pandemia”

¿Por qué es importante que desayunes?

Se recomienda desayunar durante la primera hora después de levantarse.

Existen dos mecanismos biológicos que pueden actuar como efectos del desayuno. Uno se refiere a los rápidos cambios metabólicos y neurohormonales asociados con la proporción inmediata de energía y nutrientes al cerebro y esto se asocia con la función cognitiva. El otro se refiere a las continuas contribuciones del desayuno al estado nutricional de las personas a lo largo del tiempo.

Si no desayunamos, los músculos son los primeros utilizados como combustible de reserva en el ayuno matutino, debido a que en las horas de la mañana predomina la hormona cortisol que estimula la destrucción de las proteínas musculares y su conversión en glucosa

Así que desayunar, mejora funciones mentales como:

- ✓ Memoria a corto plazo.
- ✓ Lectura de comprensión.
- ✓ Fluidez verbal.
- ✓ Creatividad.
- ✓ Pruebas aritméticas.



No desayunar se asocia:

- Prevalencia de la obesidad.
- Alteraciones de triglicéridos.
- Alteraciones de ácido úrico.
- Alteraciones de colesterol
- Alteraciones en la respuesta insulinémica.

Servicio de nutrición Esime Ticomán

Nutrióloga: Alma Lilia Hernández Gutiérrez



INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
ESCUELA SUPERIOR DE INGENIERÍA
MECÁNICA Y ELÉCTRICA
UNIDAD PROFESIONAL TICOMAN



***Información nutricional importante para
alumnos de nuevo ingreso.***

Lee con atención.

¿Por qué es importante que te mantengas bien hidratado al estudiar?



El cerebro representa solo un 2% del peso corporal, pero el 75% de la masa cerebral es agua.

Además, recibe el 20% del flujo sanguíneo.

El volumen de sangre corporal baja cuando hay signos de deshidratación. Esto supone un riesgo, ya que la cantidad de sangre, oxígeno y nutrientes que llegan al cerebro podría ser insuficiente para un normal funcionamiento.

Esta deficiencia afecta de forma negativa a la realización de tareas mentales: se registran dificultades de concentración y en la memoria a corto plazo, a la vez que aumentan el dolor y la pesadez de cabeza, que afecta a la capacidad retentiva y al aprendizaje.