



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

hábitos saludables de alimentación hábitos saludables
hábitos saludables de alimentación hábitos saludables de
hábitos saludables de alimentación hábitos saludables d
hábitos saludables de alimentación hábitos saludables
hábitos saludables de alimentación hábitos saludables
hábitos saludables de alimentación hábitos saludables



hábitos saludables de alimentación

Los hábitos de alimentación hacen referencia al tipo, motivo, cantidad, modo, tiempo, lugar y frecuencia de consumo de alimentos. Son muy importantes pues interactúan con otras áreas del funcionamiento cotidiano como son, por ejemplo, el descanso, la energía de que se dispone, el rendimiento intelectual, el estado anímico, etc.

Diversas investigaciones han puesto de manifiesto la elevada prevalencia de hábitos alimentarios inadecuados en la población universitaria, aunque éstos no difieren significativamente de los correspondientes a su grupo de edad. Algunos datos son: (a) 3/4 de los universitarios almuerzan fuera de casa, normalmente en alguna de las instalaciones de la Universidad, consumiendo en su gran mayoría bocadillos, frente a un bajo porcentaje que almuerza en los comedores universitarios; (b) el 90% no sigue la dieta mediterránea y un 80% ingiere “comida basura” por encima de los límites aconsejables; y (c) para la mayoría de los universitarios la comida más importante es el almuerzo, pero la ingesta en la cena es excesiva y en el desayuno más baja de lo recomendable.

Al igual que la población general, los hábitos de alimentación de los universitarios están determinados por factores biológicos (Ej., crecimiento corporal) y socioculturales (Ej., religión, poder adquisitivo, costumbres geográficas, etc.). Sin embargo, durante la vida universitaria, circunstancias como la variabilidad de horarios, la sobrecarga de asignaturas, la distancia hasta la Facultad o Escuela, los conocimientos sobre cocina, etc., exigen desarrollar mayores niveles de responsabilidad y autonomía (Ej., gestión económica, patrón sueño-vigilia, tareas domésticas, organización y aprovechamiento del tiempo, etc.), para que los hábitos alimentarios no se vean deteriorados.

a ¿Te identificas con algunas de estas costumbres?

b Información relevante para tu alimentación

c Algunas estrategias para mejorar tus hábitos de alimentación



a ¿Te identificas con algunas de estas costumbres?

- No desayunas a diario.
- Tus comidas más frecuentes son bocadillos, pizzas, hamburguesas shawarmas y patatas fritas.
- Cada día comes a una hora distinta, dedicándole poco tiempo a la ingesta.
- Más que comer a determinadas horas, “picas” a lo largo del día.
- Comes principalmente fiambres.
- Tu especialidad en la cocina son los platos “Juan Palomo”: congelados, precocinados y frituras, que no superan los 15 minutos de elaboración.
- Evitas sistemáticamente las sopas y legumbres, eso incluye lentejas y garbanzos.
- Las verduras que comes se limitan a un tomate aliñado, y sólo de vez en cuando, o a las verduras de las hamburguesas (Ej, lechuga, pepino y cebolla).
- Te alimentas básicamente de productos con conservantes, colorantes y potenciadores del sabor (Ej, chucherías saladas y dulces, bollería industrial, refrescos y bebidas carbonatadas gaseosas, etc.).
- Cuando comes en los comedores universitarios te dejas la “comida de cuchara”.
- Consumes diariamente alcohol, fuera de las comidas.
- Tus compras en el supermercado se basan en adquirir bebidas, pan, jamón de york, queso en lonchas, y chocolatinas (y artículos de limpieza, por supuesto).
- Muchos días de la semana tu alimentación se basa en “salir de tapas” al medio día y por la tarde/noche.

Si te sientes identificado con algunas de las costumbres anteriores, sería conveniente que continúes leyendo los contenidos de este tema, pues unos hábitos de alimentación inadecuados pueden ocasionar diversas sensaciones de malestar (Ej, problemas digestivos como pesadez o acidez, somnolencia, etc.), problemas de salud general (Ej, altos niveles de colesterol, diabetes, trastornos de la alimentación, osteoporosis, problemas cardiovasculares, etc.), bajo rendimiento físico e intelectual y/o desequilibrios emocionales.

b Información relevante para tu alimentación

- Hay muchas formas de alimentarse pero una única forma de nutrirse. Los alimentos contienen más de un nutriente, pero no existe alimentos que los contengan todos y en las cantidades necesarias para que el organismo funcione correctamente. La proporción en que se encuentran los nutrientes en los alimentos es muy variable y la función que cada uno de ellos tiene en el organismo es distinta.
- Comer siempre lo mismo atenta contra la alimentación saludable. “Aprende” a disfrutar de nuevas recetas, sabores y combinaciones. Para empezar puedes ir incluyendo progresivamente alimentos que antes no consumías en lugar de aquellos que ingieres en exceso.
- Los alimentos “prohibidos, malos o peligrosos” para la salud no existen, sino que depende de la frecuencia y cantidad con que se ingieran, tanto por exceso como por defecto. Tomar “comida basura” de vez en cuando no tiene por qué ser perjudicial, aunque su ingesta excesiva puede provocar obesidad y otros problemas de salud. Descubre el placer de los guisos y asados, y deja la ración de fritos para cuando “salgas de tapas”.

- No hay alimentos que engordan. El aumento de peso se debe a un aporte de calorías superior al que se gasta. Los cereales, legumbres, verduras, ensaladas y frutas sacian más, y además son ricos en vitaminas, minerales y fibra, por lo que te pueden ayudar a mantener un peso óptimo.
- El desayuno es una de las comidas más importante del día, junto con el almuerzo, por lo que es recomendable que sea equilibrado y completo (Ej, incluir lácteos, cereales y frutas). Debe suponer aproximadamente la cuarta parte de lo que comes al día. Mejorará tu rendimiento intelectual, físico y emocional, comenzarás el día con energía.
- Algunas sustancias como alcohol, tabaco o marihuana, afectan al aprovechamiento de ciertos nutrientes y alteran el apetito.
- Bebe unos dos litros de agua al día. Es esencial para mantener el metabolismo corporal y el volumen de sangre del sistema circulatorio.
- Una alimentación saludable no implica no comer, ni ingerir muy pocos alimentos, ni comer sólo verduras, sino que debe contener alimentos de cada uno de los grupos alimentarios.

En cada comida: cereales, tubérculos y frutas variadas; a diario: lácteos, aceite de oliva, verduras y hortalizas; 3-5 veces/semana: huevos, aves y pescados; 2-3 veces/semana: legumbres, pastas, arroz; máximo 3 veces/semana: carnes rojas; y en ocasiones: dulces y grasas.

c Algunas estrategias para mejorar tus hábitos de alimentación

A continuación se ofrecen brevemente algunas pautas que pueden ayudarte a mejorar tus hábitos de alimentación. Sin embargo, antes de hacer cambios bruscos, es imprescindible que consultes siempre al médico o especialista en nutrición y sigas al pie de la letra sus recomendaciones

- **Planifica semanalmente las diferentes comidas que vayas a realizar.** Establece un número de comidas diario (Ej, desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena), su horario (conviene realizarlas a la misma hora todos los días) y lo que vas a comer en cada una de ellas, concediendo una mayor importancia calórica al desayuno y almuerzo.
- **Programa tus compras.**
 - Si haces una lista con los productos que necesitas adquirir, evitarás comprar productos innecesarios y no olvidarás los que realmente precisas, así ahorras tiempo y dinero.
 - Elige el establecimiento para efectuar las compras en función de los precios, productos que vas a comprar, desplazamiento que implica, etc.
 - Una vez en el establecimiento, realiza tus compras de forma ordenada (Ej, los congelados al final), y revisa el etiquetado de cada producto antes de comprarlo (Ej, fecha de caducidad).
- La **higiene** es fundamental para manipular o preparar alimentos.
- **Come sentado** y evita posturas incorrectas que puedan resultar molestas para las demás personas sentadas a la mesa.
- Si tu fuerte no es la cocina o dispones de poco tiempo para hacer el almuerzo, los **comedores universitarios** son una alternativa muy válida.
- **Servirte en el plato, comer despacio, masticar bien y/o dejar los cubiertos sobre la mesa después de cada bocado**, son algunos consejos que pueden ayudarte.
- **No te saltes ninguna comida**, pues tu cuerpo necesita comer regularmente, y evita “picar” entre horas. No tener a mano alimentos de consumo rápido y alto contenido graso y calórico te puede ayudar también.

Recursos a tu alcance

Servicio de Comedores Universitarios (UGR) <http://scu.ugr.es/>

Si deseas obtener más información sobre éste u otros temas contacta con el GPP

Otros temas disponibles:

Hábitos de estudio: planificación y organización del tiempo

Procrastinación

Condiciones óptimas de estudio

Ansiedad y miedo a hablar en público

Técnicas de estudio

Ansiedad ante los exámenes

Depresión

Relaciones con compañeros de piso

Relaciones de familia

Exámenes tipo test

Embarazo no deseado

Orientación sexual

Relaciones de pareja

Trastornos de alimentación

Uso y abuso de sustancias

Problemas de sueño

Abuso y agresión sexual

Problemas con el alcohol

Cannabis

Habilidades sociales:

asertividad

Cómo ayudar a un amigo

con problemas

Shock cultural

Acné

Estrés