



## Mejora mente, cuerpo y alma con ejercicio, te decimos cómo

El 12 de noviembre se celebró el **Día Mundial Contra la Obesidad**. Algo común entre la comunidad Tec es la **falta de tiempo**, debido a esto prestamos escasa atención a nuestra **salud**.

A continuación te mostramos los beneficios y algunos consejos para una **vida saludable** por parte de **especialistas del [Tec de Monterrey campus San Luis Potosí](#)**.

*“Muchas veces los alumnos universitarios están expuestos a un **ambiente obesogénico**, las máquinas de comida, puestos de tacos, comida chatarra y se acompaña de **sedentarismo asociado a horarios escolares**”, comentó Jessica Torres Villanueva, nutrióloga del Tec Campus San Luis Potosí.*

Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

Jessica mencionó algunos de los **beneficios de tener una buena alimentación en la vida universitaria** y son los siguientes:

- Ayuda a tener mejor concentración
- Mayor rendimiento académico y energía
- Crear hábitos de vida saludable para la vida adulta
- Ayuda a conservar un peso adecuado previniendo enfermedades crónicas degenerativas asociadas a la obesidad, que hoy en día son comunes como diabetes hipertensión, cáncer.



En ocasiones, por falta de tiempo es difícil para los estudiantes lograr una **buena alimentación**, Jessica aconseja:

*“**planificar las comidas del día**, usar la estrategia de preparar para dos o tres días y así ahorrar tiempo, hacer selección adecuada de alimentos y evitar alimentos chatarra ya que son muy calóricos y sin nutrientes”.*

“Todo es posible si se quiere, alimentarse de manera saludable es una inversión de tiempo y traerá beneficios a la salud en corto y largo plazo”, finalizó Jessica.

Por otro lado, la **actividad física** juega un **papel importante** en tener una **vida saludable**. De esta manera Daniel García Martínez, instructor de gimnasio del [Tec SLP](#), coordinador de eventos Fitness, preparador físico de academias y selecciones deportivas nos habla al respecto de esto.

“Hábitos saludables como el ejercicio sirve para sobrellevar situaciones de estrés, genera una mayor oxigenación cerebral y por ende mejora la capacidad de aprendizaje, además ayuda a sobrellevar cualquier necesidad requerida en el medio estudiantil”. comenta Daniel García.

Según la OMS la actividad física regular y en niveles adecuados:

- Mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio;
- Mejora la salud ósea y funcional;
- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, diferentes tipos de cáncer (como el cáncer de mama y el de colon) y depresión;
- Es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso.

Para cualquier **objetivo o proyecto** que se tenga es necesario agregar el tiempo para la realización de una **actividad física**. *“Esto nos ayudará a pensar con mayor claridad, **sobrellevar el estrés** o la presión que se pueda presentar”*, comenta Daniel.

*“La **actividad física** y **buena alimentación** no sólo nos ayudará a vernos bien, sino también a sentirnos bien y evitar enfermedades cardiovasculares, es nuestra obligación como instructores de Bienestar y Consejería fomentar esto”*, finalizó Daniel.

Para obtener tu rutina personalizada, no dudes en acercarte a los entrenadores del gimnasio en el Centro Estudiantil, de 6:00 a 21:00 horas.

Puedes contactar a los profesionales de la salud de Bienestar y Consejería para conocer cómo recibir asesoría nutricional, envía un correo a [bienestar.slp@itesm.mx](mailto:bienestar.slp@itesm.mx) o visita <http://bit.ly/bienestartecslp>.

Recuerda que como estudiante del Tec cuentas con la Línea de Atención 24/7 para asesoría emocional, médica, nutricional, asesoría legal y en economía familiar. Desde fijo 800 8139500 o desde celular 442 295 3004.

**QUIZÁ QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**