



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 115
04-16-2015

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

Poco tiempo no es sinónimo de mala alimentación

La vida de un estudiante universitario se caracteriza por altos niveles de estrés, largas jornadas de clases, presiones académicas y poco tiempo para balancear todas sus dimensiones como ser humano. Estos elementos, sumados al ritmo acelerado con que se vive hoy día, pueden contribuir a desarrollar hábitos alimentarios erráticos que perjudican tu salud.



¿Eres de los que salen de casa sin desayunar?

¿Te saltas el almuerzo?

¿Pasas largos periodos sin consumir alimentos?

Pues entérate que estas conductas pueden incidir negativamente en tu rendimiento académico. Si no lo sabías, el esfuerzo intelectual también consume mucha energía, por lo que debes procurar tener periodos de descanso y una buena alimentación. Algunas recomendaciones son:

- Trata de mantener un horario fijo para las comidas.
- Haz meriendas saludables entre comidas (nueces, pasas, frutas que no tengas que pelar o cortar, granolas). Busca opciones bajas en grasa y azúcar y altas en proteínas.
- Toma mucha agua. El cuerpo necesita hidratarse.
- Evita en lo posible el consumo de alimentos en establecimientos de comida rápida.
- Ingiere bebidas ricas en proteínas y evita las bebidas energizantes que actúan sobre el sistema nervioso central y que pueden activar o elevar tus niveles de ansiedad.

Por último, hazle caso a tu cuerpo. La siguiente imagen habla por sí misma. **CUIDATE.**



Para el **CECSI** tu eres importante. Busca nuestra sección de recetas fáciles RCM 24/7 en:
<http://www.rcm.upr.edu/cecsi/ConsejeriaIndex.aspx> Cuadro de Publicaciones

Preparado por: Blanca E. Amorós, Ed.D, CPL
Directora, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología
Decanato de Estudiantes, 2do piso antiguo Farmacia
(787) 758-2525 ext. 5209/ 5210

