

Yo elijo comer sano:

Si quieres empezar a cuidarte y comer saludable, pero no sabes cómo, aquí tienes 5 consejos que te ayudarán a conseguirlo:

Así, tal cual: agua.
No hay ninguna otra bebida más saludable que el agua. Por mucho que nos empeñemos, los refrescos están cargados de azúcar y sus versiones light de edulcorantes

No azúcar ni edulcorante en el café o infusión
Fruta en lugar de zumo
Tostada de pan integral con guacamole o tomate y aceite
No embutidos



UTPL
La Universidad Católica de Loja

Carrera de
Nutrición y Dietética

ENERO 2022

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

[HTTPS://WWW.UTPL.EDU.EC/CARRERAS/NUTRICION](https://www.utpl.edu.ec/carreras/nutricion)

NO HAGAS DIETAS, adopta hábitos saludables:



UTPL
La Universidad Católica de Loja

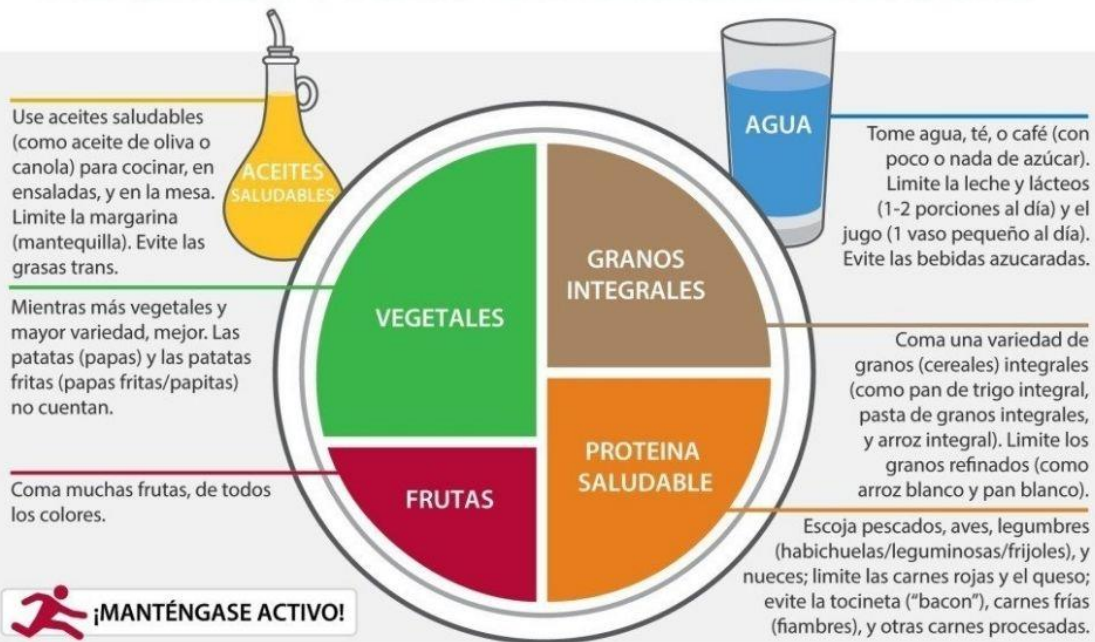
Carrera de
Nutrición y Dietética

FEBRERO 2022

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

[HTTPS://WWW.UTPL.EDU.EC/CARRERAS/NUTRICION](https://www.utpl.edu.ec/carreras/nutricion)

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



UTPL
La Universidad Católica de Loja

Carrera de
Nutrición y Dietética

MARZO 2022

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

[HTTPS://WWW.UTPL.EDU.EC/CARRERAS/NUTRICION](https://www.utpl.edu.ec/carreras/nutricion)

PEQUEÑOS CAMBIOS GRANDES RESULTADOS



Mixto con pan,
jamón y queso
**ULTRA-
PROCESADOS**



Pan integral,
huevo,
aguacate,
Y VERDURAS



Gaseosas con
**AZÚCAR Y
COLORANTES**



AGUA
con gas



Cereales
ARTIFICIALES



Frutas
NATURALES



UTPL
La Universidad Católica de Loja

Carrera de
Nutrición y Dietética

ABRIL 2022

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

[HTTPS://WWW.UTPL.EDU.EC/CARRERAS/NUTRICION](https://www.utpl.edu.ec/carreras/nutricion)

La Buena Nutrición

1 Come alimentos de origen animal



2 No abuses del consumo de la sal



3 Incluye frutas y verduras en tu dieta diaria



4 Controla el consumo de azúcar



5 Disfruta de la variedad de alimentos naturales



6 Modera el consumo de harinas



7 Que no te falten las menestras



8 Come en casa



9 Mantén tu mente y cuerpo activos y alertas



10 Hidrátate lo suficiente cada día



UTPL
La Universidad Católica de Loja

Carrera de
Nutrición y Dietética

MAYO 2022

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

[HTTPS://WWW.UTPL.EDU.EC/CARRERAS/NUTRICION](https://www.utpl.edu.ec/carreras/nutricion)



¡Es hora del refrigerio de media mañana o media tarde!

Ten en cuenta las porciones adecuadas, revisa las siguientes opciones:



Opción 1:

Chochos con tostado

4 cucharadas de tostado
2 cucharadas de chochos



Opción 2:

Fruta

Varias frutas picadas
= 80 gramos =
1 taza



Opción 3:

Fruta

Una unidad mediana
de cualquier fruta

Mi lonchera saludable



UTPL
La Universidad Católica de Loja

Carrera de
Nutrición y Dietética

JUNIO 2022

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

[HTTPS://WWW.UTPL.EDU.EC/CARRERAS/NUTRICION](https://www.utpl.edu.ec/carreras/nutricion)



UTPL
La Universidad Católica de Loja

Carrera de
Nutrición y Dietética

¿Cómo es una dieta saludable sin gluten?

¡sí!

ALIMENTOS QUE NO
CONTIENEN GLUTEN
DE FORMA NATURAL

· MÁS SALUDABLE
· MÁS SEGURO
· MÁS BARATO



Legumbres



Frutos secos



Cereales y pseudocereales sin gluten (maíz, arroz, mijo, quinoa...)



Tubérculos y raíces (patata, boniato, yuca, chufa...)



Frutas y verduras



Lácteos naturales



Aceite de oliva



Huevos



Carnes y pescados naturales

JULIO 2022

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

[HTTPS://WWW.UTPL.EDU.EC/CARRERAS/NUTRICION](https://www.utpl.edu.ec/carreras/nutricion)

FRUTAS PARA DIABÉTICOS

Estas porciones contienen 60 cal. y 15 g. de azúcar.

- 
- Papaya**
1 taza
 - Pera**
½ unidad grande (120 g)
 - Uvas**
17 unidades (90 g)
 - Damascos**
4 unidades
 - Ciruelas**
2 unidades
 - Durazno**
1 unidad mediana (180 g)
 - Arándanos**
¾ taza
 - Toronja**
½ unidad
 - Plátano**
½ unidad mediana (120 g)
 - Naranja**
1 unidad pequeña (195 g)
 - Fresas**
1 ¼ taza
 - Manzana**
1 unidad pequeña (120 g)
 - Cerezas**
12 unidades (90 g)



El consumo de cantidades adecuadas de frutas ha demostrado disminuir el riesgo de diabetes tipo 2 hasta en un 21%. Se recomienda ingerir 5 porciones de frutas al día.



UTPL
La Universidad Católica de Loja

Carrera de
Nutrición y Dietética

AGOSTO 2022

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

[HTTPS://WWW.UTPL.EDU.EC/CARRERAS/NUTRICION](https://www.utpl.edu.ec/carreras/nutricion)

Cómo prevenir la hipertensión arterial

Estilo de vida saludable → Presión arterial saludable



Control de peso
IMC Recomendable
>18 y <25



Reducción del consumo de sal
No exceder los 5 g. al día



Actividad física regular
Realizar ejercicio aeróbico durante 30 minutos al día



Alimentación saludable
Adecuado consumo de frutas y verduras. Proteínas magras y lácteos descremados.



Reducción del consumo de alcohol.
No consumir más de 30 ml de etanol al día.



Evitar el tabaquismo



UTPL
La Universidad Católica de Loja

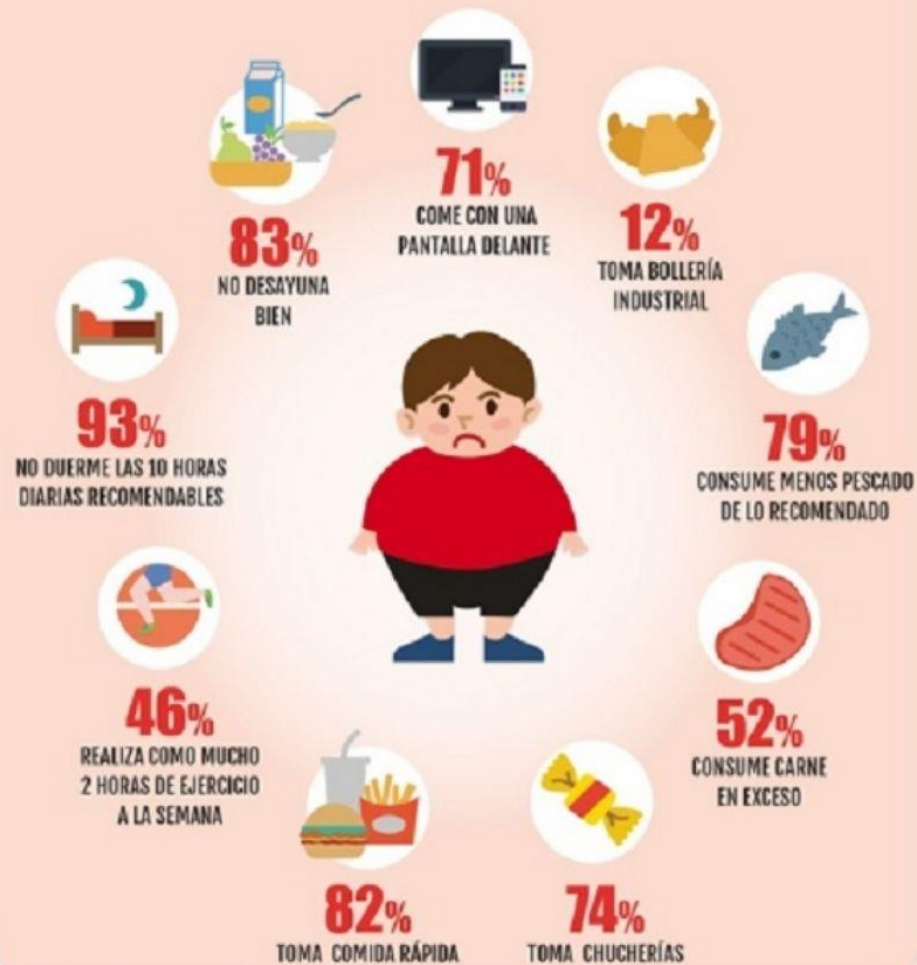
Carrera de
Nutrición y Dietética

SEPTIEMBRE 2022

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

[HTTPS://WWW.UTPL.EDU.EC/CARRERAS/NUTRICION](https://www.utpl.edu.ec/carreras/nutricion)

Hábitos nutricionales incorrectos



UTPL
La Universidad Católica de Loja

Carrera de
Nutrición y Dietética

OCTUBRE 2022

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

[HTTPS://WWW.UTPL.EDU.EC/CARRERAS/NUTRICION](https://www.utpl.edu.ec/carreras/nutricion)









UTPL
La Universidad Católica de Loja

Carrera de
Nutrición y Dietética

EL SÍNDROME METABÓLICO



-  **PROBLEMAS DE CORAZÓN**
-  **PROBLEMAS DE LÍPIDOS**
-  **HIPERTENSIÓN**
-  **DIABETES DE TIPO 2**
-  **DEMENCIA**
-  **CÁNCER**
-  **OVARIO POLIQUÍSTICO**
-  **HÍGADO GRASO NO ALCOHÓLICO**

NOVIEMBRE 2022

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

[HTTPS://WWW.UTPL.EDU.EC/CARRERAS/NUTRICION](https://www.utpl.edu.ec/carreras/nutricion)

INTOLERANCIA A LA LACTOSA

¿Qué es la lactosa?

Es un tipo de azúcar que está presente en la leche.

Para digerirla necesitamos una enzima llamada **lactasa**.

Lactasa:

Se encuentra en el intestino delgado.

Los bebés la necesitan para digerir la leche materna.



La intolerancia se presenta cuando no generamos suficiente lactasa.

Es frecuente en adultos.

La producción de lactasa disminuye con el paso de los años.

Otras causas:

Problemas genéticos.
Afecciones mayores en el intestino delgado. (Ejm.: cirugías).

El 41% de los representantes del hogar afirman que **al menos un miembro de su familia padece intolerancia a la lactosa.***



¿Cómo sabemos si somos intolerantes a la lactosa?

Exámenes médicos:

Pruebas de sangre e hidrógeno espirado.

En bebés y niños pequeños está la prueba de acidez fecal.

Síntomas

La variedad e intensidad depende de cada persona.



- Dolor e hinchazón abdominal.
- Flatulencia
- Náuseas
- Vómitos
- Diarrea
- Estreñimiento



UTPL
La Universidad Católica de Loja

Carrera de
Nutrición y Dietética

DICIEMBRE 2022

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

[HTTPS://WWW.UTPL.EDU.EC/CARRERAS/NUTRICION](https://www.utpl.edu.ec/carreras/nutricion)