

## IMPARTEN CONFERENCIA

# Por una alimentación saludable

• UTTAB se suma a las acciones emprendidas por la Secretaría de Educación estatal para combatir la obesidad y promover la actividad física



Alberto Centurión Carrera



Los alumnos recibieron recomendaciones para tener una mejor calidad de vida



"Alimentación Saludable" fue el tema de la conferencia que impartió el Nutriólogo

La Universidad Tecnológica de Tabasco (UTTAB) se sumó al compromiso y esfuerzo en las acciones emprendidas por la Secretaría de Educación en el Estado, sobre la problemática que vive nuestra entidad en el rubro de la obesidad y prácticas poco saludables en la alimentación. Por ello, el 17 de octubre, se llevó a cabo una conferencia impartida por el Nutriólogo Alberto Centurión Carrera.

El tema de la ponencia fue "Alimentación Saludable", que se refiere a consumir todos los grupos de alimentos en cantidades suficientes tales como vegetales, frutas, cereales, carnes, lácteos, azúcares y aceites.

Centurión Carrera, comentó que actualmente el ritmo de vida acelerado, la carga de trabajo y el estrés que sufren las personas crea nuevos hábitos alimenticios y recalcó que comer saludablemente no es difícil, solo es cuestión de crearse un momento para hacerlo.

El Nutriólogo indicó que todos los alimentos son buenos porque aportan energía, la diferencia es cómo y cuánto comer. Por ello dijo "Si falta es malo y si sobra también".

El conferencista interactuó con los alumnos a quienes les dejó las siguientes recomendaciones para tener una mejor calidad de vida:

- Dormir 8 horas y evitar el desvelo
- Intentar levantarse 30 minutos antes para preparar los alimentos que se consumirán en el día
- Realizar 5 minutos de estiramiento antes de salir de casa
- Hacer ejercicio diario, 30 minutos como mínimo
- Visitar al médico o al nutriólogo cada 6 meses

La conferencia se realizó en el marco de la celebración del Día Mundial de la Alimentación que en este año lleva el lema "Agricultura familiar: Alimentar al mundo, cuidar al planeta".