



## ¿Qué significa estar bien? Buenos consejos en nutrición y prevención

Fecha de impresión: 22/07/2024



¿Qué significa estar bien?, fue la interrogante con la cual el doctor, Jorge Salgado, inició la «Charla de Nutrición y Cáncer», organizada por la Dirección Técnica de Gestión de Talento Humano (GTH) y la Unidad de Seguridad, Salud Ocupacional y Medio Ambiente (UNISSMA) de la Sede Guayaquil.

El evento tuvo como objetivo concientizar al personal administrativo, docente y estudiantes sobre los peligros de la mala alimentación hoy en día. «La charla es preventiva, es decir, se darán recomendaciones alimenticias para poder prevenir futuras enfermedades», expresó Salgado.

Dentro de las recomendaciones dadas para una buena nutrición están:

- Respetar los horarios de comidas.
- Ingerir gran cantidad de alimentos ricos en vitaminas, minerales y suficiente fibra vegetal.
- Evitar las carnes rojas.
- Evitar el exceso de grasas saturadas, sales y azúcares.



## ¿Qué significa estar bien? Buenos consejos en nutrición y prevención

Fecha de impresión: 22/07/2024

- Beber mucha agua
- Realizar al menos 30 minutos diarios de ejercicio.

Durante la charla se habló del cáncer, enfermedad que ha causado la muerte de muchas personas no solo en Ecuador sino en el mundo entero. Para el doctor Salgado estos temas son de vital importancia ya que los trabajadores de la UPS no son exentos de este padecimiento.

Temas como ¿Qué es el cáncer?, ¿Cómo se produce?, ¿Cómo evoluciona?, ¿Cómo evitarlo a través de la alimentación?, fueron tratados durante la charla. Además, se compartieron videos sobre una correcta alimentación.

[Ver noticia en www.ups.edu.ec](http://www.ups.edu.ec)