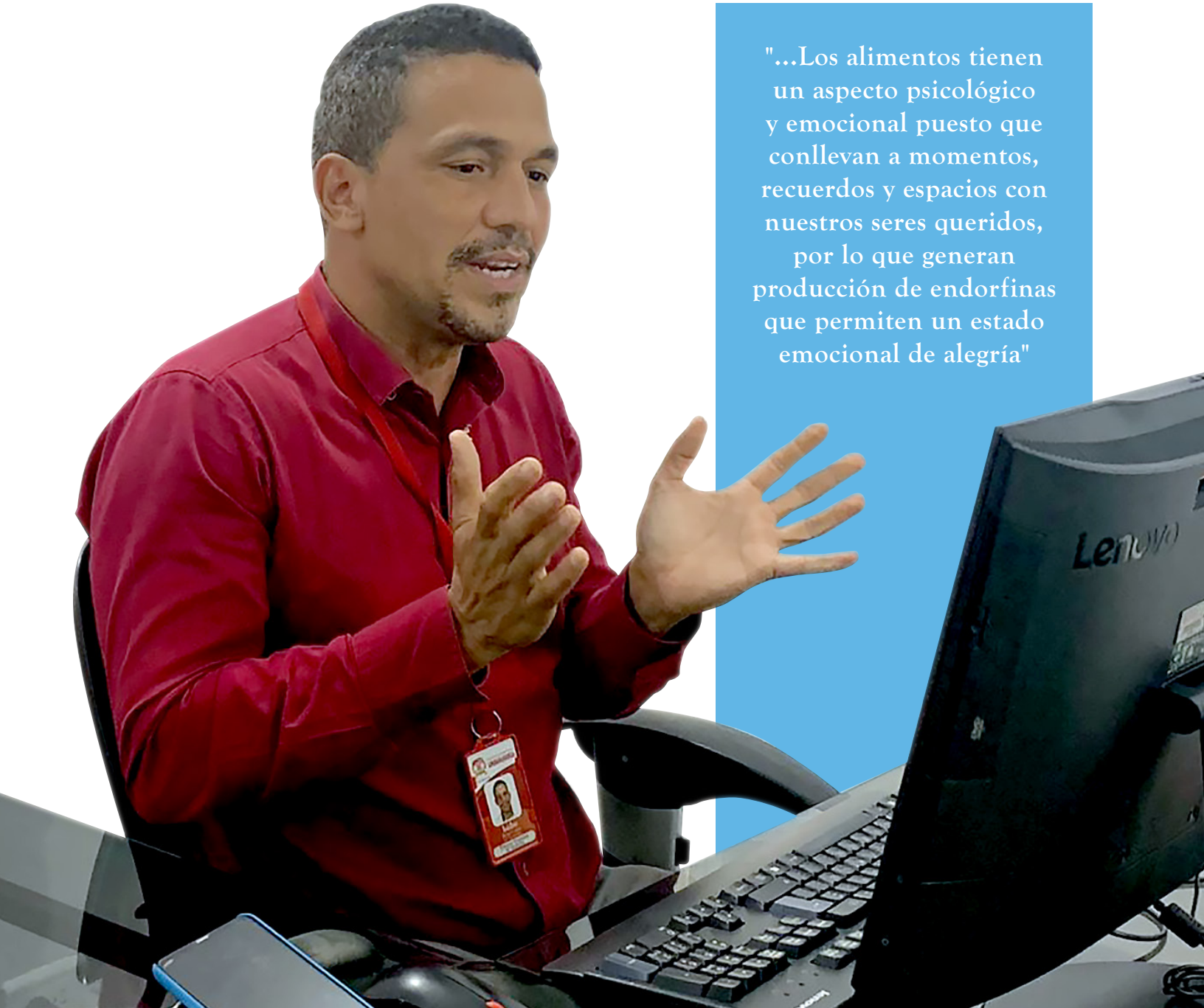
Día de la **Salud**

UniNavarra @Uninavarraeduca uninavarra Fundación Universitaria Navarra UNINAVARRA

DÍA DE LA SALUD

Como parte del Plan de Bienestar Universitario y gracias a la gestión de La Red de Universidades se llevó a cabo un encuentro virtual con todas las Universidades del Huila para la Promoción de Hábitos Saludables.



"...Los alimentos tienen un aspecto psicológico y emocional puesto que conllevan a momentos, recuerdos y espacios con nuestros seres queridos, por lo que generan producción de endorfinas que permiten un estado emocional de alegría"

La Fundación Universitaria Navarra se sumó a esta causa, con la intervención de Isidro Torres Castro, médico especialista en Medicina Familiar y comunitaria, en Docencia Universitaria y en gerencia institucional de la salud, quien en representación de UNINAVARRA brindó valiosas recomendaciones que promueven los estilos de vida saludable, además mencionó: algunas generalidades de la alimentación, errores en su valoración y factores asociados a la alimentación no saludable.

Isidro Torres Castro, médico especialista en Medicina Familiar

Este evento de la Red de Universidades se desarrolló por video conferencia a través de la plataforma zoom y fue transmitido por YouTube en la página Bienestar zona sur, canal desde donde siguieron el evento universidades como:

- UNAD
- UAN
- FET
- Fundación Universitaria Navarra
- Fundación Universitaria María Cano

Una de las reflexiones más importantes de este encuentro es que no se trata de juzgar la forma en que comen las personas con obesidad, porque es importante entender que existen muchos factores asociados a la forma de como alimentarse, uno de ellos se llama familia, razón por la que la buena o mala alimentación viene desde casa, por lo que no se trata de juzgar sino de analizar y conocer el origen de estos malos hábitos y empezar a cambiarlos.

Por otro lado también se trató la incongruencia por parte del personal de salud y sus recomendaciones de alimentación saludable; porque es frecuente escuchar que si las condiciones físicas del médico no son las más favorables con que criterio moral se brinda una recomendación al respecto. Por lo tanto, se destacó que es importante dar el ejemplo, dado que estos son factores que influyen en que el paciente pueda realizar transformaciones y disminuir o erradicar los hábitos no saludables.

El profesional de la salud recordó que se deben consumir todos los grupos de nutrientes ya que contienen funciones esenciales, de igual forma hizo énfasis en que las calorías juegan un papel fundamental en el organismo ya que aportan fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes debido a sus aportes energéticos importantes.

Dentro del discurso se relató que los alimentos tienen un aspecto psicológico y emocional puesto que conllevan a momentos, recuerdos y espacios con nuestros seres queridos, por lo que generan producción de endorfinas que permiten un estado emocional de alegría, sin embargo, el exceso de grasa y azúcar es perjudicial para la salud, por lo que es indispensable aprender a medir la cantidad de alimentos que se deben consumir, medida que va de acuerdo con el tamaño de su mano, por lo que su medición contribuye con una alimentación balanceada.

Desde la Fundación Universitaria Navarra invitamos a toda la comunidad educativa y la población en general para que se sume a la prevención de enfermedades cardiovasculares, mediante la implementación de una alimentación balanceada y de hábitos de vida saludable.