

## Celebración de la segunda jornada de salud nutricional en la preparatoria 6

La Coordinación de Servicios Estudiantiles celebró la 2da Jornada por la salud nutricional, en el marco del Día Mundial de la Alimentación

Para arrancar las actividades de la 2da Jornada de Salud Nutricional, autoridades, maestros y alumnos de la Preparatoria 6 escucharon la conferencia de la doctora en nutrición Cristina Orendáin, “Alimentos para elevar el IQ”. Ante un auditorio de 300 estudiantes señaló que las almendras, nueces, el pescado, el aguacate, el aceite de olivo y en general los alimentos ricos en omega 3, podrán ayudarlos a nutrir su cerebro, lo que repercutirá en un mejor funcionamiento de algunas capacidades como la atención, la memoria y la imaginación.

Por otro lado, en el Taller “Alimentos inteligentes”, impartido también por la doctora Orendáin se desmitificó a las propiedades nutricionales de la papa, mientras alrededor de 35 estudiantes asistentes preparaban una deliciosa ensalada de pollo, con chícharo y zanahoria en la que el ingrediente principal fue la papa, el cual, aclaró la especialista, no es una verdura sino un tubérculo de la familia de los cereales, que si se prepara cocida no engorda y además proporciona una cantidad muy importante de energía, tan necesaria para realizar actividades físicas.

En esta segunda edición, además de motivar la reflexión sobre la correcta alimentación, se buscó también contrarrestar la problemática de la obesidad en los jóvenes a través de la realización de actividades deportivas y artísticas que apoyen los cambios de hábitos, así como adoptar estilos de vida saludables.

Además, hubo otras conferencias como “La importancia de los aminoácidos esenciales”, “Mitos y realidades de los productos light” y talleres como “La alimentación en el deporte”, “Consecuencias del exceso en el deporte”, “Ventajas y desventajas de los alimentos naturistas”. Se llevaron a cabo exhibiciones y prácticas de diversas actividades físicas como zumba, aerobics, hula-hula, gimnasia, bici-polo, patinaje y capoeira, a las que se sumaron los estudiantes para divertirse aprendiendo.

**Guadalajara, Jal., 18 de octubre de 2012**

**Texto y fotografía: CSE**

**Edición de noticias en la web: Lupita Cárdenas Cuevas**

**Etiquetas:**

[Cristina Orendáin](#) [1]

[Jornada de Salud Nutricional](#) [2]

---

**URL Fuente:** <https://comsoc.udg.mx/noticia/celebracion-de-la-segunda-jornada-de-salud-nutricional-en-la-preparatoria-6>

**Links**

- [1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/cristina-orendain>
- [2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/jornada-de-salud-nutricional>