

1

ABRIL.
2018

Lima
Este

La Vitamina



"Que tu medicina sea tu alimento,
y el alimento tu medicina" - Hipócrates



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO



César Acuña Peralta
Fundador
Universidad César Vallejo

NUESTRA JUVENTUD MERECE UN MEJOR FUTURO

Hoy renovamos nuestro compromiso con la sociedad, la Universidad César Vallejo se fundó hace más de 26 años con la finalidad de formar profesionales emprendedores con valores, sentido humanista, dispuestos a asumir nuevos retos y no rendirse ante las adversidades.

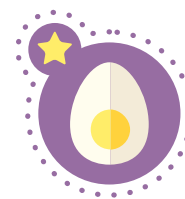
Muchas veces hemos escuchado decir que los niños son el futuro del país, pero hemos dejado de lado el presente. Lima es el segundo departamento con mayor número de niños con anemia ferropénica, la prevalencia de esta enfermedad en el distrito de San Juan de Lurigancho es de 44.3% en niños menores de tres años.

Una de las principales causas de la desnutrición infantil es la falta de información, por eso hoy la Universidad César Vallejo presenta el primer boletín nutricional titulado “LA VITAMINA O”, porque la mejor medicina viene de la alimentación en casa o como se dice cotidianamente de la olla. Heredemos juntos a nuestra juventud el futuro que merecen, un futuro saludable a base de una buena alimentación.

CONTENIDO

Presentación	PÁG. 2
.....	
¿Cómo alimentarme saludablemente?	PÁG. 3
.....	
Claves para prevenir y remediar la anemia	PÁG. 4
.....	
Recetas súper nutritivas	PÁG. 5
.....	
Escuela Profesional de Nutrición - Lima Este	PÁG. 6
.....	

¿CÓMO ALIMENTARME SALUDABLEMENTE?



Un solo huevo puede aportar hasta 1 mg de hierro, además de vitaminas A, B, D y E, proteínas y minerales. Acompáñalo con un jugo de naranja.



COMPLEMENTA TU DIETA CON ESTOS TIPS:

5

5 Comidas ligeras durante el día, en vez de 3 comidas en exceso.

Cocina sencillo: platos a la plancha, parrilla, horno y vapor. Usa salsas ligeras, como vinagreta, para facilitar la digestión.

Más pescado que carne. Contiene aceites grasos esenciales y digiere más rápido.

1 Vaso de yogur o helado de yogur (sin nata), es una buena opción como postre.

CLAVES PARA PREVENIR Y REMEDIAR LA ANEMIA

¿QUÉ ES LA ANEMIA?



Es un trastorno de salud.



Se da cuando la concentración de hemoglobina disminuye en la sangre.



La más común es la anemia ferropénica, donde el número de glóbulos rojos no disminuye, pero sí su tamaño.

CAUSAS MÁS FRECUENTES

Falta de hierro.



Deficiencia de la vitamina B12.



Alimentación inadecuada.



Deficiencias genéticas.



Pérdida de sangre.



GLÓBULOS ROJOS



SÍNTOMAS MÁS COMUNES



Aumento de la frecuencia cardíaca.



Fatiga y debilidad.



Piel pálida.



Confusión y bajo rendimiento intelectual.



Pérdida de apetito.

¿CÓMO REMEDIARLA?

Suplementos de hierro.



Sangrecita de pollo, carnes rojas, hígado, pescado y huevo.



Cereales integrales, legumbres, verduras y hortalizas.



Alimentos con vitamina C.



Reducir la ingesta de alimentos que interfieran en la absorción del hierro: café, cacao, pan y lácteos.



Consulta con un doctor en el hospital o clínica más cercana.





PURÉ DE ESPINACA CON SANGRECITA

INGREDIENTES:

- 1 ud. grande de papa blanca
- 1 taza de arroz
- 1 atado de espinaca
- 1 cda. de mantequilla
- 200 gr. de sangrecita de pollo
- 1 ctda. de ajos
- 2 cdas. de aceite vegetal

PREPARACIÓN:

1. Lavar, cocer, pelar y prensar la papa.
2. Lavar, deshojar y licuar las espinacas.
3. En una olla agregar las papas prensadas y espinacas licuadas, junto con la mantequilla y dejar hervir.
4. Dorar los ajos, cebollas y sangrecita de pollo picado en cubitos. Cocinar por unos minutos y agregar sal al gusto.
5. Servir acompañado de arroz integral o blanco.



MUSS DE SANGRECITA

INGREDIENTES:

- 100 gr. de sangrecita de pollo
- 20 gr. de canela entera
- Grageas de colores para la decoración
- Cáscara de naranja
- 30 gr. de flan de chocolate

PREPARACIÓN:

1. Cocinar la sangrecita de pollo y luego licuar.
2. Preparar el flan en una olla y agregar la sangre licuada con canela en rajas y cáscara de naranja. Dejar hasta que dé un hervor.
3. Servir en vasitos y dejar enfriar.
4. Decorar con grageas de colores.
5. También puede consumirse acompañado de galletas.

PROMUEVE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



EP DE NUTRICIÓN

Una adecuada nutrición durante los primeros años de vida evitará futuros problemas de salud en la juventud y permitirá disfrutar de una adultez plena. El exceso o deficiencia de determinados nutrientes afecta indirectamente la función hormonal y, por consiguiente, el desarrollo físico y mental del ser humano.

La Escuela Profesional de Nutrición de la Universidad César Vallejo forma profesionales con base científica y sentido humanista, capaces de brindar una atención alimentaria y nutricional eficaz a las personas en las diferentes etapas de

su ciclo vital. Sabemos que la tecnología es muy importante, por eso a nuestros estudiantes les ofrecemos más de cinco laboratorios para que puedan desarrollar y poner en práctica lo aprendido en aulas.

La vocación de servicio es una de las principales cualidades que nos caracteriza, por ello desarrollamos distintos programas para que los estudiantes, padres de familias y madres lideresas, conozcan la importancia de una alimentación balanceada como estilo de vida saludable.



Nuestros laboratorios:

- Nutrición
- Bromatología
- Evaluación nutricional



—
**CON LA UCV
PUEDES VIAJAR
Y ESTUDIAR EN
EL EXTRANJERO.
ASÍ ES LA UCV.**
—



Preinscríbete en somosucv.pe

#AsieslaUCV    

» Campus Lima Este:



Av. Del Paque 640, Urb. Canto Rey,
San Juan de Lurigancho



Central telefónica:
200 9030, anexo: 8181

EXAMEN DE ADMISIÓN
24 / JUN.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO