

¡UNActívate!
Por tu salud

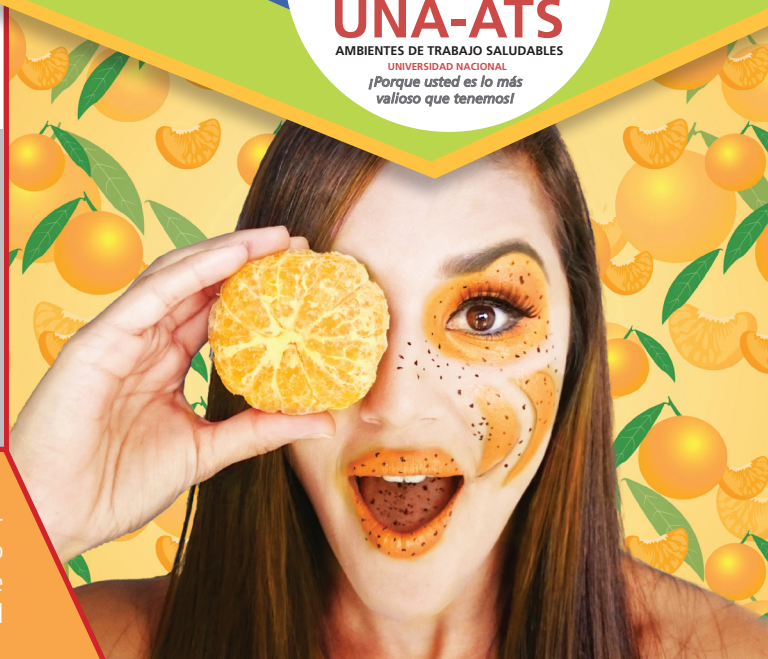


Las frutas son ricas en vitaminas y minerales, si las incluimos en nuestra dieta diaria, difícilmente tendremos carencia de estos importantes micronutrientes, además tienen un alto contenido de fibra dietética, dando como beneficio un efecto saciante, mientras que ayudan a bajar el colesterol y regulan el tránsito intestinal. Si se prioriza en los beneficios que se obtienen al ingerir este tipo de alimento, nunca más encontraremos un pretexto para no consumirlo.

¡Tenga siempre presente moverse y comer mejor!

FRUTAS DE TEMPORADA MANDARINA

Fruta cítrica, deliciosa y refrescante, contiene una mezcla de nutrientes flavonoides (antioxidantes y eliminadores de radicales libres), vitaminas A y C, ácido fólico y potasio. Estos componentes nos pueden ayudar a prevenir el exceso de colesterol LDL, la aterosclerosis y el cáncer, además contribuyen a combatir el estreñimiento y la anemia.



2018 nuevos retos, nuevas oportunidades



Por Dr. Pedro Ureña
(Vicerrector de Administración)

Estimados/as compañeros/as universitarios/as, reciban un afectuoso saludo en este 2018, año por la autonomía, la regionalización y los derechos humanos. Con mucho entusiasmo, acudimos a un periodo más de iniciativas ATS, bajo el liderazgo certero del Máster Gustavo Rivera Cabezas. Continuamos abriendo brecha en este reconfortante proceso de promoción del cambio de conciencia de los/as funcionarios/as universitarios/as en materia de hábitos y estilos de vida,

propósito central en la gestión del bienestar psicofísico y social, y de ambientes de trabajo saludables en la Universidad Nacional.

En el corazón y pensamiento de la gestión de ATS, se anidan con firmeza y decisión la realidad, la humanidad, el/la compañero/a, el ambiente laboral, las relaciones sociales, el humanismo universitario. Por eso, para las iniciativas ATS su bienestar psicofísico y social es la PRIORIDAD. Este año, además de todas las acciones que hemos emprendido desde ATS, continuaremos con el servicio de ajuste neuro-músculo-esquelético, por medio de la atención quiropráctica; también

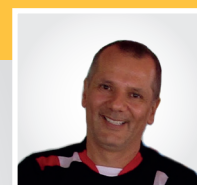
tendremos un mini Centro de Bienestar (Wellness) equipado con máquinas modernas para estimular diferentes formas de expresión psico-socio-motriz, donde estaremos diversificando el impacto y los alcances de ATS. Avanzando en el 2018 tendremos habilitada la Tribuna ATS, donde convergerán diferentes espacios para las prácticas de movimiento humano y expresión artística, de manera que podremos potenciar aún más nuestra idea. Nuevamente bienvenidos/as a esta hermosa aventura: descubriéndonos como humanidad, por medio de nuestras posibilidades psicosocio-motrices. Abrazo afectuoso.

¿Y si nos cambiamos el chip este 2018?

Inicia un nuevo año y con este comienzo siempre vemos un mundo de oportunidades, abundan los mensajes de buenos deseos o sentimientos, prosperidad y bendiciones (que están muy de moda); lamentablemente, muchas veces esto solo se queda en intenciones, en mensajes de WhatsApp con imágenes muy elaboradas y textos de algún autor célebre, lo que me lleva a pensar: ¿qué debemos hacer para lograr la mayoría de cosas buenas que nos propusimos o nos deseamos?, ¿dónde encuentro la llave para arrancar el vehículo de la prosperidad? Y logro ver la respuesta de una forma muy clara, sin necesidad de descubrir el agua tibia: ¡empecemos por nosotros mismos!, empecemos a hacer realidad

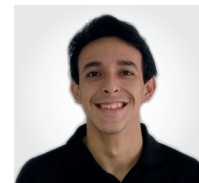
para nosotros lo que le deseamos a los demás, interioricemos las frases positivas del WhatsApp y dejemos de estar enviando mensajes tipo spam. No nos preocupemos por lo que recibimos, sino por lo que damos, ya que esto es lo que se nos devolverá. Externemos más el amor y la compasión hacia nosotros mismos, nuestras familias, nuestros compañeros de trabajo, hacia la gente que vemos día tras día. ¿Qué tal si le damos una sonrisa y un saludo a los oficiales de seguridad que nos reciben en el parqueo o en las puertas de nuestros edificios?; ¿a los compañeros que vemos hacia sus lugares de trabajo?; ¿a la gente que trabaja limpiando nuestras calles y aceras? Les aseguro que estas acciones

ayudarán a mejorar nuestro entorno y el de los que nos rodean. Recordemos: no debo preocuparme por lo que recibo, sino por lo que doy. En estos días las redes sociales están cargadas de odio, ira y sentimientos negativos, seleccionemos lo que vemos y a qué le damos me gusta. Tratemos de no aumentar el conflicto y mostremos respeto por las ideas diferentes, esto nos hará crecer como personas y aumentará nuestro bienestar. Actuemos ya, no esperemos al futuro, ya que este será tan bueno como lo hagamos hoy.



M. Sc. Gustavo
Rivera Cabezas
Editor

¿Ha escuchado usted sobre las guías alimentarias de Costa Rica?



Por Víctor Vargas



Las Guías Alimentarias son un instrumento educativo que adecua conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos, presentados al lector en forma de mensajes prácticos y consejos sencillos de entender.

Estas guías son propias de los países, ya que cada uno posee características diferentes en cuanto a alimentación, cultura, horarios de

comida, tipos de alimentos y somatotipos; por lo que la guía alimentaria para Costa Rica es de uso exclusivo solo para nuestra nación.

Los objetivos por cumplir de las Guías Alimentarias para Costa Rica son

- guiar al consumidor en la selección y adopción de un patrón alimentario que contribuya a desarrollar un estilo de vida saludable;
- brindar información que puede orientar la ejecución de programas educativos alimentarios en la población;
- ofrecer un instrumento para orientar la educación alimentaria y la nutrición en el país.

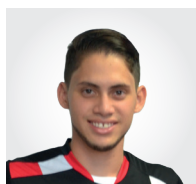
Estas guías es una herramienta de suma importancia para la población costarricense, ya que presenta, de manera sencilla y clara, un buen camino para empezar a establecer buenos

hábitos alimenticios, con ilustraciones y explicaciones fáciles de entender para todos en general. Mantener buenos hábitos alimenticios en nuestras vidas va a tener una influencia directa en el nivel de energía diaria, la calidad de nuestro sueño, problemas con el peso y el colesterol, entre muchos otros padecimientos que podrían evitarse comiendo mejor nuestro alimento criollo.

¿Dónde puedo conseguir las Guías Alimentarias para Costa Rica? Este documento es de descarga gratuita en la página del Ministerio de Salud de Costa Rica, en el siguiente vínculo https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/guia_alimentarias_2011_completo.pdf

Saquemos el tiempo para leer esta guía, va a ser de gran ayuda para cumplir objetivos y crear buenos hábitos alimentarios.

Batidos: ¿realmente nos brindan la nutrición adecuada?



Por Stephen Mekbel

El consumo de frutas beneficia enormemente nuestra salud, sin embargo, debemos buscar cómo sacarles el mayor provecho; esto, sin duda alguna, es consumiéndolas en su forma original, para aprovechar todos sus componentes.

Uno de los principales componentes de las frutas es la fibra; esta, a diferencia de otros nutrientes, es resistente a la digestión y absorción en el intestino delgado y, así, ejerce un papel importante, ayudando a que los alimentos pasen a través del sistema digestivo.

La fibra soluble es la que se disuelve en el líquido, retiene agua y se convierte como en un gel que ayuda a la disminución en la absorción de grasa

y la sensación de saciedad; además, regula los niveles de azúcar en sangre, disminuye el colesterol LDL (dañino) y puede reducir el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca.

Asimismo, encontramos la fibra insoluble, que no se disuelve fácilmente en líquido, acelera el paso de alimentos a través del estómago y de los intestinos, así como le da volumen a las heces; también tiene un efecto laxante y regula la ingesta calórica.

Al consumir batidos, parte de este componente esencial se ausenta, debido a que, en muchos casos, la fibra se encuentra en la pulpa, la cual se pierde cuando se preparan las frutas para batidos. También es poco probable que obtengamos los demás tipos de nutrientes que componen las frutas, como el potasio, vitaminas A y C, o al menos no en las cantidades necesarias.

Igualmente, se debe tener cuidado con los ingredientes que se escogen a la hora de preparar un batido, ya que una mala combinación pueden hacerle consumir muchas más calorías de las necesarias.



La mejor manera de hidratación es el consumo de agua en las cantidades necesarias diarias, que son de al menos de 2 a 3 litros. Esto combinado con una ingesta adecuada en cantidad y forma de consumo de las frutas nos mantendrá en una correcta hidratación y con los nutrientes esenciales para el mejor funcionamiento posible de nuestro cuerpo.

José David Acosta: mi experiencia en el Club de Carrera ATS



Por Víctor Vargas



“Es necesario hacer un alto en nuestras vidas y preguntarnos cómo estamos en cuestión de salud, valorarse y empezar a hacer ejercicio por salud y no por estética.”

Iniciamos en el 2018 con un segmento nuevo, en el cual vamos a conocer más a fondo a esta gente tan especial con la que trabajamos día tras día, los que nos permiten ser parte de sus vidas y son nuestra razón de ser.

Es el turno de conocer a José David Acosta Román, compañero del área de Registro, el cual se destaca por su participación relevante en atletismo, aunque, como vamos a leer más adelante, más que ganar un premio, él le apostó a mejorar su salud.

José, ¿cómo fue su ingreso a las actividades de ATS?

ATS publicó un correo electrónico promocionando una nueva iniciativa: el Club de Carrera ATS; de inmediato llamé, ya que me pareció una excelente iniciativa y muy cordialmente me invitaron a formar parte del Club.

¿Que lo motivó a integrarse a este club?

Apoyar esta iniciativa, ya que este tipo de propuestas son innovadoras y beneficiosas para la población laboral, también apoyar la práctica del ejercicio y el deporte dentro de los compañeros de trabajo, guiados por los promotores de salud.

¿Siempre ha practicado el atletismo?

No. Comencé hace aproximadamente 9 años, luego de una cita médica, en la cual el doctor me dijo que tenía que hacer un cambio en mi estilo de vida, ya que si no empezaba a moverme y tomar estilos de vida saludables, pronto iba a terminar en una caja. A raíz de esto, un amigo me comentó que el salía a correr y me uní a él en la práctica de atletismo.

¿Qué otros beneficios le ha traído pertenecer al Club de Carrera ATS?

Me ha ayudado a conocer muchas personas que comparten la misma pasión por el atletismo, cosa que si no hubiera sido por ATS no

los hubiera conocido. También el sentimiento de pertenecer a un grupo de amigos es súper importante, ya que fomenta la socialización entre compañeros de trabajo de diferentes instancias y escuelas de la U.

¿Qué consejo les daría a los funcionarios de la universidad sobre la importancia de realizar actividad física y ejercicio?

Les diría que es sumamente importante. Es necesario hacer un alto en nuestras vidas y preguntarnos cómo estamos en cuestión de salud, valorarse y empezar a hacer ejercicio por salud y no por estética. Que se animen, les invito a unirse a esta gran familia que conforma ATS y que saquen un ratito de su almuerzo o mañana para dedicarlo a la salud.

José David está casado y es padre de 2 niños, vivió su infancia y adolescencia en San Carlos, luego regresó a Heredia para sus estudios universitarios.

La verdad sobre los chocolates



Por Michelle Rojas

Se acerca el mes del amor y la amistad, ese esperado Día de San Valentín y, con ello, muchos obsequios comestibles como los tradicionales chocolates. Este delicioso alimento, más conocido como el “alimento de los dioses”, es consumido en Costa Rica desde épocas remotas; actualmente existen muchos proveedores que producen chocolate y le dan otros usos a este en el proceso como té, bebidas, mascarillas faciales y corporales, entre otros. Y es que el chocolate es el producto más conocido hecho con cacao, el cual tiene poderosos beneficios para la salud, por ejemplo, es rico en

magnesio, que es el mineral esencial imprescindible para muchas de las reacciones bioquímicas corporales; reduce el colesterol gracias a su alto porcentaje en ácido oleico; es rico en hierro, potasio, fósforo, cobre y zinc; además, está lleno de componentes orgánicos que son biológicamente activos, como los polifenoles, los cuales funcionan como antioxidantes.

También, el chocolate tiene feniletilamina, anandamida y serotonina, químicos neurotransmisores responsables de estimular en el cerebro las endorfinas encargadas de sensación de bienestar, placer, euforia y excitación, razones que justifican que este producto sea tan popular en estas fechas o después de un disgusto.

Para obtener estos beneficios, el chocolate debe ser más puro o amargo, de calidad orgánica, que posea 60-70 % o más de pureza en su composición y es recomendable consumirlo en cantidades aproximadas a una onza diaria (cerca de 28 gramos). Generalmente, contiene



azúcar, pero en cantidades más bajas a las de los chocolates comerciales, que utilizan grasas vegetales diferentes a las del cacao y estas matan sus propiedades; inclusive, algunos solo tienen un 10 % de cacao y el resto es azúcar; lo cual conlleva muchas calorías y grasa no deseadas. Regale chocolates en este mes, pero con prudencia, escoja los más puros y naturales, revise su composición, busque el chocolate artesanal y no el comercial; de esta manera, podrá disfrutar de sus beneficios y su sabor sin remordimientos.





FRUTAS DE TEMPORADA **FRESAS**



El consumo de frutas nos aporta una fuente de vitaminas, sustancias antioxidantes y compuestos bioactivos asociados con la presión de numerosas enfermedades.

En un país como el nuestro, donde abundan todo tipo de frutas, no existe excusa alguna para no incorporar el consumo de estas en nuestra dieta cotidiana.

Ambientes de Trabajo Saludables

¡UNActívate!
Por tu salud 

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00 a. m.	Intervalos Alta Intensidad (HIIT) ASOUNA GYM			Yoga Fit ASOUNA GYM	Baile ASOUNA GYM
12:00 m.	Intervalos (HIIT) EXPLANADA 11 DE ABRIL	Club de Carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL Baile OVISCORI Yoga Fit EXPLANADA 11 DE ABRIL	Baile GENERALES Tonificación Total PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Circuitos PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO Baile VETERINARIA	Baile EXPLANADA 11 DE ABRIL Club de Carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL
5:00 p. m.	Intervalos Alta Intensidad (HIIT) FINANCIERO, PRIMER PISO	Cardio Fiesta FINANCIERO, PRIMER PISO		Bailamos ATS FINANCIERO, PRIMER PISO	

UNA
ATS

Teléfono: 2277-3747
Correo electrónico: unactivate@una.cr

Los signos vitales: comprendiendo su cuerpo



Por Geraldine Fernández

Un signo es una manifestación objetiva, es decir, medible que un profesional de salud puede determinar en un paciente mediante la exploración clínica. Los signos vitales son medidas de las funciones básicas del cuerpo. Existen 4 signos vitales principales y 2 más que se han incluido recientemente. Estos son pulso, presión arterial, frecuencia respiratoria, temperatura, dolor y metabolismo. El pulso mide la frecuencia cardíaca, que es la cantidad de veces que late el corazón por minuto, pero además sirve para medir la fuerza con que se

contrae el corazón; este signo está muy relacionado con la presión arterial o la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Por otra parte, la frecuencia respiratoria es la cantidad de respiraciones que una persona hace por minuto, medida en reposo. La temperatura corporal es el grado de calor del cuerpo; este signo es muy importante, ya que una variación, aunque sea pequeña, puede determinar algún trastorno en el cuerpo. Por último, el dolor es un indicativo del sistema nervioso de que algo no anda bien en el cuerpo; hay muchas características que lo definen, como la intensidad, el tipo o la duración.

A todos estos signos los afecta el metabolismo, pues es el que brinda la energía extraída de los alimentos, para su correcto funcionamiento. Generalmente, los signos vitales se utilizan como medidas para determinar o monitorizar

problemas de salud, ya que existen parámetros establecidos de normalidad y emergencia. La mayoría de los signos vitales varía según características



como sexo, edad, nivel de actividad, entre otras. Un correcto funcionamiento del cuerpo se va a expresar en la normalidad de los signos, por lo cual su vigilancia es muy importante como parte de los chequeos de salud; además, es necesario tener en cuenta que, ante cualquier problema o variación en sus parámetros, lo mejor es controlarse con un médico.

