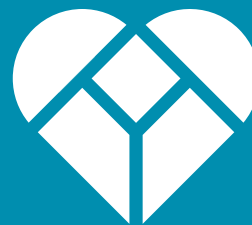


n.º 2, junio de 2019

# BIENESTAR LANDIVARIANO



EDITORIAL  
**CARA  
PARENS**  
UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR



Universidad  
**Rafael Landívar**  
Tradición Jesuita en Guatemala

613.05

B588 Bienestar Landivariano / Centro Landivariano de Salud Integral (Celasi) – Guatemala :  
Universidad Rafael Landívar, Editorial Cara Parens, 2019.

vi, 53 páginas, incluye video. (Bienestar Landivariano, número 2, junio de 2019)  
Publicación anual

ISBN de la edición digital: 978-9929-54-258-7

1. Promoción de la salud - Publicaciones electrónicas
2. Salud mental - Publicaciones electrónicas
3. Nutrición - Publicaciones electrónicas
4. Programas de Salud
5. Actitud (Psicología)
  - i. Universidad Rafael Landívar. Centro Landivariano de Salud Integral (Celasi)
  - ii. t.

SCDD 21

## BIENESTAR LANDIVARIANO

n.º 2, junio de 2019

Periodicidad anual



Centro Landivariano de Salud Integral (Celasi) «Pedro Arrupe, S. J.»

Universidad Rafael Landívar, Editorial Cara Parens

Se permite la reproducción total o parcial de esta obra, siempre que se cite la fuente.

D. R. ©

Universidad Rafael Landívar. Editorial Cara Parens

Vista Hermosa III, Campus Central, zona 16, Edificio G, oficina 103

Apartado postal 39-C, Ciudad de Guatemala, Guatemala 01016

PBX: (502) 2426-2626, extensiones 3158 y 3124

Correo electrónico: caraparens@url.edu.gt

Sitio electrónico: [www.url.edu.gt](http://www.url.edu.gt)

Revisión, edición, diseño y diagramación por la Editorial Cara Parens.

Fotografías por Freepik.

Sitio electrónico de la revista: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/CParens/Revista/Bienestar/>

# BIENESTAR LANDIVARIANO



n.º 2, junio de 2019



EDITORIAL  
**CARA  
PARENS**  
UNIVERSIDAD RAFAEL LANDIVAR



Universidad  
Rafael Landívar  
Tradición Jesuita en Guatemala



# ÍNDICE

<b>EDITORIAL</b>	<b>V</b>
<b>UNIVERSIDAD SALUDABLE</b>	<b>1</b>
PROYECTO UNIVERSIDAD SALUDABLE, CAPÍTULO 3	3
<b>100% ACTITUD = 100% SALUD</b>	<b>5</b>
CELASI EN 2018	7
COLABORACIÓN INTERSUJ	10
<b>SALUD INTEGRAL</b>	<b>11</b>
1. SALUD MÉDICA	13
¡CUIDADO! EL SEDENTARISMO, EL PEOR ENEMIGO DE TU SALUD	13
2. SALUD NUTRICIONAL	17
EL USO DE EDULCORANTES ARTIFICIALES Y LOS RIESGOS PARA LA SALUD	17
¿SON LOS SUPLEMENTOS EL PRIMER PASO PARA GANAR MASA MUSCULAR?	23
3. SALUD PSICOLÓGICA	29
ACTITUD ANTE LA VIDA	29
OTROS CINCO HÁBITOS SALUDABLES: CON BASE EN LOS ESCRITOS DE ELISABETH LUKAS	35
<b>VIDA SALUDABLE</b>	<b>39</b>
RECETA DE SMOOTHIE DE ESPINACA Y PEPINO	40
RECETA DE CUPCAKES SALADOS	41



# EDITORIAL

---

El proyecto *Universidad Saludable* surgió en la Universidad Rafael Landívar en el 2010, con el objetivo de establecer una línea base, elaborar estrategias y lineamientos para incidir en una vida saludable para los landivarianos. Desde el principio se tuvo presente que cambiar estereotipos, hábitos y en general, una cultura, es un proceso; sin embargo, desde el principio se promovió que con cambios pequeños, pero constantes, se puede alcanzar un estilo de vida más saludable.

En esta edición de *Bienestar Landivariano*, se presenta un recorrido *grosso modo* de algunas de las actividades realizadas en 2018, cuyos objetivos fueron acercar a la comunidad landivariana a espacios, entre ellos jornadas y ferias de salud, donde se tuviera un acceso más inmediato a la concientización, sensibilización, promoción y prevención de salud.

Un pilar fundamental de un estilo de vida saludable es luchar contra el llamado «enemigo silencioso», el sedentarismo, ya que entre la rutina, la demanda cotidiana, las múltiples funciones y roles que se juegan, no se hace tiempo para ejercitarse habitualmente. Se debe estar consciente que treinta minutos de ejercicio al día de alguna actividad cardiovascular, durante cinco días de la semana, puede marcar una diferencia en la salud a corto, mediano y largo plazo.

Además, no se puede dejar de lado la importancia de una alimentación balanceada, por lo que en esta oportunidad se presentan dos artículos de suma importancia. Uno de ellos concientiza en relación al uso de los edulcorantes

artificiales, lo cual provoca una reflexión sobre estos y sus efectos en el metabolismo; es importante contar con este tipo de información previo a la ingesta cotidiana, ya que la publicidad recibida como consumidor no explica las posibles consecuencias. Asimismo, se presenta información sobre los suplementos para ganar masa muscular, que en la actualidad tienen mayor demanda de la población, y las consecuencias de su consumo.

Relacionado a la salud mental, la actitud que se tenga ante la vida será trascendental para cada logro obtenido: desde pequeñas modificaciones para obtener un estilo de vida más saludable hasta cómo la actitud influye en todos los ámbitos, es fundamental comprender que como seres humanos tenemos derecho a sentir y expresarnos de manera adecuada. Una buena actitud en la vida nos dará mayores beneficios, y para lograrla es necesario tener hábitos favorables que permitan dar la mejor versión de nosotros mismos.

La salud integral es responsabilidad de cada quien y se puede lograr si uno se lo propone, para de esa forma vivir:

**100 % ACTITUD = 100 % SALUD**

---

**DRA. NINGSIA LAM RODRÍGUEZ**

Dirección

Celasi