

# reflexiones

REVISTA ACADÉMICA CULTURAL

Octubre 2018. No. 2.

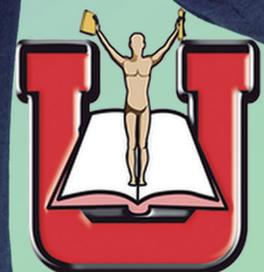
## Desgaste laboral o *burnout* Características y prevención

Enfermería como pilar  
de la atención en salud

Calidad vital  
en el siglo XXI

Realidad aumentada  
en el *marketing* digital

Importancia del  
desayuno



Universidad Doctor  
Andrés Bello  
Regional Sonsonate

## ACADEMIA DINAMIZADA

La revista **reflexion-es** nace como un aporte, dirigido a la comunidad educativa y a la sociedad, de un grupo de docentes de la Universidad Dr. Andrés Bello Regional Sonsonate conscientes de que la concepción de pensamientos críticos constructivos que conlleva la docencia, trascienden a los espacios áulicos en las diferentes ramas del saber, por diversos aspectos como: el modelaje ético y moral, el discernimiento y manejo del conocimiento, el descubrimiento de talentos, la generación de competencias y destrezas, la cultura investigativa, la conciencia ambiental y social y la facilitación de experiencias profesionales y vivenciales. En esta segunda edición se han recopilado temas de interés que facilitan además de información, el conocimiento y despiertan el razonamiento lógico que permitirán

tomar acciones innovadoras para el marketing empresarial, y acciones mediáticas o preventivas sobre aspectos que se refieren a la salud física y mental. El conocimiento de herramientas innovadoras y el cuidado de la salud, no solo es responsabilidad del profesional que se ha especializado en ello, es más que todo, responsabilidad de cada individuo al enfrentar las consecuencias de las decisiones, hábitos y descuidos por desinformación durante su vivir y la conciencia de cómo influye en las de las nuevas generaciones. La revista mantiene un enfoque académico cultural y busca fortalecer opiniones y decisiones positivas para el bienestar individual y de la colectividad. Si le interesa un tema en especial puede dirigir sus comentarios a los correos que se señalan de los editores.

*Mstra. Ing. Noemy de Pineda.*

### reflexion-es

Revista académica cultural de la Universidad Doctor Andrés Bello, Regional Sonsonate.

#### LOCALIZACIÓN

9a. Calle Oriente, Bo. El Ángel No.19, Colonia Aida, Sonsonate, Sonsonate.  
Teléfono: 2420-6300.

#### EDITORA

Ing. Noemy Elizabeth Miranda de Pineda  
noemy.depineda@unab.edu.sv

#### EDITOR DE ARTE

Ing. Christian Alcides Morales  
abelchristian.morales@unab.edu.sv

#### ARTICULISTAS

Licda. Diana Gabriela Navas  
Licda. Quiría Elena Rodríguez Chacón  
Lic. Jonathan Max Marinero Hernández  
Dra. Gilma Hércules Miranda  
Licda. Roxana Marlene Chamagua Noyola

#### DISEÑO

Lic. Max Marinero  
Ing. Christian Morales

Derechos reservados © 2018.  
Los artículos, las imágenes, gráficos y otros contenidos pertenecen a sus respectivos autores.  
Impreso en El Salvador, 1,000 ejemplares.

## contenido

ENFERMERÍA COMO PILAR DE LA ATENCIÓN EN SALUD

3

4 LA CALIDAD VITAL EN EL SIGLO XXI

DESGASTE LABORAL O BURNOUT. CARACTERÍSTICAS Y PREVENCIÓN

6

9 REALIDAD AUMENTADA EN EL MARKETING DIGITAL

IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

10



# ENFERMERÍA COMO PILAR DE LA ATENCIÓN EN SALUD

Por Diana Gabriela Navas  
Licenciada en Enfermería  
dianagabriela.navas@unab.edu.sv

**L**a afirmación de Florence Nigthingale hace referencia a la notabilidad de enfermería como profesión, «La enfermería es un arte, y si se pretende que sea un arte, requiere una devoción exclusiva, una preparación tan dura, como el trabajo de un pintor o escultor... ¿Cómo puede compararse la tela muerta o el frío mármol con el cuerpo vivo, el templo del Espíritu de Dios? la enfermería es una de las bellas artes, casi diría, la más bella de las artes»<sup>1</sup>.

Partiendo del antecedente al que hace referencia Florence Nigthingale, es incuestionable que enfermería es una de las profesiones más antiguas del mundo y una de las cuales siempre ha estado comprometida ampliamente con el servicio a la población, basada en la atención de calidad y con calidez, teniendo en cuenta la necesidad incesante de atención en salud y como parte fundamental del equipo multidisciplinario que ofrece servicios en prevención, curación y rehabilitación en los diferentes establecimientos de salud.

Antiguamente se consideró al profesional de enfermería únicamente como alguien que cumplía órdenes de un médico, sin embargo, con el paso de los años y la evolución de la profesión en los ámbitos como la investigación, se evidencian los cambios hasta lo que actualmente se conoce, aplicando así funciones dependientes, interdependientes e independientes, las cuales se cumplen de manera explícita en todos los niveles de atención de acuerdo a la jerarquía del profesional de enfermería. Al referirse a las funciones específicas del profesional de enfermería, debe tomarse en cuenta que la experiencia en el campo de la práctica le permite desarrollar pensamiento crítico, y poner en práctica su capacidad de actuar de manera inmediata para dar respuesta a la necesidad de la persona en el momento oportuno.

Enfermería es una de las profesiones que dirige su trabajo a cubrir las necesidades de salud de la po-

blación, sin embargo debe tomarse en cuenta que su desempeño no es individual, pues está ligada a otras disciplinas de la ciencia con las que debe trabajar de manera conjunta para garantizar la satisfacción de la población en materia de salud, además cabe destacar que toda acción de enfermería tiene una base científica aplicada a la realidad, en busca de satisfacer las necesidades apremiantes e inmediatas de la persona.

Con la evolución del siglo, los avances tecnológicos y la modernización, enfermería no ha sido la excepción a los cambios, ha desarrollado competencias que le permiten aplicar conocimientos de manera pertinente a través del concepto que se conoce como «Cuidado de Enfermería», basado en un conjunto de acciones fundamentadas en la relación interpersonal y en el dominio de lo técnico científico, orientadas a comprender al paciente en el entorno en que se desenvuelve.

La aplicación del Cuidado de Enfermería con conocimiento científico ha permitido al gremio empoderarse de su papel como pilar importante del equipo de salud; asociaciones como NANDA (Asociación Norteamericana de Diagnósticos de Enfermería), trabajan de manera incansable para el fortalecimiento y unificación del lenguaje enfermero, permiten además consolidar criterios en relación a la aplicación de la atención de calidad y con calidez con bases científicas en el campo de acción, incorporando el conocimiento científico a la práctica a través de la identificación de problemas de salud, realizando planes de cuidados que le permiten proporcionar acciones en beneficio del estado de salud del paciente y dar cumplimiento al cuarto principio de enfermería: «contribuir a la pronta recuperación del paciente para ayudarlo a su reinserción a la vida útil».

<sup>1</sup>Tomado del libro "Notas sobre enfermería" escrito por Florencia Nigthingale.



# LA CALIDAD VITAL EN EL SIGLO XXI

## Una perspectiva biopsicosocial

Por Quiria Elena Rodríguez Chacón  
Licenciada en Psicología  
[quiriaelena.rodriguez@unab.edu.sv](mailto:quiriaelena.rodriguez@unab.edu.sv)

**E**n función de la edad cronológica según el ciclo vital, todo ser humano este obligado a velar por su salud biopsicosocial, de esta manera preservará su longevidad. Desde este punto de vista se debe reflexionar en ciertas preguntas claves para llegar a un diagnóstico previo de nuestra calidad de vida, por ejemplo:

- ¿Qué tipo de alimentos se consumen diariamente?
- ¿Cuántas horas al día se descansa y cuántas horas en la noche se duerme?
- ¿Cuántas horas se dedican a realizar rutinas de ejercicio en la semana?
- ¿Cómo se canaliza la energía que demanda el trabajo cada día?
- ¿Cómo son las personas con las que se relaciona frecuentemente?, a manera de ejemplo: (alegres o depresivas, enojadas u optimistas, etc.)

Estas preguntas son básicas para dar inicio a realmente pensar en que se está haciendo por la salud del cuerpo y mente, por lógica, todo incide en la calidad de las relaciones sociales e interpersonales con los demás, y la forma en el que el “yo” se maneja en el contexto.

Durante el siglo XXI, y en la última década, las

personas se ven afectadas biopsicosocialmente por el estrés, que comúnmente en las personas es conocido como enfermedad, sin embargo muchos profesionales de la medicina, neurología y psicología confirman, a través de estudios científicos, que es una manera en la que el cuerpo se defiende naturalmente de las demandas o exigencias del entorno, que resultan desafiantes mentalmente; todos los seres humanos somos distintos, así mismo el estrés se manifestará de distinta manera, ejemplo: Existen personas estresantes mentalmente, aquellas con pensamientos negativos e irritables para todo lo que realizan; así mismo personas estresantes físicamente, aquellas con dolores de cabeza recurrentes, malestares estomacales (colitis nerviosa), sudoraciones excesivas, entre otros síntomas. No se puede cambiar la rutina de trabajo, ni las responsabilidades diarias que conllevan a producir el estrés, pero si se puede practicar actividades y seguir consejos que, terapéuticamente ayudarán a reducir las tensiones de la vida.



## 7 consejos para mejorar la calidad de vida eficaz, eficiente y efectivamente:

1. Diseña un horario y agenda fechas de las actividades cada día (trabajo, hogar, amistades) y organiza en prioridades las que son de mayor relevancia.
2. Equilibra tus alimentos diariamente e incorpora más verduras, frutas, y cereales integrales a tu dieta, te ayudarán a evitar síntomas de colitis, gases y gastritis.
3. Practica ejercicio 45 minutos, dos o tres veces por semana, o de manera diaria camina 30 minutos con ropa deportiva, esto contribuye a estimular tus neuronas sensitivas y motoras por lo que la sensación de bienestar y energía será inmediata.
4. Busca un tiempo para ti mismo, para meditar y reflexionar sobre tu vida, tus afectos, tus sueños y nuevas metas por establecer; te ayudará al crecimiento personal y automotivación.
5. Logra establecer nuevas actividades con tu pareja, que permitan oxigenar la relación; expresa palabras de cariño, admiración y confianza, te permitirá generar renovación y fortalecer la unión sentimental. Evita la relación exclusivamente virtual o por medio de chat.
6. Brinda un tiempo para compartir con la familia y amigos a manera de socializar los momentos más especiales de la vida; te permitirá fortalecer las habilidades sociales afectivas y empáticas.
7. Dedicar tiempo para fortalecer tu vida espiritual, cual sea la creencia religiosa; de esta forma cultivarás e impulsarás tu espíritu hacia la paz interior permanente.



## Thurkeza's Store Online

Imponiendo Tendencias

*Thurkeza's*

—Vive—  
**ELEGANTE**  
*Vive a*  
**LA MODA**

7688-0883/7887-8666  
Thurkeza's Sonsonate  
Thurkeza's\_online

**Somos distribuidores de marcas de prestigio!!!**

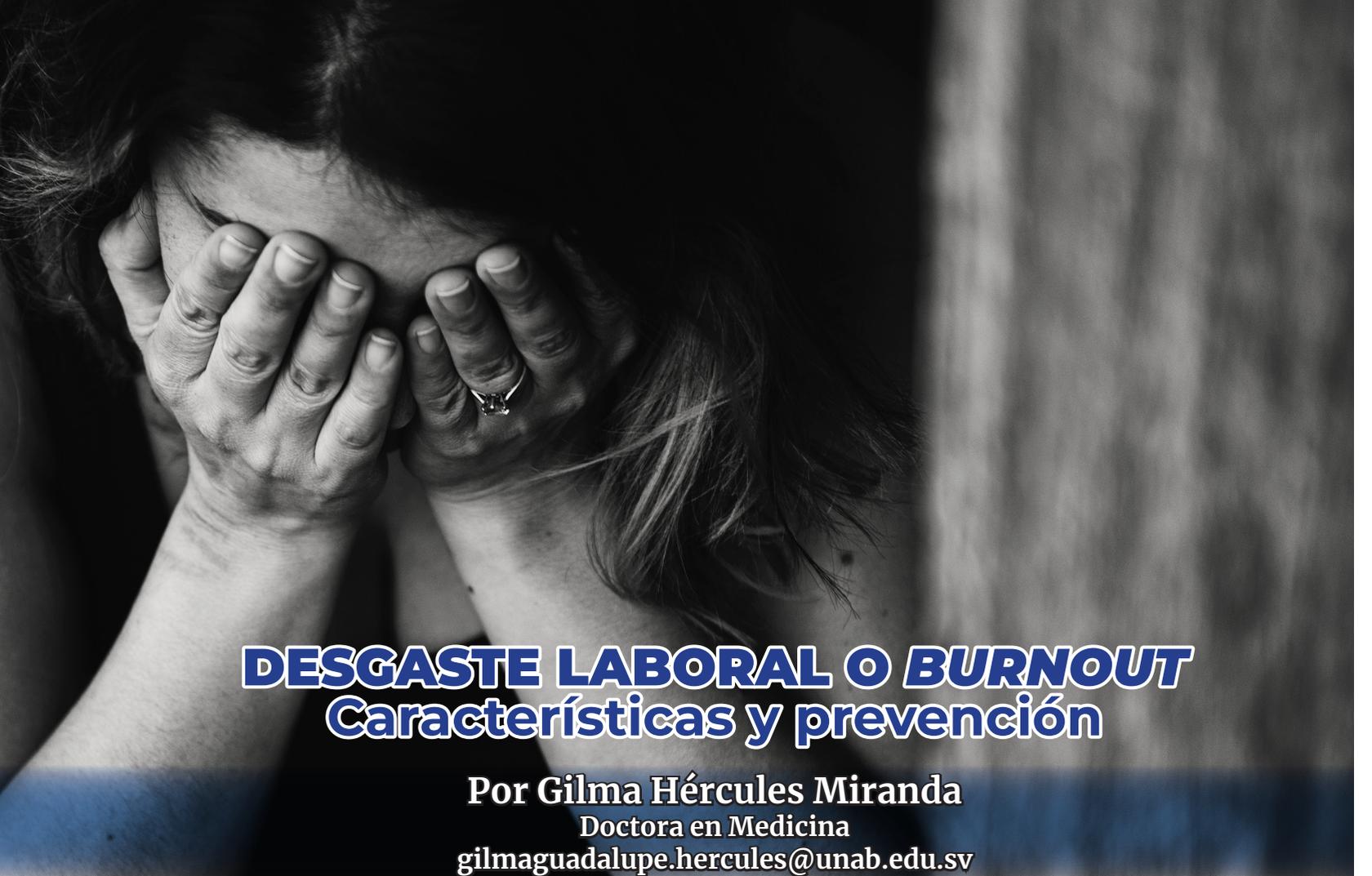
**Colonia San Antonio dos cuadras al Sur del Centro Comercial Mega Plaza**

**f**

**Presto**  
PIZZERÍA & RESTAURANTE

**DELIVERY**  
**2450-2609**  
**2450-1108**  
**7964 9498**

**CONTAMOS CON**  
**ÁREA PARA**  
**EVENTOS**  
11ª. Calle Ote.  
Y Ave. Morazán,  
Barrio Mejicanos.  
Sonsonate.  
Le ofrecemos  
**servicio a domicilio gratis.**  
prestopizza16@gmail.com  
www.prestopizza.com.sv



# DESGASTE LABORAL O BURNOUT

## Características y prevención

Por **Gilma Hércules Miranda**  
Doctora en Medicina  
[gilmaguadalupe.hercules@unab.edu.sv](mailto:gilmaguadalupe.hercules@unab.edu.sv)

**E**l síndrome de *burnout* es un término utilizado por el psicoanalista alemán Freudenberg en 1974, para referirse a un tipo de desgaste, agotamiento y desilusión presentado por algunos médicos que trabajaban para personas con adicción a las drogas. Posteriormente en 1976, la psicóloga social Christina Maslach lo presentó en el congreso de la Asociación Estadounidense de Psicología, despertando un gran interés en la comunidad científica y consecuentemente se iniciaron numerosas investigaciones.

El «síndrome de *burnout*», traducido al castellano como «síndrome del trabajador quemado», «síndrome de desgaste profesional» y otras acepciones, se define como una afección definitivamente relacionada con una actividad laboral emocionalmente demandante para la persona que lo presenta, caracterizado por las siguientes condiciones:

- Cansancio o agotamiento emocional, entendido este como el hecho de haber sobrepasado la capacidad de respuesta al estrés, utilizando entonces un mecanismo de defensa que la mente pone en marcha cuando ya no puede más con las situaciones que está viviendo, provocando síntomas tales como insomnio, dificultad para

concentrarse, problemas digestivos (colitis), desmotivación, amanecer cansado sin deseos de hacer nada, y otros

- Despersonalización, es decir, sensación de estar separado, desconectado de todo y de todos, pérdida de interés por lo que sucede o cómo sucede, pérdida de la empatía, total desapego y distanciamiento de las situaciones de la vida diaria.
- Sensación de baja realización personal, en otros términos, considerarse ineficiente en el desempeño laboral, percepción de que las demandas laborales exceden la capacidad para atenderlas, esta tercera caracte-

---

**«La Organización Mundial de la Salud, en el año 2000, declaró el Síndrome de *burnout* como un factor de riesgo laboral, por su capacidad para afectar la calidad de vida, salud mental e incluso hasta poner en riesgo la vida misma» (Saborío Morales, 2015, p. 119).**

---

rística, puede estar presente o disfrazarse paradójicamente de sensación de omnipotencia, externando frases como por ejemplo, «soy el mejor», «nadie me gana».

Los cambios que se producen en la persona que padece este síndrome, son casi imperceptibles al inicio del cuadro, pudiéndose atribuir a otras situaciones, como por ejemplo: estrés, cansancio y aburrimiento.

Actualmente este síndrome está caracterizado como una enfermedad potencial en los trabajadores, especialmente en aquellos que interactúan directamente con las personas y que al inicio de su vida laboral muestran un espíritu humanista en la realización de su trabajo, tal es el caso de los profesionales del área de la salud (médicos, personal de enfermería), docentes y trabajadores sociales, profesiones en las que se ha detectado, hasta la fecha, mayor incidencia de *burnout*, debido a que el servicio que se ofrece, requiere una entrega total de sí mismo, un compromiso emocional, disponibilidad las 24 horas del día los siete días de la semana, capacidad para resolver cualquier tipo de problemas, no solamente del área que le compete, sino también sentimental, emocional, económica, social, todo esto contrastado en la mayoría de los casos, con remuneraciones que no cubren las expectativas del profesional, por lo que se ven obligados a tener dos o más trabajos, consecuentemente el tiempo disponible para compartir en familia, o para mantener sus relaciones sociales se reduce al mínimo, a esto se le puede agregar las deficientes condiciones ambientales y laborales con las que se cuenta para realizar el trabajo, como por ejemplo: escasos recursos materiales, pocas oportunidades de desarrollo profesional, falta de formación para los diferentes desafíos que se presentan (debido a que hay mayor énfasis en las instituciones por

***Burnout* (con cursiva); esta última forma es la más recomendable ya que hoy día la palabra se encuentra fusionada en el idioma inglés (así lo escribe Maslach en sus últimos libros), y porque la regla ortográfica de la Real Academia Española (RAE) establece que toda palabra extranjera que aún no haya sido incluida en el diccionario debe ser escrita en cursivas.**



**Basta echar una simple mirada a la literatura laboral y organizacional, así como a los diversos sitios de Internet que hay sobre este tema, para que cualquier persona se convenza de que el fenómeno del burnout crece de manera rápida. Desde el surgimiento del primer instrumento para la medición de este síndrome hasta la fecha, a nivel mundial ha habido un incremento del desgaste profesional y en correspondencia se habla y estudia más del tema.**

preparar a sus empleados en relación a las áreas técnicas, que para resolver problemas relacionados con el área afectiva tan necesarios como las competencias técnicas en el desempeño de las labores diarias de los profesionales), falta de capacitación para el uso de nuevas tecnologías, sobre carga laboral, turnos excesivos, frecuentes conflictos con los receptores de los servicios, trato social frío y distante, competitividad desleal entre compañeros y otros.

La evaluación o diagnóstico del síndrome de *burnout*, ha sido difícil dado que su presentación es de forma insidiosa, subjetiva, sus síntomas son diversos, y no existe una teoría única que explique el origen y desarrollo del mismo. En la actualidad el instrumento de evaluación más utilizado es el elaborado por Maslach y Jackson en 1981, a través del Maslach Burnout Inventory, que consiste en un cuestionario que consta de 22 preguntas en una escala de Likert, (por considerarse una herramienta con mayor validez, confiabilidad y de uso sistemático) que evalúa los sentimientos y actitudes de los profesionales en relación a su trabajo, y específicamente se investigan los tres componentes del síndrome de *burnout*: desgaste emocional, despersonalización y baja realización personal.

En cuanto a la prevención del síndrome de *burnout*, debe tenerse claro que los factores con mayor influencia en el desarrollo de este síndrome, no son los factores personales o individuales, ni el tipo de personalidad o la forma en que la persona afronta el estrés, no se refiere a que si es de sexo femenino o masculino, si tiene familia o no, sino, que son los factores generados por el

trabajo, los organizacionales intrínsecos o motivacionales, los que tienen mayor incidencia en el desarrollo de la presentación del *burnout*, es por ello que los cambios que la organización o institución pueda realizar en pro del bienestar laboral y generación de un buen clima laboral tienen un papel fundamental en la prevención de este problema.

- **Primaria**, incluye la difusión de información relacionada con el síndrome de *burnout*, con el objetivo de despertar interés en la identificación de los síntomas, concientización a nivel personal de trabajar para vivir y no vivir para trabajar, motivar para cambiar a estilos de vida más saludables, otorgar la importancia que merece a las afecciones emocionales, realizar acciones dentro de la organización que disminuyan los factores estresantes, procurar un genuino interés por mejorar el clima organizacional, promover talleres de autocuidado, capacitaciones sobre inteligencia emocional, talleres de cómo enfrentar el estrés, procurar espacios de recreación y ocio, exaltar el beneficio de flexibilizar las normas y resaltar las ventajas de prevenir este síndrome a través de proveer remuneraciones justas y oportunidades de desarrollo profesional, sistemas de reconocimiento a la labor realizada y otros.
- **Prevención secundaria**: se refiere a detectar tempranamente a los trabajadores que están en mayor riesgo de sufrir *burnout*, a través del test de Maslach Burnout Inventory, con el fin de trabajar específicamente en la reducción de los factores estresantes en estos trabajadores.
- **Prevención terciaria**: en este nivel se intenta restablecer la salud, aplicando acciones concretas para detener y revertir la enfermedad, es decir, procurar disminuir los factores estresantes e iniciar tratamiento con profesionales especializados en el área o cambiar de trabajo, si fuese necesario.

Para finalizar, es necesario reflexionar que estar saludables implica no solamente ausencia de afecciones físicas, sino también estar emocionalmente equilibrados.

## BIBLIOGRAFÍA

- Bosqued, M. (2008). Quemados El Síndrome del Burnout Qué es y cómo superarlo. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica S.A.
- Lachimer Saborío Morales, L. F. (2015). Burnout. Medicina Legal. Costa Rica, 92-98.

En España, según refiere **Marisa Bosqued**, uno de cada cinco profesionales dedicados a ejercer la docencia o trabajadores de salud, están afectados, pudiendo inferir de este dato, que las cifras pueden ser alarmantes, y aunque no se tengan números exactos sobre las personas que padecen el síndrome de burnout, hay algo que es innegable, y es que, debido a los desafíos, exigencias, retos e incertidumbre del ambiente laboral actual, los trabajadores y sobre todo aquellos que tienen relación directa con los usuarios o clientes, están en alto riesgo de padecer síndrome de burnout, o ya lo sufren, sin ni siquiera saber qué es lo que les está pasando.

LUBRICENTRO Y TALLER "HERNÁNDEZ"	SPEED CAR WASH
	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cambio de aceite a motores, cajas: automáticas, estándar; coronas y motos.</li> <li>- Cambio de baleros, amortiguadores y hules.</li> <li>- Revisión de frenos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavado, aspirado y pasteado.</li> <li>- Lavado de motor a vapor.</li> <li>- Robineado.</li> <li>- Limpieza de vidrios, rines y tapicería.</li> <li>- Pasteado a máquina.</li> </ul>
<p>"Contamos con servicio de prensa hidráulica"</p>	
<p><b>LUBRICENTRO/TALLER HERNANDEZ</b> MÉCANICA GENERAL Y CAMBIOS DE ACEITE</p> 	
	
<p>Horario: Lunes a Sábado de 7:00 a.m. a 5:30 p.m. Bulevar Las Palmeras, Km 63, Frente a Super Repuestos, Sonsonate. Para mayor información comuníquese al Tel. 76214295.</p>	



**espacio  
tecnológico**

## REALIDAD AUMENTADA EN EL MARKETING DIGITAL

Por Jonathan Max Marinero Hernández

Licenciado en Computación

Maestro en Docencia Universitaria

jonathanmax.marinero@unab.edu.sv

La realidad aumentada es una herramienta tecnológica de impacto innovador en el *marketing* digital (en adelante, *e-marketing*); consiste en la combinación del mundo real con el virtual.

A través de dispositivos tecnológicos (mayormente, teléfonos inteligentes y tabletas electrónicas) y por supuesto, software especializado; se visualizan elementos virtuales que se combinan con los reales; dicha tecnología genera la posibilidad a los usuarios de «interactuar» con vídeos, imágenes y descripciones de productos o servicios, en tiempo real; obteniendo una mayor experiencia con la marca; a diferencia de otras estrategias de *e-marketing* como: sitio web, social media, *e-mail* (*newsletter*), Google Adwords, video *marketing*, SEO, SEM, analítica web, *display advertising*, entre otros; genera interacciones más activas y participativas por parte de los usuarios, logrando así el «engagement» que consiste en crear relaciones sólidas y duraderas entre usuarios y la marca.

Al abordar el tema de realidad aumentada como herramienta innovadora, es importante considerar los principales elementos que interactúan en el *e-marketing*: productos o servicios, usuarios, mercados, marcas, estrategia publicitaria, entre otros.

Muchas empresas a nivel mundial están innovando su interacción con los usuarios; y la estrategia de *e-marketing*: «realidad aumentada», se ve evidenciada en catálogos de productos en 3D, menú de restaurantes, probadores de ropa virtual, supermercados, empresas de maquillajes, empresas de mobiliario y recientemente Mark Zuckerberg, creador de Facebook, anunció en la F8, que lanza nueva plataforma para socializar desde gafas de realidad aumentada.

En definitiva, la realidad aumentada representa una oportunidad innovadora para las PYMES de Sonsonate que deseen innovar su estrategia publicitaria, considerando la evidente tendencia y evolución del mercado de telefonía móvil y consecuentemente el acceso a internet principalmente desde dichos dispositivos. En la actualidad existen muchas aplicaciones para realidad aumentada que se pueden adoptar y adaptar de manera creativa, innovadora, visionaria y estratégica al mundo del *e-marketing*.

Aplicaciones como Aurasma (adquirida recientemente por HP Reveal) es una de las aplicaciones de realidad aumentada más extendidas a nivel mundial; que a través de una estrategia publicitaria innovadora con el equipo de diseño y un estudio estratégico de implementación; las PYMES, tienen la posibilidad de generar interactividad y conectividad de usuarios hacia la marca. Por ejemplo, podemos hacer que al reconocer la imagen impresa de un catálogo de productos, logo, *banner* o elemento que identifique la marca, se ejecute una «animación» que mostrará en el dispositivo móvil de los usuarios; una imagen, vídeo y/o hasta un modelo 3D; todo al mismo tiempo que se interactúa con el mundo físico real.

Gracias a la realidad aumentada, implementada en *e-marketing*, las PYMES, tienen la posibilidad de enriquecer la experiencia visual interactiva con los usuarios, contribuyendo al objetivo de la comercialización de un producto o servicio.

Comparto un tutorial de «Realidad Aumentada» utilizando la aplicación web y móvil de «Aurasma», [https://www.youtube.com/watch?v=yl1WGYFe6\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=yl1WGYFe6_0)

## IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

Por Roxana Marlene Chamagua Noyola  
Licenciada en Nutrición  
roxanamarlene.chamagua@unab.edu.sv

**R**especto a la importancia de consumir los alimentos en los tiempos de comida específicamente sobre el desayuno, existen diversos comentarios o puntos de vista. Algunas de ellas un poco fuera de las recomendaciones científicas, sin embargo popularmente hablando, se escucha el dicho común «desayuna como rey, almuerza como príncipe y cena como mendigo». Pese a esto aún existen personas para ser más claros; jóvenes que no realizan el desayuno, sustentando miles de excusas como el poco tiempo disponible para prepararlo o ingerirlo.

En este artículo procuraré compartir la importancia del desayuno en nuestras vidas, máxime en la vida universitaria donde la carga académica, el desgaste mental y el estrés aumentan. Siendo esto muchas veces la excusa perfecta para descuidar los buenos hábitos alimentarios como el cumplimiento del desayuno.

El desayuno es importante ya que es el primer tiempo de comida del día. Su consumo es por la mañana. El nombre deriva del hecho que con esta comida quitamos o suprimimos el ayuno al que nuestro cuerpo ha sido sometido durante las 6-8 horas de descanso durante la noche (des-ayuno).

Las características de un desayuno saludable son las siguientes:

1. Que sea variado: los seres humanos somos seres de costumbres, sin embargo, incluir alimentos distintos o combinaciones variadas todos los días puede hacer que se nos haga atractivo y placentero el desayunar.
2. Debe cubrir alrededor del 25 a 30% de las calorías totales del día. Esto nos da la idea entonces que un café con pan no será suficiente para cubrir esta recomendación. Por ejemplo si la dieta habitual es de 2000 calorías al día, el desayuno debería de ser de 500 a 600 calorías. Esto para tener una idea de cuantas calorías deben consumirse.
3. El desayuno debemos de consumirlo al igual que los demás tiempos de comida; sentados, tranquilos, masticando, saboreando y teniendo el placer de comer.
4. La primera comida del día debe contener, dos ali-

mentos del grupo de cereales como: frijoles, tortilla, plátano, pan integral. dos alimentos fuente de proteína como: leche, yogur, queso fresco, requesón, huevo. Y otro del grupo de las frutas, de preferencias frutas frescas.

Nuestro organismo nunca descansa, por el contrario liberan siempre hormonas, regeneran tejidos, nuestro corazón no deja de latir, los pulmones siguen trabajando y nuestro mismo organismo distribuyen los nutrientes al torrente sanguíneo. Por eso es importante que cuando despertemos le brindemos a nuestro cuerpo el combustible o energía necesaria para comenzar a funcionar y poder así enviar al cerebro ordenes adecuadas para estar alerta y que sea capaz de responder.

Usualmente siempre nos encontramos con prisa por las mañanas, porque hay que cumplir con un horario de trabajo, de estudio, de clases o por las diversas responsabilidades que adquirimos, razón por la cual importante tomar en cuenta que un estomago vacío repercute el funcionamiento óptimo de órganos vitales como nuestro cerebro y en cómo nos sentiremos a lo largo del día.

Por esta razón y muchas más el desayuno es un tiempo de comida importantísimo que no deberíamos omitir ya que enciende las funciones metabólicas para que nuestro cuerpo funcione de manera adecuada las siguientes 16 o más horas en la que estaremos despiertos y en actividad.

Es importante mencionar que luego del desayuno es recomendable darle otra descarga de energía a nuestro cuerpo con alguna merienda o refrigerio saludable cada dos o tres horas aproximadamente.



# Thurkeza's Store Online

Imponiendo Tendencias



Vive  
**ELEGANTE**  
Vive a  
**LA MODA**



☎ 7688-0883/7887-8666

📘 Thurkeza's Sonsonate

📱 Thurkeza's\_online

Somos distribuidores de marcas de prestigio!!!

**Colonia San Antonio dos  
cuadras al Sur del Centro  
Comercial Mega Plaza**

Somos **JG**  
**Juanita Garcia**

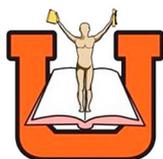


Calidad en telas y alta costura,  
accesorios para la confección,  
bordados computarizados,  
cuellos y puños tejidos,  
sublimacion en tazas y telas,  
librería y papelería,  
Calzado para toda la familia,  
accesorios para celulares,  
Recuerdos para toda ocasión,  
Imprenta,  
beauty y salón



Calle a san Antonio del Monte Tel.:2450-3091 Mercado Central Tel.: 2451-6805  
Librería Mercado Tel.:2416-6889 Puestos exteriores Tel.:2417-7702





**Universidad  
Dr. Andrés Bello**  
*Formando profesionales integrales*

## **TÉCNICOS**

Técnico en Computación.  
Técnico en Mercadeo.  
Técnico en Turismo.  
Técnico en Enfermería.

## **LICENCIATURAS**

Licenciatura en Administración de Empresas.  
Licenciatura en Contaduría Pública.  
Licenciatura en Computación.  
Licenciatura en Mercadeo.  
Licenciatura en Turismo.  
Licenciatura en Enfermería.  
Licenciatura en Comunicaciones.

## **MAESTRÍAS**

Maestría en Administración de Servicios de la Salud.  
Maestría en Docencia Universitaria.



**CAMPUS SONSONATE 2420-6300**