

Alimentación saludable

- Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.
- Las dietas insalubres y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud en todo el mundo.
- Los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida. La lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo; además, puede proporcionar beneficios a largo plazo, como la reducción del riesgo de presentar sobrepeso y obesidad y de sufrir enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida.
- La ingesta calórica debe estar en consonancia con el gasto calórico. Los datos científicos de que se dispone indican que las grasas no deberían superar el 30% de la ingesta calórica total para evitar un aumento de peso, lo que implica dejar de consumir grasas saturadas para consumir grasas no saturadas y eliminar gradualmente las grasas industriales de tipo trans .
- Limitar el consumo de azúcar libre a menos del 10% de la ingesta calórica total forma parte de una dieta saludable. Para obtener mayores beneficios, se recomienda reducir su consumo a menos del 5% de la ingesta calórica total.
- Mantener el consumo de sal por debajo de 5 gramos diarios ayuda a prevenir la hipertensión y reduce el riesgo de enfermedad cardíaca y de accidente cerebrovascular en la población adulta.
- Los Estados Miembros de la OMS han acordado reducir el consumo de sal entre la población mundial en un 30% y detener el aumento de la obesidad y la diabetes en adultos y adolescentes, así como en sobrepeso infantil de aquí a 2025.

***Fuente: OMS**

Cómo potenciar tu estudio con una alimentación saludable

1. Comer bien para estudiar mejor.

La alimentación juega un papel fundamental en los resultados finales de tus exámenes. Evidentemente, si no estudias tienes escasas posibilidades de aprobar, pero si dedicas tiempo a tus exámenes y lo acompañas con una dieta sana, verás cómo tus esfuerzos son aún más recompensados.

"Las neuronas necesitan energía para estar activas", explica Vanesa León, de la Asociación de Dietistas-Nutricionistas de Madrid (ADDINMA). Estas células se alimentan principalmente de glucosa. *"Sin esta gasolina no conseguiremos un correcto aprendizaje",* agrega. Para ello, productos como los cereales (mejor integrales), el pan, el arroz, la pasta o las barritas de desayuno no deben faltar en la alimentación diaria.

2. Hidratación y descanso, dos factores muy importantes.

La comida influye en otros aspectos esenciales como el descanso. Una mala práctica, comentan desde ADDINMA, es cenar muy tarde. *"El estómago se encuentra aún lleno y en plena digestión cuando nos vamos a la cama",* remarcan. El proceso digestivo dificulta la conciliación del sueño, especialmente si se ha comido en exceso. En este sentido, se recomienda cenar *"ligero"* y más pronto.

A su vez, la ingesta de líquidos también resulta crucial. La deshidratación puede provocar *"mareos, dolores de cabeza y falta de concentración"*. Para evitarlo, bebe unos dos litros de agua al día. También puedes ayudarte con infusiones, caldos, sopas o incluso frutas.

3. No tomes más de 3 tazas de café al día.

Tomar cafeína no es malo, el problema está en las cantidades. *"El café puede ayudar a mantener un estado de alerta y favorecer las funciones intelectuales",* asegura Eva Castro desde la Asociación de Dietistas Nutricionistas de Castilla y León (ADNCYL). La cafeína no tiene por qué ser perjudicial si se consume una dosis inferior a 300 mg. al día, es decir, unas

tres tazas de café. Como añadido, los expertos recomiendan tomar dosis de forma separada para evitar un *"exceso de excitación"*. Al parecer, el hígado tarda unas 3-6 horas en eliminar la cafeína. Temblores, nerviosismo, palpitaciones o insomnio pueden ser evitados, en la mayoría de los casos, si se toman estas precauciones.

4. ¿Es malo picar entre horas?

"Picar no es malo, todo depende de la frecuencia y los alimentos consumidos", manifiesta Eva Castro, nutricionista de ADNCYL. Desde esta asociación comentan que lo ideal es *"repartir la energía"* de forma equilibrada a lo largo del día. Eso sí, alimentarse entre horas no significa llenar el estómago a base de dulces, chocolates, embutidos o patatas de bolsa. Intenta reducir el consumo de azúcares y grasas saturadas y opta por elementos más sanos como *"frutas, yogures descremados, frutos secos o galletas integrales"*.

5. El desayuno, la comida más importante del día.

La mayoría de nutricionistas insisten en la misma idea: el desayuno es la comida más importante del día ¿Por qué? *"Si empiezas el día con una buena alimentación evitarás un posible déficit energético"*, explican desde ADNCYL. Esta comida no debe ser muy copiosa, así evitarás efectos de *"somnolencia"*. Un desayuno ligero a base de lácteos y cereales es quizás la mejor opción. La comida deberá ser también ligera, pero centrada en hidratos de carbono y proteínas, aunque en su justa medida.

6. Adiós a los nervios con el magnesio.

¿Estás nervioso en época de exámenes? El magnesio puede ser tu gran aliado. Tal y como explica Vanesa León (ADDINMA), este mineral posee propiedades *"relajantes"*. La nutricionista Vanesa León ofrece un breve listado de productos en los que puedes encontrar magnesio: verduras de hoja verde (espinacas, acelgas), frutos secos, leche y cereales integrales, entre otros.

7. Otros productos que potenciarán tu aprendizaje.

Desde ADDINMA remarcan la importancia de comer bien y variado. Al fin y al cabo una dieta sana no tiene por qué ser aburrida. Aquí encontrarás una pequeña lista de alimentos que también pueden ayudar a potenciar tu aprendizaje en época de estudios:

- Ácidos grasos Omega 3: pescado azul como atún, sardinas, salmón, al menos dos veces por semana.
- Vitamina B5: hongos, palta o brócoli.
- Colina (favorece la producción de 'acetilcolina'): huevo, soja, lácteos, pescado azul.

***Fuente: Asociación de Dietistas-Nutricionistas de Madrid y Asociación de Dietistas Nutricionistas de Castilla y León**