

Una "dieta chatarra" altera la concentración y el ánimo: mejor optar por huevos, lácteos, pescados o legumbres

El menú perfecto del universitario parte por el triptófano

BANYELIZ MUÑOZ A.

1.- Alimentos felices

Diseñar una buena dieta universitaria parte por privilegiar alimentos altos en triptófano. ¿Tripto qué? Este aminoácido es un precursor de la serotonina -conocida como "la hormona de la felicidad"- que se encuentra en huevos, lácteos descremados, pescados, carnes, legumbres y frutos secos. Para muchachos que necesitan mantenerse alerta durante jornadas eternas, esto es clave. "Un adecuado estado de ánimo impactará positivamente en el rendimiento académico", afirma Rinat Ratner, directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la UDD.

2.- Parta bien el día

Rafael Jiménez, jefe de la misma carrera en la U. de Valparaíso, dice que es fundamental generar el hábito de tomar un desayuno completo y variado, ojalá con pan, huevos, lácteos y frutas.

3.- No se salte comidas

Para mantener la concentración y las ganas de estudiar, el universitario debería darse tiempo para comer bien. "El cerebro consume el 20% de las calorías que comemos en el día", explica Ratner. Su par de la U. Finis Terrae, Óscar Castillo, sugiere programar 4 comidas diarias, más un par de colaciones saludables. "No dejes pasar más de 4 horas entre comidas", remarca.

4.- Ojo con el azúcar

Una clave para enfocarse está en optar por carbohidratos complejos como fuentes de energía y decirle chao a los azúcares refinados. "Prefiera el pan, cereales integrales, arroz, fideos y legumbres: mantienen los niveles de glucosa en la sangre, lo que favorece la concentración y el desempeño cognitivo a lo largo de la jornada". En cambio, los carbohidratos de rápida absorción (azúcar, miel o alimentos que las contengan, como pasteles, galletas, golosinas y bebidas) alcanzan un peak al que le sigue un descenso importante de glucosa en sangre.

5.- Menos chatarra

"Evite la comida chatarra; prefiera frutas, huevos, verduras, cereales integrales, leguminosas, lácteos descremados y carnes blancas, preferentemente pescado", recalca Jiménez.

El estudiante desayuna corriendo, almuerza lo que pilla y se llena de café: acá, un decálogo para cargarse de energía y optimizar el desempeño académico.

6.- Tome agüita

Julia Ortiz, directora de la Escuela de Salud AIEP, recalca la importancia de mantenerse bien hidratado: recomienda beber 2 litros de agua al día.

7.- Controle el café

Muchos estudiantes ingieren grandes cantidades de cafeína para mantenerse atentos en el día y pasar las noches de largo. "La cafeína está en el café, el té, bebidas energizantes y bebidas cola. En cantidades bajas -entre 1 y 3 tazas al día- tiene un efecto positivo sobre la capacidad de concentración y alerta. Sin embargo, cantidades mayores resultan contraproducentes y se asocian a problemas digestivos, insomnio, taquicardia y dependencia", advierte Ratner.

8.- Más lácteos

Castillo sugiere consumir 3 porciones de lácteos al día, tales como leche descremada, yogurt descremado y queso: "Entregan vitaminas, minerales y proteínas de buena calidad".

9.- Muévase

Para complementar una dieta saludable se aconseja hacer ejercicio regularmente y dormir de 7 a 8 horas diarias. "Realice actividad física de 40 minutos por vez, 3 a 4 veces por semana", dice Jiménez.

10.- ¿Y si hay poco tiempo?

Ortiz sugiere llevar un sándwich en pan integral de pollo o pavo acompañado de alguna verdura como lechuga o tomate. Al mismo tiempo, recomienda evitar las frituras y la mayonesa. "Una buena alternativa de energía y omega son los frutos secos en cantidades pequeñas", cierra.

"El cerebro requiere energía para funcionar bien", dice Rinat Ratner.



