

Triunfa en tus exámenes comiendo sanamente: 7 tips para lograrlo



¿Sabías que hay alimentos que pueden ayudarte en tu desempeño académico? **Itzel Benítez**, nutrióloga del [Tec de Monterrey campus Sinaloa](#) resalta la importancia de tener una alimentación balanceada para lograr un mejor desempeño en los estudios.

Comenta la experta que **el cerebro funciona con glucosa**, y cuando no se le brinda alimento, buscará la manera de **conseguir ese combustible**, el cual se **agota cuando se está bajo presión**.

Si no se le da alimento al cerebro, comenta la experta, se formarán cuerpos cetónicos. Esto ocurre **cuando el cuerpo utiliza las grasas y no los azúcares** para generar energía.

“Las personas que consumen alimentos más equilibrados están en mejor estado de nutrición, tienen energía, y músculos fuertes”, resalta Itzel Benítez

Alimentos esenciales al momento de estudiar

Para tener **una mejor dieta y mejorar en los estudios**, la nutrióloga Itzel comparte **siete sugerencias de alimentación** con la intención de incorporarlos a la rutina diaria:

1. Alimentos ricos en omegas

Los omegas son grasas buenas que permiten que el cerebro tenga un **funcionamiento óptimo**, por lo que la nutrióloga recomienda incorporar alimentos ricos en omegas, como: **salmón**,

sardinas, semillas, aguacate, aceite de oliva, canola o linaza, y uva antes de una sesión de estudios.

“Las personas que consumen alimentos más equilibrados están en mejor estado de nutrición, tienen energía, y músculos fuertes”, resalta Itzel Benítez

2. Cereales

De acuerdo a Itzel, los cereales son ricos en complejo B, vitaminas que ayudan a tener un buen control del sistema nervioso y facilitan la formación de glóbulos rojos, lo que hace que te sientas con más energía.

*“Sobre todo cereales integrales como **avena, arroz, pastas, papa y tortilla** son los que pueden **ayudarte**”, señala la nutrióloga*



width="900" loading="lazy">

3. Frutas y vegetales

En ellos se encuentran las **vitaminas, minerales, yodo, cobre, magnesio, zinc y calcio**.

Estos ayudan a mantener en **buen estado el sistema nervioso** y la función del cerebro, que a su vez, permite la prevención de enfermedades.

4. Agua

“El agua es indispensable durante una sesión de estudio porque ayuda a mantener un equilibrio en nuestros electrolitos”, explicó la experta.

Dos litros de agua al día es lo recomendable para poder tener una buena hidratación y que nuestro cerebro funcione de manera óptima antes de un examen.

5. Suplementos solo cuando sean necesarios

Los suplementos alimenticios permiten reponer los nutrientes que hacen falta en el organismo, sin embargo, la nutrióloga los recomienda siempre y cuando un especialista de la salud los prescriba.

“Los suplementos reemplazan una comida, y los complementos, como su nombre lo indica, agregan valor a nuestra dieta, sobre todo cuando no es una dieta bien equilibrada, los recomiendo cuando son necesarios”, señaló la nutrióloga.

6. Un *snack*, antes de empezar

La nutrióloga recomienda ingerir un *snack* antes de comenzar un examen.

Las nueces, almendras y otras semillas contienen nutrientes que pueden ser beneficiosos.

“Este tipo de snacks son una buena fuente de proteína y grasa vegetal”, recalcó la nutrióloga.

7. Asesoría nutricional

Como recomendación, la nutrióloga Itzel destaca que es importante ir a una **asesoría nutricional** por lo menos una vez en la vida, no solo cuando se tengan problemas de peso, sino para **mejorar nuestra salud y prevenir enfermedades**.



width="900" loading="lazy">

¿Qué debo comer previo a un examen importante?

La nutrióloga recomienda que **la comida antes de su examen esté equilibrada y evitar que sea muy abundante en cuanto a grasas**, ya que pueden ocasionar **indigestión e incomodidad** durante la prueba.

*“Nuestra principal fuente de energía son los carbohidratos, que al ser de rápida absorción **se deben de combinar con los alimentos**”,* menciona la nutrióloga.

La experta señala que, para **evitar el consumo de comidas no saludables** es necesario llevar una dieta sana.

“Los cinco tiempos de comida ayudan a sentirnos saciados y así no habrá necesidad de comer comida chatarra, lo importante es buscar una asesoría nutricional para buscar opciones saludables de snacks”, comentó.

Para finalizar, la experta resaltó que para **triunfar en un examen, además de prepararse adecuadamente estudiando, una buena dieta es la clave** para tener una rutina de estudios efectiva.

“Las personas que consumen alimentos más equilibrados están en mejor estado de nutrición, por lo que tienen energía, y músculos fuertes que les ayudan en el periodo de exámenes”, concluyó la nutrióloga Itzel.

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN

