

¿Eres estudiante? Mejora tu rendimiento con estos 5 alimentos



Durante el día, ¿te has sentido cansado, fatigado o incluso de mal humor?

De acuerdo con **Laura Montes de Oca**, nutrióloga del [Tec de Monterrey campus Aguascalientes](#), esto podría estar relacionado a llevar una mala alimentación.

La cual, **al no contar con suficientes fuentes de energía**, puede provocar un **bajo rendimiento escolar**, es por ello que la especialista comparte para **CONECTA cinco alimentos que te ayudarán a mejorarlo**.

1. Frutos secos

Los **frutos secos** como las **almendras, nueces, cacahuates y pistaches** son importantes en la etapa del **desarrollo y crecimiento de los estudiantes**.

Estos alimentos **contienen antioxidantes, aminoácidos y vitaminas**, por lo que mejoran el **rendimiento de las neuronas y la concentración** para lograr las actividades diarias.

“Una alimentación balanceada es sumamente importante para un estudiante, impacta directamente en su crecimiento, enfoque y realización de actividades”, señaló la experta.



/> width="1366" loading="lazy">

2. Grasas vegetales

Las **grasas vegetales** son importantes, ya que nos ayudan a **mejorar el transporte de vitaminas** que el cuerpo necesita y **reduce el riesgo de padecer enfermedades del corazón**.

El **aguacate, el coco o el aceite de oliva** son alimentos que se puede incorporar, ya que ayudan a **mantener los niveles de colesterol estables, aportar proteínas y vitaminas del complejo B** (energía celular).

“En medida de lo posible hay que sustituir las grasas animales por las grasas vegetales, cuidando las cantidades y evitando los alimentos fritos para crear un equilibrio en lo que consumimos”, compartió Laura.

“Un plan de alimentación no representa llevar una dieta estricta, lo importante es mantener una alimentación completa y balanceada”.- Laura Montes de Oca

3. Frutas y verduras

La especialista Laura nos recuerda la **importancia de consumir todo tipo de frutas y verduras** ya que mantiene al ser humano **fuerte ante ciertas enfermedades, mejoran la vista y ayudan a la memoria**.

Por su **bajo nivel de azúcar** recomienda incluir las **fresas, los arándanos azules, la papaya y el melón**.

“No existen alimentos malos o prohibidos sino que es la cantidad o la frecuencia con la que los consumimos”, mencionó la especialista.



/> width="1366" loading="lazy">

4. Leguminosas

Los frijoles, habas, lentejas y la soya son una gran **fuentes de proteína**, lo que las convierte en el **sustituto ideal** de aquellos que no **consumen alimentos de origen animal** o buscan disminuir el consumo de estos.

Por su **gran valor nutricional, fuente de aminoácidos y minerales** se debe incluir en la alimentación diaria.

“No existen alimentos malos o prohibidos sino que es la cantidad o la frecuencia con la que los consumimos”.- Laura Montes de Oca

5. Leche

Para la experta, **la leche, es el único alimento** que puede aportar los **tres macronutrientes, es decir, proteínas, grasas y carbohidratos**, indispensables para proporcionar **energía al organismo para un buen funcionamiento**.

Dependiendo de la edad de la persona, es importante **conocer la cantidad ideal y el momento del día en el que se deberá consumir** para que sus nutrientes tengan el efecto esperado en el cuerpo.

“Recomiendo consumir leche con frecuencia gracias a sus grandes beneficios. Pero si se desea no consumirla, está bien, se puede sustituir por otros alimentos, siempre de la mano de un profesional”, señaló la nutrióloga.



/> width="1366" loading="lazy">

Para la nutrióloga, **llevar un plan de alimentación no representa llevar una dieta estricta**, lo importante es mantener una alimentación completa y balanceada.

“Tenemos que buscar una dieta donde incluyamos todos los grupos para recibir las vitaminas, minerales y nutrientes que son necesarios para nuestro cuerpo”, puntualizó la especialista.

Finalmente, **la experta nos invita a incluir alimentos de todos los grupos** para obtener las **vitaminas, minerales y nutrientes** necesarios de acuerdo a nuestra **edad y estilo de vida**.

Asimismo, **invita a los jóvenes a acercarse a un profesional** pues en *“redes sociales existe mucha desinformación que si bien no todo es información basura, no todo es confiable”*.

“Todos los cuerpos son diferentes y acercarte a un profesional, puede resolver dudas y crear un plan hecho a la medida que hará la diferencia”, finalizó la nutrióloga.

SEGURO QUERRÁS LEER ESTO:

Y TAMBIÉN: