



Colegio Nazaret  
Avda. Valentín Masip, 31  
33013 Oviedo  
Tel: 985231900  
www.colegionazaret.es

## ¿Desayunas todos los días abundantemente antes de ir a las clases?

Departamento de Orientación

La respuesta de un buen estudiante es **sí**. El **estudio y la buena alimentación** son dos cosas que deben ir muy unidas. El rendimiento en el estudio es sensible a una alimentación equilibrada y a unos hábitos alimentarios acordes con las exigencias del estudio. La mayoría de los especialistas insisten en que un estudiante debe cuidar muy bien su alimentación:

1. **Un desayuno abundante**, muy completo, al estilo anglosajón a base de cereales, leche, huevos, zumos, frutas, jamón, queso... El desayuno de un estudiante debe ser una de sus más completas comidas. Es el "combustible" que se quemará a lo largo del día, que se digiere rápidamente, y que da energía por las mañanas durante las clases, en las que hay que estar con vitalidad y energía.
2. **Evitar caprichos**: alimentos de bollería industrial a base grasas y exceso de hidratos con azúcares en comidas intermedias y ocasionales. Mejor alimentos sanos: frutas, bocadillos de pan integral, sin excesos de fiambres, no tomar bebidas azucaradas en exceso, etc. Los estudiantes deberían vigilar su sobrepeso, especialmente si esto influyen hábitos alimentarios no muy saludables.
3. **Stop a la comida basura**. Los que hacen trabajos sedentarios (como los de los estudiantes) deberían limitar muchos alimentos que contengan azúcar, pasteles, galletas, dulces, chucherías, carnes elaboradas, recompuestas, o empanadas, salchichas, alimentos en conserva, etc. etc.
4. **Alimentación muy saludable**. Un estudiante debe tener una alimentación equilibrada y muy diversificada. Una simple deficiencia en vitaminas puede originar falta de energía y vitalidad. En una buena dieta alimentaria de estudiante deben entrar alimentos como los: tomates y verduras, ensaladas (en todas las comidas), frutas (cinco piezas diarias), carne o pescado (con preferencia este último), huevos (varias veces por semana); leche, quesos y productos lácteos; pan integral, cereales y agua (un litro y medio al día).
5. **Tener horas fijas en las comidas** (las que sean necesarias). Comer por ansiedad y a muchas horas puede generar digestiones pesadas que mezcladas con el estudio restan capacidad de concentración, vitalidad y, en ocasiones fomentan la somnolencia.

Si eres un estudiante que tiene como meta destacar en sus estudios, debes cuidar mucho tu alimentación. Estar "en forma" mentalmente durante muchas horas al día (clases, horas de estudio por las tardes, exámenes, etc.). Todas estas actividades exigen un óptimo rendimiento y los buenos hábitos alimentarios pueden ayudar mucho.

**PARA CUALQUIER DUDA O CONSULTA PUEDE ACUDIR AL ORIENTADOR DEL COLEGIO PREVIA CITACIÓN (telefónicamente o bien acudiendo personalmente al centro para solicitarla)**