

16. ALIMENTACIÓN.

El estudio es una actividad que exige un gran esfuerzo y para rendir al máximo hay que estar en **buen estado de salud**. Por tanto, el estudiante se tiene que cuidar y en ello juega un papel esencial una **alimentación sana**.

Este aspecto debe ser especialmente tenido en cuenta por aquellos estudiantes que viven fuera de sus casas, en pisos de estudiantes.

La **dieta** debe ser **equilibrada**, variada.

No se puede abusar de comida rápida, de pre congelados o de comidas preparadas. **Hay que tomar verdura, legumbre, fruta, leche y derivados lácteos, huevos, cereales, frutos secos, chocolate**, etc.

Está totalmente **contra indicado** para un estudiante iniciar una **dieta de adelgazamiento** a mitad de curso ya que le puede provocar una debilidad que le impida rendir al máximo.

Tampoco es bueno tomar en exceso bebidas estimulantes (café, té, cola).

Muy ocasionalmente se puede recurrir a ellas (un día de mucho trabajo que haya que prolongar por la noche), pero debe ser algo excepcional.

Las horas de sueño hay que respetarlas. Es un error muy habitual el estudiar por la noche tratando de recuperar lo que no se ha hecho durante el día: en primer lugar se rinde mucho menos y además se puede entrar en un círculo vicioso (al día siguiente el cansancio impide rendir adecuadamente por lo que nuevamente habrá que recuperar por la noche).

El consumo de estas bebidas se debe controlar, especialmente en épocas de examen. Producen un nivel de excitación que puede dificultar la concentración en los días previos a las pruebas, así como afectar negativamente al rendimiento durante el examen.

Hay que vigilar también el consumo de tabaco ya que reduce la oxigenación de la sangre afectando negativamente al rendimiento del cerebro.

Aunque el estudiante piense que le ayuda a concentrarse, su consumo le produce una menor claridad mental que a veces uno mismo no percibe.

Durante la semana no se debe consumir nada de alcohol, por poco que sea (y los fines de semanas muy moderadamente) ya que aparte de producir somnolencia, reduce drásticamente el rendimiento.

Una simple cerveza al mediodía dificulta el poder rendir al máximo por la tarde.

El estudiante tampoco debe recurrir a pastillas contra el sueño ni a compuestos energéticos.

Su acción se basa en "**ocultar**" al organismo el cansancio acumulado, pero este cansancio existe y si no se combate afectará muy negativamente al rendimiento. Estas pastillas provocan a veces **reacciones inesperadas** (somnolencia, aturdimiento) que podrían manifestarse durante el examen.

Se puede tomar algún **compuesto vitamínico** pero siempre bajo supervisión médica.

Además, es bueno que el estudiante practique algún **deporte**.

El ejercicio físico, además de ayudar a **mantener el cuerpo en forma, permite quemar energías, liberar estrés**.

Es un momento fenomenal para **desconectar** y refrescar la mente.