

## [SECCIONES]

## Última hora

Granada  
Costa  
Provincia  
Vivir

## Lo más leído

Imágenes del día

Más secciones

## [MULTIMEDIA]

Videos Teleideal   
Video Noticias  
Clip Musicales  
Punto Radio

## [INTERACTIVO]

Objetivo Granada   
Foto denuncias   
Blogs  
Foros  
Chats

## [CANALES]

Hoy Cinema  
Hoy Inversión  
Hoy Motor  
Hoy Tecnología   
IndyRock  
Waste Ecología  
Eurosport  
Canal Moda

## [SUPLEMENTOS]

Deporte Base  
Expectativas  
Inmobiliario  
LaguíaTV  
Hoy Mujer   
XLSemanal

## [SERVICIOS]

Infoempleo  
SacaCasa   
Tus Anuncios  
Horóscopo  
Descargas | PDF  
Tus anuncios  
Coches Ocasión  
Pág. Blancas  
Pág. Amarillas  
Postales  
Masters

## LOCAL

## GRANADA

## Los jóvenes que no comen bien y que no rinden en exámenes

Los especialistas recomiendan una alimentación saludable para superar con éxito y no enfermar ni fracasar en las próximas pruebas

ANDREA G. PARRA/GRANADA

«Como regular». Sonia Funes, una joven estudiante de 21 años que vive con sus padres, es consciente de que su alimentación no es de las más adecuadas para un rendimiento intelectual óptimo. Al igual que ella cientos de estudiantes -tanto universitarios como de institutos- las próximas semanas se encerrarán en sus habitaciones y en las salas de estudio para preparar los exámenes. Para rendir es «fundamental» llevar una dieta equilibrada y sana. Los hábitos saludables de alimentación además de ser decisivos para la salud lo son para concentrarse y para el rendimiento intelectual-académico.

Comer todos los días fritos, no desayunar, beber a diario alcohol, no probar las verduras o sentarse a la mesa cada día a una hora diferente es todo lo contrario que se debe hacer en las próximas semanas. Aunque algunos jóvenes será lo que hagan. Rosario Cruz, estudiante de tercero de Relaciones Laborales que vive en un piso de alquiler sin sus padres, es «una cocinera pésima» y su menú se hace a base de fritos y comida precocinada. Algo no muy aconsejable. En época de exámenes va con el tiempo más justo y tiene menos minutos para cocinar. Algo peor aún. Eso sí, cuando está en casa todo el día estudiando come más, aunque sean cosas poco sanas. Confiesa que siempre debe tener cerca alguna chocolatina.

Irene Martínez, universitaria de 22 años, se sienta a la mesa casi todos los días a la misma hora y suele hacer una «comida equilibrada». Desayuna, almuerza y cena. Irene confiesa que sino come bien no puede concentrarse. «Cuando como comidas muy pesadas me cuesta más concentrarme», dice Irene.

Irene hace bien al estructurar todos los días sus comidas y degustar de todo. Según recuerda el Gabinete Psicopedagógico de la Universidad de Granada (UGR) hay que tomar a diario lácteos, fruta, agua, cereales y también verdura y legumbre y pescado frente a carne. Excepcionalmente se pueden tomar fritos, 'comida basura', dulces y golosinas. Y muy ocasionalmente alcohol.

### Lo no recomendable

Tampoco es muy recomendable, según los especialistas engancharse a la nevera las próximas semanas de una manera asidua. Algo que le resultará complicado a Beatriz Rodríguez, alumna de primero de Derecho. «En exámenes la nevera es un peligro», sentencia. Beatriz vive con sus padres y cuando come con ellos su dieta es sana, cuando «salgo de tapas o fuera no suele ser una comida muy equilibrada».

Además de a los exámenes los estudiantes como Jaime Marín, primero de Derecho, deberán enfrentarse a los efectos del calor. Dice que cuando las temperaturas son tan altas «tengo menos apetito». Eso sí, confiesa que en época de exámenes suele comer más o sino más sí de manera más continua. Aunque no precisamente cosas saludables. «Como más por el aburrimiento de los exámenes, aunque son fundamentalmente guarrerías», admite este joven universitario.

Llegados a este punto, los expertos recuerdan que ser saludable no significa no comer,



EFFECTOS DE UNA MALA DIETA. Bajo rendimiento, obesidad y colesterol, entre otros. /IDEAL

Publicidad



haz click aquí >>



elecciones  
**2007**

Toda la información sobre las autonómicas y municipales

Video Noticias  
**teleideal**

IU presenta su campaña electoral en Granada  
 El Credibus universitario sigue sin funcionar  
 Nueva fórmula para detectar el cáncer de mama

## TURISMO

**Diputación de Granada**  
Red de municipios

**Conoce en profundidad nuestra provincia:**

- ::Fotos desde el aire::
- ::Censo::
- ::Historia::
- ::Gastronomía::
- ::Hostelería::
- ::Turismo Activo::
- ::Monumentos::

## ESPECIALES

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

**[Y ADEMÁS]**

Agricultura

**Canal-SI**

Ciclismo

Esquí

Infantil

Libros

Amistad

Juegos

Sudoku

ni comer muy poco, ni comer sólo verduras, sino que se trata de «consumir distintos tipos de alimentos para recibir los nutrientes que necesitas de manera equilibrada». Y dicen más desde el gabinete universitario «no es necesario que cambies de forma radical tu dieta, de un día para otro, sino que vayas incluyendo progresivamente alimentos que antes no consumías en lugar de aquellos que consumes en exceso. También se trata de que se 'aprenda' a disfrutar de nuevos sabores y combinaciones, y de aprender nuevas recetas».

No obstante, antes de hacer cambios bruscos en la forma de alimentarse, es aconsejable siempre consultar con el médico de cabecera. En una dieta de estudiante sano no debe faltar, según insisten los especialistas los lácteos, fruta, agua y cereales a diario y de manera habitual las verduras y legumbres así como los pescados frente a la carne.

En los próximos días los que estén preparando los exámenes de final de bachillerato para la selectividad o pasar de curso, los que estén en la Universidad e incluso preparando otro tipo de pruebas una buena dieta es un punto a favor para concentrarse y obtener buenos resultados. «Soy consciente de que la dieta influye en los resultados académicos», asiente Irene Martínez, aunque no todos los alumnos lo admiten y mucho menos comen bien.

Enlaces Patrocinados

[Buscador de Vuelos Baratos](#)

Vuelos de línea Regular y Low Cost en un solo buscador: Iberia, Spanair, Air Berlin, Easy Jet, Vueling, Ryanair, etc. Compara Precios y Reserva online  
<http://www.logitravel.es/>

[Viajescondescuento.com](#)

Consulta nuestra amplia oferta de paquetes turísticos online. ¡Reserva y vete ya!  
<http://www.viajescondescuento.com>

[Vuelos Baratos](#)

Ofertas de vuelos baratos. Guía de ofertas de vuelos baratos y de aerolíneas de bajo coste.  
<http://www.VuelosBaratos.com>

[Encuentra Vuelos en Ask.com](#)

¿Quieres volar? Busca en Ask.com y encuentra tu vuelo. Compara entre los líderes del mercado y compra tu vuelo en oferta.  
<http://es.ask.com>

Subir



© Ideal Comunicación Digital SL Unipersonal  
C/ Huelva 2, Polígono de ASEGRA 18210 Peligros (Granada)  
Tfno\_958809809 CIF B18553883

Registro Mercantil de Granada Tomo 924 Libro 0 Folio 64 Sección 8 Hoja GR17840

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, distribución, comunicación pública y utilización, total o parcial, de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad, sin previa, expresa y escrita autorización, incluyendo, en particular, su mera reproducción y/o puesta a disposición como resúmenes, reseñas o revistas de prensa con fines comerciales o directa o indirectamente lucrativos, a la que se manifiesta oposición expresa.

[Contactar](#) | [Mapa web](#) | [Aviso legal](#) | [Política de privacidad](#) | [Publicidad](#) | [Master de Periodismo](#) | [Club Lector 10](#) | [Visitas a Ideal](#)



Powered by  
 SARENET