

## EL DATO

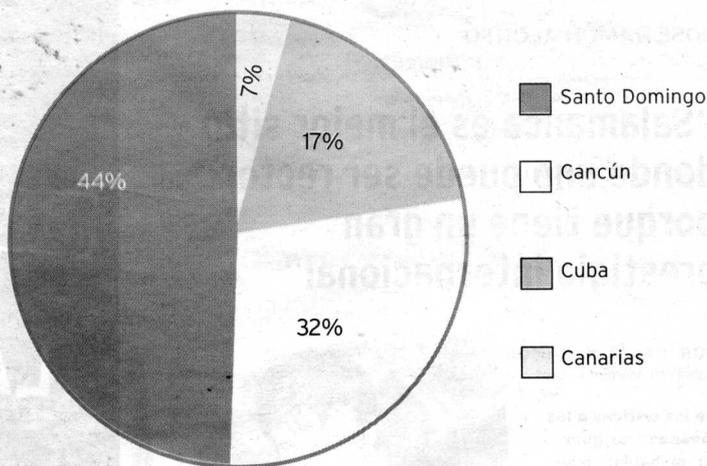
## Los universitarios se gastan 1.500 euros en su viaje de fin de carrera

La crisis no ha hecho descender el número de viajes de fin de carrera de los universitarios. Según datos de los principales touroperadores nacionales, recopilados por la agencia Implementia Group, se prevé que el dinero recaudado en 2009 por este tipo de viajes no sea inferior a los 400 millones de euros. Las estimaciones apuntan a que uno de cada tres estudiantes en su último año de carrera realizará el tan ansiado viaje, siendo el gasto medio de 1.500 euros, de los cuales 1.100 se destinarán a la re-

serva del viaje y 400 a los gastos realizados en el país de destino elegido.

Los lugares que los estudiantes eligen para visitar han cambiado. Así, el clásico viaje a Mallorca ha dado paso a Santo Domingo, el destino más solicitado por el 44% de los universitarios españoles y que, durante la semana del 16 al 22 de febrero, tiene la máxima ocupación de alumnos de formación superior. Le sigue Cancún, el destino favorito para el 32%; en tercer lugar, Cuba (17%), y, finalmente, Canarias (7%).

## DESTINOS FAVORITOS DE LOS ESTUDIANTES



Envíanos tu  
fotodenuncia a:  
estudiantes@uni-  
dadeditorial.es

## FOTODENUNCIA

## UN CAMPUS DESCUIDADO

La Ciudad Universitaria de Madrid, en su conjunto, necesita urgentemente una remodelación. Los jardines y los edificios de las facultades deberían hacerse un *lifting*. Pero, en fin, esto puede ir poco a poco. Lo que es intolerable es que este descuido generalizado degenera en pasotismo absoluto, como en el caso de la calle Profesor Aranguren, donde una valla destrozada se ha convertido en un improvisado vertedero a pie de acera.

## MANUAL DE SUPERVIVENCIA

por Antonio Pérez Manzano

## El chóped tiende a infinito

Después de recibir en mi blog millones de mensajes de madres que, angustiadas, demandaban algo de atención sobre la alimentación de sus hijos "independizados-por-asistencia-a-clase-universitaria", me veo en la obligación moral de dedicar una reflexión en ese sentido. Una sobre lo que comemos lejos de casa, frente a un montón de fotocopias de Derecho Penal mientras el viento aúlla en el exterior.

La estadística nos dice que todo estudiante con hambre tiende al bocadillo de chóped, o lo que es lo mismo, el chóped tiende a infinito. Es una regla eterna, desde el principio

de las universidades. Si a esa regla unimos (aprovechando que estamos en el año Darwin) aquella de que todo bicho viviente se adapta a las inclemencias o casca en el intento ¿qué tenemos? El estudiante se atiborrará de bocadillos de chóped de forma inversamente proporcional a su estancia en la universidad. Conforme trascurra el tiempo desarrollará estrategias para adaptarse al medio ambiente hostil y, según Darwin, evolucionará hasta perfeccionar sus capacidades culinarias.

Salir de casa implica que, para muchos por primera vez en su vida, se debe asumir la responsabilidad de gestionar la propia alimentación. Gestionar no sólo significa comer cuando y cuanto nos apetezca (algo muy divertido al principio), sino también (esa es la parte mala) entrar en la provisión de lo comestible, o sea, diseñar nuestra dieta (aquí unos segundos de silencio reflexivo).

Nuestra dieta tiene una relación directa con el rendimiento de nuestro cuerpo. Rendimiento en un sentido amplio: vulnerabilidad a las enfermedades, estados de ánimo,



resistencia física, etc. Una dieta desequilibrada (por ejemplo, infinitos bocadillos de chóped) puede desequilibrar también nuestro rendimiento, mental y físico. Como Darwin y nosotros hemos dicho, debemos hacer evolucionar los bocadillos de chóped. Sin llegar a comprarse delantal y cofia, evolucionar bocadillos sólo implica prestar atención a lo que comemos. La primera regla es intentar comer de todo con moderación. La segunda es intentar incluir verduras y fruta a diario (una pieza de fruta como merienda o a media mañana viene genial). Luego podemos añadir lo de cambiar los alimentos fritos por asados o a la plancha y algo de pescado un par de veces por semana. Ahora es cuando muchos comienzan a sudar pensando en qué recetas conocen (comestibles) que cumplan algo de eso... Mientras con una bocata de chóped con tomate y lechuga?

Antonio Pérez Manzano es licenciado en Psicología y autor de *Manual de supervivencia en la Universidad*. aperez@um.es