

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y RENDIMIENTO ACADÉMICO

NATALIA ALFONSO

Dietista-Nutricionista 1811



INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una **etapa clave** en el desarrollo físico, mental y emocional de los jóvenes. Durante este periodo, una **buena nutrición** no solo es fundamental para su **crecimiento**, sino también para garantizar un **rendimiento óptimo** en las actividades diarias, incluyendo el **ámbito académico**.

Una alimentación equilibrada y completa aporta los **nutrientes esenciales** que el **cerebro** necesita para funcionar correctamente.



El consumo adecuado de **vitaminas, minerales, proteínas, hidratos de carbono y grasas saludables**:

- Favorece la **concentración**
- Mejora la **memoria**
- Aumenta la capacidad de **aprendizaje**



En cambio, una dieta rica en **alimentos ultraprocesados** y azúcares puede generar:

- Desequilibrios energéticos
- Dificultad para mantener la atención
- Cansancio
- Déficit de vitaminas y minerales
- Peor estado anímico

Como consecuencia, **empeora** su **rendimiento académico**.



La **educación nutricional** en adolescentes no solo beneficia a su rendimiento académico, sino que también les **enseña hábitos saludables** que perdurarán a lo largo de su vida. Es fundamental que las **familias participen activamente** en este proceso, ya que son el principal referente en la **construcción de una relación sana con la comida**.

SITUACIÓN ACTUAL

En el IES Andreu Alfaro se ha realizado una Ecoauditoria de Nutrición para conocer con certeza los hábitos alimentarios del alumnado. Este estudio ha revelado lo siguiente:

70% del alumnado desayuna y almuerza | **30%** no desayuna, pero sí almuerza

A partir de esta encuesta, se extrajeron las siguientes conclusiones:



1. El alumnado que **Sí desayuna** toma alguna de las siguientes opciones:

- Leche con chocolate y azúcares
- Leche con galletas
- Leche con cereales azucarados



2. El alumnado que **Sí almuerza** escoge los siguientes alimentos:

- Zumos
- Bollería
- Dulces



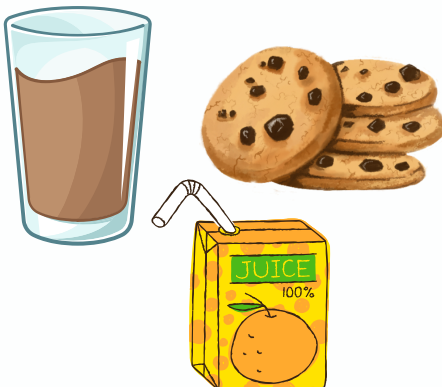
Ambos casos constan de alimentos con **baja calidad nutricional**, pues son productos procesados altos en sodio, aditivos, azúcares, grasas saturadas y trans, aceites vegetales refinados, entre otros. Estos componentes son **perjudiciales tanto para la salud** como para el **rendimiento académico** del alumnado



DESAYUNO/ALMUERZO
DE **BAJA** CALIDAD
NUTRICIONAL



CANSANCIO
SIN ENERGÍA
SIN CONCENTRACIÓN



PROPUESTA DE CAMBIO

Una vez explicada la importancia de mantener una nutrición equilibrada y saludable, lanzamos la siguiente propuesta con tal de ofrecer una **orientación a las familias** a la hora de organizar **desayunos, almuerzos y meriendas**.

¿QUÉ DEBE INCLUIR LA INGESTA?

Para asegurarse de que la ingesta será óptima para la salud y rendimiento académico se deben incluir alimentos de **alta calidad nutricional**.

- Vitaminas y minerales: Frutas y verduras
- Hidratos de carbono de buena calidad: pan integral
- Lácteos sin azúcar ni edulcorantes: leche, queso, yogur, kéfir...
- Proteínas magras: huevos, jamón cocido, atún...

GRUPO DE ALIMENTO	QUÉ NOS APORTA	PRODUCTOS RECOMENDADOS
Frutas y verduras	Vitaminas, minerales y fibra	
Cereales	Hidratos de carbono de calidad y fibra	
Carne, pescado, huevos y legumbres	Proteína de calidad	
Grasas saludables	Vitaminas y grasas saludables	
Lácteos	Calcio, proteínas, vitaminas y grasas de calidad	

IDEAS DE DESAYUNOS

**TOSTADAS CON
TOMATE Y
JAMÓN,
VASO DE LECHE
Y
FRUTA**



**YOGUR CON
FRUTA
PREFERIDA,
ALMENDRAS
Y AVENA**



**INFUSIÓN,
TOSTADA DE
AGUACATE Y
HUEVO**



**BATIDO DE
BEBIDA
VEGETAL,
PLÁTANO Y
CANELA**



**YOGUR CON
NARANJA Y
AVELLANAS**



**TOSTADA DE
QUESO FRESCO
CON KIWI,
MIEL Y
NUECES**



IDEAS DE ALMUERZOS

**FAJITA CON
TOMATE, HOJAS
VERDES Y
QUESO FRESCO**



**TORTITAS
DE MAÍZ O
LEGUMBRES
CON JAMÓN
COCIDO**



**PAN DE
CHAPATA
CON
AGUACATE,
TOMATE Y
QUESO
FRESCO**



**BOCADILLO DE
ATÚN CON
ACEITUNAS**



**COMBINADO
DE FRUTAS,
NUECES Y
QUESO**



**PAN
CHAPATA
CON
HUMMUS,
TOMATE Y
VEGETALES**



DUDAS FRECUENTES

¿QUÉ PASA SI NO QUIERE DESAYUNAR?

Desayunar no es obligatorio si no tienen hambre. No obstante, deberemos asegurarnos de que el almuerzo sea completo y saludable.

¿QUÉ PASA SI NO QUIERE ALMORZAR?

Almorzar no es obligatorio si no tienen hambre. No obstante, deberemos asegurarnos de que el desayuno haya sido completo y saludable.

¿QUÉ PASA SI NO QUIERE CAMBIAR LOS ALIMENTOS ACTUALES POR LAS NUEVAS OPCIONES?

Al principio es normal mostrar un poco de reticencia, ya que los alimentos consumidos hasta el momento son muy agradables al paladar y generar adicción. No obstante, un cambio drástico de alimentación podría causar todavía más rechazo. Se recomienda incluir **cambios progresivamente** y que estos cambios sean **implementados para toda la familia**.

¿LA HIDRATACIÓN TAMBIÉN INFLUYE EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO?

!Por supuesto! El ser humano somos un 60% agua, y es esencial para la actividad cerebral. De manera que se recomienda propiciar el consumo de agua para alcanzar **mínimo 2 litros al día**.



Si después de leer este material tienes **dudas**,
necesitas orientación personalizada o deseas
un acompañamiento profesional para
implementar estas recomendaciones, estaré
encantada de ayudarte.

Puedes contar conmigo para:

- **Diseñar planes de alimentación semanales/mensuales** adaptados a las necesidades de tu **familia**
- **Implementar educación nutricional**. Lo que ha aprendido hoy es solo el principio de un gran progreso.
- Ayudarte a **conseguir tus objetivos** en lo referente a la alimentación y estilo de vida saludable.
- Resolver cualquier **inquietud** que tengáis

Para **más información** o **para concertar una consulta**,
no dudes en ponerte en contacto conmigo, sin compromiso



consulta@nutriestimat.com



690 963 763



@nutriestimat



Os esperamos en la **C/Ausias March 2-5, Catarroja**