

ALIMENTACIÓN ADECUADA PARA RENDIR LA PAES

Señora directora:

A pocos días de la PAES, los estudiantes intensifican sus horas de estudio, pero suelen descuidar un aspecto clave: la alimentación. Lo que comemos no solo nutre el cuerpo, también impacta en el rendimiento cognitivo, la memoria y la concentración.

Varios estudios confirman que una dieta equilibrada puede mejorar el desempeño académico. Por ello, en los días previos al examen es fundamental respetar al menos tres comidas al día, idealmente cuatro, con un aporte calórico de 1.600 a 2.000 calorías diarias, dependiendo del género y las necesidades del estudiante.

Es importante priorizar alimentos que

beneficien la función cerebral. Los carbohidratos complejos, como avena, pan integral y frutas como plátano y kiwi, aportan energía sostenida. Las proteínas magras, presentes en pollo, pescado, huevos y lácteos descremados, son esenciales para la reparación y regeneración celular. Las grasas saludables, provenientes de salmón, palta y aceite de oliva, aportan ácidos grasos omega que potencian la concentración y memoria.

Por otro lado, es necesario evitar los alimentos ultraprocesados ricos en azúcares, grasas saturadas y aditivos. Estos no solo afectan el rendimiento cognitivo, sino que también pueden provocar molestias digestivas y alterar el descanso previo.

El desayuno del día del examen debe ser balanceado: incluir lácteos, pan integral con palta o queso y una fruta natural. También es recomendable llevar colaciones saludables como frutos secos y agua, para mantener la energía durante la jornada.

La relación entre alimentación y rendimiento cognitivo es innegable. Una dieta adecuada no solo ayuda a responder mejor al desafío académico, sino que también reduce el estrés y la ansiedad. Enfrentar la PAES con un cuerpo bien alimentado y una mente enfocada puede marcar la diferencia en este importante paso hacia la educación superior.

Claudia Rojas
*Académica Escuela
de Nutrición y Dietética
UNAB*