



Fecha: 26/10/2016  
Fuente: PUBLIMETRO (STGO-CHILE)  
Pag: 10  
Art: 2  
Título: QUÉ COMER ANTES DE LA PSU

Tamaño: 27x21,9  
Cm2: 592

Tiraje: 93.000  
Lectoría: 382.938  
Tono:  No Definido



# Qué comer antes de la PSU

Fecha: 26/10/2016  
 Fuente: PUBLIMETRO (STGO-CHILE)  
 Pag: 10  
 Art: 3  
 Título: QUÉ COMER ANTES DE LA PSU

Tamaño: 13,5x17,3  
 Cm2: 234,5

Tiraje: 93.000  
 Lectoría: 382.938  
 Tono:  No Definido

A sólo semanas de la esperada Prueba de Selección Universitaria, ya están prácticamente los dados tirados. Sin embargo, un aliado importante es una adecuada nutrición. Aprende qué alimentos incorporar para mejorar la concentración y evitar la fatiga y el estrés.

El 28 y 29 de noviembre se realizará en todo el país la Prueba de Selección Universitaria (PSU), en la cual miles de jóvenes se la jugarán por un puntaje que les permita ingresar a la educación superior. Dada la importancia de esta prueba, es conveniente saber que la alimentación sí puede influir en este proceso.

“Todo el esfuerzo del estudiante y las proyecciones, pueden ser fuertemente afectados por la alimentación, y los días previos a la PSU deben ser considerados como una excelente oportunidad para mejorar las habilidades cognitivas, el rendimiento intelectual y la concentración, para mejorar así el puntaje”, recalca la docente de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Pacífico, Stefanie Chalmers.

La experta indica que dentro de las estrategias básicas a considerar, está el abordaje

***“Debemos evitar los alimentos ricos en grasas o las preparaciones que los incorporan, como los huevos fritos, el tocino y la mantequilla”,***

Stefanie Chalmers, docente de Nutrición y Dietética de la U. del Pacífico.

dietético del rendimiento, destinado a optimizar los procesos cognitivos y la concentración en forma aguda.

Durante los días previos a la prueba “consume abundante fruta y verduras (ricas en fibra) para mantener una

adecuada frecuencia digestiva. Pero desde la noche anterior es preferible evitar su exceso, principalmente de aquellas que son meteorizantes, como el brócoli, coliflor, alcachofa y repollo”, detalla Chalmers.

¿Qué alimentos se deben descartar la noche previa?: “Lo recomendado es evitar una alimentación alta en grasas, como embutidos, cremas, helados, mayonesa y, sobre todo, frituras. Esto porque dichos alimentos retardan el vaciamiento gástrico, es decir, los alimentos se mantienen más tiempo en el estómago. Por lo tanto, si los consumen antes de ir a dormir, pueden provocar acidez, reflujo y malestar al dormir, provocando un sueño que no es reponedor”, aconseja Carla Reyes, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética Universidad de Las Américas (Udla).

Asimismo, es recomendable que no se consuman alimentos irritantes, como son el café y los alimentos picantes. Algo que tampoco se recomienda, es el alcohol. Lo ideal es consumir alimentos, como máximo, tres horas antes de ir a acostarse.

PAULA CHAPPLE



Fecha: 26/10/2016  
 Fuente: PUBLIMETRO (STGO-CHILE)  
 Pag: 10  
 Art: 4  
 Título: QUÉ COMER ANTES DE LA PSU

Tamaño: 13,4x17,4  
 Cm2: 233,4

Tiraje: 93.000  
 Lectoría: 382.938  
 Tono:  No Definido



## Desayunar liviano

Hay que descartar el alto consumo de grasas y moderar los carbohidratos, evitar el exceso de sal, el pan y la ingesta de bebidas azucaradas, ya que pueden provocar sed y también interrumpir un descanso que debe ser reparador. "De igual modo, el metabolismo de los carbohidratos, como el azúcar y el pan, puede generar un estado de somnolencia que tiende a reducir la concentración. Lo que en esta ocasión sí está permitido, e incluso recomendado por su contenido de glucosa y flavonoides que aumentan el flujo de sangre al cerebro, es el chocolate de buena calidad, que contenga más de 65% de cacao. Éste debe ser consumido en cuotas pequeñas, para aprovechar sus bondades sin generar malestar", detalla la sicopedagoga de Inacap Renca, Natalia Aspee.

Seleccionar el origen de los alimentos y preparaciones. "Al desconocer los métodos de higiene aplicados

en una preparación o la rigurosidad de la conservación de la cadena de frío, se puede afectar la calidad de un producto aunque su aspecto no lo haga evidente, generando malestares gástricos del todo evitables", acota Stefanie Chalmers.

Hidratarse constantemente con pequeños volúmenes. "No colabora la ingesta de bebidas hidratantes para deportistas o las bebidas energéticas. Sólo importa tomar un líquido de origen conocido y evitar los jugos de frutas naturales cuando se duda de la manipulación en su elaboración. El consumo de hierbas estimulantes del sistema nervioso también puede colaborar, pero se recomienda probar la tolerancia los días previos. Entre ellas encontramos las que se elaboran a base de mate, menta, cúrcuma o jengibre", finaliza la profesional de la Universidad del Pacífico.