

EFFECTOS DE LA ALIMENTACIÓN BALANCEADA EN JÓVENES

Uno de los factores más importantes en la etapa de la adolescencia para lograr óptimo rendimiento académico es una alimentación balanceada, de cuyo cuidado deben concientizarse primordialmente los jóvenes estudiantes de Bachillerato, según se desprende del trabajo de Metodología de la investigación realizado por Paola Abril Zárate Hernández, egresada del Instituto Luis Sarmiento (INLUSA) de la Generación de Bachilleres 2013-2019.

Se detectó que el bajo rendimiento académico en algunos alumnos de ese nivel, es producto de una deficiente alimentación de la que muchas veces sustituye al desayuno con ingesta de comida chatarra; la falta de ejercicio aunado a otros distractores externos puede ocasionar desgano, desinterés, problemas de sobrepeso –en uno de cada 4 estudiantes-- u obesidad –en uno de cada 10 alumnos- lo que impide el pleno desarrollo cerebral y físico.

La alimentación ideal, marcada en menús sanos debe estar integrada en un 55% por carbohidratos, del 12 al 15% de proteínas y del 25 al 30% de lípidos, dieta que no solo debe ser responsabilidad de los padres o tutores, sino de la concientización de los alumnos del Bachillerato del INLUSA.