

Cómo afecta la alimentación en los estudiantes universitarios

[Multimedia](#)

La etapa universitaria se caracteriza por ser un proceso de transición hacia la edad adulta, que trae consigo un aumento de independencia, autonomía y responsabilidad. En este proceso se toman decisiones sobre el qué, dónde, cuándo y cómo comer, por lo que, es crucial para establecer comportamientos y hábitos de salud y alimentarios. DO EAT! ofrece, en distintas residencias universitarias, menús estudiados por nutricionistas y chefs

Una buena alimentación es fundamental para todo, da la energía necesaria para afrontar el día y ayuda al cuerpo a funcionar mejor. Está demostrado que, si desde la infancia se establecen unos buenos hábitos alimenticios, estos se pueden mantener a medida que se crece.

Pero cuando se llega a la universidad, esto puede cambiar. La etapa universitaria se caracteriza por ser un proceso de transición hacia la edad adulta, que trae consigo un aumento de independencia, autonomía y responsabilidad. Muchos estudiantes viven fuera de casa y lejos de su familia durante los años de carrera y, en este proceso, se toman decisiones sobre el qué, dónde, cuándo y cómo comer siendo crucial para establecer unos adecuados comportamientos y hábitos de salud. La nueva situación les puede hacer cambiar sus hábitos; la convivencia, la forma de alimentarse de sus compañeros de piso o de residencia, las dificultades económicas o no tener habilidad para cocinar, puede hacer que cambie su alimentación.

Por ello, con motivo del Día Internacional de los Estudiantes, que se celebra el próximo 17 de noviembre, desde [DO EAT!](#), la cadena de restauración pionera en la introducción del concepto Fast&Good, saben de la importancia que una buena alimentación tiene sobre los estudiantes. De hecho, un estudio publicado por *Frontiers in Nutrition* destaca que una correcta alimentación prevendría el desarrollo de trastornos mentales. Por ello, la cadena de restauración ofrece, en distintas residencias universitarias, menús estudiados por nutricionistas y chefs. Su propuesta gastronómica se centra en la variedad y calidad del producto y se elabora en las cocinas de los propios centros, adaptándose a las necesidades particulares de cada residente (veganos, vegetarianos, celíacos o gluten free).

¿Por qué es importante tener una buena alimentación?

La juventud es una etapa crucial para la creación de los hábitos alimentarios y estilos de vida que persistirán a lo largo de la vida. Para ayudar a conseguir una buena alimentación, DO EAT! enumera los principales beneficios de una alimentación sana y equilibrada para estudiantes:

1. Aumento de memoria: tener una buena alimentación durante la etapa estudiantil favorece la concentración y la memoria. Para poder conseguirlo, es fundamental hacer cinco comidas al día eliminando aquellos alimentos con alta cantidad de azúcar y grasa, ya que son más difíciles de digerir. Al comer alimentos pesados se reduce el rendimiento de estudio, ya que provoca somnolencia en el cuerpo.
2. Mayor bienestar personal: al seguir una dieta equilibrada, el cuerpo se encontrará más tranquilo, positivo y saciado. Lo que se come en el presente, puede evitar molestias en un futuro, sobre todo, lo relacionado con problemas de salud. Para lograr el bienestar personal y llevar una alimentación sana, también es importante beber mucha agua.
3. Más energía: los hidratos de carbono como pastas, arroz y legumbres ayudan a tener más energía. Por ello, deben ser los pilares fundamentales de una dieta, además de ser alimentos imprescindibles en etapas que requieren un mayor esfuerzo físico o psicológico.
4. Mejora el aprendizaje: alimentos con elevado porcentaje de proteínas, como son la carne o el pescado blanco, permiten al cuerpo mantenerse bien nutrido y sano, sin olvidarse de las vitaminas y minerales que aportan las frutas y verduras, ya que también mejoran el aprendizaje.

Diego Pérez Crespo y Jaime Arteaga Maestre, aseguran que "los estudiantes compartiendo piso o en residencias pueden perder sus hábitos alimenticios debido a una falta de rutina. Desde DO EAT!, creemos que se puede compaginar perfectamente la vida universitaria con una alimentación saludable, ya que es fundamental para poder rendir de manera correcta en los estudios y durante el día. La clave está en ofrecerles platos de calidad a un precio asequible".
