



**¿FALTA DE ENERGÍA EN LA RUTINA DIARIA?**

# Académica explica que la alimentación **es clave para marcar la diferencia**

POR: EQUIPO EL DÍA

Con el inicio de la rutina escolar, laboral y universitaria, muchas personas experimentan dificultades para mantener sus niveles de energía y concentración. Según Leonila Valenzuela, académica de la carrera de Nutrición y Dietética de Universidad de Las Américas, la alimentación juega un papel fundamental en este proceso, ayudando a mejorar el rendimiento y el bienestar general. "Una dieta inadecuada, con exceso de alimentos procesados, azúcares simples y grasas trans, puede contribuir a la fatiga, somnolencia y dificultades para concentrarse", advierte.

Si la falta de energía ha sido un problema en estas semanas de regreso a la rutina, es importante asegurarse de consumir los nutrientes adecuados. Para ello se recomienda incluir en la alimentación macronutrientes esenciales como carbohidratos, proteínas y lípidos, además de micronutrientes para la concentración y la memoria, como hierro, omega 3, vitamina C, B, E y magnesio. "Muchas veces el cansancio no se debe solo a la carga de actividades, sino que también a una alimentación que no cubre nuestras necesidades nutricionales", enfatiza Valenzuela.

**Se recomienda incluir en la alimentación macronutrientes esenciales como carbohidratos, proteínas y lípidos, y micronutrientes como hierro, omega 3, magnesio y vitaminas C, B y E.**

El desayuno es una de las comidas que más impacto tiene en el rendimiento diario. La académica recomienda incluir lácteos descremados, cereales integrales sin azúcar añadida o pan integral y una porción de fruta de temporada. Además, las colaciones pueden marcar la diferencia a la hora de cansancio de la tarde. Algunas opciones saludables incluyen frutas frescas o cocidas, frutos secos, lácteos y sándwiches integrales con agregados como palta, huevo, tomate o hummus. "Idealmente, no se debe pasar más de cuatro horas sin comer, ya que esto afecta la concentración y aumenta la fatiga", señala la experta de UDLA.



Otro factor importante recae en la hidratación, ya que no consumir suficiente líquido afecta el estado de alerta y el desempeño diario. "Cuando estamos bien hidratados, las células del cerebro reciben sangre oxigenada y este se mantiene alerta. Por el contrario, la deshidratación perjudica la capacidad de concentración y la memoria a corto plazo", advierte la profesional. Se recomienda consumir al menos dos litros de agua al día,

ajustando la cantidad según la edad, el tipo de alimentación y la actividad física de cada persona.

La planificación puede ser una gran aliada. "Preparar con antelación las comidas y colaciones permite que, en las mañanas, solo se guarden los recipientes con comida en la lonchera y se incluya una botella con agua. Esto facilita mantener una alimentación equilibrada y sin sacrificar nuestro tiempo", concluye Valenzuela.