

Cambios de hábitos para alumnos de educación superior

Miles de jóvenes en Chile ingresaron este mes a la educación superior, momento emocionante lleno de oportunidades y desafíos, pero también puede ser un periodo en el que los hábitos se vean comprometidos. Es común observar cómo este proceso provoca cambios en el estilo de vida en muchos estudiantes: alteración del sueño, cambios en el peso, dificultad para concentrarse, entre otros.

Existen varias causas a estos cambios: los horarios de clases irregulares, las responsabilidades académicas y extracurriculares y la independencia recién adquirida pueden hacer que sea difícil mantener hábitos saludables. Asimismo, la presión académica y el deseo de adaptarse socialmente pueden generar altos niveles de estrés entre los estudiantes. Por tanto, este estrés crónico puede llevar a hábitos poco saludables, como comer en exceso o recurrir a alimentos poco saludables para hacer frente a las demandas. Diversos son los estudios en donde se presenta una relación entre el aumento de los niveles de estrés y el aumento en el consumo de dulces, bebidas azucaradas, comida rápida, saltarse comidas o la pérdida de los horarios establecidos, y que incluso aumenta

el riesgo de desarrollar trastornos alimenticios. Además, con agendas copadas sumado a los tiempos de traslados y las noches en vela estudiando, se puede volver difícil el encontrar el tiempo para desarrollar ejercicio regular. Esto puede llevar a un estilo de vida sedentario, lo que contribuye al aumento de peso y a la pérdida de la salud física.

Las demandas académicas y sociales interfieren con los patrones de sueño, ya sea por quedarse despiertos estudiando hasta altas horas de la noche o participando en actividades sociales. Todos estos cambios se relacionan con un aumento en el riesgo de desarrollar enfermedades



MIGUEL DEL VALLE FLORES
Director de carrera (s) Nutrición y Dietética
Universidad Andrés Bello, Sede Viña del Mar

crónicas a temprana edad como la hipertensión o la diabetes.

Establecer horarios regulares para alimentarse, el estudio y el ejercicio puede ayudar a mantener una rutina saludable y gestionar el tiempo de manera efectiva y evitar saltarse las comidas principales del día.

Establecer horarios regulares para alimentarse, el estudio y el ejercicio puede ayudar a mantener una rutina saludable y gestionar el tiempo de manera efectiva y evitar saltarse las comidas principales del día.

Cuando el tiempo es escaso puedes valerte de preparaciones rápidas y saludables como sándwiches con proteínas como pollo, atún, garbanzos, hamburguesas caseras o carne de soya; incluir verduras como pepino, hojas de lechuga, tomate, o incluso algunos brotes como los de lentejas que los puedes hacer fácil y de manera segura en casa. Para realzar sabor te puedes valer de salsas de yogurt o vinagretas.

También procura tener en tu mochila un snack saludable que te genere saciedad: Las barras de proteína y los mix de frutos secos son buenas opciones ya que tienen mayor vida útil y nunca sabes cuando te pueden sacar de un apuro. Finalmente, la hidratación es esencial para poder mantenerte activo por lo que procura siempre llevar una botella reutilizable contigo para poder beber agua durante el día.

No tener miedo de pedir ayuda cuando sea necesario, ya sea a consejeros académicos, profesores, amigos o profesionales de la salud. La búsqueda de apoyo social y emocional es fundamental para enfrentar estos desafíos.