

CUÁL ES EL BENEFICIO DE UNA ADECUADA NUTRICIÓN



Mtro. Andres Salinas Castro
Director General de Formación 360



CUÁL ES EL BENEFICIO DE UNA ADECUADA NUTRICIÓN



Existen diferentes tipos de factores que influyen directa o indirectamente en el rendimiento escolar, entre los cuales se encuentran los hábitos alimenticios.

Sin duda, el desayuno es, entre todos los tiempos de comida, el más importante ya que mejora la concentración, la falta del mismo puede alterar la memoria, la retención de dígitos, resolución de problemas y fluidez.

Una adecuada nutrición y una dieta rica en frutas y verduras son determinantes en el coeficiente intelectual -CI-.

CUÁL ES EL BENEFICIO DE UNA ADECUADA NUTRICIÓN

Mejoran tu atención, tu concentración, tu memoria y tu rendimiento en general, así como también fortalecerá tus neuronas.

Los alimentos son clave en el aprendizaje, ya que es imposible que trates de aprender o rendir dentro del contexto educativo con el estómago vacío, en estas circunstancias se presentan muchas dificultades, por ende, es necesario cuidar tus hábitos alimenticios y establecer una dieta balanceada ya que esto optimiza tu rendimiento escolar.

Existen factores que pueden incidir directamente en el rendimiento escolar de los jóvenes. La nutrición es uno de ellos, ya que con una alimentación saludable y adecuada el estudiante tendrá un desarrollo normal tanto físico, psicológico, personal, y además les ayudará a prevenir enfermedades que podrían dejar secuelas por el resto de sus vidas.