

## Alimentación balanceada

# Comer rico y sano en la universidad

**La comida chatarra no es la única opción para alimentarse con pocas “lucas”. La clave es tener varias comidas al día pero en cantidades reducidas. Aquí te entregamos una pequeña guía de las alternativas y lo más recomendable en la dieta universitaria a un bajo costo.**

Por James Gatica Matheson

El proceso de entrar a la educación superior implica una serie de grandes cambios para los estudiantes. Los horarios, las amistades y también lo que comen pueden sobrepasar la vida de los jóvenes y traer problemas.

Los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios pueden modificarse al no saber una autoridad que regule todo lo que consumen, a diferencia de la época escolar. Sino que es ahora cuando los jóvenes tienen toda la libertad para elegir qué comer, cuándo lo hacen y dónde. Además la presión por los estudios o el estrés, también fomentan a que se alimenten en exceso o no de la forma adecuada.

Según la médico nutricionista de la [Universidad de Chile](#) y Jefe del Centro de Cirugía Obesidad [Hospital Dipreca](#), dra. Eliana Reyes, **los alumnos de primer año de universidad pueden llegar a subir entre cuatro a seis kilos**, lo que se deben principalmente a una indebida planificación al momento de comer. En su opinión, esto también se debe a que el periodo de crecimiento ya está llegando a su fin, por lo que las calorías que se ocupaban antes en esa tarea, ahora sólo se acumulan. **El sedentarismo es otro factor preponderante.**

“Si no se controla el aumento de peso, en un futuro puede traer un obesidad adulta, diabetes o hipertensión. Además de problemas musculares y óseos”, enfatiza la especialista.

**El mercado para los universitarios no ayuda del todo con este problema.** Es común ver en los llamados “barrios universitarios”, una serie de pequeños locales con comida rápida, atrayentes para el bolsillo, pero perjudiciales para la salud. El éxito obtenido los ha masificado, pero en muchos casos los niveles de higiene no son una prioridad y ponen en riesgo a los clientes.

No obstante, hay alternativas más saludables e igualmente atractivas. En pleno Barrio República encontramos a “Master Pizza” (<http://www.masterpizza.cl/>) (Sazié 1966), que ofrecen un menú hipocalórico (bajo en calorías) a sólo \$1300.

Muy cerca también se encuentran los populares ["Krishna"](#), devotos del hinduismo quienes venden por \$850. “burritos livianos”, que puedes disfrutar con más de diez diferentes rellenos vegetarianos, como: lechuga, champiñones, tomate, albahaca, etc. Existen varios locales, te recomendamos uno pequeño de color amarillo que está en la calle Gorbea, casi esquina con Carrera.

**Lo ideal es tomar un buen desayuno**, que incluya lácteos y cereales y comer varias veces al día en porciones moderadas, incluyendo frutas y verduras. Las frituras evitarlas. El azúcar, reemplazarla por endulzantes y preferir alimentos dietéticos. “No son malos”, desmiente la Dra. Reyes.

A continuación te damos algunos consejos para tener una alimentación balanceada y combinarla con un buen rendimiento académico:

- Desayuno: lácteos, cereales y frutas
- Media mañana: fruta, un cereal o un sándwich pequeño.
- Almuerzo: Una porción moderada de comida casera. Entre más colores en los alimentos mejor para la salud.

Postre: Fruta.

O un sándwich integral. Postre: Fruta.

- Media tarde: un yogurt o una fruta
- Tarde-Noche: Cena u Once, pero en porciones pequeñas.

Para mayor información sobre alimentación saludable, visitar el sitio dirigido por la Dra. Eliana Reyes [www.obesidad.cl](http://www.obesidad.cl)