

## Actividades

Itinerarios gastronómicos

Nivel: B1

## Alimentos para estudiar

por Eugenia Beccalli

con la revisión lingüística de Marta Lozano Molina



© YuliiaHolovchenko/Shutterstock

El cambio de estación puede provocar cansancio y dificultad para concentrarse, pero aquí te presentamos algunos trucos que pueden ayudarte a rendir mejor. Por ejemplo, es importante cuidar la alimentación, que influye en nuestro metabolismo y nuestra energía. ¿Sabes que algunos alimentos están aconsejados para los estudiantes? Aquí tienes algunos ejemplos.

**Frutos secos** - Sobre todo nueces, anacardos y almendras. Son muy energéticos pero fáciles de digerir, porque contienen una buena dosis de proteínas. Además, aumentan el nivel de serotonina, la hormona que nos pone de buen humor.



**Cafeína** - Sin exagerar, la cafeína ayuda a combatir el sueño, sobre todo después de las comidas. Si no te gusta el café, recuerda que la cafeína se encuentra también en el té, el chocolate y en algunas bebidas, como la Coca-Cola. En particular, el té libera la cafeína de manera más gradual que el café y por eso su efecto es menos fuerte pero dura más en el tiempo. Atención: dormir bien también es fundamental, por lo que no debes consumir cafeína antes de acostarte.

**Frutos del bosque** - En particular, **arándanos**<sup>1</sup>, fresas y moras. Son frutas beneficiosas para el cerebro, porque ayudan a mantener en forma las señales neuronales con sus antioxidantes.

**Pescado** - Gracias a sus altas dosis de omega 3 ayuda a mantener una atención más eficiente de lo normal. Los pescados más recomendados son el salmón, la trucha, las sardinas y los **arenques**<sup>2</sup>.

**Hortalizas** - En general, comer hortalizas es la base de una dieta sana, pero las verduras que mejoran el rendimiento son sobre todo los tomates, el brócoli y las espinacas. Los tomates tienen antioxidantes; el brócoli tiene vitaminas que potencian las funciones cognitivas; las espinacas tienen ácido fólico, que beneficia las capacidades motoras y de aprendizaje.

**Yogur y otros derivados de la leche** - Aportan calcio, bueno para los huesos y como apaciguador de nervios.

Acuérdate de que comer mucho causa soñolencia, así que ¡intenta comer sin darte un atracón!

**1 arándanos:** mirtilli rossi

**2 arenques:** aringhe



**Nivel:** B1

**Objetivos del Marco Común Europeo de Referencia**

**Comprensión:** el alumno es capaz de comprender los puntos principales de textos en lengua estándar que tratan sobre cuestiones conocidas, ya sea en situaciones de trabajo, de estudio o de ocio. Es capaz de recoger información procedente de un texto con el fin de realizar una tarea específica.

**Cultura:** aprender el nombre de algunos alimentos menos comunes.

ACTIVIDADES

**1. Comprensión de lectura.**

1. ¿Qué factores pueden dificultar el estudio?
2. ¿Qué sustancia ayuda a combatir el sueño y dónde se puede encontrar?
3. ¿Qué tipos de fruta ayudan a la concentración?
4. Según el texto, aparte de la comida, ¿qué otro factor ayuda a estudiar?

**2. Coloca cada alimento en la columna correcta y escribe, si existe, su traducción.**

mejillones	percebes	nabo	apio
toronja	codorniz	perdiz	ruibarbo      berberechos

<b>Hortaliza</b>	<b>Fruta</b>	<b>Pescado</b>	<b>Carne</b>

**3. Producción escrita:** ¿cuál es la comida más extraña o exótica que has comido en tu vida? ¿Dónde te encontrabas cuando la probaste? Describe su aspecto, su aroma y su sabor intentando ser lo más preciso posible.