**http://www.lineayforma.com/estar-bien/mas-secretos-que-debes-saber-para-estudiar-mejor.html**

**Más secretos que debes saber para estudiar mejor**

Escrito el 02.05.2011 por [Rocío](http://mujeractiva.com/Rocio_G) en [estar bien](http://www.lineayforma.com/categoria/estar-bien) | 

¿Atravesando una etapa en la que tu herramienta más importante es tu cabeza? En el **[artículo previo](http://www.lineayforma.com/estar-bien/secretos-que-debes-saber-para-estudiar-mejor.html%22%20%5Ct%20%22_blank)** dijimos cuáles eran las condiciones que tu cerebro necesita para funcionar a toda su capacidad. Ahora vamos a aprender cómo conseguir esas condiciones de la mejor manera. ¡No te pierdas estos tips!

Dijimos que el cerebro necesita dos cosas para estar alerta: buena irrigación y glucosa. Además hablamos de **tres nutrientes esenciales** para su correcto funcionamiento.



* **Fraccionando nuestra comida para evitar tener sueño después de comer:**

¿Llegas a la hora del [almuerzo y la cena](http://donlucho.com/) con mucha [hambre](http://www.lineayforma.com/dietas/como-evitar-comer-mas-por-la-tarde.html)? ¿Después de comer bastante te da un **sueño increíble** y es imposible concentrarse? El problema es la cantidad.

Para evitar que disminuya el flujo de **sangre al cerebro** (por irse al estómago a digerir) hay que comer cantidades pequeñas. Lo que puedes hacer es partir tu almuerzo o cena en dos. Come las dos partes con dos horas de diferencia, de ese modo te alimentarás igual y te garantizo que no te dará sueño.

* **Alimento para las [neuronas](http://www.univision.com/content/content.jhtml?cid=1104623)**

La glucosa es el “combustible” del cerebro. Si estás **“baja de combustible”**, no podrás rendir. Nunca intentes estudiar con el estómago vacío por muchas horas. Si no te toca la hora de la comida aún, prueba con frutas ya sea enteras o en jugo.



* **“Pica” frutos secos**

Los frutos secos son ricos en vitaminas del complejo B, y ya explicamos como éstas ayudan en tu rendimiento intelectual. Reemplaza la comida chatarra por una combinación de pasas, avellanas, **pecanas**, maní, orejones y guindones, y come pequeñas cantidades de ellos mientras estudias.

* **Hidrátate**

Es importantísimo estar suficientemente hidratado para estar alerta. Muchas veces, por estar sentada cuando estudias, no sientes la necesidad de **beber agua** y corres riesgo de deshidratarte. No lo olvides: mínimo 6 vasos de agua pura al día.

* **[Corrigiendo malos hábitos en un día](http://www.lineayforma.com/estar-bien/nutrientes-que-te-ayudan-a-tener-exito-en-los-estudios.html%22%20%5Ct%20%22_top)**

Si por ejemplo normalmente tomas un desayuno a la volada, comes unas galletas a **media mañana** (un poco para despertarte, pues a esa hora también tienes sueño) un gran almuerzo al medio día y luego te quedas dormida sobre los libros a las 2pm, luego comes alguna cosa no tan saludable a media tarde, y en la noche otra gran cena para luego tener sueño y luchar contra la falta de concentración en el estudio por la noche, cámbialo por esto:

**Buen desayuno** con al menos dos tipos de frutas, pan integral y alguna grasa saludable, como palta o aceitunas. Media mañana: frutas picadas con un chorro de limón y galletas integrales.

Un **almuerzo ligero** a la 1pm que puedes completar a las 3pm. De tarde, un puñado de frutos secos con canela y hojitas de menta como piqueo. Una cena ligera a las 7:30pm que puedes completar a las 9:30 o 10 pm si planeas estudiar hasta media noche.

Vale adornarlo todo con **máximo 2 tazas de café** al día. ¡Buena suerte