

No topo da pirâmide ficam os doces, açúcares e gorduras, que também são fontes de energia, mas que devem estar limitados a uma ou duas porções por dia.

“A pirâmide funciona bem, no geral, mas é claro, temos que levar em consideração que cada indivíduo tem características diferentes, como: sexo, idade, metabolismo, prática de atividades físicas, situações fisiológicas. Assim, algumas pessoas terão necessidades específicas”, orienta Patricia.

Exercício físico

A prática de algum tipo de esporte pode ter impacto favorável no rendimento acadêmico, quando associada a uma dieta equilibrada. As duas nutricionistas alertam que a atividade física é um dos fatores que colaboram para diminuir a ansiedade, porque produz a chamada serotonina, uma molécula que ajuda na comunicação dos neurônios e pode auxiliar na regulação do sono e do apetite. “Sem dúvida a atividade física melhora a concentração, ajuda na resistência, além de distrair”, opina Vanderlí.

Quando procurar um nutricionista

Se a família notar que o aluno está se alimentando mal ou se o estudante apresentar sintomas decorrentes da falta de nutrientes, pode ser a hora de procurar um profissional especializado. O nutricionista vai trabalhar a reeducação alimentar e orientar o estudante a modificar seus hábitos diários.