

MAR Lenguaje
MIÉ Historia
JUE Ciencias
VIE Ensayo
SÁB Repaso
DOM Descanso

a la vez.

Respira.
Puedes con
esto.

DE MODO CAOS A MODO POSIBLE

Cómo acompañar a tu hija a comer, dormir y rendir mejor en las semanas intensas — sin peleas y sin dietas.



Qué es el “modo caos”



La fórmula para cualquier comida



Un día real + colaciones



Nutrientes clave y lista del súper



Redes, mitos y sellos



Plan para la casa

Esta guía resume la charla de nutrición que vivieron sus hijas en el colegio, para que puedan **seguir la conversación en casa**. Se lee en 10 minutos. En cada página encontrarán un recuadro “En casa” con ideas concretas.



SNACK
CLUB

ASÍ SE ARMA EL MODO CAOS

Pruebas, PAES, tareas, vida social... En IIIº y IVº Medio no es una sola cosa: **varios hábitos se van encadenando** y forman un ciclo.



No es falta de voluntad: **el modo caos se arma cuando varias cosas se acumulan.**

El estrés le cambia el hambre (y las dos respuestas son normales)

↘ Cuando el estrés baja el hambre

- le cuesta notar la señal de hambre
- siente un "nudo" en el estómago
- posterga comidas sin darse cuenta

↗ Cuando el estrés sube el hambre

- más ganas de picar
- el cuerpo pide energía rápida (dulces)
- le cuesta sentirse satisfecha



Ambas son respuestas al **cortisol, la "hormona del estrés"**. Si se mantiene alto por mucho tiempo, puede asociarse a cansancio, mal dormir, irritabilidad y dificultad para concentrarse. **Por eso retarla por "no comer" o por "picar" no ayuda: el origen es el estrés, no el capricho.**

8–10 h
de sueño por noche

¿SABÍAS QUE?

Es lo que se recomienda dormir entre los 13 y 18 años, y en semana de pruebas muchas duermen bastante menos. **Dormir poco aumenta el hambre por cosas dulces y rápidas y le baja la memoria:** el sueño también es parte de su alimentación.



En casa, tú puedes...

Preguntar cómo está, antes que qué comió

"¿Cómo viene tu semana? ¿Qué te ayudaría?" abre más la conversación que "¿por qué no comiste?".

Tener un plan B listo

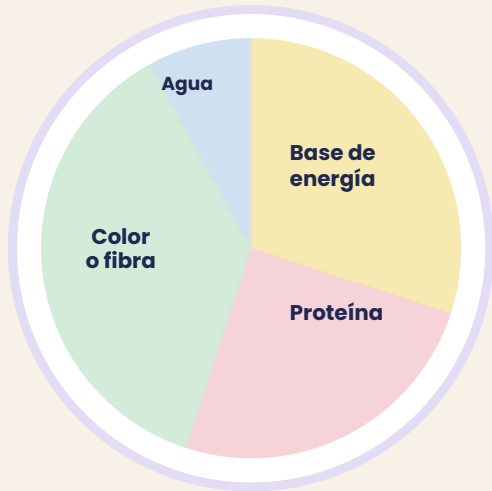
Si no tiene hambre: algo chico y nutritivo (yogur, fruta con frutos secos). Si pica mucho: que lo que esté a mano sume.

Cuidar el sueño

Es la base de todo. Acordar una hora para dejar el celular ayuda más que cualquier suplemento.

LA FÓRMULA FLEXIBLE

No existe el alimento mágico: la energía funciona en red. Con estas 4 piezas se arma **cualquier comida, con lo que haya en casa**. No es una regla rígida.



1



Base de energía pan · arroz · pasta · papa · avena · quínoa
el combustible favorito del cerebro para estudiar

2



Proteína huevo · queso · yogur · legumbres · pollo · atún
deja satisfecha y sostiene su crecimiento

3



Color o fibra fruta · verdura · legumbres · integral
vitaminas, minerales y llena mejor

4



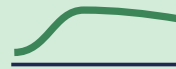
Agua la bebida de todos los días
sin ella, todo lo anterior rinde menos

Ejemplos que ya conocen: **pan con huevo + fruta · yogur con avena y fruta · arroz con lentejas y ensalada.**

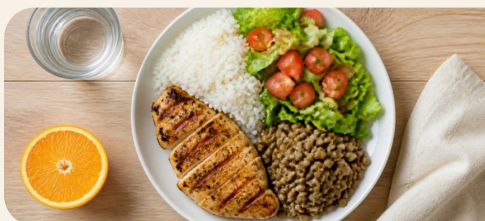
Energía rápida vs. energía que dura



Solo energía rápida
galleta · bebida · chocolate solo
Sube rápido y baja rápido. El hambre vuelve antes y aparece el sueño o las ganas de seguir picando.



Una combinación
carbohidrato + proteína o grasa buena
Sube parejo y dura. Sacia más, aporta más nutrientes y evita el bajón de media tarde.



¿SABÍAS QUE?

El cerebro pesa cerca del **2% del cuerpo, pero usa alrededor del 20% de su energía**. Por eso, cuando se salta comidas para estudiar, lo primero que se resiente es la concentración.



En casa, tú puedes... "sumar", no prohibir

Galletas solas → galletas + yogur o queso

No hay que sacar lo que le gusta: basta con agregarle una proteína.

Bebida en la mesa → jarro de agua

Con limón, menta o fruta picada. Si está a la vista, se toma.

"Arma tu plato" con las 4 piezas

Pregúntale qué base, qué proteína y qué color quiere. Decidir ella aumenta las ganas de comer.

UN DÍA REAL, SIN PERFECCIÓN

Ninguna comida define el día. **Lo que más suma es no pasar la mañana entera con el estómago vacío.**



AL DESPERTAR Desayuno

- pan con huevo o queso + fruta
- yogur con avena y plátano
- leche con cereal + un huevo

Aunque sea poco: algo con proteína rinde toda la mañana.



MEDIA MAÑANA Colación

- fruta + puñado de frutos secos
- yogur o sándwich chico
- huevo duro + fruta

Si el almuerzo es tarde, esta colación le salva la concentración.



MEDIODÍA Almuerzo

- arroz o papas + carne, pollo o legumbres
- algo de ensalada o verdura
- agua para acompañar

La comida clave para sostener la tarde de estudio.



TARDE / NOCHE Once o cena

- pan con palta, huevo o jamón
- fideos con salsa boloñesa
- pollo arvejado con puré

Si estudia hasta tarde: comida real, no aguantar a puro café.

6 colaciones simples, ricas y entretenidas

¿SABÍAS QUE?

Entre un desayuno a las 7 y un almuerzo a las 13:30 pasan **más de 6 horas**. La colación no es un "extra": mantiene la atención hasta el almuerzo. La ideal combina **carbohidrato + proteína y/o grasa saludable**:



1 Bastoncitos de apio y zanahoria + yogurt + galletas de agua



2 Huevo duro + cereal inflado + plátano



3 Yogurt con avena + fruta



4 Rollitos de jamón + pancito + fruta



5 Mini quesadilla de queso con tomate + puñado de frutos secos



6 Galletas saludables + caja de leche + mandarina



En casa, tú puedes...

Dejar la colación lista la noche anterior

A las 7 AM nadie decide bien. Una caja en el refri = una decisión menos.

Un desayuno "de bolsillo"

Si no alcanza a sentarse: un yogur o leche en caja, huevo duro o pan con queso para el camino.

Compartir la once o cena

Aunque sean 15 minutos y sin pantallas. Es el mejor momento para saber cómo está.

NUTRIENTES CLAVE ENTRE LOS 15 Y 20

En esta etapa el cuerpo construye cosas **que la acompañarán toda la vida**. Cuatro nutrientes merecen un lugar fijo en la lista del súper.



Hierro

clave porque menstrúa

Con la menstruación pierde hierro cada mes. **Su función:** transportar oxígeno por el cuerpo, mantener la energía y apoyar la concentración.

Tip: acompañarlo con vitamina C (naranja, kiwi, tomate) para absorberlo mejor.

legumbres

carne

huevo

espinaca

cítricos



Calcio + vitamina D

sus huesos se hacen ahora

La mayor parte del calcio se acumula **antes de los 20**. Fortalece huesos y dientes y ayuda a músculos, nervios y corazón. Suma: moverse y algo de sol.

leche

yogur

quesillo

queso

almendras



Proteína

en pleno crecimiento

Construye y repara músculos y tejidos y participa en las defensas. Funciona mejor **repartida en el día** que concentrada en una sola comida.

huevo

pollo

legumbres

yogur

pescado



Omega-3

su cerebro sigue en obra

Apoya el cerebro, la visión y el corazón. Meta: **pescado 2 veces por semana** — el jurel o atún en tarro sirve perfecto y es barato.

jurel

atún

salmón

nueces

chía



Energéticas: quitan el sueño, no el cansancio

- **Bloquean** temporalmente la señal de sueño.
- Pueden dar **palpitaciones, nerviosismo o ansiedad**.
- Su efecto dura **varias horas**: duerme peor → amanece más cansada → quiere más cafeína.



Lo que sí da energía real

- **Dormir bien:** lo que más ayuda a rendir.
- **Comer algo antes** de estudiar o dar una prueba.
- **Hidratarse:** el agua también ayuda a concentrarse.

Sentirse despierta no significa estar descansada.



¿SABÍAS QUE?

Calcio: cerca del **90% de la masa ósea se forma antes de los 20 años**; lo que no se construye ahora, cuesta recuperarlo después.

Hierro: su falta es una causa común de cansancio en adolescentes. Todos estos alimentos son fáciles de encontrar.



En casa, tú puedes...

Agregar 3 cosas a la lista

Latas de jurel o atún, una bolsa de legumbres y yogur. Duran y resuelven muchas comidas.

Legumbres + vitamina C

Porotos o lentejas con ensalada de tomate, o una naranja de postre: así el hierro se absorbe mejor.

No tener energéticas "de stock"

Si en semana de pruebas aparecen, conversen del sueño en vez de prohibir.

REDES, MITOS Y SELLOS

Ellas ya saben qué comer. Lo difícil es **saber a quién creerle**. Así funciona su feed:

2:00 AM, semana de pruebas
scrollea para desconectarse



Mira algo una vez
"cómo tener más energía"



El algoritmo lo registra
le muestra más, y más extremo



Su feed cambia
reglas y soluciones mágicas



¿SABÍAS QUE?

El algoritmo no sabe cómo está ella: solo sabe qué la mantiene mirando. Instagram y TikTok permiten marcar "No me interesa" y restablecer las recomendaciones desde la configuración: limpiar el feed toma 2 minutos y lo pueden hacer juntas.

¿Mito o realidad? Lo que dice la evidencia

MITO

El agua con limón "desintoxica"

El hígado y los riñones ya hacen ese trabajo, 24/7 y gratis.

MITO

Saltarse comidas para rendir más

Con el estómago vacío el cerebro se concentra peor y memoriza menos.

MITO

Los carbohidratos son el enemigo

Son el combustible favorito del cerebro. Importan el contexto y la combinación.

REALIDAD

El agua mejora la concentración

Una deshidratación leve baja la atención y puede dar dolor de cabeza.



Esa cuenta resta si...

- promete resultados rápidos y extremos
- prohíbe alimentos o compara cuerpos
- la deja ansiosa o culpable
- al final... siempre vende algo



Esa cuenta suma si...

- explica el contexto, sin reglas absolutas
- en su mundo caben todos los alimentos
- hay profesionales acreditados detrás
- no necesita asustar para que la sigan



Los sellos son un atajo: sirven para comparar (elegir el que tenga menos), pero se calculan por 100 g/ml, no por porción. Y no bastan: **mientras más corta y simple la lista de ingredientes, mejor.**



En casa, tú puedes... preguntar con curiosidad

"¿Me muestras una cuenta de comida que sigas?"

Mírenla juntas con la lista de arriba: ¿suma o resta?

Jugar a los sellos en el súper

Que ella compare dos productos parecidos y elija. Así aprende haciendo y se queda con la idea.

Usar la regla rápida

"Si suena mágico, instantáneo o extremo... sospecha". Sirve para comida y para todo.

NO TIENE QUE SER PERFECTO

Lo que ustedes dicen y hacen en la mesa pesa más que cualquier charla. **Ellas copian lo que ven** — también cómo hablamos de nuestro propio cuerpo.

⊗ Frases que restan

- | “¿Otra vez vas a comer eso?”
- | “Esa comida engorda.”
- | “Estás más gordita / más flaca.”
- | “Tu hermana sí come bien.”
- | “No te paras hasta que te lo termines.”

☑ Frases que suman

- | “¿Cómo viene tu semana? ¿Qué te ayudaría?”
- | “Te dejé la colación lista en el refri.”
- | “No hay comidas prohibidas; si comes algo dulce, súmale algo que te alimente.”
- | “Te veo cansada, ¿cómo estás durmiendo?”
- | “¿Comemos juntas aunque sea un rato?”

El reto de la semana: elijan UNA sola cosa

Es lo mismo que le propusimos a su hija en la charla. Elijanla juntas y marquen cada día que lo logren:



Un desayuno con proteína



Una buena comida al día



La botella de agua a la vista



Pequeños cambios sostenidos > grandes cambios que duran 3 días.



¿Cuándo pedir ayuda profesional?

Si la comida, el cuerpo o el ánimo se vuelven una angustia constante. Algunas señales:

- se salta comidas con frecuencia o come a escondidas
- siente culpa o ansiedad después de comer
- habla de su peso o cuerpo de forma constante
- cambios bruscos de peso, ánimo o sueño
- ejercicio excesivo o reglas de comida muy rígidas
- evita comer con la familia o con amigas

Conversar con su pediatra, un/a nutricionista o psicólogo/a **también es cuidarla**. Pedir ayuda a tiempo hace una gran diferencia.



¿SABÍAS QUE?

Los estudios con adolescentes muestran que **comer en familia de forma regular se asocia a una mejor alimentación y a menos conductas de riesgo con la comida**. No tiene que ser perfecto ni todos los días: una once compartida ya cuenta.



SNACK CLUB

No se trata de hacerlo perfecto. **Se trata de darle a su cuerpo lo que necesita para sostener la semana** — y de que sepa que en casa tiene un equipo.