

¡Prepárate para el FCAT!

Listado sobre la Nutrición

- ✓ Cena balanceada
- ✓ **Desayuno**
- ✓ Meriendas saludables
- ✓ Hidratación



Opciones para el desayuno

1ra. Opción: Tortilla de huevos con queso y pimentón rojo y verde, tostada de trigo integral, trozos de naranja y leche baja en grasa.

2da. Opción: Cereal de trigo integral con arándanos frescos y leche baja en grasa.

Opciones para la merienda

Granola o *Trail Mix*
1/2 Sándwich
Frutas y verduras frescas
Yogur bajo en grasa
Avellanas y almendras

Opciones para la cena

1er. Plato principal: salsa de carne para espagueti con pasta de trigo integral, habichuelas frescas, fresas y leche baja en grasa.

2do. Plato principal: Pechuga de pollo a la parrilla, brócoli, panecillo de trigo integral, ensalada de fruta y leche baja en grasa.

¿Cuánta importancia tiene el sueño?

Ciertos estudios han demostrado que:

- La falta de una o dos horas de sueño puede reducir en un 25% tu eficiencia y estado de alerta.
- Una noche de insomnio tuvo un efecto no solo al otro día, sino también tres días después. Ten cuidado si tienes varios exámenes en la misma semana.
- El sueño es un componente crucial de la memoria, y los conceptos se tienen que “grabar” mediante un periodo de sueño. Después de un tiempo sin dormir no se puede retener ninguna información nueva.

TRATA DE DORMIR 8 HORAS



Consejos para una noche relajante

- ♦ Estudia durante el día para que tengas tiempo de dormir durante la noche.
- ♦ Evita la cafeína por lo menos cuatro horas antes de ir a la cama.
- ♦ Bebe algo relajante antes de dormir. Un té descafeinado o la leche tibia te pueden ayudar a conciliar el sueño.
- ♦ Duerme solamente durante las horas de la noche. Demasiadas siestas te pueden arruinar tu horario de dormir.
- Crea un ambiente cómodo para dormir. Reduce la cantidad de ruido y luz en tu habitación.

Disminuyendo la tensión Antes...Durante...y Después del Examen

- Llega a tiempo para tu examen
- Mantente enfocado y relajado
- Siéntate cómodamente
- Espera algún tipo de tensión
- Lee las indicaciones meticulosamente
- Ve a tu propio paso...no te apures
- Enfócate en las cosas que sabes
- Utiliza todo tu tiempo
- Una vez que se termine el examen, trata de no pensar en el mismo por un rato



Esfuérzate para lograr el éxito