|  |
| --- |
|  **Manténlo alimentado a tu cerebro para** **dar lo major de ti en las valoraciones/evaluaciones** |

**Estas son unas ideas para ayudarte para poder llevarte en mejores condiciones en una evaluación.**

**Los estudios muestran que cuando no comes, tienes más probabilidades de sentirse ansioso/a, irritado/a y decir y hacer cosas que no son útiles.**

**Comer las proteínas cada 2-3 horas durante un día estresante mantiene el flujo de nutrientes yendo a tu cerebro para que puedas mantener la calma y el enfoque.**



En un día de corte, **es normal sentirte molesto/a,** nervioso/a, tembloroso/a, tener dolor de cabeza y no tener ganas de comer.

La comida ayudará a disminuir los síntomas físicos de sentirte molesto/a, porque tu cerebro tendrá más nutrientes. **Es importante comer el desayuno** y las comidas durante todo el día.

Prepárate comiendo un poco de desayuno. **Si no tienes hambre y / o te pones nervioso,** puede tratar de **tomar algunos nutrientes**, como

* Leche
* Jugos
* Batidos de proteínas (Muscle Milk or Odwalla)

**La proteína es comida inteligente para el cerebro.** Algunos alimentos que contienen proteínas son el pollo, las hamburguesas, el cerdo, el pavo, los huevos, la mantequilla de maní, los frijoles, el atún y el tofu.

**Comer algo es mejor que no comer nada, y la proteína te ayudará a pensar y funcionar mejor.**

**Ten cuidado** al beber más cafeína o bebidas energéticas de lo que normalmente bebes. La cafeína adicional puede aumentar tu ansiedad, irritación o agitación.

(Continuando)

|  |
| --- |
|  **Ideas para alimentos inteligentes para el cerebro para cuando tengas una valoracione/evaluación** |

**Los alimentos cerebrales que puedes comprar en QFC / Albertson's / Safeway / Grocery Outlet / Winco son:**

* barras Clif
* mantequilla de maní
* atún
* macarrones con queso
* salchichón
* Muscle Milk® / batidos CorePower Proteina®
* huevos

**En restaurantes de comida rápida, estaciones de servicio y loncheras:**

* sándwich de huevo, hamburguesas, tacos, burritos, salchichas
* sándwiches de pollo, trozos de pollo empanado

**Comida para hacer en casa:**

* Huevos cocidos (en una olla de agua hirviente, dejar hervir los huevos enteros durante 8 minutos. Enjuagar con agua fría. Pelar la cáscara para comer)
* sándwiches de mantequilla de maní
* sándwiches de carne fría
* pollo para sándwiches de pollo tacos
* burrito de frijoles con queso
* mantequilla de maní con manzana o zanahorias
* atún enlatado con mostaza como sándwich

**Trae una botella de agua para beber.**



**Recuerda: comer algo es mejor que no comer nada, pero consumir las proteínas te ayudará a pensar y dar lo mejor de ti.**