

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.222>

Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes universitarios

Eating Habits and Academic Performance in University Students

Thalisa Isabel Manjarres Nauñay

tmanjarres6987@uta.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-7938-8754>

Universidad Técnica de Ambato

Ambato- Ecuador

Lourdes Maricela Lozada Lara

lm.lozada@uta.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-0551-6589>

Universidad Internacional de la Rioja

Universidad Técnica de Ambato

Ecuador

Artículo recibido: día mes 2022. Aceptado para publicación: 07 de enero de 2023.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons . 

Como citar: Manjarres Nauñay, T. I., & Lozada Lara, L. M. (2023). Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 40–53. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.222>

Resumen

Artículo científico que cumple con el objetivo de analizar la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato. Caracterizada por ser una investigación de tipo cuantitativa con enfoque descriptivo, la investigación describe a nivel general la influencia que tienen los hábitos alimenticios en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, por ende reúne las características de un estudio transversal que se realiza en la ciudad de Ambato predios de la carrera de enfermería de la universidad durante el periodo académico abril - septiembre 2022. La muestra con la que se trabajó se estableció en 187 estudiantes que conforman el universo de participantes, seleccionados a través de criterios de inclusión y exclusión no probabilísticos se selecciona la muestra de forma aleatoria simple. Se tomó a la encuesta como método de recolección de datos debido a la inherencia que tiene la misma en el tipo de investigación, la encuesta se estructuró de 15 preguntas semiabiertas tipo escala Likert y los datos obtenidos fueron analizados en el programa SPSS mediante tablas gráficas cruzadas. Además cabe destacar que la investigación respetó en todo momento los aspectos éticos en la investigación científica en humanos que cita la declaración de Helsinki. Los resultados muestran las consideraciones más importantes al momento de elegir un alimento como su sabor, el precio y el tiempo en prepararlos. Finalmente, se concluye que los hábitos alimenticios son fundamentales para el buen desempeño académico varios estudios demuestran la importancia de la alimentación en el mantenimiento de la salud y el impacto que este genera en el rendimiento académico.

Palabras clave: hábitos alimenticios, rendimiento académico, estudiantes universitarios, estudio cuantitativo, análisis de encuesta

Abstract

Scientific article that meets the objective of analyzing the relationship between eating habits and academic performance in nursing students at the Technical University of Ambato. Characterized by being a quantitative research with a descriptive approach, the research describes at a general level the influence that eating habits have on the academic performance of university students, therefore it meets the characteristics of a cross-sectional study that is carried out in the city of Ambato campus of the nursing career of the university during the academic period April - September 2022. The sample with which we worked was established in 187 students that make up the universe of participants, selected through non-probabilistic inclusion and exclusion criteria. select the sample at random. A survey was used as a data collection method due to the interference that it has in the type of research, the survey was structured with 15 semi-open questions, Linkert scale type, and the data obtained were analyzed in the SPSS program using cross-tables. In addition, it should be noted that the research respects at all times the ethical aspects of scientific research in humans that the Declaration of Helsinki cites. The results show the most important considerations when choosing a food such as its flavor, price and time to prepare it. Finally, it is concluded that eating habits are essential for good academic performance, several studies show the importance of food in maintaining health and the impact it generates on academic performance.

Keywords: eating habits, academic performance, university students, quantitative study, survey analysis

INTRODUCCIÓN

Actualmente el ser humano desempeña varias actividades que lo predispone a llevar un estilo de vida ajetreada, sin duda este comportamiento se ha convertido en el factor más representativo en temas de nutrición y alimentación saludable. Debido a que cada día aumenta el número de personas que dejan de comer o simplemente no lo hace de forma adecuada. (Villalobos Ramírez, 2020) en la antigüedad el tema de desórdenes alimenticios se le atribuía más a los adultos y a los niños menores de 5 años. Sin embargo, hoy en día podemos notar comportamientos alimenticios decadentes en los estudiantes universitarios del país.

Los hábitos alimenticios son parte esencial en el cumplimiento de las actividades académicas varios autores citan la importancia de una buena alimentación durante el periodo escolar. Para (Lapo-Ordoñez et al., 2018) el estado de salud nutricional condiciona el rendimiento académico del estudiante. Esto debido al cumplimiento de sus necesidades nutricionales y las reservas energéticas de su organismo. Además, se ha demostrado científicamente que una alimentación variada y equilibrada contribuye a mejorar el desempeño académico, puesto que el aporte de micro y macronutrientes de calidad entre ellos vitaminas y minerales mejoran notablemente la concentración, la memoria el aspecto cognitivo en consecuencia contribuyen a la mejora de rendimiento académico del estudiante en todas sus etapas. (Cazorla, 2021)

De esta manera podemos clasificar a los hábitos alimenticios en dos grandes grupos la alimentación y la nutrición, al hablar de alimentación se hace referencia al acto de llevar la comida a la boca por lo que el cuerpo la metaboliza sin ningún control, en cambio la nutrición es un proceso biológico que ocurre en los seres vivos cuando su organismo absorbe los alimentos y líquidos necesarios para el crecimiento y el desarrollo de las funciones vitales y el mantenimiento de salud óptima. (Serra Majem & Ortiz Andrellucchi, 2018)

Los estudiantes universitarios por su parte fundamentan su alimentación en base a varias condiciones en las que se encuentran. Por ejemplo, al momento de elegir un alimento el estudiante universitario lo elige por su costo, la rapidez en la se prepara y por su porción dejando de lado de tal forma el valor nutricional que le puede aportar el alimento que se va a servir. (Hernández-Gallardo et al., 2021) la economía además juega un papel fundamental en temas de nutrición se ha asumido en muchas ocasiones que una alimentación saludable es costosa e inaccesible para la familia ecuatoriana de bajos recursos. Pero la realidad es muy diferente a lo que se cree, varios estudios de adherencia a la dieta mediterránea demuestran que con un bajo presupuesto se puede optar por una dieta rica en vitaminas y minerales que contribuyen al desarrollo neurológico cerebral.

Ahora si bien este concepto ha generado que las instituciones de educación superior elaboren planes y estrategias que permitan al estudiante alimentarse de una forma adecuada son muchas las consideraciones que debemos tomar en cuenta para poder determinar si estos parámetros se están cumpliendo. Para (Bravo Salinas et al., 2021) en los últimos años en especial desde los inicios de la pandemia por Covid 19 los hábitos nocivos en cuanto a la alimentación de los estudiantes universitarios en específico de estudiantes de la carrera de medicina se vieron incrementados, estos empezaron a alimentarse de comida chatarra como hotdog, papas fritas entre otros.

De esta manera podemos afirmar en base a la gran cantidad de evidencia científica que el consumo de alimentos de baja calidad nutricional como las bebidas carbonatadas o alimentos que contienen una alta cantidad en grasas saturadas incluido el alcohol. Se debe más al tema de malos hábitos alimenticios que se arraigan en nuestra cotidianidad desde la niñez. (Valle-Flores et al., 2018)

De acuerdo con lo antes mencionado, esta investigación es viable debido a la gran importancia sobre el adecuado manejo de los hábitos alimenticios para así poder lograr un rendimiento académico satisfactorio en los estudiantes universitarios, también hay que mencionar la factibilidad alcanzada durante este estudio, gracias al valioso apoyo de la coordinación de la Carrera de Enfermería, del personal docente, y de las personas afines a colaborar en todas las fases de ejecución de la presente investigación. Por estas razones, el principal objetivo de la presente investigación es analizar la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato.

MÉTODO

La presente investigación científica se caracteriza por reunir cualidades que se le atribuyen a la investigación cuantitativa por lo que se trabajara con datos estadísticos y numéricos. (Cárdenas, 2018) Con enfoque descriptivo debido a que lo que se pretende de la investigación es describir a nivel general como los hábitos alimenticios afectan o benefician al rendimiento académico del estudiante universitario. Estudio con enfoque transversal que se realiza en un determinado tiempo y espacio (Rodríguez & Mendivelso, 2018) en la ciudad de Ambato en los predios de la carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato durante el periodo académico abril - septiembre 2022.

La muestra con la que se trabajó se estableció en 187 estudiantes del sexto semestre paralelo A y B. Se tomó en cuenta a esta población, porque tienen mayor carga horaria, con prácticas hospitalaria que mantiene al estudiante en un estado alerta y activo cumpliendo con el estándar de vida ajetreada lo que sin duda dificulta la ingesta de alimentos en horas adecuadas para considerarse como un buen hábito alimenticio, a ello se suma la calidad en el rendimiento académico que en muchos casos no es el adecuado u óptimo. De esta manera se conforma el universo de participantes, estos fueron seleccionados a través de criterios de inclusión y exclusión no probabilísticos. (Jiménez, 2020) Se selecciona de tal forma la muestra con un método aleatorio simple.

Criterios de inclusión

- Ser estudiante de la carrera de enfermería
- Pertenecer al sexto semestre paralelo A o B
- Realizar prácticas hospitalarias pre-profesionales de pregrado
- Cumplir con la malla curricular establecida en la universidad.

Criterios de exclusión

- Estudiantes de otras carreras
- No haber aprobado el quinto semestre de la malla curricular actual
- Ausencia repetitiva a las prácticas hospitalarias pre-profesionales de pregrado
- No cumplir con la malla curricular establecida por la universidad.

Se tomó a la encuesta como método de recolección de datos debido a la inferencia que tiene la misma en el tipo de investigación, la encuesta se estructuro de 15 preguntas semi-abiertas tipo escala linkert y los datos obtenidos fueron analizados en el programa SPSS mediante tablas graficas cruzadas. La correlación de la información se realizó a través de fórmulas estadísticas de tendencia central

Los datos de tendencia central (media, mediana y moda) utilizados en el estudio nos permiten presentar datos estadísticos generales en una población extensa, que se inclinan de cierta forma a un criterio, agrupando los resultados que se inclinan a una variable lo que nos permitió proyectar como resultado las apreciaciones de la población en cuenta a los ítems encuestados.

Además, cabe destacar que el estudio respeto en todo momento los aspectos bioéticos en la investigación científica en humanos basando la investigación en los principios básicos que protegen la integridad de participante, pudiendo este abandonar su participación en el momento que crea conveniente. De esta forma se antepone a la persona sobre los intereses de la investigación como lo cita la declaración de Helsinki. (de Helsinki & Association, 1975)

RESULTADOS

Los datos obtenidos en la investigación, que busca conocer los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato revelan los siguientes resultados:

Tablas de frecuencia

En la tabla 1 podemos observar de acuerdo con la encuesta realizada, que el 54% de los encuestados se fijan en el sabor del alimento, seguido por la caducidad, el precio y finalmente que sea agradable a la vista. Mediante el software SPSS se calcula la media en 1.91 mientras que la mediana obtiene el valor de 1.00 y la moda en 1.

Tabla 1

¿Qué factor considera más importante al elegir un alimento para consumir?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Sabor	101	53,7	54,0	54,0
	Precio	33	17,6	17,6	71,7
	Aspecto	21	11,2	11,2	82,9
	Caducidad	32	17,0	17,1	100,0
	Total	187	99,5	100,0	
Perdidos	Sistema	1	0,5		
Total		188	100,0		

Nota: La presente tabla contiene los valores de frecuencia en torno a la característica más importante por la cual el participante elige el alimento para su consumo.

En la tabla 2 de acuerdo con el gráfico el 33.0% de los encuestados consumen alimentos al vapor o hervidos, el 28.7% consume alimentos fritos, el 23.4% alimentos asados y el 14.4% alimentos horneados; es necesario señalar que los alimentos al vapor o hervidos son más saludables y evitan el consumo excesivo de grasas y mantienen los nutrientes y minerales de los alimentos. . Mediante el software SPSS se calcula la media en 2.24 mientras que la mediana obtiene el valor de 2.00 y la moda en 2.

Tabla 2

¿Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Fritos	54	28,7	28,9	28,9
Al vapor	62	33,0	33,2	62,0
Válidos Asados	44	23,4	23,5	85,6
Horneado	27	14,4	14,4	100,0
Total	187	99,5	100,0	
Perdidos Sistema	1	,5		
Total	188	100,0		

Nota: La presente tabla contiene los valores de frecuencia en torno a la preferencia en el tipo de preparación de los alimentos.

En la tabla 3 de acuerdo con la encuesta realizada el 45.2% de los encuestados sustentan que mastican más de 25 veces cada alimento ítem valorado como de acuerdo, mientras que el 38.3% sostiene que no lo hace ítem valorado en desacuerdo; así también el porcentaje en totalmente de acuerdo y desacuerdo, mismo que explica que no se encuentran totalmente seguros es del 8.0% cada uno. Mediante el software SPSS se calcula la media en 2.53 mientras que la mediana obtiene el valor de 3.00 y la moda en 3.

Tabla 3

¿Habitualmente mastica cada bocado más de 25 veces?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Totalmente en desacuerdo	15	8,0	8,0	8,0
En desacuerdo	72	38,3	38,5	46,5
Válidos De acuerdo	85	45,2	45,5	92,0
Totalmente de acuerdo	15	8,0	8,0	100,0
Total	187	99,5	100,0	
Perdidos Sistema	1	0,5		
Total	188	100,0		

Nota: La presente tabla contiene los valores de frecuencia en torno al tiempo de masticación de los alimentos.

En la tabla 4 se puede observar que el 8.6% de los participantes afirman que se alimentan fuera de casa a diario, mientras que el 5.9% lo hace 1 menos de 5 a 56 veces por semana, por su lado el 22.9% asume que de 3 a 4 veces por semana se alimentan fuera de sus hogares y en gran mayoría el 52.1% de participantes se alimentan fuera de su hogar al menos de 1 a 2 veces a la semana, finalmente solo un 10% asume que su alimentación fuera de casa es del 1 vez al mes. . Mediante el software SPSS se calcula la media en 3.50 mientras que la mediana obtiene el valor de 4.00 y la moda en 4.

Tabla 4

¿Con que frecuencia comes alimentos fuera de casa?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Todos los días	16	8,5	8,6	8,6
5 a 6 veces a la semana	11	5,9	5,9	14,4
3 a 4 veces a la semana	43	22,9	23,0	37,4
1 a 2 veces a la semana	98	52,1	52,4	89,8
1 vez al mes	19	10,1	10,2	100,0
Total	187	99,5	100,0	
Perdidos Sistema	1	0,5		
Total	188	100,0		

Nota: La presente tabla contiene los valores de frecuencia en torno al lugar de consumo de los alimentos.

En la tabla 5 se evidencian los datos obtenidos posterior a la aplicación de la encuesta en relación a la persona encargada de preparar los alimentos en los hogares siendo de esta forma el 50.0% las madres, un 2.7% tías, un 6.4% las abuelas, un 33.5% lo hace por sus propios medios y un 6.9% acuden a restaurantes para alimentarse. . Mediante el software SPSS se calcula la media en 2.44 mientras que la mediana obtiene el valor de 1.00 y la moda en 1.

Tabla 5

¿Quién prepara sus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Madre	94	50,0	50,3	50,3
Tia	5	2,7	2,7	52,9
Abuela	12	6,4	6,4	59,4
Solo usted	63	33,5	33,7	93,0
Come en restaurantes	13	6,9	7,0	100,0
Total	187	99,5	100,0	
Perdidos Sistema	1	0,5		
Total	188	100,0		

Nota: La presente tabla contiene los valores de frecuencia en torno al responsable de la preparación de los alimentos.

En relación con los resultados, los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en estudiantes universitarios son variables que están estrechamente relacionadas y han sido motivo de varios estudios de este grupo poblacional, transformándose como grupo susceptible a presentar malos hábitos de vida y de comprometer su alimentación.

Las preguntas representadas en las tablas muestran los hábitos alimenticios, en esta lista de preguntas se abordan aspectos importantes como la hora de elegir un alimento, el interés por ciertos tipos de alimentos, la forma más habitual de preparación de la comida, etc.

Para el análisis de la segunda variable, la cual corresponde al rendimiento académico se realizaron cinco preguntas, las cuales evalúan como se sienten los estudiantes universitarios al momento de recibir clases, su nivel de energía, concentración y pensamiento frecuente. En síntesis se muestra que el 38.1% de los encuestados sustentan que casi siempre tienen energía antes de las jornadas académicas, mientras el 29.6% sostiene que rara vez tienen energía antes de la jornada académica y el 22.2% que siempre tiene energía; esto se debe a distintos factores, que serán analizados a continuación por lo que se correlaciona la información mediante fórmulas estadísticas media, mediana y moda para poder analizar la correlación que tienen los malos hábitos con el rendimiento académico. En la tabla 6 podemos observar los resultados de las fórmulas calculadas mediante el software SPSS

Tabla 6

Resúmenes estadísticos

	¿Qué factor considera más importante al elegir un alimento para consumir?	¿Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos?	¿Habitualmente mastica cada bocado más de 25 veces?	¿Con qué frecuencia comes alimentos fuera de casa?	¿Quién prepara sus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?
N Válidos	187	187	187	187	187
Perdidos	1	1	1	1	1
Media	1,91	2,24	2,53	3,50	2,44
Mediana	1,00	2,00	3,00	4,00	1,00
Moda	1	2	3	4	1
Suma	358	418	474	654	457

Nota: La presente tabla contiene un resumen estadístico de las variables positivas tabuladas en el software SPSS

DISCUSIÓN

La alimentación es uno de los factores que más se destaca al hablar de rendimiento académico, son varios los autores que citan que el promedio una buena alimentación contribuye al desarrollo cerebral académico. Por ende, las capacidades de memoria, concentración y consumo de energía están ligadas a este concepto. (Ibarra Mora et al., 2019) En la actualidad el estudiante universitario se alimenta de productos con bajo contenido alimenticio, alimentos como la comida rápida y las bebidas carbonatadas forman parte de su dieta diaria. Esto debido a que este tipo de alimentos son económicos zacean el hambre y han sido catalogados como aperitivos de buen sabor, criterio que concuerda parcialmente con nuestra población. En medidas de tendencia central podemos observar una media entre 1.91 y 2.59 sobre los ítems valorados en escala linkert, datos estadísticos que permiten que la investigación sea medida con fórmulas matemáticas haciéndola más fiable. Según la tabulación de estos datos al menos la mitad de los encuestados en el presente estudio afirma que eligen sus alimentos en base al sabor, el tiempo en que son preparados los alimentos y el costo. No se ha especificado el tipo de alimentos que consumen debido a que existe gran cantidad de evidencia científica sobre los productos que ingieren este tipo de población, más bien se ha relacionado las características por las que el estudiante universitario escoge sus alimentos esto a fin de analizar cómo estos hábitos influyen en el rendimiento académico.

La preparación de los alimentos es sumamente importante para el desempeño académico debido a que las dietas bajas en grasas saturadas y carnes rojas permiten un mejor desarrollo cerebral, y un alto índice de concentración. Si tomamos de ejemplo a la dieta mediterránea, una de las dietas más saludables existentes hasta el día de hoy, el desempeño académico de los estudiantes universitarios mejorara notablemente. (Puertas Molero et al., 2020) notamos como característica principal en la preparación de los alimentos estar cocidos al vapor, el estudio por su lado tiene criterios diversos sin embargo semejantes en cuanto a preferencias si hablamos del gusto por los alimentos frito, cocidos al vapor o asados notamos que la media aritmética sube de proporción en un 2.24 en una escala de 4 puntos lo que como consecuencia en relación a los alimentos que utilizan aceites y grasa saturadas se consolidan como los alimentos de preferencia alcanzando, solo un 33% las personas que prefieren sus alimentos cocidos al vapor. Ahora este criterio se asemeja al estudio de (Capellà Palacios, 2018) en donde se habla de gusto que ejemplifica la gente por los productos altos en grasas saturadas. Considerando este criterio como negativo para la salud no podemos negar el impacto que el mismo genera en cuanto al rendimiento académico en un estudio de desarrollado en Chile se muestra la estrecha relación que tiene el consumo de las grasas con el rendimiento académico, en dicho estudio se cita de manera tajante que el bajo rendimiento es proveniente del consumo de este tipo de alimentos concordando con la encuesta realizada en donde el 26.9% de los participantes afirman no tener la energía suficiente para iniciar los días con la energía necesaria que demandan las jornadas académicas universitarias. (Basaldúa González & Esquivel Chávez, 2019)

Masticar es el primer paso que se realiza para la digestión, sin realizar esta actividad no sería posible tragar los alimentos con facilidad, a través de la masticación se logra hacer la comida pequeña para que el estómago la degrade gracias a los jugos gástricos; mientras más se logre masticar un alimento se descompone mejor la comida permitiendo que las enzimas digestivas liberadas en la boca cumplan adecuadamente su trabajo. (Rendón-Rendón & Corrales-Ocampo, 2020) Es importante también notar que la digestión juega un papel fundamental en la problemática abordada sin una buena digestión el alumno no podría manejar su concentración sino más bien las estepas de cansancio serian parte de su diario convivir a más de los problemas gastrointestinales que el estudiante debe padecer. Una gran cantidad de estudiantes afirma que si lo hacen adecuadamente de afirman que se podría descartar este criterio como un aspecto condicional en torno al rendimiento académico. (Ayala Camalle, 2022)

Otra de las características más notables que se ha logrado evidenciar es que la mayor parte de estudiantes universitarios se alimentan fuera de casa, este es un factor determinante al hablar de buena alimentación. No es novedad que los alimentos servidos en restaurantes o incluso cadenas reconocidas no cumplen con aspectos nutricionales excepcionales para el ser humano sino más bien se ha relacionado a estos alimentos responsables de causar enfermedades cardiovasculares por ende no podemos afirmar que la alimentación fuera de casa sea sana con sus debidas excepciones esto a causa de la industrialización (Flórez Loaiza et al., 2020) en donde se utilizan productos de bajo costo por ende de baja calidad con el objetivo de que sus retribuciones no se vean afectadas, en este aspecto el gran problema que asume el estudiante universitario en temas de su alimentación es bastante difícil de interpretar y entender debido a que las largas jornadas académicas y la situación geográfica juegan en contra de los mismo por lo que están condicionados a servirse los alimentos que están a disposición de su situación y economía. (Benítez Ávila et al., 2018).

CONCLUSIONES

Los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios están caracterizados por constituirse de alimentos poco nutritivos y llenos de grasas saturadas. Por esta razón, el rendimiento académico del mismo se ve condicionado generando una falta de concentración, fallos en la memoria y cansancio físico.

La carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato por sus niveles de excelencia se caracteriza por ser una de las carreras más reconocidas a nivel nacional. Por ende, se asume que los estudiantes de la misma son personas con un alto desempeño académico. Criterio que desde el punto de vista nutricional se debe a la calidad de los alimentos que ingieren los estudiantes un claro ejemplo es la pronunciada diferencia entre las personas que prefieren el agua como bebida principal a diferencia de las personas que prefieren jugos o bebidas carbonatadas, de la misma manera en la forma de cocción de los alimentos una gran mayoría porcentual prefieren los alimentos cocidos o al vapor. Sin duda se concluye que la alimentación forma parte esencial en el desempeño académico del estudiante.

Finalmente se concluye que la relación entre los hábitos alimenticios de una persona y la energía que posee está condicionada por el tipo de alimentación, así también se conoce que algunas enfermedades crónicas no transmisibles son producidas por los malos hábitos alimenticios y hoy en día afectan a gran parte del mundo. Se conoce que el consumo de varios alimentos, como frutas y verduras son beneficios para la salud, evitan enfermedades cardiovasculares, esto complementado con una rutina de ejercicio permite que el cuerpo humano se mantenga en buenas condiciones, provocando que la mente tenga energía y pueda cumplir con las actividades diarias y académicas.

REFERENCIAS

Ayala Camalle, R. I. (2022). Los hábitos alimenticios saludables y el rendimiento escolar en los niños/as del subnivel elemental [Master's Thesis]. Ecuador: Latacunga: Universidad Técnica de Cotopaxi (UTC).

Basaldúa González, J., & Esquivel Chávez, M. (2019). El alto consumo de grasas saturadas y azúcares y la baja actividad física en niños de educación básica como causa de un bajo rendimiento escolar.

Benítez Ávila, I. S., Gijón Cruz, A. S., & Reyes Morales, R. G. (2018). Impacto de las políticas de asistencia alimentaria en la economía familiar de cuatro localidades de los distritos zimatlán y ejutla, oaxaca.

Bravo Salinas, S. E., Castillo Zhizhpón, A. A., Izquierdo Coronel, D. C., & Rodas Bermeo, P. A. (2021). Hábitos alimenticios, nocivos y rendimiento académico en estudiantes universitarios en tiempos de Covid-19. *Vive Revista de Salud*, 4(12), 225-238.

Capellà Palacios, A. (2018). Alimentación como prevención: La relevancia de las preferencias alimentarias.

Cárdenas, J. (2018). Investigación cuantitativa.

Cazorla, N. G. (2021). Estado nutricional y su influencia en el rendimiento académico. Editorial Inclusión.

De Helsinki, D., & Association, W. M. (1975). Declaracion de Helsinki. Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. Tokio-Japón: Asociación Médica Mundial.

Flórez Loaiza, J. C., Martínez Orlas, J. J., & Florez Restrepo, A. (2020). Viabilidad para la creación de un restaurante de comida rápida argentina en la ciudad de Pereira.

Hernández-Gallardo, D., Arencibia-Moreno, R., Linares-Girela, D., Murillo-Plúa, D. C., Bosques-Cotelo, J. J., & Linares-Manrique, M. (2021). Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 27(1).

Ibarra Mora, J., Hernández Mosqueira, C. M., Ventura-Vall-Llovera, C., Ibarra Mora, J., Hernández Mosqueira, C. M., & Ventura-Vall-Llovera, C. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(4), 292-301. <https://doi.org/10.14306/renhyd.23.4.804>

Jiménez, L. (2020). Impacto de la investigación cuantitativa en la actualidad. *Convergence Tech*, 4(IV), 59-68.

Lapo-Ordoñez, D. A., Quintana-Salinas, M. R., Lapo-Ordoñez, D. A., & Quintana-Salinas, M. R. (2018). Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 22(6), 755-774.

Puertas Molero, P., Román-Mata, S., González Valero, G., & Ubago Jiménez, J. L. (2020). Hábitos y estilos de vida saludable en escolares de Educación Primaria. Importancia de la adherencia a la dieta mediterránea.

Rendón-Rendón, D., & Corrales-Ocampo, I. C. (2020). Importancia de la alimentación complementaria: Revisión documental.

Rodríguez, M., & Mendivelso, F. (2018). Diseño de investigación de corte transversal. *Revista médica sanitas*, 21(3), 141-146.

Serra Majem, L., & Ortiz Andrellucchi, A. (2018). La dieta mediterránea como ejemplo de una alimentación y nutrición sostenibles: Enfoque multidisciplinar. *Nutrición hospitalaria*, 35(SPE4), 96-101.

Valle-Flores, J. A., Bravo-Zúñiga, B. A., & Fariño-Cortez, J. E. (2018). Valoración nutricional y hábitos alimenticios en niños de las Comunidades Indígenas Shuar, Morona Santiago-Ecuador. *Revista Lasallista de investigación*, 15(2), 405-411.

Villalobos Ramírez, K. M. (2020). Relación de los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar en niños en etapa preescolar. <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/15253>