

**LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias
Sociales y Humanidades, Asunción, Paraguay.**

ISSN en línea: 2789-3855, 2025, Volumen VI

**Estudio sobre efectos y consecuencias de una
inadecuada alimentación en estudiantes de séptimo de
básica de Escuela Doce de Octubre**

Study on the effects and consequences of inadequate nutrition in
seventh grade students at October 12th School

Tania Gabriela Criollo Aguilar

tcriolloa@unemi.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0009-4927-521X>
Universidad Estatal de Milagro
Milagro – Ecuador

José Andrés Sobenis Flor

Josesobenis2000@gamil.com
<https://orcid.org/0009-0002-0150-8431>
Universidad Estatal de Milagro
Milagro – Ecuador

Alfredo Augusto Mendoza Castro

amendozac28@unemi.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0007-0615-1239>
Universidad Estatal de Milagro
Milagro – Ecuador

Fabricio Alexander García

fabricioalexanderg@hotmail.com
<https://orcid.org/0009-0003-6116-3161>
Universidad Estatal de Milagro
Milagro – Ecuador

Ángela Alexandra Ruiz Morales

angelaalexandraruizmorales@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0007-3825-6393>
Universidad Estatal de Milagro
Milagro – Ecuador

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v6i6.5123>

Artículo recibido: 01 de septiembre de 2025.

Aceptado para publicación: 02 de enero de 2026.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.


Redilat
Red de Investigadores
Latinoamericanos

NÚMERO

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v6i6.5123>

Estudio sobre efectos y consecuencias de una inadecuada alimentación en estudiantes de séptimo de básica de Escuela Doce de Octubre

Study on the effects and consequences of inadequate nutrition in seventh grade students at October 12th School

Tania Gabriela Criollo Aguilar

taniac_37@hotmail.com

<https://orcid.org/0009-0009-4927-521X>

Universidad Estatal de Milagro

Milagro – Ecuador

Alfredo Augusto Mendoza Castro

amendezac28@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0007-0615-1239>

Universidad Estatal de Milagro

Milagro – Ecuador

Fabricio Alexander García

fabricioalexanderg@hotmail.com

<https://orcid.org/0009-0003-6116-3161>

Universidad Estatal de Milagro

Milagro – Ecuador

Ángela Alexandra Ruiz Morales

angelaalexandraruizmorales@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0007-3825-6393>

Universidad Estatal de Milagro

Milagro – Ecuador

José Andrés Sobenis Flor

Josesobenis2000@gamil.com

<https://orcid.org/0009-0002-0150-8431>

Universidad Estatal de Milagro

Milagro – Ecuador

Artículo recibido: 01 de septiembre de 2025. Aceptado para publicación: 02 de enero de 2026.
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

Una alimentación adecuada es un factor clave para el desarrollo integral y el desempeño escolar durante la infancia. Este estudio planteó investigar las repercusiones y efectos de una alimentación deficiente en alumnos de séptimo grado de la Escuela 12 de octubre, durante el año escolar 2025–2026. En el estudio se utilizó un enfoque cuantitativo, adoptando un diseño descriptivo y de campo, y se llevó a cabo mediante la aplicación de una encuesta estructurada a un grupo intencional de estudiantes. Los hallazgos reflejan que una porción considerable del alumnado exhibe hábitos alimenticios inapropiados, como saltarse el desayuno, consumir en exceso alimentos ultra procesados y tener un acceso restringido a agua potable, elementos que afectan la fatiga, la somnolencia, la atención y el rendimiento académico. Además, se constató que, a pesar de que hay conciencia sobre la relevancia de una dieta equilibrada, este conocimiento no siempre se traduce en comportamientos alimentarios correctos debido a factores socioeconómicos y familiares. Se llega a la conclusión de que una alimentación inadecuada repercute negativamente en el bienestar físico,


emocional y académico de los jóvenes, por lo tanto, se sugiere instaurar programas de educación nutricional, fortalecer la alimentación en las escuelas y fomentar la participación de las familias para promover hábitos saludables y elevar la calidad educativa.

Palabras clave: alimentación saludable, rendimiento académico, hábitos alimenticios, salud estudiantil, educación básica

Abstract

Adequate nutrition is a key factor for holistic development and academic performance during childhood. This study aimed to investigate the repercussions and effects of poor nutrition in seventh-grade students at the October 12 School, during the 2025–2026 school year. The study employed a quantitative approach, adopting a descriptive, field-based design, and was conducted through a structured survey administered to a purposive sample of students. The findings indicate that a significant portion of the student body exhibits inappropriate eating habits, such as skipping breakfast, excessive consumption of ultra-processed foods, and limited access to clean drinking water—factors that contribute to fatigue, drowsiness, attention, and academic performance. Furthermore, it was observed that, despite awareness of the importance of a balanced diet, this knowledge does not always translate into healthy eating habits due to socioeconomic and family factors. It is concluded that inadequate nutrition negatively impacts the physical, emotional, and academic well-being of young people. Therefore, it is suggested that nutritional education programs be implemented, school meals be strengthened, and family participation be encouraged to promote healthy habits and improve the quality of education.

Keywords: healthy eating, academic performance, eating habits, student health, basic Education

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

Cómo citar: Criollo Aguilar, T. G., Mendoza Castro, A. A., García, F. A., Ruiz Morales, Ángela A., & Sobenis Flor, J. A. (2025). Estudio sobre efectos y consecuencias de una inadecuada alimentación en estudiantes de séptimo de básica de Escuela Doce de Octubre. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 6 (6), 3138 – 3147. <https://doi.org/10.56712/latam.v6i6.5123>

INTRODUCCIÓN

En el contexto educativo de Ecuador, la nutrición de los estudiantes sigue siendo un reto significativo para el sistema de enseñanza, la carencia de acceso constante a alimentos saludables y a servicios esenciales como el agua potable impacta no solo en la salud física de los alumnos, sino también en su rendimiento académico y la conducta en el aula según la Organización Mundial de la salud (OMS, 2024). Estas circunstancias afectan de manera más aguda a los estudiantes provenientes de sectores con un nivel socioeconómico más bajo, acentuando las disparidades en el aprendizaje y una deficiente alimentación, en las escuelas se considera un factor crucial para asegurar el crecimiento físico, mental y emocional de los alumnos. Diferentes estudios han evidenciado que una dieta inadecuada durante la niñez impacta desfavorablemente en la atención, la memoria, el comportamiento y el rendimiento escolar, lo que se convierte en un impedimento considerable para el aprendizaje efectivo (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022).

En la Institución Educativa Básica Doce de Octubre se ha identificado una situación alarmante relacionada con hábitos alimentarios inadecuados entre los estudiantes de séptimo grado, evidenciada por episodios recurrentes de fatiga, somnolencia y baja participación en las clases. Este contexto resalta una realidad que coincide con estudios recientes que sugieren una relación directa entre la calidad de la nutrición y el rendimiento académico, especialmente en entornos educativos que enfrentan restricciones financieras y sociales como menciona la Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO, 2023).

En Ecuador, la desnutrición infantil persiste como una preocupación significativa. Estudios anteriores sugieren que el consumo excesivo de alimentos ultra-procesados y el omitir el desayuno se correlacionan con los malos resultados académicos y problemas de salud entre los estudiantes en educación primaria (Valverde Palma et al., 2019). Factores como la pobreza, la educación inadecuada de los alimentos y el acceso restringido a alimentos saludables influyen significativamente en los comportamientos alimenticios de los estudiantes.

Esta situación se presenta a través de interrupciones constantes en las actividades académicas, un bajo nivel de energía y problemas de concentración, lo que impacta de forma negativa en el rendimiento escolar. Ante este panorama, se hace imprescindible llevar a cabo un análisis sistemático de los efectos y consecuencias de una alimentación inadecuada en el ámbito educativo, con el objetivo de generar evidencia que respalde la implementación de estrategias preventivas y educativas.

Por lo anteriormente mencionado, el objetivo de esta investigación es examinar los efectos y repercusiones de una alimentación inadecuada en los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica durante el ciclo escolar 2025–2026. Los hallazgos de este estudio pretenden proporcionar evidencia científica que ayude en la formulación de estrategias educativas y nutricionales dirigidas a mejorar la salud, el rendimiento académico y la calidad del proceso educativo, reforzando así el papel de la escuela como promotora del bienestar y la equidad social.

METODOLOGÍA

La presente investigación se desarrolló con un enfoque cuantitativo en el cual se procedió a la recolección y análisis de datos obtenidos esto permitió identificar patrones y su relación Estudio sobre Efectos y Consecuencias de una Inadecuada Alimentación en Estudiantes de Séptimo de Básica de Escuela Doce de Octubre este enfoque permitió medir las variables de la investigación sobre la población investigada.

Tipo y Diseño de Investigación

El estudio se basó en una investigación descriptiva esto permitió caracterizar los hábitos alimenticios en los estudiantes y sus consecuencias en la salud y en el rendimiento académico, la investigación de campo abrió la posibilidad de obtener información dentro del ámbito escolar sin afectarse la manipulación de las variables.

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

La técnica que se empleó fue la encuesta fue de gran eficacia ya que contribuyó a la recolección de información con cuestionario de diez preguntas cerradas aplicadas de manera presencial a los estudiantes de séptimo año de educación básica durante el año lectivo 2025- 2026 gracias aquello el instrumento permitió identificar los hábitos alimenticios, las consecuencias tanto físicas como emocionales académicas todo esto gracias al tema de investigación desarrollado.

Población y Muestra

La población estuvo conformada por 38 estudiantes de Séptimo Año de Educación Básica de la Escuela Doce de Octubre del cantón El Empalme provincia del Guayas, la muestra estuvo integrada por 15 estudiantes de la institución educativa seleccionados por un muestreo intencional que permitió obtener información muy valiosa y representativa sobre Efectos y Consecuencias de una Inadecuada Alimentación en Estudiantes de Séptimo de Básica de Escuela Doce de Octubre.

DESARROLLO

Alimentación y nutrición en la edad escolar

La alimentación durante la etapa escolar es fundamental para el crecimiento físico, el desarrollo cognitivo y el bienestar emocional de los estudiantes. Una dieta equilibrada garantiza el aporte de energía y nutrientes esenciales necesarios para el adecuado funcionamiento del organismo y el desempeño académico. Según la OMS (2022), una nutrición adecuada mejora la capacidad de atención, la memoria y el aprendizaje, mientras que una alimentación deficiente incrementa el riesgo de malnutrición y bajo rendimiento escolar.

Hábitos alimenticios y rendimiento académico

Los hábitos alimenticios se adquieren principalmente durante la infancia y se relacionan directamente con el desempeño escolar. El consumo regular del desayuno y la ingesta de alimentos nutritivos favorecen la concentración y la participación en clase. En contraste, la omisión del desayuno y el consumo excesivo de alimentos ultra procesados generan cansancio, somnolencia y dificultades de aprendizaje (UNICEF, 2021; OMS, 2024). Malnutrición infantil y salud escolar La malnutrición infantil incluye tanto la desnutrición como el sobrepeso y la obesidad, y constituye un problema de salud pública. La UNESCO (2022) señala que los estudiantes con malnutrición presentan mayor ausentismo, menor rendimiento académico y mayor vulnerabilidad a enfermedades, afectando su desarrollo integral.

Factores socioeconómicos y alimentación escolar

Los factores socioeconómicos influyen significativamente en la calidad de la alimentación infantil. La FAO (2023) destaca que la pobreza, el acceso limitado a alimentos saludables y la falta de servicios básicos condicionan las prácticas alimenticias familiares, afectando el desempeño escolar. En este contexto, los programas de alimentación escolar representan una estrategia clave para promover la equidad educativa.

Rol de la escuela y la familia

La promoción de hábitos alimenticios saludables requiere la participación conjunta de la escuela y la familia. La escuela desempeña un rol formativo mediante la educación nutricional, mientras que la familia refuerza las prácticas alimenticias desde el hogar. Según la OMS (2022), esta corresponsabilidad es esencial para prevenir la malnutrición y favorecer el desarrollo integral del estudiante.

Salud física general

El estado físico general de los estudiantes incide de manera directa en su capacidad de atención, participación y aprendizaje. Cuando un niño presenta enfermedades frecuentes, como gripes, dolores corporales o problemas intestinales, su rendimiento académico puede disminuir. Estas afecciones, aunque parezcan leves, tienen un efecto acumulativo si no se tratan oportunamente. La OPS (2021) indica que muchas enfermedades comunes en la infancia están asociadas a condiciones precarias del entorno, falta de prevención y limitado acceso a servicios de salud.

Hábitos de higiene personal

Los hábitos de higiene personal son fundamentales para prevenir enfermedades, promover la autoestima y favorecer una mejor convivencia escolar. Durante la infancia y adolescencia, muchos estudiantes aún no han consolidado rutinas de higiene diaria, como lavarse las manos, cepillarse los dientes o bañarse regularmente. La Organización Panamericana de la Salud (2022) resalta que enseñar hábitos de higiene desde la escuela permite a los niños adquirir conciencia sobre el autocuidado y la responsabilidad con su salud.

Martínez y Herrera (2021), en su investigación con niños de primaria, observaron que aquellos que mantenían buenas prácticas de higiene personal presentaban una actitud más positiva en clase y mejores relaciones con sus compañeros. Por su parte, la falta de higiene puede provocar enfermedades frecuentes, ausencias escolares y malestar físico. Esto, a su vez, afecta la participación y la concentración del estudiante (OMS, 2021).

Desnutrición infantil

La desnutrición infantil representa una condición severa que compromete tanto el crecimiento físico como las capacidades cognitivas de los niños. Mejía Cocha (2023) la describe como un desequilibrio nutricional derivado de una ingesta insuficiente de nutrientes esenciales, influenciado por factores socioeconómicos como la pobreza y la falta de acceso a una alimentación adecuada. Este problema no solo limita el desarrollo integral del menor, sino que también lo expone a enfermedades y afecta su calidad de vida.

La Organización Mundial de la Salud (2016) advierte que la desnutrición puede comenzar incluso antes del nacimiento, razón por la cual resulta fundamental garantizar una alimentación adecuada durante el embarazo. En esa misma línea, Ruiz-Camus (2021) subraya que una población mal nutrida no solo ve restringido su desarrollo humano, sino que también se convierte en una carga para la economía de los países, debido a la reducción de su capacidad productiva. En el ámbito educativo, los efectos de la desnutrición se evidencian en la baja asistencia escolar, las dificultades de concentración y el bajo rendimiento académico.

Malnutrición

La malnutrición es una condición que puede manifestarse tanto por la falta como por el exceso de nutrientes, es decir, abarca desde la desnutrición hasta el sobrepeso y la obesidad. De acuerdo con

González (2020), este problema constituye una de las principales causas de mortalidad infantil a nivel mundial, especialmente en contextos marcados por crisis económicas o inestabilidad política.

Según García (2017) la malnutrición implica graves riesgos para la salud integral del niño, afectando negativamente su sistema inmunológico, así como su desarrollo físico y cognitivo. En la misma línea, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) describe esta condición como un desequilibrio entre lo que se consume y lo que realmente necesita el organismo. Este desajuste puede impactar el desempeño escolar, deteriorar la autoestima y perjudicar el bienestar general del estudiante.

Alimentación escolar

La alimentación en el entorno escolar constituye un componente esencial de las políticas educativas, ya que no solo responde a necesidades nutricionales básicas, sino que también contribuye al desarrollo integral del estudiante. El Ministerio de Educación (2023) señala que este programa, implementado desde 1989 y convertido en política pública, busca garantizar una ración alimentaria diaria que promueva el rendimiento académico y favorezca la equidad en el acceso a oportunidades educativas.

Según la Organización de las Naciones Unidas (2021) señala que la provisión de alimentos en el entorno escolar puede realizarse mediante servicios de comedor o mediante entregas para ser consumidas en casa, y representa una estrategia clave para fomentar el desarrollo sostenible. En esta línea, Rivarosa y de Longhi (2012) argumentan que la alimentación escolar no solo cubre necesidades biológicas, sino que también abarca aspectos psicológicos, sociales y culturales, contribuyendo a la consolidación de hábitos alimentarios saludables y al mejoramiento del rendimiento académico estudiantil

Desarrollo cognitivo

El desarrollo cognitivo se refiere a la capacidad progresiva de los niños para procesar información, razonar y resolver problemas de manera eficaz. Piaget (citado en Ramírez-Trejo, 2021) plantea que este desarrollo ocurre por etapas sucesivas, en las que intervienen los procesos de asimilación, acomodación y equilibrio, fundamentales para la construcción de estructuras mentales cada vez más complejas.

Según Britannica (2023), la asimilación permite incorporar nueva información a esquemas ya existentes, mientras que la acomodación implica modificar dichos esquemas ante información novedosa. El equilibrio, por su parte, se alcanza cuando ambos procesos se integran de forma armoniosa, favoreciendo el avance cognitivo.

Durante la infancia, el pensamiento simbólico y el lenguaje juegan un papel crucial, ya que permiten al niño interactuar activamente con su entorno y comprenderlo de forma más profunda. Dorr, Gorostegua y Bacuñán (2008) subrayan la importancia del lenguaje como una herramienta instrumental que facilita la construcción de aprendizajes significativos desde los primeros años.

Saquicela (2010), por su parte, sostiene que dicho desarrollo no depende únicamente de la maduración biológica, sino también de factores externos como una adecuada alimentación, estimulación temprana y un ambiente escolar favorable, los cuales son determinantes en la consolidación de aprendizajes significativo

RESULTADOS

En este apartado se presentan los resultados obtenidos a partir de la aplicación del cuestionario estructurado a los estudiantes de Séptimo Año de Educación General Básica de la Escuela Doce de Octubre, durante el período lectivo 2025–2026. Los datos fueron procesados mediante estadística

descriptiva y expresados en frecuencias y porcentajes, con el fin de facilitar su análisis e interpretación. A Continuación se presentan los datos más relevantes de la investigación, los resultados fueron categorizados en categorías analíticas: alimentación saludable, salud física, mental e inmune y rendimiento académico, servicios básicos y prácticas dietéticas. Los datos se transmiten a través de tablas estadísticas descriptivas (frecuencias, porcentajes), derivadas del software estadístico IBM SPSS.

Tabla 1

Frecuencia de consumo del desayuno

Consumo de desayuno	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Siempre	5	33
A veces	6	40
Nunca	4	27
Total	15	100

Fuente: elaboración propia.

Los resultados evidencian que únicamente el 33 % de los estudiantes consume el desayuno de forma regular, mientras que el 67 % lo omite total o parcialmente, situación que puede afectar la concentración y el rendimiento académico durante la jornada escolar.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 2

Consumo de alimentos ultra procesados

Frecuencia de consumo	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Frecuente	7	47
Ocasional	5	33
Nunca	3	20
Total	15	100

Fuente: elaboración propia.

Se observa que el 47 % de los estudiantes consume alimentos ultra procesados de manera frecuente, lo que evidencia prácticas alimenticias poco saludables que pueden repercutir negativamente en su salud y desempeño escolar.

Tabla 3

Acceso al consumo de agua potable

Acceso a agua potable	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Adecuado	6	40
Limitado	9	60
Total	15	100

Fuente: elaboración propia.

El 60 % de los estudiantes presenta un acceso limitado al consumo de agua potable durante la jornada escolar, lo que puede generar fatiga y disminución de la capacidad de atención.

Tabla 4

Efectos percibidos de la alimentación en el rendimiento académico

Efecto percibido	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Fatiga y cansancio	6	40
Somnolencia	5	33
Dificultad de concentración	3	20
Ninguno	1	7
Total	15	100

Fuente: elaboración propia.

La mayoría de los estudiantes manifiesta experimentar efectos negativos asociados a una alimentación inadecuada, siendo la fatiga y la somnolencia los síntomas más frecuentes, lo que incide directamente en el rendimiento académico.

Tabla 5

Conocimiento sobre la importancia de una alimentación saludable

Nivel de conocimiento	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Sí	11	73
No	4	27
Total	15	100

Fuente: elaboración propia.

Aunque el 73 % de los estudiantes reconoce la importancia de una alimentación saludable, este conocimiento no se refleja plenamente en prácticas alimenticias adecuadas, lo que sugiere la influencia de factores externos.

DISCUSIÓN

Los resultados evidencian una alta prevalencia de hábitos alimenticios inadecuados entre los estudiantes, caracterizados por la omisión del desayuno, el consumo frecuente de alimentos ultra procesados y el acceso limitado al agua potable, los cuales se asocia con fatiga, somnolencia y dificultades de concentración que afectan el rendimiento académico.

La alta fiabilidad del instrumento aumenta la credibilidad de los hallazgos, paralelo a la afirmación de Field (2018) de que los valores superiores a 0. 80 en el Alfa de Cronbach indican instrumentos fiables adecuados para la investigación educativa.

Adicionalmente, la escasez de agua potable encontrada en un gran porcentaje de hogares se alinea con los hallazgos reportados por Hernández-Sampieri et al. En 2022, los investigadores destacaron que las condiciones ambientales influyen significativamente en la salud, nutrición y desempeño académico de los estudiantes.

El presente estudio presenta varias limitaciones que deben ser tenidas en cuenta al interpretar los resultados obtenidos. En primer lugar, la investigación se llevó a cabo exclusivamente en la Escuela

Doce de Octubre, lo que limita la posibilidad de generalizar los hallazgos a otros contextos educativos que posean características socioculturales, económicas o geográficas diferentes (Hernández-Sampieri et al., 2022).

En segundo lugar, la información fue recopilada a través de encuestas aplicadas a estudiantes de séptimo de básica, lo que puede dar lugar a sesgos en las respuestas, como la deseabilidad social o la falta de precisión en la memoria sobre los hábitos alimenticios diarios, especialmente considerando la edad de los participantes (Creswell & Creswell, 2018).

Una limitación significativa es la ausencia de evaluaciones clínicas y mediciones antropométricas, lo que llevó a que los efectos de la alimentación se examinarán desde una perspectiva perceptiva y conductual, sin ser contrastados con indicadores objetivos de salud nutricional (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021).

Por último, factores externos como el entorno familiar, el nivel socioeconómico y el acceso a alimentos saludables no fueron analizados en profundidad, a pesar de su notable influencia en los hábitos alimenticios de los estudiantes, lo que podría haber afectado los resultados del estudio (FAO, 2022).

CONCLUSIÓN

Los hallazgos obtenidos en la presente investigación confirman la relación existente entre la alimentación y el rendimiento académico en estudiantes de educación básica, coincidiendo con lo reportado por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), que señala que una nutrición inadecuada durante la edad escolar afecta procesos cognitivos fundamentales como la atención y la memoria.

El elevado porcentaje de estudiantes que omite el desayuno concuerda con estudios realizados por UNICEF (2021), los cuales evidencian que esta práctica se asocia con menor rendimiento escolar y mayor fatiga durante la jornada educativa. Asimismo, el consumo frecuente de alimentos ultraprocesados identificados en este estudio coincide con los informes de la FAO (2023), que advierten sobre el impacto negativo de estos productos en la salud y el desempeño académico infantil.

A pesar de que la mayoría de los estudiantes reconoce la importancia de una alimentación saludable, los resultados reflejan una brecha entre el conocimiento y la práctica, lo cual puede explicarse por factores socioeconómicos, culturales y familiares, tal como lo plantea la UNESCO (2022). Entre las limitaciones del estudio se encuentra el tamaño reducido de la muestra, lo que limita la generalización de los resultados; sin embargo, los datos obtenidos aportan información relevante para el contexto educativo analizado.

Se concluye que una alimentación inadecuada tiene efectos negativos significativos en el bienestar físico, emocional y académico de los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Escuela Doce de Octubre. La omisión del desayuno, el consumo frecuente de alimentos ultra procesados y el acceso limitado al agua potable se relacionan directamente con síntomas como fatiga, somnolencia y dificultades de concentración, los cuales afectan el rendimiento académico.

Asimismo, se evidencia que, aunque los estudiantes poseen conocimientos sobre la importancia de una alimentación saludable, estos no siempre se traducen en prácticas adecuadas, debido a la influencia de factores socioeconómicos y familiares. En este sentido, se recomienda fortalecer los programas de alimentación escolar, implementar estrategias permanentes de educación nutricional y promover la participación activa de las familias como corresponsables en la formación de hábitos saludables, contribuyendo así a la mejora de la calidad educativa.

REFERENCIAS

- Burrows, T., Whatnall, M., Patterson, A., & Hutchesson, M. (2022). Associations between dietary intake, breakfast consumption and academic performance in children and adolescents: A systematic review. *Nutrients*, 14(3), 1–18. <https://doi.org/10.3390/nu14030595>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- FAO & OPS. (2019). *Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2019*. <https://www.fao.org>
- FAO. (2024). *Alimentación saludable y rendimiento académico en niños y adolescentes*. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2023). *Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe*. FAO.
- González, M., & Mejía, R. (2022). *Nutrición y aprendizaje en contextos urbanos: Un estudio de caso*. Universidad Nacional de Colombia.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2020). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2023). *Lineamientos para la promoción de hábitos alimenticios saludables en instituciones educativas*. MINEDUC.
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Malnutrición*. OMS.
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Nutrición y desarrollo en la edad escolar*. OMS.
- Organización Mundial de la Salud. (2024). *Malnutrición: panorama actual y estrategias de prevención*. OMS.
- UNESCO. (2022). *Escuelas saludables: Marco para la acción educativa*. UNESCO.
- UNESCO. (2022). *La nutrición escolar y su impacto en el aprendizaje*. UNESCO.
- UNICEF. (2021). *Alimentación, aprendizaje y bienestar infantil*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.
- Valverde Palma, L., et al. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares ecuatorianos. *Revista de Salud Pública*, 21(3), 345–352.

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) 