

Rolando Benitez; Mishell Albarracin; Karen Chango; Dayana Tepud

<https://doi.org/10.35381/s.v.v8i1.3953>

La influencia de la alimentación en el rendimiento académico universitario

The influence of diet on university academic performance

Rolando Benitez

ua.rolandonetes@uniandes.edu.ec

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua, Ecuador

<https://orcid.org/0000-0003-4961-5324>

Mishell Albarracin

mishellas31@uniandes.edu.ec

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua, Ecuador

<https://orcid.org/0009-0008-1613-8967>

Karen Chango

karenc57@uniandes.edu.ec

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua, Ecuador

<https://orcid.org/0009-0003-0935-9554>

Dayana Tepud

dayanatr72@uniandes.edu.ec

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua, Ecuador

<https://orcid.org/0009-0007-6099-048X>

Recibido: 15 de octubre 2023
Revisado: 10 de diciembre 2023
Aprobado: 15 de enero 2024
Publicado: 01 de febrero 2024

Rolando Benitez; Mishell Albarracin; Karen Chango; Dayana Tepud

RESUMEN

Objetivo: Analizar la influencia de la alimentación en el rendimiento académico universitario. **Método:** Descriptivo observacional. **Resultados y conclusión:** Los datos revelan que solo el 21% de los estudiantes se alimenta tres veces al día, mientras que el 52% lo hace dos veces o menos, y el 26% solo ocasionalmente alcanza las tres comidas diarias necesarias. La prevalencia del consumo de comida chatarra entre los estudiantes contribuye significativamente a un rendimiento académico deficiente. Fomentar el autocuidado personal y la seguridad a través de una rutina alimenticia básica con al menos tres comidas diarias es esencial para mantener la vida, la salud y el bienestar, lo cual, a su vez, permitirá a los estudiantes continuar con sus estudios y actividades personales y grupales de manera efectiva.

Descriptores: Ciencias de la nutrición; medicina; salud pública. (Fuente: DeCS).

ABSTRACT

Objective: To analyze the influence of diet on university academic performance. **Method:** Descriptive observational. **Results and conclusion:** The data reveal that only 21% of students eat three meals a day, while 52% eat twice or less, and 26% only occasionally reach the required three meals a day. The prevalence of junk food consumption among students contributes significantly to poor academic performance. Promoting self-care and safety through a basic eating routine with at least three meals a day is essential to maintain life, health and well-being, which in turn will enable students to continue with their studies and personal and group activities effectively.

Descriptors: Nutritional sciences; medicine; public health. (Source: DeCS).

Rolando Benitez; Mishell Albarracin; Karen Chango; Dayana Tepud

INTRODUCCIÓN

La alimentación juega un papel fundamental en la salud y el bienestar general de los individuos. En el contexto universitario, donde los estudiantes enfrentan desafíos académicos y personales significativos, la nutrición adecuada puede ser un factor determinante en su rendimiento académico. Este análisis explora la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, destacando la importancia de una dieta equilibrada y saludable.^{1 2 3 4}

La relación entre la alimentación y el rendimiento académico universitario es clara y significativa. Una dieta equilibrada y rica en nutrientes esenciales no solo favorece la salud física, sino también las capacidades cognitivas necesarias para el éxito académico. Las universidades tienen la responsabilidad de fomentar hábitos alimenticios saludables y proporcionar los recursos necesarios para que los estudiantes puedan alcanzar su máximo potencial tanto en el ámbito académico como en su bienestar general. A través de la educación nutricional, el acceso a alimentos saludables y el apoyo continuo, se puede mejorar significativamente el rendimiento académico y la calidad de vida de los estudiantes universitarios.^{5 6 7}

Se tiene por objetivo analizar la influencia de la alimentación en el rendimiento académico universitario.

MÉTODO

Descriptivo observacional.

La población estuvo constituida por 38 estudiantes del curso segundo C de la facultad de ciencias médicas de la carrera de odontología de la Universidad Regional Autónoma de los Andes en su sede Ambato – Ecuador.

Se aplicó encuesta y cuestionario.

Se aplicó estadística descriptiva.

Rolando Benitez; Mishell Albarracin; Karen Chango; Dayana Tepud

RESULTADOS

Tabla 1. Datos encuesta de alimentación y rendimiento académico.

ENCUESTA SOBRE ALIMENTACIÓN Y RENDIMIENTO ACADÉMICO				
¿Considera que sus hábitos alimenticios afectan su rendimiento académico?	SI	NO	A VECES	TOTAL
Respuestas	26	5	7	38
Porcentaje	68%	13%	18%	100%
¿Se alimenta tres veces al día? Considerando: desayuno, almuerzo y merienda	SI	NO	A VECES	TOTAL
Respuestas	8	20	10	38
Porcentaje	21%	53%	26%	100%
¿Considera que los alimentos que consume son sanos?	SI	NO	A VECES	TOTAL
Respuestas	4	18	16	38
Porcentaje	11%	47%	42%	100%
¿En qué medida cree que la vida universitaria ha afectado su alimentación?	MUCHO	POCO	NEUTRO	TOTAL
Respuestas	21	11	6	38
Porcentaje	55%	29%	16%	100%
¿Considera que podría realizar cambios en su alimentación conociendo que esta influye en su rendimiento académico?	SI	NO	TALVEZ	TOTAL
Respuestas	17	15	6	38
Porcentaje	45%	39%	16%	100%

Elaboración: Los autores.

Discusión

Los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios están caracterizados por constituirse de alimentos pocos 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. Si bien el rendimiento académico no puede ser asociado únicamente con los hábitos alimentarios como variables que lo determinan (factores institucionales, pedagógicos, psicosociales y sociodemográficos tienen también enorme relevancia al respecto), se ha comprobado que las costumbres inciden en la nutrición de los estudiantes y, por tanto, en el desempeño académico de estos.^{8 9 10}

En lo referente a la frecuencia de alimentación, los datos indican que un 21% de los estudiantes se alimentan tres veces al día, un 52% de estudiantes se alimentan solo dos

Rolando Benitez; Mishell Albarracin; Karen Chango; Dayana Tepud

veces o menos y el 26% de estudiantes a veces se alimenta tres veces a día. Podemos ver que en su mayoría los estudiantes no se alimentan tres veces al día con los alimentos necesarios.^{11 12}

Los estudiantes podrían tener un estado nutricional adecuado, pero dejan de comer ya sea 1 o 2 de las comidas principales, y la mayoría de los estudiantes consumen más comida chatarra que sería uno de los factores que afecta su rendimiento académico. Aquí entra el autocuidado personal que mantiene la vida, la salud y el bienestar y esto genera seguridad en los estudiantes para poder seguir con sus estudios, y seguir sus actividades habituales personales y de grupo. Es así como es importante mantener una rutina básica con al menos tres comidas diarias.^{13 14 15}

CONCLUSIONES

Los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios, caracterizados por el consumo de alimentos poco nutritivos y altos en grasas saturadas, afectan negativamente su rendimiento académico, manifestándose en falta de concentración, fallos en la memoria y cansancio físico. Aunque el rendimiento académico no depende exclusivamente de la alimentación, pues factores institucionales, pedagógicos, psicosociales y sociodemográficos también juegan un papel crucial, se ha demostrado que una nutrición adecuada incide directamente en el desempeño académico.

Los datos revelan que solo el 21% de los estudiantes se alimenta tres veces al día, mientras que el 52% lo hace dos veces o menos, y el 26% solo ocasionalmente alcanza las tres comidas diarias necesarias. La prevalencia del consumo de comida chatarra entre los estudiantes contribuye significativamente a un rendimiento académico deficiente. Fomentar el autocuidado personal y la seguridad a través de una rutina alimenticia básica con al menos tres comidas diarias es esencial para mantener la vida, la salud y el bienestar, lo cual, a su vez, permitirá a los estudiantes continuar con sus estudios y actividades personales y grupales de manera efectiva.

Rolando Benitez; Mishell Albarracin; Karen Chango; Dayana Tepud

CONFLICTO DE INTERÉS

Los autores declaran que no tienen conflicto de interés en la publicación de este artículo.

FINANCIAMIENTO

Autofinanciado.

AGRADECIMIENTO

A todos los actores sociales involucrados en el desarrollo de la investigación.

REFERENCIAS

1. Marendić M, Aranza D, Aranza I, Vladislavić S, Kolčić I. Differences between Health and Non-Health Science Students in Lifestyle Habits, Perceived Stress and Psychological Well-Being: A Cross-Sectional Study. *Nutrients*. 2024;16(5):620. <https://doi.org/10.3390/nu16050620>
2. Rodríguez-Muñoz PM, Carmona-Torres JM, Rivera-Picón C, et al. Associations between Chronotype, Adherence to the Mediterranean Diet and Sexual Opinion among University Students. *Nutrients*. 2020;12(6):1900. <https://doi.org/10.3390/nu12061900>
3. Antonopoulou M, Mantzorou M, Serdari A, et al. Evaluating Mediterranean diet adherence in university student populations: Does this dietary pattern affect students' academic performance and mental health? *Int J Health Plann Manage*. 2020;35(1):5-21. <https://doi.org/10.1002/hpm.2881>
4. Monserrat-Hernández M, Checa-Olmos JC, Arjona-Garrido Á, López-Liria R, Rocamora-Pérez P. Academic Stress in University Students: The Role of Physical Exercise and Nutrition. *Healthcare (Basel)*. 2023;11(17):2401. <https://doi.org/10.3390/healthcare11172401>
5. Samson KLI, Fischer JAJ, Roche ML. Iron Status, Anemia, and Iron Interventions and Their Associations with Cognitive and Academic Performance in Adolescents: A Systematic Review. *Nutrients*. 2022;14(1):224. <https://doi.org/10.3390/nu14010224>

Rolando Benitez; Mishell Albarracin; Karen Chango; Dayana Tepud

6. Cohen JFW, Hecht AA, McLoughlin GM, Turner L, Schwartz MB. Universal School Meals and Associations with Student Participation, Attendance, Academic Performance, Diet Quality, Food Security, and Body Mass Index: A Systematic Review. *Nutrients*. 2021;13(3):911. <https://doi.org/10.3390/nu13030911>
7. Hammer HF, Fox MR, Keller J, et al. European guideline on indications, performance, and clinical impact of hydrogen and methane breath tests in adult and pediatric patients: European Association for Gastroenterology, Endoscopy and Nutrition, European Society of Neurogastroenterology and Motility, and European Society for Pediatric Gastroenterology Hepatology and Nutrition consensus. *United European Gastroenterol J*. 2022;10(1):15-40. <https://doi.org/10.1002/ueg2.12133>
8. Amer F, López T, Gil-Conesa M, et al. Association between COVID-19 and outstanding academic performance at a Spanish university. *Arch Public Health*. 2023;81(1):213. <https://doi.org/10.1186/s13690-023-01225-w>
9. Wassenaar TM, Wheatley CM, Beale N, et al. The effect of a one-year vigorous physical activity intervention on fitness, cognitive performance and mental health in young adolescents: the Fit to Study cluster randomized controlled trial. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2021;18(1):47. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01113-y>
10. Ahmad NSS, Sulaiman N, Sabri MF. Food Insecurity: Is It a Threat to University Students' Well-Being and Success? *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(11):5627. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115627>
11. Kent K, Visentin D, Peterson C, et al. Severity of Food Insecurity among Australian University Students, Professional and Academic Staff. *Nutrients*. 2022;14(19):3956. <https://doi.org/10.3390/nu14193956>
12. Ahmad NSS, Sulaiman N, Sabri MF. Psychosocial Factors as Mediator to Food Security Status and Academic Performance among University Students. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(9):5535. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095535>
13. Ryan RA, Murphy B, Deierlein AL, Lal S, Parekh N, Bihuniak JD. Food Insecurity, Associated Health Behaviors, and Academic Performance Among Urban University Undergraduate Students. *J Nutr Educ Behav*. 2022;54(3):269-275. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2021.08.008>
14. Raskind IG, Haardörfer R, Berg CJ. Food insecurity, psychosocial health and academic performance among college and university students in Georgia,

Rolando Benitez; Mishell Albarracin; Karen Chango; Dayana Tepud

USA. Public Health Nutr. 2019;22(3):476-485.
<https://doi.org/10.1017/S1368980018003439>

15. Weaver RR, Vaughn NA, Hendricks SP, et al. University student food insecurity and academic performance. J Am Coll Health. 2020;68(7):727-733.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1600522>

©2024 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).