

# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO ESPAÑA

## CARRERA DE TECNICATURA EN ENFERMERÍA

### TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE TÉCNICO EN ENFERMERÍA

RELACION DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS CON EL DESEMPEÑO  
ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER SEMESTRE DE LA  
CARRERA DE MERCADOTECNIA PARALELO “C” DE LA UNIVERSIDAD  
TÉCNICA DE AMBATO DEL PERIODO ABRIL – JULIO 2024

Modalidad Presencial

**Autoras:** Erika Nicole Carrillo Laguna, Kerly Raquel Aimara Pullotasig

**Directora:** Nutricionista Dietista- Magister en Nutrición Clínica Silvia Elizabeth Bonilla  
Veloz

Ambato - Ecuador

2024


 095 888 5323


ESTUDIA DIFERENTE


[www.iste.edu.ec](http://www.iste.edu.ec)


A la Unidad Académica de Titulación de la Carrera de tecnicatura Superior en Enfermería

El Tribunal receptor del Trabajo de integración curricular, presidido por el Doctor en Fisioterapia y Administración de los Servicios de la Salud Jorge Humberto Cárdenas Medina Magister en Pedagogía en Ciencias de la Salud, e integrado por los señores Nutricionista Dietista Andrea Jazmín Ceballos Marciallo Máster en Nutrición Comunitaria y Personalizada y Licenciada en Enfermería Verónica del Pilar Gavilanes Fray Doctora en Ciencias de la Salud designados por el Colectivo Académico de Carrera del Instituto Superior Tecnológico España, para receptor el Trabajo de Integración Curricular con el tema: "RELACION DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS CON EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER SEMESTRE DE LA CARRERA DE MERCADOTECNIA PARALELO "C" DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO DEL PERIODO ABRIL – JULIO 2024", elaborado y presentado por las señorita, Kerly Raquel Aimara Pullotasig- Erika Nicole Carrillo Laguna para optar por el Grado Académico de Técnico Superior en Enfermería; una vez escuchada la defensa oral del Trabajo de Integración Curricular, el Tribunal aprueba y remite el trabajo para uso y custodia en las bibliotecas del Instituto Superior Tecnológico España.

  
-----  
Dr. Jorge Humberto Cárdenas  
**Presidente del Tribunal**

  
-----  
Lic. Jazmín Ceballos  
**Miembro del Tribunal**

  
-----  
PhD. Verónica Gavilánez  
**Miembro del Tribunal**

 095 888 5323

ESTUDIA DIFERENTE

[www.iste.edu.ec](http://www.iste.edu.ec)

 Bolívar 16-64 entre Castillo v Ouito / Edificio Sindicato de Choferes Tunaurahua.

## APROBACIÓN DEL DIRECTOR

ND. Silvia Elizabeth Bonilla Veloz Mg.

### CERTIFICA:

En mi calidad de Director del trabajo de integración curricular: “RELACION DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS CON EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER SEMESTRE DE LA CARRERA DE MERCADOTECNIA PARALELO “C” DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO DEL PERIODO ABRIL – JULIO 20242”, presentado por el/la Señor/Señorita Kerly Raquel Aimara Pullotasig- Erika Nicole Carrillo Laguna para optar por el Título de Técnico Superior en Enfermería CERTIFICO, que dicho proyecto ha sido prolijamente revisado y considero que responde a las normas establecidas en el reglamento de títulos y grados de la Carrera, suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

Ambato, 8 de agosto de 2024.



ND. Silvia Elizabeth Bonilla Veloz Mg.

1803193380

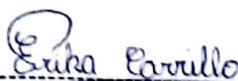
**DIRECTORA**

## AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Integración Curricular presentado con el tema: "RELACION DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS CON EL DESEMPEÑO ACADEMICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER SEMESTRE DE LA CARRERA DE MERCADOTECNIA PARALELO "C" DE LA UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO DEL PERIODO ABRIL – JULIO 2024", le corresponde exclusivamente a: Kerly Raquel Aimara Pullotasig- Erika Nicole Carrillo Laguna, Autoras bajo la Dirección de Nutricionista Dietista Silvia Elizabeth Bonilla Veloz Magister en Nutrición Clínica , Directora del Trabajo de integración curricular; y el patrimonio intelectual al Instituto Superior Tecnológico España.



Kerly Raquel Aimara Pullotasig  
**AUTOR(A)**



Erika Nicole Carrillo Laguna  
**AUTOR(A)**



ND. Silvia Elizabeth Bonilla Veloz Mg.  
**DIRECTORA**

## DERECHOS DE AUTOR

Autorizo al Instituto Superior Tecnológico España, para que el Trabajo de integración curricular, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi Trabajo de integración curricular, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este, dentro de las regulaciones del Instituto.



-----  
Kerly Raquel Aimara Pullotasig  
c.c. 1805717889



-----  
Erika Nicole Carrillo Laguna  
c.c. 1850978718

## ÍNDICE GENERAL

PORTADA .....	
A la Unidad Académica de Titulación de la Carrera de tecnicatura Superior en Enfermería .....	i
APROBACIÓN DEL DIRECTOR .....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.....	iii
DERECHOS DE AUTOR.....	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
INDICE DE FIGURAS .....	vii
INDICE DE TABLAS .....	viii
AGRADECIMIENTO.....	ix
AGRADECIMIENTO.....	x
DEDICATORIA .....	xi
DEDICATORIA .....	xii
RESUMEN EJECUTIVO .....	xiv
INTRODUCCIÓN .....	1
1.1 Antecedentes .....	2
1.2 Planteamiento del problema.....	5
1.2 Justificación.....	7
1.3 Objetivos .....	8
1.3.1 Objetivo General.....	8

1.4 Marco Referencial.....	9
Variables .....	9
Variable 1: estudiantes .....	9
Variable 2: hábitos alimenticios.....	9
Definiciones y Conceptos .....	9
CAPITULO II .....	22
METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN .....	22
2.1 Diseño metodológico.....	22
2.2 Enfoque de investigación.....	22
2.3 Cuestionario o Instrumentos Utilizados .....	23
2.4 Población .....	24
2.5 Muestreo.....	24
Recursos humanos.....	24
Recursos materiales.....	24
Recursos bibliográficos.....	25
CAPITULO III .....	26
ANÁLISIS DE RESULTADOS .....	26
3.1 Tabulación e Interpretación de Encuestas.....	26
CAPITULO IV.....	40
DISCUSION.....	40
4.1 Discusión de Resultados .....	40
CAPITULO V .....	43

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	43
5.1 Conclusiones.....	43
5.2 Recomendaciones.....	45
6. Referencias.....	46
7. Anexos.....	51

## INDICE DE FIGURAS

<i>Figura 2</i> Género de los participantes.....	28
<i>Figura 4</i> Promedio académico de los participantes .....	29
<i>Figura 5</i> Factores de importancia en los alimentos.....	30
<i>Figura 6</i> Preparación de los alimentos .....	31
<i>Figura 7</i> Masticación de los alimentos .....	32
<i>Figura 8</i> Comidas fuera de casa .....	33
<i>Figura 9</i> Preparación de alimentos.....	34
<i>Figura 11</i> Sintomatología.....	35
<i>Figura 12</i> Ambiente educativo.....	36
<i>Figura 13</i> Alimentación y rendimiento académico .....	37
<i>Figura 14</i> Cambios en el estudio.....	38

## INDICE DE TABLAS

<b>Tabla 2 Factores de Riesgo</b> .....	15
<b>Tabla 4</b> Género de los participantes .....	27
<b>Tabla 6</b> Promedio académico de los participantes .....	29
<b>Tabla 7</b> Factores de importancia en los alimentos .....	30
<b>Tabla 8</b> Preparación de los alimentos.....	31
<b>Tabla 9</b> Masticación de los alimentos .....	32
<b>Tabla 10</b> Comidas fuera de casa.....	33
<b>Tabla 11</b> Preparación de alimentos .....	34
<b>Tabla 13</b> Sintomatología .....	35
<b>Tabla 14</b> Ambiente educativo .....	36
<b>Tabla 15</b> Alimentación y rendimiento académico.....	37
<b>Tabla 16</b> Cambios en el estudio .....	38

## AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a todas las personas que hicieron posible la realización de este trabajo de investigación. En primer lugar, agradezco a Dios por darme la fuerza, la salud y la perseverancia para completar este proyecto. A mi familia, por su incondicional apoyo, paciencia y amor durante todo este proceso.

Este trabajo es el fruto del esfuerzo colectivo de todos ustedes, y por ello, les estaré eternamente agradecido.

Kerly Aimara

## AGRADECIMIENTO

A lo largo de la realización de esta tesis, he contado con el apoyo y la colaboración de muchas personas, a quienes deseo expresar mi más sincero agradecimiento.

A mis padres y familia, gracias por su amor incondicional, su apoyo constante y por creer en mí en todo momento. Sin su confianza y comprensión, este logro no habría sido posible.

A mis compañeros y amigos, quienes estuvieron a mi lado en los momentos difíciles y celebraron conmigo cada pequeño avance. Su compañía y palabras de ánimo fueron esenciales para mantenerme motivada.

Finalmente, agradezco a todos los docentes que directa o indirectamente, contribuyeron a mi formación académica. A cada uno de ustedes, mi más profundo agradecimiento.

Erika Carrillo

## DEDICATORIA

A mis padres en especial a mi madre por su apoyo incondicional a lo largo de mi trayectoria estudiantil. Gracias por ayudarme a culminar una etapa más de mi vida y ser un pilar fundamental en mí. A mis abuelitos que siempre estuvieron conmigo gracias por sus consejos y los momentos compartidos durante esta etapa les agradezco profundamente.

Kerly Aimara

## DEDICATORIA

A mi madre biológica por no dejarme sola y siempre estar a mi lado apoyándome a pesar de la distancia, valoró mucho todo lo que hace por mí y las palabras se quedan cortas hacia la gratitud que le tengo y por supuesto a mis padres de crianza este logro es un testimonio de su gran amor y su dedicación. Mi gratitud hacia ustedes es imposible de expresar.

Gracias a los 3 por ser las mejores personas del mundo y siempre estar para mí cuando más lo necesito.

Erika Carrillo

**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO ESPAÑA**

**CARRERA DE TECNICATURA SUPERIOR EN ENFERMERÍA**

**TEMA:**

RELACION DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS CON EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER SEMESTRE DE LA CARRERA DE MERCADOTECNIA PARALELO “C” DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO DEL PERIODO ABRIL – JULIO 2024

**AUTOR:** Kerly Raquel Aimara Pulloasig- Erika Nicole Carrillo Laguna

**DIRECTOR:** Nutricionista Dietista Silvia Elizabeth Bonilla Veloz Magister en  
Nutrición Clínica

**FECHA:** 8 de agosto 2024

## RESUMEN EJECUTIVO

El vínculo entre los patrones dietéticos y el desempeño académico ha suscitado un interés creciente, motivado por su posible influencia en la salud y el logro educativo en jóvenes adultos, los estudiantes universitarios enfrentan distintos desafíos que pueden afectar sus hábitos alimentarios, como limitaciones de tiempo, estrés académico y acceso restringido a opciones nutritivas dentro del entorno universitario. Estos factores pueden conducir a deficiencias nutricionales que potencialmente podrían afectar el rendimiento académico. En tal virtud la investigación se elaboró con el propósito de determinar la relación de los hábitos alimentarios con el desempeño académico de los estudiantes de primer semestre de la carrera de mercadotecnia paralelo “C” de la Universidad Técnica de Ambato periodo Abril-Julio 2024. Para consecución de lo expuesto se revisó varias fuentes teóricas donde abordan conceptos relevantes como: alimentación, nutrición, hábitos alimentarios y estudios previos que investigan la correlación de la dieta con el rendimiento académico, además, se examinaron guías alimentarias que describen el requerimiento de los estudiantes universitarios. Con un enfoque mixto los hallazgos revelan una variedad de hábitos alimentarios entre los estudiantes universitarios, que muestran patrones de consumo irregulares, preferencia por la comida rápida y una inclinación hacia dietas desequilibradas que carecen de nutrientes esenciales. Se concluye que el sabor constituye el criterio más relevante en la elección de alimentos, siendo priorizado por el 67.74% de los encuestados y la mayoría de los estudiantes muestra una preferencia por los alimentos fritos, alcanzando un 54.84%.

**Palabras clave:** Nutrición, estado nutricional, conducta alimentaria, estudiantes universitarios, rendimiento académico, estrés, ansiedad

## INTRODUCCIÓN

El comer para los universitarios es una actividad social que tienden a disfrutar y no a realizar únicamente para aliviar necesidades viscerales. El placer del consumo de alimentos está intrínsecamente vinculado a experiencias estéticas, sensoriales, simbólicas y se combina con el intercambio social. A pesar de la rica literatura que describe los aspectos positivos del consumo de alimentos, en las últimas décadas comer se ha transformado en una práctica problemática que crece exponencialmente como resultado del consumo excesivo, con un número creciente de consumidores con sobrepeso y actitudes alimentarias desfavorables como consecuencias inquietantes. En este estudio se sostiene la premisa de los efectos negativos de una mala conducta alimentaria y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

Ante lo expuesto la investigación se organiza en cuatro capítulos donde se perpetra un acercamiento a las variables de análisis y los antecedentes investigativos para facilitar la comprensión del lector. En el segundo capítulo se expone la metodología que orientará la investigación para alcanzar los objetivos propuesto y obtener información verídica de las fuentes primarias que en este caso atienden a la población de estudio delimitada en los estudiantes de primer semestre de la carrera de mercadotecnia paralelo “C” de la Universidad Técnica de Ambato.

El tercer capítulo muestra la discusión de resultados donde se efectúa un cotejo entre los hallazgos generados como resultado del instrumento aplicado y las bases teóricas que respaldan la investigación.

Finalmente, en el apartado cuatro se formulan las conclusiones y recomendaciones que se han generado a lo largo del estudio, las mismas sirven como prospectiva para investigaciones futuras.

## CAPITULO I

### ANTECEDENTES Y BASES TEÓRICAS

#### 1.1 Antecedentes

Luna et al. (2023) afirma que el desayuno, como la primera ingesta de alimentos antes de comenzar la jornada universitaria, desempeña un papel fundamental en la promoción de una alimentación adecuada. Sin embargo, el ritmo de vida acelerado y la carencia de tiempo han impactado de manera desfavorable el hábito de consumir el desayuno, posicionándolo como una de las comidas que los jóvenes tienden a omitir con regularidad. Los estudiantes universitarios frecuentemente adoptan patrones alimentarios inadecuados, tales como omitir comidas, consumir refrigerios entre horas, recurrir en exceso a la comida rápida (hamburguesas, papas fritas y bocadillos) y optar por alimentos altamente procesados que contienen elevados niveles de grasas saturadas, azúcares y sodio, así como también mantener una dieta escasamente diversificada.

Según Avila et al. (2022) numerosos estudiantes universitarios mantienen hábitos alimenticios desequilibrados, los cuales se caracterizan por un elevado consumo de alimentos procesados y bebidas azucaradas, mientras que el consumo de frutas y verduras es notablemente reducido. Estos patrones alimentarios inadecuados se encuentran relacionados con diversas problemáticas de salud, tales como el incremento del índice de masa corporal, trastornos gastrointestinales, deficiencias en nutrientes y una mayor probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas. Elementos tales como el estrés asociado al ámbito académico, la insuficiencia temporal y la limitada disponibilidad de opciones alimenticias saludables en los campus universitarios desempeñan un papel significativo en la adopción de dietas poco saludables.

Según Parra et al. (2021) la problemática de los hábitos alimenticios en universitarios parte de ciertos factores culturales y socioeconómicos que afectan directamente la forma de alimentarse ya que por falta de conciencia sobre la relevancia de una dieta basada en nutrientes su ingesta se compone de alimentos altamente procesados y de comida rápida. Dicho patrón alimentario repercute no solo en la salud de los jóvenes sino también en su rendimiento universitario pues se desarrollan ciertas enfermedades crónicas no transmisibles como: hipertensión, diabetes, alteraciones nutricionales, trastornos alimenticios entre otros lo cual perturba las funciones cognitivas de los alumnos de universidad.

Por su parte Bravo et al. (2021) afirma que, aproximadamente entre el 50% y 60% de estudiantes universitarios presentan problemas afines con la nutrición debido a las prácticas poco saludables que se mantienen durante la jornada de estudio. En su mayoría los alumnos de universidades públicas y particulares prefieren ingerir comida chatarra con altos contenidos de grasas y bebidas procesadas con exceso de azúcar. La esencia de la problemática mostrada se relaciona entre otros factores con la gran carga horaria de estudio y la falta de tiempo para consumir comidas completas que aporten a la nutrición de los involucrados.

Manjarrez y Lozada (2023) aseguran que, los estudiantes universitarios ingieren alimentos con bajo contenido nutricional en base a bebidas carbonatadas y comida rápida debido al tiempo de preparación, al sabor y el costo módico. Bajo este contexto cabe mencionar que el estudiante universitario se alimenta fuera de casa y busca saciar su hambre mas no nutrir su cuerpo, por ello los alimentos fritos, salados y dulces son los predilectos. Sin embargo, estos hábitos afectan de manera significativa al desarrollo académico de los alumnos en virtud de que la mala alimentación afecta la función cerebral y por ende las capacidades de concentración, retención, energía y memoria se ven disminuidas.

A nivel mundial la comunidad universitaria se ha observado varios casos de inseguridad alimentaria particularmente de alumnos de zonas rurales que se movilizan a las ciudades urbanas para llevar a cabo sus estudios superiores. Como resultado, de sus problemas con la estabilidad financiera, los horarios de clases y actividades diarias se presenta una repercusión negativa en la ingesta adecuada y equilibrada de alimentos. Además de las enfermedades graves como consecuencia de una mala alimentación, también se aprecia que los hábitos alimenticios afectan el rendimiento académico de los estudiantes (Seden et al., 2021).

Esta realidad se refleja en varios de los estudiantes de la “Universidad Técnica de Ambato”, pues es común apreciar gran cantidad de alumnos alimentándose en locales de comida rápida. La gran problemática radica en las consecuencias de la conducta alimentaria en mención, pues conduce a un bajo rendimiento académico, desmotivación, insuficiencia de capacidad para retener los aprendizajes entre otros factores relevantes. Cabe mencionar que el déficit de nutrientes específicos afecta directamente a la función cognitiva y por ende en el contexto educativo se asocia con calificaciones más bajas, mayores tasas de ausentismo y tardanzas entre los estudiantes (Maza et al., 2022).

La formación académica demanda mucho tiempo y esfuerzo en el ámbito de la universidad, los alumnos desafían varios retos educativos que requieren de constancia y dedicación para el desarrollo de tareas, exámenes y actividades complementarias propias de la universidad. Las limitaciones de tiempo han exacerbado la situación, obligando aún más a los estudiantes a recurrir a métodos alternativos, como comprar alimentos fuera del campus, comprar comida instantánea, reducir las porciones de alimento o ingerir alimentos en establecimientos no saludables, como restaurantes de servicio rápido, para sobrevivir sin darse cuenta que estos alimentos en última instancia afectan sus logros académicos, así como sus niveles de energía y concentración (Arija et al., 2022).

Por lo tanto, muchos estudiantes universitarios de la carrera de mercadotecnia paralelo “C” de la Universidad Técnica de Ambato luchan por controlar su dieta mientras estudian en la universidad preocupándose por múltiples actividades académicas además de las comidas o platos que compran y consumen durante el día. Bajo este contexto cabe destacar que, los estudiantes deben presupuestar cuidadosamente la comida, el entretenimiento, el transporte, los materiales de estudio, la ropa, los dispositivos electrónicos y el arriendo en varios casos. En tal virtud a los estudiantes les resulta difícil elegir entre libros de texto, pagar materiales de estudio y comer de forma saludable y constante. Además de la falta de conocimiento, sobre la dieta, la ingesta de comida y el valor nutricional, lleva a la mayoría de las estudiantes a mantener conductas alimentarias negativas.

## 1.2 Planteamiento del problema

En la comunidad universitaria se ha observado varios casos de inseguridad alimentaria particularmente entre los estudiantes que provienen de familias de bajos ingresos o que se trasladan se ciudad para llevar a cabo sus estudios superiores, en estos casos los estudiantes presentan dificultades para adaptarse a la vida universitaria. Como resultado, de sus problemas con la estabilidad financiera, los horarios de clases y actividades diarias se presenta una repercusión negativa en la ingesta adecuada y equilibrada de alimentos. Además, de las enfermedades graves debidas a la mala alimentación también se aprecia que las conductas alimenticias afectan el rendimiento académico de los estudiantes (Seden et al., 2021).

Esta realidad se refleja en varios de los estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato, pues es común apreciar gran cantidad de alumnos alimentándose en locales de comida rápida o chatarra. La gran problemática radica en las consecuencias de la conducta

alimentaria en mención, pues conduce a un bajo rendimiento académico, desmotivación, insuficiencia de capacidad para retener los aprendizajes entre otros factores relevantes. Cabe mencionar que el déficit de nutrientes específicos afecta directamente a la función cognitiva y por ende en el contexto educativo asocia con calificaciones más bajas, mayores tasas de ausentismo y tardanzas entre los estudiantes (Maza et al., 2022).

La formación académica demanda mucho tiempo y esfuerzo en el contexto universitario, los estudiantes se enfrentan a varios retos educativos que requieren de constancia y dedicación para el desarrollo de tareas, exámenes y actividades complementarias propias de la universidad. Las limitaciones de tiempo han exacerbado la situación, obligando aún más a los estudiantes a recurrir a métodos alternativos, como comprar alimentos fuera del campus, comprar comida instantánea, reducir las porciones de alimento o ingerir alimentos en establecimientos de alimentos no saludables, como restaurantes de servicio rápido, para sobrevivir sin darse cuenta que estos alimentos en última instancia afecta sus logros académicos así como sus niveles de energía y concentración (Arija et al., 2022).

Por lo tanto, muchos estudiantes universitarios luchan por controlar su dieta mientras estudian en la universidad preocupándose por múltiples actividades académicas además de las comidas o platos que compran y consumen durante el día. Bajo este contexto cabe destacar que, los estudiantes deben presupuestar cuidadosamente la comida, el entretenimiento, el transporte, los materiales de estudio, la ropa, los dispositivos electrónicos y el arriendo en varios casos. En tal virtud a los estudiantes les resulta difícil elegir entre libros de texto, pagar materiales de estudio y comer de forma saludable y constante. Además de la falta de conocimiento, sobre la dieta, la ingesta de alimentos y el valor nutricional lleva a la mayoría de las estudiantes a mantener conductas alimentarias negativas (Mamani et al., 2023).

Ante lo expuesto el presente proyecto atiende a la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo afectan los hábitos alimentarios al desempeño académico en estudiantes universitarios?

### **1.3 Justificación**

Es necesario realizar una investigación sobre el impacto de los hábitos alimentarios en el desempeño académico particularmente entre los alumnos universitarios. En este sentido el actual análisis se concreta con el objeto de establecer si la alimentación está asociada con el rendimiento académico, la dificultad de concentración y el estado energético que requieren los estudiantes para llevar a cabo sus actividades de formación profesional (Ramírez y Bayas, 2024). Por lo expuesto la investigación se torna de vital importancia para conocer la problemática descrita ya que los estudiantes universitarios requieren apoyo nutricional dado que la alimentación saludable tiene impactos positivos en el desempeño universitario (Frost y Baldwin, 2021).

## **1.4 Objetivos**

### **1.4.1 Objetivo General**

Determinar la relación de los hábitos alimentarios con el desempeño académico de los estudiantes de primer semestre de la carrera de mercadotecnia paralelo “C” de la Universidad Técnica de Ambato periodo Abril-Julio 2024

### **1.4.2. Objetivos Específicos**

Determinar los hábitos alimentarios de los estudiantes de primer semestre de la carrera de mercadotecnia, a través de la encuesta ENHASA.

Analizar el desarrollo académico de los estudiantes universitarios a través de una encuesta validada.

Elaborar una guía nutricional alimentaria dirigida a los estudiantes universitarios de primer semestre de la carrera de mercadotecnia.

## 1.5 Marco Referencial

### Variables

Variable 1: estudiantes

Variable 2: hábitos alimenticios

### Definiciones y Conceptos

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador desarrolladas por la organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura son una herramienta que establece recomendaciones para direccionar los patrones alimenticios basados en alimentos sanos y tradicionales característicos del país. La guía alimentaria muestra que el adulto joven de los 18 a 29 años requiere un mínimo de micronutrientes en la siguiente distribución: proteínas (65.67 gr en hombres, 51.23 en mujeres), grasa (72.97 en hombres, 56.92 en mujeres), y carbohidratos (317.40 en hombres y 247.62 en mujeres). Además, considera el peso adecuado tanto en hombres como en mujeres en dependencia de la talla y el género (FAO, 2019).

Por su parte la Guía Nutricional basada en hábitos alimenticios y estilo de vida hace énfasis en los grupos alimenticios que requirente forma parte de la dieta del adulto joven. Entre los grupos nutricionales destacan los siguientes elementos: frutas, verduras, aves de corral (huevos), pescados, mariscos, leguminosas, nueces, semillas, cereales integrales. Además, afirma que el consumo de alimentos preparados al vapor o con una menor cantidad de aceites y aderezos acompañados de hierbas y especies frescas son una excelente alternativa de alimentación saludable y económica. Es fundamental no acompañar las comidas con salsas ya que contienen alto porcentaje de alifios, sodio y sal,

en este mismo sentido es recomendable evitar la ingesta de alimentos procesados o comida callejera preparada mediante fritura profunda (ESPOL, 2019).

El desarrollo académico constituye un concepto multidimensional que engloba tanto la cuantía, así como también la eficacia de los resultados alcanzados en los procesos de enseñanza y aprendizaje. “Se concibe como un parámetro para valorar la eficacia de un régimen pedagógico, el cual implica la participación de estudiantes y docentes, y da lugar a iniciativas de evaluación encaminadas a mejorar la calidad de la educación”(Grasso, 2020, p.89) .

**Nutrición:** Hace referencia al proceso de tipo biológico en el cual el organismo humano se encarga de asimilar, procesar y absorber los nutrientes de los alimentos sólidos y líquidos que se ingiere para el normal desarrollo de las funciones esenciales del cuerpo. Así también el proceso de la nutrición abarca la excreción de los desechos del cuerpo (Zazo, 2019).

**Alimentación:** Implica ingerir alimentos, no solo por saciedad sino por un aporte nutricional que abastezca de energía y nutrientes para cumplir con la demanda energética diaria. El tipo de alimentación del hombre depende de factores sociales, económicos y sobre todo culturales ya que los mismos determinan las preferencias de alimentos (Zazo, 2019).

**Hábitos alimentarios:** Son los patrones de comportamiento que un individuo adopta en relación con su nutrición. Estos hábitos abarcan la periodicidad de la ingesta alimentaria, la especificidad en la elección de los tipos de alimentos, las cantidades consumidas, los tiempos designados para las comidas y las metodologías asociadas con la preparación y el consumo de los alimentos. Los hábitos alimentarios se forman a lo largo

del tiempo y pueden verse afectados por una variedad de factores, incluyendo aspectos personales y culturales (Ibarra et al., 2019).

**Hábitos alimentarios para personas adultas:** Las pautas alimentarias sugeridas para la población adulta se centran en la adopción de una dieta balanceada y nutritiva, con el objetivo de promover la salud y el bienestar general. Esto implica la incorporación de una diversidad de alimentos, incluyendo frutas, verduras, granos enteros, fuentes de proteína magra y grasas saludables, así como la regulación de las porciones para prevenir la ingesta excesiva de calorías, y la adopción de intervalos regulares de alimentación para sostener niveles de energía estables. Es igualmente fundamental asegurar una adecuada hidratación, restringir la ingesta de alimentos procesados que contengan altos niveles de azúcares, grasas saturadas y sodio, moderar el consumo de alcohol, optar por grasas saludables en lugar de grasas trans y saturadas, así como prestar atención a las señales de hambre y saciedad para prevenir tanto el exceso como la insuficiencia en la ingesta alimentaria (FAO, 2019).

### **Clasificación de los alimentos**

Tiene como finalidad agruparlos según sus propiedades físicas, químicas, nutricionales y biológicas y otros componentes de los alimentos, entre otras cosas, busca desarrollar programas y políticas en el área nutricional. Una clasificación de alimentos es una lista de diferentes grupos de alimentos, con o sin subgrupos, basada en atributos comunes, determinada principalmente por los consumidores y profesionales de la alimentación. Existe consenso en que es necesaria una nomenclatura y clasificación armonizadas de los productos alimenticios en todo el mundo. En este sentido a continuación se muestra la clasificación de los alimentos según diversos parámetros (Carretero, 2021).

### **Factores que influyen en los hábitos alimentarios**

Los patrones de consumo alimentario son afectados por una diversidad de factores, entre los cuales se incluyen elementos culturales, socioeconómicos y educativos. La accesibilidad a alimentos, el contexto familiar y social, así como los hábitos de vida y la cantidad de tiempo disponible, desempeñan también un papel fundamental. Las elecciones alimentarias se ven influenciadas por preferencias individuales, así como por factores psicológicos y emocionales, en conjunto con el impacto de la publicidad y los medios de comunicación. Asimismo, las necesidades nutricionales particulares y los estados de salud pueden influir en las decisiones alimentarias, dando lugar a un conjunto diverso de elementos que afectan las conductas alimentarias y, en última instancia, la salud resultante (Calderón y Taboada, 2023).

La percepción de los consumidores sobre los alimentos es un factor fundamental que influencia el consumo alimentario y se basa en sus experiencias y sentimientos personales que indican en sus elecciones de alimentos. Los adultos jóvenes pueden verse influenciados por el sabor, la apariencia, el precio y la familiaridad dejando de lado parámetros como beneficios para la salud y el valor nutricional. El modelo conceptual sugiere que los determinantes de la elección de alimentos son, en primer lugar, el trabajar o estudiar fuera de casa; en segundo lugar, las influencias sociales, como la presencia de amigos o familiares, y en tercer lugar, las preferencias alimentarias personales (Colomer, 2022).

La elección de alimentos es una decisión compleja que depende enteramente del gusto personal, el precio, la conveniencia, la salud y las circunstancias sociales. Los adultos jóvenes que trabajan muchas horas o que estudian largas jornadas consumen más alimentos envasados porque se consideran una opción más conveniente y rápida. La mayoría de los factores, como las limitaciones de tiempo, el precio, el estado de ánimo, la

conveniencia y las preferencias gustativas, son más comunes en la actualidad. Los jóvenes tienen factores específicos que influyen en sus elecciones de alimentos, como el valor sensorial, el precio, la familiaridad, el estado emocional y la salud. Con la edad, los elementos incidentes en la selección de comida se vuelven más limitados, más estables y menos variables que antes (Colomer, 2022).

### **Desarrollo académico de los estudiantes universitarios**

El desarrollo académico de los estudiantes universitarios abarca la obtención de saberes especializados y competencias fundamentales, tales como la investigación, el análisis crítico y la resolución de problemas. Asimismo, es esencial que los estudiantes desarrollen habilidades en la gestión del tiempo y la organización para poder equilibrar las exigencias académicas con otras responsabilidades. La habilidad de comunicar de manera efectiva, tanto de forma oral como escrita, así como el desarrollo de competencias para el trabajo en equipo, son elementos esenciales para alcanzar el éxito en el ámbito académico y profesional (Sáez et al., 2024).

Además de la adquisición de conocimientos académicos, es fundamental que los estudiantes universitarios dirijan su atención hacia su desarrollo personal y profesional a través de la implicación en actividades extracurriculares y pasantías, así como en la construcción de redes de contacto. La capacidad de adaptación y resiliencia frente a desafíos, así como el acceso a recursos de apoyo, son factores fundamentales para la gestión del estrés y la superación de obstáculos (Pallo et al., 2024). Estos elementos integrados equipan a los estudiantes con las competencias necesarias para culminar sus estudios de manera exitosa, así como para enfrentar los desafíos de su futura trayectoria profesional y su vida personal.

## **Factores que influyen en el desarrollo académico de los universitarios**

El desarrollo académico de los estudiantes universitarios se ve considerablemente afectado por la motivación intrínseca y la definición de objetivos claros, los cuales fomentan el compromiso y la perseverancia en su trayectoria educativa. La habilidad para administrar el tiempo de forma eficiente es fundamental, ya que facilita a los estudiantes la conciliación entre sus estudios y otras obligaciones y actividades, lo que a su vez favorece su éxito académico integral (Poveda et al., 2023).

El respaldo familiar y social, junto con la disponibilidad de recursos académicos y de apoyo, tales como tutores y servicios de asesoramiento, constituye un factor significativo en el desempeño académico y el bienestar de los estudiantes. La salud física y mental es igualmente esencial, puesto que influye en la capacidad de los estudiantes para gestionar el estrés y mantener la concentración en sus actividades académicas. Un ambiente educativo propicio, caracterizado por una alta calidad en la enseñanza y la disponibilidad de recursos adecuados, fomenta un desarrollo académico más favorable. La alimentación es un elemento clave ya que investigadores previos indicaron una mejora en diferentes habilidades cognitivas, como la ejecución, la decisión, la percepción, la concentración y la memoria (Poveda et al., 2023).

Además, la adquisición de habilidades de estudio y la implementación de estrategias de aprendizaje efectivas son fundamentales para alcanzar el éxito académico. La involucración en actividades extracurriculares enriquece el proceso de aprendizaje académico y fomenta el desarrollo de competencias adicionales. La habilidad para adaptarse a nuevos desafíos y la resiliencia ante los contratiempos constituyen factores fundamentales para la superación de dificultades. Además, las interacciones favorables con docentes y consejeros ofrecen orientación y apoyo significativos, lo que impacta de

manera considerable en el desarrollo académico y profesional de los estudiantes (Campozano, 2023).

En el marco universitario se pretende identificar factores de riesgos de mal nutrición de manera temprana para determinar posibles deficiencias nutricionales asociadas a un bajo desarrollo académico en estudiantes universitarios. La consecución de dicho objetivo se genera a partir de la intervención en campo con los estudiantes que participan de la investigación y mediante la revisión de la literatura donde se identifica principalmente tres factores de riesgo de mala alimentación que son: los patrones dietéticos, el estilo de vida arraigado a los padres y la situación socio económica. La mala alimentación presenta prevalencia en comunidades con escasos recursos, en este sentido es fundamental detallar y analizar ciertas definiciones y conceptos para la comprensión del lector como se muestra en la Tabla 2 (Ramírez Díaz et al., 2020).

**Tabla 1**

**Factores de Riesgo**

<b>Factor</b>	<b>Descripción</b>
Hábitos Alimentarios	Consiste en la ingesta de una cantidad insuficiente, excedente o desproporcionada de energía y/o nutrientes. Los patrones de alimentación acarrear el deterioro cognitivo y físico con una elevada pauta de morbilidad y mortalidad.
Estilo de vida	La práctica alimentaria se forja a partir de la niñez por ello los jóvenes que no han aprendido a balancear su comida y nutrir su

	cuerpo desde temprana edad son más susceptibles a ingerir alimentos altos en grasas, azúcares y sal.
Situación socio económica	Los factores demográficos, bajos ingresos familiares, el nivel socioeconómico, el tamaño de las familias, el desempleo influye significativamente en la prevalencia de la mala alimentación.

Elaborado por Kerly Aimara – Erika Carrillo

### **Criterios de selección de alimentos**

Estos parámetros de selección alimentaria impactan en las decisiones de adquisición de los consumidores, afectando tanto la calidad y seguridad de los productos seleccionados como la satisfacción general derivada de los alimentos consumidos, en este sentido Manjarrez y Lozada (2023) destacan los siguientes criterios de selección:

- **Sabor:** constituye uno de los factores más subjetivos en la elección de alimentos, dado que presenta variaciones significativas entre individuos, dependiendo de sus preferencias personales. Los consumidores muestran una inclinación hacia la selección de alimentos que les agradan y que se alinean con sus preferencias individuales.
- **Precio:** El costo constituye un elemento crucial en la elección de alimentos, particularmente en situaciones de restricciones presupuestarias. Los consumidores tienden a preferir productos que se alineen con sus limitaciones financieras, lo que puede resultar en la selección de alternativas más económicas.
- **Aspecto:** La presentación visual de los alimentos reviste una importancia considerable, ya que puede influir en la percepción de frescura, calidad y atractivo de los productos. Los consumidores suelen optar por alimentos que presentan una apariencia atractiva y en condiciones óptimas.

- **Caducidad:** La fecha de expiración constituye un criterio fundamental para asegurar la inocuidad y frescura de los productos alimentarios. Seleccionar productos con fechas de caducidad más distantes contribuye a garantizar la seguridad del consumo de los alimentos a lo largo de un periodo más prolongado y a reducir el desperdicio.

### Preparación de alimentos

La preparación de alimentos constituye un elemento esencial en el ámbito culinario y nutricional, abarcando una variedad de procesos y técnicas destinadas a convertir ingredientes crudos en platillos aptos para el consumo. A continuación, se presentan algunos de los aspectos fundamentales sobre las técnicas de preparación de alimentos (Zurita, 2019):

- **Fritos:** Se refiere al proceso de preparar alimentos mediante la utilización de aceite caliente, ya sea a través de la técnica de inmersión total (fritura profunda) o utilizando una cantidad reducida de aceite. Este enfoque genera una textura crocante, sin embargo, puede resultar en un incremento del contenido de grasas y calorías.
- **Asados:** Este proceso culinario se lleva a cabo en un horno o en una parrilla, utilizando temperaturas elevadas. La cocción de alimentos propicia un proceso de caramelización que enriquece el sabor, aunque puede demandar un mayor lapso de tiempo y atención para prevenir la combustión.
- **Al vapor:** Emplea vapor de agua para la cocción de los alimentos en un recipiente situado sobre una olla que contiene agua en ebullición. Este método de cocción preserva tanto los nutrientes como el sabor de los alimentos, caracterizándose por ser bajo en contenido graso; no obstante, puede dar lugar a una textura que no es tan crujiente.

- **Horneado:** Se define como el proceso de cocción de alimentos en un horno, utilizando calor seco que se dispersa de manera uniforme alrededor de los mismos.

Este método es adecuado para la elaboración de pan y pasteles ya que asegura una cocción homogénea y potencia los sabores, aunque demanda un mayor tiempo de cocción y ajustes en la temperatura.

### **Enfermedades ocasionadas por malos hábitos alimenticios**

La ingesta excesiva de comida ultra procesada, la comida rápida y para llevar, los horarios de alimentación inadecuados e irregulares y el picoteo entre horas son las principales características de la dieta moderna. Los patrones dietéticos procesadas y bebidas azucaradas se consideran componentes de riesgo importantes para padecimientos crónicos no contagiosos, como enfermedades metabólicas y cardiovasculares; y los efectos patógenos de hábitos alimentarios poco saludables están atrayendo cada vez más atención. Las principales manifestaciones de hábitos alimentarios poco saludables son horarios de comida cortos e irregulares y un consumo excesivo de comida rápida y para llevar. Comer demasiado rápido puede afectar los niveles de hormonas gastrointestinales (López, 2019).

Por lo tanto, puede provocar una ingesta redundante de energía lo que a su vez conduciría a una mayor incidencia de obesidad, diabetes y síndrome metabólico. También el comer demasiado rápido está asociado con enfermedades gastrointestinales como la indigestión. Se ha demostrado que las comidas fuera de casa como cantinas, comida rápida, comida para llevar, son un factor de riesgo de ingesta elevada de energía y grasas, y baja ingesta de micronutrientes especialmente vitamina C, calcio y hierro. Las personas con estos hábitos poco saludables están asociadas con la elevación de los componentes de

riesgo cardio metabólico como niveles más altos de triglicéridos y una mayor incidencia de enfermedades crónicas (Bermejo et al., 2021).

### **Rendimiento académico**

Radica en la producción de poder humano calificado que permita resolver problemáticas de la vida diaria. La educación favorece a la estabilidad social, a nivel micro, se asocia con mejores niveles de vida para las personas a través de una mayor productividad; dado que quienes han recibido una educación superior tienden a tener más oportunidades económicas y sociales. A nivel macro, la educación construye capital humano bien informado y capacitado, que ha sido considerado un motor de crecimiento económico, que contribuye positivamente al desarrollo económico. De cierta manera se cataloga como un logro que el alumno ha alcanzado y se mide mediante las tareas, lecciones, evaluaciones parciales y exámenes finales (Tadese et al., 2022).

Más allá de la calidad de las universidades, se deben tomar en cuenta diversos factores personales que afectan el desarrollo escolar. Entre los factores personales se puede incluir elementos socioeconómicos, la capacidad de asimilación, notas de escuela secundaria, la calidad de sueño y alimentación inciden en el rendimiento académico. En lo factores del entorno se coman en cuenta ciertos elementos como: las habilidades docentes, los recursos básicos y la participación de los padres. En este contexto, se han destacado varios factores como determinantes importantes del rendimiento académico. La alimentación es un elemento clave ya que investigadores previos indicaron una mejora en diferentes habilidades cognitivas, como la ejecución, la decisión, la percepción, la concentración y la memoria (Poveda et al., 2023).

### **Sintomatología de estudiantes universitarios**

La sintomatología experimentada por los estudiantes universitarios puede presentar una considerable variabilidad que frecuentemente se encuentra asociada a las dificultades y presiones inherentes a su trayectoria académica. A continuación, se presentan algunos de los síntomas más frecuentemente observados en los estudiantes universitarios (Moreta et al., 2021):

- **Estrés:** Los estudiantes se enfrentan a niveles elevados de estrés como resultado de las demandas académicas y personales, lo cual se manifiesta mediante síntomas tales como irritabilidad, cefaleas, tensión muscular y dificultades en la concentración. Los factores que inciden en esta situación abarcan la presión académica, la ansiedad ante el fracaso y las responsabilidades adicionales.
- **Ansiedad:** La ansiedad se define por la presencia de preocupaciones excesivas y continuas, manifestándose a través de síntomas tales como palpitaciones, sudoración, mareos y dificultades en la concentración. Los factores desencadenantes más frecuentes incluyen la presión para obtener un rendimiento destacado y la ansiedad ante situaciones estresantes.
- **Depresión:** En el contexto universitario, la depresión se manifiesta como una tristeza persistente, disminución del interés en actividades previas, fatiga, alteraciones en los hábitos alimentarios y un incremento en el aislamiento social. Variables tales como la presión académica y las dificultades personales pueden influir en esta condición.
- **Alteración del sueño:** Las alteraciones en el sueño, tales como insomnio, hipersomnia y episodios de despertamientos nocturnos, son frecuentes entre la población universitaria. Estos problemas pueden ser atribuibles al estrés, la ansiedad y al consumo irregular de cafeína.

### **Ambiente educativo**

La presión universitaria incide en la manifestación de síntomas que pueden ejercer una influencia considerable en su estado de bienestar tanto físico como mental, a continuación, se detallan los factores más relevantes del ambiente educativo (Rodríguez y Alvites, 2023).

- **Carga académica:** Una carga académica elevada puede generar niveles significativos de estrés y ansiedad, como resultado de la presión asociada a la necesidad de satisfacer múltiples requisitos y plazos de entrega. Los estudiantes pueden experimentar síntomas de agotamiento y fatiga, lo cual puede resultar en dificultades en la concentración y una disminución en su desempeño académico.
- **Mala organización del tiempo:** La ausencia de una adecuada gestión del tiempo puede intensificar el estrés y la ansiedad, dado que los estudiantes pueden experimentar una sensación de desbordamiento ante la percepción de pérdida de control sobre sus responsabilidades y fechas límite. Esto también puede dar lugar a trastornos del sueño y a un incremento en la procrastinación.
- **Muchas tareas universitarias:** La acumulación excesiva de tareas puede generar una sobrecarga cognitiva y emocional. Esto puede resultar en la manifestación de estrés, ansiedad y depresión, así como impactar adversamente en la calidad del sueño y en la capacidad para mantener una dieta equilibrada.
- **Mala alimentación:** Una alimentación inapropiada puede tener repercusiones tanto en la salud física como en la salud mental. Puede estar asociada con la fatiga, dificultades en la concentración y alteraciones en el estado emocional. Asimismo, puede exacerbar trastornos del sueño y elevar los niveles de estrés.

## CAPITULO II

### METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

#### 2.1 Diseño metodológico

Se parte de un diseño no experimental, alcance descriptivo y de corte transversal, es decir, que no se manipulará las variables de estudio y los datos serán medidos en un solo instante de tiempo. La investigación aplica modalidad bibliográfica para el sustento teórico de las definiciones y conceptos tomados, se considera de campo por el levantamiento de datos a través de la encuesta que se describe en los anexos.

#### 2.2 Enfoque de investigación

El presente análisis utiliza un enfoque metodológico mixto para investigar la correlación entre los patrones alimentarios y el desempeño académico en estudiantes universitarios. Este enfoque integra métodos tanto cuantitativos como cualitativos con el propósito de ofrecer una perspectiva más exhaustiva y matizada del fenómeno bajo estudio.

El componente cualitativo enriquecerá el análisis a través de una indagación exhaustiva de las experiencias y percepciones de los estudiantes en relación con sus hábitos alimentarios y la manera en que estos impactan su rendimiento académico. El análisis cualitativo facilitará la identificación de temas recurrentes y patrones comportamentales que podrían no ser manifiestos a través de la mera consideración de datos numéricos.

Por su parte se emplea el enfoque de tipo cuantitativo por las siguientes razones: se realizará la medición de variables específicas (calificaciones), los datos obtenidos se

pueden generalizar a una población más amplia dentro de la universidad y se aplica un análisis estadístico.

### **2.3 Cuestionario o Instrumentos Utilizados**

Para la recopilación de información relevante que sustente teóricamente la investigación se analizaron libros físicos, digitales, artículos revistas y tesis similares al objeto de estudio.

La investigación en mención hará uso de dos instrumentos la encuesta, la cual se diseña con un cuestionario de opción múltiple, dicho instrumento se encuentra validado ya que se toma de investigaciones anteriores. El instrumento aplicado parte del diseño original de la encuesta ENHASA “diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos del área de la salud”. Este cuestionario se formuló para evaluar distintos aspectos de los hábitos alimentarios, contribuyendo a una comprensión más profunda de las prácticas dietéticas dentro de esta población y su posible repercusión en la salud y el rendimiento académico.

Originalmente está compuesto por 31 preguntas, de las cuales se seleccionaron 5 para la investigación actual. La validación del instrumento en el ámbito de la nutrición se realizó en 2014 mediante la Teoría Clásica del Test con escalas de Likert (Márquez et al., 2014).

El cuestionario de encuesta aplicado en la investigación se conforma de 10 preguntas de opción múltiple que engloban las variables de estudio.

## 2.4 Población

La población de la presente tesis se conforma por 31 estudiantes de la de primer semestre de la carrera de mercadotecnia paralelo “C” de la Universidad Técnica de Ambato del periodo abril – julio 2024.

## 2.5 Muestreo

Debido al tamaño de la población se opta por un muestreo no estadístico y se trabaja con todo el grupo de la población conformado por 31 estudiantes de primer semestre de la carrera de mercadotecnia paralelo “C” de la Universidad Técnica de Ambato del periodo abril – julio 2024. Se toman en cuenta los siguientes criterios de selección.

Criterios de inclusión: Participantes de 18 a 24 años en adelante.

Criterios de exclusión: Participantes menores de 18 años.

## 2.6 Recursos

### Recursos humanos

Se toma en cuenta la participación de 2 investigadoras, los 31 estudiantes que componen el grupo investigado.

### Recursos materiales

Se parte del hardware y el software empleado durante el desarrollo del estudio. En el hardware se hizo de los siguientes elementos: Computador portátil, libros de texto,

cuaderno de apuntes. Por su parte en el software se toman en cuenta los programas requeridos en el proyecto como: Microsoft office, Mendeley, Google Forms para el desarrollo del informe escrito. Adicionalmente se hizo uso de: hojas de papel bond, impresiones, esferos, tintas y copias de encuestas.

### **Recursos bibliográficos**

Para la recopilación de información relevante que sustente teóricamente la investigación se analizaron libros físicos, digitales, artículos revistas y tesis similares al objeto de estudio. Se analizaron también revistas científicas como: Nutrición Hospitalaria, Sociedad y Desarrollo, Universidad y Sociedad, Clinical Medicine, Revista Española de Nutrición Humana y Dietética, Revista Científica de Salud UNITEPC, LATAM, Revista Española de Educación Médica, Polo Del Conocimiento, BMC Medical Education, Scielo, Dialnet.

## CAPITULO III

### ANALISIS DE RESULTADOS

#### 3.1 Tabulación e Interpretación de Encuestas

En este punto se describen los resultados obtenidos del instrumento de recolección de información que revela información fundamental de las fuentes primarias de investigación.

De los datos generales se pueden apreciar los siguientes hallazgos.

#### Relación de los hábitos alimentarios con el desempeño académico

PROMEDIOS	HABITOS ALIMENTICIOS
Mínimo	Escogen sus alimentos por el sabor, consumen más alimentos fritos, no mastican 25 veces cada bocado, comen de 1 a 2 veces frutas a la semana, sus alimentos los preparan las madres.
Media	Escogen sus alimentos por el sabor, consumen más alimentos fritos, no mastican 25 veces cada bocado, comen de 3 a 4 veces fruta a la semana, sus alimentos les preparan la madre

Máximo	Escogen sus alimentos por su caducidad, consumen más alimentos horneados, están de acuerdo de masticar 25 veces cada bocado, comen de 3 a 4 veces fruta a la semana, sus alimentos les preparan la madre.
--------	---

Elaborado por Kerly Aimara – Erika Carrillo

**Análisis e interpretación:** La tabla refleja que, los estudiantes con promedios mínimos escogen sus alimentos por el sabor, consumen más alimentos fritos, no mastican 25 veces cada bocado, comen de 1 a 2 veces frutas a la semana, sus alimentos los preparan las madres, los estudiantes con promedio medio escogen sus alimentos por el sabor, consumen más alimentos fritos, no mastican 25 veces cada bocado, comen de 3 a 4 veces fruta a la semana, sus alimentos les preparan la madre, mientras tanto los estudiantes con promedio máximo escogen sus alimentos por su caducidad, consumen más alimentos horneados, están de acuerdo de masticar 25 veces cada bocado, comen de 3 a 4 veces fruta a la semana, sus alimentos les preparan la madre.

### Datos Generales

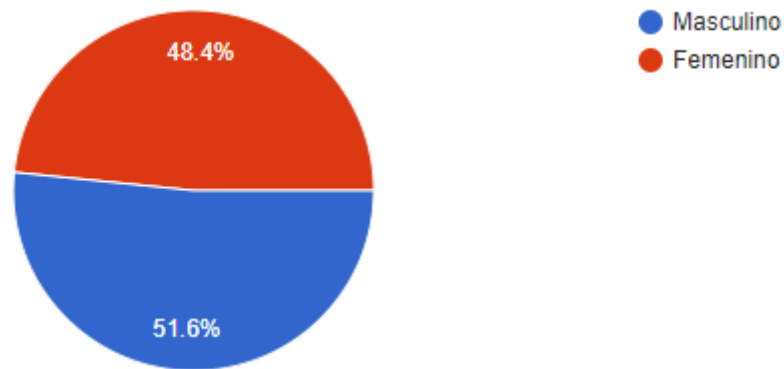
#### Género:

**Tabla 2** Género de los participantes

Género	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	15	48.387
Masculino	16	51.613
Total	31	100.000

Elaborado por Kerly Aimara – Erika Carrillo

*Figura 1 Género de los participantes*



Elaborado por Kerly Aimara – Erika Carrillo

**Análisis e interpretación:** La figura estadística revela que, el 48.4% de los estudiantes son mujeres, por su parte el 51.6% del grupo este contenido en el género masculino.

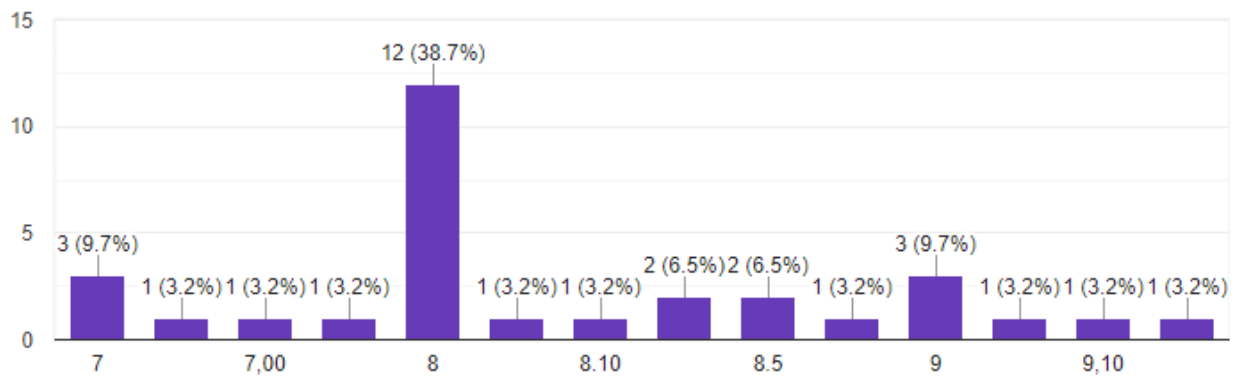
**Promedio:**

**Tabla 3** Promedio académico de los participantes

Estadísticos Descriptivos	
	Promedio
Mínimo	7
Media	8
Máximo	10
Válido	31

Elaborado por Kerly Aimara – Erika Carrillo

**Figura 2** Promedio académico de los participantes



Elaborado por Kerly Aimara – Erika Carrillo

**Análisis e interpretación:** La figura estadística refleja que, de manera general los estudiantes superan el periodo académico con la mínima calificación de 7, sin embargo, el 38.7% es la media más alta con un promedio de 8.

En cuanto a los hallazgos específicos de las variables de estudio se presentan los siguientes resultados.

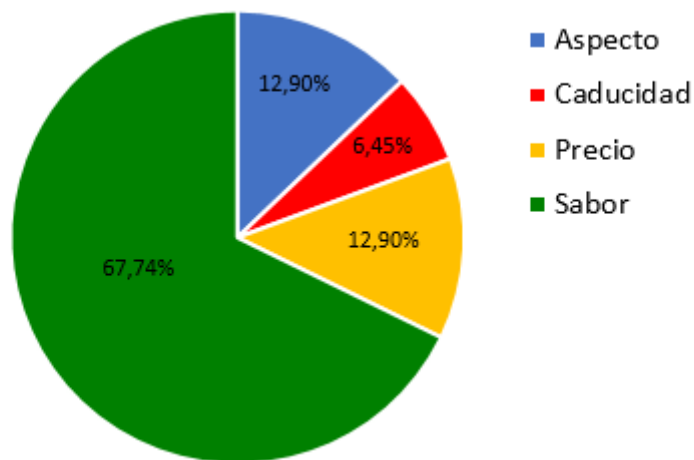
1. ¿Qué factor considera más importante al elegir un alimento para consumir?

**Tabla 4** Factores de importancia en los alimentos

Factores	Frecuencia	Porcentaje
Aspecto	4	12.903
Caducidad	2	6.452
Precio	4	12.903
Sabor	21	67.742
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100.000</b>

Elaborado por Kerly Aimara – Erika Carrillo

*Figura 3* Factores de importancia en los alimentos



Elaborado por Kerly Aimara – Erika Carrillo

**Análisis e interpretación:** La figura estadística revela que, el 67.7% de los estudiantes se fija en el sabor para seleccionar el alimento que desea consumir, mientras

tanto el 12.9% toma en cuenta el precio y el aspecto de la comida para su elección alimentaria, por su parte solo el 6.5% de los participantes se fija en la caducidad.

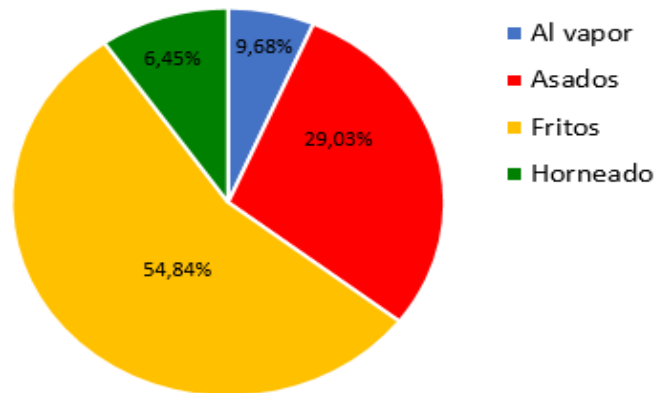
**2. ¿Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos?**

**Tabla 5** Preparación de los alimentos

Preparación	Frecuencia	Porcentaje
Al vapor	2	6.452
Asados	9	29.032
Fritos	17	54.839
Horneado	3	9.677
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100.000</b>

Elaborado por Kerly Aimara – Erika Carrillo

**Figura 4** Preparación de los alimentos



Elaborado por Kerly Aimara – Erika Carrillo

**Análisis e interpretación:** En cuanto a la preparación de los alimentos la figura estadística muestra que, el 54.8% de los participantes es decir la mayoría habitualmente ingieren alimentos fritos, mientras tanto el 29% consume su comida asada, por su parte el

9.7% de los estudiantes habitualmente consume alimentos horneados y un mínimo porcentaje del 6.5% prefiere consumir sus preparaciones al vapor.

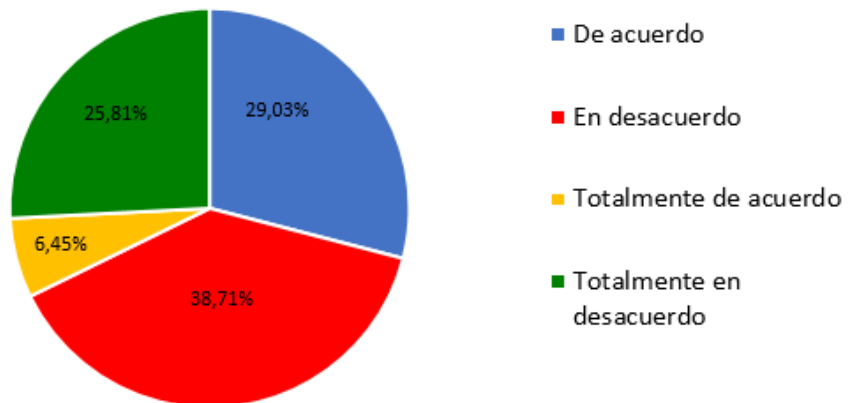
### 3. ¿Habitualmente mastica cada bocado más de 25 veces?

**Tabla 6** Masticación de los alimentos

Masticación	Frecuencia	Porcentaje
<b>De acuerdo</b>	9	29.032
<b>En desacuerdo</b>	12	38.710
<b>Totalmente de acuerdo</b>	2	6.452
<b>Totalmente en desacuerdo</b>	8	25.806
<b>Total</b>	31	100.000

Elaborado por Kerly Aimara – Erika Carrillo

*Figura 5* Masticación de los alimentos



Elaborado por Kerly Aimara – Erika Carrillo

**Análisis e interpretación:** La figura estadística evidencia que, la mayor parte de los estudiantes universitarios con un 38.7% se encuentran en desacuerdo ante la premisa de masticar 25 veces el alimento antes de consumirlo, el 29% se encuentra de acuerdo con lo enunciado, mientras que el 25.8% afirma estar totalmente en desacuerdo, y así el

restante de 6.5% sugiere estar totalmente de acuerdo con el número de veces que se debe masticar el alimento.

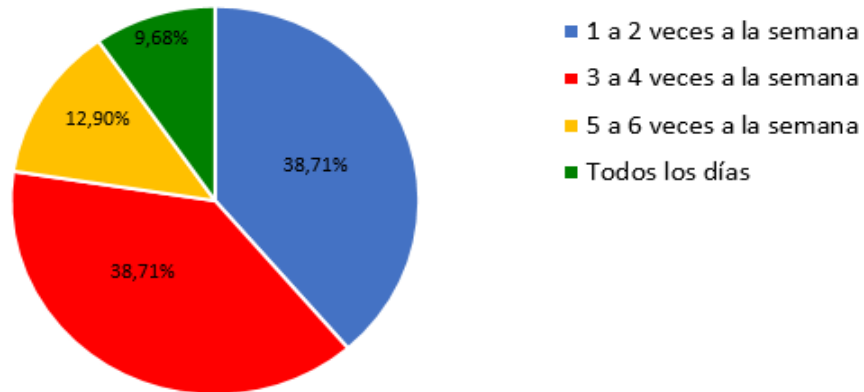
**4. ¿Con que frecuencia comes alimentos fuera de casa?**

**Tabla 7** Comidas fuera de casa

Comida	Frecuencia	Porcentaje
<b>1 a 2 veces a la semana</b>	12	38.710
<b>3 a 4 veces a la semana</b>	12	38.710
<b>5 a 6 veces a la semana</b>	4	12.903
<b>Todos los días</b>	3	9.677
<b>Total</b>	31	100.000

Elaborado por Kerly Aimara – Erika Carrillo

**Figura 6** Comidas fuera de casa



Elaborado por Kerly Aimara – Erika Carrillo

**Análisis e interpretación:** La figura estadística refleja que, el 38.7% de los estudiantes comen fuera de casa entre 1 a 2 veces a la semana, de manera análoga lo hacen de 3 a 4 veces con un porcentaje de 38.7%, mientras tanto el 12.9% de ellos afirma que come fuera de casa aproximadamente entre 5 a 6 veces a la semana. Finalmente, un pequeño grupo de 9.7% estudiantes se alimentan fuera de su hogar todos los días.

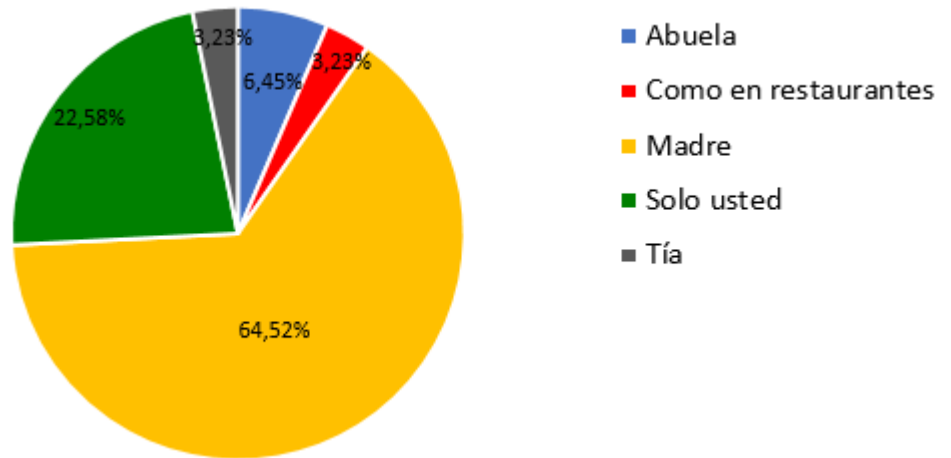
**5. ¿Quién prepara sus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?**

**Tabla 8** Preparación de alimentos

Preparación	Frecuencia	Porcentaje
Abuela	2	6.452
Como en restaurantes	1	3.226
Madre	20	64.516
Solo usted	7	22.581
Tía	1	3.226
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100.000</b>

Elaborado por Kerly Aimara – Erika Carrillo

*Figura 7* Preparación de alimentos



Elaborado por Kerly Aimara – Erika Carrillo

**Análisis e interpretación:** La figura estadística afirma que, el 64.5% de los alimentos son preparados por la madre de los estudiantes, así también el 22.6% afirma que quien cocina en casa de manera regular es el mismo estudiante, mientras tanto el 6.5% asegura que es su abuela quien prepara los alimentos en el hogar. Por su parte el 3.2% de los estudiantes asevera que es su tía quien se encarga de cocinar, de manera similar con el

mismo porcentaje de 3.2% argumenta que solo consume sus alimentos en la calle (restaurantes).

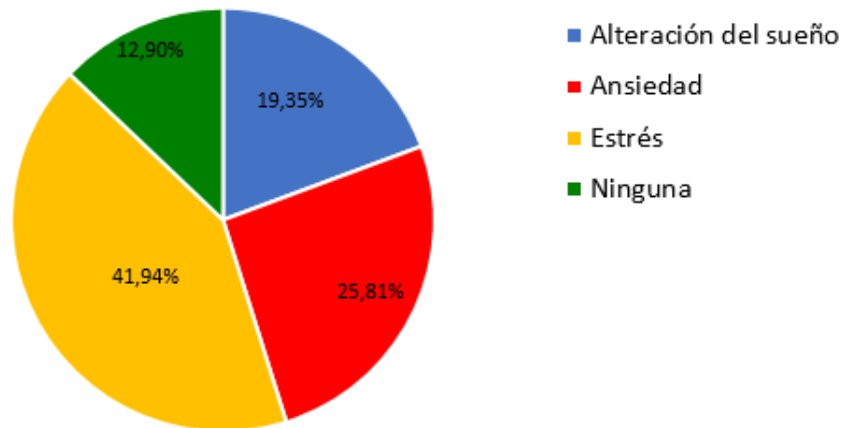
**6. ¿Qué sintomatología de estrés, ansiedad, depresión y/o alteración del sueño has presentado posterior al ingreso a la facultad?**

**Tabla 9** Sintomatología

Sintomatología	Frecuencia	Porcentaje
<b>Alteración del sueño</b>	6	19.355
<b>Ansiedad</b>	8	25.806
<b>Estrés</b>	13	41.935
<b>Ninguna</b>	4	12.903
<b>Total</b>	31	100.000

Elaborado por Kerly Aimara – Erika Carrillo

*Figura 8* Sintomatología



Elaborado por Kerly Aimara – Erika Carrillo

**Análisis e interpretación:** La figura estadística muestra que, desde su ingreso a la facultad ha desarrollado cierta sintomatología; la mayor parte de los estudiantes con un 41.9% padece estrés, el 25.8% sufre de ansiedad, mientras que el 19.4% ha desarrollado

alteraciones del sueño y el 12.9% de los estudiantes no ha experimentado ningún tipo de sintomatología posterior a su ingreso a la facultad.

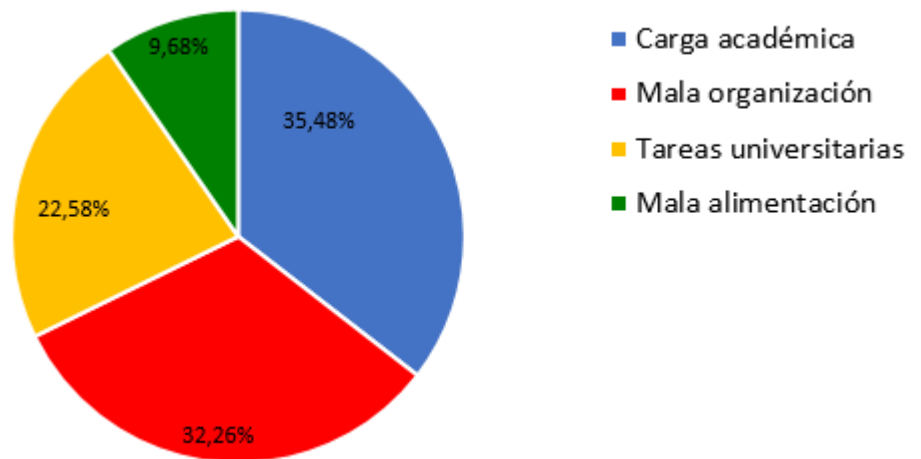
**7. ¿Cuál aspecto del ambiente educativo consideras que influyen en tu sintomatología?**

**Tabla 10** Ambiente educativo

Ambiente educativo	Frecuencia	Porcentaje
<b>Carga académica</b>	11	35.480
<b>Mala organización</b>	10	32.260
<b>Tareas universitarias</b>	7	22.580
<b>Mala alimentación</b>	3	9.680
<b>Total</b>	31	100.000

Elaborado por Kerly Aimara – Erika Carrillo

*Figura 9* Ambiente educativo



Elaborado por Kerly Aimara – Erika Carrillo

**Análisis e interpretación:** La figura estadística evidencia que, el 32.3% de los estudiantes considera que la mala organización del tiempo afecta su rendimiento académico, mientras tanto el 35.5% de los participantes afirma que la afección del

ambiente educativo se debe a la carga académica, por su parte el 22.6% asegura que se debe a la cantidad de tareas universitarias, finalmente el 9.7% o atribuye a la mala alimentación.

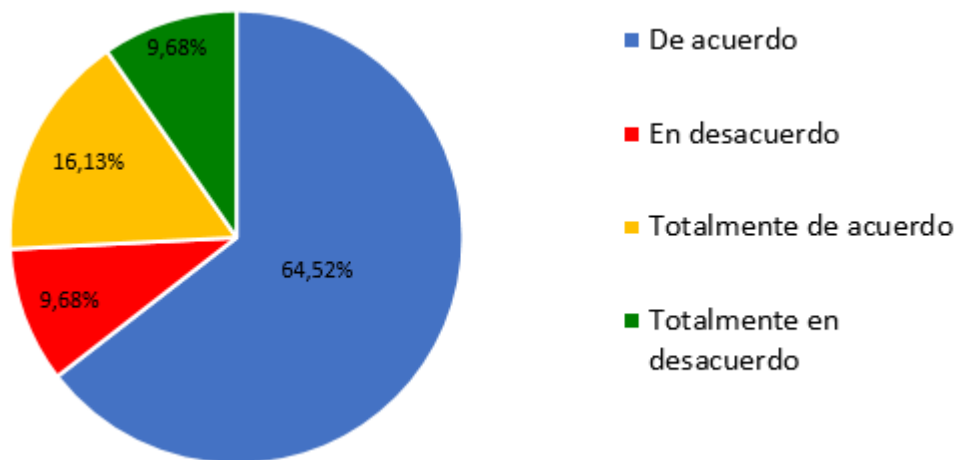
**8. ¿Consideras que tu alimentación afecta tú desempeño académico?**

**Tabla 11** Alimentación y rendimiento académico

Alimentación	Frecuencia	Porcentaje
<b>De acuerdo</b>	20	64.516
<b>En desacuerdo</b>	3	9.677
<b>Totalmente de acuerdo</b>	5	16.129
<b>Totalmente en desacuerdo</b>	3	9.677
<b>Total</b>	31	100.000

Elaborado por Kerly Aimara – Erika Carrillo

*Figura 10* Alimentación y rendimiento académico



Elaborado por Kerly Aimara – Erika Carrillo

**Análisis e interpretación:** La figura estadística refleja que, el 64.5% de los estudiantes se encuentra acuerdo con que la alimentación afecta al desempeño académico,

mientras tanto el 16.1% se encuentra totalmente de acuerdo en la misma línea de afirmación. Por su parte el 9.7% se encuentra en desacuerdo y otro grupo contenido por el mismo porcentaje de 9.7% se ubica totalmente en desacuerdo con la afirmación.

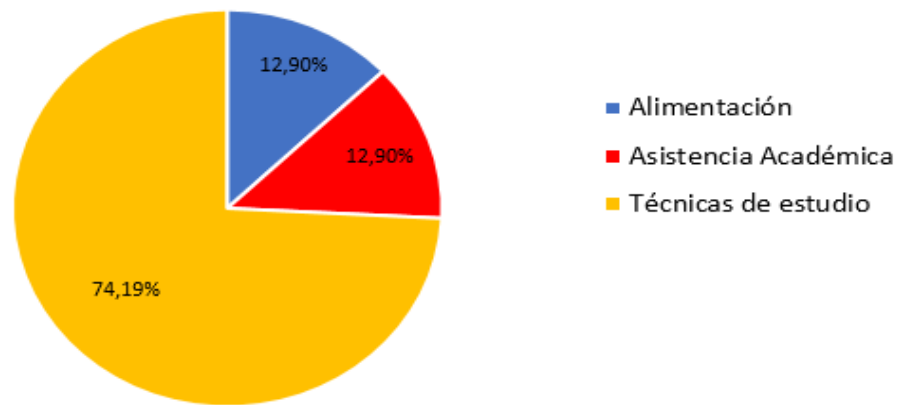
**9. ¿Qué cambio consideras que es necesario para mejorar tu desempeño académico?**

**Tabla 12** Cambios en el estudio

Cambios	Frecuencia	Porcentaje
<b>Alimentación</b>	4	12.903
<b>Asistencia académica</b>	4	12.903
<b>Técnicas de estudio</b>	23	74.194
<b>Total</b>	31	100.000

Elaborado por Kerly Aimara – Erika Carrillo

**Figura 11** Cambios en el estudio



Elaborado por Kerly Aimara – Erika Carrillo

**Análisis e interpretación:** La figura estadística afirma que, el 74% de estudiantes consideran que las técnicas de estudio son un factor necesario para mejorar el rendimiento

académico, así también el 12.9% apuesta por la asistencia académica y de manera análoga el 12.9% estima que la alimentación es un factor necesario que se debe mejorar para optimizar el rendimiento académico.

## CAPITULO IV

### DISCUSIÓN

#### 4.1 Discusión de Resultados

Luna et al. (2023) afirma que los estudiantes universitarios frecuentemente adoptan patrones alimentarios inadecuados, tales como omitir comidas, consumir refrigerios entre horas, recurrir en exceso a la comida rápida (hamburguesas, papas fritas y bocadillos) y optar por alimentos altamente procesados que contienen elevados niveles de grasas saturadas, azúcares y sodio, así como también mantener una dieta escasamente diversificada.

Los resultados de la presente investigación obtenidos mediante la encuesta develan que, los estudiantes en su mayoría seleccionan el tipo de alimento a consumir por su sabor y prefieren la comida frita según los datos recopilados por el instrumento. En este sentido, se aprecia que los estudiantes universitarios no ingieren las proporciones requeridas de alimento en esta etapa.

Los hallazgos alcanzados se reafirman en lo expuesto por el autor Ávila et al. (2022) quien asevera que los estudiantes universitarios mantienen hábitos alimenticios desequilibrados, los cuales se caracterizan por un elevado consumo de alimentos procesados y bebidas azucaradas, mientras que el consumo de frutas y verduras es notablemente reducido. El modelo conceptual sugiere que los determinantes de la elección de alimentos son, en primer lugar, los cambios en el estilo de vida, como trabajar o estudiar fuera de casa; en segundo lugar, las influencias sociales, como la presencia de amigos o familiares, y, en tercer lugar, las preferencias alimentarias personales.

Manjarrez y Lozada (2023) aseguran que, el estudiante universitario se alimenta fuera de casa y busca saciar su hambre mas no nutrir su cuerpo, por ello los alimentos fritos, salados y dulces son los predilectos. Sin embargo, estos hábitos afectan de manera significativa al desarrollo académico de los alumnos en virtud de que la mala alimentación afecta la función cerebral y por ende las capacidades de concentración, retención, energía y memoria se ven disminuidas.

Los resultados de la investigación arrojan que desde que los estudiantes iniciaron su proceso de educación superior han desarrollado la sintomatología de estrés, lo cual afecta su rendimiento académico, la principal afección que sienten los estudiantes es la carga académica. Cabe mencionar que existen otros parámetros que alteran el desempeño de los estudiantes en la universidad ya que es un término multidimensional.

Los hallazgos generados en el estudio coinciden con la investigación de Parra et al. (2021), quienes determinaron la problemática de los hábitos alimenticios en universitarios parte de ciertos factores culturales y socioeconómicos que afectan directamente la forma de alimentarse. Dicho patrón alimentario ya que se perturban las funciones cognitivas de los alumnos de universidad.

Bravo et al. (2021) afirman que, aproximadamente entre el 50% y 60% de estudiantes universitarios presentan problemas afines con la alimentación debido a las prácticas poco sanas que se mantienen lo cual afecta la jornada de estudio.

Los resultados de la investigación develan que, el 64.5% de los estudiantes se encuentra acuerdo con que la alimentación afecta al desempeño académico; sin embargo, el 74% de estudiantes consideran que las técnicas de estudio son un factor necesario para mejorar el rendimiento académico y solo el 12.9% estima que la alimentación es un factor necesario que se debe mejorar para optimizar el rendimiento académico.

De cierta manera los resultados obtenidos se sustentan en los hallazgos generados por Poveda et al. (2023), quienes aseveran que, la alimentación es un elemento clave que puede tener una gran relación en el desarrollo académico, ya que investigadores previos indicaron una mejora en diferentes habilidades cognitivas, como la ejecución, la decisión, la percepción, la concentración y la memoria.

## CAPITULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 Conclusiones

Los hábitos alimenticios de los estudiantes están relacionados con sus promedios académicos. Los estudiantes con promedios mínimos tienden a priorizar el sabor sobre otros factores, consumen más alimentos fritos y no mastican la comida 25 veces, mientras que el consumo de frutas es menos saludable. A medida que aumenta el promedio, los estudiantes muestran una mayor conciencia sobre la caducidad de los alimentos y adoptan prácticas más saludables.

Los hábitos alimentarios más relevantes encontrados después de la aplicación de la encuesta ENHASA son: el sabor constituye el criterio más relevante en la elección de alimentos, siendo priorizado por el 67.74% de los encuestados. La mayoría de los estudiantes muestra una preferencia por los alimentos fritos, alcanzando un 54.84%, y, además, manifiestan una tendencia a consumir comidas fuera del hogar, con un 38.71% indicando que lo hacen de 1 a 2 veces por semana. Al momento de la ingesta el 38.7% se encuentran en desacuerdo ante la premisa de masticar 25 veces el alimento antes de consumirlo y cabe destacar que el 64.5% de los alimentos son preparados por la madre de los estudiantes. Estos hábitos sugieren una predisposición hacia elecciones alimentarias que, aunque pueden ser apetitosas, podrían ser menos beneficiosas para la salud, así como una frecuencia intermedia en el consumo de alimentos de origen externo.

Se ha reconocido una correlación significativa entre las prácticas alimentarias y el desarrollo académico de los estudiantes de la universidad. En este sentido los hallazgos

sugieren que los estudiantes que adoptan hábitos alimenticios saludables suelen exhibir un rendimiento académico superior.

Para desarrollar una guía alimentaria efectiva dirigida a los estudiantes universitarios de primer semestre de Mercadotecnia paralelo “C”, es crucial integrar las recomendaciones de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador junto con la Guía Nutricional centrada en hábitos alimenticios. La guía debe ofrecer una distribución clara de macronutrientes, especificando las cantidades recomendadas de proteínas, grasas y carbohidratos. Debe incluir una variedad de alimentos saludables como frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras, y promover métodos de cocción saludables como el vapor y el horno. Además, la guía debe educar a los estudiantes sobre la planificación de comidas y la selección de alimentos, proporcionando ejemplos y recetas prácticas y accesibles.

## 5.2 Recomendaciones

Se recomienda enseñar a todos los estudiantes, especialmente a aquellos con promedios más bajos, la importancia de seleccionar alimentos no solo por su sabor, sino también por su valor nutricional, caducidad y la manera correcta de masticar.

Es recomendable fomentar iniciativas destinadas a optimizar la calidad de las elecciones alimentarias a través de la educación y el apoyo. Se sugiere la implementación de programas educativos que instruyan a los estudiantes en la conciliación entre el sabor y la nutrición, tales como cursos de cocina que integren recetas que sean tanto deliciosas como nutritivas. Asimismo, se podría promover la adopción de métodos de cocción más saludables y proporcionar recursos para la planificación de comidas en el entorno doméstico, facilitando así que los estudiantes realicen elecciones alimentarias más saludables al alimentarse fuera del hogar.

Se recomienda fomentar la integración de educación nutricional en el currículo académico de la universidad e implementar talleres y cursos que informen a los estudiantes sobre la conexión entre una dieta saludable y el rendimiento académico para potenciar sus resultados universitarios.

Se recomienda elaborar e implementar programas de talleres prácticos y recursos didácticos destinados a la orientación en materia de alimentación. Es fundamental garantizar que los estudiantes participen en actividades formativas prácticas orientadas a la aplicación de la guía alimentaria, que incluyan talleres de cocina, estrategias para la planificación de menús y técnicas para la adquisición de alimentos saludables.

## 6. Referencias

- Arija Val, V., Santi Cano, M. J., Nóvalos Ruiz, J. P., Canals, J., & Rodríguez Martín, A. (2022). Characterization, epidemiology and trends of eating disorders. *Nutrition Hospitalaria*, 39(2). <https://doi.org/10.20960/nh.04173>
- Avila, F. J., Bermejo, M. C., & Vivas, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 1–31. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Bermejo, L., Aparicio, A., & Loria, V. (2021). Importancia de la nutrición en la defensa inmunitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 38(2).
- Bravo, S. E., Izquierdo, D. C., Castillo, A. A., & Rodas, P. A. (2021). Hábitos alimenticios, nocivos y rendimiento académico en estudiantes universitarios en tiempos de Covid-19. *Revista Vive*, 4(12), 659–672. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v4i12.122>
- Calderón, M. E., & Taboada, M. E. (2023). LOS PATRONES ALIMENTARIOS Y CARENCIAS SOCIALES PONEN EN RIESGO DE DESNUTRICIÓN. *Agricultura, Sociedad y Desarrollo*, 18(18).
- Campozano, D. M. (2023). Factores que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de modalidad virtual de la universidad de Guayaquil. *Revista Científica Sinapsis*, 1(22). <https://doi.org/10.37117/s.v1i22.737>
- Carretero, C. (2021). INFORME sobre CLASIFICACIÓN de ALIMENTOS. *Revista de ACTA/CL /*, 21(73). <https://upcommons.upc.edu/bitstream/handle/2117/362397/2021->

01%20ACTA%20CL%20-

%20Informe%20sobre%20clasificaci%C3%B3n%20de%20alimentos%20C%20El%20co  
ncepto%20%27Ultraprocesados%27.pdf

Colomer, A. (2022). Factores que inciden en un consumo desinformado y una escasa percepción del riesgo a la salud durante el consumo alimenticio en jóvenes . *Revista Universidad y Sociedad*, 14(1).

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2218-36202022000100267](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202022000100267)

ESPOL. (2019). Guía Nutricional. *Hábitos Alimenticios y Estilo de Vida En 2020*.

<https://www.bienestar.espol.edu.ec/sites/bienestar.espol.edu.ec/files/Gu%C3%ADa%20Alimenticia.pdf>

FAO. (2019). Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador. *Organizacion de Las Naciones Unidas Para La Alimentación y La Agricultura...*

[https://instituciones.msp.gob.ec/images/Documentos/GABAS\\_Guias\\_Alimentarias\\_Ecuador\\_2018.pdf](https://instituciones.msp.gob.ec/images/Documentos/GABAS_Guias_Alimentarias_Ecuador_2018.pdf)

Frost, J. C., & Baldwin, A. J. (2021). ‘Food for thought’: The importance of nutrition to patient care and the role of the junior doctor. *Clinical Medicine*, 21(3), e272–e274.

<https://doi.org/10.7861/clinmed.2020-0707>

Grasso, P. (2020). Rendimiento académico: un recorrido conceptual que aproxima a una definición unificada para el ámbito superior. *Paula*, 11(20), 87–102.

- Ibarra Mora, J., Hernández Mosqueira, C. M., & Ventura-Vall-Llovera, C. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico de estudiantes de Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(4), 292–301. <https://doi.org/10.14306/renhyd.23.4.804>
- López, J. F. (2019). EL PARADIGMA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EDUCACIÓN. *EmasF*, 2(2).
- Luna, M. J. O., Pech, G. A., Peña, Y. O., & Carvajal, A. S. (2023). Hábitos alimentarios en una muestra de estudiantes universitarios de Yucatán. *South Florida Journal of Development*, 4(1), 64–77. <https://doi.org/10.46932/sfjdv4n1-004>
- Manjarres, T. I., & Lozada, 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>
- Márquez, Y. F., Salazar, E. N., Macedo, G., Altamirano, M. B., Bernal, M. F., Salas, J., & Vizmanos, B. (2014). Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos del área de la salud. *Nutr Hosp*, 30(1).
- Maza Avila, F. J., Caneda Bermejo, M. C., & Vivas Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 1–31. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Moreta, R., Zambrano, J., Sanchez, H., & Naranjo, S. (2021). Salud mental en universitarios del Ecuador: síntomas relevantes, diferencias por género y prevalencia de casos. *Pensamiento Psicológico*, 19, 1–12. <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI19.smue>

- Pallo, S., Mayorga, M., Hernández, S., & Melo, D. (2024). Hábitos de estudio y el desempeño académico de estudiantes. *593 digital Publisher CEIT*, 9(1-1), 187-198. <https://doi.org/10.33386/593dp.2024.1-1.2271>
- Parra, A., Morales, L. M., & Medina Melisa María. (2021). Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de la localidad de Chapinero, Bogotá. *Perspectivas En Nutrición Humana*, 23(2), 183-195. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v23n2a05>
- Poveda, D. A., Flores, C. R., Pazmiño, L. G., & Yaguar, S. P. (2023). Factores que influyen en el desempeño académico universitario. *RECIAMUC*, 7(1), 381-389. [https://doi.org/10.26820/reciamuc/7.\(1\).enero.2023.381-389](https://doi.org/10.26820/reciamuc/7.(1).enero.2023.381-389)
- Ramírez Díaz, M. del P., Luna Hernández, J. F., & Velázquez Ramírez, D. D. (2020). Conductas Alimentarias de Riesgo y su asociación con el exceso de peso en adolescentes del Istmo de Tehuantepec, Oaxaca: un estudio transversal. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(2), 246-255. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.2.1170>
- Ramírez, M. A., & Bayas, C. M. (2024). El bajo rendimiento académico por falta de una alimentación saludable de los alumnos del nivel medio de la Unidad Educativa Provincia De Los Ríos, en la Ciudad de Guayaquil. *Polo Del Conocimiento*, 9(1).
- Rodríguez, M. del R., & Alvites, C. G. (2023). Factores sociodemográficos, intra y extraescolares que afectan el proceso de deserción en estudiantes en situación vulnerables. *LEX - REVISTA DE LA FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS*, 21(31), 401. <https://doi.org/10.21503/lex.v21i31.2482>

- Saéz, G. A., Ariza, A. M., Laurin, L. L., & Pupo, L. E. (2024). Calidad de vida y el rendimiento académico en jóvenes estudiantes de Caldas, Colombia: Estudio piloto. *Revista Andina de Educación*, 7(1), 000718. <https://doi.org/10.32719/26312816.2023.7.1.8>
- Seden, K., Tenzin, D., & Dorji, N. (2021). Exploring the Relationship Between Nutrition and Academic Learning among Students of Samtse College of Education. *Journal of the International Society for Teacher Education*, 25(2), 59–75. <https://doi.org/10.26522/jiste.v25i2.3669>
- Tadese, M., Yeshaneh, A., & Mulu, G. B. (2022). Determinants of good academic performance among university students in Ethiopia: a cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 22(1), 395. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03461-0>
- Zazo, A. B. M. (2019). Conceptos básicos de alimentación . *Hospital Infantil Universitario Niño Jesús. Universidad Autónoma. Madrid. España, 2019.* <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>
- Zurita, R. (2019). Alimentación Saludable y uso de Técnicas Culinarias. *CSSN*, 10(2).

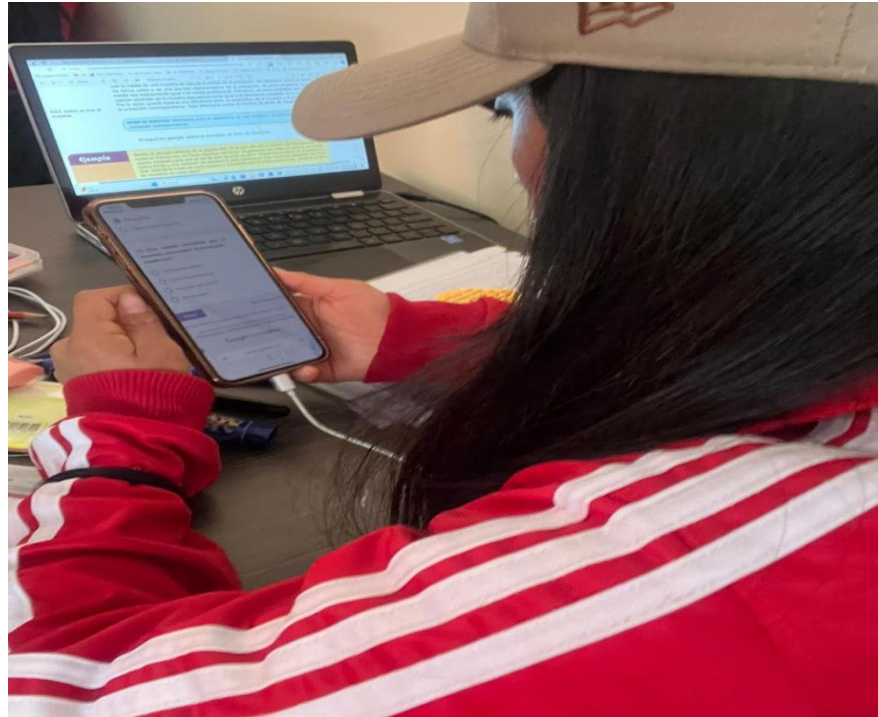
## 7. Anexos

The image shows a web-based survey configuration interface. At the top, there are three tabs: 'Preguntas', 'Respuestas', and 'Configuración'. The 'Configuración' tab is active. The form is divided into several sections:

- Descripción (opcional):** A text input field.
- EDAD:** A text input field with an asterisk indicating it is required. Below it is a 'Texto de respuesta breve' field.
- GENERO:** A text input field with an asterisk. Below it are three radio button options: 'Masculino', 'Femenino', and 'Otro'.
- CIUDAD DE PROCEDENCIA:** A text input field with an asterisk. Below it is a 'Texto de respuesta breve' field.
- PROMEDIO DE CALIFICACIONES:** A text input field with an asterisk. Below it is a 'Texto de respuesta breve' field.
- DATOS ESPECIFICOS:** A section header followed by a 'Descripción (opcional)' field.
- 1. ¿Qué factor considera más importante al elegir un alimento para consumir?:** A question with four radio button options: 'Sabor', 'Precio', 'Aspecto', and 'Caducidad'.

On the right side of the form, there is a vertical toolbar with icons for adding, deleting, and other actions.

Anexo 1: Encuesta Aplicada



Anexo 2: Estudiantes realizando la encuesta



Anexo 3: Guía nutricional para estudiantes universitarios

## **Anexo 1: Encuesta**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN LA ENCUESTA SOBRE HÁBITOS ALIMENTICIOS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO**

**Título del Estudio:** RELACION EN LA CONDUCTA ALIMENTARIA CON EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER SEMESTRE DE LA CARRERA DE MERCADOTECNIA PARALELO “C” DE LA UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO DEL PERIODO ABRIL – JULIO 2024.

#### **Nombre del investigador:**

Yo Kerly Raquel Aimara Pullotasig y Erika Nicole Carrillo Laguna declaro que he sido informado e invitado a participar en una investigación denominada “RELACION EN LA CONDUCTA ALIMENTARIA CON EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER SEMESTRE DE LA CARRERA DE MERCADOTECNIA PARALELO “C” DE LA UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO DEL PERIODO ABRIL – JULIO 2024”, éste es un proyecto de investigación científica que cuenta con el respaldo de la institución ISTE.

## CUESTIONARIO ENCUESTA

**Objetivo:** Evaluar la relación entre los hábitos alimenticios de los estudiantes y su rendimiento académico

**Confidencialidad:** La participación en esta encuesta es voluntaria y confidencial. Las respuestas serán tratadas de manera anónima y se utilizarán únicamente con fines de investigación.

**Indicaciones:** Marque con x la casilla que corresponda según su situación.

### DATOS GENERALES

EDAD:

GENERO:

CIUDAD DE PROCEDENCIA:

PROMEDIO:

### DATOS ESPECIFICOS

#### Hábitos alimentarios

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

Sabor	
Precio	
Aspecto	
Caducidad	

**11. ¿Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos?**

Fritos	
Asados	
Al vapor	
Horneado	

**12. ¿Habitualmente mastica cada bocado más de 25 veces?**

Totalmente en desacuerdo	
En desacuerdo	
De acuerdo	
Totalmente de acuerdo	

**13. ¿Con que frecuencia comes alimentos fuera de casa?**

Todos los días	
5 a 6 veces a la semana	
3 a 4 veces a la semana	
1 a 2 veces a la semana	
1 vez al mes	

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

Madre	
-------	--

Tía	
Abuela	
Solo usted	
Como en restaurantes	

### Rendimiento académico

**1. ¿Cómo describirías tu facultad?**

Muy buena	
Buena	
Regular	
Mala	
Muy mala	

**2. ¿Qué sintomatología de estrés, ansiedad, depresión y/o alteración del sueño has presentado posterior al ingreso a la facultad?**

Estrés	
Ansiedad	
Depresión	
Alteración del sueño	
Ninguna	

**3. ¿Cuál aspecto del ambiente educativo consideras que influyen en tu sintomatología?**

Carga académica	
Mala organización del tiempo	
Muchas tareas universitarias	
Mala alimentación	

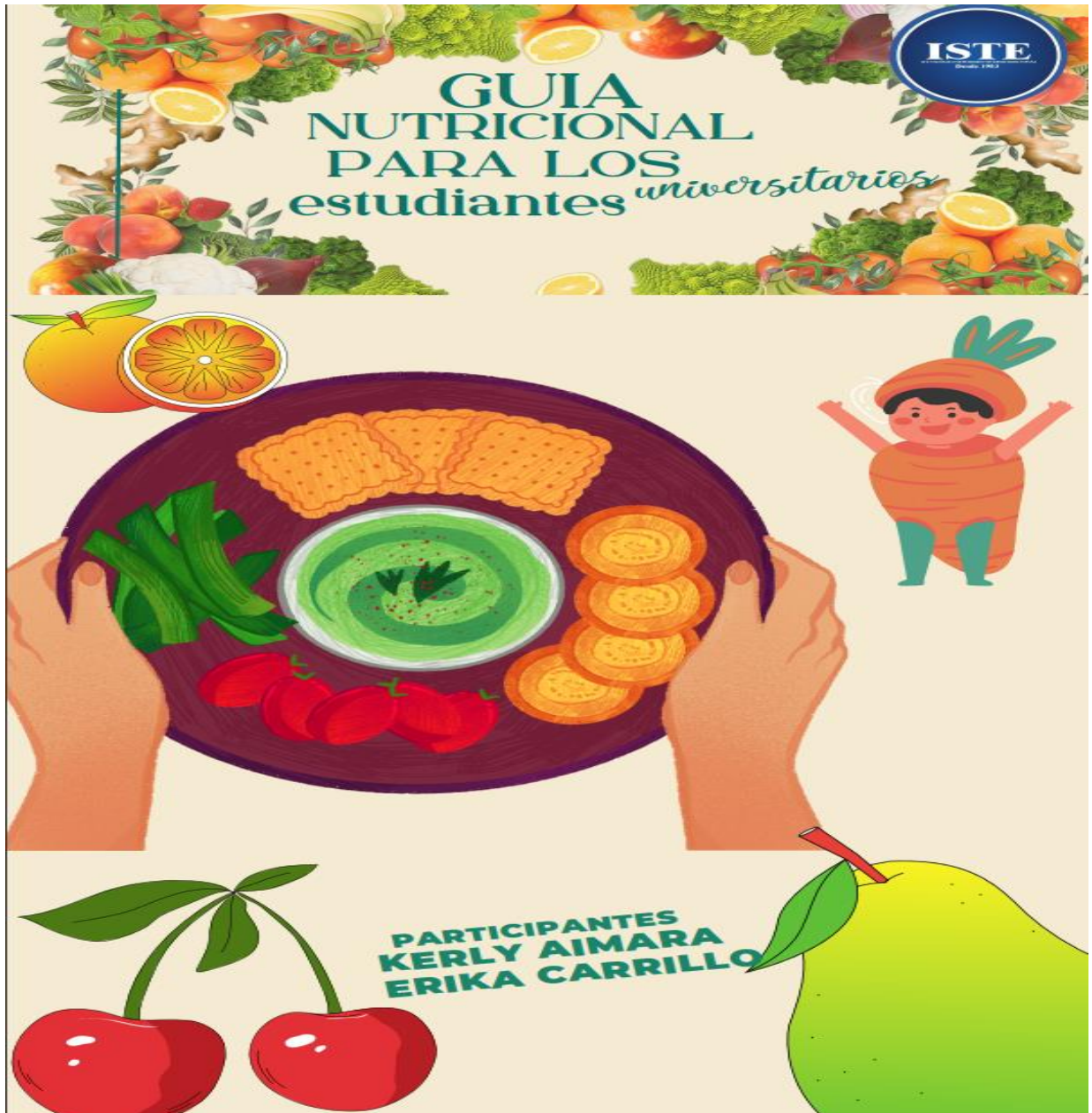
**4. ¿Consideras que tu alimentación afecta tú desempeño académico?**

Totalmente en desacuerdo	
En desacuerdo	
De acuerdo	
Totalmente de acuerdo	

**5. ¿Qué cambio consideras que es necesario para mejorar tu desempeño académico?**

Técnicas de estudio	
Asistencia académica	
Recursos educativos	
Alimentación	

## Anexo 2: Guía Nutricional



## RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

**Desayuno:**

- Incluir proteínas (huevos, queso, yogurt), carbohidratos complejos (avena, pan integral) y frutas.
- Evitar alimentos procesados y ricos en azúcares.

**Almuerzo y Cena:**

- Combinar vegetales, proteínas (carnes, legumbres, pescado) y carbohidratos integrales (arroz, pasta, papas).
- Limitar el consumo de alimentos fritos, salsas ricas y postres.

**Meriendas:**

- Optar por snacks saludables como frutas, frutos secos, yogurt o barras de cereales.
- Moderar el consumo de productos ultra procesados, dulces y bebidas azucaradas.

**Hidratación:**

- Beber al menos 1,5-2 litros de agua al día.
- Limitar el consumo de bebidas con cafeína, alcohol y jugos industrializados.



### ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

Alimentos procesados  
Dulces, chocolates  
Bebidas energizantes  
Bebidas alcohólicas  
Comidas rápidas (papas fritas, hamburguesas, pizza)  
Alimentos con exceso de sal



## ALIMENTOS RECOMENDADOS

**Frutas**

- Manzana
- Plátano
- Naranja
- Pera
- Kiwi
- Fresas
- Arándanos
- Sandía
- Mandarina




**Proteínas**

- Pollo
- Pescado
- Huevos
- Legumbres (lentejas, garbanzos, frijoles)
- Queso
- Yogurt


**Grasas saludables**

- Aceite de oliva
- Aguacate
- Nueces
- Almendras




**Verduras**

- Brócoli
- Zanahoria
- Espinacas
- Tomate
- Pepino
- Pimiento
- Lechuga
- Zapallo
- Cebolla




**Otros**


- Agua
- Té
- Especias y hierbas aromáticas
- Limonadas
- Miel




**Cereales integrales**

- Avena
- Arroz integral
- Pan integral
- Quinoa
- Pasta integral
- Palomitas de maíz







## PORCIONES RECOMENDADAS

**Frutas y Verduras**

- 3-5 porciones de frutas al día
- 3-5 porciones de verduras al día

Una porción equivale a:

- 1 fruta mediana (manzana, naranja, plátano)
- 1 taza de frutas picadas
- 1 taza de vegetales crudos o 1/2 taza de vegetales cocidos

**Cereales Integrales**

4-6 porciones de cereales integrales al día

Una porción equivale a:

- 1 rebanada de pan integral
- 1/2 taza de arroz, pasta o quinoa cocida
- 1 taza de cereal de desayuno

**Proteínas**

2-3 porciones de proteínas al día

Una porción equivale a:

- 1 huevo
- 30 g de carne, pescado o pollo
- 1/2 taza de legumbres cocidas
- 1 taza de yogurt

**Grasas Saludables**

3-5 porciones de grasas saludables al día

Una porción equivale a:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/4 aguacate
- 10 almendras o nueces

**Hidratación**

1.5 a 2 litros de agua al día

## RECOMENDACIONES DE ACTIVIDADES FÍSICA

- Practica al menos 150 minutos a la semana de actividad física moderada, como caminatas rápidas, natación o ciclismo.
- Complementa con 2-3 sesiones semanales de ejercicios de fortalecimiento muscular.
- Incluye estiramientos y ejercicios de flexibilidad al menos 2-3 veces por semana.
- Intenta acumular al menos 30 minutos de actividad física al día, que pueden dividirse en sesiones más cortas.

### ACTIVIDADES RECOMENDADAS

Algunas opciones de actividades físicas apropiadas para estudiantes universitarios incluyen:

- Caminatas
- Natación
- Baile
- Yoga
- Ciclismo, tanto al aire libre como en bicicleta estática
- Deportes de equipo como baloncesto, fútbol o voleibol
- Clases de gimnasio como spinning, zumba o entrenamiento de fuerza