

Karen Shamilet Montero-Moposita; Andrea Lisbeth Cartagena-Lucio; Emily Alejandra Gaibor-Escobar;
Iruma Alfonso González

<https://doi.org/10.35381/s.v.v8i1.3806>

Repercusión de los malos hábitos alimenticios en el rendimiento académico

Impact of poor eating habits on academic performance

Karen Shamilet Montero-Moposita

karenmonteromm95@uniandes.edu.ec

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

<https://orcid.org/0009-0008-3784-9717>

Andrea Lisbeth Cartagena-Lucio

andreacl09@uniandes.edu.ec

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

<https://orcid.org/0009-0008-3570-1401>

Emily Alejandra Gaibor-Escobar

emilyge04@uniandes.edu.ec

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

<https://orcid.org/0009-0002-9332-8744>

Iruma Alfonso-González

ua.irumaalfonso@uniandes.edu.ec

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

<https://orcid.org/0000-0001-6866-4944>

Recibido: 15 de octubre 2023

Revisado: 10 de diciembre 2023

Aprobado: 15 de enero 2024

Publicado: 01 de febrero 2024

Karen Shamilet Montero-Moposita; Andrea Lisbeth Cartagena-Lucio; Emily Alejandra Gaibor-Escobar;
Iruma Alfonso González

RESUMEN

Objetivo: determinar la repercusión de los malos hábitos alimenticios en el rendimiento académico, con el fin de comprender la relación entre la alimentación y el desempeño de los estudiantes y adultos mayores. **Método:** Descriptiva observacional. **Resultados y conclusión:** Los malos hábitos alimenticios tienen un impacto significativo en el rendimiento académico de los estudiantes. Estos hábitos poco saludables, caracterizados por la ingesta excesiva de alimentos procesados y la falta de nutrientes esenciales, han demostrado tener repercusiones negativas en varios aspectos clave para el éxito académico. Una alimentación deficiente en nutrientes esenciales afecta el funcionamiento óptimo del cerebro, lo cual se traduce en dificultades de concentración, falta de memoria y disminución de la capacidad de atención. Esto impide que los estudiantes puedan retener información de manera efectiva y participar activamente en las clases.

Descriptores: Conducta alimentaria; conducta apetitiva; alimentos. (Fuente: DeCS).

ABSTRACT

Objective: to determine the impact of poor eating habits on academic performance, in order to understand the relationship between nutrition and performance of students and older adults. **Method:** Descriptive observational study. **Results and conclusion:** Poor eating habits have a significant impact on students' academic performance. These unhealthy habits, characterized by excessive intake of processed foods and lack of essential nutrients, have been shown to negatively impact several key aspects of academic success. A diet deficient in essential nutrients affects the optimal functioning of the brain, resulting in difficulty concentrating, poor memory and decreased attention span. This prevents students from effectively retaining information and actively participating in classes.

Descriptors: Feeding behavior; appetitive behavior; food. (Source: DeCS).

Karen Shamilet Montero-Moposita; Andrea Lisbeth Cartagena-Lucio; Emily Alejandra Gaibor-Escobar;
Iruma Alfonso González

INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimenticios juegan un papel fundamental en la salud y el bienestar general de las personas. No solo afectan nuestro estado físico, sino que también tienen un impacto significativo en nuestra capacidad cognitiva y rendimiento académico. En la sociedad actual, los malos hábitos alimenticios han proliferado debido a la disponibilidad de alimentos altamente procesados, ricos en grasas saturadas, azúcares y aditivos artificiales. Estos malos hábitos alimenticios, caracterizados por el consumo excesivo de alimentos poco saludables y la falta de nutrientes esenciales, están estrechamente vinculados a una serie de consecuencias negativas, incluido el bajo rendimiento académico.^{1 2 3 4 5}

Cuando se siguen malos hábitos alimenticios, el cerebro se ve privado de los nutrientes necesarios para funcionar de manera óptima. Los alimentos poco saludables y carentes de nutrientes esenciales no proporcionan la energía sostenida que el cerebro necesita para mantenerse alerta y concentrado durante largos períodos de estudio. Estos alimentos también pueden provocar fluctuaciones en los niveles de azúcar en la sangre, lo que resulta en picos y caídas de energía, afectando la capacidad de concentración y la memoria a corto plazo.^{6 7 8 9}

Además, una alimentación deficiente en nutrientes esenciales, como vitaminas, minerales y ácidos grasos omega-3, puede afectar negativamente la función cognitiva y el desarrollo del cerebro. Estos nutrientes son cruciales para el crecimiento y la reparación de las células cerebrales, así como para la producción de neurotransmisores, las sustancias químicas que transmiten señales entre las células nerviosas. La falta de estos nutrientes puede influir en la capacidad de aprendizaje, la memoria y la atención, lo que dificulta el rendimiento académico óptimo.^{10 11}

El objetivo de este trabajo es determinar la repercusión de los malos hábitos alimenticios en el rendimiento académico, con el fin de comprender la relación entre la alimentación y el desempeño de los estudiantes y adultos mayores.

Karen Shamilet Montero-Moposita; Andrea Lisbeth Cartagena-Lucio; Emily Alejandra Gaibor-Escobar;
Iruma Alfonso González

MÉTODO

Descriptiva observacional.

La población fue de 40 personas.

Se aplicó encuesta y cuestionario estructurado.

Se aplicó estadística descriptiva.

RESULTADOS

El 58.8% de los encuestados afirmaron consumir al menos una porción de frutas y verduras al día, mientras que el 41.2% indicaron que no lo hacen. Esto sugiere que la mayoría de las personas encuestadas tienen hábitos alimenticios que incluyen el consumo regular de frutas y verduras, lo cual es positivo para una alimentación saludable.

Un 58.8% de los participantes afirmaron incluir alimentos ricos en proteínas en su dieta de manera regular, mientras que el 41.2% indicaron que no lo hacen. Esto sugiere que una parte significativa de la muestra encuestada tiene una ingesta adecuada de proteínas en su alimentación.

El 29.4% de los encuestados afirmaron evitar el consumo de alimentos altos en azúcares refinados, mientras que el 70.6% indicaron que no lo hacen. Estos resultados sugieren que una proporción considerable de los participantes tiene dificultades para evitar el consumo de alimentos con alto contenido de azúcares refinados, lo cual puede ser perjudicial para una dieta equilibrada.

Solo el 11.8% de los encuestados afirmaron tomar al menos 8 vasos de agua al día, mientras que el 88.2% indicaron que no lo hacen. Estos resultados sugieren que la mayoría de los participantes no cumplen con la recomendación de una adecuada hidratación diaria, lo cual es importante para mantener el equilibrio hídrico en el organismo.

Karen Shamilet Montero-Moposita; Andrea Lisbeth Cartagena-Lucio; Emily Alejandra Gaibor-Escobar;
Iruma Alfonso González

El 88.2% de los encuestados indicaron que prefieren opciones de alimentos frescos y naturales en lugar de alimentos procesados, mientras que el 11.8% no lo hacen. Esto sugiere que la gran mayoría de los participantes tienen una preferencia por alimentos frescos y naturales, lo cual es beneficioso para una alimentación saludable.

El 58.8% de los encuestados afirmaron limitar su consumo de comida rápida y comida chatarra, mientras que el 41.2% indicaron que no lo hacen. Esto indica que una parte significativa de los participantes es consciente de la importancia de evitar o limitar el consumo de alimentos poco saludables.

El 29.4% de los encuestados afirmaron leer las etiquetas nutricionales antes de comprar un producto alimenticio, mientras que el 70.6% indicaron que no lo hacen. Esto sugiere que una proporción considerable de los participantes no presta atención a las etiquetas nutricionales al seleccionar alimentos, lo cual puede dificultar la toma de decisiones informadas sobre la calidad nutricional de los productos.

El 58.8% de los encuestados afirmaron tener un horario regular de comidas y evitar comer en exceso, mientras que el 41.2% indicaron que no lo hacen. Esto sugiere que una parte significativa de los participantes tiene hábitos alimenticios que involucran una distribución regular de las comidas y una moderación en las porciones, lo cual es positivo para mantener una alimentación equilibrada.

DISCUSIÓN

Los malos hábitos alimenticios tienen consecuencias significativas en el rendimiento académico de los estudiantes. La elección de alimentos poco saludables, como alimentos procesados y ricos en grasas saturadas y azúcares, puede afectar negativamente la capacidad cognitiva y la concentración. Los estudiantes que siguen una dieta deficiente en nutrientes esenciales pueden experimentar dificultades para retener información y participar activamente en el aula, lo que se refleja en un rendimiento académico inferior.¹²

Karen Shamilet Montero-Moposita; Andrea Lisbeth Cartagena-Lucio; Emily Alejandra Gaibor-Escobar;
Iruma Alfonso González

Además del impacto cognitivo, los malos hábitos alimenticios también tienen implicaciones en la salud física. La obesidad y la fatiga crónica, que pueden estar relacionadas con una mala alimentación, pueden afectar la energía y el estado de ánimo de los estudiantes. Estos problemas físicos pueden reducir la motivación y la capacidad de los estudiantes para mantener un rendimiento académico constante y óptimo.¹³

No se puede subestimar el impacto emocional de los malos hábitos alimenticios en el rendimiento académico. Una mala alimentación puede provocar cambios en el estado de ánimo de los estudiantes, incluyendo irritabilidad, ansiedad y depresión. Estos estados emocionales negativos pueden interferir con la capacidad de los estudiantes para concentrarse, estudiar de manera efectiva y participar en el proceso de aprendizaje, lo que afecta directamente su rendimiento académico, los malos hábitos alimenticios pueden tener un efecto en cascada en la vida estudiantil. Los estudiantes que no siguen una dieta equilibrada pueden experimentar problemas de sueño, falta de energía y dificultades para manejar el estrés. Estos factores pueden influir en su capacidad para mantener una rutina de estudio efectiva, cumplir con los plazos y rendir bien en los exámenes, lo que a su vez afecta su rendimiento académico en general.¹⁴

Es fundamental abordar los malos hábitos alimenticios en el entorno educativo para mejorar el rendimiento académico. Promover una alimentación saludable y equilibrada, brindar información sobre la importancia de los nutrientes esenciales y ofrecer opciones de alimentos nutritivos en las instituciones educativas puede tener un impacto positivo en la capacidad cognitiva, la salud física y el bienestar emocional de los estudiantes. Al adoptar hábitos alimenticios saludables, los estudiantes pueden maximizar su potencial académico y desarrollar una base sólida para su éxito futuro.¹⁵

Karen Shamilet Montero-Moposita; Andrea Lisbeth Cartagena-Lucio; Emily Alejandra Gaibor-Escobar;
Iruma Alfonso González

CONCLUSIONES

Los malos hábitos alimenticios tienen un impacto significativo en el rendimiento académico de los estudiantes. Estos hábitos poco saludables, caracterizados por la ingesta excesiva de alimentos procesados y la falta de nutrientes esenciales, han demostrado tener repercusiones negativas en varios aspectos clave para el éxito académico. Una alimentación deficiente en nutrientes esenciales afecta el funcionamiento óptimo del cerebro, lo cual se traduce en dificultades de concentración, falta de memoria y disminución de la capacidad de atención. Esto impide que los estudiantes puedan retener información de manera efectiva y participar activamente en las clases.

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. López-Moreno M, Garcés-Rimón M, Miguel M, Iglesias-López MT. Influence of eating habits and alcohol consumption on the academic performance among a university population in the community of Madrid: A pilot study. Heliyon. 2021;7(6):e07186. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07186>
2. Whatnall MC, Patterson AJ, Burrows TL, Hutchesson MJ. Higher diet quality in university students is associated with higher academic achievement: a cross-

Karen Shamilet Montero-Moposita; Andrea Lisbeth Cartagena-Lucio; Emily Alejandra Gaibor-Escobar;
 Iruma Alfonso González

sectional study. J Hum Nutr Diet. 2019;32(3):321-328.
<https://doi.org/10.1111/jhn.12632>

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. Reuter PR, Forster BL, Brister SR. The influence of eating habits on the academic performance of university students. J Am Coll Health. 2021;69(8):921-927. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1715986>
5. Gleason PM, Dodd AH. School breakfast program but not school lunch program participation is associated with lower body mass index. J Am Diet Assoc. 2009;109(2 Suppl):S118-S128. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2008.10.058>
6. Kukul K, Sarvan S, Muslu L, Yirmibesoglu SG. Dietary habits, economic status, academic performance and body mass index in school children: a comparative study. J Child Health Care. 2010;14(4):355-366. <https://doi.org/10.1177/1367493510380079>
7. Mahfouz HA, Alhazmi NF, Almatrafi MK, et al. The Influence of Lifestyle on Academic Performance Among Health Profession Students at Umm Al-Qura University. Cureus. 2024;16(3):e56759. <https://doi.org/10.7759/cureus.56759>
8. Kristo AS, Gültekin B, Öztağ M, Sikolidis AK. The Effect of Eating Habits' Quality on Scholastic Performance in Turkish Adolescents. Behav Sci (Basel). 2020;10(1):31. <https://doi.org/10.3390/bs10010031>
9. Bitar A, Barakat F, Hawat A, Alsaid B. Dietary and smoking habits during the exam period and their effect on the academic achievement among Syrian medical students. BMC Med Educ. 2024;24(1):60. <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04950-6>
10. Bleiweiss-Sande R, Chui K, Wright C, Amin S, Anzman-Frasca S, Sacheck JM. Associations between Food Group Intake, Cognition, and Academic Achievement in Elementary Schoolchildren. Nutrients. 2019;11(11):2722. <https://doi.org/10.3390/nu11112722>

Karen Shamilet Montero-Moposita; Andrea Lisbeth Cartagena-Lucio; Emily Alejandra Gaibor-Escobar;
Iruma Alfonso González

11. Hammoudi Halat D, Hallit S, Younes S, et al. Exploring the effects of health behaviors and mental health on students' academic achievement: a cross-sectional study on lebanese university students. BMC Public Health. 2023;23(1):1228. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16184-8>
12. Hormenu T. Dietary intake and its associated factors among in-school adolescents in Ghana. PLoS One. 2022;17(5):e0268319. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0268319>
13. Bouchefra S, El Ghouddany S, Ouali K, Bour A. Is good dietary diversity a predictor of academic success?. Acta Biomed. 2023;94(2):e2023014. <https://doi.org/10.23750/abm.v94i2.13940>
14. Kavi A, Walvekar PR. Lifestyle factors influencing the academic performance among the secondary school students in an urban area of south India. Int J Adolesc Med Health. 2020;34(5):297-304. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2020-0091>
15. Nakahara N, Matsuyama Y, Kino S, et al. The Consumption of Sweets and Academic Performance among Mongolian Children. Int J Environ Res Public Health. 2020;17(23):8912. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238912>