



ISSN en línea: 2550-6692
ISSN: 2477-9172

<https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/index>

HÁBITOS ALIMENTICIOS RELACIONADOS AL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LAS CARRERAS DE SALUD HUMANA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

EATING HABITS RELATED TO ACADEMIC PERFORMANCE IN STUDENTS OF HUMAN HEALTH COURSES AT THE NATIONAL UNIVERSITY OF LOJA.

Andrea Katherine González Gualán¹ <https://orcid.org/0009-0002-0077-5693>, Kruskaya Michelle Mejía Baraja² <https://orcid.org/0009-0001-4018-1446>, Katherine Michelle González Guambaña² <https://orcid.org/0000-0003-1953-0792>, Mirian Belén Ortiz Motoche¹ <https://orcid.org/0009-0007-0816-464X>

¹Estudiante de la Carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja

²Docente de la Carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja

2477-9172 / 2550-6692 Derechos Reservados © 2025 Universidad Técnica de Ambato, Carrera de Enfermería. Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons, que permite uso ilimitado, distribución y reproducción en cualquier medio, siempre que la obra original es debidamente citada.

Autor de correspondencia: Dra. Esp. Kruskaya Michelle Mejía Baraja. Correo electrónico: kruskaya.mejia@unl.edu.ec

Recibido: 9 de mayo 2025

Aceptado: 27 junio 2025

RESUMEN

Introducción: Los hábitos alimenticios se refieren a la selección y preferencia en cuanto a la cantidad, calidad y método de preparación de alimentos, influenciados por factores como gustos personales, disponibilidad de alimentos, nivel socioeconómico, tradiciones familiares y culturales de cada individuo. Por otro lado, el rendimiento académico es la valoración o medición de las capacidades de los estudiantes, reflejando su aprendizaje a lo largo del proceso educativo universitario; está relacionado con la capacidad del estudiante para responder estímulos educativos. **Objetivo:** Analizar la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes de carreras de la salud en la Universidad Nacional de Loja. **Método:** El estudio tiene un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de tipo transversal y alcance correlacional. La muestra estuvo constituida por 303 estudiantes de 1 432 de toda la Facultad en general. **Resultados:** Los resultados demuestran que el 98,3% de los estudiantes presentan hábitos alimenticios saludables y el 1,7% restante pertenece a los suficientes. En cuanto al rendimiento académico el 61,1% se identificó como muy bueno, el 30,7% excelente y el 8,3% como bueno. No se encontró relación entre las variables ($p= 0,152$). **Conclusiones:** Los estudiantes presentan hábitos alimenticios saludables que se ve reflejado en un rendimiento académico muy bueno y excelente, no obstante, no existe relación estadísticamente significativa.

Palabras clave: alimentación, salud, nutrición, estilo de vida, académico

ABSTRACT

Introduction: Eating habits refer to the selection and preference regarding the quantity, quality and method of preparation of food, influenced by factors such as personal tastes, availability of food, socioeconomic level, and family and cultural traditions of each individual. On the other hand, academic performance is the assessment or measurement of students' abilities, reflecting their learning throughout the university educational process. It is related to the student's ability to respond to educational stimuli. **Objective:** was to analyze the relationship between eating habits and academic performance of health career students at the National University of Loja. **Method:** The study has a quantitative approach, with a non-experimental design, cross-sectional and correlational scope. The sample consisted of 303 students out of 1,432 from the entire Faculty in general. **Results:** The results show that 98.3% of students have healthy eating habits and the remaining 1.7% are considered adequate. Regarding academic performance, 61.1% identified themselves as very good, 30.7% as excellent and 8.3% as good. No relationship was found between the variables ($p= 0.152$). **Conclusions:** Students have healthy eating habits that are reflected in very good and excellent academic performance, however, there is no statistically significant relationship.

Keywords: Food, health, nutrition, lifestyle, academic

INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimenticios hacen referencia a las decisiones y preferencias de una persona respecto a la cantidad, calidad y modo de preparación de los alimentos que consume (1). En el caso de los estudiantes universitarios, es común que omitan comidas, principalmente debido a la falta de tiempo, la sobrecarga de actividades, los horarios poco flexibles y la limitación de recursos económicos (2).

La vida universitaria conlleva diversas exigencias que generan cambios significativos en el estilo de vida de los jóvenes. Factores como la disponibilidad de tiempo para comer, la oferta de alimentos en los alrededores de las instituciones, el presupuesto académico, la influencia de la publicidad (marketing), el entorno y la presión social contribuyen a prácticas alimenticias inadecuadas, como el consumo irregular de comidas fuera de casa o incluso la omisión de estas (3).

Los estilos de vida saludables impactan de manera positiva en el bienestar físico, mental y social de las personas. Entre estos se incluyen una alimentación adecuada, un descanso reparador, la realización de actividad física de forma regular, el consumo moderado de alcohol y el manejo efectivo del estrés (4).

El rendimiento académico es la evaluación o la medida de las capacidades de los alumnos, esto indica lo que está aprendiendo a lo largo del proceso formativo en el ámbito escolar, terciario o universitario (5). Es decir, es el sistema que mide la productividad del plazo que uno dedica a estudiar y lo que aprende mientras se está formando, que hace referencia al modo en que se evalúa la capacidad de aprender. El rendimiento se define como un indicador, que refleja el progreso o el grado en que un estudiante demuestra su avance en la adquisición de conceptos y conocimientos (6).

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura la salud y la nutrición mejoran el rendimiento educativo, fomentan la equidad y la inclusión en el ámbito educativo, además de la salud. Actualmente, el 90% de los países implementan programas de bienestar y alimentación escolar. Aproximadamente 73 millones de niños/as marginados no reciben alimentación escolar lo cual disminuye la capacidad de sacar provecho de la educación, además una de cada tres escuelas no cuenta con agua potable básica e instalaciones sanitarias adecuadas (7).

Por otro lado, un estudio realizado en Perú a 65 universitarios de la carrera de enfermería, encontró que el 52,31% de los participantes tienen un nivel adecuado frente al consumo de alimentos y el 47,69% un nivel inadecuado, además el 60% de ellos presentan un rendimiento académico suficiente, el 23,08% insuficiente y el 16,92% óptimo (8).

Mientras tanto, un estudio desarrollado en la ciudad de Azogues aplicado a 623 alumnos de medicina

encontró que el 10,1% de los estudiantes presentan bajo rendimiento académico, de los cuales el 28,6% presentaron sobrepeso, además el 82,5% consumen comida chatarra por lo que existe 33 veces más probabilidades de presentar rendimiento bajo, también los hombres presentaron 1,6 veces más probabilidades de tener rendimiento bajo a diferencia de las mujeres (9).

Realizar este estudio en la Facultad de la Salud Humana es esencial ya que es donde se forman futuros profesionales encargados de promover la salud y el bienestar en general, por lo tanto, los estudiantes se encuentran expuestos a conocimientos teóricos y prácticos sobre nutrición, salud y fisiología, lo que permite comprender la importancia de una buena alimentación no solo para mejorar el rendimiento académico, sino también para el bienestar de sus futuros pacientes (10).

El objetivo del presente proyecto es analizar la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes de carreras de la salud en la Universidad Nacional de Loja

MÉTODOS

Se realizó un estudio cuantitativo, no experimental, de alcance correlacional y de tipo transversal (11). Se aplicó un muestreo probabilístico, la población de estudio correspondió a todos los estudiantes de la Facultad de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja, constituida por 1432 estudiantes, para determinar la muestra se utilizó la fórmula para la población finita con un nivel de confianza del 95% y una significancia del 5%, obteniendo como resultado una muestra de 303 estudiantes, la selección de los participantes se realizó de manera equitativa en base al número de estudiantes por carrera, dando como resultado a participar 132 estudiantes de Medicina, 44 de Enfermería, 48 de Odontología, 45 de Psicología Clínica y 34 de Laboratorio Clínico. Se incluyeron estudiantes matriculados en una carrera de la Facultad de la Salud Humana durante el periodo académico septiembre 2024 - febrero 2025 y que hayan firmado el consentimiento informado.

Se excluyeron estudiantes que no deseen participar, menores de edad (estudiantes menores de 18 años), que no se encuentren durante el tiempo de investigación, y estudiantes de Medicina y Enfermería que se encuentren cursando el internado rotativo. El cuestionario empleado fue "Encuesta de Conductas y Hábitos Alimentarios en Educación Superior – ECHAES", obtuvo un coeficiente Alfa de Cronbach de 0.815, de la misma forma se realizaron un análisis a través de una aplicación piloto aplicada a 405 estudiantes y una validación por parte de expertos. En esta última, participaron dos nutricionistas y un

sociólogo, quienes evaluaron la pertinencia y la validez interna del instrumento en el contexto de la educación superior (12).

El cuestionario consta de 11 dimensiones: Preocupación alimentaria, seguimiento de comida rápida, alimentación fuera de horarios, guías alimentarias, conductas alimentarias-sedentarias, alimentación deportiva, consumo alimentos innecesarios, alimentos de alto consumo, proceso de alimentación, posición al alimentarse y saciedad alimentos energéticos; distribuidos en 35 categorías con opciones de respuesta tipo Likert, en donde la opción nunca tuvo un valor de 1, casi nunca 2, con alguna frecuencia 3, casi siempre 4 y siempre un valor de 5, al finalizar el cuestionario se sumaron todas las opciones de respuesta y se obtuvo hábitos deficientes (menor o igual a 11,5 puntos), suficientes (11,51 a 14,13 puntos) y saludables (mayor o igual a 14,14 puntos) (13).

Por otro lado, se categorizó la escala de notas académicas establecida en la Universidad Nacional de Loja de acuerdo al Reglamento de Régimen Académico del año 2021 (Art. 197), en donde las notas de 9,00 a 10 equivale a excelente; de 8,00 a 8,99 equivale a muy bueno; de 7,00 a 7,99 equivale a bueno, igual o mayor a 7,00 equivale a aprobado y menos de 7 equivale a reprobado (14). El proyecto fue revisado y aprobado por el Comité de Ética e Investigación en Seres Humanos (CEISH) de la Facultad de Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja.

Los datos obtenidos fueron tabulados en una base de datos empleando el programa Microsoft Office Excel 2016; el análisis de datos se realizó mediante el software estadístico SPSS versión 26. El procesamiento estadístico se plasmó en tablas de frecuencias y porcentajes; la correlación fue contrastada a través de la prueba de Chi-cuadrado considerando la significancia estadística a los valores <0,05 (15).

RESULTADOS

Los resultados en cuanto a los hábitos alimenticios de los estudiantes de la Facultad de la Salud Humana muestran

porcentajes significativamente diferentes, obteniendo hábitos saludables (98,3%), suficiente (1,7%) y deficientes (0%) (Tabla 1).

**TABLA 1
HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES**

NIVEL	Frecuencia N°	Porcentaje %
Deficientes	0	0,0
Suficientes	5	1,7
Saludables	298	98,3
Total	303	100,0

Con respecto al rendimiento académico de los estudiantes de la Facultad de la Salud Humana la mayoría de ellos, presentan un nivel muy bueno

(61,1%), excelente (30,7%), solo un 8,3% tendrían un nivel bueno y ningún estudiante reprobado (0%) (Tabla 2).

TABLA 2
RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES

Nivel	Frecuencia Nº	Porcentaje %
Excelente	93	30,7
Muy bueno	185	61,1
Bueno	25	8,3
Reprobado	0	0,0
Total	303	100,0

Nota. De acuerdo al Reglamento de Régimen Académico establece las siguientes equivalencias a las notas académicas de los estudiantes de la Facultad de la Salud Humana de la universidad Nacional de Loja: **Excelente** equivale a notas de 9 a 10, **muy bueno** notas de 8 a 8,99; **bueno** notas de 7 a 7,99 y **reprobado** equivale a notas menores de 7.

Es así como, para analizar la relación entre los hábitos alimenticios con el rendimiento académico de los estudiantes de la Facultad de la Salud Humana en la presente investigación a pesar de realizarse mediante

una tabla cruzada se encontró que no está asociado de manera significativa con las actitudes hacia la misma ($p = 0,152$). (Tabla 3)

TABLA 3
RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

Tabla cruzada hábitos alimenticios de estudiantes*rendimiento académico											
		RENDIMIENTO ACADÉMICO				Chi-cuadrado	gl (valor crítico)	P valor	V de Cramer		
HÁBITOS ALIMENTICIOS	Suficientes	Bueno – Muy bueno		Excelente		Total					
		Nº	%	Nº	%	Nº	%				
	Saludables	208	99,0	90	96,8	298	98,3	2,053	3,841	0,152	0,082
Total		210	100,0	93	100,0	303	100,0				

Nota. Si el P valor es $> 0,05$ los hábitos alimentarios no tienen relación con el rendimiento académico, mientras que, si la significancia asintótica es $< 0,05$ existe relación con las variables. Los valores estadísticos obtenidos en el Chi cuadrado son menores al valor crítico (3,841) lo que confirma la ausencia de asociación entre variables. Además, el coeficiente V de Cramer con valores $< 0,20$ señala que no existe fuerza de asociación entre variables

DISCUSIÓN

La vida universitaria suele estar marcada por una serie de hábitos alimenticios poco saludables, como omitir comidas, consumir comida rápida, ingerir en exceso alimentos ultraprocesados, modificar la dieta sin orientación profesional, realizar ejercicio intenso sin asesoramiento adecuado, adoptar un estilo de vida sedentario (16). Estas prácticas pueden llevar al desarrollo de conductas alimentarias desordenadas. Por ello, la educación en nutrición resulta fundamental para que los estudiantes puedan adoptar un estilo de vida más saludable, mejoren sus hábitos alimenticios y, como consecuencia, aseguren un buen estado de salud y alcancen un éxito físico, emocional y académico satisfactorio (17).

En los hábitos alimenticios de la población evaluada, predominó los saludables (98,3%), continuando con los suficientes (1,7%), mientras que no se presentaron estudiantes con hábitos deficientes (0%). Resultados similares se encontraron en universitarios de Manabí, Ecuador por Hernández-gallardo et al. (18) prevalecen los mismos niveles pero difieren en el porcentaje, siendo así que los hábitos saludables (48,07%) resaltan de los pocos saludables (17,53%). Sin embargo, son diferentes a los resultados obtenidos por Álvarez et al.(19) quien determinó que el 66,3% de los estudiantes tenían hábitos alimenticios de calidad media, en cambio el 25,4% cuentan con hábitos de calidad baja, mientras que solo el 8,3% respondieron a hábitos alimenticios de calidad alta.

Un estudio realizado en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad de Lima, Perú mencionó que los estudiantes de sexto año presentan una alta prevalencia de hábitos alimentarios poco saludables (37,4%), posiblemente debido a que pasan

gran parte de su tiempo en sedes hospitalarias, donde los alimentos más accesibles suelen ser comida rápida y bebidas gaseosas. Otra posible causa es que, con el paso de los años, estos estudiantes adquieren mayor libertad, lo que aumenta el riesgo de desarrollar hábitos alimenticios inadecuados. En contraste, los estudiantes de primer año tienden a mantener hábitos alimentarios más adecuados (52,8%) (20).

Frente a ello, León et al.(21) establece que los hábitos alimenticios de los universitarios son diferentes ya que estos actúan de acuerdo al entorno en el que se encuentran, pudiendo influir en la modificación de conductas riesgosas, como el consumo de sustancias perjudiciales, se considera importante tener 3 comidas al día siendo las principales por su mayor ingesta energética: el desayuno, almuerzo y cena, tomando en consideración también la adquisición de hábitos alimentarios adecuados. Además, los estudiantes tienden a adoptar comportamientos alimentarios y estilos de vida poco saludables debido al estrés y la demanda de tiempo asociada a los horarios académicos lo que conlleva al consumo de alimentos de escasa nutrición y alto contenido calórico (22); así mismo tienen dificultad para dedicar tiempo al ejercicio físico, por otro lado, los jóvenes alteran sus métodos de preparación de alimentos, sus hábitos alimenticios y sus elecciones culinarias con el objetivo de integrarse y ser aceptados en un nuevo entorno social (23).

En lo que se refiere al rendimiento académico, en los estudiantes se identificó con muy bueno (61,1%), seguido de aquellos que tienen excelente (30,7%), finalmente los que tienen rendimiento bueno (8,3%), no se reportaron estudiantes reprobados, a diferencia de un estudio realizado en estudiantes de universidades públicas y privadas de la localidad de Chapinero, Bogotá donde obtuvieron que el rendimiento académico que predominó fue el bajo (37,19%), continuando con el medio (32,23%) , identificando finalmente el alto (30,58%) (24). Así mismo, Poveda et al. (25) mencionan que el entorno institucional, definido por interacciones sociales constructivas como la unión solidaria, trabajo en equipo y un entorno de apoyo social positivo, contribuye a mejorar el desempeño académico de los estudiantes. Por otro lado, el entorno familiar debe garantizar un espacio de estudio óptimo, libre de ruidos y distracciones, que favorezca la concentración y el aprendizaje.

Por último, al relacionar los hábitos alimenticios y el rendimiento académico, el estudio actual determinó que, al aplicar la prueba de Chi-cuadrado no se encontró una relación significativa, dado que los valores obtenidos fueron superiores a $p=0,05$, de la misma manera en la aplicación de la prueba V de

Cramer se obtuvo un valor entre 0 y $<0,20$ lo que significa que no hay asociación entre variables. De la misma manera, un estudio realizado por Al-Haifi et al. (26) a estudiantes universitarios Kuwaitíes (Asia Occidental) demostró que no se detectó una relación significativa entre los hábitos alimenticios con el rendimiento académico a causa de que los resultados fueron $p= > 0,05$.

Así mismo, un estudio realizado en escolares de la Unidad Educativa Fiscomisional "Corazón de María" por Pugo & Zhinin (27) en el cantón Biblán – Cañar, donde se identificó el resultado correlacional de las variables antes mencionadas mediante la prueba de Chi Cuadrado ($p= 0,759$), interpretando que no se encontró relación estadísticamente significativa. A diferencia, de una investigación llevada a cabo en universitarios de México- Zacatecas reveló que si existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico debido a que se obtuvo un valor de $p=0,000$, también se evidenció que los participantes con rendimiento de muy bueno a excelente tenían hábitos alimenticios saludables (28).

De la misma manera, un estudio realizado por Valverde et al. (29) demostró que, si existe una asociación estadísticamente significativa entre la malnutrición y el bajo rendimiento con un resultado de $p= 0,040$, además encontraron asociación entre un buen rendimiento y un estado de nutrición adecuado, debido a que se obtuvo un valor de $p=0,040$.

Diversos elementos pueden estar vinculados al desempeño académico de los estudiantes, tales como el estilo de vida, las destrezas, la motivación, el estrés académico, la situación socioeconómica, la cultura alimenticia, las modificaciones abruptas en la dieta, las características demográficas y los hábitos alimenticios. Los aspectos nutricionales son fundamentales para alcanzar el éxito académico, favorecer la salud y potenciar las funciones cognitivas, ya que los alimentos ejercen una influencia directa en la memoria y la capacidad de concentración. Asimismo, una dieta balanceada y saludable resulta esencial para proporcionar la energía necesaria a los estudiantes a lo largo del día (30).

Otros factores que influyen son los servicios institucionales de apoyo, el ambiente institucional, el ambiente familiar, los cambios de humor derivado de situaciones personales, familiares o ambientales; así mismo el estrés provocado por responsabilidades como exámenes, trabajos, entre otras, puede afectar negativamente

CONCLUSIONES

En mayor proporción de estudiantes de las carreras de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja (UNL), presentan hábitos alimenticios saludables, mientras que en menor porcentaje se encuentran aquellos con hábitos suficientes, refiriéndonos a este último dato, si mantienen estas

conductas a largo plazo pueden llevar a un riesgo de desarrollar enfermedades cardiometabólicas, no se reportaron casos de hábitos deficientes.

La mayoría de los estudiantes de la Facultad de la Salud Humana tienen un rendimiento entre excelente y muy bueno, mientras que menos de la mitad se encuentran en una categoría bueno, no se evidenciaron estudiantes reprobados, con estos resultados se evidencia que esta población tienen buenos hábitos de estudio que se reflejan en el rendimiento académico.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores expresan que no existen conflictos de interés al redactar el manuscrito.

No se encontró relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes de las carreras de la Salud Humana, tampoco se encontró asociación entre las variables, este resultado podría indicar que otros factores tendrían un papel más determinante en el desempeño académico de los estudiantes. No obstante, es importante considerar un estudio cualitativo a futuro para explorar nuevas variables para obtener una perspectiva más amplia de los resultados obtenidos

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos el apoyo Agradecemos a la Universidad Nacional de Loja (UNL) por permitirnos realizar el estudio en su establecimiento especialmente a la Facultad de Salud Humana.

REFERENCIAS

1. Contreras A, Cruz V, Villareyna Y. Hábitos alimenticios en el desarrollo integral de las niñas y niños de iii nivel de preescolar del centro escolar Más Vida, Del Municipio de Estelí. Cienc Lat Rev Científica Multidiscip. 2020;7. Disponible en: <https://repositorio.unan.edu.ni/id/eprint/1765/1/16954.pdf>
2. Gerbotto M, Paturzo C. Hábitos alimentarios y percepción de la imagen corporal en un grupo de adolescentes que realizan comedia musical. Dieta. 2020;38(172):26-40. Disponible en: <http://www.scielo.org.ar/pdf/diaeta/v38n172/1852-7337-diaeta-38-172-26.pdf>
3. León J, Carhuajulca L, Jaramillo M, Torres S, García W, Alvarez M. Impacto de la nutrición en el rendimiento académico: Una revisión narrativa. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria. 2023;35(5):1201-1207. DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i5.8476
4. Escobar A. Estilos de vida saludable, la importancia para nuestra salud. 2023. Disponible en: <https://gundo.app/blog/5-pasos-vida-saludable/>
5. Pérez, J., Gardey, A. Rendimiento académico. 2021. Disponible en: <https://definicion.de/rendimiento-academico/>
6. Veigler. Rendimiento académico: tips para ser productivo estudiando. 2022. Disponible en: <https://veiglerformacion.com/mejorar-rendimiento-academico/>
7. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), education/nutrition#:~:text=La salud y la nutrición pueden mejorar los rendimientos, educativos,la educación y la salud. Salud y Nutrición Escolares [Internet]. 2024. Disponible en: <https://www.unesco.org/es/health-education/nutrition>
8. Huachuhuilca Y, Mayta S. Hábitos Alimenticios y Rendimiento Académico de Los estudiantes de Enfermería de La Universidad Continental 2019. Universidad Continental; 2019. Disponible en: https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/10233/1/IV_FCS_504_TI_Huachuhuilca_Janampa_2019.pdf
9. Bravo S, Izquierdo D, Castillo A, Rodas P. Hábitos alimenticios, nocivos y rendimiento académico en estudiantes universitarios en tiempos de Covid-19. Rev Vive. 2021;4. DOI: <https://doi.org/10.33996/revistavive.v4i12.122>
10. Sánchez A, Gamero A. Hábitos saludables en universitarios de ciencias de la salud y de otras ramas de conocimiento: un estudio comparativo. Rev Espanola Nutr Humana Diet. 2019;23(4):271-282. DOI: <https://doi.org/10.14306/renhyd.23.4.762>
11. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de La Investigación. 6.a ed. McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. Disponible en: <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%A9tica%20Investigaci%C3%B3n%20Cient%C3%ADfica%206ta%20ed.pdf>
12. Díaz C, Pino J, Oyarzo C, Aravena V, Torres J. Adaptación y validación de cuestionario para medir hábitos alimentarios en educación superior. Rev Chil Nutr. 2019;46. DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000400477>
13. Azanza C, Bustamante M. Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes de segundo y octavo ciclo de la Facultad de Arquitectura de la Universidad de Cuenca en el periodo académico marzo-agosto 2024. Universidad de Cuenca; 2025. Disponible en: <https://rest-dspace.ucuenca.edu.ec/server/api/core/bitstreams/606ff8e3-aba9-492a-a375-8fa61962d07d/content>
14. Universidad Nacional de Loja (UNL). Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja [Internet]. 2021. Disponible en: <https://unl.edu.ec/sites/default/files/archivo/2021-06/REGLAMENTO%20DE%20RE%CC%81GIMEN%20ACADE%CC%81MICO%20DE%20LA%20UNL->

[APROBADO%20OCS%2027-01-2021-DEFINITIVO%20%281%29.docx-signed-signed%20%281%29.pdf](#)

15. Kwak S. Are Only p-Values Less Than 0.05 Significant? A p-Value Greater Than 0.05 Is Also Significant! J Lipid Atheroscler. 2023;12(2):89-95. DOI: [10.12997/jla.2023.12.2.89](https://doi.org/10.12997/jla.2023.12.2.89)
16. Basto R. La función docente y el rendimiento académico: una aportación al estado del conocimiento. Congreso Nacional de Investigación Educativa - COMIE. 2020;3-6. Disponible en: <https://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/2030.pdf>
17. Villagra M, Meza E, Villalba D. Intervención Educativa-Nutricional sobre hábitos alimentarios aplicada a escolares de Asunción, Paraguay. Mem Inst Investig En Cienc Salud. 2020; DOI: <https://doi.org/10.18004/mem.iics/1812-9528/2020.018.02.63>
18. Hernández-gallardo D, Arencibia-moreno R, Linares-girela D, Murillo-plúa C, Bosques-cortelo J, Linares-manrique M. Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí , Ecuador. Rev Esp Nutr Comunitaria [Internet]. 2021;27. Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2021_1_03_-20-0042.pdf
19. Álvarez R, Cordero G, Vásquez M, Altamirano L, Gualpa M. Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. Rev Cienc Médicas Pinar Río. 2017;21(6): 852-859. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v21n6/rpr11617.pdf>
20. Barrios, A. Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Lima, Perú [Internet]. Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2021. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/567394353/Habitos-Alimenticios-en-Estudiantes-de-Primerr-y-Sexto-Semesetr-en-Medicina>
21. León J, Carhuajulca L, Torres S, García W, Alvarez M. Impacto de la nutrición en el rendimiento académico: Una revisión narrativa. Cienc Lat Rev Científica Multidiscip. 2023;7(5): 9074-9089. DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i5.8476
22. Manjarres Nauñay TI, Lozada Lara LM. Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes universitarios. LATAM Rev Latinoam Cienc Soc Humanidades. 2023;4(1):40-53. DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.222>
23. Espinoza C, Palacios E. Factores que influyen en el comportamiento alimentario y ingesta dietética de los estudiantes universitarios de la ciudad de Riobamba, 2023. Escuela Superior Politécnica de Chimborazo; 2023. Disponible en: <http://dspace.espoch.edu.ec/bitstream/123456789/20128/1/34T00491.pdf>
24. Parra-Castillo A, Morales-Canedo L, Medina-Valencia M. Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de la localidad de Chapinero, Bogotá. Perspect En Nutr Humana. 2021;23(2): 183-195. DOI: <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v23n2a05>
25. Poveda D, Flores C, Pazmiño L, Yaguar P. Factores Que Influyen En El Desempeño Académico Universitario. Reciamuc. 2023;7 (1): 381-389. DOI: [https://doi.org/10.26820/reciamuc/7.\(1\).enero.2023.381-389](https://doi.org/10.26820/reciamuc/7.(1).enero.2023.381-389)
26. Al-Haifi A, Al-Awadhi B, Bumaryoum N, Alajmi F, Ashkanani R, Al-Hazzaa H. The association between academic performance indicators and lifestyle behaviors among Kuwaiti college students. J Health Popul Nutr. 2023;42(27). DOI: <https://doi.org/10.1186/s41043-023-00370-w>
27. Peralta Cárdenas MV, Cabrera Quezada EP, Torres Jerves JA, Charry Ramírez JR. Rendimiento académico y su relación con el estado nutricional. Escolares, Unidad Educativa del Milenio Sayausí. Cuenca-Ecuador. LATAM. 202;4(1):1445–1456. DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.351>
28. Galicia A, Herrera S, Acuña A, Ayala I, Castro M. La relación de hábitos alimentarios, toxicomanías y actividad física con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria en Zacatecas. Acta Univ. 2022;32: 1-21. DOI: <http://doi.org/10.15174/au.2022.3254>
29. Valverde L, Reyes E, Palma C, Emén J, Balladares M. Influencia del estado nutricional en el rendimiento escolar de estudiantes de Educación General Básica Media. Recimundo. 2019;3 (4): 528–548. DOI: [https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(4\).diciembre.2019.528-548](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(4).diciembre.2019.528-548)
30. Garbanzo G. Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la Educación Superior Pública. Rev Redalyc - Educ Pedagog En Latinoam. 1. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44031103.pdf>