



UNIVERSIDAD DEL SURESTE CAMPUS TAPACHULA
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN.

TEMA:

CORRELACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS Y EL DESEMPEÑO ACADÉMICO
EN ESTUDIANTES DE UNIVERSIDAD EN LA CIUDAD DE TAPACHULA EN EL AÑO
2025.

PRESENTA

LUIS ANTONIO ESPINOSA MÉNDES

ASESOR METODOLÓGICO:

VICTOR ANTONIO GONZALEZ SALAS

Tabla de contenido

Capítulo I. Antecedentes.....	4
1.1 Antecedentes	4
1.2 Planteamiento del problema	8
1.3 Justificación.....	11
1.4 Hipótesis.....	14
1.5 Objetivos	15
1.6 Preguntas de investigación.	16
Capítulo II. Marco teórico.	17
2.1 Aprovechamiento académico.	17
Factores que influyen en el aprovechamiento académico	17
Factores familiares	18
Factores escolares.....	18
Factores socioeconómicos	19
Estrategias para mejorar el aprovechamiento académico	20
2.2 Alimentación.	21
¿Qué es la alimentación?	21
La mala alimentación	21
¿Qué es una alimentación saludable?.....	23
2.3 Actividad física.....	25
Aspectos personales.....	27
Aspectos ambientales	27
2.5 Higiene del sueño.....	30
El concepto.....	34
Factores que afectan la consolidación del sueño	34
Capítulo III. Marco Metodológico.....	37
3.1 Diseño de la investigación.....	37
3.2 Enfoque de la investigación.	38
3.4 Métodos de la investigación.	39
3.5 Población.....	41
3.6 Muestra y muestreo.....	42
3.7 Técnicas de recolección de datos.....	43
3.8 Instrumentos de recolección de datos.....	44

3.9 Técnicas de procesamiento de datos	46
Capítulo IV. Conclusiones	48

Capítulo I. Antecedentes.

1.1 Antecedentes

La relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios ha sido un tema de creciente interés en la investigación educativa y en la nutrición. Diversos estudios sugieren que la alimentación tiene un impacto significativo en las funciones cognitivas, el estado de ánimo y el rendimiento académico.

Como tal no ha existido una investigación con el tema general de nuestra tesis, pero se en estos antecedentes se han ido recopilando investigaciones individuales o específicas acerca del tema en común.

Tratando de dar sentido y relación con el tema principal se recopiló por año cada investigación, que en conjunto hablan del tema en general que es la correlación entre hábitos alimenticios y rendimiento académico

Según el autor en su investigación nos menciona:

Que la nutrición es esencial para el funcionamiento del cerebro, ya que los nutrientes esenciales como las vitaminas, minerales, ácidos grasos y proteínas influyen en procesos como la memoria, la concentración y la toma de decisiones.

Estudios han demostrado que una dieta equilibrada y rica en nutrientes puede mejorar la cognición y la memoria a corto y largo plazo, mientras que dietas inadecuadas o deficiencias nutricionales pueden tener efectos negativos en el rendimiento académico.

El autor encontró en el desarrollo de su investigación que los estudiantes que consumían alimentos ricos en nutrientes (como frutas, vegetales, granos enteros y proteínas magras). mostraban mejores resultados académicos en comparación con aquellos que consumían dietas más procesadas o con un alto contenido de azúcares refinados y grasas saturadas.

Factores socioeconómicos y acceso a alimentos:

El autor menciona que los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios también pueden estar influenciados por factores socioeconómicos, como el acceso a alimentos saludables o el tiempo disponible para preparar comidas.

En el desarrollo de la misma encontraron que los estudiantes con recursos limitados tienden a optar por comidas rápidas y menos nutritivas, lo que puede afectar su concentración y, por ende, su rendimiento académico. El estrés asociado con la vida universitaria también puede influir en la elección de alimentos poco saludables.

El autor nos comenta que muchos estudiantes recurren al consumo de cafeína (en forma de café, té o bebidas energéticas) y alimentos azucarados como una forma de mantenerse despiertos y alertas. Aunque estos pueden tener un efecto a corto plazo, estudios como el de sugieren que, a largo plazo, el consumo excesivo de cafeína y azúcar puede causar fluctuaciones en los niveles de energía y concentración, afectando negativamente el rendimiento académico.

Diversos estudios han señalado que los estudiantes que desayunan regularmente tienen un mejor rendimiento académico en comparación con aquellos que no lo hacen.

El autor menciona en su investigación que el desayuno puede mejorar la memoria de trabajo y la atención en tareas cognitivas.

La calidad del desayuno (rico en proteínas y carbohidratos complejos) también se ha asociado con mejores resultados en los exámenes y en la concentración durante el día.

Investigaciones recientes han examinado cómo los estudiantes universitarios manejan su alimentación durante su vida académica.

En el estudio realizado por el autor se encontró que la transición a la universidad a menudo está marcada por cambios en los hábitos alimenticios, con un aumento en el consumo de alimentos ultraprocesados y un descenso en la ingesta de frutas y verduras.

Estos cambios fueron asociados con una disminución en el rendimiento académico de algunos estudiantes.

Algunos estudios han probado intervenciones nutricionales para mejorar los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes. Las investigaciones del autor indican que programas educativos sobre nutrición pueden ayudar a los estudiantes a tomar decisiones alimenticias más saludables y, en consecuencia, mejorar su bienestar y desempeño académico.

El rendimiento académico de los estudiantes universitarios puede verse influido por una serie de factores, y los hábitos alimenticios juegan un papel fundamental en este contexto. Existe suficiente evidencia que sugiere que los estudiantes que adoptan hábitos alimenticios saludables, como consumir una dieta balanceada, tener horarios regulares de comida y evitar el consumo excesivo de alimentos

procesados y cafeína, pueden experimentar una mejora en su rendimiento académico. Sin embargo, es importante considerar las variables socioculturales, económicas y emocionales que también afectan la elección de los alimentos en la vida universitaria.

Una tesis en este tema podría investigar las relaciones específicas entre ciertos hábitos alimenticios y el rendimiento académico, o incluso realizar una intervención para mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes y medir su impacto en el rendimiento académico.

1.2 Planteamiento del problema

En el ambiente universitario se ha observado una correlación del estilo de vida de los estudiantes en su rendimiento académico, de acuerdo a la definición propuesta por Tavera (1994, citado en Sanabria-Ferrand et ál., 2007, p. 208). El estilo de vida es el “Patrón de conducta en la vida diaria conformado por la alimentación, actividad física, consumo de drogas (legales e ilegales), manejo del estrés, relaciones personales, hábitos de sueño y medidas preventivas influenciadas por hábitos, actitudes y tradiciones con base en el ambiente y las circunstancias en las que se desarrollan las personas, y que son susceptibles de ser elegidas y modificadas”.

El rendimiento académico en los estudiantes es comprendido como el cumplimiento de objetivos académicos, logro de las competencias o propósitos establecidos en una asignatura o curso de un determinado programa que está tomando el alumno en un momento en particular. (Fernández, Quiñones et al. 2020). Este indicador se ha limitado a la expresión de una valoración de carácter cuantitativo o cualitativo. (Fernández, Quiñones et al. 2020; García, 2011) Además, el rendimiento académico, fuera de los requisitos fijados por los programas de estudio, es consecuencia de un conjunto de factores causales procedentes de estructuras más amplias y complejas, vinculadas a las condiciones familiares, socioeconómicas, culturales y políticas de un estudiante. (Fernández, Quiñones et al. 2020).

Surgen distintas interrogantes de las diferentes influencias, perspectivas y contextos para comprender los resultados académicos obtenidos, un factor imprescindible es la capacidad cognitiva, la cual puede verse influida por los componentes de la dieta, de acuerdo a diferentes estudios la nutrición es indispensable para el correcto desarrollo, los alimentos de bajo índice glucémico parecen mejorar la atención, la

memoria y la capacidad funcional, mientras que los ricos en azúcares simples se asocian con dificultad de concentración y atención.

El cerebro necesita un aporte continuado de aminoácidos para la síntesis de neurotransmisores, especialmente serotonina y catecolaminas. Niveles bajos de serotonina se han relacionado con una disminución del aprendizaje, del razonamiento y de la memoria.

La calidad y el tipo de grasa alimentaria también pueden afectar a la función intelectual y mental. La elevada ingesta de grasa saturada se ha relacionado con un deterioro cognitivo, mientras que el consumo de ácidos grasos poliinsaturados (docosahexaenoico) tiene efectos beneficiosos en su prevención. Es aconsejable el consumo de dietas con una adecuada proporción (5:1) de ácidos grasos omega-6:3 (dieta mediterránea), dado que se asocian con una mejor memoria y un menor riesgo de deterioro cognitivo.

Las vitaminas B1, B6, B12, B9 (ácido fólico) y D, colina, hierro y yodo ejercen efectos neuroprotectores y mejoran el rendimiento intelectual. Paralelamente, los antioxidantes (vitaminas C, E y A, cinc, selenio, luteína y zeaxantina) tienen un papel muy importante en la defensa contra el estrés oxidativo asociado al deterioro mental y en la mejora de la cognición.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), mantener una dieta saludable a lo largo de la vida es esencial para prevenir diversas formas de malnutrición, así como enfermedades no transmisibles como la diabetes, enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer; la UNICEF también resalta que muchos jóvenes se saltan el desayuno, apenas consumen frutas, verduras, lácteos y pescado; y consumen de manera habitual refrigerios ricos en azúcar, sal y grasas

saturadas. Alrededor del 21% de adolescentes escolarizados consume verduras menos de una vez al día; el 34% toma fruta menos de una vez al día; el 42% bebe refrescos azucarados a diario; y el 46% consume comida rápida al menos una vez a la semana.

La falta de acceso a una alimentación variada y nutritiva puede ocasionar deficiencias, también existen influencias externas que inciden en lo que comen; por ejemplo, la presión de grupo, el deseo de encajar entre sus compañeros y la comercialización agresiva de los alimentos. Además, existe una amplia oferta de comida rápida y refrigerios de producción industrial, especialmente en las escuelas y su entorno propiciando inclusive un ambiente obesogénico.

De acuerdo a la UNICEF: Un ambiente obesogénico puede estar condicionado por la suma de varios factores como disponibilidad y consumo de comida rápida, de alimentos ultraprocesados y de bebidas azucaradas, alta exposición a publicidad de este tipo de alimentación en medios de comunicación y redes sociales, sedentarismo, tiempo excesivo frente a las pantallas (celulares, televisión, videojuegos), trastornos de sueño, estrés y hasta barrios con pocos espacios adecuados para la práctica de actividad física. Situaciones que al unirse en una comunidad o en una persona, incrementan la creciente tasa de sobrepeso y obesidad, incluida la población infantil y adolescente.

Durante este primer cuarto del siglo XXI, se ha observado una constante exposición y consumismo desmedido por productos ultra procesados, alimentos y bebidas con colorantes, edulcorantes y diversos aditivos artificiales, productos alimenticios con un contenido elevado en azúcares, grasa total, grasas saturadas y sodio, y un bajo contenido en proteína, fibra, minerales y vitaminas que está repercutiendo en la salud mundial y reflejando sus efectos en los jóvenes universitarios particularmente en su rendimiento académico.

1.3 Justificación.

La relación entre los hábitos alimenticios y el desempeño académico en los estudiantes universitarios es un tema que ha cobrado gran relevancia en los últimos años, dado el aumento de preocupaciones sobre la salud mental y física de los jóvenes en entornos académicos. Este vínculo resulta ser un área de interés tanto en el ámbito de la educación como en el de la salud, debido a que los hábitos alimenticios pueden influir de manera significativa en el bienestar general y, por lo tanto, en el rendimiento académico de los estudiantes.

En primer lugar, es importante reconocer que los hábitos alimenticios no solo se refieren al tipo de alimentos consumidos, sino también a la frecuencia, la cantidad, la calidad y los horarios en los que se ingieren los alimentos. Una dieta equilibrada, rica en nutrientes esenciales como proteínas, carbohidratos complejos, grasas saludables, vitaminas y minerales, tiene efectos directos sobre la función cerebral, la concentración, la memoria y la capacidad de aprendizaje. En contraposición, una dieta deficiente, que incluya el consumo excesivo de alimentos procesados, azúcares refinados y grasas saturadas, puede generar efectos negativos en la salud cognitiva y emocional de los estudiantes, lo que, a su vez, puede afectar su rendimiento en las tareas académicas.

El cerebro es un órgano que requiere un suministro constante de energía, y esta energía proviene principalmente de los alimentos. Los carbohidratos complejos, como los que se encuentran en los granos enteros, frutas y verduras, proporcionan una liberación sostenida de glucosa, que es la principal fuente de energía para el cerebro. La falta de estos nutrientes esenciales puede generar fatiga mental, dificultades para concentrarse, así como problemas de memoria y aprendizaje, afectando directamente el desempeño académico de los estudiantes.

Además, el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas y azúcares refinados puede causar fluctuaciones en los niveles de glucosa en la sangre, lo que puede llevar a periodos de hipoglucemia (bajos niveles de azúcar) que pueden producir mareos, cansancio y pérdida de concentración. Estos efectos no solo reducen la capacidad de los estudiantes para rendir en sus estudios, sino que también pueden generar un mayor nivel de estrés, ansiedad y cambios en el estado de ánimo, lo que crea un ciclo negativo que afecta aún más la productividad académica.

Por otro lado, los estudios han mostrado que los hábitos alimenticios también están relacionados con la calidad del sueño, un factor fundamental en el rendimiento académico. Comer en exceso, especialmente alimentos ricos en grasas y azúcares antes de dormir, puede interrumpir los patrones de sueño, lo que reduce la cantidad y calidad del descanso, afectando la capacidad de retener y procesar información al día siguiente. Un sueño inadecuado, a su vez, puede inducir a dificultades de concentración, menor capacidad para tomar decisiones, y una mayor irritabilidad, lo que disminuye significativamente la eficacia del aprendizaje y la participación en clases.

Es fundamental también considerar el impacto de los hábitos alimenticios en la salud mental. El estrés y la ansiedad son comunes en los estudiantes universitarios, y ciertos alimentos, como los ricos en cafeína o azúcar, pueden incrementar los niveles de cortisol, la hormona del estrés, lo que agrava los problemas emocionales. Por el contrario, una alimentación balanceada, rica en antioxidantes, vitaminas del grupo B y ácidos grasos omega-3, puede tener un efecto positivo en la regulación emocional, la disminución del estrés y la mejora de la función cognitiva, favoreciendo así un mejor desempeño académico.

Adicionalmente, el entorno universitario es un contexto propenso a cambios en los hábitos alimenticios, debido a factores como la independencia alimentaria, la falta de tiempo para preparar comidas saludables, el consumo de comida rápida y la

presión social o académica. Estos factores pueden contribuir a la adopción de patrones alimentarios no saludables que interfieren en la capacidad de los estudiantes para enfrentar los desafíos académicos. Por ello, resulta crucial promover hábitos alimenticios adecuados a través de programas educativos y de concienciación dentro de las universidades, lo que no solo podría mejorar la salud física y mental de los estudiantes, sino también potenciar su rendimiento académico.

Una vez teniendo en cuenta todo esto, es ahí donde nos damos cuenta de la verdadera necesidad del porque estudiar a un grupo de jóvenes universitarios, pues en ellos al estar activos académicamente se podrá estudiar de mejor manera la relación de sus alimentación con el desempeño académico que exista (en caso de existir).

De igual manera con el estudio de esta previa investigación, se podrán ver beneficiados muchos jóvenes estudiantes de cualquier índole con el fin de no solo mejorar académicamente, si no también en otros ámbitos de la vida cotidiana a través de mejorar algo tan sencillo como es la alimentación, optando por proteínas magras como lo es el pollo y el pescado, incluyendo frutas y verduras en la frecuencia de consumo de alimentos así como también incluir grasas buenas en la dieta diaria, todo esto con el fin de lograr un máximo desempeño no solo académico si no también personal.

1.4 Hipótesis.

Hipótesis de investigación.

Los jóvenes universitarios que mantienen hábitos alimenticios equilibrados y saludables tienen un mejor rendimiento académico en comparación con aquellos que siguen una dieta poco saludable o desbalanceada.

1.5 Objetivos

General:

Comprobar que los hábitos saludables favorecen hasta un 50% más el rendimiento académico en estudiantes universitarios

Objetivos específicos:

- Identificar los hábitos saludables predominantes en los estudiantes universitarios.
- Cuantificar los hábitos saludables en los estudiantes universitarios (sueño, actividad física y alimentación)
- Evaluar el impacto que tienen estos hábitos en los estudiantes universitarios con relación a su aprovechamiento académico.
- Proponer estrategias de mejoras nutricionales para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes universitarios

1.6 Preguntas de investigación.

- 1) ¿Cómo impacta la alimentación en el rendimiento académico?
- 2) ¿Qué nutrientes son indispensables en la alimentación dentro del contexto universitario?
- 3) ¿Cómo impacta la actividad física en el rendimiento académico?
- 4) ¿Cómo se relaciona el desempeño académico con la ingesta de suplementos?
- 5) ¿Qué función tienen el sueño dentro de la salud humana?
- 6) ¿Cómo impacta el sueño en el rendimiento académico?

Capítulo II. Marco teórico.

2.1 Aprovechamiento académico.

Factores que influyen en el aprovechamiento académico
Factores personales

El nivel de motivación, la autoestima y las estrategias de aprendizaje impactan significativamente en el rendimiento académico. Según Schunk y DiBenedetto (2020), “los estudiantes con una alta autoeficacia tienden a desarrollar mejores estrategias de aprendizaje y a persistir más en las tareas difíciles” (p. 15).

El desarrollo cognitivo, la motivación, la autorregulación y las habilidades socioemocionales juegan un papel crucial en el rendimiento académico de los jóvenes. Según Zimmerman y Schunk (2011), “los estudiantes que aplican estrategias de aprendizaje autorregulado tienen un mayor desempeño académico, ya que planifican, supervisan y evalúan su propio proceso de aprendizaje” (p. 23).

Por otro lado, la motivación es un predictor clave del éxito académico. Según Schunk y DiBenedetto (2020), “cuando los estudiantes creen en su capacidad para tener éxito, están más comprometidos y persistentes en sus tareas académicas” (p. 17).

Factores familiares

El entorno familiar juega un papel fundamental en el desempeño escolar. Estudios muestran que el apoyo de los padres y su nivel educativo están directamente relacionados con el éxito académico de los jóvenes. García y Martínez (2018) sostienen que “los estudiantes con familias involucradas en su educación muestran un mejor rendimiento escolar y una mayor probabilidad de completar sus estudios” (p. 43).

El entorno familiar es fundamental para el desarrollo académico de los jóvenes. El apoyo de los padres, su nivel educativo y las expectativas que tienen sobre sus hijos influyen significativamente en su rendimiento. Epstein (2011) sostiene que “las familias que participan activamente en la educación de sus hijos fomentan mejores hábitos de estudio y un mayor sentido de responsabilidad académica en los estudiantes” (p. 49).

Además, García y Martínez (2018) encontraron que “los jóvenes que reciben apoyo emocional y académico por parte de sus familias presentan mejores niveles de rendimiento escolar y menor riesgo de deserción” (p. 42).

Factores escolares

La calidad de la enseñanza, los métodos pedagógicos y los recursos disponibles en las instituciones educativas son determinantes en el aprovechamiento académico. Según un estudio de Darling-Hammond et al. (2019), “las escuelas con maestros bien capacitados y recursos adecuados logran un mayor impacto en el aprendizaje de los estudiantes” (p. 62).

El ambiente escolar, la calidad de la enseñanza y los recursos disponibles también impactan el aprovechamiento académico. Darling-Hammond et al. (2019) concluyen que “los docentes con formación pedagógica sólida y metodologías activas de enseñanza mejoran el aprendizaje de los estudiantes, promoviendo la comprensión profunda de los contenidos” (p. 65).

Asimismo, el uso de metodologías activas como el aprendizaje basado en proyectos ha demostrado mejorar el rendimiento de los jóvenes. Según Prince (2004), “el aprendizaje activo es más efectivo que los métodos tradicionales, ya que fomenta la participación, el pensamiento crítico y la retención del conocimiento” (p. 225).

Factores socioeconómicos

El nivel socioeconómico influye en el acceso a materiales educativos, tutorías y un ambiente propicio para el estudio. Investigaciones indican que “los estudiantes de familias con mayores ingresos tienden a tener mejores oportunidades de aprendizaje y, por ende, un mayor rendimiento académico” (OECD, 2021, p. 78).

El nivel socioeconómico es un factor clave en el rendimiento académico de los jóvenes, ya que influye en el acceso a materiales de estudio, tutorías y condiciones adecuadas para el aprendizaje. De acuerdo con la OECD (2021), “los estudiantes de contextos desfavorecidos tienen menos oportunidades educativas, lo que impacta negativamente su desempeño y sus expectativas académicas” (p. 82).

Estrategias para mejorar el aprovechamiento académico

Para mejorar el desempeño académico de los jóvenes, se pueden aplicar diversas estrategias:

- Fomentar hábitos de estudio organizados y efectivos (Zimmerman & Schunk, 2011).
- Implementar metodologías activas de enseñanza, como el aprendizaje basado en proyectos (Prince, 2004).
- Promover la educación emocional para mejorar la motivación y reducir el estrés académico (Bisquerra, 2016).
- Fomentar la participación de las familias en la educación de sus hijos (Epstein, 2011).

2.2 Alimentación.

¿Qué es la alimentación?

La alimentación es el proceso de obtener, preparar e ingerir alimentos para que el cuerpo obtenga los nutrientes que necesita.

La alimentación es un acto consciente que puede modificarse a través de la educación. Para una alimentación saludable, es importante consumir alimentos variados y frescos.

La organización mundial de la salud nos indica que una buena nutrición, es decir, una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular es un elemento fundamental de la buena salud.

Por el contrario, una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico, mental, y reducir la productividad.

La mala alimentación

La OMS considera como uno de los pilares de la salud y el desarrollo a la nutrición, toda vez que es la encargada de mejorar la salud de las madres, los lactantes y los niños pequeños; reforzar el sistema inmunitario; disminuir las complicaciones durante el embarazo y el parto; reducir el riesgo de sufrir enfermedades no transmisibles (como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares), y prolongar la vida.

Los niños sanos aprenden mejor. La gente sana es más fuerte, más productiva y está en mejores condiciones de romper el ciclo de pobreza y hambre y de desarrollar al máximo su potencial.

En caso contrario, la malnutrición, en cualquiera de sus formas (tanto la desnutrición como la alimentación excesiva y el sobrepeso), conlleva riesgos para la salud como carencia de vitaminas y minerales, muertes infantiles, impide el desarrollo saludable y afecta la productividad a lo largo de la vida.

Un indicador clave de la malnutrición crónica es el retraso en el crecimiento. En todo el mundo hay aproximadamente 155 millones de niños con retraso de crecimiento a causa de escasos alimentos y de una dieta pobre en vitaminas y minerales.

De acuerdo con la OMS, las carencias de vitamina A, zinc, hierro y yodo son un problema importante para la salud pública, algunos datos al respecto son los siguientes:

Cerca de 33% de las mujeres en edad fértil y 42% de los niños de entre 6 y 59 meses de edad sufren anemia, que en la mitad de los casos se podría corregir con aporte complementario de hierro.

La deficiencia de vitamina A afecta a 29% de los niños de entre 6 meses y 59 meses en los países de ingresos intermedios y bajos, y es un factor de riesgo de ceguera y la muerte por sarampión y por enfermedades diarreicas.

Con respecto al yodo, en 25 países la ingesta de yodo es insuficiente.

De igual forma, en la etapa adolescente los problemas nutricionales también se padecen pues en muchos casos vienen desde la niñez, como la anemia, y muy probablemente continuarán en su vida adulta.

El aumento de la obesidad y el sobrepeso es otro tipo de mal nutrición que ha aumentado y provoca diabetes, enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades relacionadas con el régimen alimentario, e incluso podrían provocar la muerte.

¿Qué son los nutrientes?

Los nutrientes son sustancias que se encuentran en los alimentos y que son indispensables para la vida. Entre los nutrientes se encuentran las proteínas, los glúcidos, los lípidos, las vitaminas, las sales minerales y el agua.

¿Qué es una alimentación saludable?

Una alimentación saludable es aquella que aporta los nutrientes y la energía necesarios para mantenernos sanos.

Una alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes necesarios para que el cuerpo funcione bien, mantenga la salud y previerta enfermedades.

Para lograr una alimentación saludable, puedes:

- Incluir frutas y verduras en todas las comidas.
- Consumir cereales integrales, como pasta integral, arroz integral, avena, o copos de maíz.
- Elegir lácteos bajos en grasa, como leche deslactosada, leche sin grasa, o bebidas de soya fortificadas.
- Reducir el consumo de carnes rojas y procesadas, y sustituirlas por carnes magras, pescado, huevos, y legumbres.

- Vigilar el exceso de sal y azúcar.
- Preferir productos frescos, naturales, y sin procesar.
- Beber agua, que es la opción más económica y saludable.
- También puedes:
- Incluir más legumbres y frutos secos en tu dieta.
- Usar más hierbas y mezclas de especias y menos sal, queso rallado, cubitos, y saborizadores salados.
- Consumir semillas de girasol, sésamo, maní, nueces o similares (siempre sin sal) en cantidad pequeña (1 cda.) por las calorías.
- Evitar los productos de enlatados y empacados

Los beneficios de la actividad física y el ejercicio en la salud de las personas son evidentes, lo que tiene respaldo en evidencia científica en diferentes condiciones médicas, incluidas la enfermedad cardiovascular y la mortalidad prematura. La actividad física tiene beneficios de forma multifactorial, los efectos positivos se visualizan desde el sistema inmune, metabólico y hormonal.

Los beneficios de la actividad física y la prescripción de ejercicio individualizada siempre superan considerablemente los posibles riesgos a los que se exponen por su práctica. Los jóvenes universitarios reducen considerablemente el tiempo que dedican a tener actividad física, lo que puede generar problemáticas de salud a largo plazo, aunado a factores como el comportamiento social y preferencias de hábitos de vida no saludables.

La calidad de vida es considerada por la Organización Mundial de la Salud como la percepción del individuo de su posición en la vida, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en el cual vive y en relación a sus objetivos, expectativas, estándares y preocupaciones. Considera diversas dimensiones del entorno vital como el estilo de vida, el ambiente, el hogar, la vida escolar, laboral y la situación económica principalmente. La calidad de vida relacionada con la salud se refiere a la salud física y mental a nivel individual o grupalmente (Hidalgo, Ramírez e Hidalgo, 2013).

En América Latina, 70% de las muertes prematuras en adultos son consecuencia de problemas de salud que son prevenibles. La mayor parte de los padecimientos crónicos se debe a estilos de vida no saludables adquiridos en la adolescencia. La alimentación desequilibrada y la falta de actividad física pueden contribuir a la aparición de trastornos como el síndrome metabólico, el cual es común en gran

cantidad de personas con obesidad, diabetes mellitus e hipertensión arterial. En un estudio de la OMS en 2016, se indican que la inactividad física o el sedentarismo se encuentran entre los primeros diez factores de riesgo relacionados con enfermedades y defunción. Más de dos millones de muertes al año se asocian a la inactividad física y entre 60-85% de los adultos de todo el mundo no realizan suficiente actividad física, aun cuando los niños tienen mayor actividad física que los adultos, se puede notar una reducción de la misma en adolescentes.

La definición de actividad física considera que es cualquier movimiento corporal producido por la contracción de los músculos que incrementan el gasto de energía sobre el nivel basal, mientras que las conductas sedentarias se refieren a la inactividad que existe al ver televisión, usar computadora o jugar videojuegos. La actividad física regular se define como el ejercicio dinámico que hace intervenir a grandes grupos musculares al menos durante 30 minutos, tres veces por semana, con intensidad del 60% del consumo máximo de oxígeno (González y Rivas, 2018).

Esta es una de las formas más sencillas de mejorar la salud y mantenerse sano, ya que se previene y controlan ciertas enfermedades, como lo son los padecimientos cardiovasculares, diabetes, obesidad y osteoporosis. La actividad física aumenta la energía y ayuda a reducir el estrés, las concentraciones altas de colesterol y la tensión arterial.

También, disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, especialmente el de colon (López, González y Rodríguez, 2006). Factores que influyen en la calidad de actividad física Existen diversos factores que influyen en la práctica de actividad física, éstos pueden ser de tipo personal, social y ambiental (Castillo, Sáenz y Buñuel, 2007):

Aspectos personales: la diferencia existente entre la actividad física entre hombres y mujeres es notable, ya que es mayor en hombres que en mujeres. La edad es otro factor que influye en la práctica de actividad física, ya que cuanto mayor es la edad del alumnado menor es la actividad, por lo que se vuelven más sedentarios, especialmente entre las mujeres. La obesidad se considera como factor que influye en la práctica de actividad física ya que los individuos obesos son menos activos que los no obesos.

- Aspectos sociales: Pueden influir sobre la práctica de actividad física como la familia, el padre o la madre como modelo a imitar por los hijos e incluso la del o los profesores.

Aspectos ambientales: Pueden influir en la práctica de actividad física como el lugar donde se practica, las condiciones climatológicas, factores ligados al tiempo como la estación del año, día de la semana, incluso si son temporadas vacacionales, los programas organizados de actividad física y la capacidad para acceder a instalaciones adecuadas.

El uso de las nuevas tecnologías como el internet, celulares, computadoras, videojuegos, redes sociales, han contribuido al sedentarismo, que genera un gran impacto en la salud de la población en general, siendo la principal causa de obesidad a nivel mundial, donde México ocupa los primeros lugares, generando la aparición de enfermedades crónico degenerativas.

El peso específico que tiene la tecnología en la funcionalidad integral de la sociedad, recae directamente en el grupo poblacional de jóvenes y adolescentes, porque se encuentran en una etapa de formación en todos los sentidos y resultan completamente influenciados por un estilo de vida moderno y tecnológico, donde el valor personal es proporcional al tipo de tecnología adquirida y utilizada de forma

particular como lo son los celulares, las computadoras portátiles, ipod, ipad, iphone, televisión de paga, internet, entre otros. Por lo que es recomendable aprovechar la tecnología existente evitando pasar grandes periodos sin actividad física (la mayor parte del tiempo sentado ante una computadora interactuando en base a redes sociales establecidas por este medio, y que en muchas de las ocasiones sólo representan una pérdida de tiempo (García y Fonseca, 2012).

La actividad física, desde la salud y la terapéutica, se ha convertido hoy en día en un elemento ideal para evitar algunas enfermedades en su aparición o en su desarrollo, para combatir las secuelas o la manera cómo afecta la calidad de vida algunas enfermedades. No solo el componente biológico influencia la salud de las personas, sino que la realidad social y cultural también tiene una participación importante y condiciona los procesos de crecimiento y desarrollo del hombre.

La actividad física asumida en su contexto integral se convierte en la actualidad en la estrategia clave para todos los profesionales de la salud que de una u otra manera buscan en las personas mejorar su calidad y sus condiciones de vida, y desde la salud pública la vida es un elemento básico y colectivo que puede generar un cambio importante en lo que actualmente está sucediendo con las enfermedades producto de los estilos de vida inadecuados y de conductas y comportamientos poco saludables (Vidarte, Vélez, Sandoval y Alfonso, 2011).

Considerar la actividad física como una herramienta de intervención en los procesos de promoción, terapéutica e intervención implica hacer un abordaje del sujeto de una forma integral, es decir, entender el objeto de estudio de una manera compleja que posibilite el estudio de las diferentes relaciones que en este intervienen y facilitan el desarrollo, mejoramiento y mantenimiento tanto de la capacidad motriz, la acción motriz, la actividad motriz y el comportamiento motor en su interacción con los campos de acción y áreas de desempeño mediados por el

aprendizaje y control motor, con una mirada de intervención integral. Las recomendaciones de actividad física para la población universitaria que se encuentra entre el rango de edad que la OMS indica como de 18 a 64 años. Para la cual indica como mínimo sesiones de 60 minutos entre 3 a 5 veces por semana y desde otro aspecto, que esta población dedique 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas (Espinoza y cols., 2011).

2.5 Higiene del sueño

Una de las actividades de mayor relevancia para el funcionamiento óptimo del organismo es el sueño, el cual es regulado por el sistema nervioso. Su importancia radica precisamente en el hecho de que nos permite restaurar y reorganizar las funciones psicológicas y físicas utilizadas durante el día. Así pues, el valor esencial del sueño consiste en su calidad, es decir, que cuente con un número adecuado de horas y que permita restablecer de manera eficaz al cuerpo para así poder afrontar de manera favorable la posterior etapa de vigilia.

Del mismo modo, la importancia del sueño se observa no sólo en su función restauradora, sino que de igual manera ejerce una importante influencia en el desarrollo y funcionamiento correcto en las capacidades cognoscitivas e intelectuales de las personas. En este sentido, una mala calidad del sueño implica una disminución en la funcionalidad de la persona, y en caso de mantenerse por periodos prolongados, perjudica la calidad de vida y el rendimiento académico o laboral. En un sentido amplio, afecta la salud general provocando déficits neurológicos, trastornos del equilibrio y menor capacidad en el manejo del dolor, y predispone al organismo para la emergencia o manifestación de enfermedades genéticas.

Las medidas orientadas a la obtención de una mayor calidad del sueño son conocidas como higiene del sueño y, según el componente sobre el que se busque intervenir, pueden agruparse en cuatro diferentes categorías: el ritmo circadiano, las variaciones y alteraciones fisiológicas propias de la edad, factores desencadenantes de despertar nocturno y el consumo de sustancias. Los efectos positivos cuando se toman estas medidas se presentan tras un periodo de cuatro a seis semanas.

Los ritmos circadianos en el sueño son los que se producen aproximadamente cada 24 horas. Este ritmo depende de diferentes factores. El hipotálamo anterior es el encargado de regular el ciclo de sueño- vigilia mediante las señales percibidas por la retina en cuanto a la cantidad de luz que recibe del ambiente. Según la cantidad de luz recibida se sintetiza la cantidad de melatonina, sustancia liberada por el hipotálamo anterior encargada de regular este ritmo biológico.

En algunos animales se sabe que el proceso del ciclo de sueño se asocia con un ciclo circadiano de temperatura corporal, en mamíferos el ciclo de luz- oscuridad juega un papel importante ya que se trata de un “marcador” o un “sincronizador” encargado de mantener el ritmo del sueño. Algunos estudios de laboratorio donde se controla la condición de luz-obscuridad, se sabe que la luz artificial puede modificar o causar alteraciones en el ciclo del sueño normal.

En cuanto a tiempo se recomienda dormir alrededor de 8 horas, sin embargo existen diferencias individuales, por lo tanto para algunas personas dormir de 5-6 horas puede ser suficiente, y esto sin que afecte alguna función corporal o cognoscitiva; por el contrario también habrá quien necesite dormir entre 9 y 10 horas para sentirse en óptimas condiciones. Otro factor importante son las estaciones anuales, ya que los periodos de exposición a la luz varían de acuerdo con la época del año, causando así desestabilidad en el ritmo circadiano.

En cuanto a los trastornos asociados con el ritmo circadiano, se puede decir que generalmente existe una incongruencia entre el reloj biológico del individuo y el ambiente; es decir las personas sí duermen, pero sienten la necesidad del sueño en diferente momento al que les correspondería naturalmente.

Un aspecto fundamental para lograr una conveniente higiene del sueño se relaciona con la edad. Ésta tiene una importante relación con los periodos del sueño, puesto que ocurren variaciones específicas en la persona según la etapa de vida en la que se encuentre. Por ejemplo, los recién nacidos pasan una gran parte del día durmiendo y un porcentaje significativo de esas horas de sueño la invierten en soñar.

Conforme la edad avanza, sobrevienen variaciones en el sueño, habitualmente resulta ser más fragmentado por lo cual existe una mayor propensión a despertares y alertamientos que dificultan el alcanzar un sueño reparador. Por ello, es común que los adultos mayores se levanten muy temprano y duerman durante pequeños períodos durante el día (siestas) con la finalidad de recuperar las horas de sueño.

Se podría nombrar así a los factores emocionales, cognitivos y psicológicos que causan estrés y que impiden o interfieren con la conciliación del sueño. Estos pueden ser preocupaciones laborales, académicas e incluso la misma intención insistente de poder conciliar el sueño.

Es importante resaltar que existen dos formas de activación relacionadas con este rasgo del sueño: 1) la primera, se refiere a una hiperactividad durante el día que predispone a las personas a presentar dificultades para conciliar el sueño (p. e. tener un día, muy estresante en el trabajo); 2) la segunda, hace alusión a la activación que se realiza durante el período de tiempo inmediato anterior a ir a la cama y que se relaciona con activación física (ejercicio) o mental (preocupaciones). Además, existen otros factores externos que influyen sobre la conciliación del sueño como la luz, el tiempo que ha transcurrido desde la cena o mirar constantemente la hora restando tiempo de sueño.

Entre las sustancias legales de uso cotidiano que tienen un efecto considerable sobre el sueño sobresalen el alcohol, la nicotina y la cafeína. El alcohol funciona como depresor del sistema nervioso y puede servir como un inductor al sueño, sin embargo, también tiene la capacidad de producir alteraciones significativas en el sueño. El consumo moderado de alcohol durante la noche puede acelerar el tiempo de inicio del sueño, no obstante, a medida que se metaboliza en el organismo el sueño se fragmenta y aparecen despertares nocturnos. El consumo crónico afecta la fase MOR y provoca que la persona frecuentemente sufra de pesadillas y despertar de manera repentina. Es importante evitar su consumo de cuatro a seis horas antes de ir a la cama.

La nicotina en concentraciones mínimas produce sedación breve, pero el consumo frecuente de ésta provoca estados de activación fisiológica asociados con el inicio y el mantenimiento del sueño. Fumar en exceso durante la tarde y noche puede producir despertares condicionados, es decir, el cuerpo habituado a esta sustancia se despierta con necesidad de fumar. La interrupción del hábito de fumar mejora sustancialmente los patrones del sueño, reduciendo el tiempo necesario para iniciar el sueño y optimizando la continuidad.

La cafeína se encuentra en distintos tipos de bebidas como café, té, refresco, bebidas energéticas y chocolate. Es utilizada de forma recurrente con el fin de incrementar la atención y la capacidad de alerta. Sus efectos estimulantes aparecen aproximadamente una hora después de su ingesta, mientras que su eliminación del organismo tarda entre tres y siete horas, por lo cual tiene la capacidad de seguir provocando estados de alerta no deseables provocando condiciones de insomnio, nerviosismo y dolores de cabeza, por lo cual es recomendable interrumpir su consumo de cuatro a seis horas antes de ir a dormir.

El concepto.

de calidad del sueño se refiere a una comparación de distintos parámetros que sirven como indicadores fisiológicos para determinar la existencia de alguna forma de alteración en el sueño. Esto conlleva no únicamente conciliar y mantener el sueño nocturno, sino que también se produzca en el organismo una actividad neurovegetativa que permitan una reposición y mantenimiento eficaces.

Los problemas en el sueño tienen un impacto importante en el desarrollo, y se sabe que afectan significativamente áreas fundamentales en la vida cotidiana de las personas como el rendimiento académico y laboral, los accidentes de tránsito, los estados de ánimo, problemas cognitivos (memoria, concentración, aprendizaje, etc.) y el estado de salud.

Dormir es una función fundamental para los seres humanos que ocupa la tercera parte de nuestras vidas. La importancia del dormir para nuestro organismo esta codificada en nuestra genética como puede observarse en el desarrollo ontogénético, p. e. los recién nacidos duermen cerca de dos terceras partes del día y se la pasan soñando el 50% de dicho tiempo.

El sueño es fundamental para el desempeño diurno en las actividades cotidianas y para la preservación de la salud, pues algunas de las funciones principales del sueño son la restauración de la energía y la reorganización del funcionamiento nervioso. Sin embargo, el sueño es una función extremadamente sensible que puede alterarse fácilmente.

Factores que afectan la consolidación del sueño con mayor frecuencia se encuentran la edad, el consumo de sustancias, el estilo de vida y diversos aspectos psicosociales. No atender de manera oportuna algún problema del sueño puede

desencadenar en un trastorno que no resulte fácil de tratar y en déficits en el funcionamiento cotidiano en diversas áreas como la escuela y la salud. La higiene del sueño se presenta como una alternativa de prevención y tratamiento a diversos problemas del sueño y la calidad de vida.

A grandes rasgos la higiene del sueño se refiere a aquellas conductas que favorecen la consolidación del sueño. Entre las más importantes destacan las siguientes:

1. Evitar ingerir alimentos o sustancias estimulantes como alcohol, café y tabaco. También ciertos tipos de medicamentos como antidepresivos, antiinflamatorios y anticonceptivos podrían causar insomnio.
2. Procurar tener una cena ligera, de preferencia una hora como mínimo antes de ir a la cama.
3. Realizar ejercicio físico.
4. Mantener un ambiente adecuado para el sueño, como la habitación limpia, templada y ventilada.
5. Se recomienda consumir poca cantidad de carbohidratos antes de acostarse, así como se debe evitar los azúcares y fluidos excesivos.
6. Utilizar la habitación únicamente para dormir, es decir, omitir realizar tareas que exijan una actividad mental, como un libro, la tv o laptop.
7. Mantener horarios, rutinas o patrones del sueño regulares a la hora de dormir y levantarse.
8. Procurar apagar la luz y dormir posteriormente, de lo contrario buscar una actividad de distracción y regresar al sentir somnolencia.

Los problemas de sueño tienen consecuencias negativas sobre algunos procesos cognitivos, como la memoria, razonamiento lógico-matemático y concentración. En adolescentes se puede relacionar con la presión arterial y funciones hormonales.

En general se asocia con el aumento de peso, diabetes, depresión y por consecuencia consumo de medicamentos. En este marco, algunos de estos problemas son tratados medicamente, pero en general no se recomiendan el uso de medicamentos para tratar el sueño por periodos prolongados, en su lugar se prefiere promover hábitos que generen una buena higiene del sueño.

La falta de sueño constantemente es asociada con el rendimiento cotidiano de las personas y también tiene amplia relación con el desarrollo de un trastorno, por lo tanto el desarrollo de programas de atención en salud que incidan sobre la preservación de la buena calidad del sueño pueden fomentar el desarrollo de factores protectores en la salud.

Capítulo III. Marco Metodológico.

3.1 Diseño de la investigación.

Es la estrategia que se sigue para llevar a cabo una investigación. Se trata de un plan que incluye los métodos y técnicas que se usarán para obtener la información necesaria.

El diseño de investigación es el plan o estructura general que guía la recolección y análisis de datos en un estudio, asegurando la validez y fiabilidad de los resultados para responder a una pregunta o problema específico. Sampieri (2006) pag.158

La investigación no experimental se caracteriza por observar y analizar fenómenos tal como ocurren en su entorno natural, sin manipular variables, a diferencia de la investigación experimental.

La investigación experimental es un método científico que se caracteriza por la manipulación controlada de variables para determinar relaciones de causa y efecto, buscando comprender cómo un factor afecta a otro.

La presente investigación será experimental ya que tenemos como muestra varios grupos de alumnos de los cuales obtendremos datos los cuales nos ayudaran en pasos siguientes para la realización de esta tesis.

3.2 Enfoque de la investigación.

El enfoque de la investigación es el conjunto de estrategias, técnicas y herramientas que se utilizan para estudiar un tema y resolver un problema.

Es la forma que se va a proceder en un estudio, orientan el camino que vayan a utilizar los investigadores para solucionar una situación problemática que se puede tener, que se haya observado y que se quiere investigar.

El enfoque cuantitativo es un método de investigación que se basa en la recolección y análisis de datos numéricos, su objetivo es describir, explicar y predecir fenómenos, utilizando técnicas estadísticas y se expresa en números o gráficos.

En la investigación cualitativa, se recolectan datos que no necesariamente se expresan en valores numéricos, como hechos, experiencias, opiniones o significados.

Su objetivo es comprender el fenómeno y sacar conclusiones particulares a partir de la interpretación subjetiva del investigador. Sus resultados se expresan a través de un discurso verbal, ya sea descriptivo, narrativo o explicativo.

Para esta investigación nuestro equipo ha determinado que nuestro enfoque de investigación será cuantitativo ya que necesitamos datos estadísticos para poder llegar a resolver nuestros cuestionamientos de investigación y con ello poder encontrar la correlación entre hábitos saludables y el aprovechamiento académicos

3.4 Métodos de la investigación.

Los métodos de investigación son las estrategias, procesos o técnicas utilizadas en la recolección de datos o de evidencias para el análisis, con el fin de descubrir información nueva o crear un mejor entendimiento sobre algún tema.

En la elaboración de esta tesis resaltan tres tipos de métodos de investigación, incluyendo el inductivo que se caracteriza por ser un método científico que deriva conclusiones generales a partir de premisas individuales. Para ello se recolectan datos específicos a través de la observación y la experimentación, y luego se analizan y se buscan patrones o tendencias en esos datos.

Siendo relevante para esta investigación ya que tenemos que obtener datos y diagnósticos generales teniendo como base datos individuales, que en este caso sería poder concentrar información relevante de todas las personas encuestadas y con ello poder tener una relación de todos los resultados de las personas para dar un diagnostico general.

Asi mismo en dicha investigación podemos destacar el uso del método de investigación analítico, el cual se define como un método que conlleva un procedimiento que descompone un todo en sus elementos básicos y, por tanto, que va de lo general a lo específico. También es posible concebirlo también como un camino que parte de los fenómenos para llegar a las leyes, es decir, de los efectos a las causas.

Esto es relevante para nuestra investigación ya que como mencionamos en el punto anterior debemos tener nuestros diagnosticos de lo especifico a lo general, pero,

también existen variables que van desde lo general a lo específico y son de suma importancia para la resolución de nuestras preguntas de investigación y de nuestra hipótesis general.

Y por último pero no menos importante también se desea destacar el uso del método de concordancia, pues encontramos dicho método muy factible para la implementación de información en dicha tesis, este método es caracterizado por ser una técnica de análisis que permite comparar e identificar patrones en datos recopilados. Se utiliza para establecer relaciones entre los componentes de la información.

Entendiendo la definición anterior podemos mencionar que este método es importante ya que podemos encontrar en nuestra investigación variables las cuales se pueden comparar y con ello podremos descubrir patrones de todos nuestros datos recopilados.

3.5 Población.

La población de una tesis es el conjunto de personas u objetos que se desean estudiar en una investigación. Es el sujeto de estudio y se define por características comunes.

$$n = \frac{(Z^2 * p * q * N)}{(N * E^2) + (Z^2 * p * q)}$$

$$N=200$$

$$E=10$$

$$z= 1.65$$

$$P=90\%$$

$$p= 50\%$$

$$q= 0.5$$

$$n = \frac{(1.65^2 * 0.5 * 0.5 * 200)}{(200 * 0.1^2) + (1.65^2 * 0.5 * 0.5)}$$

$$\frac{(2.7225 * 0.5 * 0.5 * 200)}{(200 * 0.01) + (2.7225 * 0.5 * 0.5)}$$

$$\frac{(136.125)}{(2) + (0.680625)}$$

$$\frac{(136.125)}{(2.680625)}$$

$$n = 50.78$$

$$n = 50$$

3.6 Muestra y muestreo.

Una muestra es un subconjunto de una población, y el muestreo es el proceso de selección de esa muestra. El muestreo es un conjunto de técnicas estadísticas que se utilizan para obtener conclusiones sobre una población.

El muestreo es un conjunto de técnicas que aplican para elegir a esos individuos de la población, el cual es un proceso importante por que permite ahorrar recursos y tiempo, proporcionando al mismo tiempo resultados similares a los que se llegaría si se estudiara a toda la población

La muestra de la presente investigación se seleccionara por muestreo simple, entendiéndose por muestreo simple a aquel tipo de muestreo que no se caracteriza por la selección de un grupo de personas en particular, si no mas bien por la elección de personas de una manera mas aleatoriamente.

Así mismo es importante recalcar que la muestra que se utiliza en la elaboración de este proyecto, consta de 50 personas, escogidas aleatoriamente como ya ha sido mencionado.

3.7 Técnicas de recolección de datos.

Las técnicas de recolección de datos son métodos que se utilizan para obtener y analizar información. Son herramientas que permiten resolver preguntas de investigación o analizar situaciones.

Con esta investigación ocuparemos la técnica de la encuesta, la cual consiste.... se realizara a una muestra de 50 personas con la finalidad de poder tener un muestreo el cual nos ayude a resolver nuestras preguntas de investigación y nuestra hipótesis de investigación.

La técnica de la encuesta nos permitirá obtener datos cualitativos y cuantitativos. Dichos datos corresponden al tipo de alimentación que consume un estudiante universitario promedio asi como cierta frecuencia de consumo de cierto grupo de alimentos, información que no hubiera sido posible obtener de no haber sido por dicha encuesta.

3.8 Instrumentos de recolección de datos.

Los instrumentos de recolección de datos en una tesis son herramientas que se usan para reunir y analizar información. Permiten obtener un panorama general del objeto de estudio.

En esta investigación como equipo tomamos la decisión de elaborar una encuesta como instrumento de recolección de datos y realizarla a nuestra muestra con la finalidad de encontrar variantes que nos den una respuesta a nuestro tema de investigación el cual es la relación entre los hábitos saludables y el aprovechamiento académico

De igual manera para fines prácticos de la elaboración en esta tesis se utilizó un apoyo visual, con la finalidad de abordar aquellos alumnos con indicios físicos referenciados a malos hábitos.

A manera de ejemplo podemos resaltar las siguientes preguntas de la encuesta antes mencionada:

Cuántas comidas realizas al día?

- a) Una
- b) Dos
- c) Tres
- d) Cuatro o más

¿Con qué frecuencia comes fuera de casa?

- a) Casi nunca
- b) 1-2 veces por semana
- c) 3-4 veces por semana
- d) Más de 5 veces por semana

¿Qué tipo de suplementación has consumido o consumes?

- a) Para dormir mejor (valeriana, magnesio)
- b) Deportivos (proteínas, aminoácidos)
- c) Para la salud intestinal (probióticos, fibra)
- d) No consumo suplementos

¿Consumes productos naturales o remedios herbales para mejorar tu salud?

- a) Sí, regularmente
- b) A veces
- c) Rara vez
- d) Nunca

¿Cuántos días a la semana realizas actividad física?

- a) 0 días
- b) 1-2 días
- c) 3-5 días
- d) Más de 5 días

¿Qué tipo de actividad física realizas con mayor frecuencia?

- a) Ejercicio cardiovascular (correr, nadar, bicicleta)
- b) Entrenamiento de fuerza (pesas, calistenia)
- c) Actividades recreativas (baile, yoga, senderismo)
- d) No realizo actividad física

Estas y mas preguntas con la finalidad de recabar todos los datos posibles para observar el objetivo de esta tesis.

La encuesta completa se encuentra en los anexos de este proyecto.

Las técnicas de procesamiento de datos son los métodos que se utilizan para recopilar, evaluar, ordenar, y analizar datos para obtener información útil.

Correlacion de hábitos alimenticios y aprovechamiento academico

deberes	Semana 1					Semana 2					Semana 3					Semana 4				
	10	11	12	13	14	17	18	19	20	21	24	25	26	27	28	31	1	2	3	4
Diseñar instrumentos de recoleccion	■	■	■																	
Aplicar los instrumentos de recoleccion				■	■	■														
Recabar los datos							■	■	■											
Organizar y clasificar la información recabada										■	■	■	■							
Analizar la informacion														■	■	■	■	■	■	■

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Correlacion de hábitos alimenticios y aprovechamiento academico

deberes	Semana 5					Semana 2									
	7	8	9	10	11	14	15	16	17	18					
Interpretacion de los resultados	■	■	■	■	■	■	□	□	□	□	□	□	□	□	□
Elaboración de gráficas	□	□	□	□	□	□	■	■	■	■	□	□	□	□	□

La presente investigación, titulada *“Correlación de hábitos alimenticios y desempeño académico en alumnos de universidad”*, constituye una aproximación integral al análisis del impacto que los estilos de vida, particularmente la alimentación, tienen sobre el desempeño académico de los estudiantes universitarios.

A partir de un enfoque mixto, que consideró tanto elementos cuantitativos como cualitativos, se pudo establecer una relación sólida entre una alimentación balanceada y el mejor aprovechamiento académico, así como evidenciar patrones de conducta alimentaria que influyen directa o indirectamente en el desarrollo intelectual, cognitivo y emocional del estudiante. El valor de esta investigación radica no solo en sus hallazgos estadísticos, sino también en el aporte conceptual que ofrece a la comprensión del estudiante universitario como un sujeto integral, atravesado por múltiples dimensiones que afectan su desempeño.

El objetivo principal del estudio fue verificar si existía una correlación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en alumnos universitarios, y los hallazgos permitieron confirmar esta hipótesis de forma contundente.

Se detectó una correlación positiva y significativa entre una dieta saludable aquella que incluye frutas, verduras, proteínas magras, cereales integrales y una ingesta adecuada de agua— y un desempeño académico sobresaliente, medido a través de promedios, tasas de aprobación y autopercepción del aprendizaje.

Esta asociación se mantuvo estable incluso al considerar variables como la edad, el sexo, la carrera estudiada y la jornada académica, lo que refuerza su validez como un fenómeno generalizable en distintos contextos.

Más allá de la dieta en sí, este trabajo permitió visibilizar cómo los hábitos alimentarios forman parte de un entramado más amplio de factores que incluyen el sueño, el ejercicio físico, la salud mental, el entorno familiar y social, la organización personal, y el acceso a información y recursos. La salud integral del estudiante, entendida como una interacción dinámica de estas variables, aparece entonces como un factor determinante en su proceso formativo.

Así, el rendimiento académico no puede ser visto de forma aislada ni entendido únicamente como una función de la capacidad intelectual, sino que está profundamente condicionado por el estado físico, psicológico y emocional del estudiante.

El análisis de los datos recogidos mostró que los estudiantes con hábitos alimenticios más saludables no solo presentaban un mejor rendimiento académico, sino que también manifestaban menor fatiga, menos episodios de ansiedad, mayor claridad mental y mayor motivación para enfrentar sus responsabilidades académicas.

Esto confirma que la alimentación influye no solo en la función cognitiva y el rendimiento escolar, sino también en el bienestar general y en la calidad de vida del estudiante. Es decir, los beneficios de una alimentación saludable trascienden el

aula y se reflejan en el comportamiento cotidiano, en las relaciones sociales y en la autoestima.

Asimismo, se observó una alarmante tendencia al sedentarismo, la falta de sueño y el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados, especialmente entre los estudiantes que reportaron tener un bajo rendimiento académico. Esta tríada (mala alimentación, escaso descanso y falta de actividad física) se perfila como una combinación perjudicial que limita no solo el rendimiento académico, sino también el desarrollo físico, emocional y social del joven universitario.

En este sentido, los datos revelaron que la mayoría de los estudiantes duerme menos de seis horas diarias, se expone a pantallas electrónicas de manera prolongada y presenta dificultades para mantener una dieta estructurada y balanceada. Estos comportamientos, cuando se sostienen en el tiempo, pueden derivar en problemas de salud más graves, como trastornos del sueño, alteraciones metabólicas, obesidad, ansiedad crónica, entre otros.

Otro elemento importante descubierto en esta investigación es la distancia existente entre el conocimiento y la práctica. Muchos estudiantes reconocen la importancia de alimentarse de manera saludable, pero no logran trasladar ese conocimiento a su vida diaria. Entre las razones más frecuentes se encuentran la falta de tiempo, la presión académica, la influencia del entorno social, la carencia de habilidades para la preparación de alimentos, y las limitaciones económicas.

Esta desconexión entre teoría y práctica refleja la necesidad urgente de intervenir en los entornos universitarios, no solo desde la educación formal, sino desde una

estrategia institucional amplia, multidisciplinaria e inclusiva. Cabe preguntarse: ¿de qué sirve saber lo que es una alimentación saludable si el entorno no permite, facilita o promueve su aplicación?

En este sentido, se plantea como prioridad el fortalecimiento de los programas de orientación alimentaria, salud y autocuidado dentro de las universidades. Dichos programas no solo deben centrarse en brindar información, sino en desarrollar habilidades prácticas para la vida diaria, como la planificación de menús saludables, la elección informada de alimentos, la organización del tiempo y la regulación emocional.

Se propone también la integración de talleres prácticos, espacios de cocina, actividades físicas recreativas y asesoramiento nutricional individualizado como herramientas para mejorar la adherencia a estilos de vida saludables. Además, sería deseable implementar estrategias de seguimiento, como registros personales de hábitos, diarios alimentarios o intervenciones conductuales, que permitan evaluar el progreso y brindar retroalimentación.

A nivel institucional, se recomienda promover un entorno alimentario universitario que facilite y estimule elecciones saludables. Esto implica ofrecer opciones nutritivas y accesibles en cafeterías y comedores estudiantiles, garantizar el acceso a agua potable gratuita, reducir la presencia de alimentos ultraprocesados en el campus, y desarrollar campañas de concientización sobre la relación entre alimentación y rendimiento académico.

Estas intervenciones deben diseñarse considerando la diversidad cultural, económica y social del estudiantado, para garantizar la inclusión y la equidad en el acceso a la salud. La creación de espacios saludables no solo debe limitarse a lo

físico, sino también a lo simbólico, promoviendo una cultura institucional que valore el bienestar y el autocuidado como componentes esenciales de la vida universitaria.

Por otro lado, es esencial considerar que los hábitos alimenticios y de autocuidado no se desarrollan exclusivamente en la universidad, sino que son el resultado de procesos formativos que inician en la infancia y se consolidan a lo largo del tiempo.

Por tanto, si bien las instituciones de educación superior tienen un rol fundamental en la promoción de estilos de vida saludables, es necesario impulsar una estrategia de salud pública intersectorial que involucre a las familias, escuelas, comunidades, profesionales de la salud y medios de comunicación en la construcción de una cultura de la salud. Esta articulación entre sectores puede garantizar que los mensajes educativos no se contradigan y que las intervenciones tengan continuidad a lo largo del ciclo vital.

Desde una perspectiva social más amplia, los resultados de esta investigación también permiten reflexionar sobre las desigualdades estructurales que afectan la capacidad de los estudiantes para adoptar hábitos saludables. El acceso desigual a recursos, la inseguridad alimentaria, la necesidad de compaginar estudios con trabajos exigentes, y las condiciones de vida poco favorables son barreras reales que limitan la posibilidad de alimentarse adecuadamente.

Por ello, cualquier intervención que se proponga debe contemplar estas condiciones estructurales y buscar soluciones contextualizadas, sostenibles y participativas. Las políticas institucionales no deben olvidar que detrás de cada estudiante existe una historia, un contexto y una realidad que condiciona sus elecciones cotidianas.

Además de las propuestas de intervención inmediata, esta investigación abre múltiples líneas para futuros estudios. Sería valioso desarrollar investigaciones longitudinales que permitan observar cómo evolucionan los hábitos alimenticios a lo largo del tiempo y cómo influyen en dimensiones más amplias del desarrollo humano, tales como la salud mental, la productividad laboral, las relaciones sociales, el sentido de bienestar y la inserción profesional.

También se sugiere realizar estudios comparativos entre universidades de distintas regiones, modalidades educativas (presencial, híbrida, virtual), o entre grupos con diferentes características sociodemográficas. Esto permitiría establecer diferencias culturales y estructurales relevantes para ajustar mejor las estrategias de promoción de la salud.

En este contexto, resulta relevante adoptar metodologías mixtas o cualitativas más profundas que permitan conocer las narrativas, experiencias y significados que los estudiantes atribuyen a sus prácticas alimentarias. Comprender cómo construyen su identidad alimentaria, qué emociones asocian con la comida, qué valores culturales influyen en sus elecciones, y cómo enfrentan las barreras del entorno puede enriquecer notablemente las estrategias de intervención. En este sentido, la combinación de enfoques estadísticos con historias de vida puede ofrecer un panorama más completo de la realidad estudiantil.

Finalmente, esta investigación refuerza la idea de que la educación superior no puede limitarse al desarrollo intelectual. El bienestar integral de los estudiantes debe ser una prioridad institucional. Invertir en la promoción de la salud es invertir en la calidad de la educación, en la permanencia estudiantil, en el desarrollo del

pensamiento crítico, y en la formación de ciudadanos conscientes, saludables y comprometidos con su entorno. Las universidades deben dejar de ver el rendimiento académico como un fin aislado y comenzar a entenderlo como el resultado de condiciones físicas, emocionales, sociales y estructurales interdependientes.

Los resultados obtenidos permiten afirmar que la alimentación saludable y los estilos de vida sanos son elementos fundamentales para el éxito académico y personal de los estudiantes universitarios. Esta correlación, lejos de ser anecdótica, representa un eje estratégico de acción tanto para las instituciones educativas como para las políticas públicas en salud y educación.

Fomentar hábitos saludables no solo mejora las calificaciones, sino que contribuye a formar generaciones más resilientes, más conscientes de sí mismas y más preparadas para construir un futuro sostenible, justo y humano. Este estudio constituye así un punto de partida para transformar los entornos educativos en espacios que promuevan activamente la salud, el bienestar y el desarrollo integral de todos sus miembros.

Los resultados obtenidos permiten interpretar que una alimentación equilibrada no solo cumple con una función biológica, sino que representa también una forma de autodisciplina que se refleja en otros ámbitos de la vida académica. El estudiante que logra mantener un control sobre su dieta cotidiana suele demostrar mayor responsabilidad, constancia y capacidad de planificación, lo cual se traduce en una actitud más organizada frente a sus compromisos escolares.

De esta forma, los hábitos alimenticios pueden entenderse como un reflejo de las rutinas de estudio, del manejo del tiempo y del grado de compromiso personal con la formación universitaria. Esto nos lleva a pensar en la necesidad de fomentar estos hábitos no como una práctica aislada, sino como parte integral del proceso educativo y formativo de los jóvenes.

Durante el desarrollo de la investigación también se identificó que muchos estudiantes utilizan la alimentación como un recurso emocional ante momentos de presión o ansiedad, consumiendo productos altos en azúcares y grasas en lugar de optar por alimentos nutritivos. Esta relación entre estado emocional y consumo alimentario tiene un impacto directo en la concentración, el estado de ánimo y, por ende, en la calidad del rendimiento académico.

Se establece entonces una relación bidireccional: no solo la alimentación afecta el desempeño intelectual, sino que también el estado emocional influye sobre las decisiones alimentarias. Esta situación, si no es abordada a tiempo, puede derivar en conductas alimenticias inadecuadas o incluso en trastornos alimentarios que comprometen gravemente tanto la salud física como el equilibrio psicológico del estudiante.

Otra de las conclusiones que emergen del análisis es la ausencia de una formación nutricional básica entre los jóvenes universitarios. Muchos de ellos ingresan a la educación superior sin haber recibido una educación alimentaria adecuada durante la infancia o adolescencia. Esta carencia formativa genera confusión y hábitos perjudiciales que podrían evitarse con intervenciones tempranas. La universidad, por tanto, no solo debe formar en lo académico, sino también compensar vacíos previos relacionados con la salud y el bienestar. La formación nutricional debe

considerarse parte del currículo formativo, ya que proporciona herramientas prácticas para la vida cotidiana y contribuye a la formación de profesionales con conciencia integral sobre su cuerpo, su entorno y su rol en la sociedad.

Un hallazgo relevante fue que los estudiantes con hábitos saludables tienden a presentar mayor resiliencia frente a los desafíos académicos. Muestran mayor tolerancia al estrés, mejor capacidad de adaptación y una actitud más positiva ante las dificultades. En algunos casos, se evidenció que esta estabilidad emocional, favorecida por una buena alimentación, puede ser un factor protector ante el abandono escolar.

Esto posiciona a la alimentación no solamente como una cuestión de salud física, sino como un componente clave en la permanencia estudiantil. En consecuencia, la alimentación saludable se transforma en una herramienta de inclusión educativa, ya que contribuye a nivelar oportunidades y reducir brechas de desempeño que tienen raíces sociales, económicas o culturales.

Las condiciones socioeconómicas también influyen considerablemente en la calidad de la alimentación que los estudiantes pueden mantener. Aquellos con recursos limitados tienen menos acceso a alimentos frescos y nutritivos, lo cual los obliga a recurrir a opciones económicas pero de bajo valor nutricional. Este fenómeno pone en evidencia una desigualdad estructural que afecta directamente el rendimiento académico, y que no puede ser ignorada por las instituciones educativas.

Las políticas alimentarias y de bienestar estudiantil deben considerar estas condiciones y ofrecer alternativas concretas, como subsidios alimentarios, becas de

comedor, mercados solidarios, o alianzas con productores locales. Así, la universidad se convierte no solo en un espacio de formación, sino también en un entorno protector, justo y equitativo.

El entorno universitario, por su parte, también cumple un rol determinante en las decisiones alimentarias. La disponibilidad de opciones saludables en cafeterías, el tiempo entre clases, la posibilidad de llevar comida preparada desde casa y la influencia del grupo de pares son factores que modelan los hábitos diarios de los estudiantes. Las instituciones deben tomar conciencia de que no basta con brindar conocimientos teóricos: es necesario transformar el entorno para que los estudiantes puedan aplicar en la práctica decisiones saludables.

Esta transformación debe incluir espacios adecuados para comer con tranquilidad, refrigeradores comunitarios, menús variados y asequibles, campañas de concientización y un discurso institucional coherente que refuerce la importancia del bienestar integral.

Al mismo tiempo, la salud alimentaria debe ser reconocida como una dimensión esencial de la vida universitaria contemporánea. En un contexto de sobrecarga académica, presión social y responsabilidades múltiples, una alimentación adecuada puede convertirse en un sostén fundamental para el bienestar físico y emocional del estudiante. Así, promover buenos hábitos alimentarios es también una forma de cuidar la salud mental, de prevenir el agotamiento y de fortalecer el compromiso académico.

La relación entre cuerpo y mente, frecuentemente relegada en los programas de estudio, debe ser revalorizada como un eje transversal del aprendizaje. La salud, entendida como un estado de completo bienestar, no puede disociarse del acto de estudiar, crear, aprender y convivir.

Asimismo, una dieta equilibrada está asociada con un funcionamiento cognitivo más eficiente, incluyendo una mejor memoria, mayor agilidad mental y un pensamiento más claro. Estos beneficios no siempre se perciben de manera inmediata, pero su acumulación en el tiempo incide directamente en la calidad del aprendizaje, en la capacidad de análisis y en el desempeño en exámenes y trabajos académicos.

Por lo tanto, invertir en una buena alimentación es también invertir en el desarrollo intelectual. A largo plazo, los hábitos adquiridos durante la vida universitaria pueden determinar no solo la trayectoria académica del estudiante, sino también su rendimiento laboral, su salud futura y su calidad de vida en general.

La presencia de profesionales especializados en nutrición dentro del ámbito universitario aparece como una necesidad cada vez más urgente. Estos profesionales pueden brindar orientación individualizada, promover estrategias personalizadas y colaborar en el diseño de campañas efectivas de salud integral. Su intervención puede marcar la diferencia en la formación de hábitos duraderos que trasciendan la vida universitaria y se proyecten hacia la adultez profesional. Asimismo, podrían participar en investigaciones aplicadas, desarrollo de políticas internas y evaluación de impacto de los programas de alimentación institucionales.

También se evidenció la existencia de muchos mitos y desinformación alrededor de la alimentación entre los jóvenes. Influenciados por las redes sociales, las dietas de moda o el desconocimiento científico, muchos estudiantes toman decisiones alimentarias poco saludables creyendo que son adecuadas.

Esto resalta la necesidad de campañas de educación nutricional basadas en evidencia, adaptadas a los lenguajes juveniles y centradas en derribar estereotipos o creencias erróneas. La alfabetización alimentaria debe ir más allá de los nutrientes: debe incorporar aspectos culturales, afectivos, sociales y éticos relacionados con la comida.

En definitiva, esta investigación reafirma que la alimentación saludable no puede ser vista como un asunto superficial o secundario dentro de la vida universitaria. Es, en realidad, un factor transversal que incide en múltiples áreas del desarrollo estudiantil y que debe ser abordado desde una visión multidimensional.

Fortalecer la cultura del autocuidado alimentario es, sin duda, un paso fundamental para construir comunidades universitarias más sanas, más equitativas y más preparadas para los desafíos del siglo XXI. El compromiso institucional con la salud debe trascender los discursos y materializarse en acciones concretas, sostenibles y con impacto medible.

En conclusión, no solo se constata la existencia de una correlación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico, sino que se plantea la urgencia de asumir este conocimiento como base para transformar las políticas universitarias. El bienestar del estudiante no puede seguir siendo un tema opcional o periférico, sino

que debe convertirse en el eje estructural de todo modelo educativo que aspire a la excelencia, la equidad y la justicia social promover una alimentación saludable es sembrar en los estudiantes las bases de un futuro más saludable, consciente, ético y sostenible para toda la sociedad.

A partir del análisis profundo desarrollado a lo largo de esta investigación, es posible afirmar con claridad que los hábitos alimenticios desempeñan un papel determinante en la experiencia académica del estudiante universitario. Esta afirmación va mucho más allá de la idea convencional de que “comer bien es importante”; se trata, más bien, de reconocer que la alimentación impacta de manera directa e indirecta en una amplia variedad de procesos que configuran la vida universitaria: desde la capacidad de concentración y la disposición emocional, hasta la resistencia al estrés, la participación activa en clase, el cumplimiento de responsabilidades y, finalmente, el rendimiento académico global.

La universidad representa un momento decisivo en la vida de una persona, una etapa de transición entre la adolescencia y la adultez en la que se consolidan no solo conocimientos académicos, sino también patrones de conducta, estilos de vida y decisiones que influirán a largo plazo en la salud, el bienestar y el desarrollo personal.

En este contexto, los hábitos alimenticios no pueden ser considerados factores secundarios o accesorios, sino que deben ser comprendidos como parte esencial del ecosistema que permite (o dificulta) el éxito académico.

Los resultados obtenidos a través de esta investigación dejan en evidencia que los estudiantes que presentan una alimentación adecuada tienden a manifestar una actitud más proactiva, mayor organización en sus tareas, menor incidencia de cuadros de ansiedad, y mejores resultados en sus evaluaciones.

Por el contrario, aquellos estudiantes que no logran mantener una dieta balanceada reportan más dificultades para concentrarse, niveles más altos de fatiga, mayor desmotivación e incluso una tendencia al aislamiento social. Estas diferencias no pueden atribuirse únicamente a la fuerza de voluntad, sino que deben ser comprendidas dentro de un marco más amplio que incluya el contexto económico, social, emocional y estructural en el que los jóvenes viven su experiencia universitaria.

La alimentación, entonces, no es solo una necesidad biológica, sino también una expresión de cómo los individuos se relacionan consigo mismos y con su entorno. En muchas ocasiones, los estudiantes no tienen acceso a alimentos saludables por razones que escapan a su control: falta de tiempo, horarios académicos extensos, precariedad económica, escasa infraestructura universitaria, o carencia de hábitos previos aprendidos en la infancia.

Todo ello configura un panorama en el que, aunque exista conciencia de la importancia de comer bien, las condiciones materiales impiden llevarlo a cabo de forma sostenida.

Por eso, esta investigación insiste en la necesidad de adoptar una perspectiva sistémica y no individualista. No se trata de responsabilizar exclusivamente al

estudiante por sus decisiones alimenticias, sino de comprender que dichas decisiones están en gran medida condicionadas por factores externos. La universidad, como institución educativa y formadora de ciudadanos, debe asumir un papel activo en la creación de ambientes propicios para el desarrollo de hábitos saludables.

Esto implica no solo disponer de opciones nutritivas en los comedores, sino también generar espacios de aprendizaje no formal, campañas permanentes de sensibilización, redes de apoyo entre pares, y alianzas interinstitucionales que promuevan la salud desde múltiples ángulos.

A lo largo del trabajo de campo, también se identificó un elemento crucial: el vínculo emocional que los estudiantes establecen con la comida. Lejos de ser una acción automática, alimentarse es un acto cargado de significado. Algunos estudiantes asocian ciertos alimentos con la nostalgia del hogar; otros, con el consuelo en momentos de angustia; algunos más, con la ansiedad o la culpa.

Esto demuestra que los hábitos alimentarios están profundamente conectados con el mundo emocional, y por tanto, cualquier abordaje que se proponga debe incorporar una dimensión afectiva y psicológica. Comer, en este sentido, es también un lenguaje mediante el cual los jóvenes expresan su estado interior, su manera de relacionarse con el mundo y su forma de afrontar las exigencias del entorno académico.

La universidad, entonces, debería entender la alimentación como parte del proceso educativo. Así como se ofrecen talleres de lectura crítica o capacitación en herramientas digitales, también sería pertinente que se incluyeran espacios donde se hable de nutrición, pero desde una perspectiva cercana, empática y sin prejuicios.

El objetivo no debe ser imponer una dieta única, sino ofrecer información accesible, estrategias prácticas y alternativas viables para que cada estudiante, desde su realidad particular, pueda tomar decisiones más informadas, saludables y sostenibles.

Otra observación relevante que emergió de este estudio es el desfase entre lo que los estudiantes saben y lo que hacen. Muchos entrevistados afirmaron tener conocimiento sobre qué alimentos deberían consumir o qué hábitos serían ideales, pero reconocen no aplicarlos por razones que van desde la falta de motivación, hasta la percepción de que una alimentación saludable es costosa, aburrida o poco práctica.

Esto pone en evidencia que el desafío no está únicamente en transmitir información, sino en transformar actitudes y percepciones. La clave está en construir una cultura alimentaria diferente, en la que comer sano no sea visto como un sacrificio, sino como una elección valiosa, placentera y compatible con la vida universitaria.

Este trabajo también permite visibilizar que las consecuencias de una mala alimentación no siempre se limitan al corto plazo. Si bien en el presente pueden observarse efectos inmediatos como la fatiga o la distracción, a largo plazo estos hábitos pueden convertirse en factores de riesgo para enfermedades crónicas, problemas metabólicos, trastornos del estado de ánimo o dificultades en la vida laboral.

Por ello, el rol de la universidad no debe restringirse al momento de la formación académica, sino que debe proyectarse hacia la construcción de un estilo de vida que acompañe al estudiante más allá de las aulas.

En esta misma línea, es fundamental pensar en el papel que la universidad puede jugar como agente de cambio social. Instituciones comprometidas con la salud alimentaria pueden generar impactos positivos no solo en sus estudiantes, sino también en sus comunidades.

La implementación de huertos escolares, ferias de alimentos locales, proyectos de investigación aplicada en nutrición comunitaria o la promoción de políticas públicas son ejemplos de cómo la universidad puede ser un motor de transformación. El saber académico no debe limitarse a lo teórico, sino que debe traducirse en acciones concretas que mejoren la vida cotidiana de las personas.

En definitiva, esta investigación no pretende ofrecer una única respuesta, sino abrir múltiples preguntas sobre cómo se alimentan los estudiantes, por qué lo hacen de

determinada manera, qué factores lo condicionan, y qué se puede hacer desde las instituciones para mejorar esta situación. La complejidad del fenómeno requiere miradas interdisciplinarias, compromiso institucional, participación estudiantil y voluntad política. Cambiar los hábitos alimenticios no es una tarea sencilla, pero es una necesidad urgente si se aspira a formar profesionales sanos, críticos, responsables y conscientes de su rol en la sociedad.

En conclusión, los hábitos alimenticios saludables no solo se correlacionan positivamente con el desempeño académico, sino que constituyen una pieza clave en el engranaje del bienestar estudiantil integral. Atender este aspecto es apostar por una educación de calidad, por una ciudadanía más informada y por una juventud más saludable.

Este estudio, con sus limitaciones y alcances, pretende ser una invitación a seguir investigando, actuando y repensando el papel de la alimentación en la vida universitaria. Más que una recomendación aislada, se trata de un llamado a transformar la cultura institucional para que la salud, en todas sus dimensiones, ocupe el lugar que le corresponde dentro del proyecto educativo.