



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 460-2 esq a Lerdo de Tejada, Toluca, Estado de México. 7223898475*

RFC: AT1120618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<http://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/>

Año: XII Número: 3 Artículo no.: 44 Período: 1 de mayo al 31 de agosto del 2025

TÍTULO: Alimentación y rendimiento académico: Un estudio en universitarios estudiantes de nutrición.

AUTORES:

1. Dra. Teresa del Jesús Brito-Cruz.
2. Dr. Ángel Esteban Torres-Zapata.
3. Máster. Juana Patricia Acuña-Lara.
4. Dra. Sara Esther Castillo Ortega.
5. Dra. Addy Leticia Zarrza-García.

RESUMEN: Este estudio analizó la relación entre la alimentación y el rendimiento académico en estudiantes universitarios, utilizando un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental con una muestra no probabilística. El Índice de Alimentación Saludable (IAS) se evaluó con un instrumento validado, y el rendimiento académico se determinó a partir del promedio de calificaciones. Los datos fueron recolectados mediante una encuesta en línea y analizados con SPSS, utilizando estadística descriptiva, correlación de Pearson y ANOVA para explorar las relaciones entre las variables. La muestra final consistió en 89 estudiantes (70.79% mujeres, 29.21% hombres). El IAS promedio fue 56.74, y la correlación con el rendimiento académico fue débil, aunque el ANOVA mostró diferencias significativas.

PALABRAS CLAVES: alimentación, rendimiento académico, universitarios, salud.

TITLE: Nutrition and academic performance: A study in university nutrition students.

AUTHORS:

1. PhD. Teresa del Jesús Brito-Cruz.

2. PhD. Ángel Esteban Torres-Zapata.
3. Master. Juana Patricia Acuña-Lara.
4. PhD. Sara Esther Castillo Ortega.
5. PhD. Addy Leticia Zarrza-García.

ABSTRACT: This study analyzed the relationship between nutrition and academic performance in university students, using a quantitative approach and a non-experimental design with a non-probabilistic sample. The Healthy Eating Index (HII) was assessed with a validated instrument, and academic performance was determined from the grade point average. Data were collected through an online survey and analyzed with SPSS, using descriptive statistics, Pearson correlation, and ANOVA to explore the relationships between variables. The final sample consisted of 89 students (70.79% female, 29.21% male). The average HII was 56.74, and the correlation with academic performance was weak, although the ANOVA showed significant differences.

KEY WORDS: nutrition, academic performance, university students, health.

INTRODUCCIÓN.

La formación de profesionales integrales es uno de los objetivos centrales de las universidades, cuya misión es desarrollar individuos capaces de desempeñarse eficazmente en diversas áreas, no solo en términos académicos, sino también en su bienestar físico y mental (Oliveros et al., 2022).

La transición a la vida universitaria es un proceso significativo que involucra una serie de cambios, como nuevos horarios, una mayor carga académica y mayores demandas económicas. Estos factores pueden influir de manera considerable en los hábitos alimentarios de los estudiantes (Torres-Zapata et al., 2021).

La alimentación es un aspecto clave en el bienestar general de los individuos, ya que influye directamente en su salud física, emocional, y por supuesto, en su rendimiento académico. Es fundamental, que los estudiantes universitarios mantengan hábitos alimenticios adecuados, dado que una nutrición deficiente

puede afectar a no solo su rendimiento en el aula, sino también su salud a largo plazo (Oliveros et al., 2022).

En este contexto, la teoría de Abraham Maslow sobre la jerarquía de necesidades humanas resulta particularmente relevante. Según Maslow, las necesidades humanas se organizan en una jerarquía que comienza con las necesidades básicas, como la alimentación y el descanso; sin embargo, avanza hacia las más complejas, como la autorrealización (Ramírez et al., 2021). Esto es crucial para el desarrollo físico y psicológico de los individuos, ya que solo al satisfacer estas necesidades básicas, como una nutrición adecuada, los individuos pueden avanzar hacia la consecución de metas superiores, como el éxito académico (León et al., 2023). Un estudiante universitario, por ejemplo, necesita más que motivación para alcanzar su título académico: requiere también satisfacer sus necesidades fundamentales para mantener su salud física y mental, lo cual a su vez influye en su capacidad para aprender y rendir en sus estudios (Ramírez et al., 2021).

La alimentación mexicana, como parte de un sistema cultural y social en constante evolución, ha experimentado importantes transformaciones a lo largo de los años. Algunas prácticas alimentarias tradicionales, que en su momento fueron saludables, ya no son adecuadas debido a los cambios económicos, tecnológicos y sociales. Estos cambios impactan la calidad y la cantidad de los alimentos que las personas consumen, especialmente en los hogares de bajos ingresos. La educación nutricional, tanto en el hogar como en las escuelas, desempeña un papel esencial en el fomento de hábitos alimentarios saludables (Ramírez et al., 2021).

Es necesario promover una dieta balanceada y la actividad física desde una edad temprana, ya que esto no solo previene enfermedades como la obesidad, sino que también mejora la capacidad de concentración y rendimiento académico de los jóvenes (Oliveros et al., 2022); sin embargo, los hábitos alimentarios no dependen únicamente de la educación formal. Factores socioculturales, económicos y personales, como las tradiciones familiares y las presiones sociales, juegan también, un papel importante en la formación

de los hábitos alimenticios de los individuos, lo que complica aún más la tarea de mejorar la nutrición en la población estudiantil (Mamani, et al., 2023).

Los estudiantes universitarios; por lo tanto, deben asumir una mayor responsabilidad sobre su salud, adoptando hábitos de autocuidado y actividad física. Este proceso no solo debe ser impulsado por la educación académica, sino también, por una promoción activa de la salud, que fomente el uso adecuado del tiempo libre en actividades recreativas y evite comportamientos nocivos (Torres-Zapata et al., 2021).

La dieta de un estudiante es esencial para mantener su rendimiento físico y mental; cambiar hacia una alimentación más saludable requiere la superación de creencias erróneas y la adquisición de nuevos conocimientos sobre nutrición (León et al., 2023).

Aunque modificar los hábitos alimenticios puede ser complicado debido al estrés académico y los malos hábitos adquiridos, tanto la motivación personal como el apoyo profesional son claves para alcanzar estos cambios (Torres-Zapata et al., 2021). La promoción de una alimentación saludable debe ser un esfuerzo integral que involucre tanto a los estudiantes, como a las instituciones educativas, para garantizar que los jóvenes cuenten con las herramientas necesarias para tomar decisiones informadas sobre su salud y bienestar (Parra-Castillo et al., 2021).

El papel de la nutrición en la salud de los individuos es innegable, pero su impacto sobre el bienestar físico y mental es fundamental. Los hábitos alimenticios saludables son esenciales para mantener un estado nutricional adecuado; sin embargo, no siempre se desarrollan de manera espontánea. Estos hábitos están influenciados por múltiples factores, los que incluyen, las condiciones socioeconómicas, culturales, ambientales y las costumbres familiares, mismas que se transmiten de generación en generación (Oliveros et al., 2022).

Diversos estudios han demostrado que existe una relación directa entre el estado nutricional y el rendimiento académico, sugiriendo que una dieta adecuada puede mejorar significativamente el desempeño cognitivo de los estudiantes (Hernández et al., 2020; Durán-Galdo & Mamani-Urrutia, 2021;

Manjarres & Lozada 2023; Forero et al., 2023). En particular, los estudiantes que mantienen hábitos alimenticios saludables suelen obtener mejores resultados académicos, ya que su cuerpo y su cerebro reciben los nutrientes necesarios para funcionar correctamente (Torres-Zapata et al., 2021; Ramírez et al., 2021; Forero et al., 2023; Mamani et al., 2023); por otro lado, las diferencias socioeconómicas también tienen un impacto importante en el rendimiento académico, ya que los estudiantes de contextos más favorecidos tienden a tener acceso a una alimentación más saludable, lo que refuerza la relación entre nutrición y éxito académico (Parra-Castillo et al., 2021).

Es importante tener en cuenta, que además de los factores socioeconómicos, los medios de comunicación y las influencias sociales, como los amigos, juegan un papel crucial en la elección de alimentos. Estos factores, que favorecen generalmente opciones alimenticias con bajo valor nutricional, representan un desafío para mantener una dieta equilibrada (Ramírez et al., 2021).

A lo largo de los años, diversos estudios han señalado que los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios están relacionados con su rendimiento académico. Los jóvenes que siguen dietas ricas en alimentos de origen vegetal como frutas, verduras y frutos secos, suelen mostrar un mejor rendimiento en sus estudios, ya que estos alimentos son ricos en nutrientes esenciales para el cerebro (Oliveros et al., 2022); sin embargo, también existen estudios que no han encontrado una relación clara entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico, lo que sugiere que otros factores también juegan un papel importante en la consecución del éxito académico (León et al., 2023).

En consecuencia, el objetivo de este estudio ha sido analizar la relación entre la alimentación y el rendimiento académico en estudiantes universitarios de la carrera de nutrición, en una universidad ubicada en el sureste de México.

DESARROLLO.

Metodología.

La investigación se diseñó con un enfoque cuantitativo basado en la recopilación de datos numéricos, lo que facilitó la identificación de patrones, tendencias y correlaciones entre variables, permitiendo analizar la relación entre alimentación y el rendimiento académico. El alcance es correlacional, explorando posibles asociaciones entre estas variables, sin establecer causalidad; además, se empleó un diseño no experimental, centrado en la observación y recolección de datos, sin manipular variables, ni intervenir en los hábitos o el entorno de los estudiantes analizados (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

La población objeto de estudio estuvo compuesta por estudiantes de la Licenciatura en Nutrición, de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad ubicada en el sureste de México. La muestra fue seleccionada a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia, lo que implica que los participantes fueron elegidos en función de su disponibilidad y accesibilidad, sin garantizar que todos los estudiantes de la población tuvieran la misma probabilidad de ser seleccionados.

Los criterios de inclusión establecieron que los estudiantes debían ser mayores de 18 años, estar inscritos como alumnos regulares en la licenciatura y aceptar participar voluntariamente en el estudio. Se eliminaron del estudio a los participantes que no completaron el cuestionario, o que aunque aceptaron participar, abandonaron el proceso de recolección de datos antes de finalizarlo (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

Para evaluar el Índice de Alimentación Saludable (IAS), se utilizó el método propuesto por Kennedy y colaboradores (Healthy Eating Index). El IAS consta de 10 variables, cada una con una puntuación que varía de 0 a 10, lo que da un puntaje total que oscila entre 0 y 100.

Para clasificar la calidad de la alimentación, se utilizó el siguiente rango: ≥ 80 puntos se consideran "Saludable" (S); entre 51 y 79 puntos, "Necesita cambios" (NC); y ≤ 50 puntos, "Poco saludable" (PS). En cuanto a la confiabilidad del instrumento, se comprobó su consistencia interna mediante el cálculo del

coeficiente Alfa de Cronbach, obteniendo un valor de 0.90, lo que indica una alta fiabilidad del instrumento para medir la calidad de la alimentación (Pérez et al., 2022).

Para evaluar el rendimiento académico, entendido como el nivel de logro educativo, se utilizan indicadores que reflejan el impacto de varios factores en el desempeño de los estudiantes. En este estudio, el rendimiento académico se definió a través de la calificación promedio obtenida por los estudiantes durante el semestre de febrero a junio del 2024. Esta calificación se comparó con la escala de clasificación del rendimiento académico que aparece en la Tabla 1 (Torres et al., 2023; Torres-Zapata et al., 2023).

Tabla 1. Clasificación del rendimiento académico.

Escala	Promedio de calificaciones
Excelente (E)	90 - 100
Bueno (B)	80 - 89
Regular (R)	70 - 79
Suficiente (S)	60 - 69

La recolección de datos se realizó a través de una encuesta en línea, utilizando la plataforma Google Forms (Cedeño y Torres-Zapata, 2024). El período de recopilación abarcó desde el 26 de junio hasta el 19 de julio del 2024. Durante este tiempo, los participantes completaron la encuesta en línea, que fue diseñada para ser respondida en aproximadamente 20 minutos.

En relación con los aspectos éticos, el protocolo de investigación fue revisado y aprobado por el cuerpo académico "Nutrición Aplicada y Educación". Se estableció que la investigación se llevaría a cabo conforme a las normativas mexicanas pertinentes. Se garantizó que no existían riesgos para los participantes, dado que no se realizaron intervenciones ni alteraciones intencionadas en sus variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales; además, se informó a los participantes sobre su derecho a interrumpir su participación en cualquier momento si consideraban que su bienestar o salud podrían verse comprometidos. Para salvaguardar la confidencialidad, el anonimato y la privacidad de los

participantes, en ningún momento se les solicitó proporcionar su nombre u otros datos identificativos durante el estudio (Miranda-Novales & Villasís-Keever, 2019).

Los datos fueron exportados desde el formulario de Google Drive hacia una base de datos en Excel, donde se procesaron y analizaron con el software SPSS. Se empleó la estadística descriptiva como método para caracterizar las variables de estudio entre los estudiantes, extrayendo medidas como la media, el error estándar, la mediana, la moda, la desviación estándar, la varianza de la muestra, la curtosis, el coeficiente de asimetría, el rango, los valores mínimos y máximos, la suma y el conteo.

Para analizar la relación entre el IAS y el rendimiento académico, se emplearon pruebas de correlación de Pearson y regresión lineal. Además, se utilizó un análisis de varianza de un factor (ANOVA) para comparar el rendimiento académico entre grupos de estudiantes clasificados según su IAS, con el objetivo de determinar si el tipo de alimentación influía significativamente en sus calificaciones.

Resultados

La investigación consideró una muestra inicial de N=98 estudiantes (62.03%), seleccionados de un total de 158 inscritos (100%), quienes completaron los instrumentos propuestos; sin embargo, se excluyeron 9 participantes (5.70%) debido a datos incompletos, resultando en una muestra final de 89 estudiantes (56.33%). Dentro de esta población, n=63 (70.79%) correspondían al género femenino, mientras que n=26 (29.21%) eran del género masculino.

La Tabla 2 muestra los resultados descriptivos del IAS de los estudiantes, presentados tanto de manera general como desglosados por género. Por su parte, la Tabla 3 ilustra la distribución por categorías.

Tabla 2. Información descriptiva del IAS.

Estadísticos	Población	Femenino	Masculino
Media	56.74	54.13	63.08
Error típico	1.35	1.43	2.72
Mediana	57.5	57.5	60
Moda	60	60	60

	9		
Desviación estándar	12.73	11.34	13.86
Varianza de la muestra	161.99	128.66	192.15
Curtosis	2.37	0.30	2.42
Coefficiente de asimetría	0.22	-0.87	1.31
Rango	77.5	47.5	57.5
Mínimo	22.5	22.5	42.5
Máximo	100	70	100
Suma	5050	3410	1640
Cuenta	89	63	26
Nivel de confianza (95.0%)	2.68	2.86	5.60

Tabla 3. Distribución de las categorías del IAS.

Estadísticos	Población			Femenino			Masculino		
	PS	NC	S	PS	NC	S	PS	NC	S
Media	40.45	60.92	100	39.17	60.11	0	46.25	62.75	100
Error típico	1.63	0.75	0	1.81	0.82	0	2.17	1.53	0
Mediana	40	60	100	40	60	0	46.25	61.25	100
Moda	37.5	60	100	37.5	60	0	42.5	60	100
Desviación estándar	7.62	6.02	0	7.67	5.51	0	4.33	6.83	0
Varianza de la muestra	58.12	36.24	0	58.82	30.39	0	18.75	46.64	0
Curtosis	1.18	-0.51	-	1.05	-1.20	0	-6	-0.46	-
Coefficiente de asimetría	-0.92	0.38	-	-0.83	0.15	0	0	0.43	-
Rango	27.5	22.5	0	27.5	17.5	0	7.5	22.5	0
Mínimo	22.5	52.5	100	22.5	52.5	0	42.5	52.5	100
Máximo	50	75	100	50	70	0	50	75	100
Suma	890	3960	200	705	2705	0	185	1255	200
Cuenta	22	65	2	18	45	0	4	20	2
Nivel de confianza (95.0%)	3.38	1.49	0	3.81	1.66	0	6.9	3.2	0

La Tabla 4 presenta los resultados descriptivos del rendimiento académico de los estudiantes, tanto de forma general como desglosados por género; asimismo, en la Tabla 5, se muestra la distribución del rendimiento académico clasificada por categorías.

Tabla 4. Información descriptiva del rendimiento académico

Estadísticos	Población	Femenino	Masculino
Media	87.51	87.95	86.45
Error típico	0.67	0.71	1.52
Mediana	89	89	88
Moda	89	89	79
Desviación estándar	6.34	5.66	7.76
Varianza de la muestra	40.14	32.05	60.17
Curtosis	-0.21	-0.82	-0.18
Coefficiente de asimetría	-0.59	-0.59	-0.39
Rango	28.6	20	28.6
Mínimo	70	76	70
Máximo	98.6	96	98.6
Suma	7788.58	5540.78	2247.8
Cuenta	89	63	26
Nivel de confianza (95.0%)	1.33	1.43	3.13

Tabla 5. Distribución de las categorías del rendimiento académico.

Estadísticos	Población			Femenino			Masculino		
	E	B	S	E	B	S	E	B	S
Media	93.07	85.38	76.81	92.81	85.39	77.62	93.8	85.3	76
Error típico	0.38	0.56	0.97	0.34	0.70	0.55	1.13	0.89	1.90
Mediana	92.54	85.3	78.43	92.27	85.3	77.87	94.5	85	79
Moda	90	89	79	92	89	76	90	82	79
Desviación estándar	2.37	3.53	3.37	1.79	3.79	1.36	3.57	2.82	4.6
Varianza de la muestra	5.62	12.45	11.37	3.19	14.33	1.84	12.7	7.95	21
Curtosis	-0.29	-1.43	1.39	-0.58	-1.52	-1.88	-1.72	-1.94	-1.8

	11								
Coefficiente de asimetría	0.60	-0.31	-1.62	0.50	-0.36	-0.40	0.05	0.10	-0.9
Rango	8.6	9.8	9	6	9.8	3	8.6	6.8	9
Mínimo	90	80	70	90	80	76	90	82	70
Máximo	98.6	89.8	79	96	89.8	79	98.6	88.8	79
Suma	3536.8	3330.0	921.7	2598.6	2476	465	938	853	456
Cuenta	38	39	12	28	29	6	10	10	6
Nivel de confianza (95%)	0.78	1.14	2.14	0.69	1.44	1.42	2.55	2.02	4.88

En la Tabla 6, se presentan los resultados del análisis estadístico de la relación entre el rendimiento académico y el IAS.

Tabla 6. Relación entre el rendimiento académico y el IAS.

Estadístico	Valor	Interpretación
Coefficiente de correlación (r)	-0.08	Relación negativa extremadamente débil.
Coefficiente de determinación (r^2)	0.01 (0.56%)	Solo el 0.56% de la variabilidad en el índice de alimentación saludable es explicada por el rendimiento académico.
Ecuación de regresión	$Y = -0.05X + 2.31$ $Y = -0.05X + 2.31$	Cada aumento en la categoría de rendimiento académico reduce el índice en 0.05 unidades (variación mínima).
Pendiente (a)	-0.05	Impacto mínimo del rendimiento académico sobre el índice de alimentación saludable.
Ordenada al origen (b)	2.31	El índice esperado en estudiantes con rendimiento académico excelente ($X=1$) corresponde a la categoría "Necesita cambios".
Coefficiente de fiabilidad	0.08	Fiabilidad baja en los datos obtenidos.
Índice de fiabilidad	0.27	Confirma una consistencia moderada-baja.
Coefficiente de validez	0.17	Relación de validez baja para explicar las variables.

Coeficiente de alineación	0.98	Puntos altamente alineados, pero sin relación significativa.
Coeficiente de valor predictivo	0.02	Capacidad predictiva prácticamente nula.

En la Tabla 7, se presentan los resultados del análisis de varianza de un factor (ANOVA), que evalúa la relación entre las variables estudiadas.

Tabla 7. Resultados del análisis de varianza (ANOVA).

Fuente de variación	Suma de cuadrados (SC)	Grados de libertad (gl)	Promedio de los cuadrados (MS)	F	p-valor	Valor crítico para F
Entre grupos	42,133.82	1	42,133.82	416.90	2.735×10^{-48}	3.89
Dentro de los grupos	17,787.52	176	101.07			
Total	59,921.35	177				

Discusión.

Un estilo de vida saludable, que combine una buena alimentación, ejercicio, manejo del estrés y apoyo social, es esencial para la calidad de vida y el rendimiento académico, especialmente en universitarios (Ojeda et al., 2020); sin embargo, esta etapa puede ser vulnerable, debido a cambios emocionales y fisiológicos, hábitos poco saludables y sedentarismo (Torres et al., 2023). Aunque se tiene más clara la importancia de la alimentación, los estudiantes suelen tener prácticas inconsistentes que afectan su desempeño, reflejándose en promedios más bajos, asociados a malos hábitos alimenticios, inactividad física y horarios desorganizados (Ramírez et al., 2021).

En cuanto a los resultados del IAS en este estudio, los datos muestran una media general de 56.74 puntos, siendo la puntuación promedio más alta (63.08) en hombres, en comparación con las mujeres (54.13). Esta diferencia de 8.95 puntos sugiere disparidades en los hábitos alimenticios, posiblemente influenciadas por factores socioculturales, económicos y de comportamiento, lo que concuerda con

estudios previos que documentan una mayor adherencia masculina a dietas ricas en proteínas y alimentos energéticos (Durán-Galdo & Mamani-Urrutia, 2021; Oliveros et al., 2022).

Además, los hombres muestran mayor variabilidad en sus hábitos alimenticios, con una mayor dispersión y puntajes extremos, mientras que las mujeres tienen una distribución más uniforme, tendiendo a puntajes más altos. Estas diferencias reflejan prácticas alimenticias polarizadas en hombres y un mejor conocimiento nutricional en mujeres, aunque no siempre aplicado de manera consistente.

En la distribución de las categorías del IAS, la mayoría de los estudiantes se encuentran en la categoría "Necesita Cambios" (73%), lo que refleja la necesidad de mejorar sus hábitos alimenticios, sin ser completamente inadecuados. Las mujeres predominan en esta categoría (71%), sin casos en la categoría "Saludable", lo que podría estar relacionado con el estrés académico y las dificultades para aplicar los conocimientos nutricionales en su vida diaria (Torres-Zapata et al., 2023). En contraste, los hombres muestran una mayor variabilidad en sus hábitos con un 77% en "Necesita Cambios" y un 8% en "Saludable", lo que sugiere una polarización en sus prácticas alimenticias. Estos resultados son consistentes con investigaciones previas, que encuentran un comportamiento común en universitarios, ubicándolos en categorías intermedias en cuanto a hábitos saludables (Muñoz-Cano et al., 2015); sin embargo, en contextos de países desarrollados, estudios reportan una mayor proporción de estudiantes en la categoría "Saludable", lo que podría explicarse por diferencias en recursos educativos y contextos socioculturales (Sousa et al., 2022).

Los resultados descriptivos de rendimiento académico en este estudio revelan una ligera diferencia entre mujeres y hombres en las medias, siendo que las mujeres alcanzan un promedio de 87.51 y los hombres de 86.45, lo que sugiere que el género no influye en el rendimiento académico; sin embargo, la desviación estándar es mayor en los hombres (7.76) que en las mujeres (6.34), indicando una mayor variabilidad en los resultados académicos masculinos, lo que podría reflejar una distribución más amplia de las puntuaciones dentro de este grupo.

Al analizar las categorías de rendimiento académico, se observa que las mujeres tienen una mayor representación en la categoría "Excelente" (93.07), mientras que las puntuaciones más bajas en la categoría "Suficiente" (76.81 para mujeres y 77.62 para hombres), estos datos sugieren una proporción significativa de estudiantes en ambos géneros, en los niveles más bajos de rendimiento académico. Los resultados coinciden con investigaciones previas, que muestran un rendimiento similar entre hombres y mujeres en contextos universitarios (Durán-Galdo et al., 2021; Sánchez-Domínguez, 2023); no obstante, algunos estudios indican que las mujeres suelen obtener mejores resultados académicos debido a su mayor enfoque en la organización y el estudio (Durán, 2023; Torres et al., 2023), lo que podría explicar algunas de las diferencias observadas; además, la mayor dispersión en los hombres en este estudio concuerda con la tendencia observada en otros trabajos, que sugieren que los hombres pueden mostrar un mayor rango de rendimientos académicos, reflejando tanto logros altos como bajos (Ramírez et al., 2023).

El análisis de correlación revela una relación extremadamente débil entre el IAS y el rendimiento académico ($r = -0.08$) con un coeficiente de determinación de solo 0.01, lo que significa que el rendimiento académico explica únicamente el 0.56% de la variabilidad en los hábitos alimenticios. La ecuación de regresión indica, que un aumento en el rendimiento académico está asociado con una ligera disminución en el IAS, sugiriendo un impacto mínimo de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico. Este hallazgo refuerza la idea de que existen factores como el estrés académico o características personales, que podrían jugar un papel más relevante en esta relación (Durán-Galdo & Mamani-Urrutia, 2021). Estos resultados contrastan con estudios previos, que sugieren una relación más fuerte entre la alimentación y el rendimiento académico (Ojeda et al., 2020; Hernández et al., 2020; Parra-Castillo et al., 2021).

El análisis de varianza (ANOVA) muestra una diferencia estadísticamente significativa entre los grupos, lo que indica que el IAS tiene un impacto significativo sobre el rendimiento académico; sin embargo, la magnitud de esta relación podría ser moderada por factores adicionales, como lo sugieren los estudios que destacan la importancia de un enfoque integral, que considere otros determinantes del rendimiento

académico como la motivación, el apoyo social y el manejo del estrés (Ojeda et al., 2020; Hernández et al., 2020; Ramírez et al., 2021).

La discrepancia entre los resultados de la correlación débil y la significancia en el ANOVA, se debe a que ambas pruebas miden diferentes aspectos. La correlación débil indica que no hay una relación directa entre el IAS y el rendimiento académico; por otra parte, el ANOVA muestra diferencias significativas entre grupos, sugiriendo que los hábitos alimenticios pueden tener un impacto, aunque moderado en el rendimiento.

Este estudio presenta limitaciones, como el uso de una muestra específica de estudiantes de una sola universidad, lo que limita la generalización de los resultados; además, el diseño transversal no permite establecer relaciones causales; adicionalmente, los autoinformes sobre hábitos alimenticios pueden haber introducido sesgos. Futuras investigaciones podrían enfocarse en evaluar intervenciones educativas para mejorar hábitos alimenticios y rendimiento académico, realizar estudios longitudinales para observar cambios a lo largo del tiempo, y explorar factores como el estrés académico, la motivación y el apoyo social, para poder establecer influencia o relaciones respecto a los hábitos alimenticios y rendimiento académico.

CONCLUSIONES.

Los resultados de este estudio evidencian, que aunque los hábitos alimenticios tienen un impacto sobre el rendimiento académico, la relación entre ambos no es tan fuerte como se podría esperar. Pese a que los análisis muestran diferencias entre los hábitos alimenticios de hombres y mujeres, identificando mayor variabilidad en hombres y una polarización en sus prácticas alimenticias, mientras que las mujeres obtuvieron puntajes más altos en conocimiento nutricional, con una correlación débil entre el IAS y el rendimiento académico, lo que sugiere que otros factores como el estrés académico y las características personales podrían influir de manera más determinante en los resultados académicos.

El ANOVA muestra una diferencia significativa entre los grupos, indicando que el IAS tiene un impacto moderado en el rendimiento. Estos hallazgos reflejan la complejidad de la relación entre alimentación y rendimiento académico; además, subrayan la importancia de implementar estrategias integrales que aborden tanto la nutrición como otros aspectos emocionales y sociales, con el objetivo de mejorar el bienestar y desempeño académico de los estudiantes universitarios.

Conflictos de intereses.

Los autores de este estudio afirman no tener ningún conflicto de intereses.

Agradecimientos.

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a los estudiantes que participaron en este estudio, así como a la institución que nos brindó su apoyo y facilitó la realización de la investigación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Cedeño, F., & Torres-Zapata, Á. (2024). Impacto de las TIC en la enseñanza-aprendizaje: caso de estudio en la carrera de Tecnología de la Información de la Universidad Técnica de Manabí. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 15(29). <https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2099>
2. Durán, L. (2023). Comparación del rendimiento académico de Estudiantes según el género en dos periodos el Bachillerato y la Universidad. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(2), 3688-3704. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.5605
3. Durán-Galdo, R., & Mamani-Urrutia, V. (2021). Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. *Revista chilena de nutrición*, 48(3), 389-395. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182021000300389>

4. Forero, J., Muñoz, A., Garzón, C., & Ruiz, D. (2023). Relación entre hábitos alimenticios y el rendimiento académico de niños y adolescentes en América Latina. *Paideia Surcolombiana*, (28). <https://doi.org/10.25054/01240307.3711>
5. Hernández, D., Prudencio, M., Téllez, A., Ruvalcaba, J., Beltrán, M., López, L., & Reynoso, J. (2020). Hábitos alimenticios y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes de la Licenciatura en Farmacia. *JONNPR*, 5(3), 295–306. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3256>
6. Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Editorial McGraw Hill Education. ISBN: 978-1-4562-6096-5.
7. León, J., Carhuajulca, L., Mayori, J. Vega, F., García, W., & Álvarez, M. (2023). Impacto de la nutrición en el rendimiento académico: Una revisión narrativa. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(5), 9074-9089. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i5.8476
8. Mamani, A., Albino, R., Mango, R., Coelho, J., & Orellana, M. (2023). Alimentación y rendimiento académico, una combinación trascendental. *Revista Científica de Salud UNITEPC*, 10(1), 27-33. <https://doi.org/10.36716/unitepc.v10i1.475>
9. Manjarres, T., & Lozada, L. (2023). Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 40–53. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.222>
10. Miranda-Navales, M., & Villasís-Keever, M. (2019). El protocolo de investigación VIII. La ética de la investigación en seres humanos. *Revista alergia México*, 66(1), 115-122. <https://doi.org/10.29262/ram.v66i1.594>
11. Muñoz-Cano, J., Córdova-Hernández, J., & Valle-Leveaga, D. (2015). El índice de alimentación saludable de estudiantes de nuevo ingreso a una universidad de México. *Nutrición Hospitalaria*, 31(4), 1582-1588. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.4.8401>

12. Ojeda, M., Muñoz, J., & Menéndez, E. (2020). Hábitos de vida saludables y rendimiento escolar en estudiantes universitarios. *Revista de la Escuela de Ciencias de la Educación*, 2(15), 34–44. <https://doi.org/10.35305/rece.v2i15.544>
13. Oliveros, B., Roldán, E., Corado, K., Espinoza, L., & Ramos, M. (2022). Seguridad Alimentaria y Nutricional, salud mental y rendimiento académico. Una aproximación interdisciplinaria. *Revista Naturaleza, Sociedad y Ambiente*, 9(1), 73–87. <https://doi.org/10.37533/cunsurori.v9i1.77>
14. Parra-Castillo, A., Morales-Canedo, L., & Medina-Valencia, M. (2021). Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de la localidad de Chapinero, Bogotá. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 23(2), 183-195. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v23n2a05>
15. Pérez, A., Estrada, C., Cruz, T., Acevedo, G., & Torres, Á. (2022). Asociación del índice de alimentación saludable con los estilos de aprendizaje en adultos de 20 a 40 años. *Revista Universidad y Sociedad*, 14(2), 503-508. Disponible en http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202022000200503&lng=es&tlng=es
16. Ramírez, L., Rodríguez, C., Barrón-Adame, J., & Cuevas, H. (2023). Factores predominantes que influyen en el indicador de rendimiento académico en los universitarios in situ. *Acta universitaria*, 33, e3878. <https://doi.org/10.15174/au.2023.3878>
17. Ramírez, M., Rojas, J., Fabela, D., Fuentes, D., & Sánchez, D. (2021). Hábitos alimentarios de estudiantes universitarios. Una reflexión en torno al rendimiento académico. *D'Perspectivas Siglo XXI*, 8(16). <https://doi.org/10.53436/7x21PiC5>
18. Sánchez-Domínguez, J. (2023). Ansiedad-Estado y rendimiento académico en universitarios de enfermería. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 11(1), 1-18. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v11i1.3740>

19. Sousa, I., Catrib, A., Medeiros, N., Pereira, C., Carioca, A., Marinho, G., Bezerra, I., & Abdon, A. (2022). Health students' knowledge about healthy eating and factors associated with the university environment. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 39(4), 425-33. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2022.394.11349>
20. Torres, Á, Estrada, C., Pérez, A., & Brito, T. (2023). Emotional Intelligence and Academic Performance in Students of the Bachelor of Nutrition. *Journal of Higher Education Theory and Practice*, 23(18). <https://doi.org/10.33423/jhetp.v23i18.6632>
21. Torres-Zapata, Á., Zapata-Gerónimo, D., Brito-Cruz, T., & Moguel-Ceballos, J. (2021). Nutritional and educational intervention to reduce malnutrition due to excess in university students. *Horizonte sanitario*, 20(3), 369-373. <https://doi.org/10.19136/hs.a20n3.4152>
22. Torres-Zapata, Á., Zarza-García, A., Acevedo, G., & Brito-Cruz, T. (2023). Burnout y rendimiento académico en estudiantes universitarios ante la pandemia de Covid-19. *Revista-E IBN SINA*, 14(1), 1-15. <https://doi.org/10.48777/ibnsina.v14i1.1340>

DATOS DE LOS AUTORES.

1. **Teresa del Jesús Brito Cruz.** Doctora en Psicopedagogía. Profesor Investigador de Tiempo Completo en la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma del Carmen. México. Correo electrónico: tbrito@pampano.unacar.mx
2. **Ángel Esteban Torres Zapata.** Doctor en Educación. Profesor Investigador de Tiempo Completo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma del Carmen. México. Correo electrónico: etorre@pampano.unacar.mx
3. **Juana Patricia Acuña Lara.** Maestra en Ciencias, Área Salud, Seguridad e Higiene en el Trabajo. Profesora de Tiempo Completo en la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma del Carmen. México. Correo electrónico: jpacuna@pampano.unacar.mx

4. Sara Esther Castillo Ortega. Doctorado en Psicología. Profesor Investigador de Tiempo Completo de la Facultad de Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma del Carmen, México.

Correo electrónico: scastillo@pampano.unacar.mx

5. Addy Leticia Zarrza-García. Doctora en Ciencias de los Alimentos y Biotecnología. Profesor Investigador de Tiempo Completo en la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma

del Carmen, México. Correo electrónico: azarza@pampano.unacar.mx

RECIBIDO: 4 de enero del 2025.

APROBADO: 1 de febrero del 2025.