



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada. Toluca, Estado de México. 7223898475*

RFC: AT1120618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

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

Año: XIII Número: 3 Artículo no.:27 Período: 1 de mayo del 2026 al 31 de agosto del 2026

TÍTULO: Actitudes alimentarias y su vínculo con el rendimiento académico en estudiantes universitarios.

AUTORES:

1. Dr. Juan Pablo Sánchez-Domínguez.
2. Dr. Ángel Esteban Torres-Zapata.
3. Dr. José Rafael Villanueva-Echavarría.
4. Dra. Teresa del Jesús Brito Cruz.
5. Dra. Addy Leticia Zarrza-García.

RESUMEN: Las emociones influyen en los hábitos alimentarios, afectando la salud y el rendimiento académico. Este estudio cuantitativo, descriptivo-correlacional y transversal analizó a 302 universitarios del área de la salud del sureste mexicano, utilizando el Cuestionario de Actitud hacia la Ingesta (EAHI) y promedios semestrales para evaluar el rendimiento académico. Se encontró que el 56.62 % fueron mujeres y el 43.38% hombres, la calificación promedio general fue de 86.37 y el 52.31 % no presentó reprobación. Las actitudes alimentarias se concentraron en niveles "moderado alto" y "medio". El análisis ANOVA reveló asociaciones significativas ($p < .001$) entre las actitudes alimentarias, el rendimiento académico y la reprobación. Promover hábitos saludables y brindar apoyo emocional puede mejorar el desempeño académico de los estudiantes universitarios.

PALABRAS CLAVES: actitudes alimentarias, rendimiento académico, reprobación escolar.

TITLE: Dietary attitudes and their link to academic performance in university students.

AUTHORS:

1. PhD. Juan Pablo Sánchez-Domínguez.
2. PhD. Ángel Esteban Torres-Zapata.
3. PhD. José Rafael Villanueva-Echavarría.
4. PhD. Teresa del Jesús Brito Cruz.
5. PhD. Addy Leticia Zarza-García.

ABSTRACT: Emotions influence dietary habits, affecting both health and academic performance. This quantitative, descriptive-correlational, and cross-sectional study analyzed 302 university students in the health sciences field in southeastern Mexico, utilizing the Eating Attitudes Questionnaire (EAHI) and semester grade averages to assess academic performance. The findings revealed that 56.62% of the participants were female and 43.38% were male; the overall average grade was 86.37, and 52.31% had not failed any courses. Eating attitudes were concentrated at "moderately high" and "medium" levels. ANOVA analysis revealed significant associations ($p < .001$) between eating attitudes, academic performance, and course failure. Promoting healthy habits and providing emotional support can enhance the academic performance of university students.

KEY WORDS: eating attitudes, academic performance, school failure.

INTRODUCCIÓN.

Actualmente, diversos estados emocionales actúan como estímulos que incrementan el consumo de alimentos a lo largo del día, generando una relación bidireccional entre emociones y alimentación (Estrada-Reyes et al., 2025).

Las alteraciones emocionales afectan los hábitos alimentarios, mientras que la ingesta de alimentos influye en el estado de ánimo. Las elecciones alimenticias impulsadas por emociones no suelen favorecer alimentos saludables, lo que da lugar a patrones erráticos de alimentación y dificulta el control del peso

corporal (Campos-Rivera et al., 2025). Esta conducta, determinada por factores tanto psicológicos como sociales, puede ser un factor que favorezca el desarrollo de sobrepeso y enfermedades asociadas, las cuales presentan una alta prevalencia en México (Agama-Sarabia et al., 2024). Este fenómeno se relaciona con la creciente proporción de adultos con exceso de peso (Balsa, 2014), que alcanza el 37.1% de la población 41.0% en mujeres y 33.0% en hombres (Barquera et al., 2024), así como con la alta incidencia entre adolescentes, de los cuales el 36.5% presenta sobrepeso y el 40.4% obesidad (Shamah-Levy et al., 2024). Una actitud inadecuada hacia la alimentación puede generar sobrepeso si no se equilibra la ingesta y el gasto energético (Porrás-Ruíz et al., 2021). Con el envejecimiento, el metabolismo se altera, favoreciendo la acumulación de grasa visceral y enfermedades como el síndrome metabólico y la diabetes tipo 2.

La obesidad puede revertirse en sus fases tempranas, pero las emociones negativas dificultan la adopción de hábitos saludables, lo que requiere intervención psicológica para evitar el aumento de peso a largo plazo (Cervantes-Suárez et al., 2024). Un estilo de vida saludable es clave para prevenir enfermedades crónicas y mejorar los procesos cognitivos, especialmente durante la adolescencia, cuando se desarrollan hábitos que afectan la salud y el rendimiento académico (RA); el entorno escolar juega un papel crucial en la promoción de hábitos saludables, como una dieta equilibrada y ejercicio regular, lo que puede reducir conductas de riesgo (Ibarra-Mora et al., 2019).

La nutrición es fundamental para el bienestar físico, social y psicológico, influyendo directamente en la salud. Los hábitos alimentarios saludables están influenciados por factores socioeconómicos, culturales y familiares (Estrada-Reyes et al., 2025). Investigaciones muestran que el estado nutricional tiene una relación directa con el RA, sugiriendo que una dieta adecuada mejora el desempeño escolar (Forero et al., 2023).

Las diferencias socioeconómicas también afectan este rendimiento, con estudiantes de contextos más altos obteniendo mejores resultados (Parra-Castillo et al., 2021); sin embargo, muchos adolescentes no siguen las recomendaciones nutricionales, consumiendo altas cantidades de grasas saturadas y azúcares, lo que

afecta su salud y rendimiento. Factores como el entorno familiar y las preferencias personales influyen en las decisiones alimentarias (Gaete-Rivas et al., 2021).

En México, la transición epidemiológica ha incrementado la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles, asociadas a factores de riesgo cardiovascular en adultos, jóvenes y niños. Los estudiantes universitarios, especialmente, sufren malnutrición debido a hábitos como omitir el desayuno, consumir comida rápida y no hacer ejercicio, lo que contribuye a la omisión de comidas clave (Porrás-Ruíz et al., 2021).

La educación alimentaria es crucial para mejorar sus hábitos y bienestar físico, emocional y académico (Hernández et al., 2020). El ritmo acelerado de la vida ha llevado a muchos estudiantes universitarios a adoptar hábitos alimentarios inadecuados, afectando su desempeño académico (Ramírez et al., 2021). Aunque muchos eligen alimentos por su costo y rapidez de preparación, se ha comprobado que una dieta equilibrada, incluso asequible, mejora tanto la salud como el RA. La pandemia de COVID-19 ha empeorado estos hábitos, aumentando el consumo de comida chatarra, los cuales suelen originarse en la niñez y persistir durante la etapa universitaria (Manjarres & Lozada, 2023).

Los hábitos alimentarios están estrechamente vinculados con las actitudes hacia la ingesta de alimentos (Brito-Cruz et al., 2025). Según Parra-Castillo et al (2021), las actitudes alimentarias más comunes son: evasión emocional (EE), que implica recurrir a la comida para evitar emociones negativas como la tristeza o la soledad; premiación (P), que vincula la ingesta de alimentos con la recompensa personal después de realizar algún esfuerzo; impulsividad (I), caracterizada por una ingesta automática y sin control consciente; autoindulgencia (AI), que refleja una actitud de permisividad ante los impulsos alimentarios y escasa disposición a seguir un plan alimenticio saludable; baja tolerancia a la frustración (BTF), manifestada en la dificultad para afrontar restricciones alimentarias en momentos de estrés y autocompasión (AC), donde la alimentación se utiliza como forma de consuelo ante el sufrimiento o el esfuerzo, diferenciándose del acto de premiarse.

De acuerdo con lo descrito con anterioridad, en el presente trabajo se reportan los resultados derivados de una investigación que tuvo por objetivo analizar la relación entre las actitudes alimentarias (AA), el RA y la reprobación en estudiantes de una universidad pública ubicada en el sureste de México.

DESARROLLO.

Metodología.

Este estudio se basa en un enfoque cuantitativo, con un alcance descriptivo-correlacional y un diseño transversal (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). La población se conformó por 1,398 estudiantes universitarios de primer año, matriculados en programas de la Facultad de Ciencias de la Salud de una institución de educación superior pública del sur de México.

Para determinar el tamaño de la muestra, se utilizó un muestreo probabilístico aleatorio simple, aplicando la fórmula para poblaciones finitas. El cálculo resultó en un tamaño muestral de 302 participantes, con un nivel de confianza del 95% y un margen de error de 5%. Los criterios de inclusión fueron: estudiantes oficialmente inscritos en el ciclo escolar 2024, cursando el primer año en carreras de salud y que proporcionaron su consentimiento informado para participar en el estudio. Se excluyó a los estudiantes que no tenían estatus regular, aquellos que rechazaron participar en la investigación y a los que no completaron las encuestas.

Para evaluar las AA, se empleó el Cuestionario de Actitud hacia la Ingesta (EAHI), diseñado y validado por Balsa (2014) en población mexicana. Este instrumento consta de 28 ítems tipo Likert distribuidos en seis factores: 1) evasión emocional (EE): ítems 3, 8, 16, 17, 20, 21, 22, 25, 27; 2) premiación (P): ítems 6, 19, 23, 24, 28, 30; 3) Impulsividad (I): ítems 12, 13, 14, 15; 4) autoindulgencia (AI): ítems 18, 31, 32; 5) baja tolerancia a la frustración (BTF): ítems 10, 11, 26 y 6) Autocompasión (AC): ítems 1, 2, 7. La escala utiliza un sistema de 4 puntos, donde una puntuación más alta refleja una mayor presencia del factor evaluado.

Los resultados se interpretan con puntos de corte basados en percentiles, lo que facilita la identificación de emociones predominantes (Tabla 1), y la validez del instrumento se determinó a través de un análisis factorial exploratorio, el cual identificó seis dimensiones significativas y explicó el 57.47% de la varianza total. En cuanto a la confiabilidad, los índices de consistencia interna variaron entre .91 y .60.

Tabla 1. Rangos de las dimensiones en la actitud hacia la ingesta (EAHI).

Rango	EE (D1)	P (D2)	I (D3)	AI (D4)	BTF (D5)	AC (D6)
Muy alto	27-35	21-24	13-16	10-12	9-12	11-12
Alto	24-26	19-20	12	9	7-8	10
Moderado Alto	17-23	16-18	10-11	7-8	6	8-9
Medio	12-16	13-15	8-9	5-6	4-5	6-7
Moderado bajo	10-11	10-12	6-7	3-4	3	5
Bajo	9	8-9	4-5	-	-	3-4
Muy bajo	-	7	-	-	-	-

Fuente: Balsa (2014).

El RA, que refleja el nivel de logro educativo, se evalúa mediante indicadores que muestran cómo diversos factores afectan el desempeño de los estudiantes. En esta investigación, se definió a través de la calificación promedio alcanzada por los estudiantes en el semestre de agosto-diciembre de 2024, la cual se comparó con la escala de clasificación del RA presentada en la Tabla 2.

Tabla 2. Clasificación del RA.

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

Fuente: Elaboración propia.

El instrumento EAHÍ fue digitalizado y administrado a través de Google Forms, facilitando su acceso en las aulas mediante el uso de teléfonos celulares de los participantes. La recolección de datos se llevó a cabo mediante una encuesta en línea, la cual estaba diseñada para ser completada en aproximadamente 20 minutos. Para obtener la información sobre el RA e índice de reprobación de los participantes, se solicitó a los tutores académicos que proporcionaran las calificaciones exactas de los estudiantes, evitando pedir las en el cuestionario, ya que los jóvenes podrían no recordarlas con precisión.

El protocolo de investigación fue evaluado y aprobado por el cuerpo académico "Nutrición Aplicada y Educación", siguiendo las normativas mexicanas correspondientes. No se presentaron riesgos para los participantes, ya que no se hicieron intervenciones ni modificaciones en sus variables biológicas, psicológicas o sociales. Los participantes fueron informados sobre su derecho a abandonar el estudio en cualquier momento y se mantuvo su anonimato y confidencialidad durante todo el proceso.

Los datos fueron exportados desde el formulario de Google Drive a una base de datos en Excel, donde se procesaron y analizaron utilizando el software SPSS. Se aplicaron estadísticas descriptivas para caracterizar las variables del estudio. Se realizó un análisis de varianza de dos factores con una sola muestra por grupo, utilizando un nivel de significancia de $\alpha = 0.05$, con el propósito de analizar si existe una asociación significativa entre las AA, RA y reprobación, permitiendo identificar si las diferencias observadas entre los grupos son atribuibles a los factores evaluados, considerando tanto los efectos individuales de cada factor como su posible interacción.

Resultados.

La muestra estuvo conformada por 302 estudiantes, de los cuales el 56.62% (171) eran mujeres y el 43.28% (131) eran hombres. En la Tabla 3 se presentan los datos descriptivos sobre el RA en general y por rango.

Tabla 3. Distribución del RA de acuerdo con la categoría.

Estadísticos	Promedio	S (60-69.9)	R (70-79.9)	B (80-89.9)	E (90-100)
Media	86.37	63.12	73.63	85.01	93.11
Error típico	0.47	0.57	0.73	0.26	0.23
Mediana	88	63	74	85	93
Moda	90	63	74	89	90
Desviación estándar	8.14	2.34	2.92	3.15	2.55
Varianza de la muestra	66.24	5.49	8.52	9.90	6.51
Curtosis	1.85	-0.20	-0.69	-1.26	-0.98
Coefficiente de asimetría	-1.32	0.50	0.44	-0.23	0.35
Mínimo	60	60	70	80	90
Máximo	98.43	68	79	89.6	98.43
Suma	26082.54	1073	1178	12751.07	11080.47
Cuenta	302	17	16	150	119
Nivel de confianza (95.0%)	0.92	1.20	1.56	0.51	0.46

Fuente: Elaboración propia.

En relación con la reprobación, se determinó que el 52.31% de los estudiantes (161) no reprobaron ninguna asignatura durante el periodo de estudio, mientras que el 46.69% (141) presentaron al menos una asignatura reprobada. En las Tablas 4 y 5 se presentan los resultados descriptivos relacionados con las AA de los participantes.

Tabla 4. Descriptivos de las AA.

Estadísticos	EE	P	I	AI	BTF	AC
Media	19.65	15.76	9.63	6.30	5.46	8.36
Error típico	0.41	0.23	0.18	0.15	0.14	0.12
Mediana	19	16	10	6	5	9
Moda	25	17	10	3	3	9
Desviación estándar	7.122	4.042	3.060	2.613	2.489	2.133
Varianza de la muestra	50.719	16.335	9.364	6.828	6.196	4.549
Curtosis	-0.800	-0.524	-0.760	-0.904	-0.456	-0.399

Coefficiente de asimetría	0.315	-0.130	0.178	0.429	0.802	-0.273
Mínimo	9	6	4	3	3	3
Máximo	36	24	16	12	12	12
Suma	5935	4760	2908	1902	1649	2524
Cuenta	302	302	302	302	302	302
Nivel de confianza (95.0%)	0.92	0.81	0.46	0.35	0.30	0.28

Fuente: Elaboración propia a partir de la aplicación de los instrumentos.

Tabla 5. Frecuencia y porcentaje de las AA según rangos.

Rango	EE		P		I		AI		BTF		AC	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Muy alto	54	17.9	44	14.6	59	19.5	44	14.6	52	17.2	49	16.2
Alto	40	13.2	29	9.6	33	10.9	25	8.28	38	12.6	44	14.6
Moderado Alto	93	30.8	90	29.8	62	20.5	59	19.5	35	11.6	105	34.8
Medio	65	21.5	75	24.8	64	21.2	77	25.5	83	27.5	77	25.5
Moderado bajo	36	11.9	46	15.2	53	17.5	97	32.1	94	31.1	12	3.97
Bajo	14	4.64	12	3.97	31	10.3	-	-	-	-	15	4.97
Muy bajo	-	-	6	1.99	-	-	-	-	-	-	-	-

Fuente: Elaboración propia a partir de la aplicación de los instrumentos.

A continuación, en la Tabla 6 se muestran las asociaciones entre el RA, reprobación y AA para la población estudiada.

Tabla 6. Análisis de varianza de AA y su relación con el RA y la reprobación.

Grupo	Cuenta	Suma	Promedio	Varianza
RA	302	975	3.23	0.62
Reprobación	302	443	1.467	0.62
EE	302	1177	3.90	1.95
P	302	1400	4.64	2.09
I	302	1096	3.63	2.60
AI	302	748	2.48	1.94

BTF	302	777	2.57			2.16
AC	302	1204	3.99			1.66
Actitudes alimentarias y rendimiento académico						
Origen de las Variaciones	Suma de Cuadrados	Grados de Libertad	Promedio de los Cuadrados	F	Probabilidad	Valor Crítico para F
Entre grupos	1887.985	301.000	6.272	5.578	0.000	1.151
Dentro de los grupos	1111.64	6	185.27	164.78	3.105E-167	2.10
Total	5030.27105	2113				
Actitudes alimentarias y reprobación						
Entre grupos	1891.32	301	6.283	5.925	4.307E-130	1.151
Dentro de los grupos	2192.75	6	365.45853	344.612199	6.433E-295	2.104
Total	5030.27105	2113				

Fuente: Elaboración propia a partir de la aplicación de los instrumentos.

Discusión.

La alimentación es fundamental para el bienestar y el desarrollo físico e intelectual. Una nutrición adecuada mejora el aprendizaje y el rendimiento académico, mientras que una dieta deficiente, basada en alimentos ultra procesados, está asociada con bajo desempeño escolar y deterioro cognitivo, aunque algunos estudios presentan resultados contradictorios (Forero et al., 2023).

Un estilo de vida saludable, que incluya una alimentación balanceada, ejercicio, manejo del estrés y apoyo social, es clave para el rendimiento académico de los universitarios; no obstante, durante esta etapa pueden surgir cambios emocionales, hábitos poco saludables y sedentarismo, lo que impacta negativamente en su desempeño académico (Brito-Cruz et al., 2025).

El presente estudio examinó la posible relación entre las actitudes alimentarias, el rendimiento académico y la reprobación. En una primera etapa, se analizó el desempeño académico, obteniéndose una media general de 86.37 (± 8.14), correspondiente al nivel "bueno" (80-89.9). La distribución presentó una curtosis positiva (1.85) y un sesgo negativo (-1.32), lo que sugiere una mayor concentración de calificaciones en

los rangos altos. La mayoría de los estudiantes se ubicó en los niveles "bueno" (150 casos) y "excelente" (119 casos), reflejando un rendimiento académico favorable, respaldado por un intervalo de confianza del 95%.

Al contrastar esos resultados con estudios previos, se observa cierta variabilidad en los niveles de rendimiento académico. Brito-Cruz et al. (2025) reportaron una media significativamente más alta de 93.07 (± 2.37), lo que sugiere un desempeño académico sobresaliente en su muestra; por otro lado, Torres-Zapata et al. (2021) informaron una media más baja de 77 (± 0.92), mientras que Ramírez et al. (2023) encontraron una media de 84.06 (± 13.40), más cercana a la obtenida en el presente estudio. Estas diferencias evidencian que el rendimiento académico puede variar en función del contexto institucional, las características de la población estudiada y los criterios de evaluación aplicados. Sánchez-Domínguez (2023) señala que este indicador es clave para valorar la calidad educativa y está determinado por factores individuales como la dedicación, motivación, vocación y experiencias personales del estudiante, por lo que es fundamental que las instituciones implementen estrategias orientadas a su mejora.

A pesar de que el 46.69% de los estudiantes reprobaron al menos una asignatura, el rendimiento académico global es favorable, con un promedio de 86.37 (± 8.14) en la categoría "bueno" (80-89.9). Esto indica, que aunque una proporción significativa de estudiantes presentó alguna reprobación, la mayoría mantiene un desempeño adecuado o superior. La media, mediana y moda en las categorías "bueno" y "excelente" refuerzan la idea de un rendimiento positivo en general, sugiriendo que las reprobaciones pueden deberse a factores específicos sin afectar significativamente el desempeño global.

Los resultados estadísticos muestran que las actitudes alimentarias de los estudiantes varían ampliamente. La evasión emocional (EE) tiene una media de 19.65, indicando que muchos recurren a la comida para manejar emociones negativas, especialmente en los rangos "moderado alto" (30.8%) y "muy alto" (17.9%). En premiación (P), con una media de 15.76, la mayoría está en los rangos "medio" (24.8%) y "moderado alto" (29.8%), asociando la comida con recompensas. La impulsividad (I) tiene un promedio

de 9.63, reflejando ingesta poco controlada. En autoindulgencia (AI) y baja tolerancia a la frustración (BTF), los promedios son 6.30 y 5.46 respectivamente, indicando indulgencia y dificultades para manejar restricciones. La autocompasión (AC) muestra un comportamiento alimentario más equitativo. En general, las actitudes alimentarias son predominantemente moderadas.

Al comparar los resultados del presente estudio con lo identificado por Balsa (2014) y Aguayo-Cruz (2025), se observan diferencias relevantes en las actitudes alimentarias evaluadas. La evasión emocional alcanza su nivel más alto en este estudio (19.65), superando tanto a Balsa (14.05) como a Aguayo-Cruz (15.5), lo que sugiere una mayor tendencia de los estudiantes actuales a utilizar la comida como vía para regular emociones negativas.

En cuanto a la premiación, también se reporta una media más elevada (15.76) en comparación con los otros estudios (13.39 y 13.9, respectivamente), reflejando una asociación más marcada entre la comida y el refuerzo positivo. La impulsividad presenta un comportamiento similar, siendo mayor en este estudio (9.63) frente a los valores registrados por Balsa en el 2014 (7.98) y Aguayo-Cruz en el 2025 (8.6), lo que indica una mayor prevalencia de conductas alimentarias descontroladas; asimismo, los promedios en autoindulgencia (6.30) y baja tolerancia a la frustración (5.46) también son más altos que los reportados en los otros dos estudios, sugiriendo mayor permisividad y dificultad para manejar restricciones; en contraste, la autocompasión se mantiene relativamente estable entre las tres investigaciones, lo que indica una consistencia en la actitud comprensiva hacia uno mismo frente a comportamientos alimentarios no saludables. En conjunto, los resultados sugieren que los estudiantes del presente estudio manifiestan actitudes alimentarias más desreguladas en comparación con las muestras anteriores.

En los análisis de varianza presentados, se evidencia una diferencia significativa entre los grupos en relación con el rendimiento académico y las actitudes alimentarias, así como con la reprobación. Los resultados indican que existe una relación clara entre las actitudes alimentarias y el rendimiento académico de los estudiantes, lo que sugiere que las actitudes alimentarias pueden influir en el desempeño académico

de los estudiantes; además, el análisis de varianza revela que las actitudes alimentarias también están relacionadas con la reprobación, indicando que los estudiantes que presentan ciertas actitudes alimentarias pueden tener un mayor riesgo de reprobación de materias.

La importancia de estos resultados radica en que tanto el rendimiento académico como la reprobación están asociados de manera significativa con las actitudes alimentarias, lo que sugiere que factores como la evasión emocional, la impulsividad, la premiación, entre otros, podrían tener un impacto relevante en el desempeño y en las tasas de reprobación de los estudiantes. Estos resultados subrayan la necesidad de profundizar en la comprensión de cómo las actitudes alimentarias afectan tanto el rendimiento académico como la reprobación, lo que podría ser útil para desarrollar intervenciones más efectivas en los entornos educativos.

En la presente investigación, aunque no se identificaron estudios previos que analicen de manera directa la relación entre las actitudes alimentarias y el rendimiento académico, sí se han encontrado evidencias en la literatura que relacionan distintos aspectos de la alimentación con el desempeño académico.

Es importante señalar, que aunque alimentación y actitudes alimentarias no son conceptos equivalentes, están estrechamente vinculados, ya que las actitudes influyen en las decisiones alimenticias cotidianas. En este sentido, los resultados del presente estudio se alinean con lo reportado por diversos autores; por ejemplo, Parra-Castillo et al. (2021) identificaron que una dieta rica en azúcares y grasas, junto con la omisión de alimentos en ciertos momentos del día, se asocia con un bajo rendimiento académico. Ibarra-Mora et al. (2019) observaron que los estudiantes que desayunan y realizan tres o cuatro comidas diarias presentan un mejor desempeño escolar. Hernández et al. (2020) señalaron que más del 70% de los estudiantes reconocen el impacto de la alimentación sobre su rendimiento. Mamani et al. (2023) hallaron una correlación significativa entre la calidad alimentaria y el rendimiento, reforzando la hipótesis de que una alimentación deficiente puede influir negativamente en el desempeño académico; asimismo, Feregrino-Reyes et al. (2024) reportaron una relación positiva entre una dieta saludable y un rendimiento

académico favorable. Aguilar y Chong (2022) destacaron cómo el confinamiento por COVID-19 modificó negativamente los patrones alimentarios y redujo el rendimiento académico percibido, acentuado por factores socioeconómicos.

Por otro lado, Oto-López et al. (2022) destacaron, que aunque no hallaron diferencias estadísticamente significativas, identificaron factores como el estrés y la falta de tiempo como barreras para una alimentación saludable. Finalmente, Brito-Cruz et al. (2025) encontraron una correlación débil, pero estadísticamente significativa, entre alimentación saludable y rendimiento académico. En conjunto, estas investigaciones respaldan la idea de que las actitudes alimentarias, como componentes psicosociales de la conducta alimenticia, podrían influir en el rendimiento académico, lo que refuerza la necesidad de seguir explorando esta relación.

Este estudio presenta como principales limitaciones su diseño transversal, que impide establecer relaciones causales, y su enfoque en una sola institución con estudiantes de primer año, lo cual restringe la generalización de los resultados. También puede haber sesgo de autoinforme en la medición de actitudes alimentarias. Se sugiere que futuras investigaciones incluyan muestras más amplias, diseños longitudinales y variables psicosociales adicionales, así como métodos mixtos para una comprensión más integral.

CONCLUSIONES.

Este estudio demuestra una asociación significativa entre las actitudes alimentarias y el rendimiento académico de estudiantes universitarios de primer año del área de la salud. A pesar de que casi la mitad de los participantes presentaron al menos una asignatura reprobada, el promedio general se mantuvo en un nivel “bueno”, lo que sugiere que estas reprobaciones no comprometen de manera sustancial el desempeño académico global.

Las dimensiones evaluadas mediante el EAHI evidencian una diversidad de actitudes hacia la alimentación, algunas de las cuales podrían estar influyendo positiva o negativamente en el rendimiento

académico. Los análisis estadísticos confirman que existen diferencias significativas entre los grupos, tanto en relación con el promedio académico como con la reprobación, en función de las actitudes alimentarias. Esto resalta la importancia de promover hábitos alimentarios saludables como parte de una estrategia integral para mejorar el desempeño escolar, al tiempo que se considera el contexto emocional y social del estudiantado. Se destaca la necesidad de implementar intervenciones institucionales que fomenten estilos de vida saludables, reconociendo el papel que la nutrición y las emociones juegan en el éxito académico.

Conflictos de intereses.

Los autores de la presente investigación declaran que no existen conflictos de interés.

Agradecimientos.

Expresamos nuestro profundo agradecimiento a los estudiantes que colaboraron en este estudio y a la institución que nos respaldó y facilitó el desarrollo de la investigación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Aguayo-Cruz, C. (2025). Comportamiento alimentario y su relación con el rendimiento escolar en universitarios de ciencias de la salud (Tesis de maestría inédita). Universidad Autónoma del Carmen.
2. Aguilar, J. & Chong, M. (2022). Universitarios y su rendimiento académico durante el confinamiento por covid-19, una mirada desde las teorías del aprendizaje: ecología del desarrollo humano, constructivista y sociocultural. *MLS Health & Nutrition Research*, 1(2), 140-155. <https://www.mlsjournals.com/MLS-Health-Nutrition/article/view/1157/233>
3. Agama-Sarabia, A., Flores-Peña, Y., Pedrero, V., Pilot-Pessa, R. (2024). Estigma del peso y conductas alimentarias en estudiantes universitarios: Resultados de un estudio transversal. *Rev Esp Nutr Hum Diet*. 28(4), 308-17. <https://doi.org/10.14306/renhyd.28.4.2241>

4. Balsa, M. (2014). Actitud hacia la ingesta y peso corporal. *Acta Med.*12(4):181-188.
<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=54641>
5. Barquera, S., Hernández-Barrera, L., Oviedo-Solís, C., Rodríguez-Ramírez, S., Monterrubio-Flores, E., Trejo-Valdivia, B., Martínez-Tapia, B., Aguilar-Salinas, C., Galván-Valencia, O., Chávez-Manzanera, E., Rivera-Dommarco, J., & Campos-Nonato, I. (2024). Obesidad en adultos. *Salud Pública De México*, 66(4), 414-424. <https://doi.org/10.21149/15863>
6. Brito-Cruz, T., Torres-Zapata, Á., Acuña Lara, J., Castillo Ortega, S. E., & Zarza-García, A. L. (2025). Alimentación y rendimiento académico: Un estudio en universitarios estudiantes de nutrición. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 12 (3). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v12i3.4647>
7. Campos-Rivera, N., Sotelo-Quinonez, T., López Ibarra, K., & Rodelo Morales, N. (2025). Prácticas, estilos parentales de alimentación, insatisfacción corporal en madres y actitudes de escolares como predictores del exceso de peso en infantes. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 19(1), 27-40.
<https://doi.org/10.21500/19002386.6786>
8. Cervantes-Suárez, A., Martínez Herrera, R. D. J., Ruíz Jurado, A., & Estrada Durán, D. M. (2024). Actitud hacia la Ingesta, Ansiedad y Depresión en Adultos con Sobrepeso y Obesidad en el Primer Nivel de Atención. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(6), 10332-10349.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6.15709
9. Estrada-Reyes, C. U., Pérez Jaimes, A. K., Lara Gamboa, C. C., & Chiquini Herrera, M. S. (2025). Estrés académico y su impacto en los hábitos de alimentación en estudiantes universitarios. *Revista Científica Multidisciplinar SAGA*, 2(3), 485-495.
<https://revistasaga.org/index.php/saga/article/view/196/353>
10. Feregrino-Reyes, Y., Arceo-Sandoval, N. Rentería-De Alba, M., Alzaga-Pérez A. & Delgado-Lara, D. (2024). Influencia de la alimentación en el rendimiento académico en los estudiantes del centro

<https://mileees.cucs.udg.mx/ojs/index.php/MILEEES/article/view/174>

11. 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://journalusco.edu.co/flip/index.php?pdf=https://journalusco.edu.co/index.php/paideia/article/download/3711/4782>
12. Gaete-Rivas, D., Olea, M., Meléndez, L., Granfeldt, G., Sáez, K., Zapata, R., & Cigarroa, I. (2021). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares chilenos de quinto a octavo año básico. *Revista chilena de nutrición*, 48(1), 41-50. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182021000100041>
13. 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>
14. Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Editorial McGraw Hill Education.
15. Ibarra-Mora, J., Hernández-Mosqueira, C., & Ventura, C. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(4), 292-301. <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.23.4.804>
16. 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>
17. 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://www.researchgate.net/publication/366954129_Habitos_alimenticios_y_rendimiento_academico_en_estudiantes_universitarios

18. Oto-López, L. N., Gavilanes-Paredes, D. F., & Salinas-Goodier, C. (2022). Alimentación en estudiantes universitarios. Un estudio observacional. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria De Ciencias De La Salud. Salud Y Vida*, 6(3), 755–763. <https://doi.org/10.35381/s.v.v6i3.2291>
19. 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>
20. Porras-Ruíz, M. A., Vilorio, M., & López-Salazar, R. (2021). Conductas alimentarias de riesgo, IMC y satisfacción corporal en jóvenes estudiantes de Nuevo Casas Grandes, Chihuahua, México. *Estudios Sociales Revista De Alimentación Contemporánea Y Desarrollo Regional*, 31(58). <https://doi.org/10.24836/es.v31i58.1097>
21. 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>
22. 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>
23. 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>
24. Shamah-Levy, T., Gaona-Pineda, E. B., Cuevas-Nasu, L., Valenzuela-Bravo, D. G., Morales-Ruan, C., Rodríguez-Ramírez, S., Méndez-Gómez-Humarán, I., Ávila-Arcos, M. A., Álvarez-Sánchez, C., Ávila-Curiel, A., Díaz-trejo, L. I., Espinosa-Galindo, A. F., Fajardo-Niquete, I., Perea-Martínez, A., Véjar-

Rentería, L. S., & Villalpando-Carrión, S. (2024). Sobrepeso y obesidad en población escolar y adolescente. *Salud Pública De México*, 66(4), 404-413. <https://doi.org/10.21149/15842>

25. 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>

DATOS DE LOS AUTORES.

1. **Juan Pablo Sánchez-Domínguez.** Doctorado em Psicología. Profesor Investigador de Tiempo Completo en la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma del Carmen. México. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores (SECIHTI). jsanchez@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. etorre@pampano.unacar.mx
3. **José Rafael Villanueva Echavarría.** Doctor en Educación. Profesor Investigador de Tiempo Completo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma del Carmen. México. jvillanueva@pampano.unacar.mx
4. **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. tbrito@pampano.unacar.mx
5. **Addy Leticia Zarza-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. azarza@pampano.unacar.mx

RECIBIDO: 9 de marzo del 2026.

APROBADO: 31 de marzo del 2026.