



Estudio analítico sobre calidad de la dieta y rendimiento académico en estudiantes ecuatorianos
An Analytical Study on Dietary Quality and Academic Performance Among Ecuadorian

<https://doi.org/10.37135/ee.04.27.06>

Autores:

Martha Aida Parra-Aguirre¹ - <https://orcid.org/0000-0002-9687-9755>

Luz Solange Ushiña Alvaro² - <https://orcid.org/0009-0002-2802-5018>

Kerlin Mishell Peñafiel Ramos³ - <https://orcid.org/0009-0001-8611-4468>

Afiliación:

¹Universidad Central del Ecuador, Facultad de Ciencias Médicas/ Carrera de Enfermería, Quito, Ecuador.

²Ministerio de Salud Pública del Ecuador, Zonal 9-Salud, Centro de Salud Tanda, Quito, Ecuador.

³Ministerio de Salud Pública, Zonal 5-Salud, Centro de Salud La Vitalia, Babahoyo, Ecuador

Autor de correspondencia: Martha Aida Parra-Aguirre. Universidad Central del Ecuador. Dirección postal: calle Luis Sodiro e Iquique, sector El Dorado, código postal: 170136, Quito, Ecuador. Email: maparraa@uce.edu.ec. Teléfono: 0996039270.

Recibido: 5 de marzo de 2026

Aceptado: 3 de julio de 2026

RESUMEN

Una alimentación adecuada es un pilar fundamental para la promoción del bienestar físico y mental de los estudiantes de enfermería, especialmente debido a las exigencias académicas y prácticas clínicas inherentes a su formación profesional. Una alimentación equilibrada potencia la capacidad cognitiva mientras que las deficiencias nutricionales pueden generar fatiga y afectar el rendimiento académico. El objetivo del estudio fue determinar la correlación entre la calidad de la dieta y el rendimiento académico en estudiantes de enfermería de segundo a séptimo semestre durante el período académico 2024-2025. Se realizó un estudio observacional, analítico de corte transversal en 186 estudiantes seleccionados mediante muestreo probabilístico estratificado. La calidad de la dieta se evaluó mediante una encuesta válida y el rendimiento académico a través del promedio general de calificaciones. Los resultados evidenciaron una calidad de la dieta clasificada como necesita mejorar, mientras que el rendimiento académico se ubicó predominantemente en la categoría muy bueno. Se encontró una correlación positiva entre ambas variables ($r = 0,193$; $p = 0,008$). El análisis de regresión mostró que la calidad de la dieta predice significativamente el rendimiento académico, aunque la magnitud del efecto fue leve ($R^2 = 0,037$; $F = 7,13$; $p = 0,008$), lo cual evidencia que el rendimiento académico



es un fenómeno multifactorial que debe ser analizado de forma integral considerando otros aspectos, como condiciones demográficas, socioeconómicas y académicas. Los hallazgos resaltaron la importancia de que las universidades promuevan entornos saludables que favorezcan hábitos alimentarios adecuados y contribuyan al bienestar y desempeño académico de los estudiantes.

Palabras clave: conducta alimentaria, rendimiento académico, estudiantes del área de la salud.

ABSTRACT

Proper nutrition is a fundamental pillar for promoting the physical and mental well-being of nursing students, especially given the academic and clinical demands inherent in their professional training. A balanced diet enhances cognitive function, while nutritional deficiencies can lead to fatigue and affect academic performance. This study aimed to determine the correlation between diet quality and academic performance among nursing students in their second through seventh semesters during the 2024–2025 academic year. A cross-sectional, observational, and analytical study was conducted on 186 students selected through stratified probability sampling. Dietary quality was assessed using a validated questionnaire, and academic performance was measured by the overall grade point average. The results showed that dietary quality was classified as “needs improvement,” while academic performance was predominantly in the “very good” category. A positive correlation was found between the two variables ($r = 0.193$; $p = 0.008$). Regression analysis showed that dietary quality significantly predicts academic performance, although the effect size was small ($R^2 = 0.037$; $F = 7.13$; $p = 0.008$), suggesting that academic performance is a multifactorial phenomenon that should be analyzed comprehensively, accounting for other factors.

Keywords: Eating Behavior, Academic Performance, Health Field Students.

INTRODUCCIÓN

La nutrición desempeña un papel fundamental en el mantenimiento de la buena salud y el bienestar. Se conoce que los hábitos de vida y de consumo alimentario se desarrollan desde la infancia y comienzan durante la adolescencia y la juventud.⁽¹⁾ A medida que los adultos jóvenes adquieren mayor independencia, se enfrentan a múltiples desafíos relacionados con la elección de alimentos saludables. En este contexto, la alimentación de los jóvenes particularmente de los estudiantes universitarios constituye un aspecto relevante de investigación, ya que la vida universitaria representa un período crítico para la adopción y consolidación de hábitos saludables.⁽²⁾

Actualmente, Ecuador atraviesa una transición epidemiológica caracterizada por el predominio de enfermedades crónicas no transmisibles, asociadas a una elevada prevalencia de factores de riesgo cardiovascular, fenómeno que afecta no solo a los adultos sino también a adolescentes y niños. El estado nutricional de los ecuatorianos



se ve afectado por el sobrepeso y la obesidad, así, aproximadamente 64,68 % de los adultos jóvenes (19-59 años) presentan malnutrición en exceso, con mayor prevalencia en mujeres (67,4 %) que en hombres (59,7 %).⁽³⁾

Es ampliamente reconocido que el inicio de la vida universitaria implica desafíos académicos, emocionales sociales y físicos, lo cual incrementa la vulnerabilidad de los estudiantes. En el caso de los de estudiantes de carreras en el área de la salud, los desafíos se extienden pues además de la adaptación a las jornadas de clases en el aula y las largas horas de estudio en casa se suman las prácticas clínicas las cuales demandan mayor esfuerzo y dedicación debido a las responsabilidades inherentes a la atención de pacientes.⁽⁴⁾

La transición a la vida universitaria, caracterizada por la independencia y la presión académica, lleva a muchos jóvenes a adoptar hábitos poco saludables, como ayunos prolongados, omisión reiterada de comidas y el consumo frecuente de alimentos ricos en grasas y azúcares, lo que puede afectar negativamente no solo la salud física y mental sino también el rendimiento académico.^(5,6)

En la universidad, muchos estudiantes tienen dificultades para mantener una dieta saludable debido a diversos factores, como la situación económica, el estrés académico, la falta de información sobre nutrición, la limitada disponibilidad y accesibilidad de opciones alimentarias saludables en el campus universitario, así como las condiciones de vivienda y la residencia en solitario, se asocian con hábitos alimenticios poco saludables.⁽²⁾ Estos desafíos combinados impiden significativamente la adopción y el mantenimiento de prácticas dietéticas nutritivas por parte de los estudiantes.

Un patrón alimentario deficiente, además de incrementar el riesgo de enfermedades como la obesidad y la diabetes, también compromete la integridad y la funcionalidad cerebral.⁽¹⁾ Así pues, la ingesta de azúcares simples se asocia consistentemente con una disminución de la cognición global, mientras que el consumo de carbohidratos complejos se correlaciona con un envejecimiento cerebral saludable y una mejora de la memoria tanto a corto como a largo plazo. La ingesta de ácidos grasos saturados se correlaciona con una disminución de las puntuaciones de memoria y aprendizaje, mientras que la ingesta de omega-3 se correlaciona positivamente con las puntuaciones de memoria. Una adecuada ingesta de proteínas se asociado con un mejor desempeño de la función ejecutiva y la memoria de trabajo cuando las tareas presentan altos niveles de exigencia.⁽⁷⁾

Una dieta de calidad debe proveer todos los nutrientes necesarios para el adecuado funcionamiento del organismo, como vitaminas, minerales, proteínas, grasas saludables y carbohidratos complejos,⁽⁸⁾ además de limitar el consumo de alimentos ultraprocesados, que por lo general contienen grandes cantidades de azúcares, grasas trans, sodio y aditivos.⁽⁹⁾

El rendimiento académico, se define como el nivel del logro alcanzado por un estudiante respecto a los objetivos del aprendizaje establecidos, habilidades cognitivas y competencias académicas, establecidos en el



programa o asignatura estudiantil, habitualmente medido a través de calificaciones, evaluaciones estandarizadas y la calidad del trabajo académico.⁽¹⁰⁾ Este rendimiento puede estar influido por factores como el entorno socioeconómico, la autoestima, el desarrollo cognitivo, la motivación, la salud física y la calidad de la alimentación.⁽¹¹⁾ Así, los problemas del aprendizaje pueden ser causados por una mala alimentación y escasa proporción de nutrientes esenciales, lo que provoca una disminución en la participación en clase, bajo interés por aprender y deficiencias en habilidades como la lectura, la escritura, y las capacidades auditivas, verbales y lógicas. Además, los procesos cognitivos como la percepción, la atención, la memoria, el lenguaje y el pensamiento requieren de nutrientes para un adecuado funcionamiento y por ende, favorecen un mayor rendimiento académico, en síntesis, la deficiencia nutricional afecta el desarrollo tanto de las capacidades físicas como intelectuales de una persona.⁽¹²⁾

Al analizar el rendimiento académico de estudiantes universitarios, se ha establecido previamente que existen factores comportamentales que influyen en el mismo, por ejemplo, se ha demostrado que el consumo excesivo de alcohol, la privación del sueño y un estado de salud mental deficiente son perjudiciales para el rendimiento académico.⁽¹³⁾ Sin embargo, la relación entre la calidad de la dieta y el rendimiento académico es un área menos explorada pero importante para la investigación, dada la gran cantidad de evidencia empírica que demuestra dietas poco saludables en estudiantes universitarios.

Asimismo, constituye de gran importancia práctica para el desarrollo de intervenciones eficaces con un doble beneficio pues, conocer que una alimentación adecuada contribuye a mejorar el rendimiento académico podría motivar a los estudiantes universitarios a cambiar sus hábitos alimenticios. Por lo que el objetivo de este estudio fue establecer la correlación entre la calidad de la dieta y el rendimiento académico en estudiantes de enfermería de segundo a séptimo semestre durante el período 2024-2025.

MATERIAL Y MÉTODOS

Se realizó un estudio observacional, analítico de enfoque cuantitativo y corte transversal. La población estuvo conformada por 584 estudiantes de segundo a séptimo semestre matriculados en el período 2024-2025. El tamaño muestral se calculó mediante la fórmula para poblaciones finitas bajo un esquema de muestreo probabilístico estratificado considerado en nivel de confianza del 95 %, un error máximo admisible y la proporción esperada correspondiente. El tamaño muestral calculado fue de 186 participantes se utilizó un muestreo probabilístico estratificado con afijación proporcional por semestre. Posteriormente, la selección de los participantes dentro de cada estrato se realizó mediante asignación aleatoria por paralelo. Los criterios de inclusión fueron: ser mayor de 18 años, estar legalmente matriculado en el periodo académico 2024-2025 en la carrera de enfermería y asistir regularmente a clases.

Para la recolección de datos se utilizó la Encuesta de Medición de la Dieta, instrumento previamente aplicado en población universitaria latinoamericana⁽¹⁴⁾ y validada por Durán et al.⁽¹⁵⁾ bajo el método de Lawshe. Esta



validación reportó un índice de validación de contenido de 0,85 para la escala total, lo que indica que la encuesta presenta adecuada validez de contenido para medir la calidad alimentaria. Adicionalmente, se incluyó un apartado de datos sociodemográficos para la caracterización de la muestra.

La Encuesta de Medición de la Calidad de la Dieta está conformada por dos subescalas: hábitos alimentarios saludables y hábitos alimentarios no saludables.⁽¹⁴⁾ La dimensión de hábitos alimentarios saludables indica la frecuencia de consumo de grupos de alimentos recomendados por las guías alimentarias, está compuesta por nueve ítems con una escala de respuesta tipo Likert que va de 1 (no consume) a 5 (porciones diarias o semanales sugeridas), permitiendo obtener una puntuación entre 9 y 45 puntos (a mayor puntuación mejores hábitos alimentarios).^(14,15) Por otra parte la subescala de hábitos alimentarios no saludables consta de seis ítems, los cinco primeros sirven para identificar alimentos o grupos de alimentos identificados como promotores de enfermedades crónicas no transmisibles (bebidas azucaradas, alcohol, alimentos fritos, comida rápida) y el último ítem se emplea para identificar un hábito alimentario negativo como es adicionar sal a las comidas sin probarlas.^(14,15) Los cinco ítems se evalúan con un puntaje de 1 (consume en exceso) a 5 (no consume) y el último ítem se clasifica de 1 a 3, en total, esta subescala alcanza un valor de que va de 6 a 28 puntos (mayor valor mejores hábitos alimentarios).⁽¹⁵⁾ La calidad de la alimentación se clasificó según la puntuación total obtenida: mala (15 - 28 puntos), necesita mejoras (29 - 55 puntos) y buena (56- 73).

Para determinar el rendimiento académico, previa autorización de los estudiantes se extrajo del reporte de calificaciones el promedio individual alcanzado al concluir el período académico anterior. El rendimiento académico se categorizó a través de la escala de calificación definida por la universidad para la aprobación de las asignaturas, la cual es: excelente (18, 50 - 20, 00 puntos), muy bueno (16,00 - 18,49 puntos), bueno (14,00 - 15,99 puntos), regular (13,50 - 13,99 puntos) y deficiente (< 13,49 puntos).⁽¹⁶⁾

La recolección de datos se realizó mediante auto cumplimentación del instrumento, la misma que duró aproximadamente 20 minutos. Los datos obtenidos fueron codificados en el paquete estadístico Microsoft Excel, posterior ser procesados y analizados en el programa Statistical Package for the Social Sciences SPSS® 25. El análisis se realizó tomando en cuenta los objetivos de la investigación y los niveles de medición de las variables. Las variables cualitativas se describieron mediante frecuencia absoluta (n), frecuencia porcentual (%) e intervalo de confianza (IC 95 %). Las variables cuantitativas discretas se analizaron mediante la determinación de la mediana, rango, intervalo de confianza IC 95 %, mínimo y máximo y a las variables cuantitativas continuas se aplicó media, desviación estándar, intervalo de confianza IC 95 %, mínimo y máximo. Previo al análisis inferencial, se evaluó la normalidad de la distribución de las variables numéricas mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov, evidenciando una distribución compatible con normalidad, en consecuencia, se aplicó el análisis de correlación de Pearson y se estableció un nivel de significancia estadística de $p < 0,05$. Adicionalmente, para evaluar la asociación entre la calidad de la dieta y el rendimiento académico, se aplicó un modelo de regresión lineal simple.



La investigación se desarrolló conforme a los principios éticos de la Declaración de Helsinki y las normativas nacionales aplicables para la investigación en seres humanos, adoptadas por convenios internacionales que promueven la libertad de investigación, así como las máximas garantías de respeto a los derechos y seguridad de los sujetos participantes. Se solicitó la aprobación del estudio al Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos de la Universidad Central del Ecuador cuyos miembros certifican la viabilidad ética del estudio en sesión ordinaria No.044-CEISH-UCE-2024.

RESULTADOS

La edad promedio de los estudiantes fue de 21,32 años (+/- 2,31 DE), predominando el sexo femenino 149 (80 %) y el estado civil soltero 182 (98 %). En cuanto al nivel socioeconómico reportado por los estudiantes se encontró que 177 (95,16%) estudiantes pertenecían al nivel socioeconómico medio y 9 (4,83%) estudiantes pertenecían al nivel socioeconómico bajo, ningún estudiante declaró pertenecer a nivel socioeconómico alto.

La calidad de la dieta fue evaluada mediante una encuesta específica, este instrumento presenta un valor teórico mínimo de 15 puntos y máximo de 73 puntos. (14,15) La media de la calidad de la dieta fue 43,69 puntos, lo que indica que los estudiantes deben mejorar su alimentación. (tabla 1).

Tabla 1. Medición de la calidad de la dieta (n=186).

Variable	Teórico		Empírico		Media	DE
	Mínimo	Máximo	Mínimo	Máximo		
Calidad de la dieta	15	73	30	62	43,69	6,37

La calidad de la dieta fue analizada en dos dimensiones: hábitos alimentarios saludables y hábitos alimentarios no saludables. La dimensión de hábitos alimentarios saludables incluyó la frecuencia de consumo de grupos de alimentos recomendados por las guías alimentarias.⁽¹⁵⁾

En cuanto a la ingesta de desayuno, se evidenció que 47,3 % cumplen con la recomendación de consumir desayuno todos los días o casi todos los días. Respecto a la merienda únicamente el 15,6 % de los estudiantes cumplen con su ingesta diaria en relación con el consumo de lácteos descremados, solo el 3,2 % cumple con las recomendaciones alimentarias. En cuanto al consumo de frutas el 80,6 % refirió una ingesta ocasional durante la semana, mientras que únicamente el 12,9 % cumple con la recomendación de tres porciones diarias. El consumo de pescado fue reportado como ocasional por 62,9 % además, el 24,2 % indicó no consumirlo. En relación con las leguminosas el 53,8 % refirió consumo ocasional. Respecto a las verduras, el 66,7 % las consume ocasionalmente durante la semana. En cuanto a cereales como panes integrales o



avena el 63,4 % los consume menos de tres veces por semana y el 22,04 % no los consume. Finalmente, el 50,5 % consume comida casera de manera regular, mientras que el 2,7 % no la incluye en su alimentación (Tabla 2).

Los hábitos alimentarios no saludables se evaluaron mediante seis ítems orientados a identificar alimentos o grupos de alimentos asociados con la generación de enfermedades crónicas no transmisibles, así como un ítem destinado a identificar el hábito de añadir sal a las comidas sin probarlas.^(14,15)

Se evidenció que el 65,6 % de los encuestados mencionaron consumir entre dos a tres porciones diarias de jugos o bebidas azucaradas, mientras que solo el 5,4 % indicó no consumirlas. La tercera parte de los participantes declaró consumo ocasional semanal de bebidas alcohólicas; además, dos estudiantes manifestaron consumir una porción diaria, mientras que el 63,4 % refirió no consumirlas. En relación con el consumo de frituras, el 40,3 % reportó entre una y tres porciones diarias y solo seis estudiantes (3,2 %) no las consumen. En cuanto a snacks dulces o salados, el 62,4 % indicó consumir entre una y tres porciones diarias, mientras que el 5,9 % no los consume. Respecto a la comida rápida el 21,5 % reportó consumo de una a dos porciones diarias y el 8,1 % no la consume. Finalmente, el 4,3 % no agrega sal a las comidas antes de probarlas, mientras que el 32,8 % lo hace ocasionalmente (Tabla 2).

Tabla 2. Hábitos alimentarios saludables y no saludables (n = 186).

Grupo de Alimentos	Tipo de hábito alimentario	Consumo recomendado n (%)	Consumo ocasional/regular n (%)	Consumo no recomendado n (%)
Desayuno	Saludable	88 (47,3)	88 (47,3)	10 (5,4)
Merienda	Saludable	29 (15,6)	93 (50,0)	64 (34,4)
Lácteos descremados	Saludable	6 (3,2)	135 (72,6)	45 (24,2)
Frutas	Saludable	24 (12,9)	150 (80,6)	12 (6,5)
Pescado	Saludable	24 (12,9)	117 (62,9)	45 (24,2)
Leguminosas	Saludable	79 (42,5)	100 (53,8)	7 (3,8)
Verduras	Saludable	52 (28,0)	124 (66,7)	10 (5,4)
Panes integrales	Saludable	27 (14,5)	118 (63,4)	41 (22,0)
Comida en el hogar	Saludable	87 (46,8)	94 (50,5)	5 (2,7)
Bebidas azucaradas	No saludable	10 (5,4)	54 (29,0)	122 (65,6)
Bebidas alcohólicas	No saludable	118 (63,4)	59 (31,7)	9 (4,8)
Frituras	No saludable	6 (3,2)	105 (56,5)	75 (40,3)
Snacks	No saludable	11 (5,9)	59 (31,7)	116 (62,4)
Comida rápida	No saludable	15 (8,1)	131 (70,4)	40 (21,5)
Adición de sal	No saludable	75 (40,3)	61 (32,8)	50 (26,9)



En relación con el rendimiento académico general de la población estudiada, se observó que el 64,5 % de estudiantes se encontraba en la categoría de “muy bueno”, mientras que el 35,50 % restante pertenecía a la categoría “buena”. No se registraron estudiantes en las categorías “excelente”, “regular” o “deficiente” (Tabla 3).

Tabla 3. Rendimiento académico general de los estudiantes (n = 186).

Escala de valoración	n	%	IC (95%)
Excelente	0	0,00	0,00-0,00
Muy bueno	120	64,52	57,64-71,39
Bueno	66	35,48	28,61-42,36
Regular	0	0,00	0,00-0,00
Deficiente	0	0,00	0,00-0,00
Total	186	100,0	100,00

Respecto al rendimiento académico según el semestre cursado, se observó que los estudiantes de séptimo semestre presentaron una frecuencia del 100,0 % en la categoría muy bueno, seguidos por los de segundo semestre, con un 93,0 % en la misma categoría, por otra parte, los estudiantes de cuarto semestre (77,8 %) y tercer semestre (76,9 %) mostraron una mayor frecuencia en la categoría bueno.

Para evaluar la asociación entre la calidad de la alimentación y el rendimiento académico se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson. Se estableció un nivel de significación estadística de $p = 0,05$. Los resultados mostraron una correlación positiva de magnitud muy débil, aunque estadísticamente significativa entre ambas variables (Tabla 4).

Tabla 4. Correlación entre la calidad de la alimentación y el rendimiento académico.

Variable	Coeficiente de correlación de Pearson (r)	Valor p
Calidad de la alimentación y rendimiento académico	0,193	0,008

El análisis de correlación de Pearson mostró una correlación positiva, débil y estadísticamente significativa, entre la calidad de la alimentación y el rendimiento académico ($r = 0,193$; $p = 0,008$). Con el propósito de explorar esta relación, se realizó un análisis de regresión lineal simple, el cual mostró que la calidad de la



dieta constituye un predictor estadísticamente significativo del rendimiento académico, aunque con una capacidad explicativa limitada (Tabla 5).

Tabla 5. Modelo de regresión lineal simple entre la calidad de la alimentación y el rendimiento académico (n = 186).

Variable	B	EE	β	t	p
Constante	15,071	0,523	-	28,823	<0,001
Calidad de la alimentación	0,032	0,012	0,193	2,671	0,008

Nota. B= coeficiente no estandarizado; EE= error estándar; β = coeficiente estandarizado. $R^2 = 0,037$, $F(1,184) = 7,13$, $p = 0,008$.

El modelo de regresión sugiere que una mejor calidad de la dieta se asocia positivamente con el promedio de calificaciones, sin embargo, la magnitud del efecto es leve ($R^2 = 0,037$; $F = 7,13$; $p = 0,008$). En este sentido, la calidad de alimentación no constituye el único factor asociado al rendimiento académico. El rendimiento académico es un fenómeno multifactorial en el que intervienen factores sociodemográficos, personales, sociales e institucionales. Por lo tanto, aunque el hallazgo es relevante, es importante abordar el tema de manera integral y considerar otras variables que podrían impactar en el rendimiento académico.

DISCUSIÓN

En esta investigación se identificó que el perfil estudiantil general puede considerarse como joven (edad media: 21,32 años), de estado civil soltero (98 %), predominancia femenina (80 %) y de clase media (70,40 %). En este sentido, Soto et al.⁽¹³⁾ señalan que la edad es un factor determinante en la toma de decisiones y la motivación de los estudiantes, puesto que los estudiantes con mayor conciencia de sus actos presentan mayores probabilidades de éxito en su vida estudiantil. En cuanto a la condición socioeconómica, se evidencia una predominancia histórica de las mujeres en esta profesión, la cual puede estar influenciada por estereotipos sociales que asocian a la figura femenina con roles de cuidado.⁽¹⁷⁾ Además, históricamente, la enfermería ha sido considerada una carrera accesible para personas de clase media, especialmente mujeres, y ha funcionado como un mecanismo de movilidad social para aquellos provenientes de clases menos privilegiadas. Esto demuestra que esta carrera es una opción académica que ofrece estabilidad laboral y además es un mecanismo de inclusión para las clases sociales que han tenido limitadas oportunidades.⁽⁴⁾

Respecto al estado civil de los estudiantes, se determinó que el 98 % de los encuestados eran solteros, hecho que podría estar relacionado con la mayor disponibilidad de tiempo que tienen las personas solteras para dedicarse al estudio de esta carrera, ya que no enfrentan responsabilidades familiares que puedan interferir con su formación académica.⁽¹³⁾



Al evaluar la calidad de la alimentación, se identificó que solo el 47,3 % de los encuestados manifestó desayunar todos los días. Este hecho coincide con los resultados de Muñoz et al.⁽¹⁸⁾ quienes, en su investigación realizada con estudiantes de enfermería en una universidad de Chile, encontraron que el 57,10 % de los participantes reportó no desayunar con regularidad. Esta situación podría relacionarse con el hecho de que la etapa universitaria representa un período determinante en el que los estudiantes modifican su estilo de vida, ya que deben organizar el tiempo para dedicarse a su formación académica. Como consecuencia, se modifican los patrones alimenticios, lo que conduce a la omisión de comidas, particularmente el desayuno.⁽¹⁹⁾

Varios estudios coinciden en que los estudiantes universitarios de enfermería no consumen las cantidades recomendadas de frutas y verduras.^(20,21) Este hallazgo es similar a los resultados de este estudio, en el que solo el 12,9 % de los encuestados manifestó consumir 2 porciones diarias, cuando la recomendación es de al menos 3 porciones al día. Las deficiencias en el consumo de vitaminas y minerales muestran la existencia de hambre oculta, condición que, de mantenerse por un largo período de tiempo, constituye un riesgo para el desarrollo de enfermedades no transmisibles.^(10,21) Asimismo, esta deficiencia puede conducir a problemas como fatiga, dificultades para la concentración y deterioro en el rendimiento académico.⁽²²⁾

Con respecto al consumo de comidas rápidas (chatarra), en este estudio se encontró que únicamente el 8,10 % de los participantes manifestó no consumir comida chatarra, este dato es comparable con los resultados obtenidos por Solís, Padilla y Torres,⁽²³⁾ quienes, al analizar los hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería de una universidad de Cuenca, determinaron que solo el 5,80 % de los encuestados no la incluían en su dieta. Este tipo de alimentación pobre en nutrientes generalmente se relaciona con la falta de tiempo para cocinar, el acceso limitado a alimentos frescos y el estrés derivado de la carga académica,^(24,25) ya que la falta de tiempo para comer entre clases combinada con las exigencias académicas y prácticas limitan el tiempo disponible para realizar comidas equilibradas, llevando a los estudiantes a optar por alimentos rápidos, procesados o incluso a saltarse comidas.⁽²⁶⁻²⁸⁾ Estos datos resultan alarmantes, puesto que el consumo frecuente de comida chatarra está asociado con un mayor riesgo de desarrollar obesidad.⁽²⁹⁾

En relación con el análisis del rendimiento académico en esta investigación se determinó que el desempeño universitario se clasificó como muy bueno y bueno. Estos resultados concuerdan con el estudio de García et al.⁽³⁰⁾ en el que también se identificó un rendimiento escolar catalogado como bueno y muy bueno. En general, el rendimiento académico alcanzado por los estudiantes analizados en este estudio es satisfactorio, aunque no excelente, lo cual indica posibilidad de mejora en especial en los estudiantes que cursan semestres intermedios (tercero y cuarto). En cambio, los estudiantes de semestres superiores presentaron un mejor desempeño académico (séptimo 100 % muy bueno y sexto 93 % muy bueno), estos hallazgos concuerdan con los resultados reportados por Torres et al.,⁽³¹⁾ donde el rendimiento fue superior en estudiantes de niveles avanzados, como séptimo y octavo semestre, con promedios de 8,86 y 8,56 puntos, respectivamente, mientras que en los primeros semestres la media no superó los 7,97 puntos. Los factores que podrían explicar estas diferencias en el rendimiento incluyen los niveles de dificultad de cada semestre y la adaptabilidad del estudiante al plan de estudios durante los primeros años.



Al analizar la relación entre la calidad de la dieta y el rendimiento académico, se obtuvo una correlación positiva débil ($r = 0,193$; $p = 0,008$). El análisis de regresión lineal simple indicó que la calidad de la dieta predice de manera débil pero estadísticamente significativa el rendimiento académico ($R^2 = 0,037$; $F = 7,12$; $p = 0,008$). Si bien la calidad de la dieta se asocia al rendimiento académico, este fenómeno es el resultado de la conjunción de varios factores, siendo tan solo uno de ellos la alimentación. Este hallazgo coincide con estudios previos que confirman que los hábitos alimentarios saludables se asocian con un mejor rendimiento académico en estudiantes universitarios, una dieta saludable influye en la concentración, la energía y la salud mental, mientras que una dieta deficiente, afecta negativamente estas áreas. Además, de confirmar esta relación concluyeron que, aunque los hábitos alimenticios saludables tienen un impacto positivo en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, otros factores como los hábitos de sueño, el manejo del estrés y la actividad física también desempeñan un papel importante. Por lo tanto, es esencial tomar en consideración que la alimentación es un factor dentro del amplio abanico de variables que inciden sobre el rendimiento académico, lo que resalta la necesidad de promover hábitos de vida saludables desde un enfoque integral.⁽³²⁾

La interacción de factores sociales, ambientales y económicos de los estudiantes universitarios influyen de manera determinante en sus hábitos alimentarios. Al entender que la elección de los alimentos está condicionada por el entorno de los estudiantes, es esencial abordar el impacto de los factores externos mediante el diseño de propuestas que permitan intervenir y fortalecer el desempeño estudiantil. Tanto la calidad de la dieta como el rendimiento académico son factores modificables que requieren intervención, por lo tanto, resulta necesario comprender las circunstancias que los favorecen o limitan.

Es fundamental considerar los hallazgos de la presente investigación para diseñar intervenciones destinadas a mejorar estos aspectos, asegurando que estén alineadas con las necesidades reales de los estudiantes de la Carrera de Enfermería. Para mejorar la alimentación en el entorno universitario y promover la salud entre los estudiantes, es precisa la implementación de estrategias que faciliten el acceso a alimentos saludables y fomenten hábitos nutricionales adecuados, entre estas estrategias se pueden considerar la inclusión de comedores universitarios con opciones balanceadas y precios accesibles, la instalación de máquinas expendedoras con productos nutritivos y la implementación de horarios de clase que permitan pausas adecuadas para la alimentación.⁽¹³⁾

Asimismo, es preciso desarrollar campañas de educación nutricional dirigidas a los estudiantes, brindando información sobre la importancia de una dieta equilibrada y su impacto en el rendimiento académico, así estas iniciativas pueden complementarse con talleres prácticos sobre planificación de comidas saludables y accesibles, así como con la promoción de entornos universitarios que prioricen el bienestar integral del estudiantado.⁽¹⁾

Si bien el estudio actual contribuye a fortalecer la investigación futura y la práctica de la promoción de la salud en el ámbito universitario, las limitaciones del estudio que conviene tener en cuenta al interpretarlo



incluyen el hecho de que la calidad de la alimentación se evaluó mediante autorreporte, lo que pudo introducir sesgos de deseabilidad social, ya que los participantes pudieron haber sobreestimado o subestimado sus hábitos alimentarios. Asimismo, el diseño transversal del estudio no permite establecer asociaciones causales entre las variables de estudio y dado que la muestra se limitó a una sola universidad y carrera, la generalización de los resultados a otros contextos universitarios o disciplinas debe tomarse con cautela.

CONCLUSIONES

La calidad de la alimentación de los estudiantes universitarios constituye un factor relevante en el desempeño académico. Sin embargo, la influencia reportada en esta investigación puede deberse a un contexto más amplio, debido a la intervención de factores individuales, académicos y contextuales. Así, la alimentación saludable puede favorecer los procesos cognitivos y de aprendizaje.

La formación de profesionales de Enfermería exige que las universidades asuman su responsabilidad en la promoción de hábitos saludables en sus estudiantes, para ello es necesario crear políticas institucionales que ofrezcan opciones de alimentación saludable y accesible dentro del campus, así como horarios flexibles que aseguren tiempos de comida adecuados, de tal manera que la universidad asuma el compromiso ético de formar profesionales capaces de contribuir al bienestar social. Se requiere la adaptación del proceso formativo a fin de desarrollar intervenciones integrales que contribuyan al bienestar de los futuros profesionales de Enfermería.

Financiamiento: El presente estudio no contó con ninguna fuente de financiamiento.

Conflictos de intereses: Las autoras declaran no presentar conflictos de interés.

Declaración de contribución:

Análisis formal: Martha Aida Parra-Aguirre, Luz Solange Ushiña Alvaro, Kerlin Mishell Peñafiel Ramos.

Conceptualización: Luz Solange Ushiña Alvaro, Kerlin Mishell Peñafiel Ramos.

Curación de datos: Martha Aida Parra-Aguirre, Luz Solange Ushiña Alvaro, Kerlin Mishell Peñafiel Ramos.

Investigación: Luz Solange Ushiña Alvaro, Kerlin Mishell Peñafiel Ramos.

Metodología: Martha Aida Parra-Aguirre.

Redacción - borrador original: Martha Aida Parra-Aguirre.



Redacción - corrección y edición: Martha Aida Parra-Aguirre, Luz Solange Ushiña Alvaro, Kerlin Mishell Peñafiel Ramos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Dodge E, Abu Shihab KHN, Aboul-Enein BH, Benajiba N, Faris M. Effectiveness of nutrition interventions targeting university-level student populations across the League of Arab States: a systematic scoping review. *Glob Health Promot.* 2024 [citado 08 Sep 2025];32(2):34–45. Disponible en: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/17579759241270957>. DOI:10.1177/17579759241270957.
2. Almoraie NM, Alothmani NM, Alomari WD, Al-amoudi AH. Addressing nutritional issues and eating behaviours among university students: a narrative review. *Nutr Res Rev.* 2024 [citado 04 Sep 2025];38(1). Disponible en: <https://www.cambridge.org/core/journals/nutrition-research-reviews/article/addressing-nutritional-issues-and-eating-behaviours-among-university-students-a-narrative-review/1CE93E9FFFFC7510653DDAA8FC08BF9B>. DOI:10.1017/S0954422424000088.
3. Vinueza-Veloz AF, Tapia-Veloz EC, Tapia-Veloz G, Nicolalde-Cifuentes TM, Carpio-Arias TV. Estado nutricional de los adultos ecuatorianos y su distribución según las características sociodemográficas. Estudio transversal. *Nutr Hosp.* 2023 [citado 09 Sep 2025];40(1):102–108. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112023000100014&script=sci_arttext. DOI:10.20960/nh.04083.
4. Parra-Aguirre MA, Padilla Contreras R del C. Factores socioeconómicos y rendimiento académico en estudiantes de enfermería. Revisión bibliográfica integrativa. *Rev Eugenio Espejo.* 2022 [citado 10 Sep 2025];16(3):106–118. Disponible en: https://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2661-67422022000300106. DOI:10.37135/ee.04.15.11.
5. Díaz García A, Garcés Delgado Y, Feliciano García LA. Estrategias de aprendizaje y rendimiento académico en el alumnado universitario. *Revi Estud Investig Psicol Educ.* 2023 [citado 11 Sep 2025];10(1):15–37. Disponible en: <https://ruc.udc.es/entities/publication/40b3dcfc-39ff-4407-8231-55425a15a66b>.
6. Fernandez D, Barrios L, Viveros G, Espinola R, Gonzalez G, Martínez G, et al. Hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes universitarios durante la pandemia del COVID-19, Paraguay 2021. *Rev Chil Nutr.* 2022 [citado 12 Sep 2025];49(5):616–624. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182022000600616&script=sci_arttext&tlng=em DOI:10.4067/S0717-75182022000600616.



7. Muth AK, Park SQ. The impact of dietary macronutrient intake on cognitive function and the brain. *Clini Nutr.* 2021 [citado 13 Sep 2025];40(6):3999–4010. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0261561421002351>. DOI: 10.1016/j.clnu.2021.04.043.
8. Sifontes Y. Guías alimentarias, elementos para el camino hacia la sostenibilidad. *An Venez Nutr.* 2023 [citado 15 Sep 2025];36(2):83–94. Disponible en: https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S0798-07522023000200083&script=sci_arttext. DOI:10.54624/2023.36.2.005.
9. Louzada MLC, Costa CDS, Souza TN, Cruz GL da, Levy RB, Monteiro CA. Impact of the consumption of ultra-processed foods on children, adolescents and adults' health: scope review. *Cad Saude Publica.* 2022 [citado 16 Sep 2025];37(suppl 1):e00323020. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/csp/2021.v37suppl1/e00323020/en/>. DOI:10.1590/0102-311X00323020.
10. Garcés DAP, Murillo CRF, Robles LGP, Gutiérrez SPY. Factores que influyen en el desempeño académico universitario. *RECIAMUC.* 2023 [citado 19 Sep 2025];7(1):381–389. Disponible en: <https://mail.reciamuc.com/index.php/RECIAMUC/article/view/1032>. DOI:10.26820/reciamuc/7.(1).enero.2023.381-389.
11. Rodríguez G del CV, Aquino MV. La Educación Nutricional y el Desempeño Académico de los Estudiantes de Ciencias de la Educación de la UJAT. *Cienc Lat Rev Cient Multidiscip.* 2023 [citado 20 Sep 2025];7(6):3638–3654. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/8947>. DOI:10.37811/cl_rcm.v7i6.8947.
12. Nauñay TIM, Lara LML. Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *LATAM Revi Latinoam Cienc Soc Humanit.* 2023 [citado 21 Sep 2025];4(1):40–53. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9585760>. DOI:10.56712/latam.v4i1.222.
13. Soto CAD, Medina IDA, Villamizar JAS, Rodríguez DAM, Sánchez ZCN, Sánchez YMM, et al. Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes de enfermería. *Arch Venez Farmacol Ter.* 2021 [citado 22 Sep 2025];40(9):927–938. Disponible en: <https://www.proquest.com/docview/2634591010?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true&sourcetype=Scholarly%20Journals>.
14. Durán S, Valdés P, Godoy A, Herrera T. Hábitos alimentarios y condición física en estudiantes de pedagogía en educación física. *Rev Chil Nutr.* 2014 [citado 25 Sep 2025];41(3):251–259. Disponible en: <https://repositorio.uautonoma.cl/server/api/core/bitstreams/b9ba17af-1009-4c60-96f8-13dbd255643f/content>. DOI:10.4067/S0717-75182014000300004.



15. Durán Agüero S, Candia P, Pizarro Mena R. Validación de contenido de la Encuesta de Calidad de Alimentación del Adulto Mayor (ECAAM). *Nutr Hosp.* 2017 [citado 27 Sep 2025];34(6):1311–1318. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112017000900009&script=sci_arttext&tlng=en. DOI:10.20960/nh.1081.
16. Universidad Central del Ecuador. Nuevo instructivo de Evaluación Estudiantil [Internet]. Quito: UCE; 2024. [citado 08 Oct 2025]. Disponible en: https://www.uce.edu.ec/web/fod/archive_noticias?artID=321932.
17. Teresa-Morales C, Rodríguez-Pérez M, Araujo-Hernández M, Feria-Ramírez C. Current Stereotypes Associated with Nursing and Nursing Professionals: An Integrative Review. *Int J Environ Res Public Health.* 2022 [citado 09 Oct 2025];19(13):7640. Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/13/7640>. DOI:10.3390/ijerph19137640.
18. Muñoz Villanueva P, Alarcón Araneda M, Jarpa-Parra M, Morales Ojeda IA. Hábito y calidad del desayuno; su efecto en el rendimiento académico de estudiantes de técnico de nivel superior en enfermería. *Horiz Sanit.* 2020 [citado 10 Oct 2025];19(3):405–414. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-74592020000300405&script=sci_abstract&tlng=em. DOI:10.19136/hs.a19n3.3706.
19. Santos ROZ, Ramírez JLD, Alvia AMM. Hábitos alimenticios en estudiantes de la carrera de enfermería. *Rev Vive.* 2019 [citado 12 Oct 2025];2(5):92–98. Disponible en: <https://revistavive.org/index.php/revistavive/article/download/29/37>.
20. Whatnall MC, Soo ZM, Patterson AJ, Hutchesson MJ. University Students Purchasing Food on Campus More Frequently Consume More Energy-Dense, Nutrient-Poor Foods: A Cross-Sectional Survey. *Nutrients.* 2021 [citado 13 Oct 2025];13(4):1053. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/13/4/1053>. DOI:10.3390/nu13041053.
21. Hernández-Gallardo D, Moreno RA, Bosques-Cotelo JJ, Pérez-Iribar G, Nuñez-Peña CR. Ingesta de micronutrientes en estudiantes de enfermería de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Ecuador: Ingesta de micronutrientes en universitarios. *Nutr Clín Diet Hosp.* 2021 [citado 18 Oct 2025];41(3). Disponible en: <https://revistaold.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/157>. DOI:10.12873/413hernandez.
22. Chavez BAM, Benalcázar IAP. Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de la Universidad Técnica del Norte. *La U Investiga.* 2023 [citado 19 Oct 2025];10(1):36–49. Disponible en: <https://revistasoj.s.utn.edu.ec/index.php/lauinvestiga/es/article/view/804>. DOI: 10.53358/lauinvestiga.v10i1.804.



23. Solís MG, Padilla MM, Torres GK. Hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes de Enfermería en la Universidad Católica de Cuenca, Campus Macas, Ecuador, período 2023: LATAM Rev Latinoam Cienc Soc Humanit. 2023 [citado 20 Oct 2025];4(3):1475–1488. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9586409>. DOI:10.56712/latam.v4i3.1176.
24. Guido JAG. Análisis de factores asociados al rendimiento académico de estudiantes de ciencias de la computación, CUR-Carazo. Rev Torreón Univ. 2024 [citado 22 Oct 2025]; 13(1):79–99. Disponible en: <https://revistas.unan.edu.ni/index.php/Torreon/es/article/view/4631>. DOI:10.5377/rtu.v1i1.19045.
25. Santos Holguín SA, Barros Rivera SE. Influencia del Estado Nutricional en el Rendimiento Académico en una institución educativa. Vive Rev Salud. 2022 [citado 25 Oct 2025];5(13):154–169. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2664-32432022000100154&script=sci_arttext. DOI: 10.33996/revistavive.v5i13.138.
26. Muñoz-Galeano ME, López-Restrepo S. Characterization of the food environment of a university in Medellín Colombia: challenges for the promotion of healthy eating. Rev Chil Nutr. 2024 [citado 26 Oct 2025];51(1):76–85. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182024000100076&script=sci_arttext&tlng=pt. DOI:10.4067/s0717-75182024000100076.
27. Fuentes Lorente M, Díaz Sánchez J, García González MC, Carbonell ME. Hábitos alimentarios saludables en estudiantes de la Sociedad Científica Estudiantil Jóvenes por la Salud. Hum Med [Internet]. 2024 [citado 8 oct 2025];24(3). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1727-81202024000300004&lng=es&nrm=iso&tlng=es.
28. Martínez VR, Copado JRS, Juarros MA. Acceso a los alimentos y hábitos alimentarios de jóvenes universitarios, Estado de México. RESPYN Rev Salud Pública Nutr. 2021 [citado 28 Oct 2025];20(3): 36–45. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=100689>. DOI:10.29105/respyn20.3-5.
29. Hodge RA, Um CY, McCullough ML, Fan Q, Chantaprasopsuk S, Deubler E, et al. Consistent and changing consumption of fast-food and full-service meals and 3-year weight change in a large population cohort study. Am J Clin Nutr. 2023 [citado 29 Oct 2025];117(2):392–401. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S000291652210554X>. DOI:10.1016/j.ajcnut.2022.12.006.
30. García CR, Santillán MDLV, Chau AL, Martínez AOR. Rendimiento académico en los estudiantes de la licenciatura en enfermería. Cienc Lat Rev Cient Multidiscip. 2023 [citado 30 Oct 2025];7(4): 1913–1924. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/7018>. DOI:10.37811/cl_rcm.v7i4.7018.



31. Torres NAC, Pérez GPL, Córdova TEC, Medina FPE, López VIE, Romo YEL. Rendimiento académico de los estudiantes de séptimo semestre con relación al proceso enseñanza-aprendizaje de la carrera enfermería. RECIAMUC. 2023 [citado 27 Oct 2025];7(2):986–992. Disponible en: <https://www.reciamuc.com/index.php/RECIAMUC/article/view/1190>. DOI:10.26820/reciamuc/7.(2).abril.2023. 986-992.
32. Reuter PR, Forster BL, Brister SR. The influence of eating habits on the academic performance of university students. J Am Coll Health. 2021 [citado 31 Oct 2025];69(8):921–927. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07448481.2020.1715986>. DOI:10.1080/07448481.2020.1715986.