

ARTÍCULO ORIGINAL

Relación entre factores nutricionales y nivel académico en estudiantes de la Universidad Regional Autónoma de Los Andes

Relationship between nutritional factors and academic level in students of the Regional Autonomous University of Los Andes

Samira Alejandra Duran Maldonado ^{1*}, Vanessa Estefanía Naula Jarrin ¹, Cristian Vicente Morocho Segarra ¹

¹ Universidad Regional Autónoma de Los Andes Ambato. Ecuador.

*Autor para la correspondencia: samiradm40@uniandes.edu.ec

Recibido: 25 de junio de 2023
Aprobado: 5 de agosto de 2023

RESUMEN

Introducción: hoy en día la mala alimentación es un grave problema que afecta a los niños, niñas y adolescentes. Esta problemática está afectando al desarrollo, aprendizaje e incluso a su sistema inmunológico. Los alimentos de buena calidad y variedad pueden satisfacer las necesidades del cuerpo humano, manteniéndolos en buena forma. **Objetivo:** determinar la influencia del estado nutricional en el nivel académico de los estudiantes del segundo semestre paralelo "A" de la carrera de odontología. **Método:** se realizó un estudio observacional, descriptivo de corte transversal en la Universidad Regional Autónoma de Los Andes, del estado de Ambato, perteneciente al país de Ecuador en el periodo de octubre del año 2022 a marzo del año 2023. El universo y muestra estuvo constituido por 40 estudiantes pertenecientes a la carrera de

odontología paralelo "A" del segundo semestre. **Resultados:** 12 estudiantes para un 30 % preparan sus alimentos al vapor seguido de 11 estudiantes para un 27, 5 % que prefiere los alimentos fritos. 33 estudiantes para un 82, 5 % eligen arroz, pasta o frijoles como alimentos principales, otros 25 estudiantes para un 62, 5 % prefieren carne, pescado, pollo o marí como alimento fundamental. **Conclusiones:** con los métodos utilizados en esta investigación se concluye que la alimentación de los estudiantes no repercute en su desempeño académico. **Palabras clave:** Adolescente; Estado nutricional; Nutrición; Rendimiento académico

ABSTRACT

Introduction: today poor nutrition is a serious problem that affects children and adolescents. This problem is affecting development, learning and even their

immune system. Food of good quality and variety can satisfy the needs of the human body, keeping it in good shape. **Objective:** determine the influence of nutritional status on the academic level of students in the second parallel semester "A" of the dentistry degree. **Method:** an observational, descriptive, cross-sectional study was carried out at the Regional Autonomous University of Los Andes, in the state of Ambator, belonging to the country of Ecuador in the period from October 2022 to March 2023. The universe and sample were consisting of 40 students belonging to

the parallel dentistry career "A" of the second semester. **Results:** 12 students for 30% prepare their food steamed followed by 11 students for 27.5% who prefer fried foods. 33 students for 82.5% choose rice, pasta or beans as their main foods, another 25 students for 62.5% prefer meat, fish, chicken or seafood as their main food. **Conclusions:** with the methods used in this research, it is concluded that the students' diet does not impact their academic performance **Key words:** Adolescent; Nutritional condition; Nutrition; Academic performance

Cómo citar este artículo:

Duran Maldonado SA, Naula Jarrin VE, Morocho Segarra CV. Relación entre factores nutricionales y nivel académico en estudiantes de la Universidad Regional Autónoma de Los Andes. Gac Med Est [Internet]. 2023 [citado día mes año]; 4(3):e135. Disponible en:<http://www.revgacetaestudiantil.sld.cu/index.php/gme/article/view/135>

INTRODUCCIÓN

Hoy en día la mala alimentación es un grave problema que afecta a los niños, niñas y adolescentes. Esta problemática está afectando al desarrollo, aprendizaje e incluso a su sistema inmunológico. Los alimentos de buena calidad y variedad pueden satisfacer las necesidades del cuerpo humano, manteniéndolos en buena forma. ⁽¹⁾

Podemos constatar que diversos estudios realizados a diferentes estudiantes, confirman que la desnutrición en los primeros años de vida afecta el crecimiento del cerebro y el desarrollo intelectual. El cual traen varias desventajas el más importante que se puede evidenciar el alto porcentaje de los escolares que obtienen menor volumen encefálico. Este problema incluso va afectar a la sociedad, puesto que la educación es considerada la palanca de cambio mediante la cual se mejora la calidad de vida de los pueblos. Por esta razón disminuir el número de desnutrición es importante para los países primarios. ⁽²⁾

Las razones que pueden afectar el estado anímico de los adolescentes hoy en día, pueden variar con cada estudiante. Por ejemplo, una baja economía puede generar que los estudiantes opten por alimentos de bajo costo como alimentos procesados. Otro caso muy usual es en los estudiantes de otras provincias los cuales, por no disponer del tiempo suficiente, tienen que alimentarse de forma inadecuada. La buena nutrición en el ser humano es de vital importancia para mantener una buena salud mental, física y social. ⁽³⁾



Existen varias razones por la cual los estudiantes universitarios puedan tener una mala alimentación, una de ellas puede ser el estado económico ya que muchos cuentan con un presupuesto ya sea semanal o mensual establecido, causando un incremento del consumo de comida rápida debido a su bajo costo. Además, el poco tiempo disponible, muchos no tienen el tiempo necesario para cocinar, ya sea por exceso de tareas, lecciones o exámenes. Adicionalmente puede surgir un cuadro de desorden alimenticio ocasionado por saltarse las comidas o no comer a una hora establecida. ⁽⁴⁾

Existe un número alarmante de niñas, niños y adolescentes a nivel global que sufren una mala alimentación y de un sistema alimenticio que evade sus necesidades, menciona el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF, su informe "El estado mundial de la infancia 2019: Niños, alimentos y nutrición", su estudio revela que al menos uno de cada tres niños menores de cinco años padece de desnutrición o sobrepeso. A nivel mundial aproximadamente dos de cada tres niños no tienen una adecuada alimentación lo cual puede perjudicar a su salud y su desarrollo, interferir con su aprendizaje, debilitar su sistema inmunológico, etc. ⁽⁵⁾

El estado nutricional de los estudiantes universitarios puede llegar a ser un problema familiar, económico, estatus social, la alimentación es fundamental para el crecimiento y desarrollos de los estudiantes. Por lo cual se abordó el presente tema, debido a que es esencial que conozcan y comprendan que es el Estado Nutricional y como este afecta a su rendimiento académico, para así generar una buena calidad de vida.

El objetivo de la presente investigación es determinar la influencia del estado nutricional en el nivel académico de los estudiantes del segundo semestre paralelo "A" de la carrera de odontología.

METODO

Se realizó un estudio observacional, descriptivo de corte transversal en la Universidad Regional Autónoma de Los Andes, del estado de Ambato, perteneciente al país de Ecuador en el periodo de octubre del año 2022 a marzo del año 2023.

El universo y muestra estuvo constituido por 40 estudiantes pertenecientes a la carrera de odontología paralelo "A" del segundo semestre.

Para realizar la recogida de datos se aplicó una encuesta validada por el comité de ética del CUCF que consta de 32 de preguntas con las siguientes variables: preparación de los alimentos, presencia de grasa en los alimentos y comidas principales.

Una vez aplicada la encuesta con los datos obtenidos se elaboró un base de datos en la aplicación Excel, que posteriormente fueron analizados en el programa SPSS versión 23, de donde se obtuvieron los resultados.



Se mantuvo la confidencialidad de los datos de los pacientes y se respetaron los principios bioéticos de autonomía, justicia, beneficencia y no maleficencia. El estudio se realizó de acuerdo con las normas de la Declaración de Helsinki y con la aprobación de Comité de Ética de la institución

RESULTADOS

Se observa en la tabla 1 que 12 estudiantes para un 30 % preparan sus alimentos al vapor seguido de 11 estudiantes para un 27, 5 % que prefiere los alimentos fritos

Tabla 1. Distribución de los estudiantes según la Preparación de alimentos

Preparación de los alimentos	No	%
Fritos (incluye empanizados y capeados)	11	27, 5
Al vapor o Hervidos	12	30
Asados o a la plancha	7	17, 5
Guisados o salteados	6	15
Horneados	4	10
Total	40	100

Fuente: encuesta

Se observa en la tabla 2 que 16 estudiantes para un 40 % en sus alimentos quitan toda la grasa, mientras que 15 estudiantes para un 37, 5 % prefiere quitar la mayoría de la grasa de los alimentos

Tabla 2. Distribución de los estudiantes según la grasa en alimentos

Grasa en los alimentos	No	%
La quito toda	16	40
Quito la mayoría	15	37, 5
Quito un poco	5	12, 5
No quito nada	4	10
Total	40	100

Fuente: encuesta

En la tabla 3 se puede observar que 33 estudiantes para un 82, 5 % eligen arroz, pasta o frijoles como alimentos principales, otros 25 estudiantes para un 62, 5 % prefieren carne, pescado, pollo o mari como alimento fundamental.

Tabla 3. Distribución de los estudiantes según la comida principal

Comida principal	No(n = 40)	%
Botana (aperitivo)	8	20
Sopa o caldo u otro entrante	9	22, 5
Carne, pescado, pollo o mari.	25	62, 5
Arroz, pasta o frijoles	33	82, 5
Verduras o ensalada	20	50
Tortillas, pan "salado", bolillo...	7	17, 5
Postre	7	17, 5

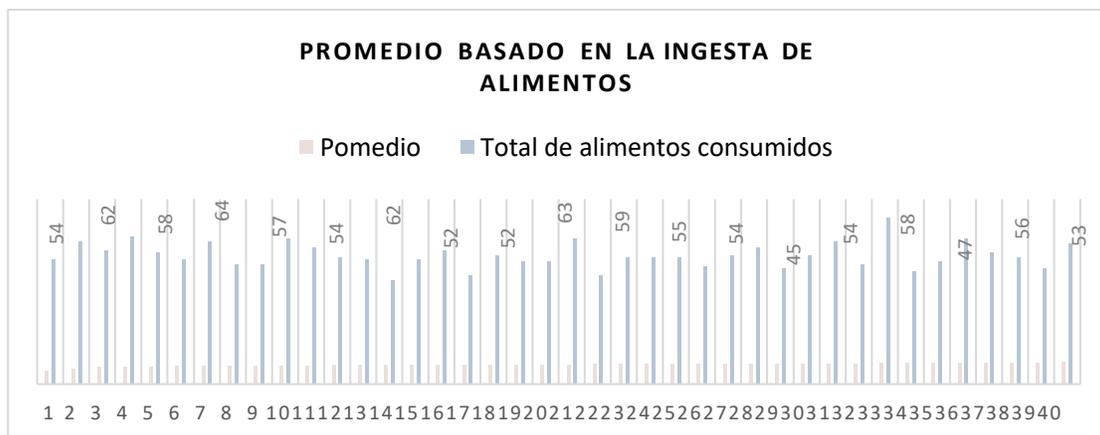
Fruta	21	52, 5
Bebida	17	42, 5
Bebida endulzada	8	20
Bebida sin endulzar	3	7, 5
Total	40	100

Fuente: encuesta

Con los resultados obtenidos en la gráfica 1 no se pudo determinar la relación con la variable de promedios y la variable de ingesta de alimentos. Por lo tanto, no se ha establecido una relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento escolar de los adolescentes de la carrera de odontología segundo semestre paralelo "A" de la Universidad Regional Autónoma de los Andes.

Gráfico 1. Distribución de los estudiantes basado en el promedio de la ingesta de alimentos

Fuente: encuesta



DISCUSIÓN

El estado nutricional de un estudiante universitario puede influir significativamente en su desempeño académico. Por lo tanto, es importante que los estudiantes universitarios adopten una alimentación equilibrada y saludable para mantener su energía, concentración y salud en general.

En la revista Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile, expresa que un estilo de vida saludable es clave para impedir el deterioro de los procesos cognitivos lo que coincide con los resultados demostrados, pues se pudo constatar que la alimentación es muy importante para el aprendizaje. Se determinó que quienes declaran consumir cuatro comidas al día alcanzan medias significativamente superiores en los promedios de lenguaje, matemática y en el promedio general. ⁽⁶⁾

El instituto pedagógico de miranda con su revista "La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial" demostró la importancia de una buena educación alimentaria. Estos referentes interpretados en el fenómeno de la Educación Alimentaria y

Nutricional, se nutren de las propiedades sensoriales, del reforzamiento permanente, de las diversas realidades que confrontan los niños y niñas, de sus preferencias y desarrollo de su autonomía, que se inicia en la alimentación como el primer aprendizaje social del ser humano y de estrategias creativas que coadyuven a consolidar hábitos saludables de alimentación. ⁽⁷⁾

La investigación realizada en la revista “Influencia del Estado Nutricional en el Rendimiento Académico en una institución educativa”. Realizo un estudio en el rendimiento escolar según el aporte cognitivo de los estudiantes obtenido en base a los reportes académicos demostró que en la etapa preescolar los estudiantes que presentaban bajo peso alcanzaban los aprendizajes requeridos. En la etapa escolar los estudiantes con obesidad mantenían un bajo rendimiento y están próximos a alcanzar los aprendizajes requeridos. Sin embargo, no existe relación significativamente estadística entre el estado nutricional y el rendimiento académico de los estudiantes de la Unidad Educativa Básica, La Libertad. ⁽⁸⁾

CONCLUSIONES

Con los métodos utilizados en esta investigación se concluye que la alimentación de los estudiantes no repercute en su desempeño académico

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. De Enfermería C. UNIVERSIDAD DE CUENCA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS[Internet]. Edu.ec. [cited 2022 Dec 9]. Available from: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/28217/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACI%C3%93N.pdf>
2. Leiva Plaza B, Inzunza Brito N, Pérez Torrejón H, Castro Gloor V, Jansana Medina JM, Toro Díaz T, et al. Algunas consideraciones sobre el impacto de la desnutrición en el desarrollo cerebral: inteligencia y rendimiento escolar. Arch latinoam nutr [Internet]. 2001 [citado el 25 de febrero de 2023];64–71. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-305256>
3. De M, Pública S, De Nutrición N. NORMAS DE NUTRICIÓN para la prevención secundaria y control del sobrepeso y la obesidad en niñas, niños y adolescentes [Internet]. Gob.ec. [cited 2022 Dec 9]. Available from: <https://aplicaciones.msp.gob.ec/salud/archivosdigitales/documentosDirecciones/dnn>
4. De Enfermería C. UNIVERSIDAD DE CUENCA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS [Internet]. Edu.ec. [cited 2022 Dec 9]. Available from: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/28217/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACI%C3%93N.pdf>



5. La mala alimentación está perjudicando la salud de la infancia mundialmente [Internet]. Unicef.org. [cited 2022 Dec 9]. Available from: <https://www.unicef.org/mexico/comunicados-prensa/la-mala-alimentaci%C3%B3n-perjudicando-la-salud-de-la-infancia-mundialmente>
6. Food Safety. El desafío de la nutrición: soluciones desde los sistemas alimentarios [Internet]. Who.int. World Health Organization; 11 de diciembre de 2018 [cited 2022 Dec 9]. Available from: <https://www.who.int/es/publications/i/item/WHO-NMH-NHD-18-10>
7. Nutrición [Internet]. Paho.org. [cited 2022 Dec 9]. Available from: <https://www.paho.org/es/temas/nutricion>
8. Reyes Narvaez S, Canto MO. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. Rev Chil Nutr [Internet]. 2020 [cited 2022 Dec 9];47(1):67–72. Available from: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000100067

Declaración de conflictos de intereses:

Los autores declaran que no existen conflictos de intereses.

Contribución de los autores:

SADM, VENJ, CVMS: participaron en la conceptualización, curación de datos, redacción, redacción del borrador original, revisión y edición.

Financiación:

No se recibió financiación para el desarrollo del presente artículo.

