

Influencia de los hábitos alimentarios en el desempeño académico de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial de la Universidad Nacional del Santa

Influence of eating habits on the academic performance of students of Agroindustrial Engineering at the National University of Santa

Lucia Ruth Pantoja Tirado¹, Richerson Harold Piscoche Chinchay², Elza Berta Aguirre Vargas³
¹Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo, ^{2,3}Universidad Nacional del Santa

Resumen

La alimentación de los seres humanos es una preocupación de todas las sociedades, considerada en la agenda mundial, y está estrechamente relacionada con la gestión de recursos limitados, hábitos de alimentación, desconocimiento de la composición de los alimentos, nivel socioeconómico, etc. Un estilo de vida saludable consiste en una serie de acciones, hábitos y patrones de comportamiento adquiridos a una edad temprana y que persisten, en la mayoría de los casos se da en la edad adulta, contribuyendo a una buena salud (López – Moreno et al., 2021). Los estudiantes universitarios son especialmente vulnerables a las alteraciones nutricionales debido a los grandes cambios que experimentan durante sus años universitarios en términos de desarrollo tanto físico como social; además, los estudiantes universitarios están expuestos a varios factores, como el estrés, la falta de tiempo y los cambios en los arreglos de vivienda, que los hacen menos propensos a mantener un estilo de vida saludable, aunque estos factores comúnmente se relacionan con una mala alimentación, un estilo de vida más sedentario y la falta de actividad física, poco se sabe sobre los aspectos que pueden impedir que los estudiantes universitarios lleven un estilo de vida saludable (Muñoz-Rodríguez et al., 2021). Se debe implementar diversas estrategias que ayuden a prevenir tempranamente la adquisición o el reforzamiento de los hábitos de alimentación de forma inadecuada puede provocar efectos significativos en la salud ya sea a corto y a largo plazo. Aunque, lastimosamente la tendencia que se da entre los estudiantes universitarios es de forma irregular ya sea en el consumo de comidas, y también en el consumo excesivo de las comidas rápidas (Torres-Mallma et al., 2016). La etapa universitaria, se caracteriza por un proceso de transición, de la adolescencia a la edad adulta, que conlleva mayor independencia, autonomía y responsabilidad. En esta etapa se toman decisiones autónomas sobre el “cómo, qué, dónde y cuándo comer” y es, por lo tanto, crucial para establecer comportamientos y hábitos de salud para toda la vida, incluidos los patrones alimentarios saludables, no obstante, los universitarios, suelen consumir alimentos poco saludables y presentan hábitos de salud inadecuados, afectando su bienestar y aumentando el riesgo de obesidad (Durán et al., 2017). La universidad puede y debe desempeñar un papel fundamental para la promoción de estilos de vida saludables, ya que la juventud es el grupo mayoritario que la conforma. La mayoría de estudiantes universitarios se encuentran en una etapa de la vida de gran importancia para la salud (entre la edad adolescente y la edad adulta), en la que se desarrollan y se consolidan los estilos de vida saludables (Cecilia et al., 2018). El enfoque utilizado fue el cuantitativo, diseño experimental de tipo descriptivo, de corte transversal o transeccional. La conclusión principal mostró que las conductas alimentarias inciden directamente en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, ya que se ha observado que existe una asociación entre los buenos hábitos de alimentación y el estudio, lo que repercute de manera positiva en su rendimiento académico.

Palabras clave: Hábitos alimentarios, Rendimiento académico, Estudiantes, Universitarios.

Abstract

Human nutrition is a concern of all societies, considered on the global agenda, and is closely related to the management of limited resources, eating habits, lack of knowledge of food composition, socioeconomic level, etc. A healthy lifestyle consists of a series of actions, habits and behavioral patterns acquired at an early age and that persist, in most cases occurs in adulthood, contributing to good health (López - Moreno et al., 2021). University students are

especially vulnerable to nutritional alterations due to the great changes they experience during their university years in terms of both physical and social development; in addition, college students are exposed to several factors, such as stress, lack of time and changes in living arrangements, which make them less likely to maintain a healthy lifestyle, although these factors are commonly related to poor diet, a more sedentary lifestyle and lack of physical activity, little is known about the aspects that may prevent college students from leading a healthy lifestyle (Muñoz-Rodríguez et al., 2021). Various strategies should be implemented to help prevent the early acquisition or reinforcement of inadequate eating habits that can cause significant health effects in the short and long term. Although, unfortunately the tendency that occurs among university students is irregularly either in the consumption of meals, and also in the excessive consumption of fast foods (Torres-Mallma et al., 2016). The university stage, is characterized by a transition process, from adolescence to adulthood, which involves greater independence, autonomy and responsibility. At this stage, autonomous decisions are made about "how, what, where and when to eat" and it is, therefore, crucial to establish lifelong health behaviors and habits, including healthy eating patterns, however, college students, often consume unhealthy foods and present inadequate health habits, affecting their well-being and increasing the risk of obesity (Durán et al., 2017). The university can and should play a fundamental role in the promotion of healthy lifestyles, since youth is the majority group that makes up the university. Most university students are in a life stage of great importance for health (between adolescent age and adulthood), in which healthy lifestyles are developed and consolidated (Cecilia et al., 2018). The approach used was quantitative, descriptive type experimental design, cross-sectional or trans-sectional. The main conclusion showed that eating behaviors have a direct impact on the academic performance of university students, since it has been observed that there is an association between good eating habits and study, which has a positive impact on their academic performance.

Keywords: Eating habits, Academic performance, Students, University students.

Referencias Bibliográficas

- [1] Cecilia, M. J., Atucha, N. M., & García-Estañ, J. (2018). Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia. *Educación médica*, 19, 294-305. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.07.008>
- [2] Durán, Samuel, Crovetto, Mirta, Espinoza, Valentina, Mena, Francisco, Oñate, Gloria, Fernández, Macarena, Coñuecar, Sofía, Guerra, Álvaro, & Valladares, Macarena. (2017). Caracterización del estado nutricional, hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes universitarios chilenos: estudio multicéntrico. *Revista médica de Chile*, 145(11), 1403-1411. <https://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872017001101403>
- [3] López-Moreno, M., Garcés-Rimón, M., Miguel, M., & Iglesias-López, M. T. (2021). Influence of eating habits and alcohol consumption on the academic performance among a university population in the community of Madrid: A pilot study. *Heliyon*, 7(6), e07186. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07186>
- [4] Muñoz-Rodríguez, J. R., Luna-Castro, J., Ballesteros-Yáñez, I., Pérez-Ortiz, J. M., Gómez-Romero, F. J., Redondo-Calvo, F. J., ... & Castillo, C. A. (2021). Influence of biomedical education on health and eating habits of university students in Spain. *Nutrition*, 86, 111181. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2021.111181>
- [5] Torres-Mallma, Cristina, Trujillo-Valencia, Claudia, Urquiza-Díaz, Ana Lucía, Salazar-Rojas, Ronald, & Taype-Rondán, Alvaro. (2016). Food habits in medical students in first and sixth year of a private university of Lima, Peru. *Revista chilena de nutrición*, 43(2), 146-154. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182016000200006>

Email:

¹ luciapantoja@unat.edu.pe

² haroldpischin@gmail.com

³ eaguirre@uns.edu.pe