



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), enero-febrero 2025,
Volumen 9, Número 1.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES

HEALTHY DIET AND ACADEMIC PERFORMANCE OF STUDENTS

Gregorio Antonio Mieles Guerrero

Instituto Superior Pedagógico, Ecuador

Mgs. Susana Párraga Obregón

Instituto Superior Tecnológico, Ecuador

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rem.v9i1.16544

La Alimentación Saludable y el Rendimiento Académico de los Estudiantes

Gregorio Antonio Mieles Guerrero¹

gregorio.mieles@sangregorio.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0007-6979-6413>

Instituto Superior Pedagógico Portoviejo
Ecuador

Mgs. Susana Párraga Obregón

Olga.parraga@itsup.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0002-5889-0571>

Instituto Superior Tecnológico Portoviejo
Ecuador

RESUMEN

El rendimiento académico es un indicador clave del desarrollo de los sistemas educativos y el bienestar social. Este estudio analiza la relación entre una alimentación saludable y el desempeño académico de los estudiantes del décimo año de la Unidad Educativa “Guale”, en la parroquia Guale, Ecuador, durante el periodo lectivo 2024-2025. La investigación destaca cómo una dieta equilibrada, rica en nutrientes esenciales, mejora habilidades cognitivas como la memoria, la atención y la velocidad de procesamiento de la información. Asimismo, se identificaron hábitos alimentarios poco saludables entre los estudiantes, incluyendo un alto consumo de comida rápida (70,37 % de 3 a 4 veces por semana) y bebidas azucaradas (77,77 % a diario). A pesar de estas prácticas, el 96,29 % de los estudiantes manifestó estar motivado a cambiar sus hábitos alimenticios para mejorar su desempeño escolar. Este hallazgo resalta una oportunidad clave para implementar estrategias educativas y políticas públicas que fomenten hábitos alimenticios saludables y reduzcan desigualdades estructurales. La integración de programas de educación nutricional y alimentación escolar es esencial para potenciar las capacidades académicas y el desarrollo integral de los estudiantes.

Palabras claves: rendimiento académico, alimentación saludable, hábitos alimenticios, desarrollo cognitivo, educación nutricional

¹ Autor principal

Correspondencia: gregorio.mieles@sangregorio.edu.ec

Healthy diet and Academic Performance of Students

ABSTRACT

Academic performance is a key indicator of the development of educational systems and social well-being. This study analyzes the relationship between healthy eating and the academic performance of tenth-year students of the “Guale” Educational Unit, in the Guale parish, Ecuador, during the 2024-2025 school year. Research highlights how a balanced diet, rich in essential nutrients, improves cognitive abilities such as memory, attention and information processing speed. Additionally, unhealthy eating habits were identified among students, including high consumption of fast food (70.37% 3 to 4 times a week) and sugary drinks (77.77% daily). Despite these practices, 96.29% of the students stated that they were motivated to change their eating habits to improve their school performance. This finding highlights a key opportunity to implement educational strategies and public policies that encourage healthy eating habits and reduce structural inequalities. The integration of nutritional education and school feeding programs is essential to enhance the academic capabilities and comprehensive development of students.

Keywords: academic performance, healthy eating, eating habits, cognitive development, nutritional education

Artículo recibido 07 enero 2025

Aceptado para publicación: 11 febrero 2025



INTRODUCCIÓN

El rendimiento académico de los estudiantes ha sido un tema ampliamente estudiado a nivel global, ya que representa un indicador clave del desempeño de los sistemas educativos, el desarrollo económico de los países y el bienestar social de las comunidades. Haga clic o pulse aquí para escribir texto. Diversos organismos internacionales, como la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura y la Organización Mundial de la Salud (OMS & FAO, 2013), destacan la nutrición como un factor determinante del éxito educativo. Según estos estudios, una dieta equilibrada y rica en nutrientes mejora las capacidades cognitivas, la atención, la memoria y, en última instancia, el rendimiento escolar. Por lo tanto, una alimentación adecuada se posiciona como un pilar esencial para el desarrollo integral de niños y adolescentes a nivel mundial.

A escala global, la preocupación por el bajo desempeño académico en ciertos contextos ha impulsado investigaciones y políticas orientadas a crear entornos escolares más saludables (Alban Meneses et al., 2020). Este enfoque también se replica en diversas regiones, donde factores como la inseguridad alimentaria, la desnutrición y la falta de educación nutricional afectan negativamente los logros académicos y las oportunidades futuras de las nuevas generaciones (Bajaña Nuñez et al., 2017). En América Latina, el vínculo entre una alimentación saludable y el rendimiento escolar ha sido objeto de análisis riguroso. Los programas de alimentación escolar no solo han demostrado mejorar la salud y el estado nutricional de los estudiantes, sino también favorecer su permanencia en el sistema educativo, su participación activa en clase y sus resultados en pruebas estandarizadas (Bajaña Nuñez et al., 2018).

En el caso de Ecuador, el país atraviesa un proceso de transformación educativa que incluye el fomento de hábitos alimenticios saludables como estrategia para mejorar la calidad del aprendizaje (Ministerio de Educación Nacional, 2016). Estudios en el contexto latinoamericano confirman que una alimentación adecuada no solo incide en la salud física y mental de los estudiantes, sino que también contribuye a reducir las desigualdades educativas ya alcanzar los objetivos curriculares (Leon De la Cruz et al., 2023). La evidencia que los estudiantes con buena nutrición presentan mayor disposición para aprender, mejor concentración, menor ausentismo y una mayor resiliencia ante los desafíos académicos (Galicía et al., 2022).



A nivel local, la parroquia Guale, ubicada en el cantón Paján, representa un escenario relevante para analizar estas dinámicas, ya que las condiciones socioeconómicas y culturales influyen en los hábitos alimentarios familiares y, en consecuencia, en la dieta de los estudiantes. La Unidad Educativa “Guale” se presenta como un espacio propicio para examinar la relación entre la calidad de la alimentación y el desempeño académico de los estudiantes de décimo año de educación básica (Gloria S. José O, 2023). La falta de investigaciones específicas en esta institución subraya la importancia de este estudio, ya que los resultados podrían servir para diseñar intervenciones contextualizadas que promuevan hábitos alimenticios saludables y mejoren significativamente el rendimiento académico (Gimeno Tena & Esteve Clavero, 2020).

La presente investigación explorará la influencia de una alimentación saludable en el desempeño académico de los estudiantes del décimo año de la Unidad Educativa “Guale” durante el periodo lectivo 2024-2025. Basándose en la premisa de que una nutrición adecuada proporciona las bases fisiológicas necesarias para el aprendizaje, se analizará su impacto en procesos cognitivos como la atención, la memoria y la velocidad de procesamiento de la información (Oliveros Mencos et al., 2022). Más allá de la evaluación de estas variables, el estudio buscará generar recomendaciones concretas que, implementadas a nivel institucional, contribuirán a desarrollar políticas alimentarias escolares más eficaces y fomentar hábitos de consumo saludables entre los estudiantes (Oto-López et al., 2022). Con ello, se aspira a incidir positivamente en la calidad educativa local.

El marco teórico de este estudio se fundamenta en las teorías del capital humano de Mamani Rosas et al., (2023), quien plantea que la inversión en salud y educación incrementa la productividad y el desempeño académico. También se consideran investigaciones previas que han establecido una relación entre nutrición, desempeño cognitivo y atención (Del Rosario Calle Pascual et al., 2020). Las teorías del desarrollo cognitivo de Piaget y los aportes de la psicología educativa y la neurociencia del aprendizaje respaldan la idea de que una alimentación adecuada optimiza el funcionamiento cerebral, mejorando la retención, comprensión y análisis de la información (Herrera Gutiérrez et al., 2022).

La relevancia de este estudio radica en la necesidad de comprender cómo una alimentación saludable influye en el rendimiento académico dentro de un contexto local específico.

En un entorno donde las limitaciones socioeconómicas afectan la calidad de la dieta estudiantil, contar



con evidencia empírica sobre esta relación permitirá enfocar recursos e iniciativas hacia estrategias que fortalezcan el sistema educativo. Los hallazgos serán la base para diseñar programas de alimentación escolar más efectivos, talleres de formación nutricional dirigidos a padres, docentes y estudiantes, y políticas institucionales que promuevan hábitos alimenticios saludables . En última instancia, este esfuerzo busca potenciar las capacidades cognitivas y socioemocionales de los estudiantes, mejorando su rendimiento académico, calidad de vida y perspectivas de futuro.

MATERIALES Y MÉTODOS

El presente estudio utiliza un diseño correlacional con el propósito de analizar la relación entre una alimentación saludable y el rendimiento académico de los estudiantes (Sánchez Soto et al., 2020). Este enfoque no solo busca identificar la existencia de una conexión entre las variables, sino también medir el grado de dicha relación, proporcionando evidencia empírica que respalde el desarrollo de estrategias educativas y nutricionales más efectivas. Para garantizar la precisión y objetividad de los resultados, se adopta un enfoque cuantitativo que permita la recolección de datos mediante instrumentos estandarizados y su posterior análisis estadístico(Corona Lisboa, 2016) . Este enfoque cuantitativo resulta especialmente útil, ya que cuantifica la magnitud de la relación entre las variables, facilita la comparación con estudios similares y brinda una base sólida para la toma de decisiones en los ámbitos académicos y de la salud escolar (Nuzulia, 2020).

La población estudiada está conformada por 27 estudiantes del décimo año de educación básica de la Unidad Educativa “Guale”, ubicada en la parroquia Guale, cantón Paján, durante el periodo lectivo 2024-2025. Debido al tamaño manejable de esta población, se trabajará con su totalidad, eliminando la necesidad de realizar un muestreo y garantizando una representación completa de los datos (Finol de Franco & Vera Solórzano, 2020). Este abordaje integral minimiza posibles sesgos de selección, al incluir a todos los estudiantes, y ofrece una visión más precisa y completa de las dinámicas entre la calidad de la alimentación y el desempeño académico en este contexto educativo. La decisión de trabajar con la población total permite captar con mayor fidelidad las condiciones reales que enfrentan los estudiantes y profundizar en la comprensión del fenómeno estudiado.



Con esta metodología, el estudio aspira a generar información empírica que sirva como base para futuras intervenciones pedagógicas, nutricionales y políticas públicas dirigidas a mejorar el rendimiento académico de manera sostenida. Este conocimiento será clave para fortalecer la toma de decisiones en la comunidad educativa y entre las autoridades locales (Amaya, 2020) . Además, los resultados podrían utilizarse como referencia para diseñar programas de formación docente, implementar iniciativas de alimentación escolar y desarrollar materiales educativos que promuevan hábitos saludables. En última instancia, este esfuerzo contribuirá a la creación de entornos académicos más favorables, potenciando el aprendizaje y el desarrollo integral del estudiantado.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

¿Cuántas veces a la semana consumes comida rápida (hamburguesas, pizza, etc.)?

Tabla 1.

| Alternativas | Frecuencia | Porcentaje |
|---------------|------------|-----------------|
| Nunca | 2 | 7,41 % |
| 1 – 2 veces | 4 | 14,81 % |
| 3 – 4 veces | 19 | 70,37 % |
| 5 o mas veces | 2 | 7,41 % |
| Total | 27 | 100,00 % |

Fuente: Estudiantes del décimo año de la Unidad Educativa “Guale”

La Tabla 1 muestra que el 70,37 % de los estudiantes consumen comida rápida de 3 a 4 veces por semana, lo que representa la mayoría del grupo encuestado. Por otro lado, un 14,81 % la consume entre 1 y 2 veces, mientras que un 7,41 % reporta no consumirla y un porcentaje igual lo hace 5 o más veces a la semana. Estos datos reflejan un alto consumo de comida rápida entre los estudiantes, lo que podría tener implicaciones negativas para la salud, destacando la importancia de promover hábitos alimenticios más saludables en este grupo.

¿Bebes refrescos o bebidas azucaradas a diario?

Tabla 2.

| Alternativas | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------|------------|-----------------|
| Sí | 21 | 77,77 % |
| No | 6 | 22,23 % |
| Total | 27 | 100,00 % |

Fuente: Estudiantes del décimo año de la Unidad Educativa “Guale”



La Tabla 2 revela que el 77,77 % de los estudiantes consumen refrescos o bebidas azucaradas diariamente, mientras que solo el 22,23 % no lo hace. Este alto porcentaje indica un hábito extendido de consumo de bebidas azucaradas, lo que puede representar riesgos para la salud a largo plazo, como el aumento de peso o problemas dentales, subrayando la necesidad de fomentar alternativas más saludables entre los estudiantes.

¿Consideras que tu alimentación influye en tu concentración y rendimiento académico?

Tabla 3.

| Alternativas | Frecuencia | Porcentaje |
|-------------------|------------|-----------------|
| Sí | 24 | 88,88 % |
| No | 2 | 7,41 % |
| No estoy seguro/a | 1 | 3,71 % |
| TOTAL | 27 | 100,00 % |

Fuente: Estudiantes del décimo año de la Unidad Educativa “Guale”

La Tabla 3 muestra que el 88,88 % de los estudiantes considera que su alimentación influye en su concentración y rendimiento académico, mientras que un 7,41 % opina que no y un 3,71 % no está seguro. Este resultado evidencia una alta conciencia entre los estudiantes sobre la relación entre una buena alimentación y el desempeño académico, lo que sugiere la importancia de promover hábitos alimenticios saludables para potenciar su aprendizaje y bienestar.

¿Te sientes motivado a cambiar tus hábitos alimenticios para mejorar tu rendimiento académico?

Tabla 4.

| Alternativas | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------|------------|-----------------|
| Sí | 26 | 96,29 % |
| No | 1 | 3,71 % |
| Total | 27 | 100,00 % |

Fuente: Estudiantes del décimo año de la Unidad Educativa “Guale”

La Tabla 4 indica que el 96,29 % de los estudiantes se sienten motivados a cambiar sus hábitos alimenticios para mejorar su rendimiento académico, mientras que solo el 3,71 % no comparte esta opinión. Este resultado refleja una disposición mayoritaria hacia adoptar cambios positivos en la alimentación, lo cual es una oportunidad para implementar estrategias educativas que fomenten hábitos más saludables en beneficio del desempeño académico y la salud general.



En mi opinión, los hábitos alimentarios no solo tienen un efecto directo en la salud física de los estudiantes; también afecta significativamente a su rendimiento académico y cognitivo. Como mencionan Mamani Rosas et al., una dieta saludable que incluye alimentos de bajo índice glucémico y ácidos grasos esenciales promueve la memoria y la atención. En cambio, los azúcares y ultra procesados en exceso perjudican la concentración y el desempeño en el análisis crítico. La adolescencia es el momento adecuado para adquirir hábitos alimentarios saludables, ya que se mantendrán a lo largo de la vida. Por otro lado, Bajaña Nuñez et al., destacan que en áreas vulnerables, la desnutrición es el reflejo de la inseguridad alimentaria y la falta de alimentos nutritivos. El 89 % de los encuestados consideraron un cambio en su dieta, principalmente a causa del sobrepeso y los desequilibrios; este problema no puede ser resuelto individualmente y necesita de políticas inclusivas. En cuanto a la actividad física, complementario es igual de crucial para el desarrollo académico. Mamani Rosas et al., Encontraron una fuerte elevación entre la actividad física regular y el rendimiento académico. Por su parte, la Organización Mundial de la Salud afirmó que la actividad física estrecha las conexiones celulares y fortalece las aéreas de cerebro. Sin embargo, debo decir que, en mi experiencia, a pesar de estos aspectos, la mayoría de los programas que benefician la salud de los estudiantes son costosos. En relación a esto, los factores psicosociales también afectan la capacidad de afrontar el aprendizaje. Bajaña Nuñez et al., mencionan que el estrés constante y la ansiedad, las tensiones comunes en las personas con inseguridad alimentaria, perjudican tu desempeño. En este sentido, el diseño de estrategias educativas debe considerar la vida emocional como un sistema general. Fomentar la educación alimentaria y mental puede ser un compromiso. Finalmente, la educación sobre la nutrición debe ser más activada en las organizaciones. Mamani Rosas et al., sugiere startup con un plan dietético donde se muestren los elementos útiles de una manera simple y efectiva. En mi opinión, los talleres educativos para los estudiantes y sus padres pueden causar cambios bruscos en la calidad de vida. En resumen, la nutrición, la actividad física y el rendimiento académico están interconectados y requieren una visión integral. La promoción de hábitos adecuados y la eliminación de las causas estructurales de la mala alimentación son inversiones adecuadas que merecen la inversión.



CONCLUSIONES

El 96,29 % de los estudiantes se sienten motivados a cambiar sus hábitos alimenticios para mejorar su rendimiento académico. Este resultado destaca la alta disposición de los estudiantes a adoptar cambios positivos, lo que representa una oportunidad clave para implementar estrategias educativas que promuevan una alimentación más saludable y contribuyan a su desempeño académico y bienestar general.

Existe una alta conciencia entre los estudiantes sobre la relación entre una buena alimentación y su desempeño académico. El 88,88 % reconoce que su dieta influye en su capacidad de concentración y aprendizaje, lo que subraya la importancia de fortalecer programas educativos en nutrición para potenciar esta percepción y fomentar cambios duraderos en los hábitos alimenticios.

El consumo elevado de comida rápida y bebidas azucaradas es un hábito generalizado entre los estudiantes. El 70,37 % consume comida rápida 3 a 4 veces por semana, y el 77,77 % toma bebidas azucaradas diariamente. Estos datos reflejan la necesidad de intervenir con alternativas saludables para mejorar tanto la dieta como el rendimiento académico.

La calidad de la alimentación está estrechamente vinculada con las capacidades cognitivas de los estudiantes. Esto resalta la relevancia de garantizar un acceso equitativo a alimentos nutritivos.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Alban Meneses, C. de J., Sellan Icaza, V. M., & Moran Alban, C. L. (2020). La salud en los pueblos indígenas: atención primaria e interculturalidad. *Minerva*, 1(3).

<https://doi.org/10.47460/minerva.v1i3.14>

Amaya, M. (2020). Qué es el método cuantitativo, características y diferencia con el cualitativo - Tendencias.com. *Tendencias.Com*.

Bajaña Nuñez, R., Quimis Zambrano, M. F., Sevilla Alarcón, M., Vicuña Monar, L., & Calderón Cisneros, J. (2018). Volumen 1, N° 1, Diciembre 2017-Mayo 2018 Bajaña Nuñez et al. Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar. *FACSalud*, 1(1).

Bajaña Nuñez, R., Quimis Zambrano, M., Sevilla Alarcón, M., Vicuña Monar, L., & Calderón Cisneros, J. (2017). Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en Ecuador. *FACSALUD-UNEMI*, 1(1).



<https://doi.org/10.29076/issn.2602-8360vol1iss1.2017pp34-39p>

Corona Lisboa, J. (2016). Apuntes sobre métodos de investigación. *MediSur*, 14(1).

Del Rosario Calle Pascual, Lady, Garcia Castillo, G., Palomino Quispe, L. P., Del Pilar Vega González, P. M., & Gomez Rutti, Y. Y. (2020). Nutrición clínica y dietética hospitalaria. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 43(3).

Finol de Franco, M., & Vera Solórzano, J. L. (2020). Paradigmas, enfoques y métodos de investigación: análisis teórico. *Mundo Recursivo*, 3(1).

Galicia, A., Herrera, S., Herrera, A., Acuña, A., Ayala, I., & Castro, M. (2022). La relación de hábitos alimentarios, toxicomanías y actividad física con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria en Zacatecas. *Acta Universitaria*, 32(1).

Gimeno Tena, A., & Esteve Clavero, A. (2020). Factores nutricionales y rendimiento académico. Estudio piloto. *Àgora de Salut*, VII. <https://doi.org/10.6035/agorasalut.2020.7.13>

Gloria S. José O. (2023). La mal nutrición y su influencia en el rendimiento académico en tiempos de pandemia. *Domino de Las Ciencias*, 9(1).

Herrera Gutiérrez, S. A., Galicia Rodriguez, A. G., Herrera Medrano, A. M., Acuña Ruiz, A., Ayala Aguilera, J. I., & Castro Lugo, M. P. (2022). La relación de hábitos alimentarios, toxicomanías y actividad física con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria en Zacatecas. *Acta Universitaria*, 32. <https://doi.org/10.15174/au.2022.3254>

Leon De la Cruz, J. Y., Carhuajulca Saavedra, L. F., Mayori Alexandra Jaramillo Vega, Torres Fabian, S. F., García Ramos, W., & Alvarez Huari, M. Y. (2023). Impacto de la Nutrición en el Rendimiento Académico: Una Revisión Narrativa. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(5). https://doi.org/10.37811/cl_rem.v7i5.8476

Mamani Rosas, A. M., Albino Morales, R. C., Yampara Mango, R. C., Coelho Borchard, J. H., & Orellana Aguilar, M. L. (2023). Alimentación y rendimiento académico, una combinación trascendental. *Revista Científica de Salud UNITEPC*, 10(1). <https://doi.org/10.36716/unitepc.v10i1.475>

Ministerio de Educación Nacional. (2016). Ministerio de Educación. *Mejorar La Calidad de La Educación En Todos Los Niveles*.



- Nuzulia, A. (2020). Paradigmas, enfoques y metodos de investigacion. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3.
- Oliveros Mencos, B. A., Roldán Salazar, E. J., Corado Cruz, K. A., Espinoza Recinos de Gudiel, L. E., & Ramos Sandoval, M. T. (2022). Seguridad Alimentaria y Nutricional, salud mental y rendimiento académico. Una aproximación interdisciplinaria. *Revista Naturaleza, Sociedad y Ambiente*, 9(1). <https://doi.org/10.37533/cunsurori.v9i1.77>
- OMS, & FAO. (2013). Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación Organización Mundial de la Salud. *Codex Alimentarius*, 2.
- 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). <https://doi.org/10.35381/s.v.v6i3.2291>
- Sánchez Soto, J. M., Visurraga Camargo, L. A., & López Gómez, H. E. (2020). Metodología de enseñanza universitaria y aplicación de criterios innovadores en la docencia de Ciencias Administrativas y Contables de la Universidad Peruana los Andes. *Socialium*, 4(1).
<https://doi.org/10.31876/sl.v4i1.47>
- UNESCO. (2021, July 13). Qué necesita saber acerca del aprendizaje digital y la transformación de la educación. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. .
<https://www.unesco.org/es/digital-education/need-know>.

