

La Educación Nutricional y el Desempeño Académico de los Estudiantes de Ciencias de la Educación de la UJAT

Guadalupe del Carmen Vidal Rodríguez¹

gpevidalrod@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0007-3336-3667>

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco
México

Mtra. Maryvel Vargas Aquino

maribelvargas1@hotmail.com

<https://orcid.org/0009-0003-7298-8919>

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco
Villahermosa Tabasco
México

RESUMEN

La alimentación es un factor importante, tener una buena alimentación ayuda a que el rendimiento del estudiante aumente, mientras que una alimentación deficiente limita los resultados académicos óptimos. Los objetivos principales en esta investigación son: Identificar los hábitos alimenticios de los estudiantes de la UJAT y su relación con el rendimiento académico y analizar las causas externas que coadyuven en el hábito alimenticio del estudiante. La investigación es cuantitativa, con una población de 40 estudiantes de la Lic. en Ciencias de la Educación, se utilizó el método hipotético deductivo y dos variables independientes (alimentación - tiempo y economía del alumno) y una variable dependiente (desempeño académico). En los resultados se resalta que, la mayoría de los estudiantes tienen una mala alimentación, consumen alimentos ricos en grasa, azúcares, lo cual perjudica su rendimiento académico por ende, estos hábitos alimenticios poco saludables limitan su rendimiento, aunque reconocen el tener que mejorar sus hábitos.

Palabras claves: desempeño académico; alimentación deficiente; hábito alimenticio; variables independientes; variable dependiente

¹ Autor principal

Correspondencia: gpevidalrod@gmail.com

Nutritional Education and Academic Performance of UJAT Education Sciences Students

ABSTRACT

Nutrition is an important factor, having a good diet helps the student's performance increase, while a poor diet limits optimal academic results. The main objectives of this research are: Identify the eating habits of UJAT students and their relationship with academic performance and analyze the external causes that contribute to the student's eating habits. The research is quantitative, with a population of 40 students from the Lic. in Educational Sciences, the hypothetical deductive method and two independent variables (food - time and economy of the student) and a dependent variable (academic performance) were used. The results highlight that the majority of students have a poor diet, they consume foods rich in fat and sugar, which harms their academic performance, therefore, these unhealthy eating habits limit their performance, although they recognize having to improve their habits.

Keywords: academic performance; poor diet; eating habit; independent variables; dependent variable

*Artículo recibido 15 octubre 2023
Aceptado para publicación: 20 noviembre 2023*

INTRODUCCIÓN

El ingreso a la universidad es uno de los pasos más importantes dentro de la vida de una persona, puesto que representa un reto mayor dentro de sus estudios, pero esto también trae consigo muchos cambios como los son: los horarios de clases, el separarse de su familia por motivos de la distancia entre su casa y el centro educativo etc. Uno de los cambios más significativos y que representa un factor para el buen rendimiento o no dentro de la universidad es la alimentación. Estudios han comprobado que tener una buena alimentación ayuda a que el rendimiento del estudiante aumente, mientras que mantener una alimentación deficiente hará que la persona no logre los resultados académicos óptimos.

Como menciona (Godoy Cumillaf et al., 2019) Los universitarios han sido considerados como una población un tanto o muy susceptible, puesto que estos se enfrentan a un número de cambios dentro de su vida los cuales son: largas horas de estudio, clases en horarios diversos, aumento de la vida nocturna y escasez de presupuesto lo cual puede generar en el estudiante efectos tales como hábitos muy poco saludables y por supuesto un bajo rendimiento dentro de sus clases.

Por tal motivo, en el presente artículo se aborda un tema importante en nuestros días, el cual resulta relevante analizar, y es precisamente el de la educación nutricional y el rendimiento académico de los jóvenes universitarios. con el objetivo de poder determinar la importancia que tienen la alimentación de los estudiantes universitarios para un correcto desarrollo de su desempeño académico, así también, el identificar hábitos, tipo de alimentación y demás factores externos que puedan desempeñar un papel importante dentro de la alimentación y desempeño óptimo de los estudiantes.

MARCO TEÓRICO

Educación Nutricional

Cuando se habla de una educación nutricional se hace referencia a los conocimientos que una persona tiene acerca de los alimentos que consume, al igual el conocimiento que posee en cuanto a lo buena o mala que pueda ser su alimentación, saber qué es lo que consume día a día y si se lleva una correcta alimentación y una dieta balanceada, todo eso es parte de una educación nutricional. La Universidad Nacional de Valencia a través de su campus virtual escribe lo siguiente acerca de este concepto:

“La educación nutricional se refiere a la difusión de información útil acerca de los alimentos y sus nutrientes, pero su función no se reduce a ello, sino también a ofrecer las herramientas necesarias para mejorar los hábitos de alimentación y en consecuencia los procesos de nutrición” (Universidad Nacional de Valencia, 2021)

Por su parte, (Espejo et al., 2022) Mencionan que la educación nutrimental tiene relación con muchos factores, principalmente estrategias educativas, elecciones voluntarias en cuanto a la alimentación que tendrá, además de que mencionan 3 componentes primordiales para tener una buena educación nutricional, los cuales son: La motivación, la acción y el ambiente, factores que al juntarse y ponerse en práctica ayudarán a una mejor educación nutricional.

Rendimiento Académico

El rendimiento académico comenta Zapata (como citado en Ibarra Mora et al., 2019)

“Es el sistema que mide la construcción de conocimientos, habilidades cognitivas y competencias académicas creadas por la intervención de estrategias y didácticas educativas que son evaluadas a través de métodos cualitativos y cuantitativos en una materia” (p. 294).

Un concepto más lo encontramos en Pizarro (como citado en Ariza et al., 2018, p. 138) pues menciona que, el rendimiento, es la capacidad que el individuo tiene para poder dar respuestas a los estímulos que le son puestos dentro de su proceso de aprendizaje, tiene que ver con la exigencia que se le da al estudiante por parte del profesor o institución educativa y los resultados que el estudiante obtenga en estos procesos, ya sean buenos o malos.

En otros términos, para la (RAE, 2022) Real Academia de la Lengua, el término rendimiento tiene relación con producto o utilidad que rinde o da alguien a algo, proporción entre el producto o el resultado obtenido y los medios utilizados.

Este rendimiento puede tener relación con muchos otros aspectos como lo son: factores socioeconómicos, la autoestima, el desarrollo cognitivo, la motivación, salud física, alimentación etc. Cuestiones que hacen que, hablar del rendimiento académico, sea más complejo de lo que parece.

MATERIAL Y MÉTODO

Diseño

La investigación que se realizó tiene un enfoque cuantitativo utilizando el método hipotético deductivo con una población de 40 estudiantes de la Lic. en Ciencias de la Educación en donde se utilizaron dos variables independientes las cuales fueron: la alimentación y tiempo y economía del alumno, y una variable dependiente la cual fue el desempeño académico. Así también, se realizó un análisis descriptivo de las gráficas producto de las encuestas utilizadas.

Instrumento

Para efecto de esta investigación se decidió utilizar como instrumento una serie de preguntas de tipo encuesta con la medición de la escala Likert. La encuesta fue formulada en base a la hipótesis y con la ayuda de las variables tanto independientes, como dependientes y teniendo en cuenta los objetivos planteados en la investigación.

Para efectos de la encuesta con la medición de escala Likert se tomó en cuenta el mismo formato de respuesta para todas las preguntas como se muestra a continuación:

- a) Totalmente de acuerdo
- b) De acuerdo
- c) Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- d) En desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo

Población y Muestra

La presente investigación se realizó en la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, específicamente con 40 estudiantes de la licenciatura en Ciencias de la Educación pertenecientes a la División Académica de Educación y Artes. En los turnos matutino, vespertino y mixto, para tener una mayor población y poder cumplir de mejor manera con los objetivos planteados en la investigación.

RESULTADOS

A continuación se muestran los resultados que se encontraron al recabar la información a través de las encuestas.

El 65.0% de las personas encuestadas pertenecen al sexo femenino, mientras que el 35% del total de encuestados fueron masculinos.

El 57% de la población de estudiantes encuestados están cursando el 9no semestre de su licenciatura mientras que el resto se dividen entre el 6to, 7mo, 8vo y 10mo semestre..

Al analizar el tipo de horario que los estudiantes tienen, obtuvimos que en su mayoría, el 40% cursa sus materias en el turno matutino, el 25% en el turno vespertino, mientras que el resto pertenece al turno mixto, es decir, el 35% de los estudiantes.

Además nos encontramos con que, la mayoría de ellos son foráneos, obteniendo que, el 35% viajan todos los días de su casa a la escuela, el 30% renta cerca de la escuela y viaja los fines de semanas a sus hogares, mientras que el 40% viven cerca de la universidad.

Las preguntas que se realizaron a los estudiantes estuvieron relacionadas a las variables independientes que se utilizan en esta investigación las cuales son: la alimentación, el tiempo y economía que a su vez se relacionan con la variable dependiente que es el desempeño académico de los estudiantes. Los resultados graficados para su análisis se muestran a continuación:

Para los jóvenes universitarios, la alimentación es de suma importancia para que puedan rendir en sus clases, puesto que, el 82.5% de los encuestados contestaron estar en total acuerdo, mientras que el 17.5% dicen estar de acuerdo, mostrando así un 100% de aceptación a que la alimentación es primordial para rendir en la escuela.

En cuanto a su alimentación, se le preguntó a los estudiantes el tipo de productos que consumen en su día a día y la ingesta de productos saludables o no saludables tienen en su alimentación, a lo cual los estudiantes respondieron de la siguiente forma:

En cuanto a consumos de comida chatarra y alimentos ricos en azúcar y sal el 35% está totalmente de acuerdo en que su mayor ingesta se basa en este tipo de productos, al igual que un 15% contestaron estar de acuerdo, un 37% no se encuentra ni de acuerdo ni en desacuerdo, mientras que el resto que pertenece a un 17% concluye estar en desacuerdo o totalmente en desacuerdo, lo que quiere decir que la mayoría de los estudiantes consumen mayormente productos chatarra y altos en azúcar y sal que podrían dañar su salud.

Por su parte, la ingesta de productos saludables como lo son frutas, verduras o alimentos bajos en grasas y azúcares, un 32% de los estudiantes contemplan consumir estos alimentos al estar 25% en total acuerdo y el 7.5% de acuerdo. Mientras que la mayoría se muestra neutral al no estar ni de acuerdo ni en desacuerdo con un 47.5% del total de encuestados.

Al preguntarles de dónde provienen mayormente los alimentos que consumen, los estudiantes consideran que, en un 55% los alimentos son hechos por ellos mismos en sus hogares, mientras que, en otra pregunta relacionada a si los alimentos que consume en la universidad son mayormente comprados en puestos de comida de la calle, el 43% de los estudiantes respondieron que están de acuerdo o totalmente de acuerdo con esto.

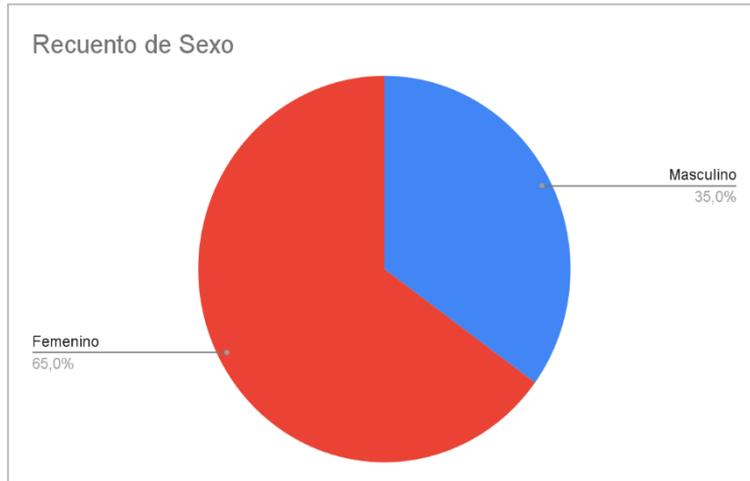
En cuanto a la alimentación y desempeño académico, un 57.5% de los estudiantes consideran haber tenido un mal rendimiento alguna vez, producto de una mala alimentación. También la mayoría de ellos, es decir, un 95% consideran que el no comer adecuadamente les ha causado estrés, cansancio y falta de atención a las clases. Al igual que, el 66.6% de los universitarios considera que deben mejorar su alimentación para rendir mejor en clases.

En cuanto al tiempo que pasan los estudiantes en la escuela, el 65% de ellos considera pasar mucho más tiempo en clases en la universidad que en su hogar, así también el 62% de los estudiantes considera que tienen que recorrer un largo trayecto de su casa a la escuela y viceversa.

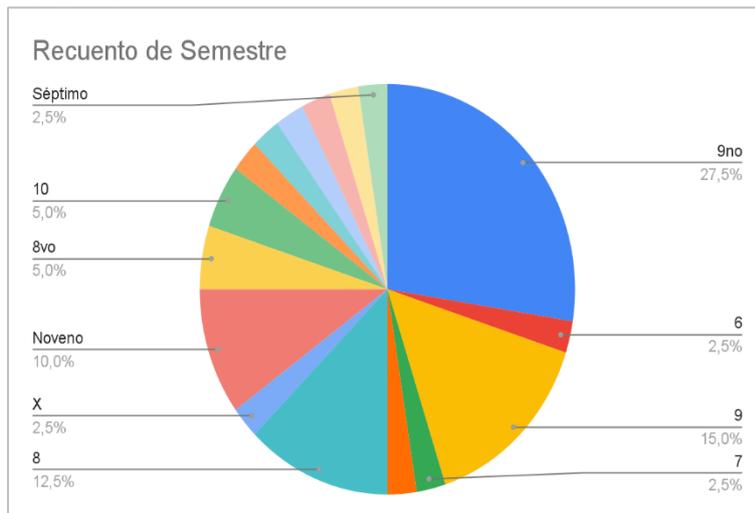
El 45% de los estudiantes consideran que el horario que tienen no les permite tener tiempo para realizar otras actividades entre ellas el poder comer a su hora. Por lo cual, la mayoría de ellos es decir, el 77.5% de los estudiantes consideran que el no tener tiempo les ayuda a tener una mala alimentación al estar 32.5% totalmente de acuerdo y el 45% de acuerdo con la pregunta en cuestión.

Por último, en la economía de los estudiantes, los estudiantes consideran que los alimentos chatarra o con exceso de azúcares son los que mayormente se ajustan a su presupuesto y por eso los consumen, con un 47.5% de acuerdo y un 7.5% en total acuerdo. Al igual que el 32.5% de los estudiantes considera que en su institución no hay lugares de comida saludable donde comprar, mientras que el 37.5 afirma si haber y el 30% no está ni de acuerdo ni en desacuerdo.

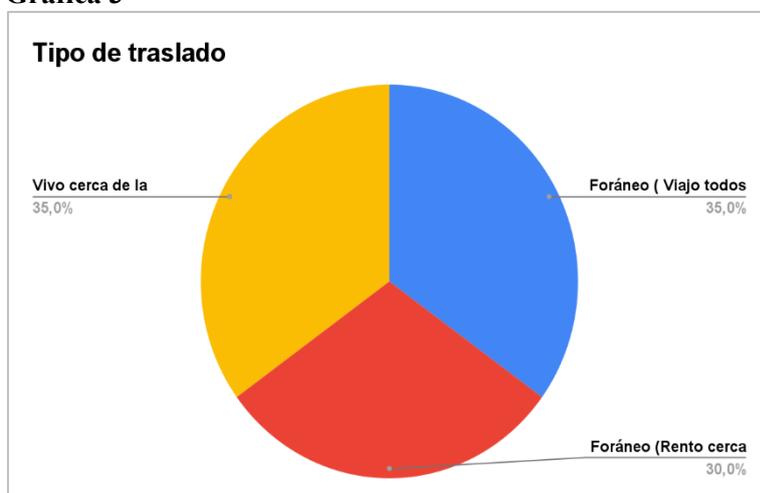
Grafica 1



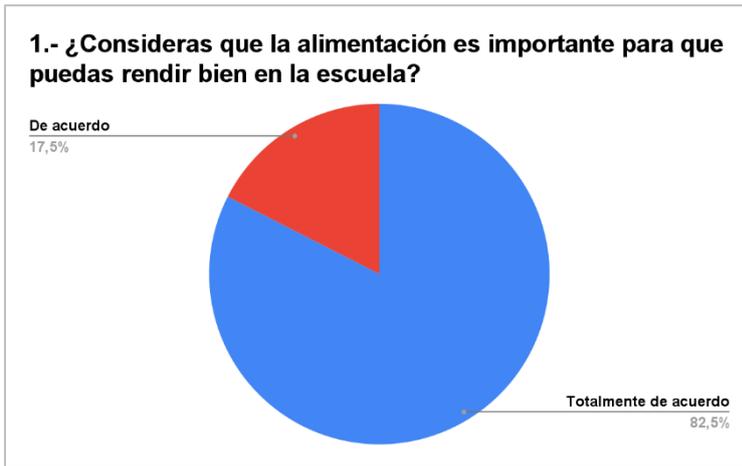
Grafica 2



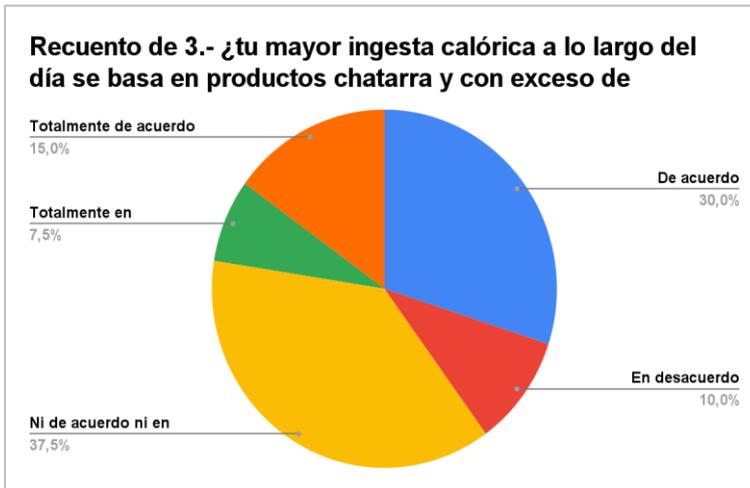
Grafica 3



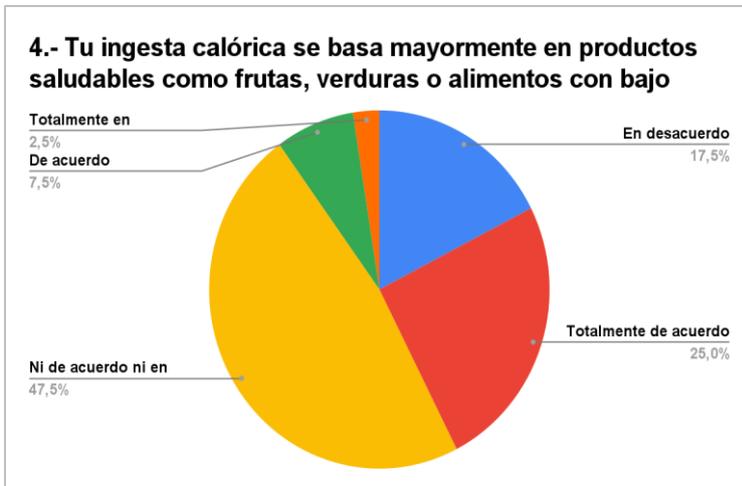
Grafica 4



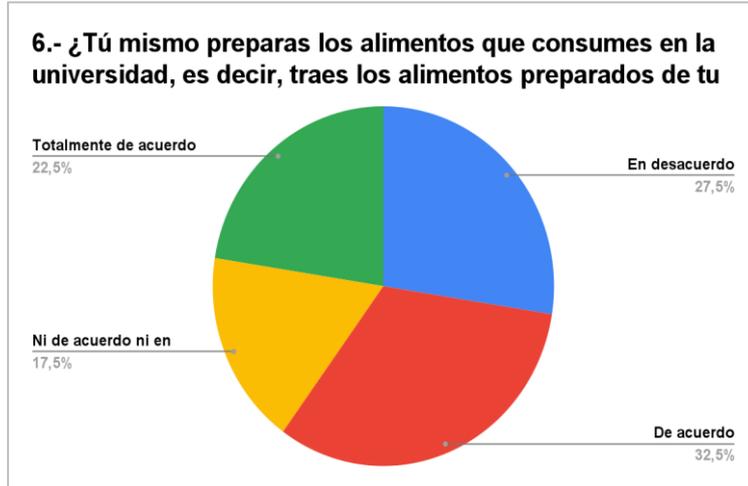
Grafica 5



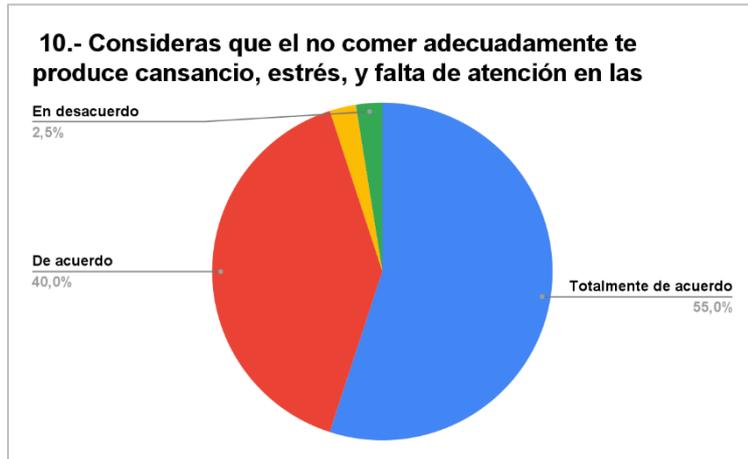
Grafica 6



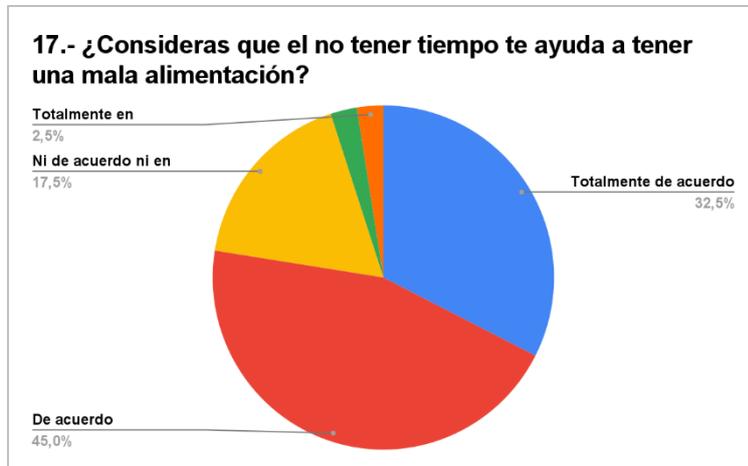
Grafica 7



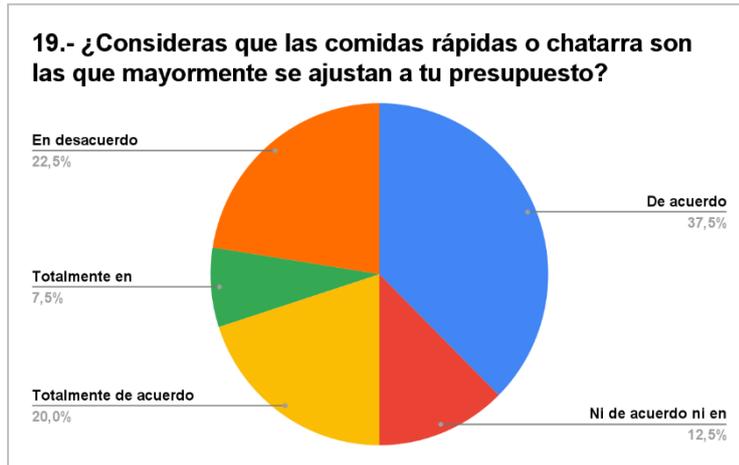
Grafica 8



Grafica 9



Grafica 10



DISCUSIÓN

Diversas investigaciones se han realizado respecto al tema de la nutrición y el rendimiento académico y han destacado que, unos buenos hábitos alimenticios adquiridos en la infancia pueden permanecer hasta la edad adulta. Sin embargo, en la investigación logramos encontrar que, el 50% de los estudiantes consumen mayormente comida chatarra que productos saludables a lo largo del día. A pesar de que los estudiantes conocen los productos ricos en nutrientes y que les aportan energía, muchos de ellos no los consumen.

En la investigación realizada por (Manjarres, 2023) se hace mención a que, el 29% de los encuestados rara vez tienen energía antes de iniciar sus clases, esto debido a sus malos hábitos alimenticios, al igual que menciona que la mayoría de los estudiantes, es decir, el 53% de ellos consumen alimentos hechos en sus hogares, sin embargo la mayoría de estos alimentos no necesariamente son saludables.

Lo anterior está relacionado a nuestra investigación, dado que en su mayoría los estudiantes que fueron encuestados aseguran no rendir adecuadamente en sus clases cuando no se alimentan de forma correcta, aunado a que esto les genera estrés, fatiga y falta de atención en sus clases. En cuanto a los alimentos que consumen el 55% de nuestros encuestados realizan sus alimentos en sus hogares, sin embargo en su mayoría responden que, su ingesta se basa en productos chatarra y altos en azúcar y grasas, lo que nos permite analizar que aunque consuman productos hechos en casa, no necesariamente les aportan los nutrientes necesarios, o no son alimentos saludables.

Por otra parte, en un estudio realizado por (Ibarra Mora et al., 2019) se analizó a través del recordatorio de 24 horas los hábitos alimenticios de los estudiantes dando como resultado que el 59.1% de los estudiantes afirman desayunar, el 94.4% almuerzan y el 87.4% hacen cena. Esto, a comparación con nuestros resultados, la mayoría de los estudiantes dicen tener sus tres comidas diarias sin embargo por factores como el tiempo, el traslado de la escuela a su casa y viceversa así como el horario de clases, dificultan el que ellos puedan comer a sus horas indicadas, por lo que se genera un desajuste en su alimentación, pues se alimentan a la hora que pueden o tienen tiempo.

De igual manera (Ibarra Mora et al., 2019) concluye que los estudiantes universitarios se alimentan con productos que tienen bajo o nulo contenido alimenticio, alimentos tales como comida chatarra y bebidas carbonatadas que son parte importante en su dieta diaria. Lo cual, coincide con nuestros resultados al encontrar que, la mitad es decir, el 50% de los entrevistados consumen mayormente productos azucarados y altos en grasas y sodio. al igual que consideran que deben de mejorar considerablemente su alimentación.

Una investigación más realizada por (González Morales, 2023) en la UJAT, muestra que no se contempla dentro de su reglamento algún artículo o apartado en el que se den medidas preventivas hacia la venta y consumo de comidas chatarras dentro de las cafeterías de la institución, por lo que busca que se regule a través de reglamentos el consumo de estos productos. Nos damos cuenta que esta aseveración la podemos comparar con lo encontrado en nuestra investigación, dado que el 32% de los estudiantes que se encuestaron afirman no haber lugares de comidas saludables dentro de la universidad. Aunado a que un 43% de los estudiantes consumen productos comprados en puestos de comida en la calle.

Por último, las diferentes investigaciones que se han realizado con respecto a este tema dejan de lado factores como: la economía y el tiempo del estudiante, haciendo más énfasis en la alimentación vs promedio (Calificaciones de la materia), mientras que, en esta investigación, se toman en cuenta estas variables que resultan importantes al momento de poder dar respuesta al por qué de la alimentación de los estudiantes y el efecto que la falta de tiempo y dinero tiene sobre los malos hábitos alimenticios de los jóvenes.

CONCLUSIÓN

Se ha llegado a la conclusión de que, la alimentación es de suma importancia para poder rendir de manera adecuada dentro del ámbito académico, puesto que pudimos identificar que los alumnos al no tener una buena alimentación no logran tener un buen desempeño académico, debido a que consideran que el no comer adecuadamente les genera cansancio, estrés, y falta de atención en clases,

Podemos identificar también que, la mayoría de los estudiantes no tienen buenos hábitos alimenticios, pues resulta interesante saber que en su mayoría, consumen alimentos ricos en grasa, azúcares y sodio, mientras que la ingesta de productos saludables como frutas, verduras y alimentos ricos en nutrientes son menos consumidos por los universitarios.

Estos hábitos están relacionados con otros factores que pudimos identificar los cuales son: el tiempo y la economía del estudiante, puesto que la mayor parte del día se encuentran en la institución educativa debido a sus clases, lo cual genera que no coman a sus horas perjudicando así sus hábitos alimenticios. De igual forma, consideran que los productos no saludables son los que más se ajustan a su presupuesto, y aunque en su mayoría contestaron que consumen alimentos hechos en casa, suelen ser bajos en nutrientes, mismos que no les aportan mucha energía para poder rendir en una larga jornada escolar. También, logramos identificar que la mayoría de los estudiantes no radican cerca de la institución, lo cual provoca que sea un factor que influya en la alimentación del individuo, pues algunos priorizan más el dinero para sus gastos de transporte y no para su alimentación.

Logramos distinguir que los jóvenes conocen los alimentos que les aportan nutrientes y son buenos para su salud física y mejor rendimiento mental y escolar, pero no muchos consumen dichos productos, tanto por la economía como por que les son más accesibles los productos chatarra. Sin embargo, los estudiantes saben que deben mejorar su alimentación para poder rendir mejor en clases y en su día a día.

Por último, en la institución educativa, que es el lugar en donde más horas de su día pasan los estudiantes, no se encuentran alimentos tan saludables para su alimentación, si bien hay puestos de comidas, la mayoría son de productos que son fritos en aceite tales como: empanadas, flautas y tostadas. También, se encuentran puestos de tacos, tortas, y por lo regular todos los puestos ofrecen a los estudiantes bebidas embotelladas como: refrescos, jugos y/o aguas frescas, pero que contienen mucha

azúcar. De igual manera, nos encontramos con que, en la universidad abundan vendedores independientes, es decir, alumnos de diversas carreras o divisiones que se dedican a la venta de alimentos que también son poco nutritivos como: Pizzas, brownies, paletas, galletas etc. y que son mucho más accesibles para los alumnos que las comidas saludables.

Si bien, dentro de la institución educativa se han realizado diversas acciones para mejorar estas ofertas de alimentos como el curso “Principios Básicos de Inocuidad en Servicios de Alimentos” que se implementó por profesores investigadores de la División Académica de Ciencias de la Salud (DACCS) y que fueron presentados en la unidad central con el fin de orientar y crear opciones de platillos saludables para su oferta en las cafeterías que operan dentro de la máxima casa de estudios y de esta manera mejorar hábitos dentro de la comunidad universitaria, sólo se han quedado en propuestas, pues aún se siguen generando malos hábitos de alimentación por la venta de productos no saludables dentro de la universidad.

En este sentido, consideramos que dentro de la institución educativa se deben de crear normas dentro del reglamento escolar que promuevan la mejora de la alimentación, aplicándose en todas las divisiones académicas.

De igual forma, hacer una reestructuración de las distintas cafeterías que se encuentran en la universidad haciendo una revisión continua de la oferta de alimentos que se ofrecen en el menú, y realizar cambios pertinentes de ser necesario.

Por último, consideramos indispensable continuar con el fomento de una buena alimentación a través de distintas actividades como foros, cursos y divulgación en los distintos medios que la universidad posee y hacer partícipe a todos los actores sociales que son parte de la institución, tanto alumnos, maestros, administrativos y autoridades universitarias.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Arellano Ortiz , E. (2013 de Diciembre de 2013). Epitemología de la investigación cuantitativa cualitativa: Paradigmas y objetivos. Revista Clasehistoria, 11-14. Recuperado el Noviembre de 03 de 2019, de

<file:///C:/Users/LABORATORIO/Downloads/Dianet->

EpistemologíaDelaInvestigaciónCuantitativayCualita-5174556.pdf

- Ariza, C. P., Rueda Toncel, L. Á., & Sardoth Blanchar, J. (2018, Junio 5). EL RENDIMIENTO ACADÉMICO: UNA PROBLEMÁTICA COMPLEJA. Dialnet, 7(7), 138. Dialnet-ElRendimientoAcademico-6523274.pdf
- EnciclopediaHerder. (n.d.). Método hipotético-deductivo - Encyclopaedia Herder. Encyclopaedia Herder. Retrieved October 12, 2023, from https://encyclopaedia.herdereditorial.com/wiki/M%C3%A9todo_hipot%C3%A9tico-deductivo
- Espejo, J. P., Tumani, M. F., Aguirre, C., Sánchez, J., & Parada, A. (2022). Educación alimentaria nutricional: Estrategias para mejorar la adherencia al plan dietoterapéutico. SciELO Chile. Retrieved October 10, 2023, from https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182022000300391
- Flores, M. (2004). implicaciones de los paradigmas de investigación en la practica educativa . En M. Flores, implicaciones de los paradigmas de investigación en la practica educativa (págs. 1, 5, 2-9). revista digital universitaria.
- Godínez, Y. A. (Mayo de 2006). ri.ufg.edu.sv. Recuperado el 22 de Octubre de 2019, de <http://dgsa.uaeh.edu.mx:8080/bibliotecadigital/bitstream/handle/231104/443/La%20atencion%20al%20problema%20de%20desnutricion.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Godoy Cumillaf, A., Valdés Badilla, P., Fariña Herrera, C., Cárcamo Mora, F., Medina Herrera, B., Meneses Sandoval, E., Guedda Muñoz, R., & Durán Agüero, S. (2019, Marzo 9). Asociación entre la condición física, estado nutricional y rendimiento académico en estudiantes de educación física. Nutrición Hospitalaria. Retrieved Octubre 10, 2023, from <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v32n4/44originaldeporteyejercicio07.pdf>
- González Morales, A. (2023). Modelo de cafeterías saludables en las Divisiones Académicas de la UJAT. <https://ri.ujat.mx/handle/200.500.12107/3930>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (1997). METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN. UV.mx. https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologiadelainvestigaci%C3%83%C2%B3n_Sampieri.pdf

- Ibarra Mora, J., Hernández Mosqueira, C. M., & Ventura Vall Llovera, C. (2019, Diciembre 19). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes en Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(4), 294.
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452019000400010
- Manjarres Nauñay, T. I., & Lozada Lara, L. M. (2023). Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 3(2), 12-14. <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/222/203>
- Ponce, I. G. (4 de Diciembre de 2008). Cuidate Plus. Recuperado el Noviembre de 14 de 2019, de <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/2008/12/04/nutricion-esencial-desarrollo-cognitivo-11597.html>
- Psicología de la PUCP. (2000). El desarrollo del niño desnutrido- Un estudio experimental sobre alimentación temprana, 62 y 63. Recuperado el 17 de Octubre de 2019, de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4531348.pdf>
- RAE. (2022). Rendimiento. Asociación de Academias de la Lengua Española. <https://dle.rae.es/rendimiento>
- Recinto Universitario de Mayagüez. (2007). www.uprm.edu. Recuperado el 22 de Octubre de 2019, de http://www.uprm.edu/p/sei/limitacion_de_aprendizaje_y_desarrollo
- Reynoso, J. (2019). Hábitos alimenticios y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes de la Licenciatura en Farmacia. *Redalyc*. Retrieved October 12, 2023, from <https://www.redalyc.org/journal/5645/564562785004/html/>
- Rodríguez Jiménez, A. (07 de Julio de 2017). Métodos de científicos de indagación y de construcción del Conocimiento. *Revista EAN*, 1-26. Recuperado el 12 de Noviembre de 2019, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id:20652069006>
- Sampieri, C. R. (Enero de 1997). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN*. Obtenido de https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-de-laInvestigaci%C3%83%C2%B3n_Sampieri.pdf
- Seron, A. G. (2010). *Enseñanza y sociedad en el conocimiento sociológico de la educación*. Madrid, España, España: Siglo XXI. Recuperado el 2019 de Noviembre de 16

UNAM. (1 de Octubre de 2007). www.revista.unam.mx. Recuperado el 14 de Octubre de 2019, de <http://www.revista.unam.mx/vol.14/num11/art48/>

Universidad Nacional de Valencia. (2021, April 27). Educación nutricional ¿Qué es? y ¿Por qué es tan importante? VIU. Retrieved October 10, 2023, from <https://www.universidadviu.com/co/actualidad/nuestros-expertos/educacion-nutricional-que-es-y-por-que-es-tan-importante>