



**REVISTA DE
INVESTIGACIÓN
EN EDUCACIÓN**

HÁBITOS ALIMENTARIOS DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. UNA REFLEXIÓN EN TORNO AL RENDIMIENTO ACADÉMICO

EATING HABITS OF UNIVERSITY STUDENTS. A REFLECTION ON EDUCATIONAL ACHIEVEMENT



Este es un documento de acceso abierto bajo la licencia

Creative Commons 4.0 Atribución-No Comercial

(CC BY-NC 4.0 Internacional).



María Isabel Ramírez Sánchez* ORCID: 0000-0002-4092-0974

Contacto: mramirezsanchez40@gmail.com

Janira Anahí Rojas Alonso* ORCID: 0000-0003-1594-5763

Daniela Denisse Fabela Sánchez* ORCID: 0000-0002-4237-1614

Daniela Arisbeth Fuentes Hernández* ORCID: 0000-0002-1897-1679

Dulce Isabel Sánchez Juárez* ORCID: 0000-0002-3217-8917

*Pasantes de la licenciatura en Psicología
Campus Universitario Siglo XXI, México

Recepción: 04/02/2021

Aceptación: 15/04/2021

DOI: <http://doi.org/10.53436/7x21PiC5>

D'Perspectivas, vol. 8, núm. 16 (2021)

Resumen

El presente escrito tiene el objetivo de exponer los resultados obtenidos en un estudio sobre hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de distintas licenciaturas agrupadas en tres áreas de conocimiento: económico-administrativas, ciencias de la salud, recreación y alimentación. Los factores explorados fueron las preferencias, creencias y barreras al cambio de dieta, los cuales se examinan a la luz de indicadores generales de rendimiento académico. La investigación se hizo en una escuela privada ubicada en el Valle de Toluca, México; se usó un enfoque exploratorio para una muestra de 94 alumnos; los datos se recolectaron mediante la aplicación *online* de un cuestionario. Los resultados demostraron que la mayoría de los jóvenes refieren tener rutinas alimentarias saludables y reportan indicadores de un rendimiento académico favorable, no obstante, al realizar un análisis individualizado, se encontró que aquellos que se autoevalúan con un aprovechamiento regular manifiestan prácticas contrarias. Este comportamiento emparejado hace pensar en la falta de desarrollo de habilidades autogestivas para el aprendizaje y la vida en general. De tal manera, se recomienda que las instituciones promuevan este tipo de competencias, además de impulsar acciones para mejorar los hábitos alimentarios.

Palabras Clave: Hábitos alimenticios, Alimentación saludable, Universitarios.

Abstract

The objective of this paper is to expose the results obtained in a study based on eating habits from university students of different degrees grouped into three areas of knowledge: economic-administrative, health sciences and recreation-food. The factors explored were the preferences, beliefs and barriers in changes of diet, which are examined in the light of general indicators in academic performance. The research was done in a private school located in the Valley of Toluca, Mexico; an exploratory approach was used for a sample of 94 students; the data was collected through the online application of a questionnaire. The results showed that most of the young people refer to having healthy eating routines and report indicators of favorable academic performance, however, when performing an individualized analysis, it was found that those who regularly self-assess themselves with regular use show contrary practices. This shows a lack of development of self-management skills for learning and life in general. Therefore, it is recommended that institutions promote this type of skills, in addition to promote actions to improve eating habits.

Keywords: Eating habits, Healthy eating, University students.

Introducción

Como es sabido, Abraham Maslow jerarquiza las necesidades humanas partiendo de las básicas a las superiores (autorrealización), lo cual explica que conforme las personas satisfacen las primeras, tienen deseos más elevados; de ahí se desprende que tanto en lo psicológico como en lo físico su maduración, desarrollo y crecimiento requieren de alimentación, descanso, tiempo recreativo y respiración para alcanzar un estado superior al actual: la autorrealización. Esta consiste en lograr metas u objetivos en un tiempo determinado (planeados con anterioridad), por caso: un universitario que estudia para tener un título académico, además de mantener una motivación constante que lo aliente durante el trayecto, requiere comer, dormir, divertirse, relajarse, entre otras cosas básicas.

Distintos estudios ponen de manifiesto una relación significativa entre el nivel educativo y el modelo de consumo alimentario (Núñez, 2002). Para los estudiantes y las universidades es fundamental contar con las condiciones necesarias para favorecer un buen desempeño académico, de lo contrario el proceso de aprendizaje de los alumnos se verá afectado y las posibilidades de insertarse al ámbito laboral también. Para las escuelas también existen consecuencias negativas puesto que se vuelve complicado mantener o conseguir reconocimiento y prestigio académico si los egresados no cuentan con las capacidades profesionales y personales que la sociedad espera.

Por lo anterior, se buscaron estudios referidos a la alimentación de los universitarios; algunos señalan la necesidad de realizar cambios en la dieta de los estudiantes, pues no tienen una alimentación balanceada, entre ellos se mencionan los de Cervera, *et al.* (2013), Ruíz, *et al.* (2014), Rivera (2006), Durán, *et al.* (2017), Sánchez-Ojeda y De Luna-Bertos (2015) y Solera y Gamero (2019). Cabe resaltar que, pese a lo negativo de los resultados encontrados, se vislumbra como posible la modificación de esos hábitos de los jóvenes, lo cual, vinculado a la actividad física constante podría favorecer sustancialmente su calidad de vida. Asimismo, se pone de

relieve que este trabajo se enfoca en el vínculo que existe entre la alimentación, las prácticas cotidianas y la cultura como determinante de predilecciones y modos de vivir; por consiguiente, pretende describir los hábitos alimentarios de universitarios mexicanos, para disertar, a partir de los resultados encontrados, cómo se relaciona con el rendimiento académico.

Contextualización de los hábitos alimentarios en México

La alimentación mexicana tiene su propia historia, algunas de esas prácticas se han transmitido de generación en generación, aunque posiblemente no sean favorables para las necesidades actuales; se vuelven disfuncionales por cambios constantes en la tecnología y la economía, las crisis sociales y los sistemas familiares, como ocurrió con la estrategia de desarrollo económico en los años ochenta, donde se produjo un ajuste social: los grupos sociales más pobres de México se redujeron del 50.97% en 1984 al 45.45% en 1994, mientras que el porcentaje de los hogares más ricos se elevó significativamente al pasar de 32.4% a 38.4% (Torres, 1995). Así, los cambios en la economía de los hogares se reflejan proporcionalmente en la alimentación de sus familias, porque a mayor ingreso económico se esperaría mayor posibilidad de comer saludable y viceversa. Las familias ricas tienen alimentos de calidad en grandes porciones, mientras que en los hogares de bajos y medianos ingresos, disminuye la calidad y cantidad de los alimentos, pero es importante distinguir, de acuerdo con Torres (1995), que el estatus económico familiar no se encuentra relacionado con el conocimiento de una alimentación saludable, ya que la dieta no se basa en lo que se debe consumir sino en lo que se puede o quiere. De tal forma, los hábitos alimentarios responden a la capacidad adquisitiva de las personas, al igual que a los patrones de consumo que se construyen en distintos sectores de la sociedad.

La educación nutricional se puede desarrollar en casa y en la escuela, ambos escenarios son importantes para la promoción de un estilo de vida saludable, conformado por prácticas benéficas para la salud física y mental del individuo, por eso es importante que los padres de familia conozcan, identifiquen e implementen hábitos alimenticios saludables dentro del hogar, en la cotidianidad de la dinámica familiar, porque sus hijos los introyectarán. Algunas cosas que se pueden mejorar son: rotación de los alimentos, horario establecido para comer, hora específica para ir a dormir, fomentar la actividad física y asignar actividades que tengan el propósito de evitar el sedentarismo. Sarabia (2005) menciona que para tener una alimentación saludable es importante llevar una dieta ordenada, sin saltarse comidas y evitar cenas fuertes, pues la digestión dificultará el descanso. De este modo, se recomienda el consumo de una amplia variedad de productos, incluyendo los seis grupos de alimentos fuente, que a su vez contemplan la mayoría de los nutrientes (Vázquez, 2010). Esto debe complementarse con un estilo de vida que combata el sedentarismo, García (2012) explica que esta condición va en aumento y que obedece al cúmulo de facilidades dispuestas por la tecnología; llevan al ser humano a ser más pasivo y consumista. La falta de actividad física vuelve lento el metabolismo, lo que implica aumentar de peso y disminuir la energía vital.

La dieta debe ser equilibrada en cada una de las diferentes etapas de la vida para conseguir un desarrollo adecuado y evitar deficiencias nutricionales, así como para prevenir enfermedades que se manifiesten en la edad adulta como la obesidad, problema de salud pública internacional (Dalmau, 2001). En este panorama, la población adulta de México ocupa el segundo lugar, la población infantil el cuarto (Dávila, 2015).

En el país se implementan campañas y programas de prevención a la salud que tienen por objetivo disminuir la obesidad, el sobrepeso y la desnutrición, sin olvidar que el peso corporal debe ser estudiado de forma social y personal; pero para expertos en educación para la salud, como Greene y Simons (1988) los conocimientos no son totalmente determinantes del comportamiento alimentario, ya que existen diferentes factores psicológicos y socioculturales que influyen en lo que se incorpora a la dieta. A nivel personal, algunas acciones que aumentan la probabilidad de padecer esas enfermedades son los hábitos alimenticios, el sedentarismo, las rutinas y la omisión de comidas, falta de conocimientos de alimentación saludable y de educación nutricional, entre otras. A lo anterior se suman otros factores que afectan la salud, como la falta de actividad física, el consumo de tabaco y el exceso de alcohol (García, 2012).

Por otro lado, a nivel social influyen también los gustos arraigados en sectores de la población o comunidades particulares, los horarios de comida (que responden a los sistemas productivos) y las creencias sobre lo que se valora como sano e insano. La producción industrializada de alimentos, la alteración y restricción de horarios para comer, la influencia del *marketing* para definir gustos culinarios o el valor simbólico que se atribuye a ciertos alimentos son otro grupo de agentes que intervienen.

En cuanto a la elaboración y producción de alimentos se retoma el argumento de Torres (1995): la naturaleza otorga los soportes básicos para el desarrollo de la agricultura y la ganadería, cualquier desequilibrio en esta relación pone en peligro la sobrevivencia de la especie humana. Los mayores avances tecnológicos permiten multiplicar el rendimiento de los cultivos y la producción ganadera, lo cual es posible gracias a la explotación de las tierras y a la aplicación de la ciencia para modificar la genética y el metabolismo de plantas y animales; tal es el caso de los alimentos transgénicos, ultra procesados y empaquetados que, por su amplia distribución, costos accesibles y por ser apetitosos, favorecen su adquisición pese a que representan un mayor riesgo para la salud.

Alimentación Saludable

Los estilos de vida que mantengan, restablezcan o mejoren la salud, deben incluir conductas, creencias, conocimientos y hábitos que emergen del presente y de la historia personal, pero que también son producto de las dimensiones ambiental y social, de acuerdo con Arrivillaga, (2003). Ésos se construyen desde la infancia, tienen influencia de factores como la cultura, las costumbres y el medio en el que se desenvuelve el individuo (García, 2012). Según el mismo autor, las convicciones sobre la importancia o gravedad de un problema alimentario, la vulnerabilidad frente al mismo y que la acción a implementar produzca más beneficios que costos personales, favorece que la persona se enfoque en prácticas para su bienestar, evite conductas de riesgo, prevenga enfermedades y, en general, adopte estilos de vida deseables. Así, los jóvenes universitarios deben incorporar prácticas de autocuidado y cuidado médico, acciones que permiten mantener o mejorar la salud ya que implican un mayor nivel de responsabilidad personal (Lerma, 2009).

La promoción de la salud implica diversos elementos, entre ellos el tiempo de ocio, es decir, aquél destinado a desarrollar actividades orientadas a satisfacer gustos e intereses, al placer, descanso, desarrollo y a la integración social. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, tanto en el hogar como en las escuelas, un ambiente que induzca a elegir y consumir alimentos saludables

podría disminuir el riesgo de sufrir enfermedades, sobre todo, obesidad, diabetes y trastornos cardiovasculares (Bustos, 2011).

No obstante, a esto hay que sumar el papel de la familia y la escuela como instituciones sociales en torno al uso del tiempo de ocio, el cual puede ser utilizado para realizar actividades deportivas, recreativas y artísticas o, por el contrario, puede ser espacio para prácticas poco favorables como el consumo de bebidas alcohólicas y tabaco, o de alimentos procesados que solamente satisfacen un antojo o forman parte de esquemas de socialización (García, 2012).

En el marco de un estilo de vida saludable, la alimentación es un aspecto delicado que no se puede ignorar cuando se trata de sostener e incrementar la capacidad intelectual y competitiva (Torres, 1995). Como señala Lerma (2009), existen patrones de conducta y creencias que pueden ser causas de una alimentación no saludable al responder a ideas que restan importancia al valor de una dieta equilibrada, al entender la gordura como un signo de salud y riqueza, al pensar la delgadez como enfermedad y pobreza, al promover las grandes raciones de comida como muestra de generosidad y desprendimiento, entre otras prácticas que se encuentran arraigadas en el imaginario social.

El cambio de una alimentación mala a una saludable requiere iniciativa, interés e información para romper patrones y creencias que no resultan favorables. Siendo así, es común que esos cambios obedezcan a dos opciones: la primera consiste en conocer la importancia de una alimentación saludable y los beneficios que conlleva (iniciativa personal); mientras que la otra (motivos externos) se refiere a cuestiones médicas, a través del diagnóstico y tratamiento estipulado por profesionales de la salud. En ese sentido, Sarabia (2005) recomienda asumir la iniciativa personal, mediante un régimen alimenticio equilibrado que garantice todos los nutrientes que el cuerpo requiere para un buen funcionamiento. En ese orden de ideas, García (2012) se pronuncia a favor de la creación de una alimentación balanceada que garantice el aporte suficiente de energía por medio de la selección e ingestión de los alimentos adecuados. Sin embargo, resulta complicado llevar a cabo esto en una sociedad caracterizada por el estrés, tabaquismo, alcoholismo, sedentarismo, la falta de horarios fijos para comer y las comidas con exceso de sal, grasa, azúcar y carbohidratos (Sarabia, 2005).

Alimentación y rendimiento académico

Para efectos de este estudio, el rendimiento académico se entiende como el resultado de una experiencia de formación académica reflejado comúnmente en la evaluación del conocimiento adquirido (Bajaña, 2017). Sobre su relación con el tipo de alimentación Bajaña (2017) y Bonificaz (2018) demuestran que se ve afectado por la mala nutrición, entre sus hallazgos destacan que: la deficiencia nutricional afecta el desarrollo de sus capacidades físicas e intelectuales; la falta de vitaminas provoca deficiencias en la memoria y disminución en la capacidad de aprender, y que la poca glucosa en el cuerpo genera poca actividad cerebral, en suma, para un mejor rendimiento escolar es importante una alimentación adecuada.

Los efectos de una mala o saludable alimentación se observan en el estado integral de un recién nacido, en todo el proceso escolar y en otras áreas del ser humano. La desnutrición en los primeros años de vida afecta el crecimiento del individuo, también afecta el desarrollo del

cerebro y, por ende, repercute en un pobre desempeño en el ámbito educativo (Bajaña, 2017). Las consecuencias se manifiestan en el proceso de crecimiento, maduración, motricidad y habilidades socio-afectivas.

De acuerdo con Bajaña (2017), la buena nutrición conlleva que los niños sean activos y dinámicos, tengan un crecimiento corporal normal, mayor asimilación permanente del aprendizaje, que sean competitivos e innovadores respecto a la adquisición e incorporación de conocimiento. Por otro lado, las dificultades por una mala nutrición a nivel físico son fatiga, debilidad muscular, menor actividad laboral, disminución en el crecimiento del aparato óseo, extrema delgadez o, en algunos casos, sobrepeso; en tanto que, a nivel cognitivo, los sujetos pueden no captar instrucciones verbales, ver disminuida su capacidad intelectual y en su vida adulta ser propensos a padecer enfermedades crónicas.

En cuanto a la disminución intelectual, López (2013) menciona que las neuronas necesitan alimentos ricos en proteínas, vitaminas y minerales para poder elaborar las sustancias neurotransmisoras que interconectan a las neuronas entre sí, estructuran y hacen funcionar las interconexiones neuronales necesarias para el aprendizaje, la creatividad, imaginación, memoria, etcétera.

Por su parte, Bonificaz (2018) encontró que los problemas del aprendizaje a causa de una mala alimentación y escasa proporción de nutrientes en la etapa escolar son: sueño, cansancio, disminución en la participación en clase, bajo interés por aprender y deficiencias en lectura, escritura, capacidad auditiva, verbal y lógica; así mismo, menciona que el hambre aparece por falta de nutrientes y afectan el correcto funcionamiento del cerebro, ya que casi los recursos cognitivos (como percepción, atención, memoria, lenguaje, pensamiento, etcétera) son funcionales para el aprendizaje, estos recursos cognitivos ocupan obligatoriamente los nutrientes para un mayor rendimiento académico, de lo contrario no consumir los suficientes nutrientes, incrementa la posibilidad de un rezago académico, por las consecuencias mencionadas anteriormente.

En síntesis, el aprendizaje requiere de trabajo mental para lograr que la información permanezca a mediano y largo plazo; requiere grandes cantidades de glucosa por parte del cerebro, mientras que los músculos la necesitan para realizar las actividades del día. El cerebro también requiere de carbohidratos simples y alimentos ricos en vitamina B6 para una correcta concentración a nivel sanguíneo, lo cual favorece la respuesta neuronal en los procesos mentales básicos y superiores. Así, se requiere afianzar hábitos alimenticios para un eficiente trabajo intelectual, mantener el equilibrio emocional, así como para el cuidado y buen funcionamiento del organismo (López, 2013).

Metodología

El presente estudio fue realizado en una universidad privada del Valle de Toluca; el objetivo fue identificar los hábitos alimentarios de jóvenes universitarios. Se utilizó el cuestionario “Hábitos Alimentarios”¹ que explora el nivel de agrado de alimentos, preferencias de ingestión de alimentos,

¹ Elaborado por Rojas, Sánchez y Fabela de esta investigación.

creencias y barreras al cambio de dieta. El estudio es cuantitativo de tipo no experimental con alcance exploratorio y una muestra de 94 estudiantes, de los cuales 34 corresponden a las licenciaturas del área económico-administrativa (administración, contaduría, economía y relaciones económicas internacionales), 30 al área de ciencias de la salud (nutrición y terapia física y rehabilitación) y 30 a recreación y alimentación (comunicación, gastronomía y comunicación audiovisual). El cuestionario se aplicó en línea y los resultados se procesaron mediante estadísticos descriptivos.

Análisis y Resultados

En primer lugar, se presentan los resultados sobre el agrado que los estudiantes de cada una de las tres áreas de licenciaturas tienen hacia algunos alimentos. Se preguntó cuánto agrado o desagrado sentían hacia diferentes tipos de comida, a partir de eso, en un primer momento, se infirió el consumo de los mismos. Sobresale que los alimentos que agradan a más del 50% de los encuestados son similares en las áreas económico-administrativas, de recreación y alimentación, no así en ciencias de la salud. En las dos primeras, las frutas, las carnes magras y el pollo rebasan el 50% de agrado (ver Tablas 1 y 3); en tanto que en las segundas, los alimentos que cumplen esta condición son las frutas, verduras, carnes magras, pollo, pescados, mariscos, lácteos y semillas (almendras, nueces, pistaches, etcétera) (ver Tabla 2). Esto hace pensar que la formación disciplinaria que reciben los jóvenes se manifiesta en el gusto que tienen hacia los alimentos, en el caso de los programas académicos del área de salud se diversifica el gusto hacia distintas clases de productos, lo que trae consigo el enriquecimiento de la dieta.

Tabla 1

Licenciaturas del área económico-administrativas. Agrado hacia alimentos

	Me agrada mucho	Me agrada	Ni me agrada ni me desagrada	Me desagrada	Me desagrada mucho
Frutas	73%	26%	0%	0%	0%
Verduras	26%	61%	5%	5%	0%
Carnes magras y pollo	50%	23%	17%	5%	2%
Pescados y mariscos	29%	41%	11%	17%	0%
Lácteos	8%	76%	11%	2%	0%
Pan, tortilla, papa, pasta, cereales	38%	55%	5%	0%	0%
Frijoles, garbanzos, lentejas	32%	44%	20%	2%	0%
Alimentos dulces	29%	50%	20%	0%	0%
Huevo	20%	67%	11%	0%	0%
Almendras, nueces, pistaches y semillas	52%	41%	2%	2%	0%
Bebidas alcohólicas	17%	44%	26%	2%	8%

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 2
Licenciaturas del área ciencias de la salud. Agrado hacia alimentos

	Me agrada mucho	Me agrada	Ni me agrada ni me desagrada	Me desagrada	Me desagrada mucho
Frutas	50%	40%	10%	0%	0%
Verduras	50%	40%	10%	0%	0%
Carnes magras y pollo	56%	40%	3%	0%	0%
Pescados y mariscos	50%	36%	13%	0%	0%
Lácteos	50%	40%	6%	3%	0%
Pan, tortilla, papa, pasta, cereales	46%	43%	10%	0%	0%
Frijoles, garbanzos, lentejas	30%	40%	30%	0%	0%
Alimentos dulces	36%	36%	23%	3%	0%
Huevo	36%	40%	16%	6%	0%
Almendras, nueces, pistaches y semillas	66%	23%	10%	0%	0%
Bebidas alcohólicas	13%	46%	20%	13%	6%

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 3
Licenciaturas del área recreación y alimentación. Agrado hacia alimentos

	Me agrada mucho	Me agrada	Ni me agrada ni me desagrada	Me desagrada	Me desagrada mucho
Frutas	73%	20%	6%	0%	0%
Verduras	46%	43%	10%	0%	0%
Carnes magras y pollo	53%	33%	13%	0%	0%
Pescados y mariscos	30%	40%	16%	3%	10%
Lácteos	23%	43%	30%	3%	0%
Pan, tortilla, papa, pasta, cereales	23%	40%	33%	3%	0%
Frijoles, garbanzos, lentejas	26%	36%	26%	10%	0%
Alimentos dulces	33%	43%	20%	0%	0%

Huevo	23%	30%	20%	20%	6%
Almendras, nueces, pistaches y semillas	46%	33%	20%	0%	0%
Bebidas alcohólicas	30%	40%	6%	16%	6%

Fuente: Elaboración propia.

Una vez explorado el agrado hacia los alimentos, el instrumento presentó preguntas que analizaban los hábitos de consumo: factores que determinan la elección de sus alimentos, la preparación de los mismos, la frecuencia y los horarios de consumo, las raciones, valoración de su dieta actual y su actitud hacia la necesidad de modificar sus hábitos alimentarios. Además, un punto importante fue cuestionar la frecuencia de ingesta de los mismos tipos de alimentos que anteriormente se habían presentado en cuanto a agrado y desagrado.

Entre los datos a destacar está que, para los de todas las áreas, el sabor es el principal factor que determina el consumo de ciertos alimentos, más allá del valor nutrimental o los aspectos estéticos. En ese mismo sentido, los encuestados respondieron que aquello que no consumen lo hacen por el desagrado hacia su sabor, sin considerar aspectos de salud. Por otro lado, solamente los estudiantes de ciencias de la salud refirieron que el principal modo de preparación de sus alimentos es “Asados o a la plancha”, la respuesta del resto se agrupó en la opción “Guisados o salteados”.

En su mayoría, no mencionan problemas para dejar de comer cuando están satisfechos, consumen principalmente alimentos preparados en casa y solamente una o dos veces lo hacen fuera de esta. No obstante, en el área económico-administrativa se presenta una mayor dispersión de respuestas en cuanto a los horarios de alimentación, el 50% señaló que come en los tiempos que tienen oportunidad, sin respetar horarios fijos. Adicionalmente, en lo general, no hay una percepción negativa sobre su dieta y sí existe una actitud favorable hacia modificar ciertos hábitos para mejorar su alimentación.

De tal forma, la valoración que se hace de los hábitos alimentarios arroja resultados positivos en todas las áreas, se observa un comportamiento similar entre los tres grupos estudiados. Las respuestas apuntan que más del 60% de los estudiantes tienen hábitos saludables o muy saludables (ver Tabla 4).

Finalmente, cabe resaltar que el agrado por los alimentos guarda correspondencia con el consumo de los mismos, la frecuencia de consumo es mayor en aquellos alimentos que les agradan, así se confirma la relevancia del gusto en relación con la conducta alimentaria.

Tabla 4

Hábitos alimentarios por áreas de conocimiento

	Económico-administrativa	Ciencias de la salud	Recreación y alimentación
Nada Saludable	8%	10%	12%
Poco Saludable	18%	21%	22%
Saludable	36%	38%	36%
Muy Saludable	38%	31%	29%
	100%	100%	100%

Fuente: Elaboración propia.

En cuanto al rendimiento académico, el rango de promedios de calificaciones del último semestre se ubica entre 7.0 y 10.0, dicho de otra manera: la muestra estudiada no se caracteriza por bajas calificaciones, no refleja problemas generalizados sobre este tema. Incluso, la mayoría de los estudiantes tienen promedios altos en las materias del semestre pasado; ningún alumno ha recurrido alguna materia, aunque sí han presentado exámenes extraordinarios (6%) y títulos de suficiencia (3%).

Al cuestionar cómo consideran su rendimiento académico, el 38% de los alumnos apuntaron que regular; mientras que el 62%, satisfactorio. En cuanto al primer porcentaje son más mujeres que hombres, ellas representan el 80%; el 63% no tiene en su historial ningún examen extraordinario o a título de suficiencia, únicamente el 37% los ha presentado una o más veces; el 11% obtuvo un promedio de entre 7.0 y 8.2 y el 89% alcanzó entre 8.3 y 9.5 puntos. Por lo tanto, la valoración que este grupo de estudiantes tiene de su aprovechamiento quede estar definida más por saberse capaces de obtener mejores calificaciones que por tener puntajes bajos o reprobatorios en sus evaluaciones académicas.

Respecto a sus hábitos alimentarios, ese 38% tiene conductas alimentarias poco o nada saludables, ellos refieren que realizan de 2 a 3 comidas al día, consideran que de 5 a 6 veces a la semana consumen alimentos en exceso, en mayor cantidad: pan, tortillas, papa, pastas y cereales; también beben con frecuencia bebidas alcohólicas. Además, la mitad de estos jóvenes suele consumir entre comidas dulces, yogurt, galletas, pan dulce (bollería) y otro tipo de alimentos empaquetados.

Discusión y Conclusiones

La alimentación en México está conformada por tradiciones, costumbres e ideologías que conforman los hábitos alimentarios de los mexicanos, se pone de manifiesto que el sabor de los alimentos tiene una fuerte base cultural; existen sabores que socialmente se valoran y aceptan, lo que los afianza como parte de un grupo de productos que son buenos para comer (Harris, 2011). En esta investigación se encontró que el agrado por los alimentos es el factor de mayor peso para definir su ingesta. En ese orden de ideas, la dimensión social del acto de comer configura la elección de productos, el modo en que se preparan y las prácticas e incluso rituales que implican el cómo son consumidos. Del mismo modo, los horarios y el número de comidas que se realizan en un día, así como las raciones despachadas, responden en gran medida a patrones recursivos de interacción social que no siempre privilegian el cuidado de la salud.

Un dato que se recopiló fue la falta de consistencia en los horarios de alimentación y la ingesta de comida empaquetada o preparada en la calle, aunque no es el comportamiento característico, sí es algo que se presenta entre los estudiantes para satisfacer sus necesidades sin descuidar las actividades académicas, o por apegarse a los horarios que la institución deja disponibles.

Si bien en este estudio no se realizó un análisis de correlación, los resultados se muestran contrarios a los hallazgos de Solera y Gamero (2019): ellos encontraron que los estudiantes de ciencias de la salud presentaban hábitos más saludables que los de otras disciplinas; en el caso presente se observa que son semejantes entre los jóvenes de las tres áreas de conocimiento con una sola diferencia, la variedad de alimentos que consumen en su dieta los del grupo de ciencias de la salud incluye mayor cantidad de verduras, cereales y lácteos.

El consumo de frutas por parte de los participantes de esta investigación puede representar un factor favorable para la salud y el aprendizaje, toda vez que proporcionan glucosa y esta beneficia la respuesta neuronal. De igual forma, el consumo de carnes es provechoso para el trabajo mental, siempre y cuando se consuman al horno o a la plancha, ya que si son cocinados en grasas el efecto será pernicioso. Al respecto, las respuestas de los estudiantes apuntan hacia una ingesta sana de estos alimentos, al referir que las carnes rojas y blancas son uno de los productos más comunes y que la forma en que los preparan usualmente es en esta que se indica.

En lo general, los hábitos alimentarios de la muestra estudiada son saludables y su rendimiento académico es satisfactorio o alto; en lo particular, al analizar a los sujetos que se autoevalúan con rendimiento regular, se observa que esto se acompaña de hábitos alimentarios poco saludables. No debe perderse de vista que este estudio no está planteando una relación causal entre estas variables ni tampoco está afirmando una correlación, su objetivo y alcance no plantean ese nivel de análisis, sin embargo, los datos obtenidos permiten apreciar un paralelismo entre hábitos alimentarios poco saludables y el rendimiento académico regular.

La afirmación anterior encuentra una explicación teórica en Arrivillaga (2003). De acuerdo con él, la vida saludable incluye hábitos y conocimientos, como ya se mencionó, por lo tanto, la falta de habilidades autogestivas se manifiesta en todas las dimensiones de la existencia, es decir, la persona incapaz de tomar el control de sí misma depende de otra que le indique qué hacer y vigile su comportamiento, por eso difícilmente desarrollará hábitos consistentes, además lo revelará en la forma en que cuida su salud, cultiva su mente y espíritu, así como en su relación con los demás.

Es recomendable que la universidad promueva hábitos alimentarios saludables entre la comunidad, aun cuando ésta no es una responsabilidad propia de las escuelas (si se entienden como instituciones sociales). Sin embargo, la importancia de estos hábitos en torno al bienestar psicológico y la prevención de problemas de salud pública, como la obesidad o los problemas asociados de diabetes y el sistema cardiovascular reclaman la necesidad de poner atención sobre este tema. De igual manera, se sugiere implementar programas de desarrollo de habilidades autogestivas para el aprendizaje y para la vida, lo cual favorecería la autonomía del joven y la consecuente asunción de responsabilidad con respecto a su salud y formación profesional.

Los resultados de esta investigación indican que es preciso profundizar en la relación entre estas variables; llevan a entender que una buena alimentación es fundamental para alcanzar resultados académicos satisfactorios, no obstante, la magnitud de su influencia y la forma particular en que opera también debe seguir estudiándose. Esto posibilitará diseñar estrategias más pertinentes para promover conductas alimentarias que no se contrapongan a los gustos y necesidades de los jóvenes y que al mismo tiempo les provean los nutrientes que requieren para desarrollarse integralmente.

Referencias

Arrivillaga, M. (2003). Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. *Colombia Medica*, 34(4), 5-11. <https://www.redalyc.org/pdf/283/28334403.pdf>.

- Bajaña, R. (2017). Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en Ecuador. *Facsalud*, 1(1), 3-6. <http://ojs.unemi.edu.ec/index.php/facsalud-unemi/article/view/580/456>.
- Bonificaz, E. (2018). *La alimentación y el proceso de aprendizaje*. (Tesis de licenciatura). Cotopaxi, Ecuador.
- Bustos, N. (2011). Cambios en el patrón de consumo alimentarios en escolares chilenos con la implementación de un kiosco saludable. *ALAN Archivos latinoamericanos de nutrición*, 61(3), 16-24. <https://www.alanrevista.org/ediciones/2011/3/art-10/>.
- Cervera, F. (2013). Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 28(2), 438-446. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.2.6303>.
- Dalmau, J. (2001). Nutrición en la infancia y en la adolescencia. *Manual práctico de nutrición y salud*. https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_13.pdf.
- Dávila, J. (2015). Panorama de la obesidad en México. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 53(2), 2-4. <https://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2015/im152t.pdf>.
- Durán, S. (2017). Caracterización del estado nutricional, hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes universitarios chilenos: estudio multicéntrico. *Revista Médica de Chile*, 145(1), 1403-1444. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v145n11/0034-9887-rmc-145-11-1403.pdf>.
- García, D. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su aplicación en la salud de los jóvenes universitarios. *Revista hacia la promoción de la salud*, 17(2), 4-14. <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126826012.pdf>.
- Harris, M. (2011). *Bueno para comer*. Alianza Editorial.
- Lerma, L. (2009). Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento psicológico*, 5(12), 3-15. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80111899006>.
- López, J. (2013). *La alimentación y el rendimiento escolar*. (Tesis de licenciatura). Universidad de Guayaquil facultad de filosofía, letras y ciencias de la comunicación. <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/13776/1/La%20alimentaci%C3%B3n%20y%20el%20rendimiento%20escolar.pdf>.
- Núñez, R. (2002). Conocimientos alimentarios y estado nutricional de los escolares urbanos de Chillán. *Theoria*, 11(27), 27-33. <https://www.redalyc.org/pdf/299/29901105.pdf>.

- Rivera, M. (2006). Hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. *Revista Cubana de Salud Pública*, 32(3). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662006000300005.
- Fundación Española de la Nutrición. (2014). Estudios de hábitos alimenticios y estilos de vida de los universitarios españoles. <https://www.fen.org.es/publicacion/encuesta-de-nutricion-de-la-comunidad-de-madrid>.
- Sánchez, M. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición hospitalaria*, 31(5), 1910-1919. <http://www.aulamedica.es/nh/pdf/8608.pdf>.
- Sarabia, M. (2005). Estilos saludables de vida y su relevancia en la salud del individuo. *Rev Hum Med*, 5(2), 3-6. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202005000200006.
- Solera Sánchez, A., Gamero Lluna, A. (2019). Hábitos saludables en universitarios de ciencias de la salud y de otras ramas de conocimiento: un estudio comparativo. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(4), 271–282. <https://doi.org/10.14306/renhyd.23.4.762>.
- Torres, F. (1995). Alimentación y economía en México: disyuntivas del tercer milenio. *Universidad de México*, 54(576), 50-55. <https://docplayer.es/93117987-Alimentacion-y-economia-en-mexico-disyuntivas-del-tercer-milenio-felipe-torres-torres-precios-de-cualquier-manera-la-te-i-malthu-iana-generada-a.html>.
- Vázquez, M. (2010). Estudios preliminares sobre la ingesta alimentaria en estudiantes universitarios de las carreras en medicina y arquitectura de la Universidad de Buenos Aires. En Witriw, A., Reyes, C. (Eds.). *ResearchGate* (p. 2-5). https://www.researchgate.net/publication/262649315_Estudio_preliminar_sobre_la_ingesta_alimentaria_en_estudiantes_universitarios_de_las_carreras_de_medicina_y_arquitectura_de_la_Universidad_de_Buenos_Aires.