

# UCUENCA

## Universidad de Cuenca

Facultad de Psicología

Carrera de Psicología

**Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes de segundo y octavo ciclo de la Facultad de Arquitectura de la Universidad de Cuenca en el periodo académico marzo-agosto 2024**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Psicología


**Autores:**

Celso Israel Azanza La Rosa

Maria Isabel Bustamante Verdugo

**Director:**

Cindy Tatiana López Orellana

ORCID:  0000-0002-6054-1154

**Cuenca, Ecuador**

2025-02-15

### Resumen

En la actualidad, se ha evidenciado la importancia del estudio de la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico. Sin embargo, en Ecuador existe un vacío investigativo al respecto. Este estudio tuvo como objetivo relacionar las conductas y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en los estudiantes de segundo y octavo ciclo de la Facultad de Arquitectura de la Universidad de Cuenca. Es un estudio de carácter cuantitativo, de alcance correlacional, con diseño no experimental y corte transversal. La población de este estudio está compuesta por 102 estudiantes de segundo y octavo ciclo de la Facultad de Arquitectura de la Universidad de Cuenca. Para la primera variable, se aplicó la Encuesta de Conductas y Hábitos Alimentarios en Educación Superior (ECHAES). Para la segunda, se solicitó el promedio de calificaciones de los participantes a la Secretaría de la Facultad de Arquitectura. Los resultados mostraron que los estudiantes presentan hábitos alimentarios suficientes. Asimismo, se observó que los estudiantes de octavo ciclo tienen un rendimiento académico mayor que los de segundo ciclo. Sin embargo, no se encontró una correlación significativa entre el rendimiento académico y los hábitos alimenticios. Cabe destacar que la dimensión "Guías Alimentarias", caracterizada por el consumo de legumbres, verduras, buena hidratación y el consumo de las comidas recomendadas, mostró una correlación positiva baja con el rendimiento académico. Estos hallazgos contribuyen al debate sobre la interacción entre estas variables, destacando más áreas para futuras investigaciones.

*Palabras clave del autor:* conductas alimentarias, desempeño estudiantil, alimentación saludable



El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor.

**Repositorio Institucional:** <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

### Abstract

Currently, the importance of studying the relationship between dietary habits and academic performance has been well-documented. However, in Ecuador, a significant research gap exists on this topic. This study aimed to examine the relationship between eating behaviors and dietary habits and academic performance among students in the second and eighth semester at the Faculty of Architecture, University of Cuenca. The research was quantitative, correlational in scope, and employed a non-experimental, cross-sectional design. The study population consisted of 102 students enrolled in the second and eighth semester at the Faculty of Architecture, University of Cuenca. To measure the first variable, the Survey of Eating Behaviors and Dietary Habits in Higher Education (ECHAES) was administered. For the second variable, participants' grade point averages were requested from the Faculty of Architecture's Secretariat. The findings revealed that students generally exhibit adequate dietary habits. Additionally, students in the eighth academic semester demonstrated higher academic performance compared to those in the second semester. However, no significant correlation was identified between academic performance and dietary habits. Notably, the "Dietary Guidelines" dimension, characterized by the consumption of legumes, vegetables, proper hydration, and adherence to recommended meals, showed a low positive correlation with academic performance. These findings contribute to the ongoing debate on the interaction between these variables, highlighting the need for further research in this area.

*Author Keywords:* eating behaviors, student performance, healthy eating



The content of this work corresponds to the right of expression of the authors and does not compromise the institutional thinking of the University of Cuenca, nor does it release its responsibility before third parties. The authors assume responsibility for the intellectual property and copyrights.

**Institutional Repository:** <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

## Índice de Contenido

<b>Resumen.....</b>	<b>2</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>3</b>
<b>Agradecimiento.....</b>	<b>6</b>
<b>Fundamentación Teórica.....</b>	<b>7</b>
<b>Proceso Metodológico.....</b>	<b>13</b>
Enfoque y alcance.....	13
Participantes.....	13
Criterios de inclusión y exclusión.....	13
Instrumentos.....	14
Procedimiento de la investigación.....	14
Procesamiento de datos.....	15
Aspectos éticos.....	15
<b>Presentación y Análisis de Resultados.....</b>	<b>17</b>
Análisis de los niveles del rendimiento académico en función de los datos sociodemográficos.....	17
Niveles de los hábitos alimenticios de los estudiantes de Arquitectura considerando su ciclo y sexo.....	18
Relación de variables.....	19
Correlación entre las conductas y hábitos alimentarios con el rendimiento académico..	19
<b>Conclusiones, Recomendaciones y Limitaciones.....</b>	<b>22</b>
<b>Referencias Bibliográficas.....</b>	<b>24</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>32</b>
Anexo A. Consentimiento Informado.....	32
Anexo B. Instrumento de recolección de datos.....	35

## Índice de tablas

<b>Tabla 1. Caracterización de los participantes.....</b>	<b>13</b>
<b>Tabla 2. Promedio de calificaciones SGA.....</b>	<b>18</b>
<b>Tabla 3. Hábitos alimenticios por ciclo y sexo.....</b>	<b>19</b>
<b>Tabla 4. Correlación de datos generales.....</b>	<b>20</b>
<b>Tabla 5. Correlación de subescala Guías Alimentarias.....</b>	<b>21</b>

## Agradecimiento

En primer lugar, expresamos nuestro profundo agradecimiento a nuestra tutora, cuyo conocimiento, paciencia y orientación constante fueron fundamentales para llevar a cabo este trabajo de titulación. Su compromiso con nuestra formación académica y su disposición para resolver nuestras dudas nos motivaron a dar lo mejor de nosotros.

A nuestras familias, les dedicamos un especial agradecimiento por su amor incondicional en todo momento. Su comprensión y aliento nos dieron la fuerza para superar los desafíos que enfrentamos durante este proceso.

Queremos también agradecer a nuestros compañeros de carrera y amigos, quienes, a través de sus aportes y críticas constructivas enriquecieron nuestra perspectiva y contribuyeron significativamente al desarrollo de este trabajo.

Finalmente, reconocemos la labor de nuestra facultad y a la Facultad de Arquitectura, quienes nos brindaron los recursos necesarios y un entorno propicio para la realización de nuestro trabajo, así como para nuestro crecimiento académico y profesional.

### Fundamentación Teórica

En la actualidad, el estudio de los hábitos alimenticios y rendimiento académico se ha incrementado. Cada vez más, se reconoce la importancia de comprender el papel de la alimentación como un factor determinante en el desempeño de los estudiantes dentro del ámbito educativo. Gracias a esta creciente preocupación, el estudio de estas variables se ha convertido en un tema de importancia crítica. Su relación ha sido ampliamente estudiada en diversos contextos (Antonopoulou et al., 2020; Azevedo et al., 2021; Burrows et al., 2017; Kristo et al., 2020; Ramdial, 2022; Reuter et al., 2021). Este interés responde a un profundo interés por el impacto de los hábitos de vida, como la alimentación, el sueño y la actividad física, en la salud integral y el desarrollo cognitivo.

El cuerpo humano precisa de una gran variedad de nutrientes para su correcto funcionamiento físico, cognitivo y endocrino. Según Martínez et al. (2018), se pueden mejorar aspectos cognitivos, como la memoria, el razonamiento o la atención, mediante el consumo de alimentos de bajo índice glucémico, una cantidad y calidad adecuada de proteínas, variedad de vitaminas, minerales, antioxidantes y una correcta hidratación. Además, múltiples estudios reportan que, para mejorar las calificaciones y el rendimiento académico, es sustancial una dieta saludable (de Oliveira et al., 2020; Egede, 2021; Ibour et al., 2022; Kohyama, 2017; Kristo et al., 2020; Munda y Del Pilar, 2023).

Los hábitos alimenticios se entienden como patrones de comportamiento conscientes y repetitivos que llevan a las personas a seleccionar, consumir y utilizar ciertos alimentos o dietas en respuesta a sus necesidades nutricionales y preferencias personales (Rivera et al., 2020).

Como señala Dos Santos (2007), los hábitos alimentarios están estrechamente vinculados a la identidad cultural de un pueblo. Factores como la religión, la clase social, el nivel de ingresos y las restricciones alimentarias determinan qué y cómo se consume. Por lo tanto, la ingesta alimentaria no debe entenderse únicamente como un fenómeno biológico, sino también como un componente cultural, personal y social.

Aunque no se encontró un modelo centrado exclusivamente en las conductas alimentarias, diversas teorías las abordan como un factor esencial para el funcionamiento humano en distintas dimensiones. Por ejemplo, el modelo cognitivo social considera variables sociales, como la edad, el género y el estatus social, junto con variables cognitivas, como el conocimiento previo y la autoeficacia, para predecir conductas saludables. El modelo de creencias en salud, por su parte, se enfoca en modificar esquemas cognitivos

preconcebidos con el objetivo de transformar conductas no saludables. Finalmente, la teoría del comportamiento planificado evalúa factores como la intención, la actitud hacia el comportamiento, la norma subjetiva y el control percibido, que actúan como predictores de conductas específicas (Conner y Norman, 2005). Todos estos modelos buscan explicar el comportamiento humano y han sido ampliamente estudiados en el contexto de las conductas saludables, incluido los hábitos alimenticios.

Por otro lado, el rendimiento académico según Tourón (1984, como se citó en Bedregal et al., 2020) es el resultado del aprendizaje, suscitado por la intervención pedagógica del profesor producido en el alumno. Del mismo modo, Page (1990, como se citó en Bedregal et al., 2020) afirma que medir el rendimiento académico es necesario para que el estudiante pueda poner en práctica sus conocimientos y aplicar la información obtenida a la solución de problemas; en definitiva, es el resultado del trabajo escolar.

En términos generales el rendimiento académico es mencionado por Bedregal et al. (2020) como el éxito o eficiencia del proceso educativo, está determinado por variables cualitativas y/o cuantitativas. Se define como el nivel de conocimientos demostrados en una determinada área, que se espera esté acorde con la norma de la edad y nivel escolar (Jiménez, 2000, como se citó en López, 2022). Es decir, se trata del promedio de calificaciones obtenidas a lo largo del ciclo académico.

Entre los indicadores de medida del RA, según Rodríguez y Ruiz (2011, como se citó en Bedregal et al., 2020) el más utilizado para medir esta variable son las calificaciones, las cuales representan una medición cuantitativa o cualitativa del rendimiento. Existen diferentes formas de calcular el promedio de las calificaciones, entre ellos se encuentra la media, que según Hernández Sampieri et al. (2014), es la medida de tendencia central más utilizada y puede definirse como el promedio aritmético de una distribución. En el entorno escolar este promedio se puede obtener directamente del sistema del instituto universitario.

La etapa universitaria implica una serie de cambios en la vida de los estudiantes, las altas exigencias académicas y una paulatina independencia con respecto al hogar de origen puede llevar a malos regímenes alimenticios, lo cual, puede influir en el rendimiento de los estudiantes.

En primer lugar, se ha encontrado que, en general, los estudiantes universitarios mantienen patrones de ingesta alimentaria no saludables. Esto es relevante pues, como veremos más adelante, esto puede afectar en el funcionamiento cognitivo óptimo, y por ende, en el rendimiento académico. En una revisión de literatura realizada por Maza-Ávila et al. (2022),

se analizó estudios llevados a cabo en Estados Unidos, Arabia Saudita y España relacionados con los regímenes alimenticios de estudiantes universitarios y su influencia en la salud. Se encontró que el 87.74% de estudiantes tienen hábitos alimenticios no saludables, es decir, presentan un alto consumo de dulces, grasas y comidas rápidas, así como un bajo consumo de frutas y verduras, llevando a problemas como el sobrepeso, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

De igual forma, esta variable fue evaluada en varios estudios a través de su calidad nutricional, concluyendo que existen desequilibrios en el aporte de macro y micronutrientes, grasas saturadas, frecuencia de ingestas, actividad física y consumo de tabaco, originando problemas como la diabetes, obesidad o sobrepeso, hipertensión e hipercolesterolemia (Becerra-Bulla y Vargas Zarate, 2015; Carrasco y Ortíz, 2019; Iglesias et al., 2013; Ratner et al., 2012).

En segundo lugar, diversos estudios han identificado múltiples factores que influyen en el éxito o fracaso académico (Arteaga y Sandoval, 2018; Borja et al., 2021; Poveda et al., 2023). Estos factores incluyen aspectos personales, como el autoconcepto y la participación activa en el aprendizaje, así como aspectos sociales, como la estructura y el ambiente institucional de la universidad, el desempeño de los docentes, la funcionalidad familiar, el nivel socioeconómico y la influencia de la sociedad en general (Rodríguez y Rosquete, 2019).

Por otra parte, Arteaga y Sandoval (2018) observaron en un estudio realizado en Bolivia que el número de estudiantes inscritos por materia afecta el rendimiento académico, ya que los cursos masificados no ofrecen las condiciones óptimas para el aprendizaje.

En este contexto, el presente estudio se centra en uno de los factores más investigados en relación con el rendimiento académico: los hábitos alimentarios. A nivel internacional, se ha evidenciado la influencia de estas dos variables entre sí. En Estados Unidos, los estudios sobre la alimentación y su influencia en el rendimiento evidencian que los estudiantes que consumen alimentos de menor calidad presentan menores calificaciones, mayor nivel de estrés, soledad, comportamiento suicida y menor resiliencia (DeBate et al., 2021; Mechler et al., 2024; Weaver et al., 2020).

En un estudio realizado en estudiantes universitarios de Arabia Saudí se encontró que un índice de masa corporal elevado estaba relacionado con un bajo rendimiento académico, afectando más a hombres que a mujeres, esto se puede deber a que los hombres suelen consumir más comida chatarra (Rola y Ahlam, 2021). Una revisión sistemática realizada por

Antonopoulou et al. (2020), evaluó la adherencia a la dieta mediterránea y su relación con el rendimiento académico y salud mental, mostrando que los estudiantes universitarios se han alejado de los hábitos alimenticios saludables, afectando su rendimiento académico.

En el contexto latinoamericano se encontraron resultados similares. En el estudio de Villatoro (2019) en El Salvador, se refleja que los estudiantes de la Facultad Multidisciplinaria Oriental que no consumen alimentos saludables (frutas, verduras y legumbres) con mayor frecuencia al día, presentan dificultades para concentrarse, y tienen mayor riesgo de contraer enfermedades crónicas no transmisibles.

Además, Parra-Castillo et al. (2021) realizaron una comparativa entre las universidades públicas y privadas de Bogotá, donde llegaron a un resultado parecido. Los estudiantes con desempeño académico superior muestran hábitos alimentarios más saludables como el consumo de frutas y verduras; y quienes tienen un consumo diario de azúcares y grasas, una preferencia por alimentos fritos y la no ingesta de media tarde están asociados con un desempeño académico bajo en las dos poblaciones.

Al caracterizar a Ecuador, encontramos que es un país con una amplia variedad de productos y alimentos consumidos en las diferentes regiones. Un estudio llevado a cabo por Neira-Mosquera et al. (2013) encontró que existen dos causas de muerte relacionadas con los regímenes alimenticios prominentes en Ecuador, las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, sin embargo, se encontró que en la región amazónica existe menor presencia de dichas enfermedades, lo cual puede deberse al consumo de alimentos nativos no industrializados. Es por esto que, diversos estudios resaltan la importancia del consumo de alimentos tradicionales por sus propiedades nutricionales (April-Lalonde et al., 2023; Guerra et al., 2022).

Al igual que otros países de la región, existen diversas problemáticas relacionadas con la alimentación, el 94,6% de los adultos (18-69 años) consume menos de 5 frutas y/o verduras al día; el 63,6% de adultos tiene sobrepeso y obesidad; el 19,8% de adultos tiene presión arterial elevada; el 7,8% de adultos tiene glicemia alterada en ayunas y el grupo de 18 a 44 años duplica al grupo de 45 a 69 años en la prevalencia de consumo de alimentos procesados ricos en sal (MSP, 2018).

En el año 2014, se implementó una iniciativa llamada el “semáforo nutricional” en todo el territorio ecuatoriano, este tiene como objetivo garantizar el derecho constitucional de informar el contenido de los alimentos con el fin de que el consumidor pueda elegir correctamente los productos a ingerir (MSP, 2013). Esta iniciativa ha aumentado el nivel de información nutricional que los consumidores obtienen de los diferentes productos dentro

del territorio. Sin embargo, en un estudio realizado por Freire et al. (2017), se encontró que gran parte de la población no ha modificado su consumo alimentario a pesar de conocer la información expuesta en esta etiqueta. Además, algunas compañías del sector alimenticio se han opuesto a esta política, ya que consideran que la información proporcionada por el semáforo nutricional es engañosa. Por esta razón, se considera importante que, además de la política implementada, se debe promover la participación de los sectores encargados de la producción, economía, finanzas y organizaciones de la sociedad civil, así como la regulación de la publicidad dirigida a niños, niñas y adolescentes (Díaz et al., 2017).

A nivel nacional, existen limitadas investigaciones que aborden los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de estudiantes universitarios. Estos estudios han demostrado que los estudiantes desarrollan patrones de consumo y estilos de vida que pueden comprometer su éxito académico a corto, mediano y largo plazo (Bravo, et al., 2021; Brito y Ríos, 2021; Manjarres y Lozada, 2023; Parra-Castillo, et al., 2021).

En un estudio realizado por Manjarres y Lozada (2023), en la Universidad Técnica de Ambato, se menciona que los hábitos de los estudiantes universitarios están caracterizados por tener alimentos poco saludables y llenos de grasas saturadas; también mencionan que su rendimiento académico se ve condicionado debido a problemas de concentración, fallos en la memoria y cansancio físico producidos por su ingesta alimentaria.

De igual manera, Bravo et al. (2021) determinaron que el bajo rendimiento académico guarda relación con la malnutrición, el consumo de comida chatarra y el uso de drogas en estudiantes universitarios de la provincia del Cañar. En su estudio, encontraron que el 10,1% de los estudiantes presentaba bajo rendimiento académico, de los cuales el 28,6% tenían sobrepeso. Asimismo, observaron que el 82,5% de los estudiantes consumían comida chatarra, lo que implicaba un riesgo tres veces mayor de presentar bajo rendimiento académico. Además, Pinos et al. (2020) realizaron un estudio para determinar la influencia de los hábitos alimenticios con el cansancio mental en estudiantes de la Universidad de Milagro; los resultados evidencian que el 59% de estudiantes se sienten cansados y somnolientos durante las clases debido a que no ingieren alimentos ricos en nutrientes, en su lugar, consumen comida chatarra con altos niveles de grasas saturadas.

Contrario a lo reportado en la mayoría de las investigaciones, Tena y Clavero (2021) no encontraron una relación significativa entre las conductas alimenticias y el rendimiento académico en un grupo de 114 estudiantes españoles de la Universitat Jaume I. Esta discrepancia podría explicarse por el tamaño reducido de la muestra o por la naturaleza autoadministrada del cuestionario utilizado. No obstante, sus hallazgos subrayan la

importancia de implementar intervenciones orientadas a mejorar los hábitos nutricionales, dado que se identificó un bajo consumo de frutas, verduras, hortalizas y pescado, junto con un elevado consumo de alcohol.

La comprensión de la influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico puede fomentar una alimentación saludable y, en última instancia, mejorar el desempeño educativo. Por lo que, esta investigación generará datos esenciales que permitirá correlacionar los patrones de consumo alimentario y el promedio de calificaciones equivalente al desempeño académico en estudiantes universitarios. Se proporcionará información valiosa sobre cómo ciertos tipos de alimentos y conductas alimentarias pueden estar asociados con un mejor o peor rendimiento académico.

Asimismo, posee un valor significativo tanto para académicos e investigadores, ya que contribuye al avance de futuros estudios y aporta un conocimiento científico en el contexto ecuatoriano respecto a los factores que pueden llegar a influir en el rendimiento de los alumnos. Resulta fundamental para educadores, padres de familia y responsables de políticas públicas, debido a que ofrece una base empírica para diseñar estrategias orientadas a mejorar la calidad educativa, fomentar estilos de vida saludables basados en los alimentos y, en última instancia, garantizar un desarrollo integral de los estudiantes dentro del sistema educativo.

Por tanto, este estudio correlacional se propuso responder: ¿Cuál es la relación de los hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes de segundo y octavo ciclo de la Facultad de Arquitectura de la Universidad de Cuenca en el periodo académico marzo-agosto 2024? Para dar respuesta, se plantea como objetivo general: relacionar las conductas y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en estudiantes de segundo y octavo ciclo de la Facultad de Arquitectura de la Universidad de Cuenca en el periodo académico marzo-agosto 2024. Así como los objetivos específicos de identificar las conductas y hábitos alimentarios que predominan en los estudiantes, describir el rendimiento académico en términos de sus promedios generales de calificaciones, y correlacionar las conductas y hábitos alimentarios identificados con el rendimiento académico descrito de los estudiantes. Además, las hipótesis de investigación son  $H_i$ : Existe una relación entre las conductas y hábitos alimenticios con el rendimiento; y  $H_0$ : No existe una relación entre las conductas y hábitos alimenticios con el rendimiento.

## Proceso Metodológico

### Enfoque y alcance

Este estudio cuantitativo basado en el análisis estadístico de datos, tuvo un diseño no experimental, entendido como la no manipulación deliberada de variables. También fue de corte transversal donde se recopila datos en un momento único; y es de alcance correlacional, puesto que se establecerá relaciones entre dos variables (Hernández Sampieri et al., 2014). Debido a que, se relacionó las conductas y hábitos alimentarios con el rendimiento académico.

### Participantes

La caracterización de los participantes se muestra en la Tabla 1. La población estuvo conformada por hombres y mujeres que pertenecen a segundo y octavo ciclo de la carrera de Arquitectura de la Universidad de Cuenca. Se contó con un total de 102 participantes. Fueron seleccionados con un muestreo por conveniencia, donde estaban formados por los casos disponibles a los cuales se tuvo acceso (Battaglia, 2008a, como se citó en Hernández Sampieri et al., 2014).

**Tabla 1**

*Caracterización de los participantes*

Ciclo	Femenino	Otro	Masculino	Total general
Octavo Ciclo	16		20	36
Segundo Ciclo	35	1	30	66
<b>Total general</b>	<b>51</b>	<b>1</b>	<b>50</b>	<b>102</b>

*Nota.* Elaboración propia

### Criterios de inclusión y exclusión

Dentro de los criterios de inclusión estuvieron estudiantes regulares de segundo y octavo ciclo de la Facultad de Arquitectura de la Universidad de Cuenca, que estén matriculados en el periodo académico marzo-agosto 2024 y que Arquitectura no sea su segunda carrera. Como criterios de exclusión fueron los estudiantes que quisieron llenar la encuesta, pero que no quisieron permitir el acceso a su nota general.

## **Instrumentos**

En esta investigación se aplicó la Encuesta de Conductas y Hábitos Alimentarios en Educación Superior (ECHAES) realizada por Díaz et al. (2019), la cual posee una consistencia interna adecuada con un alpha de Cronbach = 0,815.

El ECHAES es una encuesta que evalúa 10 dimensiones y cuenta con 35 ítems divididos de la siguiente manera: (1) preocupación alimentaria (5 ítems: 1.1, 1.2, 1.6, 1.7, 7.2); (2) guías alimentarias (6 ítems: 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 1.5, 9.1); (3) alimentación fuera de horarios (6 ítems: 3.1, 3.2, 3.3, 1.4, 2.5, 9.2); (4) conciencia de alimentación (3 ítems: 5.2, 5.3, 11.1), conductas alimentarias-sedentarias (5 ítems: 11.3, 1.3, 8.3, 7.1, 2.4); (5) productos cárneos (2 ítems: 8.1, 6.4); (6) lácteos y cereales (2 ítems: 8.2, 11.2); (7) recomendaciones para actividad física (3 ítems: 6.1, 6.2, 6.3); (8) actitud de alimentación (2 ítems: 9.3, 10.1); y (9) actividad sedentaria (1 ítem: 5.1).

Su calificación es por medio de una escala tipo Likert que va desde (1): nunca, a (5): siempre. Para obtener la puntuación total de las 10 dimensiones se debe sumar el total de cada dimensión y multiplicar por el valor proporcionado según el número de ítems. Finalmente, la puntuación total se clasificará de acuerdo a tres puntos de corte: hábitos alimentarios deficientes ( $\leq 11.5$ ), hábitos alimentarios suficientes (11.51-14.13), y hábitos alimentarios saludables ( $\geq 14.14$ ).

## **Procedimiento de la investigación**

A partir de la aprobación del protocolo por parte del Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos (CEISH) y el Consejo Directivo, se contactó con Secretaria de la Facultad de Arquitectura en donde ya se contaba con una carta de interés firmada por el decano para realizar la investigación y poder gestionar las fechas para la recolección de datos. Una vez acordado, se entregó el consentimiento informado en físico (Anexo A) y se digitalizó en la plataforma Google Forms la Encuesta de Conductas y Hábitos Alimentarios en Educación Superior (ECHAES), el link de este instrumento se difundió mediante grupos de WhatsApp por medio de los representantes de cada curso y por códigos QR impresos. Esto se realizó en el periodo académico marzo-agosto 2024. El tiempo de aplicación del Instrumento fue entre 10 a 15 minutos (Anexo B). Posterior a esto, se extrajo la base de datos de Google Forms para ser trabajada en el programa Microsoft Excel.

## Procesamiento de datos

Los datos obtenidos a través del cuestionario aplicado mediante Google Forms fueron exportados al software Microsoft Excel para su limpieza y organización. Posteriormente, el análisis estadístico se realizó utilizando el programa SPSS versión 29. Los resultados se presentaron en forma de frecuencias, porcentajes del total de participantes y medias.

Se aplicaron pruebas estadísticas específicas para evaluar las características de los datos: la prueba de Kolmogorov-Smirnov se utilizó para verificar la normalidad en la distribución de los datos, la prueba t de Student permitió analizar las diferencias entre las medias, y el coeficiente de correlación de Pearson se empleó para examinar la relación entre el promedio de calificaciones con las conductas y hábitos alimentarios.

Finalmente, los hallazgos fueron sintetizados en tablas elaboradas con Hojas de Cálculo de Google Drive, donde se documentó y visualizó el análisis realizado.

## Aspectos éticos

Se evaluaron los criterios de inclusión y exclusión según los principios éticos de los psicólogos y los códigos de conducta establecidos por la American Psychological Association (2010). El día de aplicación del cuestionario se entregó a los participantes una hoja de consentimiento informado que contenga todos los apartados éticos, y si aceptan participar, lo firmarán. El detalle de los riesgos, manejo confidencial de la información y resultados se plantean en el documento de consentimiento informado que consta en el Anexo A previamente aprobado por el Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos (CEISH).

En esta hoja se destacan varios aspectos de la investigación, como:

- Mantenimiento del anonimato y la confidencialidad en los datos de identificación del participante.
- La participación voluntaria en el estudio.
- Negarse a participar sin represalias.
- Posibilidad de abandono durante la aplicación del cuestionario.
- La petición a secretaría de los promedios de calificaciones.
- Firma del consentimiento informado.
- No identificación del participante con sus calificaciones.
- Documentos seudonimizados de los participantes respecto a sus calificaciones.
- No se tendrá ningún beneficio económico.

Para minimizar el riesgo mínimo de confidencialidad y garantizar los derechos de los participantes, se pretende manejar la información con códigos por cada formulario, impidiendo la identificación de los datos personales. El acceso a los cuestionarios digitales se limita a las investigadoras del estudio.

## Presentación y Análisis de Resultados

Para dar respuesta al objetivo general y a los objetivos específicos planteados, a continuación, se presentan los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes de segundo y octavo ciclo de la carrera de Arquitectura, considerando los datos sociodemográficos de la muestra.

### **Análisis de los niveles del rendimiento académico en función de los datos sociodemográficos**

Los resultados presentados en la tabla 2 destacan dos aspectos clave del análisis del rendimiento académico: la influencia del género y la relación con el ciclo académico. En cuanto al primer aspecto, se observa que no existen diferencias estadísticamente significativas en el rendimiento académico en función del género ( $p$ -valor = 0,152). Este hallazgo contradice estudios previos, como el de Bravo et al. (2021), que sugiere que las mujeres tienden a obtener mejores resultados académicos que los hombres. La discrepancia podría explicarse por factores como el tamaño y la composición de la muestra, que pueden limitar la generalización de los resultados; el contexto sociocultural, donde las diferencias de género en el rendimiento académico pueden estar influenciadas por las expectativas sociales; y factores externos e internos, como la motivación personal, el apoyo familiar, las condiciones económicas y el equilibrio entre estudio y trabajo (Arteaga y Sandoval, 2018; Borja et al., 2021; Poveda et al., 2023). Aunque no se evidencian diferencias significativas según el género, esto no implica que esta variable carezca de relevancia en otros contextos educativos.

Por otro lado, el análisis del rendimiento académico según el ciclo académico muestra diferencias estadísticamente significativas entre los grupos evaluados ( $p$ -valor = 0,000). En particular, los estudiantes del octavo ciclo tienen un promedio de calificaciones más alto (80,87) que los del segundo ciclo (76,51). Esta diferencia podría explicarse por la progresión académica, ya que la acumulación de conocimientos y habilidades a lo largo de la carrera permite un mejor desempeño en los niveles superiores. Además, los estudiantes de ciclos iniciales suelen enfrentar desafíos asociados con la transición a la vida universitaria, lo que puede impactar negativamente su desempeño (Rodríguez et al., 2004). Este hallazgo es consistente con el estudio de Echavarrí et al. (2007), que señala un incremento en el rendimiento, especialmente en mujeres, después de los primeros años universitarios.

Tabla 2

Promedio de calificaciones SGA

CICLO	Femenino		Otro		Masculino		Total	
	F	$\bar{X}$	F	$\bar{X}$	F	$\bar{X}$	F	$\bar{X}$
Segundo Ciclo	35	76,64	1	72,24	30	76,50	66	76,51
Octavo Ciclo	16	83,39			20	78,86	36	80,87
<b>Suma total</b>	<b>51</b>	<b>78,75</b>	<b>1</b>	<b>72,24</b>	<b>50</b>	<b>77,44</b>	<b>102</b>	<b>78,05</b>

Nota. Elaboración propia

### Niveles de los hábitos alimenticios de los estudiantes de Arquitectura considerando su ciclo y sexo

Los resultados evidenciados en la tabla 3 sobre los hábitos alimenticios según el ciclo académico y el género ofrecen perspectivas significativas sobre la salud nutricional de los estudiantes universitarios. En primer lugar, se observa que la mayoría de los estudiantes (65,69%) tienen hábitos alimenticios considerados suficientes. Esta proporción se distribuye entre un 40,20% de estudiantes de segundo ciclo y un 25,49% de octavo ciclo. Sin embargo, al comparar ambos grupos, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas ( $p$ -valor = 0,570). Este hallazgo contrasta con la literatura existente, que señala que los estudiantes universitarios generalmente tienden a tener hábitos alimentarios deficientes, caracterizados por un alto consumo de alimentos poco saludables, como aquellos ricos en grasas, azúcares y sal, junto con un bajo consumo de frutas y verduras (Manjarres y Lozada, 2023; Maza-Ávila et al., 2022; Parra-Castillo et al., 2021; Villatoro, 2019). La discrepancia podría deberse a diferencias contextuales, programas de sensibilización o incluso diferencias en las metodologías utilizadas para evaluar los hábitos alimenticios. También es posible que los estudiantes en esta muestra estén más conscientes de su salud alimenticia, debido a influencias sociales o educativas específicas.

En relación con el género, los resultados muestran una leve diferencia porcentual en los hábitos alimenticios considerados suficientes, donde el 35,29% de las mujeres y el 30,39% de los hombres reportan tener buenos hábitos. Sin embargo, esta diferencia no es estadísticamente significativa ( $p$ -valor = 0,928). Es importante destacar que el 8,82% de los hombres tienen hábitos alimentarios deficientes, lo que coincide con estudios que señalan que, en general, los hombres suelen tener peores hábitos alimenticios que las mujeres (Bravo et al., 2021; Rola y Ahlam, 2021). Estas diferencias pueden estar asociadas con

factores socioculturales, como normas de género que influyen en las prácticas alimentarias, y también con la falta de conciencia en ciertos grupos sobre la importancia de mantener una dieta balanceada.

## Relación de variables

**Tabla 3**

*Hábitos alimenticios por ciclo y sexo*

CLASIFICACIÓN	Segundo Ciclo						Octavo Ciclo				Suma total	
	Femenino		Otro		Masculino		Femenino		Masculino		F	%
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%		
DEFICIENTE	9	8,82	1	0,98	6	5,88			5	4,90	21	20,58
SUFICIENTE	22	21,57			19	18,63	14	13,73	12	11,76	67	65,69
SALUDABLE	4	3,92			5	4,90	2	1,96	3	2,94	14	13,73
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>34,31</b>	<b>1</b>	<b>0,98</b>	<b>30</b>	<b>29,41</b>	<b>16</b>	<b>15,69</b>	<b>20</b>	<b>19,61</b>	<b>102</b>	<b>100</b>

*Nota.* Elaboración propia

## Correlación entre las conductas y hábitos alimentarios con el rendimiento académico

Los resultados observados en la tabla 4 sobre la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico, analizados mediante la prueba de correlación de Pearson, muestran que no se puede establecer una relación lineal significativa entre ambas variables, como lo indica el p-valor de 0,145. Esto implica que, dentro de la muestra estudiada, los hábitos alimentarios no parecen tener una influencia directa y significativa en el rendimiento académico. Este hallazgo contrasta con la literatura existente, donde múltiples estudios han identificado una correlación positiva entre una alimentación saludable y un mejor desempeño académico (Antonopoulou et al., 2019; Manjarres y Lozada, 2023; Parra-Castillo et al., 2021; Pinos et al., 2020). Según estos estudios, una dieta balanceada, rica en nutrientes esenciales, puede favorecer funciones cognitivas clave como la memoria, la atención y la concentración, lo que se traduce en un rendimiento académico más alto.

La discrepancia observada podría atribuirse a diversos factores. En primer lugar, el tamaño de la muestra utilizada en este estudio podría no ser lo suficientemente amplio o diverso como para capturar una relación clara entre ambas variables. Además, la influencia de variables no consideradas en el análisis podría estar enmascarando cualquier relación

existente. Por ejemplo, factores como el autoconcepto, la percepción del ambiente institucional, la calidad de la enseñanza, la satisfacción familiar, el número de inscritos por materia y el nivel socioeconómico han sido señalados en otros estudios como determinantes del rendimiento académico (Arteaga y Sandoval, 2018; Borja et al., 2021; Rodríguez y Rosquete, 2019). Es posible que estas variables interactúen con los hábitos alimentarios, modulando su efecto sobre el desempeño académico.

Sin embargo, estos resultados están en consonancia con Tena y Clavero (2021), quienes realizaron una comparación entre el IMC y rendimiento académico en 114 estudiantes de la Universitat Jaume I. Ellos subrayan la importancia de implementar intervenciones dirigidas a mejorar los hábitos nutricionales de este grupo poblacional, debido a que en su estudio un 12.28% de los estudiantes sufren sobrepeso, y en este estudio en la Facultad de Arquitectura un 65,69% tienen hábitos alimenticios suficientes que no llegan a ser saludables.

**Tabla 4**

*Correlación de datos generales*

		PROMEDIO DE CALIFICACIONES	HÁBITOS ALIMENTICIOS
PROMEDIO DE CALIFICACIONES	Correlación de Pearson	1	0,145
	Sig. (bilateral)		0,146
	N	102	102
HÁBITOS ALIMENTICIOS	Correlación de Pearson	0,145	1
	Sig. (bilateral)	0,146	
	N	102	102

*Nota.* Elaboración propia

Los resultados evidenciados en la tabla 5 muestran una relación positiva baja entre la dimensión de Guías Alimentarias y el rendimiento académico, con un p-valor de 0,266, lo que sugiere una asociación moderada pero relevante. Esta dimensión, que evalúa el consumo de alimentos como legumbres, verduras, frutas, pescado, y la adherencia a las 4 comidas recomendadas al día, destaca por su impacto potencial en la mejora del rendimiento académico. Los alimentos mencionados son ricos en proteínas, vitaminas, minerales y agua, elementos esenciales para el funcionamiento óptimo del organismo y, en

particular, para el fortalecimiento de habilidades cognitivas, como la memoria, la atención y la capacidad de resolución de problemas (Martínez et al., 2018).

Estos resultados están alineados con investigaciones previas que han demostrado que una dieta rica en legumbres, verduras y frutas está asociada con mejores desempeños académicos (de Oliveira et al., 2020; Egede, 2021; Ibour et al., 2022; Kohyama, 2017; Kristo et al., 2020; Munda y Del Pilar, 2023).

**Tabla 5**

*Correlación de subescala Guías Alimentarias*

		PROMEDIO DE CALIFICACIONES	GUÍAS ALIMENTARIAS
<b>PROMEDIO DE CALIFICACIONES</b>	<b>Correlación de Pearson</b>	1	.266
	<b>Sig. (bilateral)</b>		0,007
	<b>N</b>	102	102
<b>GUÍAS ALIMENTARIAS</b>	<b>Correlación de Pearson</b>	.266	1
	<b>Sig. (bilateral)</b>	0,007	
	<b>N</b>	102	102

*Nota.* Elaboración propia

### **Conclusiones, Recomendaciones y Limitaciones**

En cuanto al rendimiento académico, medido a través del promedio de calificaciones, se observó que los estudiantes de octavo ciclo tienen un promedio más alto en comparación con los de segundo ciclo. Aunque el análisis por sexo mostró un rendimiento ligeramente superior en las mujeres de ambos ciclos, esta diferencia no resultó estadísticamente significativa.

Respecto a las conductas y hábitos alimentarios, los estudiantes de segundo y octavo ciclo de la Facultad de Arquitectura presentaron mayoritariamente hábitos categorizados como suficientes, seguidos de hábitos deficientes. Al analizar por género se reflejó una tendencia similar, es decir presentan hábitos suficientes que no alcanzan a clasificarse como saludables.

El análisis correlacional de las conductas y hábitos alimentarios no arrojó una correlación significativa entre las variables estudiadas. Este hallazgo resulta notable, ya que contrasta con los resultados de investigaciones previas realizadas en poblaciones universitarias, donde se han identificado relaciones significativas entre patrones alimentarios y el puntaje de calificaciones. La ausencia de correlación en este estudio podría explicarse por variables contextuales específicas de la muestra analizada, tales como diferencias culturales, particularidades en los métodos de recopilación de datos o posibles sesgos en la percepción y el reporte de hábitos alimentarios.

Por otro lado, se obtuvo una correlación positiva baja entre la dimensión de Guías Alimentarias y el rendimiento académico. Esto indica que el consumo de legumbres, verduras, frutas, pescado, alimentos bajos en calorías a deshoras y el consumo de las 4 comidas recomendadas influyen positivamente en el rendimiento académico. Esto destaca la necesidad de desarrollar políticas públicas enfocadas en la nutrición y la promoción de hábitos alimentarios saludables entre los estudiantes universitarios, tales como la implementación de programas que promuevan el consumo de estos alimentos junto con servicios de consulta con nutricionistas dentro las instituciones.

Entre las principales limitaciones del estudio se encuentra el tamaño de la muestra, que, aunque suficiente para este análisis, puede no representar adecuadamente a toda la población estudiantil de la Facultad de Arquitectura. Esto limita la generalización de los resultados. Asimismo, el uso de cuestionarios autoadministrados para evaluar los hábitos alimentarios podría haber introducido sesgos en las respuestas, ya que los participantes podrían no haber reportado con precisión su comportamiento alimentario. Por otro lado, el diseño transversal del estudio no permite analizar cambios en los datos a lo largo del

tiempo. Otra limitación importante fue la falta de consideración de factores externos que podrían influir tanto en los hábitos alimentarios como en el rendimiento académico, como el nivel socioeconómico, el ambiente familiar, la carga de trabajo o las condiciones de salud mental. Estas variables podrían haber enmascarado relaciones potenciales entre las variables principales analizadas, lo que resalta la necesidad de incluir un enfoque holístico en estudios futuros.

Dada la correlación positiva observada entre la dimensión "Guías Alimentarias" y el rendimiento académico, se recomienda implementar programas educativos que promuevan la adopción de estas prácticas alimentarias entre los estudiantes universitarios. Estos programas podrían incluir talleres de nutrición, campañas de concienciación sobre los beneficios de una dieta balanceada y la disponibilidad de opciones saludables en los comedores universitarios. Además, es necesario llevar a cabo investigaciones futuras con muestras más amplias y diversos contextos socioculturales para corroborar y expandir los hallazgos actuales. Estas investigaciones podrían incluir variables adicionales, como el nivel socioeconómico, el estilo de vida y el estrés académico, que podrían influir en la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento. Por último, se sugiere diseñar estrategias pedagógicas y de orientación que apoyen a los estudiantes de ciclos iniciales en su transición a la vida universitaria, abordando aspectos tanto académicos como nutricionales.

### Referencias

- American Psychological Association. (2010). *Principios éticos de los psicólogos y código de conducta*.  
[https://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite\\_etica/Codigo\\_APA.pdf](https://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite_etica/Codigo_APA.pdf)
- Antonopoulou, M., Mantzorou, M., Serdari, A., Bonotis, K., Vasios, G., Pavlidou, E., Trifonos, C., Vadikolias, K., Petridis, D., & Giaginis, C. (2020). Evaluating Mediterranean diet adherence in university student populations: Does this dietary pattern affect students' academic performance and mental health?. *The International journal of health planning and management*, 35(1), 5–21. <https://doi.org/10.1002/hpm.2881>
- Arteaga, A. S., y Sandoval, J. P. (2018). Factores que intervienen en el rendimiento académico en la Universidad. *RevActaNova*, 8(4).  
[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S1683-07892018000200004&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S1683-07892018000200004&script=sci_arttext)
- April-Lalonde, G., Deaconu, A., Cole, D. C., & Batal, M. (2023). Traditional Food Consumption in Andean Ecuador and Associated Consumer Characteristics, Shopping and Eating Habits. *Ecology of food and nutrition*, 62(5-6), 308–333.  
<https://doi.org/10.1080/03670244.2023.2264197>
- Azevedo, M. C., Ribeiro, T., Melo, R., Fagundes, Y. J., Pereira, N. M., Sales, A. C., Lima, M., & Tacon, J. (2021). Influência na qualidade de vida dos estudantes de Medicina relacionadas a má alimentação e sono. *Research, Society and Development*, 10(2).  
<https://doi.org/10.33448/rsd-v10i2.12393>
- Bedregal, N., Tupacyupanqui, D., & Cornejo, V. (2020). Análisis del rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería de Sistemas, posibilidades de deserción y propuestas para su retención. *Ingeniare Revista Chilena De Ingeniería*, 4(28).  
[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-33052020000400668#B4](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-33052020000400668#B4)
- Becerra-Bulla, F., y Vargas-Zarate, M. (2015). Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a nutrición y dietética en la Universidad Nacional

de Colombia. *Revista de Salud Pública*, 17(5), 762-775.

<http://doi.org/10.15446/rsap.v17n5.43570>

Borja, G., Martínez, J., Barreno, S., y Haro, O. (2021). Factores asociados al rendimiento académico: Un estudio de caso. *Revista EDUCARE*, 23(3).

[https://portal.amelica.org/ameli/journal/375/3752842004/html/#redalyc\\_3752842004\\_ref24](https://portal.amelica.org/ameli/journal/375/3752842004/html/#redalyc_3752842004_ref24)

Bravo, S. E., Castillo, A. A., Izquierdo, D. C., & Rodas, P. A. (2021). Hábitos alimenticios, nocivos y rendimiento académico en estudiantes universitarios en tiempos de Covid-19. *Vive Revista de Salud*, 4(12), 225-238.

<https://doi.org/10.33996/revistavive.v4i12.122>

Brito, M. J., & Ríos, S. C. (2021). *Conductas alimentarias en estudiantes de las carreras de Danza y Teatro de la Facultad de Artes y, de Nutrición y Dietética de la Facultad de Medicina de la Universidad de Cuenca, periodo 2020-2021* [bachelorThesis, Universidad de Cuenca].

<http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/36070>

Burrows, T. L., Whatnall, M. C., Patterson, A. J., & Hutchesson, M. J. (2017). Associations between Dietary Intake and Academic Achievement in College Students: A

Systematic Review. *Healthcare*, 5(4), 60. <https://doi.org/10.3390/healthcare5040060>

Conner, M., & Norman, P. (2005). *Predicting health behaviour*. Open University Press. <https://n9.cl/heszi>

DeBate, R., Himmelgreen, D., Gupton, J., & Heuer, J. N. (2021). Food insecurity, well-being, and academic success among college students: Implications for post COVID-19 pandemic programming. *Ecology of Food and Nutrition*, 60(5), 564-579.

<https://doi.org/10.1080/03670244.2021.1954511>

de Oliveira Dias, A., Monteiro, G. L., & da Silva Teixeira, J (2020). A efetividade do Programa Nacional de Alimentação Escolar na formação de hábitos alimentares saudáveis, na saúde e no rendimento escolar. *Tópicos em Ciências da Saúde* 19(1),

2-17.

<https://www.academia.edu/download/85693509/978-65-86127-59-1.cap.pdf#page=7>

Díaz, A. A., Veliz, P. M., Rivas-Mariño, G., Mafla, C. V., Altamirano, L. M. M., & Jones, C. V. (2017). Etiquetado de alimentos en Ecuador: implementación, resultados y acciones pendientes. *Revista Panamericana de salud pública*, 41(54).

<https://doi.org/10.26633/RPSP.2017.54>

Díaz, C., Pino, J. L., Oyarzo, C., Aravena, V., & Torres, J. (2019). Adaptación y validación de cuestionario para medir hábitos alimentarios en educación superior. *Revista chilena de nutrición*, 46(4), 477-484.

[https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182019000400477&script=sci\\_arttext&tlng=en](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182019000400477&script=sci_arttext&tlng=en)

Echavarrí, M., Godoy, J. C., & Olaz, F. (2007). DIFERENCIAS DE GÉNERO EN HABILIDADES COGNITIVAS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Universitas Psychologica*, 6(2), 319-329.

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-92672007000200011&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672007000200011&lng=en&tlng=es)

Egede, B. (2021). An Evaluation of the Influence of Pupil's Eating Habits on their Academic Performance in the Contemporary School System. *International Journal of Research in Education and Sustainable Development*, 1(5).

<https://www.academia.edu/download/67800655/BAJPupil.pdf>

Fernández Carrasco, M. P., & Lopez Ortiz, M. M. (2020). Relation between eating habits and risk of developing diabetes in Mexican university students. *Nutricion Clinica y Dietetica Hospitalaria*, 39(4), 32-40. <https://doi.org/10.12873/3943fernandez>

Freire, W. B., Waters, W. F., Rivas-Mariño, G., Nguyen, T., & Rivas, P. (2017). A qualitative study of consumer perceptions and use of traffic light food labelling in Ecuador. *Public health nutrition*, 20(5), 805-813.

<https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/qualitative-stud>

y-of-consumer-perceptions-and-use-of-traffic-light-food-labelling-in-ecuador/73D51E  
CDC1F9C1B6E2147C68261F1019

- Guerra, L. S., Cevallos-Cevallos, J. M., Weckx, S., & Ruales, J. (2022). Traditional Fermented Foods from Ecuador: A Review with a Focus on Microbial Diversity. *Foods (Basel, Switzerland)*, 11(13), 1854. <https://doi.org/10.3390/foods11131854>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la Investigación (6th ed.). *McGraw Hill España*.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=775008>
- Iglesias, M., Mata, G., Pérez, A., Hernández, S., García-Chico, R., y Papadaki, C. (2013). Estudio nutricional en un grupo de estudiantes universitarios madrileños. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 33(1), 23–30.  
[https://www.researchgate.net/profile/M-Teresa-Iglesias/publication/286643024\\_Nutritional\\_status\\_of\\_students\\_at\\_university\\_in\\_Madrid/links/5f0d8fe292851c7eacad1fc8/Nutritional-status-of-students-at-university-in-Madrid.pdf](https://www.researchgate.net/profile/M-Teresa-Iglesias/publication/286643024_Nutritional_status_of_students_at_university_in_Madrid/links/5f0d8fe292851c7eacad1fc8/Nutritional-status-of-students-at-university-in-Madrid.pdf)
- Ihbour S, Chaoui B, Anarghou H, Boutahar K, Chigr F, & Najimi M. (2022). Links Between Eating Habits, Cognitive Skills Associated with Learning to Read, and Academic Achievement in Moroccan School-Age Children. *Current Research in Nutrition and Food Science*, 10(1).  
<https://www.foodandnutritionjournal.org/volume10number1/links-between-eating-habits-cognitive-skills-associated-with-learning-to-read-and-academic-achievement-in-moroccan-school-age-children/>
- Kohyama, J. (2017). Self-reported academic performance and lifestyle habits of school children in Japan. *International Journal of Children Health and Nutrition*, 6(3), 90-97.  
<https://www.lifescienceglobal.com/journals/international-journal-of-child-health-and-nutrition/volume-6-number-3/93-abstract/ijchn/2933-abstract-self-reported-academic-performance-and-lifestyle-habits-of-school-children-in-japan>

- Kristo, A. S., Gültekin, B., Öztağ, M., & Sikalidis, A. K. (2020). The Effect of Eating Habits' Quality on Scholastic Performance in Turkish Adolescents. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, 10(1), 31. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31936701/>
- López, G. (2022). Una mirada del rendimiento académico en los estudiantes del sostenimiento fiscal, período lectivo 2020-2021 en momentos de la Covid 19, caso Ecuador. *ESPE*, 2(1), 31-38. <https://n9.cl/5zz7w2>
- Manjarres, T. I., & Lozada, L. M. (2023). Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1). <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.222>
- Martínez, R. M., Jiménez, A. I., López, A. M., & Ortega, R. M. (2018). Estrategias nutricionales que mejoran la función cognitiva. *Nutrición Hospitalaria*, 35(6), 16-19. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112018001200005&script=sci\\_arttext&tlng=en](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112018001200005&script=sci_arttext&tlng=en)
- Maza-Ávila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 110-140. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Mechler, H., Coakley, K., Walsh-Dilley, M., & Cargas, S. (2024). Examining the relationship between food insecurity and academic performance: Implications for diversity and equity in higher education. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 26(1), 3-18. <https://doi.org/10.1177/15210251211053863>
- Ministerio de Salud Pública, Agencia Nacional de Regulación, Control y Vigilancia Sanitaria (2013). REGLAMENTO SANITARIO DE ETIQUETADO DE ALIMENTOS PROCESADOS PARA EL CONSUMO HUMANO. <https://www.controlsanitario.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/08/REGLAMENTO-SANITARIO-DE-ETIQUETADO-DE-ALIMENTOS-PROCESADOS-PARA-EL-CONSUMO-HUMANO-junio-2014.pdf>

Ministerio de Salud Pública. (2018). *Resumen Ejecutivo. Encuestas Steps Ecuador*.

<https://n9.cl/0ekbx>

Munda, N.P. & Del Pilar, L.D. (2023). Eating Habits, Nutrition Literacy, and Mathematics

Performance of Junior High School Students. *International Journal of Science, Technology, Engineering and Mathematics*, 3 (2), 20-38.

[https://iari.org/journal\\_article/eating-habits-nutrition-literacy-and-mathematics-performance/](https://iari.org/journal_article/eating-habits-nutrition-literacy-and-mathematics-performance/)

Neira-Mosquera, J. A., Pérez-Rodríguez, F., Sánchez-Llaguno, S., & Moreno Rojas, R.

(2013). Study on the mortality in Ecuador related to dietary factors. *Nutricion hospitalaria*, 28(5), 1732–1740. <https://doi.org/10.3305/nh.2013.28.5.6755>

Parra-Castillo, A., Morales-Canedo, L., & Medina-Valencia, M. (2021). Relación entre los

hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de la localidad de Chapinero, Bogotá. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 23(2), 183-195.

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-41082021000200183&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-41082021000200183&script=sci_arttext)

Pinos, Y. E., Urgilez, P. I., Saquina, K. G., Oñate, K. S., & Guillen, M. A. (2020). Malos hábitos alimenticios y cansancio mental en los estudiantes universitarios del Ecuador (caso cantón Milagro). *Anatomía Digital*, 2(4), 60-70.

<https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v2i4.1179>

Poveda, D. A., Flores Murillo, C. R., Pazmiño Robles, L. G., y Jaguar Gutiérrez, S. P. (2023).

Factores que influyen en el desempeño académico universitario. *RECIAMUC*, 7(1), 381-389. [https://doi.org/10.26820/reciamuc/7.\(1\).enero.2023.381-389](https://doi.org/10.26820/reciamuc/7.(1).enero.2023.381-389)

Ramdial, J. (2022). *Influence of nutrition and health behaviors on academic performance of students at a public Midwestern university* (Doctoral dissertation, University of

Missouri--Columbia). MOspace Institutional Repository.

<https://mospace.umsystem.edu/xmlui/handle/10355/94093>

Ratner G, Rinat, Hernández J, Paulina, Martel A, Jorge, & Atalah S, Eduardo. (2012).

Calidad de la alimentación y estado nutricional en estudiantes universitarios de 11 regiones de Chile. *Revista médica de Chile*, 140(12), 1571-1579.

<https://doi.org/10.4067/S0034-98872012001200008>

Reuter, P. R., Forster, B. L., & Brister, S. R. (2021). The influence of eating habits on the academic performance of university students. *Journal of American college health: J of ACH*, 69(8), 921–927. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1715986>

Rivera, C., Briones, M., de Jesús, A., & Toledo, Á. (2020). Eating Habits Associated with Nutrition-Related Knowledge among University Students Enrolled in Academic Programs Related to Nutrition and Culinary Arts in Puerto Rico. *Nutrients*, 12(5), 1408. <https://doi.org/10.3390/nu12051408>

Rodríguez, D. R., & Rosquete, R. G., (2019). Rendimiento académico y factores sociofamiliares de riesgo. *Perfiles educativos*, 41(164), 118-134.

<http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0185-6982019000200118&script=sciabstract&tlng=pt>

Rodríguez, S., Fita, E., & Torrado, M. (2004). El rendimiento académico en la transición secundaria-universidad. *Revista de educación*, 334(1), 391-414.

[https://www.researchgate.net/profile/Rodriguez-Sebastian/publication/39208216\\_El\\_rendimiento\\_academico\\_en\\_la\\_transicion\\_secundaria-universidad/links/00b7d5178e6f7a6300000000/EI-rendimiento-academico-en-la-transicion-secundaria-universidad.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Rodriguez-Sebastian/publication/39208216_El_rendimiento_academico_en_la_transicion_secundaria-universidad/links/00b7d5178e6f7a6300000000/EI-rendimiento-academico-en-la-transicion-secundaria-universidad.pdf)

Rola, A., & Ahlam, E. (2021). Dietary Habits, BMI, and demographic characteristics affect the Academic Performance of University Students in Saudi Arabia: A cross-sectional study. *Journal of Food and Nutrition Research*, 9(3), 136-141.

<https://pubs.sciepub.com/jfnr/9/3/5/index.html>

- Tena, A., & Clavero, A. (2021). Relación entre los hábitos saludables y el rendimiento académico en los estudiantes de la Universitat Jaume I. *Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria*, 41(2), 99–106. <https://doi.org/10.12873/412gimeno>
- Villatoro, M. (2019). Las prácticas culturales de alimentación y el efecto en el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Diálogo Interdisciplinario Sobre Educación (REDISED)*, 1(1), 29-46.  
<https://www.semanticscholar.org/paper/Las-pr%C3%A1cticas-culturales-de-alimentaci%C3%B3n-y-el-en-el-Villatoro/b84093d744ee308b1d14bbbed7a50d9d58daaa183>
- Weaver, R. R., Vaughn, N. A., Hendricks, S. P., McPherson-Myers, P. E., Jia, Q., Willis, S. L., & Rescigno, K. P. (2020). University student food insecurity and academic performance. *Journal of American college health*, 68(7), 727-733.  
<https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1600522>

## Anexos

### Anexo A. Consentimiento Informado

#### FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

**Título de la investigación:** Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes de segundo y octavo ciclo de la Facultad de Arquitectura de la Universidad de Cuenca en el periodo académico marzo-agosto 2024.

**Datos del equipo de investigación:**

	Nombres completos	# de cédula	Institución a la que pertenece
Investigador Principal (IP)	NN	00	Facultad de Psicología, Universidad de Cuenca
	NN	00	Facultad de Psicología, Universidad de Cuenca

#### ¿De qué se trata este documento?

De la manera más comedida y respetuosa le invitamos a usted a participar en este estudio, que se realizará con estudiantes de segundo y octavo ciclo de la Facultad de Arquitectura de la Universidad de Cuenca. La razón de esta investigación es establecer la relación de los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en estudiantes de segundo y octavo ciclo de la Facultad de Arquitectura de la Universidad de Cuenca en el periodo académico marzo-agosto 2024. Sus datos son confidenciales y serán usados de manera muestral y cuantitativa. Se extraerá por una petición escrita a secretaría de la facultad su promedio de calificaciones. Al ser un cuestionario no presenta mayor dificultad, todos los datos obtenidos estarán en el repositorio universitario. Después de revisar la información en este Consentimiento y aclarar todas sus dudas, tendrá el conocimiento para tomar una decisión sobre su participación o no en este estudio.

#### Introducción

Se considera en el contexto ecuatoriano la presencia de malos hábitos alimenticios, donde el 94,6% de los adultos (18-69 años) consume menos de 5 frutas y/o verduras al día; el 63,6% de adultos tiene sobrepeso y obesidad; el 19,8% de adultos tiene presión arterial elevada; el 7,8% de adultos tiene glicemia alterada en ayunas y el grupo de 18 a 44 años duplica al grupo de 45 a 69 años en la prevalencia de consumo de alimentos procesados ricos en sal (MSP, 2018). Esto evidencia la importancia de trabajar e investigar sobre esta temática. Conocer sobre los hábitos alimenticios y su posible influencia en el rendimiento académico puede promover un comportamiento alimentario saludable potenciando sus calificaciones. Esta investigación proporciona datos que ayudarán a determinar los patrones de consumo que afectan académicamente a la población universitaria. Los participantes de este estudio, fueron escogidos por conveniencia.

#### Objetivo del Estudio

##### Objetivo general

Relacionar las conductas y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en estudiantes de segundo y octavo ciclo de la Facultad de Arquitectura de la Universidad de Cuenca en el periodo académico marzo-agosto 2024.

##### Objetivos específicos

- Identificar las conductas y hábitos alimentarios que predominan en los estudiantes de segundo y octavo ciclo de la Facultad de Arquitectura de la Universidad de Cuenca.
- Describir el rendimiento académico de los estudiantes de segundo y octavo ciclo de la Facultad de Arquitectura de la Universidad de Cuenca en términos de sus promedios generales de calificaciones.
- Correlacionar las conductas y hábitos alimentarios identificados con el rendimiento académico descrito de los estudiantes de segundo y octavo ciclo de la Facultad de Arquitectura de la Universidad de Cuenca.

#### Descripción de los Procedimientos

Se aplicará el cuestionario y se descargarán los datos en formato Excel para su procesamiento. Se realizará una petición escrita a secretaría de la facultad para la obtención de los promedios de calificaciones de primer ciclo. La muestra fue seleccionada por conveniencia, participará 300 estudiantes de segundo y octavo ciclo de la Facultad de Arquitectura la Universidad de Cuenca en el periodo marzo-agosto 2024 que cumplan con los siguientes requisitos:

- Estudiantes regulares de segundo y octavo ciclo de la Facultad de Arquitectura de la Universidad de Cuenca.
- Estudiantes matriculados en segundo y octavo ciclo en el periodo académico marzo-agosto 2024.
- Estudiantes que no estén cursando Arquitectura como segunda carrera.

### Riesgos y Beneficios

Los riesgos del estudio están relacionados con el quebrantamiento de confidencialidad de las calificaciones con el participante. Los investigadores se encargarán de no compartir ninguna información que permita la identificación de cada participante y sus calificaciones. Es probable que este estudio no tenga beneficios directos hacia cada uno de los involucrados; sin embargo, sus resultados contribuirán al conocimiento científico esperando tener un impacto positivo en la sociedad con futuras investigaciones.

### Otras opciones si no participa en el estudio

Si no desea participar en el estudio, el participante no llenará ninguna información que corresponda. Su participación es completamente voluntaria, por lo que puede retirar su consentimiento en cualquier momento. Si el participante/representante legal decide retirarse, tanto los datos obtenidos deberán ser eliminados y no podrán utilizarse para ningún fin. Esto no causará ninguna penalidad, la negativa de participar no tendrá impacto alguno en la atención en salud que por ley le corresponde

### Derechos de los participantes

Usted tiene derecho a:

- 1) Recibir la información del estudio de forma clara;
- 2) Tener la oportunidad de aclarar todas sus dudas;
- 3) Tener el tiempo que sea necesario para decidir si quiere o no participar del estudio;
- 4) Ser libre de negarse a participar en el estudio, y esto no traerá ningún problema para usted;
- 5) Ser libre para renunciar y retirarse del estudio en cualquier momento;
- 6) Recibir cuidados necesarios si hay algún daño resultante del estudio, de forma gratuita, siempre que sea necesario;
- 7) Derecho a reclamar una indemnización, en caso de que ocurra algún daño debidamente comprobado por causa del estudio;
- 8) Tener acceso a los resultados de las pruebas realizadas durante el estudio, si procede;
- 9) El respeto de su anonimato (confidencialidad);
- 10) Que se respete su intimidad (privacidad);
- 11) Recibir una copia de este documento, firmado y rubricado en cada página por usted y el investigador;
- 12) Tener libertad para no responder preguntas que le molesten;
- 13) Estar libre de retirar su consentimiento para utilizar o mantener el material biológico que se haya obtenido de usted, si procede;
- 14) Contar con la asistencia necesaria para que el problema de salud o afectación de los derechos que sean detectados durante el estudio, sean manejados según normas y protocolos de atención establecidas por las instituciones correspondientes;
- 15) Usted no recibirá ningún pago ni tendrá que pagar absolutamente nada por participar en este estudio.

### Información de Contacto

Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor llame a:

- 00 que pertenece a NN o un correo electrónico a NN
- 00 que pertenece a NN o un correo electrónico a NN

### Consentimiento Informado

Comprendo mi participación en este estudio. He leído todos mis derechos e información del estudio. Me han explicado los riesgos y beneficios de participar en un lenguaje claro y sencillo. Todas mis preguntas fueron contestadas. Me permitieron contar con tiempo suficiente para tomar la decisión de participar y acepto voluntariamente participar en esta investigación y permito que los investigadores puedan extraer mi promedio de calificaciones de primer ciclo.

---

_____ Nombres completos del/a participante	_____ Firma del/a participante	_____ Fecha
_____ Nombres completos del testigo <i>(si aplica)</i>	_____ Firma del testigo	_____ Fecha
_____ Nombres completos del/a investigador/a	_____ Firma del/a investigador/a	_____ Fecha
_____ Nombres completos del/a investigador/a	_____ Firma del/a investigador/a	_____ Fecha

Si usted tiene preguntas sobre este formulario puede contactar al Dr. Ismael Morocho Malla, Presidente del Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos de la Universidad de Cuenca, al siguiente correo electrónico:  
[ismael.morocho@ucuenca.edu.ec](mailto:ismael.morocho@ucuenca.edu.ec)

## Anexo B. Instrumento de recolección de datos

### ENCUESTA DE CONDUCTAS Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EDUCACIÓN SUPERIOR (ECHAES)

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS			
<b>Nombre:</b>		<b>Edad:</b>	
<b>Género:</b> Femenino()	Masculino()	Otro ()	<b>Ciclo:</b> Segundo ciclo () Octavo ciclo ()

**Las respuestas son de:**

Nunca (1) Casi Nunca (2) Con Alguna Frecuencia (3) Casi Siempre (4) Siempre (5)

**1. Preocupación alimentaria**

- 1.1. ¿Se preocupa por la cantidad de calorías que contienen los alimentos que consume?
- 1.2. ¿Revisa las etiquetas de los alimentos para conocer las calorías que contienen?
- 1.3. ¿Aplica o practica algún tipo de dieta natural o con medicamentos?
- 1.4. Cuando intenta reducir peso ¿lo comunica a los que me rodean para que me apoyen?
- 1.5. Si come a deshoras, ¿consume alimentos bajos en calorías (fruta, un vaso de agua, etc.)?
- 1.6. ¿Los lácteos que consume son descremados?
- 1.7. ¿Consume alimentos evitando las frituras y grasas?

**2. Seguimiento de Comida Rápida**

- 2.1. ¿Cada cuántos días come comida rápida (comida chatarra) por semana?
- 2.2. ¿Cuántas veces al día consume golosinas o snack (papas fritas, suflés, etc.)?

**3. Alimentación fuera de horarios**

- 3.1. ¿Consume alimentos entre sus 4 comidas recomendadas?
- 3.2. Cuando está aburrido/a ¿le da hambre?
- 3.3. Cuando tiene ansiedad o está bajo/a de ánimo ¿suele comer a deshoras?

**4. Guías Alimentarias**

- 4.1. ¿Cuántas veces a la semana consume legumbres?
- 4.2. ¿Cuántas porciones de verdura consume al día?
- 4.3. ¿Cuántas frutas consume al día?
- 4.4. ¿Cuántas veces a la semana consume pescado?

**5. Conductas alimentarias sedentarias**

- 5.1. ¿Cuántas horas al día pasa sentado/a, en Alguna actividad?
- 5.2. ¿Se sirve raciones pequeñas?
- 5.3. ¿Come solamente cuando tiene hambre?

**6. Alimentación Deportiva**

- 6.1. ¿Cada cuánto realiza actividad física por semana?
- 6.2. ¿Cuántos vasos de agua consume al día?
- 6.3. ¿Camina diariamente al menos 30 minutos?
- 6.4. ¿Come carnes grasas?

**7. Consumo alimentos innecesarios**

- 7.1. Mientras como ¿veo la televisión o leo?
- 7.2. ¿Consume bebidas de fantasía durante la semana?

**8. Alimentos de alto consumo**

- 8.1. ¿Cuántas veces a la semana consume carne de cerdo, rojas, pollo o pescado?
- 8.2. ¿Cuántas veces al día consume productos lácteos?
- 8.3. ¿Cuánto pan consume al día?

## **9. Proceso de Alimentación**

- 9.1. ¿Realiza las 4 comidas recomendadas al día (desayuno, almuerzo, once, cena)?
- 9.2. ¿Se sienta a comer con mucha hambre?
- 9.3. ¿Come despacio, en un tiempo razonable?

## **10. Posición al Alimentarse**

- 10.1. ¿Come sentado/a?

## **11. Saciedad alimentos energéticos**

- 11.1. ¿Deja de comer cuando está saciado/a?
- 11.2. ¿Cuántas veces a la semana consume cereales?
- 11.3. ¿Cuántas veces a la semana consume Pastas?