



**UNIVERSIDAD DEL SINÚ**  
Elías Bechara Zainúm  
Seccional Cartagena

PROCESO: INVESTIGACIÓN, CIENCIA E INNOVACIÓN  
TÍTULO: RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO  
DE ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD DEL  
SINÚ CARTAGENA, 2019 – I  
CÓDIGO: R-INVE-004  
VERSIÓN: 004

RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE ESTUDIANTES DE LA  
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD DEL SINÚ CARTAGENA, 2019 -I

HELEN CATHERINE GARCIA VILLALBA

LAURA VANESSA MARTÍNEZ SALTARÍN

UNIVERSIDAD DEL SINU ELÍAS BECHARA ZAINÚM SECCIONAL CARTAGENA  
ESCUELA DE NUTRICION Y DIETETICA  
PREGRADO  
CARTAGENA DE INDIAS D. T.Y C.  
2019

 <p><b>UNIVERSIDAD DEL SINÚ</b> Elías Bechara Zainúm Seccional Cartagena</p>	<p>PROCESO: INVESTIGACIÓN, CIENCIA E INNOVACIÓN TÍTULO: RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD DEL SINÚ CARTAGENA, 2019 – I CÓDIGO: R-INVE-004 VERSIÓN: 004</p>
---	---

RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD DEL SINÚ CARTAGENA, 2019 -I

HELEN CATHERINE GARCIA VILLALBA

LAURA VANESSA MARTÍNEZ SALTARÍN

Tesis o trabajo de investigación para optar el título de  
Nutricionista Dietista

TUTORES

PATRICIA BUELVAS

YOHANNA DEL CARMEN SARRIA GUZMAN

UNIVERSIDAD DEL SINU ELÍAS BECHARA ZAINÚM SECCIONAL CARTAGENA  
ESCUELA DE NUTRICION Y DIETETICA  
PREGRADO  
CARTAGENA DE INDIAS D. T. Y C.  
2019



**UNIVERSIDAD DEL SINÚ**  
Elías Bechara Zainúm  
Seccional Cartagena

PROCESO: INVESTIGACIÓN, CIENCIA E INNOVACIÓN  
TÍTULO: RELACIÓN ENTRE LOS HáBITOS ALIMENTARIOS Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO  
DE ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD DEL  
SINÚ CARTAGENA, 2019 – I  
CÓDIGO: R-INVE-004  
VERSIÓN: 004

*A Dios*

*A nuestras familias*



CÓDIGO DE IDENTIFICACIÓN DEL  
PROYECTO

1. **TÍTULO DEL PROYECTO:** RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD DEL SINÚ CARTAGENA, 2019 – I
2. **TÍTULO CORTO:** RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL RENDIMIENTO ACADEMICO DE ESTUDIANTES DE NUTRICION.
3. **PALABRAS CLAVE:** Hábitos alimentarios, rendimiento académico, estudiantes, nutrición y dietética.
4. **RESUMEN DEL PROYECTO**

**Problema:** los escasos estudios en población universitaria en cuanto a hábitos alimentarios ponen en evidencia la falta de conocimiento en esta etapa del adulto joven y cuál es su influencia sobre el rendimiento académico.

**Objetivo:** Determinar la relación entre el estado nutricional y el rendimiento académico de estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad del Sinú seccional Cartagena para el periodo 2019 -I.

**Metodología:** Se trató de un estudio cuantitativo de correlación con corte transversal y muestreo no probabilístico accidental o consecutivo. Se estudiaron 59 personas (Mujeres = 54; Hombres = 4) que respondieron el Cuestionario de Frecuencia de Consumo (CFC) IASE (Índice de alimentación saludable) conformado por 10 grupos de alimentos (cereales y derivados, verduras-hortalizas, frutas, leche-derivados, grasas, carnes, legumbres, embutidos, dulces, y refrescos) tiene puntuación máxima de 100 y se puede calificar la calidad de la Alimentación en Saludable: > 80 puntos; Necesita-cambios: entre 80-50; Poco saludable < 50. El rendimiento académico se midió con el promedio acumulado del segundo semestre del 2018 por medio de las calificaciones (Bajo 1 a 3,5 - Medio 3,6 a 4,5 Alto 4,6 a 5).

**Resultado:** E 21% de los participantes tiene hábitos alimentarios "Saludables", en comparación con un 76% que "necesita cambios" y un 3% con hábitos "poco saludables", así mismo, de los participantes del estudio, el 76% se encuentra en un rendimiento académico "Medio" y el 24% en un rendimiento académico "Bajo". De acuerdo a la clasificación de promedios y rendimiento académico, no se encontraron entre los participantes del estudio, rendimientos académicos "Altos".

**Conclusión:** se demostró que no existe relación estadísticamente significativa ( $p > 0,05$ ) entre lo hábitos alimentarios y el rendimiento académico de los participantes del estudio.



## **5. EL PROBLEMA**

### **5.1. Planteamiento del Problema**

Los hábitos alimentarios son aquellos que se adquieren a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación, esta debe ser completa, equilibrada, suficiente y adecuada, incluyendo cada uno de los grupos de alimentos; en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutricionales. Desarrollar buenos hábitos alimentarios es esencial para que los nutrientes produzcan los beneficios esperados en nuestro cuerpo.

El inicio de los estudios universitarios supone un gran reto porque los jóvenes se tienen que enfrentar a la responsabilidad de su alimentación y sus hábitos podrían ser modificados por diferentes factores como, por ejemplo: la falta de tiempo, la cultura y la situación socioeconómica, esto conlleva a que haya una descompensación, la cual puede llegar a afectar diferentes funciones de nuestro organismo.

En cuanto a la ingesta de alimentos, los estudios sobre evaluación nutricional de los estudiantes de la Universidad Nacional de Colombia reportan inadecuados hábitos alimentarios dentro de los cuales se encuentran el bajo consumo de alimentos saludables como hortalizas y frutas. (Becerra & Zarate, 2010)

Es frecuente prácticas poco adecuadas como la omisión de algún tiempo de comidas, al igual que el alto consumo de bebidas azucaradas y energizantes, la comida rápida, entre otras prácticas alimentarias inadecuadas. Por tanto, es un grupo etario que a futuro esta propenso a desarrollar enfermedades crónicas tales como la hipertensión, la diabetes, afecciones cardiovasculares, entre otras.

Dentro de los factores que influyen en la conducta alimentaria de jóvenes y adolescentes se encuentran a presión social por ser delgados o musculosos, la disminución de la actividad física espontánea, más oportunidades de comer fuera de casa o solos, el fácil acceso de alimentos menos saludables en su entorno cotidiano, el manejo de más dinero en la medida en que son más independientes y los patrones de modo de vida de los compañeros que los influyen (Setton & Fernández, 2014)

### **5.2. Pregunta de investigación / Hipótesis (En caso de ser una propuesta que por su diseño requiera una hipótesis de investigación)**

¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de estudiantes de la escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad del Sinú Cartagena ,2019 –I?

## **6. JUSTIFICACIÓN**

Los hábitos alimentarios son adquiridos a temprana edad, pero durante el periodo universitario estos pueden llegar a ser modificados por distintos factores, por esto no posible llevar una dieta saludable y equilibrada. Por consiguiente, la presente investigación destaca en la sociedad porque uyi9gran parte de los estudios de hábitos alimentarios se han realizados en niños,



por ende, los escasos estudios en población universitaria ponen en evidencia la falta de conocimiento en esta etapa del adulto joven y cuál es su influencia sobre el rendimiento académico.

La importancia de esta investigación para nuestra universidad es ayudar a crear recomendaciones que permitan alcanzar la excelencia académica de sus estudiantes partiendo del diseño de estrategias de intervención colectivas que permitan lograr altos niveles de rendimiento académicos, que se reflejen en la calidad profesional.

Por lo tanto, esta investigación busca analizar como los hábitos alimentarios influyen sobre el rendimiento académico de los estudiantes de la escuela de Nutrición y Dietética en la universidad del Sinú, con el fin de determinar de forma correlacional, las variables determinantes en el proceso de aprendizaje y los resultados académicos.

## **7. REVISIÓN LITERARIA**

### **7.1. MARCO TEÓRICO**

#### **HÁBITOS ALIMENTARIOS**

Lujan (2013) enfatiza que los hábitos alimenticios son: "Conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación. Incluye desde la manera como se seleccionan los alimentos hasta la forma en que los consumen o los sirven a las personas cuya alimentación está en sus manos. Los hábitos alimentarios son el producto de la interacción entre la cultura y el medio ambiente, los cuales se van transmitiendo de Una generación a otra". (Lujan Ortolani, 2013)

#### **FACTORES QUE INFLUYEN EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS**

La juventud constituye un periodo de transición entre la adolescencia y la edad madura. Ser estudiante o trabajar, ser independiente o permanecer en la vivienda familiar configura un estilo de vida peculiar que influye directamente sobre los hábitos alimentarios. (Fundación Eroski, 2018)

Según una encuesta llevada a cabo por el MAPA (Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación) gran parte de nuestros jóvenes tienen un perfil de consumo de alimentos basados en los siguientes criterios: sencillez, rapidez y comodidad en la preparación de alimentos, presupuesto muy limitado destinado a la alimentación y forma no convencional de consumo, es decir, compaginan el acto de comer con otro tipo de actividades (TV, radio, lectura, etc.) Su sentido del horario de las comidas es muy laxo, pueden comer a cualquier hora y la dieta suele acomodarse a sus exigencias y ritmos de trabajo o estudio y ocio. (MAPA, 2004)

#### **MEDICIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS**

Para conocer estos hábitos alimentarios en universitarios se puede emplear una encuesta de frecuencia de consumo que es un método pide a los entrevistados que reporten su frecuencia usual de consumo de cada alimento de una lista de alimentos por un periodo específico. (INCAP, Instituto de Nutrición de centro América y Panamá, 2006)



Además, para hacer una valoración nutricional se puede tener en cuenta las medidas antropométricas como (peso, estatura, circunferencia del brazo y espesor del pliegue cutáneo) se utilizan mucho para el análisis del estado nutricional de poblaciones e individuos y el índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros  $\text{kg}/\text{m}^2$ . (FAO/OMS, 2018)

### RENDIMIENTO ACADÉMICO

El concepto del rendimiento académico es relativo y posee distintos enfoques según cada autor. Chadwick define que el rendimiento académico es la demostración de características y capacidades psicológicas del estudiante actualizadas y desarrolladas a través del proceso de enseñanza aprendizaje, que le permite obtener un nivel de logros académicos y funcionamiento a lo largo de un semestre o periodo, que sintetizan en un calificativo final (cuantitativo en la mayoría de los casos) evaluador del nivel alcanzado (Chadwick, 1979). Así mismo el Ministerio de Educación Nacional de Colombia sostiene que el rendimiento académico es entendido como el sistema que mide los logros y la construcción de conocimientos en los estudiantes, los cuales se crean por la intervención de didácticas educativas que son evaluadas a través de métodos cualitativos y cuantitativos en una materia (Ministerio de Educación Nacional Colombiano, 2001).

Mientras que el rendimiento académico para Pizarro es la demostración las capacidades y se mide en forma estimativa, lo que la persona aprendió como resultado de un proceso de formación o instrucción (Pizarro, 1985). Es decir, el nivel de conocimientos que el alumno manifiesta en el campo, área o ámbito con el objetivo de ser evaluado en relación a su aprendizaje, en comparación con sus compañeros de aula o grupo (Solano, 2015). De igual manera se precisa que el aprendizaje tiene una relación con un grupo social que fija los niveles mínimos de aprobación ante un determinado cúmulo de conocimientos o aptitudes. (Carrasco, 1995)

En otras palabras, Nováez sustenta que el rendimiento académico es la calificación adquirida por los estudiantes en actividades definidas, dicho concepto va unido al de la habilidad, que corresponde al fruto de ésta, presentan causas emotivas y también la ejercitación (Nováez, 1986). Además, se establece que el rendimiento académico es el final absoluto de los esfuerzos y todos los proyectos estudiantiles, del docente, de los padres y de los propios estudiantes (Kaczynska, 1986). Finalmente, concluye que el rendimiento académico es el producto que da el alumnado en los centros de enseñanza y que habitualmente se expresa a través de las calificaciones escolares. (Otero & Pérez, 2002)

### FACTORES QUE INFLUYEN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

La Rosa (1991), precisa, los siguientes factores que influyen en el rendimiento académico.

- **Factores endógenos:** hacen referencia a todos aquellos factores relacionados con la persona evidenciando sus características neurobiológicas y psicológicas.



- **Factores exógenos:** la influencia externa en el rendimiento académico es preponderante para el éxito o fracaso del mismo. Las variables familiares, sociales y económicas de los estudiantes y sus características comunes son factores que influyen en el rendimiento académico.

El rendimiento académico se acomoda a las necesidades de la sociedad donde las variables socioculturales, el medio social de la familia y nivel cultural de los mismos; son un soporte sólido para que el alumno se perfile a tener éxito. (La Rosa, 1991)

### MEDICIÓN DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO

Por lo tanto, en el ámbito universitario los hábitos alimentarios podrían afectar el rendimiento académico que es visto como producto del "sistema educativo" es representado con una nota o calificación cuantitativa, la cual es definida como un estatuto simbólico dentro de una escala de 1 a 5 con un rango aprobatorio entre 3 y 5 o "buen rendimiento", y un rango no aprobatorio entre mayor o igual a 1 y menor que 3 ó "mal rendimiento". Para efecto de promoción durante el tránsito académico, la escala se aplica dicotómicamente: se pasa o no; se promociona o no. El supuesto implícito de esta dicotomía se encuentra en que la nota corresponde al proceso de enseñanza y aprendizaje del alumno, en este sentido, se infiere un concepto unilateral, concebido sólo como fruto del esfuerzo. (Lerner Matiz, 2011)

## 7.2. ESTADO DEL ARTE / ANTECEDENTES

### Nacional

La primera investigación en Colombia data de la década de los 90s en el año 1994 en la universidad nacional con sede en Bogotá se realizó una investigación que buscaba establecer los hábitos alimentarios y su control en universitarios; su relación con la figura corporal, actitudes, comportamientos y el género. El universo a estudio fueron los estudiantes de pregrado, matriculados en el segundo período de 1994. Se realizó un muestreo multietápico representativo de todos los estudiantes de la universidad en dicho semestre, los cuales formaron parte del estudio de prevalencia de trastornos del comportamiento alimentario. (Lerner Matiz, 2011)

Las intervenciones llevadas a cabo fueron mediante la aplicación de frecuencia de comidas, bebidas, alcohol y tabaco; actitudes, percepciones y comportamientos sobre su figura, peso corporal y alimentación. La muestra de 424 estudiantes la conformaron de 229 hombres y 195 mujeres; los estudiantes del área de la salud desean con mayor frecuencia comer en situaciones especiales, comen en exceso, se producen atracones y realizan más prácticas compensatorias. El 35% salta con frecuencia una de las comidas principales o carecen de un patrón definido. Las mujeres refieren mayor insatisfacción con su imagen corporal, saltan más desayunos y almuerzos, se preocupan por el peso sin poder controlarlo. Las dietas, los laxantes, los atracones y la inducción del vómito son frecuentes. Las dificultades en la alimentación durante el crecimiento, saltar comidas y la restricción al consumo fuera de casa se reflejaron en menor talla. Conclusiones: los universitarios tienen con frecuencia hábitos alimentarios y formas de control inadecuados, asociados a distorsión de la imagen corporal, las actitudes y los comportamientos inadecuados son más frecuentes entre las mujeres y en el área de la salud. (Angel, Martínez, & Chavarro, 1999 )



### Internacional

En el año 2013 en Chile la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso realizó un estudio en una muestra de 799 estudiantes universitarios (sexo femenino  $n = 411$ ; sexo masculino  $n = 388$ ) pertenecientes a las cuatro universidades tradicionales de la quinta región, Pontificia Universidad Católica de Valparaíso (PUCV); Universidad Técnica Federico Santa María (UTFSM); Universidad de Valparaíso (UV) y Universidad de Playa Ancha (UPLA). Con el objetivo de determinar los factores que intervienen en la elección de los alimentos y la frecuencia de actividad física en estudiantes universitarios. Los resultados obtenidos fueron que la inactividad física es mayor en mujeres que en hombres y plantean que la principal razón para no hacer ejercicio es la falta de tiempo y la pereza. En ambos sexos no leen las etiquetas nutricionales y tienen una media adherencia a la dieta mediterránea. Existen bajos conocimientos de nutrición que provocan una mala calidad en la alimentación de los sujetos y no existe motivación para realizar mayor actividad física. El nivel socioeconómico no tiene relación con los hábitos alimentarios ni con la actividad física, por lo que es necesario integrar programas regulares y permanentes de vida sana en todas las universidades (Rodríguez, y otros, 2013)

En España en el 2013 la Universidad de Castilla La Mancha se realizó un estudio con 80 estudiantes de Enfermería de Albacete (Universidad de Castilla-La Mancha). En él se caracterizó los hábitos alimentarios en una población de estudiantes universitarios y evaluar la calidad de su dieta. Los datos se recogieron mediante 9 recordatorios de 24 horas autoadministrados en tres periodos estacionales. El IAS y el MDS2 han sido usados como indicadores de la calidad de la dieta. En todas las pruebas el nivel de significación utilizado fue de 0,05. Se obtuvo que la dieta de los estudiantes es ligeramente hipocalórica. La contribución de los macronutrientes a la energía total diaria la definen como hiperproteica (17%), pobre en hidratos de carbono, alrededor del 40%, casi duplica las recomendaciones de azúcares simples y es alta en grasa saturada y colesterol. La principal fuente de grasa son los alimentos cárnicos, mientras que el grupo del pescado sólo representa el 3,1%. La ingesta de cárnicos y lácteos supera ampliamente a la de poblaciones universitarias en otros países mediterráneos europeos. Más del 91% de los estudiantes se encuentra en una situación de "necesidad de cambios en la dieta" hacia patrones más saludables. La adherencia a la dieta mediterránea fue sólo del 53%. (Cervera, Serrano, Vico, Milla, & Garcia, 2013)

En cuanto al rendimiento académico en el 2013 en la Universidad Católica del Ecuador se realizó un estudio para determinar los principales factores que se encuentran relacionados con el desempeño académico al finalizar el primer nivel de la carrera universitaria. Metodología: Se realizó un estudio descriptivo transversal mediante realización de 360 encuestas a estudiantes de las facultades de Medicina, Arquitectura, Derecho, Psicología, Enfermería y Microbiología de la Universidad Católica del Ecuador que terminaron el primer nivel de carrera universitaria, de los cuales se aceptó una muestra de 332 estudiantes quienes firmaron un consentimiento informado para la recolección de datos. Los datos se ingresaron para su análisis en el programa SPSS como hoja de cálculo que nos permitió hacer la comparación de variables. Los resultados fueron de los 332 estudiantes encuestados se determinó un desempeño académico regular en un 9% (30 sujetos), un desempeño bueno 24,4% (81 sujetos), muy bueno 44,6% (148 sujetos), y un desempeño sobresaliente 22% (73 sujetos) durante el bachillerato. Después del primer semestre de carrera se encontró un rendimiento regular en un 19,3% (64 sujetos), bueno 47% (156), muy bueno 31% (103 sujetos), y



sobresaliente 2,7% (9 sujetos). De los participantes, el 41.3% (137 sujetos) correspondieron al sexo masculino y 58.7% (195 sujetos) al sexo femenino. En términos generales el desempeño académico durante el paso de secundaria a universidad bajó en los estudiantes con rendimiento académico igual o mayor a 8 /10 en un 32.6%, mientras que aumentó en estudiantes con rendimiento académico menor a 8 en un 33.2%. (Martínez, 2013)

En el año 2014 en la universidad de Acatama en Perú se hizo un estudio para determinar los factores asociados al rendimiento académico, para el año lectivo 2010-2011, de los estudiantes de primer año de las carreras de Trabajo Social, Ingeniería, Derecho y Humanidades de la Universidad de Atacama (UDA), para un total de 258 alumnos. La investigación dividió en dos partes; en la primera, se utilizó el modelo de Regresión Múltiple con datos de corte transversal para determinar las variables predictoras del rendimiento académico; en la segunda, se consideró igualmente importante estimar las variables que inciden en la probabilidad de mejorar el rendimiento académico del estudiante haciendo uso del Modelo de Regresión Logística. Luego del análisis, los resultados han puesto de manifiesto que las variables género, estudia y trabaja, conformidad con la carrera, notas prueba verbal y matemática, resultaron ser estadísticamente significativas. Es decir, tendrían un efecto positivo sobre el rendimiento académico del estudiante. (Barahona & Planck, 2014)

En el año 2014 en la UNAH de Honduras se realizó un estudio con el objetivo de Analizar la relación entre el estado nutricional con la actividad física, nivel socioeconómico y rendimiento académico de los alumnos de la carrera de Química y Farmacia de la UNAH en el tercer período 2014. Método: Estudio correlacional y transversal, de una muestra de 198 alumnos, de edades entre 17 a 30 años. Datos recolectados mediante cuestionarios validados de: datos generales, medidas antropométricas, recordatorio de 24 horas, índice global, nivel de actividad física y socioeconómica. En las pruebas el nivel de significación empleado fue de 0.01. Resultados: Según el Índice de masa corporal (IMC) el 13% tiene peso insuficiente, 20.2% sobrepeso y 7.6% obesidad, de acuerdo al índice de cintura cadera (ICC) el 41% tienen riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), los varones mostraron mayor grasa corporal, no presentan las diferencias propias de los patrones según el sexo. La dieta no es balanceada, es monótona, alta en proteínas, carbohidratos, baja en grasas, consumo de pescados, mariscos, frutas y verduras. La ingesta hídrica es menor a lo recomendado en 80% de los alumnos, 44% ingiere 4 comidas al día. El balance energético es negativo (79.3%) y la distribución calórica es inadecuada. Las pruebas bioquímicas reflejan un buen estado nutricional, el 44% presentan un valor menor de lo normal de lipoproteínas de alta densidad (HDL). La actividad física fue ligera en el 70% de los alumnos. El rendimiento académico es bueno en 77% y el nivel socioeconómico es medio en 57%. Conclusión: No se encontró diferencias estadísticamente significativas entre las variables. (Milla & Valle, 2018)

Definir la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los alumnos de la Clínica Integral III, de la Escuela Profesional de Odontología de la Facultad de Ciencias de la Salud – UPLA Filial Lima. Se empleó el diseño descriptivo correlacional, empleando una muestra aleatoria estratificada de los alumnos de Clínica Integral III, que tengan la perspectiva de selección, mediante la entrevista, se empleó el cuestionario Honey-Alonso de estilos de vida y para el rendimiento académico se empleó la base de datos de las calificaciones finales de los pupilos, el fin de dicho cuestionario lo mismo que los promedios finales



básicos se analizaron por medio del paquete de análisis estadístico SPSS versión 19 y la correlación de Pearson. Pudiéndose valorar que el rendimiento académico de los pupilos expresados por la influencia de los estilos de vida se relaciona, en forma conveniente y progresiva. Concluyéndose en que existe una correlación significativa positiva entre estilos de vida y el rendimiento académico de los pupilos universitarios con un nivel de significancia (Asca, 2017)

### 7.3. MARCO CONCEPTUAL

**Adulto joven:** El adulto joven es una etapa entre la adolescencia y el adulto mayor, con la que abarca dos intervalos de edades desde los 18 hasta los 29 años. Este grupo etario requiere necesidades energéticas que hace referencia a la cantidad de energía que precisa el cuerpo humano para funcionar correctamente. Aportar al organismo suficientes fuentes de energía a modo de alimentos es una premisa indispensable para poder vivir y llevar a cabo las actividades diarias. Una dieta equilibrada y saludable es aquella en la que entre un 10 y 15% de la energía total consumida procede de las proteínas, entre un 50 y un 60% de los hidratos de carbono y un 30% de las grasas. (FAO/OMS, 2018)

**Alimento:** Producto natural o elaborado susceptible de ser ingerido y dirigido, cuyas características lo hacen apto y agradable al consumidor, constituido por una mezcla de nutrientes que cumplen determinadas funciones en el organismo cita. (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación, FAO; Ministerio de Educación de la Nación de Argentina, 2009)

**Alimentación saludable:** Es aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento; promueve el suministro de nutrientes de la madre al feto, la práctica de la lactancia materna e incluye alimentos ricos en nutrientes en la alimentación complementaria y se caracteriza por ser una alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua que previene la aparición de enfermedades asociadas con una ingesta deficiente o excesiva de energía y nutrientes. (MinSalud, Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, 2014)

**Aporte Dietético Recomendado (RDA - Recommended Dieta, Allowance):** Es una estimación del nivel de ingesta diaria promedio de un nutriente, que es suficiente para cubrir las necesidades de casi todos los individuos saludables de un grupo particular (97 - 98%) por período de vida, condición fisiológica y género. (Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, 2016)

**Caloría:** Unidad de energía equivalente a la cantidad de calor necesaria para elevar la temperatura de un gramo de agua de 14.5 a 15.5 ° C a la presión normal. (Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, 2016)

**Dieta:** Mezcla de alimentos sólidos y líquidos que un individuo o grupo consume. Su composición depende de la disponibilidad de los alimentos, su costo, los hábitos alimentarios y el valor cultural de los alimentos. (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, ICBF, 2015)



**Educación en alimentación y nutrición:** Conjunto de experiencias de aprendizaje diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conducta alimentaria y otras relacionadas con la nutrición, conducentes a la salud y el bienestar. (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación, FAO; Ministerio de Educación de la Nación de Argentina, 2009)

**Energía:** La energía alimentaria proviene fundamentalmente de la oxidación de los hidratos de carbono y de las grasas y en menor proporción de las proteínas. La energía proveniente de los alimentos se expresa en kilocalorías (kcal). (Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, 2016)

**Cuestionarios de frecuencia de consumo (CFC):** Son herramientas ampliamente utilizadas en los estudios epidemiológicos que investigan la relación entre ingesta dietética y enfermedad o factores de riesgo desde comienzos de la década de los 90. (FAO/OMS, 2018)

**Hábitos alimentarios:** Conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, prepara y consumen los alimentos influidos por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos. (FAO/OMS, 2018)

**Índice de calidad de la dieta Healthy Eating Index (HEI):** Es un instrumento que permite la evaluación del patrón alimenticio de una población en relación a si se adhiere en mayor o menor medida a las recomendaciones de las guías dietéticas americanas Dietary Guidelines for Americans, DGA. (Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, 2016)

**Proteína:** Nutrientes esenciales para la construcción y reparación de los tejidos del organismo y el desarrollo de defensas contra enfermedades. Están formadas por aminoácidos esenciales y no esenciales. (FAO/OMS, 2018)

**Programas de intervención nutricional y alimentaria:** Serie organizada de actividades encaminadas a la consecución de objetivos y metas orientadas a proporcionar a la población beneficiaria una alimentación que permita satisfacer parcial o totalmente sus necesidades de energía y nutrientes en procura de alcanzar el bienestar alimentario y nutricional de los colectivos humanos, y desde allí contribuir al logro de los propósitos de las políticas públicas de alimentación. (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación, FAO; Ministerio de Educación de la Nación de Argentina, 2009)

**Requerimiento nutricional:** Es el requerimiento de nutrientes más prudentes márgenes de seguridad para satisfacer las necesidades nutricionales de casi todos los individuos sanos de un grupo determinado. (Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, 2016)

**Rendimiento académico:** es la medición de las capacidades y conocimientos del estudiante que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo. (Real Academia Española, RAE, 2018)



**Promedio acumulado:** Calificación final del estudiante para un determinado periodo académico que resulta de la suma de las notas de las asignaturas cursadas y dividida entre el número total de las mismas. (Ministerio de Educación de la Republica de Colombia, 2015)

**Ciclo lectivo:** Periodo oficial comprendido entre el inicio y el fin de labores donde al final los estudiantes pueden ser promovidos a un semestre, también se le llama ciclo académico, o periodo académico. (Ministerio de Educación Nacional Colombiano, 2001)

## 8. OBJETIVOS

### 8.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de estudiantes de la escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad del Sinú Cartagena, 2019 – I

### 8.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Describir las características sociodemográficas de los participantes del estudio a través de una encuesta estructurada (edad, genero, estado civil)
- Identificar los hábitos alimentarios de los participantes del estudio por medio de cuestionario y/o frecuencia de consumo IASE y rendimiento académico de los estudiantes a través de su promedio académico acumulado
- Correlacionar los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de estudiantes.

## 9. METODOLOGÍA

- **Tipo de investigación:** Se trató de un estudio cuantitativo de correlación con corte transversal y muestreo no probabilístico accidental o consecutivo. El cual consiste en determinar la relación entre las variables planteadas en la investigación.
- **Población y muestra de estudio:** La población estuvo conformada por 58 (Mujeres = 54; Hombres = 4) estudiantes de la escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad del Sinú Cartagena 2019 –I. La población del estudio fue seleccionada a través de la modalidad de muestreo por cuotas o accidental, un tipo de muestro común en la aplicación de encuestas que permite que los investigadores observen las relaciones entre los subgrupos (rendimiento académico y hábitos alimentarios).

### Criterios de selección:

#### a. Criterios de inclusión:

- Ser estudiante de la escuela de Nutrición y dietética de la Universidad del Sinú Elías Bechara Zainum Cartagena.
- Estar matriculado en el ciclo electivo de 2019-I.
- Aceptar el consentimiento informado



**b. Criterios de exclusión:**

- Consentimiento informado sin firmar o negarse a participar del estudio.
- Ser estudiante de primer semestre.

**Variables a estudiar**

**TABLA 1. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES**

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	VARIABLE	TIPO	ESCALA	INDICADOR	FUENTE
1.Describir las características sociodemográficas de los participantes del estudio a través de una encuesta estructurada (edad, genero, estado civil)	Edad Sexo Estado civil Estrato	Cuantitativa Cualitativa Cualitativa Cualitativa	De razón Nominal Nominal Ordinal	Años cumplidos Masculino /Femenino Soltero, casado, separado, viudo Alto, medio, bajo	Encuesta estructurada
2.Identificar los hábitos alimentarios de los participantes del estudio por medio de cuestionario y/o frecuencia de consumo. IASE	Grupo de alimentos	Cualitativa	Ordinal	≥80 puntos saludable ≥80-50 puntos necesita cambios <50 puntos poco saludable	IASE (Índice de alimentación saludable)
3.Correlacionar los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de estudiantes	Promedio	Cualitativa	Ordinal	1 a 3,5 para rendimiento bajo 3,6 a 4,5 rendimiento medio 4,6 a 5 rendimiento alto	Base de datos

### Fuentes de recolección de información

- a. **Fuentes de recolección primaria:** Las fuentes de recolección primaria de la presente investigación fueron las encuestas estructuradas para la descripción de características demográficas adoptadas de anteriores investigaciones aplicadas en universidades (Becerra & Zarate, 2010) y el cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos IASE.
- b. **Fuentes de recolección secundaria:** se obtuvo información a partir de bases de datos científicas de la medicina basada en la evidencia disponibles a través de la biblioteca virtual de la Universidad del Sinú; bases de datos como Elsevier, ClinicalKey, eLibro y ScienceDirect. También se obtuvo información de bases de datos de organizaciones gubernamentales y no gubernamentales como Ministerios de la República de Colombia, Organización Mundial de la Salud – OMS, y Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura – FAO.

### Técnicas e instrumentos de recolección de información a utilizar

Se recolecto los datos empleando una encuesta sociodemográfica para la caracterización de la población (anexo 1), El rendimiento académico se midió con el promedio acumulado del segundo semestre del 2018 por medio de las calificaciones suministradas en la base de datos de la Universidad con rangos 1 a 3,5 para rendimiento bajo; 3,6 a 4,5 rendimiento medio ,4,6 a 5 rendimiento alto ) y el Cuestionario de Frecuencia de Consumo (CFC) IASE (Índice de alimentación saludable) conformado por 10 grupos de alimentos (cereales y derivados ,verduras-hortalizas,frutas,leche-derivados,grasas,carnes,legumbres,embutidos,dulces,y refrescos) tiene puntuación máxima de 100 y se puede calificar la calidad de la Alimentación en Saludable: > 80 puntos; Necesita-cambios: entre 80-50; Poco saludable < 50 se usó para medir los hábitos alimentarios y la calidad de la dieta. (Anexo 2).

### Plan de análisis de resultados

Para las variables cualitativas se hizo mediante figuras y tablas, además del uso de la estadística descriptiva que permitió obtener a través de las medidas de tendencia central, una percepción del comportamiento de las variables. Por otra parte, las variables semicuantitativas se utilizó el programa estadístico de la corporación GraphPad Prism versión 8.02. El método estadístico que se usó en la investigación fue Chi-Cuadrado con un nivel de significancia de 95%.

## 10. FUNCIONES DE LOS PARTICIPANTES

Rol	Funciones
Estudiante de pregrado 1	Correlacionar los datos obtenidos de las variables a estudiar, los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de estudiantes.
Estudiante de pregrado 2	Colabora con las actividades de análisis de la investigación y actualiza las fuentes bibliográficas
Asesor metodológico	Brindar asesoramiento en las fases de la investigación, revisión y correcciones pertinentes.
Asesor disciplinar	Acompañamiento en las etapas de redacción, edición y actualización de normas vigentes para consolidación del proyecto.

## 11. CONSIDERACIONES ÉTICAS Y MARCO LEGAL

La investigación se clasifica “sin riesgo” y cumplió con la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial. A cada participante se le solicitó su consentimiento informado por escrito, de igual manera se les comunicó sobre el objetivo de la investigación y la opción de no responder con la encuesta sociodemográfica y cuestionario de frecuencia alimentos IASE. Por otra parte, dentro del marco legal, el presente proyecto se ajusta de manera transversal a las siguientes normas vigentes:

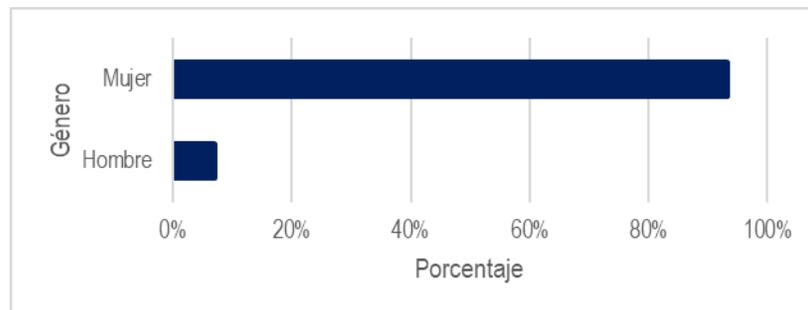
- **Resolución 9809 de 2016 y Resolución 3803 de 2016:** Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones. (Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, 2016) (Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, 2016)
- **Ley 115 de 1994 (Ley General de Educación):** De conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, define y desarrolla la organización y la prestación de la educación formal en sus niveles de preescolar, básica (primaria y secundaria) y media, no formal e informal. (Ministerio de Educación de Colombia, 1994)
- **Ley 30 de 1992:** Reglamentación de la educación superior donde se define el carácter y autonomía de las Instituciones de Educación Superior -IES-, el objeto de los programas académicos y los procedimientos de fomento, inspección y vigilancia de la enseñanza. (Ministerio de Educación de Colombia, 1992)
- **Decreto 2566 de 2003:** Reglamento de las condiciones de calidad y demás requisitos para el ofrecimiento y desarrollo de programas académicos de educación superior, norma que fue derogada con la Ley 1188 de 2008 que estableció de forma obligatoria las condiciones de calidad para obtener el registro calificado de un programa académico, para lo cual las Instituciones de Educación Superior, además de demostrar el cumplimiento de condiciones de calidad de los programas, deben demostrar ciertas condiciones de calidad de carácter institucional. (Ministerio de Educación Colombiano, 2003)

## 12. RESULTADOS.

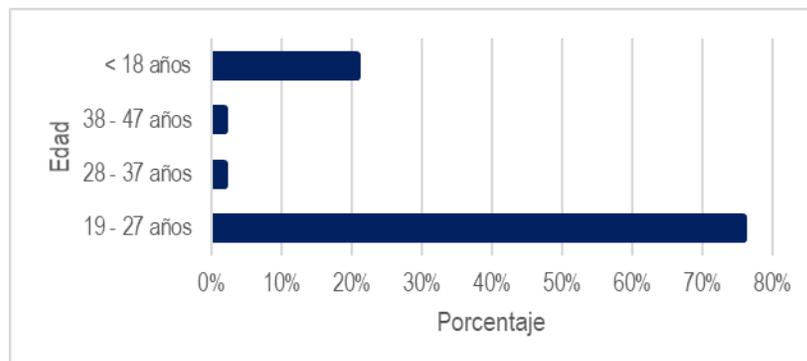
- **Describir las características sociodemográficas de los participantes del estudio**

Dentro de los resultados de características sociodemográficas de los participantes del estudio, cabe destacar los siguientes aspectos que han permitido caracterizar a la población.

- a. **Género:** la participación en el estudio estuvo dada en un 93% por mujeres y en un 7% hombres, este resultado no varío tanto de la realidad, ya que actualmente la escuela de Nutricion y Dietética de la Universidad del Sinú se caracteriza por tener mayor cantidad de estudiantes del género femenino en comparación con el genero masculino.

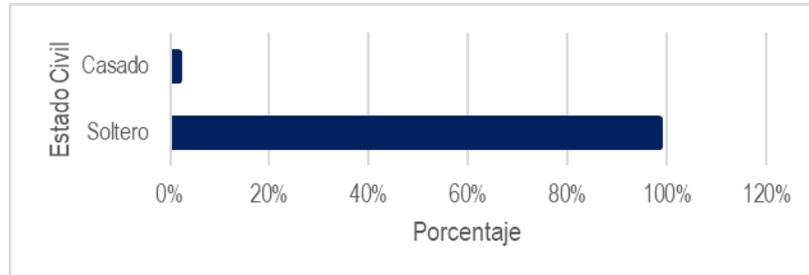


- b. **Edad:** La mayor participación de los sujetos de estudio estuvo en el rango de 19 a 27 años de edad (76%), seguido de los participantes menores de 18 años de edad (21%). Finalmente, en menor participación con un 2% de representación simultanea los grupos de edad de 28 a 37 años, y de 38 a 47 años de edad

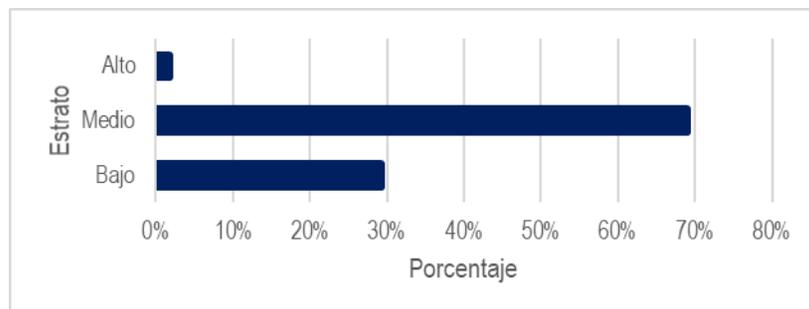




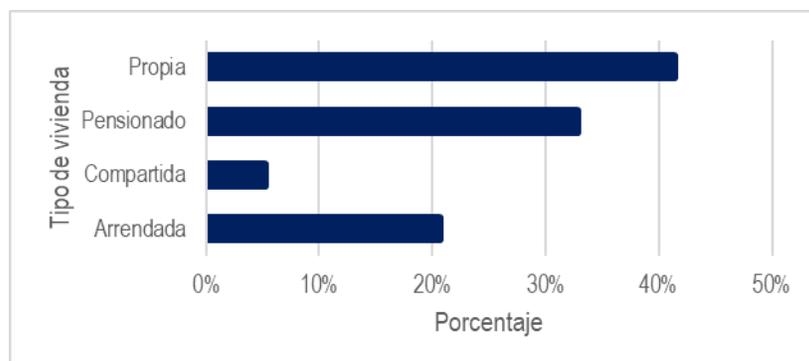
- c. **Estado civil:** la mayor parte de los participantes se consideran en un estado civil “Soltero” con una representación del 98%, frente a un 2% de los participantes con estado civil de “Casado”.



- d. **Estrato Socio-económico:** Los estratos socio-económicos fueron categorizados en la escala de bajo, medio y alto. El 69% de los participantes pertenecía a un estrato “Medio”, un 29% pertenecían a un estrato “Bajo” y el 2% restante a un estrato “Alto”.

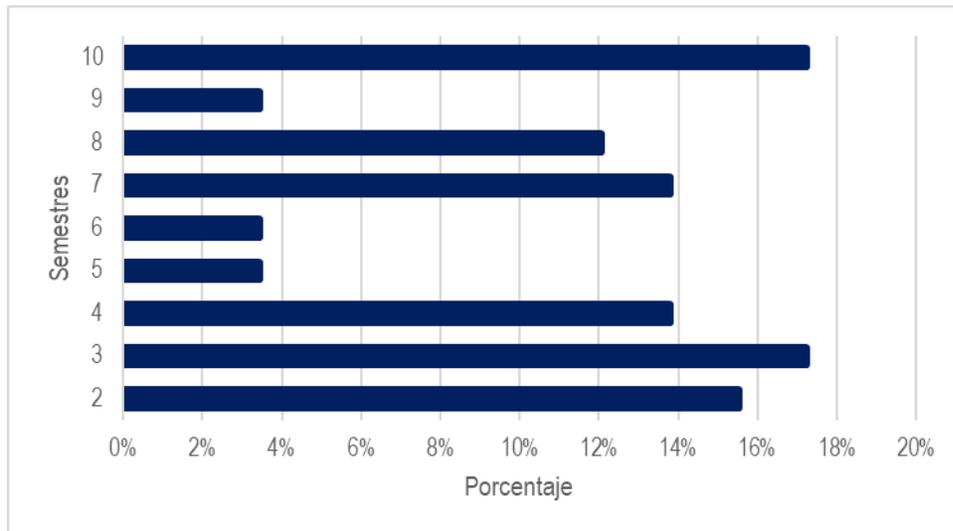


- e. **Tipo de vivienda:** de mayor a menor representación, el 41% de los participantes viven en vivienda propia, el 33% son pensionados, un 21% vivía en arriendo y un 5% de los participantes vivían en viviendas compartidas con familias.





- f. **Semestres:** este aspecto socio-demográfico buscó identificar la participación de los sujetos de estudio de acuerdo a los semestres que se encontraban cursando al momento de la investigación. De mayor a menor prevalencia, la representación por semestres fue de decimo y tercer semestre (17% simultáneamente), segundo semestre (16%), cuarto y séptimo semestre (14% simultáneamente), octavo semestre (12%) y, quinto, sexto y noveno semestres (3% cada grupo).



- g. **Actividad física:** de los participantes del estudio, el 59% hacia ejercicio con cierta frecuencia, en comparación con un 41% de los participantes que no hace actividad física.

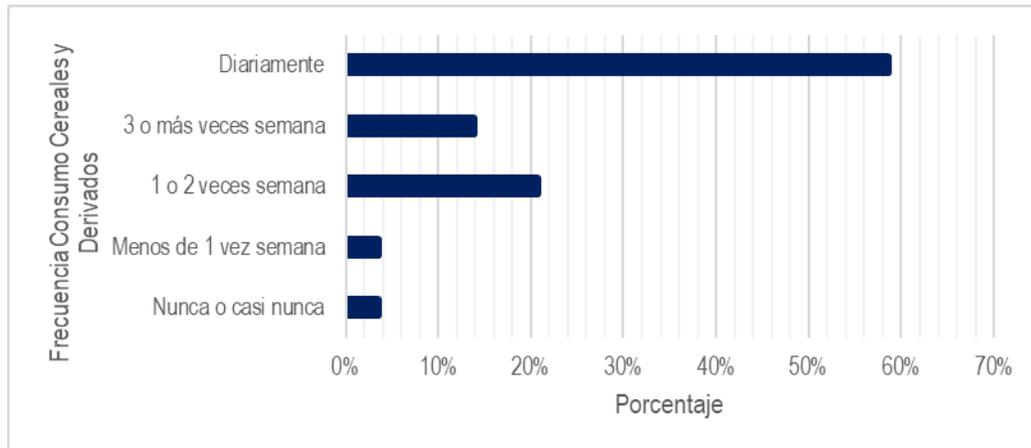
- h. **Modificación en alimentación:** el 66% de los participantes ha visto modificada sus costumbres o hábitos alimentarios con el paso de la carrera profesional. Esto, en contraposición con un 34% que un mantiene los mismos hábitos alimentarios.

• **Identificación de los hábitos alimentarios y rendimiento académico de los participantes del estudio.**

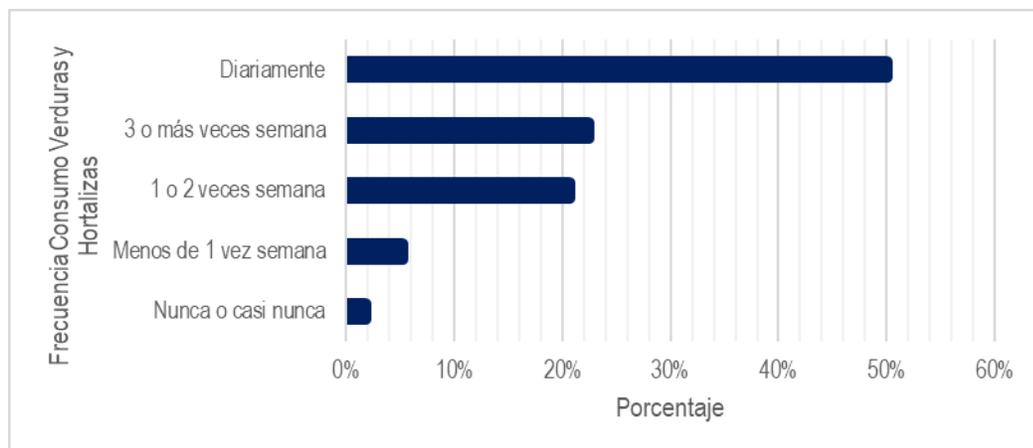
Los resultados de la encuesta de frecuencia de consumo IASE, permite visualizar el comportamiento alimentario de los participantes del estudio; los resultados fueron:



- a. **Frecuencia de consumo de cereales y derivados:** de los participantes, el 59% consumía cereales diariamente, el 14% lo hacía 3 o más veces por semana, un 21% lo hacía 1 o 2 veces a la semana y simultáneamente, un 3% lo hacía menos de una vez a la semana y, nunca o casi nunca.

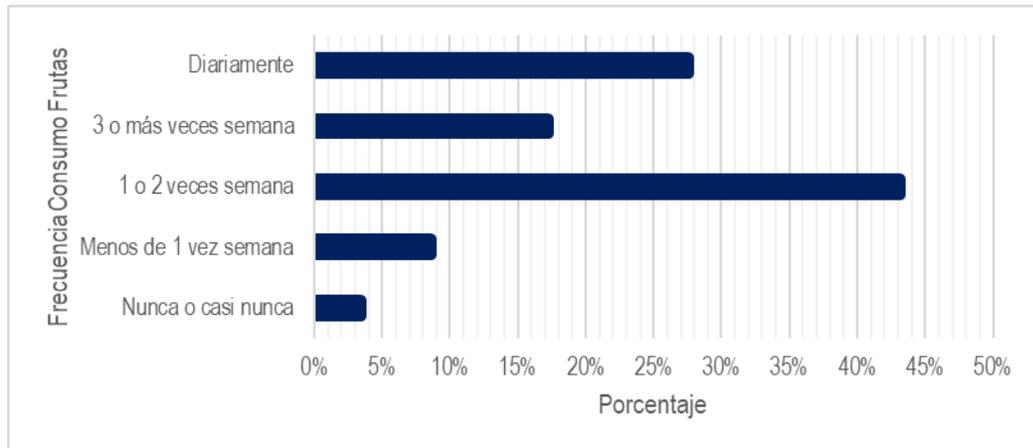


- b. **Frecuencia de consumo de verduras y hortalizas:** en cuanto a este grupo de alimentos, el 50% de los participantes los consumía diariamente, un 22% los hacía 3 o más veces a la semana, un 21% con frecuencia de 1 o 2 veces por semana, 5% de los participantes menos de 1 vez a la semana y el 2% nunca o casi nunca lo hacía.

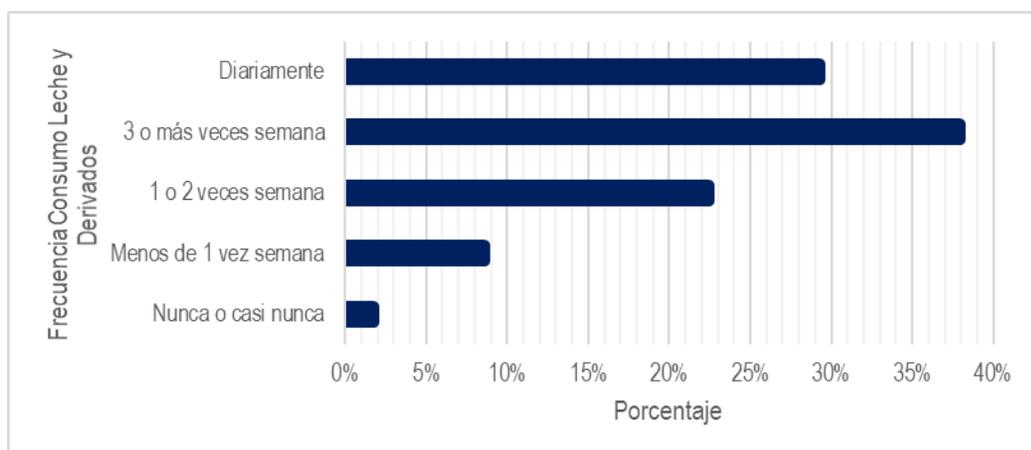




- c. **Frecuencia de consumo de frutas:** de acuerdo a los resultados de la encuesta, el 28% de los encuestados consume frutas a diario, un 17% lo hace 3 o más veces por semana, el 43% lo hace 1 o 2 veces por semana, el 9% menos de una vez a la semana y un 3% nunca o casi nunca lo hace.

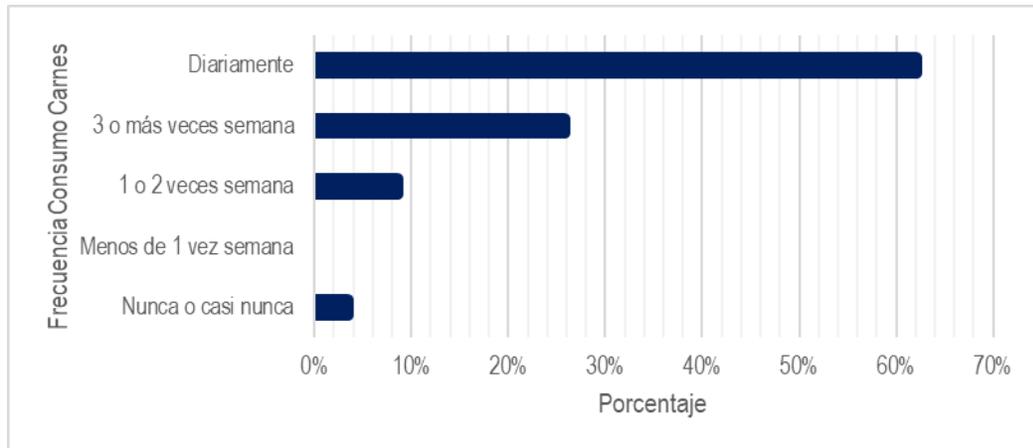


- d. **Frecuencia de consumo de lácteos y derivados:** De los participantes, el 29% consume este tipo de alimentos diariamente, el 38% lo hace tres o más veces en la semana, el 22% una o dos veces por semana, el 9% menos de una vez a la semana y finalmente, el 2% nunca o casi nunca lo hace.

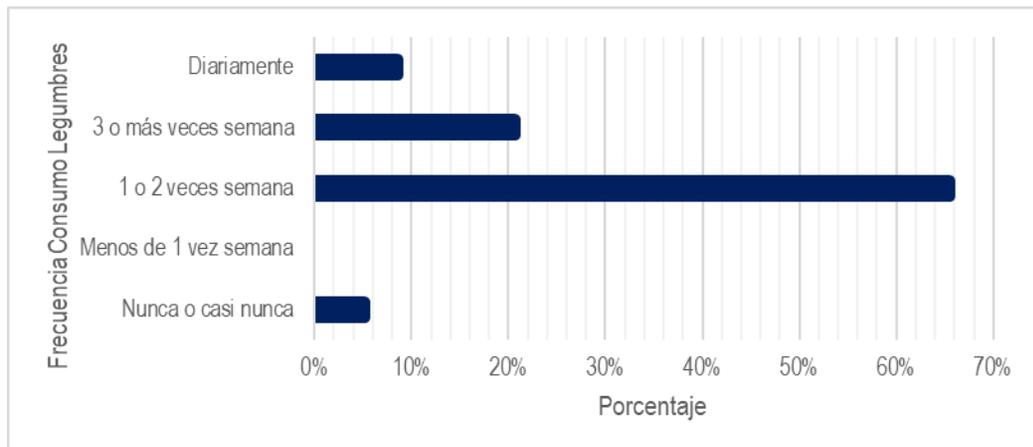




- e. **Frecuencia de consumo de Carnes:** En cuanto a las carnes, diariamente la consume el 62% de los participantes, frente a un 26% que la consume tres o mas veces por semana, un 9% que lo hace una o dos veces a la semana y un 3% que nunca o casi nunca lo hace.

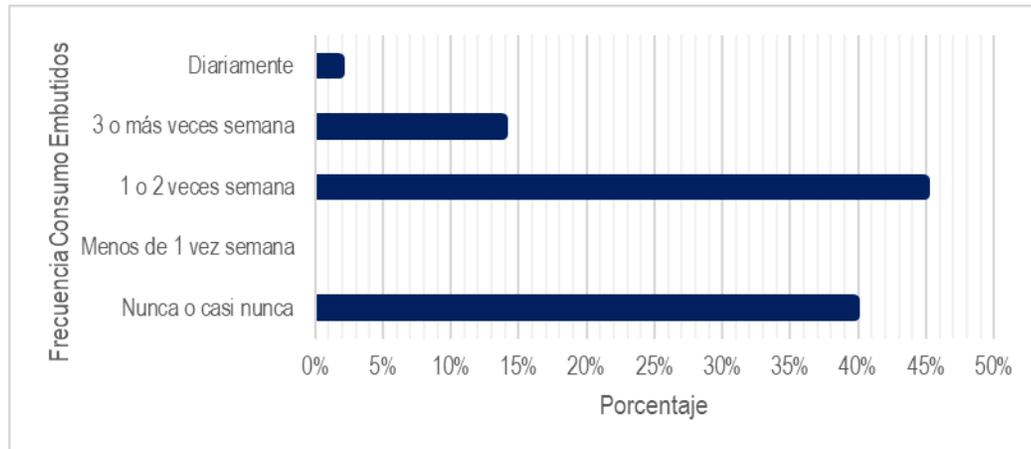


- f. **Frecuencia de consumo de Legumbres:** un 9% de los participantes consume legumbres a diario, el 21% lo hace de tres a mas veces por semana, un 66% lo hace una o dos veces por semana y finalmente, un 5% nunca o casi nunca los consume.

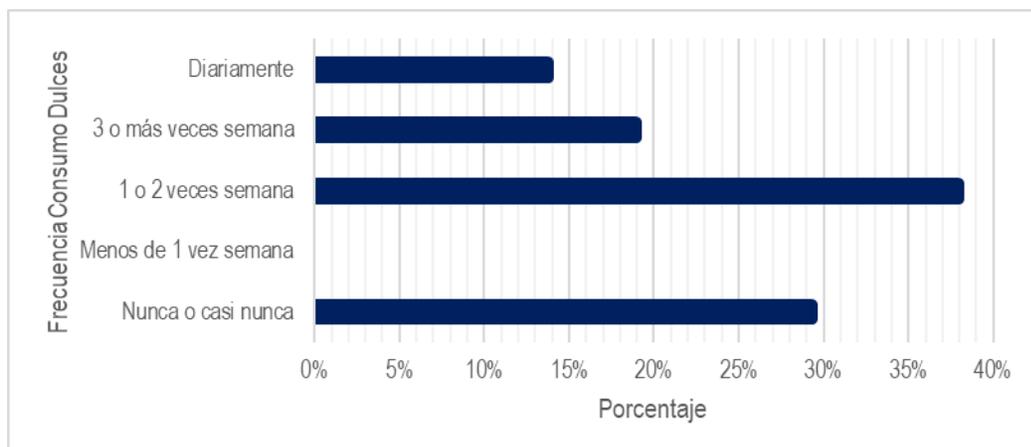




- g. **Frecuencia de consumo de embutidos:** De acuerdo a los resultados, un 2% de los participantes los consume a diario, un 14% lo hace tres o mas veces a la semana, un 45% de una a dos veces por semana y, un 40% nunca o casi nunca los consume.

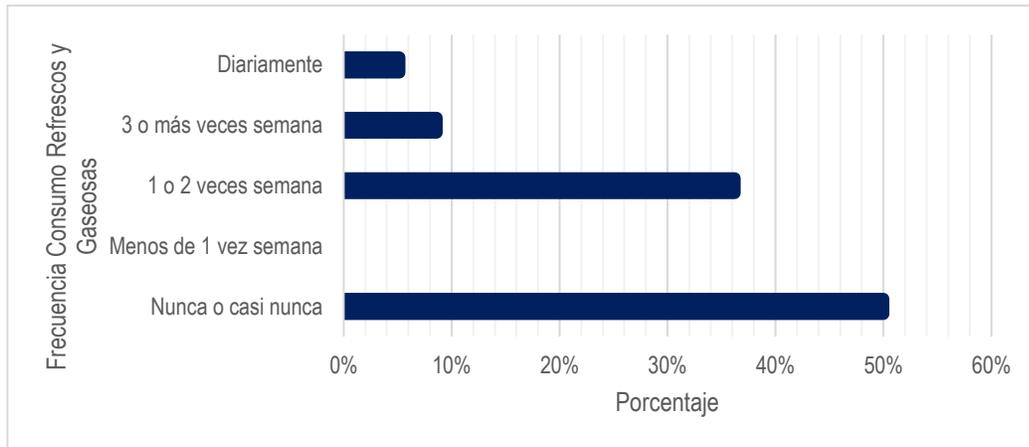


- h. **Frecuencia de consumo de dulces:** Cerca del 14% de los participantes consume dulces diariamente, un 19% lo hace tres o más veces a la semana, un 38% con frecuencia consume dulces de una o dos veces por semana, y el 29% nunca o casi nunca los consume.

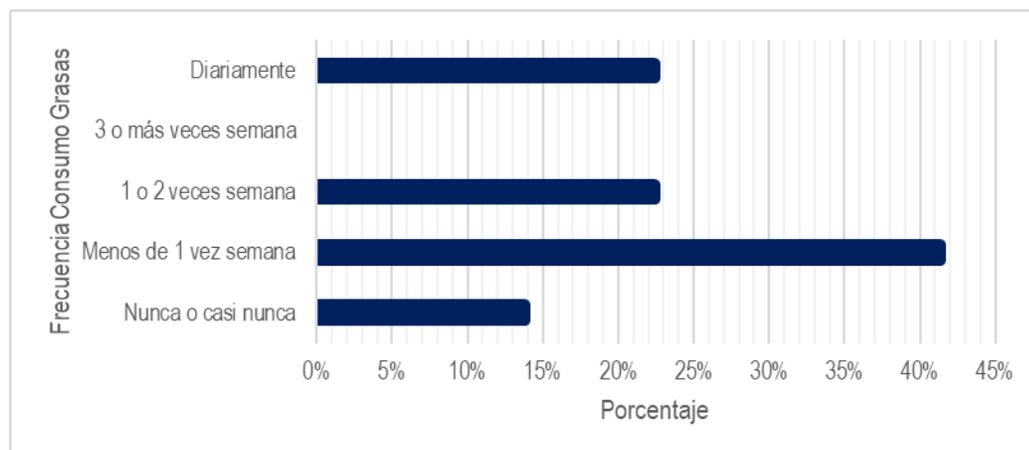




- i. **Frecuencia de consumo de refrescos y gaseosas:** De acuerdo a las respuestas dadas por los participantes, un 5% de ellos consume gaseosas o refrescos a diario, un 9% lo hace tres o mas veces a la semana, el 36% lo hace una o dos veces por semana, y la mitad, el 50% nunca o casi nunca consume gaseosas o refrescos.

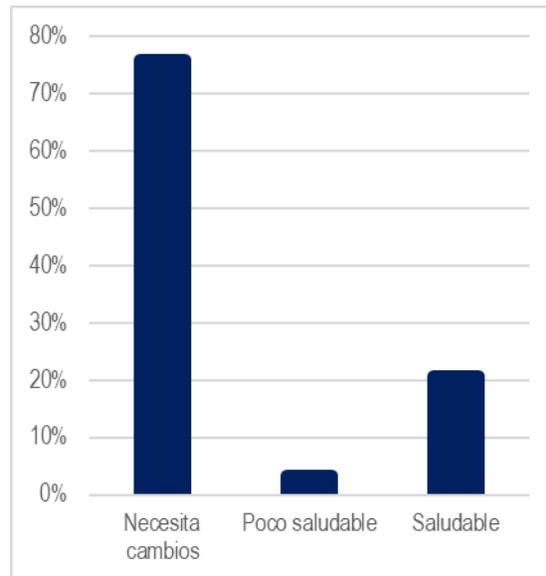


- j. **Frecuencia de consumo de grasas:** de los participantes, el 22% consume grasas a diario al igual que los que consumen grasas una o dos veces por semana, un 41% lo hace menos de una vez a la semana y el 14% nunca o casi nunca lo hace.

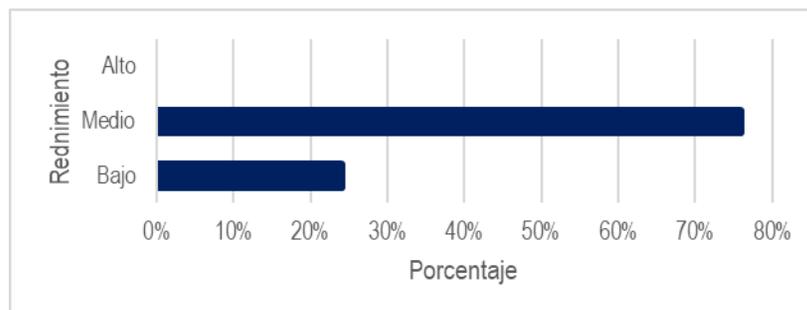




- k. **Resultados generales de hábitos alimentarios:** Luego de la obtención de resultados individuales de cada grupo alimento y de hacer el calculo promedio, se logró observar que el 21% de los participantes tiene hábitos alimentarios “Saludables”, en comparación con un 76% que “necesita cambios” y un 3% con hábitos “poco saludables”.



- l. **Rendimiento académico:** de los participantes del estudio, el 76% se encuentra en un rendimiento académico “Medio” y el 24% en un rendimiento académico “Bajo”. De acuerdo a la clasificación de promedios y rendimiento académico, no se encontraron entre los participantes del estudio, rendimientos académicos “Altos”.



- **Relación los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de estudiantes.**

Al analizar la relación de los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de los estudiantes participantes del estudio a través de la prueba estadística Chi-Cuadrado, se encontró que NO existe una relación estadísticamente significativa ( $p > 0,05$ ) entre los hábitos alimentarios de los participantes del estudio y el rendimiento académico de los mismos.

GraphPad Prism V.8,02	
Table Analyzed	Data
<b>P value and statistical significance</b>	
Test	Chi-square
Chi-square, df	5,535, 57
P value	>0,9999
Statistically significant (P < 0.05)?	No
<b>Data analyzed</b>	
Number of rows	58
Number of columns	2

### 13. DISCUSIÓN.

En Colombia no existen muchos estudios que hayan sentado bases en relacionar los hábitos alimentarios con el rendimiento académico y a nivel mundial, existe poca evidencia de que tanto impacto tiene esta relación en un subgrupo como lo son estudiantes universitarios de nutrición y dietética.

En cuanto a los resultados de la frecuencia de consumo, es importante destacar aspectos tales como el consumo de embutidos y gaseosas, alimentos a los que los resultados de las últimas Encuestas de la Situación Nutricional – ENSIN del país ha hecho bastante énfasis. Según la ENSIN 2010 y los resultados preliminares de la ENSIN 2015, el 7% de la población colombiana consume embutidos a diario y el 22% consume gaseosas de igual forma, diariamente; ahora, si comparamos con los resultados de frecuencia de consumo de los participantes, solo el 2% consume embutidos diariamente, y el 5% gaseosas o refrescos a diario. Estos porcentajes mucho menores a la prevalencia nacional dejan como recomendación el estudio del impacto del hecho de estudiar carreras profesionales relacionadas con la nutrición sobre el consumo de alimentos; sin embargo, los resultados de este estudio no permiten profundizar en este aspecto. (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, ICBF, 2010) (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, ICBF, 2016)

De acuerdo con los resultados de la presente investigación y comparando los mismos con los expuestos por anteriores investigaciones; es pertinente resaltar que al igual que estudios como los de Barahona & Planck (2014) y Milla & Valle (2018), no



se encuentra una relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida alimentarios de los universitarios y su rendimiento académico. (Barahona & Planck, 2014) (Milla & Valle, 2018)

Por otra parte, existen estudios como los de Asca (2017) quien en sus investigaciones ha concluido que existe una correlación significativa positiva entre estilos de vida y el rendimiento académico de los pupilos universitarios; sin embargo, estas investigaciones también tuvieron en cuenta la relación con otras variables, lo que representaría un impacto en los resultados de cada investigación. (Asca, 2017)

#### 14. CONCLUSIONES.

Los hábitos alimentarios son aquellos que se adquieren a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación, esta debe ser completa, equilibrada, suficiente y adecuada, incluyendo cada uno de los grupos de alimentos; en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutricionales. Ahora, una correcta alimentación, asegura el completo desarrollo del ser humano en todos distintos los campos de desarrollo ya sea persona, académico, laboral o familiar.

A partir de la presente investigación, se concluye que:

- En comparación con los resultados de las Encuestas Nacionales de la situación Nutricional del país - ENSIN, el grupo participante del estudio presenta un menor consumo de alimentos como embutidos y gaseosas diariamente.
- En general, el consumo de alimentos mas frecuentes de la población estudio este dado por cereales, carnes y, verduras y hortalizas. Un comportamiento similar en la población colombiano arraigado culturalmente.
- A pesar de ser estudiantes en formación de una carrera profesional en nutrición, es de esperarse que busquen mantener un estilo de vida alimentario considerado como “saludable”. Sin embargo, solo el 21% de los participantes tiene hábitos alimentarios “Saludables”, en comparación con un 76% que “necesita cambios” y un 3% con hábitos “poco saludables”.
- Finalmente, se concluye que no existe una relación estadísticamente significativa ( $p > 0,05$ ) entre los hábitos alimentarios de los participantes del estudio (estudiantes de la escuela de nutrición y dietética) y el rendimiento académico de los mismos.

En base a esto, se recomienda para futuras investigaciones:

- Aumento de la muestra e inclusión de otras escuelas del área de la salud, y comparar estilos de vida alimentarios frente a rendimiento académico en subgrupos de la salud y otras carreras. De esta forma se podría identificar se existe algún impacto el hecho de cursar una u otra profesión.
- Vincular la variable de estado nutricional y relacionar a través de una triangulación de variables, el estado nutricional, estilos de vida alimentarios y rendimiento académico.



### 15. VALORACIÓN DE RIESGOS

RIESGOS	Nivel del riesgo				Descripción del riesgo identificado
	Bajo	Medio	Alto	Elevado	
ECONÓMICOS Y FINANCIEROS		X			Dificultades en el transporte a las instalaciones de la universidad del Sinú seccional Cartagena.
POLITICOS Y ENTORNO	X				No se presentaban intereses particulares por aspectos políticos, la investigación se ajusto a los planteamientos y políticas planteadas en los reglamentos de la Universidad del Sinú.
SOCIALES		X			Riesgo de que los estudiantes no quisieran participar en la investigación por diversos factores propios o personales.
AMBIENTALES	X				No se presentaron riesgos ambientales.
TECNOLÓGICOS	X				Disponibilidad de herramientas tecnológicas que permitieran aplicar las herramientas de la investigación y que toda la población objeto pudiera acceder a estos.
INTERNOS	X				No se presentaron dificultades internas entre los investigadores.



## 16. BIBLIOGRAFÍA

- Angel, L., Martínez, R., & Chavarro, K. (1999). Hábitos y actitudes alimentarias en estudiantes de la Universidad Nacional de Colombia. *Acta Méd Colômbia*, 202-208.
- Asca, E. (2017). Relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de Clínica Integral III de la Escuela Profesional de Odontología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana los Andes Filial Lima -2016. *Universidad Peruana los Andes*.
- Barahona, & Planck. (2014). Factores determinantes del rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad de Atacama. *Estudios pedagógicos*, 25-39.
- Becerra, & Zarate. (2010). Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a nutrición y dietética en la Universidad Nacional de Colombia. *Universidad Nacional de Colombia*.
- Carrasco, J. (1995). *La Recuperación Educativa*. España: Editorial Anaya.
- Cervera, F., Serrano, R., Vico, C., Milla, M., & Garcia, M. (2013). Food habits and nutritional assessment in a university population. *Nutricion Hospitalaria*, 438-446.
- Chadwick, C. (1979). *Teorías del Aprendizaje*. Santiago de Chile: Tecla.
- FAO/OMS. (2018). Glosario de palabras .
- Fundación Eroski. (2018). Cómo alimentarnos según nuestra edad, adulto joven: 18 a 40 años. *Fundacion Eroski Editores*.
- INCAP, Instituto de Nutrición de centro América y Panamá. (2006). Manual de instrumentos de evaluación dietética . *INCAP*, 22.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, ICBF. (2010). *Encuesta Nacional de la Situación Nutricional 2010* . Bogotá: ICBF.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, ICBF. (2015). *Guías Alimentarias Basados en los Alimentos Colombianos, GABAS*. Bogotá: ICBF.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, ICBF. (2016). *Encuesta Nacional de la Situación Nutricional 2015*. Bogotá: ICBF.
- Kaczynska, V. (1986). *El Rendimiento Escolar y la Inteligencia*. Buenos Aires: Paidós.
- La Rosa, J. (1991). Evaluación del autoconcepto: Una escala multidimensional. *Revista Latinoamericana*.
- Lerner Matiz, J. (2011). Rendimiento académico de los estudiantes de pregrado de la universidad EAFIT. *Perspectiva cuantitativa*, 12-15.
- Lujan Ortolani, A. (2013). Incidencia de la cultura alimentaria en hábitos alimentarios de niños de 7 a 9 años de Bombal. *Universidad Abierta Interamericana* , 1-79.
- MAPA. (2004). La alimentación de los españoles. *Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación*.
- Martínez, J. (2013). Factores determinantes sobre el rendimiento académico en estudiantes de las facultades de medicina, enfermería, microbiología, psicología, arquitectura y derecho de la Universidad Católica del Ecuador del primer semestre de la carrera universitaria 2013. *Universidad Católica de Ecuador*.



- Milla, K., & Valle, R. (2018). El estado nutricional y su relación con la actividad física, el nivel socioeconómico y el rendimiento académico. *Revista Ciencia Y Tecnología*, 37-57.
- Ministerio de Educación Colombiano. (2003). *Decreto 2556 de 2003*. Bogotá: MinEducación.
- Ministerio de Educación de Colombia. (1992). *Ley 30 de 1992*. Bogotá: MinEducación.
- Ministerio de Educación de Colombia. (1994). *Ley 115 de 1994*. Bogotá: MinEducación.
- Ministerio de Educación de la Republica de Colombia. (2015). *Glosario de terminos en educación*. Bogotá: MinEducacion.
- Ministerio de Educación Nacional Colombiano. (2001). Rendimiento academico. *MEN*.
- Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2016). *Resolucion 3803 de 2016*. Bogotá: MinSalud.
- Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2016). *Resolucion 9809 de 2016*. Bogotá: MinSalud.
- MinSalud, Ministerio de Salud y Proteccion Social de Colombia. (2014). *Abecé de la alimentacion saludable*. Bogotá: MinSalud.
- Nováez, M. (1986). *Psicología de la actividad*. México: Editorial iberoamericana.
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación, FAO; Ministerio de Educacion de la Nacion de Argentina. (2009). *Educacion alimentaria y nutricional - Libro para el docente*. Buenos Aires: FAO - Ministerio de Educacion de Argentina.
- Otero, M., & Pérez. (2002). Claves del rendimiento escolar. . *Artículo en Tribuna Libre, Ministerio de Educación, Cultura y Deporte*.
- Pizarro. (1985). Rendimiento academico. *Independiente*.
- Real Academia Española, RAE. (2018). *Glosario de Terminos*. Madrid: RAE Ediciones.
- Rodriguez, F., Palma, X., Romo, A., Escobar, D., Aragón, B., Espinoza, L., . . . Gálvez, J. (2013). Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. *Nutrición hospitalaria*, 447-455.
- Setton, D., & Fernández, A. (2014). Nutrición en pediatría. Bases para la práctica clínica en niños sanos y enfermos. *Editorial Médica Panamericana*.
- Solano, L. (2015). Rendimiento académico de los estudiantes de secundaria obligatoria y su relación con las aptitudes mentales y las actitudes ante el estudio. *Universidad Nacional de la Educación a Distancia*.