

MALA ALIMENTACIÓN Y BAJO DESEMPEÑO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE UPAEP

Rojas Monarca, Denhi Yatziri. Palma Tepoz, Monserrat Diana. Bonilla Fuentes, Marisol.
Facultad de Medicina, UPAEP. denhiyatziri.rojas@upaep.edu.mx

INTRODUCCIÓN

Entre largas jornadas de estudio y poco tiempo disponible para invertir en una buena comida, los estudiantes universitarios han desarrollado malos hábitos alimenticios los que, a largo plazo, generan problemas físicos y mentales, entre los que se encuentran la depresión, demencia y falta de concentración.

La malnutrición es el desequilibrio en la alimentación por una ingesta calórica y de nutrientes deficiente, insuficiente o excesiva. Esto conlleva al mal desarrollo físico y mental de las personas. Los estudiantes suelen saltarse las comidas o comer lo primero que encuentran, pues no dimensionan las consecuencias que tiene en su desempeño académico como la baja productividad o insuficiencia intelectual.

Es en esa contradicción en la que se encuentran muchos de los estudiantes y su ignorancia respecto a la comida lo que lleva a varios casos de frustración pues una buena alimentación es pieza clave en el desarrollo y el funcionamiento mental. Al entender esto, los estudiantes incluirán su dieta como parte de su formación académica.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Entre los diversos factores que se ven involucrados en el bajo rendimiento académico se encuentran los malos hábitos alimenticios, influenciados por la economía que no siempre permite consumir una dieta balanceada y por el tiempo limitado para preparar alimentos. Por lo tanto, se plantea la siguiente pregunta: ¿Existe asociación entre mala alimentación y bajo desempeño académico en estudiantes universitarios de UPAEP?

OBJETIVO GENERAL

Determinar la asociación entre mala alimentación y bajo desempeño académico en estudiantes universitarios de UPAEP.

HIPÓTESIS

Existe una relación directa entre el tiempo disponible para comer, la elección de alimentos y el rendimiento académico en los estudiantes universitarios de la UPAEP.

MATERIAL Y MÉTODOS

Tipo de estudio: Observacional, descriptivo de asociación.

Características del diseño: Observacional, transversal, prospectivo, prolectivo, unicéntrico y homodémico.

El estudio se realizará por medio de la encuesta denominada "ASSIST", herramienta validada para la evaluación del estilo de aprendizaje, la cual será aplicada a estudiantes de medicina de la UPAEP, a alumnos hombres y mujeres inscritos en el periodo académico otoño 2023 y que sean mayores de 18 años.

TAMAÑO DE LA MUESTRA

Se calculará una muestra por fórmula, con un nivel de confianza de 95% y un margen de error del 5%.

ASPECTOS BIOÉTICOS

Las investigadoras respetarán la dignidad humana, protegiendo sus derechos y bienestar. Se deberán tomar las medidas pertinentes para evitar cualquier riesgo o daño a los sujetos de investigación. Este es un estudio observacional, descriptivo y de asociación. Un prospectivo que puede afectar el estado anímico de la persona, razón por la cual será aplicado un consentimiento informado.

ALCANCES Y LIMITACIONES

Una vez realizado el estudio se espera orientar a los estudiantes universitarios sobre una buena alimentación y los beneficios que esta traería principalmente en el rendimiento académico. Debido a que la encuesta se realiza en línea, existe menor tasa de respuesta, así como que esta no sea realizada de manera honesta por los mismos.

Palabras clave: Alimentación. Malnutrición. Bajo desempeño académico. Universitarios. Rendimiento.

REFERENCIAS

- Castillo, D. (2017). *Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico escolar*. (Trabajo Final de Máster) Universitat de les Illes Balears. https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/146127/1fm_2016-17_MNAH_dmc378_717.pdf?sequence=1
- Maldonado, R. B. (2020). *La mala nutrición y su relación con el desarrollo intelectual*. Universidad Nacional de Educación. <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/6133/MONOGRAF%C3%8DA%20-%20MALDONADO%20CHOQUE%20ROCIO%20BELINDA%20-%20FEI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Martínez, A. y Pedrón, C. (2016). *Conceptos básicos de alimentación* (1ra ed.). NUTRICIA. Nutrición médica avanzada. <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>