

El Vínculo Indiscutible entre Alimentación y el Éxito Académico: Una Revisión

Bibliográfica Reveladora

Liseth Fernanda González Quiza¹

Dra. Marta Isabel Barrero Galindo

Resumen

Este artículo se enfocó en revisar varios trabajos de investigación relacionados con las categorías de estado nutricional, rendimiento escolar y alimentación, a partir de su búsqueda en bases de datos bibliográficas y repositorios. La información se organizó teniendo en cuenta los niveles educativos donde fueron desarrolladas las investigaciones, objetivos, fecha y lugar de la investigación, población, metodología y conclusiones; aspectos que sirvieron para el posterior análisis.

Los estudios muestran que hay diferentes opiniones y experiencias en distintos lugares y contextos educativos frente a los temas. Destacan la importancia de enseñar hábitos alimenticios saludables y la necesidad de intervenir para promoverlos desde la primera infancia.

Se discuten los retos y posibles soluciones para fomentar una alimentación saludable en las escuelas, incluyendo la formación para maestros y padres, así como la necesidad de crear

¹ Ingeniera en Seguridad y Salud en el trabajo

Email: liseth.gonzalez93@gmail.com

ORCID:

Proyecto: Fortalecimiento del Sistema de Gestión de Conocimiento en Educación para el departamento del Huila

Macroproyecto: Articulación de los Proyectos Educativos de la Región Norte del Huila con los saberes académicos y las experiencias del territorio, para una formación crítica, creativa y transformadora.

Proyecto del estancador: Representaciones de los Estudiantes del Colegio Rafael Pombo de la Ciudad de Neiva, sobre la "Alimentación" y su Relación con el Rendimiento Escolar.

políticas públicas que promuevan la seguridad alimentaria y la actividad física. Por otro lado, las investigaciones resaltan cómo una buena alimentación puede mejorar nuestras habilidades mentales y ayudarnos a aprender mejor en la escuela.

El proyecto "Representaciones de los Estudiantes del Colegio Rafael Pombo de Neiva sobre la Alimentación y su Relación con el Rendimiento Escolar" y este artículo reconoce la necesidad de educar sobre hábitos saludables y propone integrar la nutrición en los planes de estudio del Huila, en línea con el "Fortalecimiento del Sistema de Gestión de Conocimiento en Educación para el Departamento del Huila" BPIN 2020000100461. Esto enriquecería la educación al considerar la alimentación en todas las áreas de estudio. El proyecto puede mejorar la educación en la región al enfocarse en la relación entre alimentación y rendimiento escolar, promoviendo una formación crítica y transformadora mediante la enseñanza de hábitos saludables y la integración de la nutrición en los planes de estudio.

Palabras clave: alimentación, estado nutricional, rendimiento escolar, estudiantes.

Abstract: This article focused on reviewing several research works related to the categories of nutritional status, school performance and nutrition, based on your search in bibliographic databases and repositories. The information is calculated taking into account the educational levels where the research was developed, objectives, date and place of the research, population, methodology and conclusions; aspects that served for the subsequent analysis.

Studies show that there are different opinions and experiences in different places.

and educational contexts regarding the topics. They highlight the importance of teaching habits.

healthy foods and the need to intervene to promote them from early childhood.

The challenges and possible solutions to promote healthy eating in the communities are discussed. schools, including training for teachers and parents, as well as the need to create Public policies that promote food security and physical activity. On the other hand, the Research highlights how good nutrition can improve our abilities. mentally and help us learn better in school.

The project "Representations of the Students of the Rafael Pombo de Neiva School on Food and its Relationship with School Performance" and this article recognizes the need to educate about healthy habits and propose integrating nutrition into the study plans of Huila, online with the "Strengthening of the Knowledge Management System in Education for the Department of Huila" BPIN 2020000100461. This would enrich education by considering nutrition in all areas of study. The project can improve education in the region by focusing on the relationship between nutrition and school performance, promoting critical and transformative training by teaching healthy habits and integrating nutrition into the curriculum.

Key words: nutrition, nutritional status, school performance, students

Introducción

En los últimos años se ha evidenciado un amplio interés en los estudios relacionados con la alimentación en la etapa escolar, siendo visto por muchos investigadores como un factor que influye de manera trascendental en el rendimiento académico de los estudiantes, y por ende, en

su estado nutricional. Esta relación no solo es relevante en términos de salud física, sino que también incide directamente en el desarrollo cognitivo, la memoria y la concentración.

Realizar un acercamiento a la manera como las diversas investigaciones han abordado dicha relación es sumamente importante para comprender el contexto escolar, teniendo en cuenta, que éste ha sido influenciado por los nuevos estilos y condiciones de vida, la aparición de nuevos alimentos y nuevas formas de preparación y procesamiento; factores que inciden indiscutiblemente en la manera como actualmente las personas se relacionan con la comida.

La alimentación no solo es una cuestión de nutrición, sino también de educación. Los hábitos alimenticios que desarrollamos en la mesa del comedor, en la cafetería escolar y en el aula, moldean no solo nuestros cuerpos, sino también nuestras mentes y nuestro éxito académico.

Teniendo en cuenta lo anterior, este artículo se enfoca en hacer una revisión bibliográfica, tomando como referencia las categorías de alimentación, rendimiento académico y estado nutricional, para determinar los aportes que las diversas investigaciones han hecho al tema y los posibles caminos que se pueden proyectar para el desarrollo de futuros trabajos de investigación.

Referentes teóricos

Frente a los conceptos de alimentación, estado nutricional y rendimiento escolar existen muchas definiciones y por lo tanto abordajes; no obstante, en este trabajo se hará una aproximación conceptual a estas categorías teniendo en cuenta las explicaciones más importantes que se encontraron en la revisión bibliográfica.

Alimentación

La alimentación es “el conjunto de acciones para ingerir los alimentos y obtener de ellos todos los nutrientes necesarios que necesita el cuerpo para las capacidades vitales del organismo”. Una buena nutrición de niños y adolescentes contribuye a su crecimiento y desarrollo en la edad adulta, y a la conservación de una buena salud a lo largo de sus vidas. “Una buena nutrición incluye las vitaminas y minerales que nuestros cuerpos necesitan para que funcionen y se mantengan saludables, proporciona suficientes calorías para dar la energía que se necesita la vida diaria” (Bajaña Núñez, 2018. p. 38).

La alimentación es la única forma natural y adecuada de satisfacer las necesidades nutritivas de los individuos, aportando todos los nutrientes como carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y fibra que el cuerpo necesita para cumplir con sus funciones vitales diarias (Yaguachi, González, Burgos y Prado 2022, p. 58).

La alimentación es importante para sobrevivir y para alcanzar una formación integral desde lo cognitivo, psicomotriz y afectivo durante la etapa de crecimiento de los estudiantes con todos los nutrientes elementales para el desarrollo. Es importante que los niños y sus padres, adopten prácticas alimentarias adecuadas que favorezcan su bienestar físico, mental y social, para mejorar su calidad de vida y desarrollo humano (Ayala, 2022. p. 1, 3).

Una buena alimentación es fundamental para el crecimiento y desarrollo de los niños, ya que reduce el riesgo de enfermedades vinculadas con la nutrición. Los desajustes alimentarios son la principal causa del desarrollo precoz de gran parte de las enfermedades crónicas o degenerativas (cánceres, enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, hipertensión, anemias, entre las más comunes). (FAO, 2009. p. 6).

Rendimiento escolar

A nivel conceptual, el rendimiento escolar es muy difícil de describir, ya que se cuenta con distintos factores que inciden en él. Según Bajaña Nuñez et al. (2018):

El rendimiento escolar se define como la proporción entre el producto o resultado obtenido y los medios utilizados. Hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito educativo, como resultado de una experiencia de formación académica.

Para Caballero, Abello y Palacios (2007) (citados por Ayala, 2022. p. 13) “el rendimiento escolar implica el cumplimiento de las metas, logros y objetivos establecidos en el programa o asignatura que cursa un estudiante, expresado a través de calificaciones, que son resultado de una evaluación que implica la superación o no de determinadas pruebas, materias o cursos”.

Otros autores lo definen como el resultado del aprendizaje dado por la actividad didáctica del docente y producido en el estudiante (Lapo y Quintana, 2018. p. 760)

Hoy en día, el rendimiento escolar puede ser entendido como una medida de las capacidades que pueden manifestar, en forma estimativa, los conocimientos que una persona ha adquirido como consecuencia de un proceso de formación. Además, supone la capacidad del alumno para responder a los estímulos educativos.

Estado nutricional

Es el resultado entre el aporte y sus demandas nutricionales, lo que permite la utilización de nutrientes, mantener las reservas y compensar las pérdidas. (Lapo y Quintana, 2018. p. 757). Llor (2017) (citado por Ayala, 2022. p.3) manifiesta que “la alteración del estado nutricional se debe a varias causas, por el consumo de una dieta desequilibrada y por el nivel de pobreza que limita a los estudiantes a alimentarse cinco veces al día”.

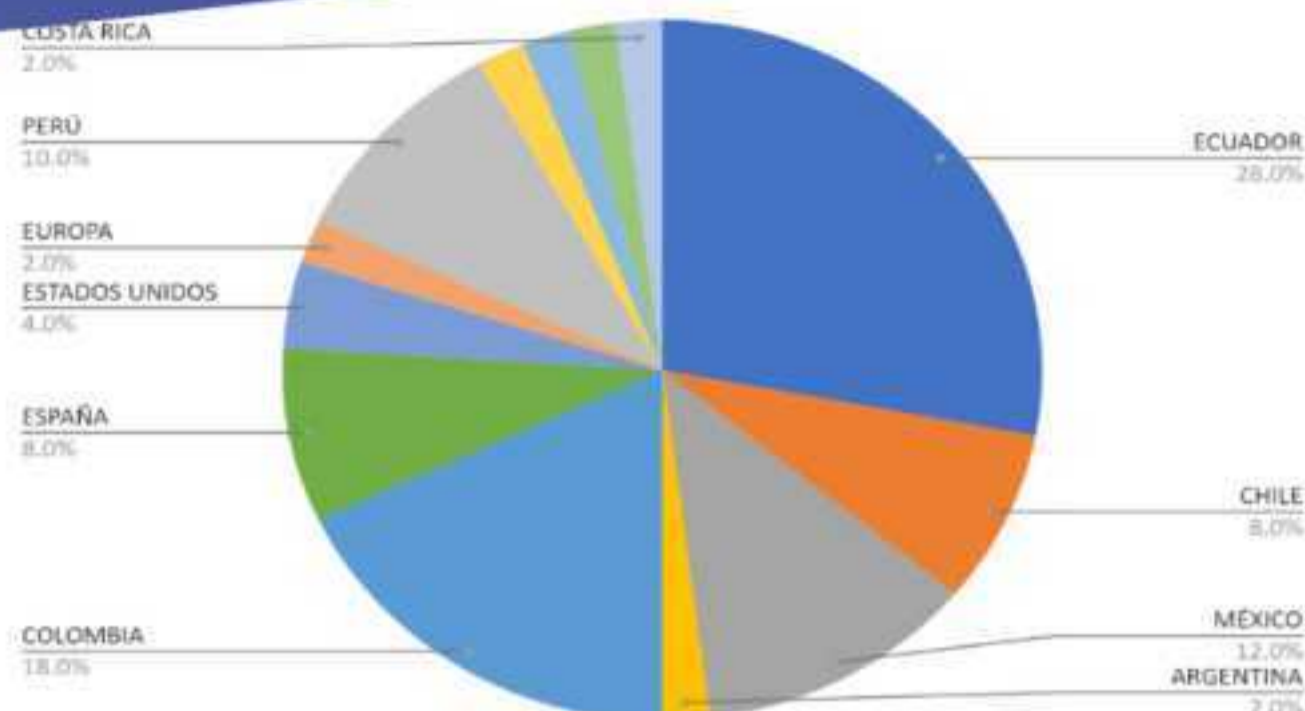
Metodología

Para la elaboración del presente artículo adoptó un enfoque metodológico descriptivo de tipo documental, que implicó la exploración, organización, sistematización y análisis de un conjunto de documentos relacionados con los conceptos de alimentación, estado nutricional y rendimiento académico.

Se examinaron 50 documentos en total, obtenidos de bases de datos bibliográficas y repositorios, que incluyeron 30 artículos, 4 tesis de pregrado, 10 tesis de maestría y 6 informes de proyectos de investigación. Entre las fuentes consultadas se destacan 6 estudios realizados en Europa, 2 en Estados Unidos y 42 en América Latina, siendo Ecuador, Colombia, México, Perú y España, los que presentan una mayor cantidad de investigaciones en esta área (ver Figura 1). Diez y ocho trabajos fueron publicados entre los años de 1995 y 2014, mientras que treinta y dos fueron publicados entre los años 2016 y 2024, reflejando un creciente interés en el tema.

Figura 1

Publicaciones por países

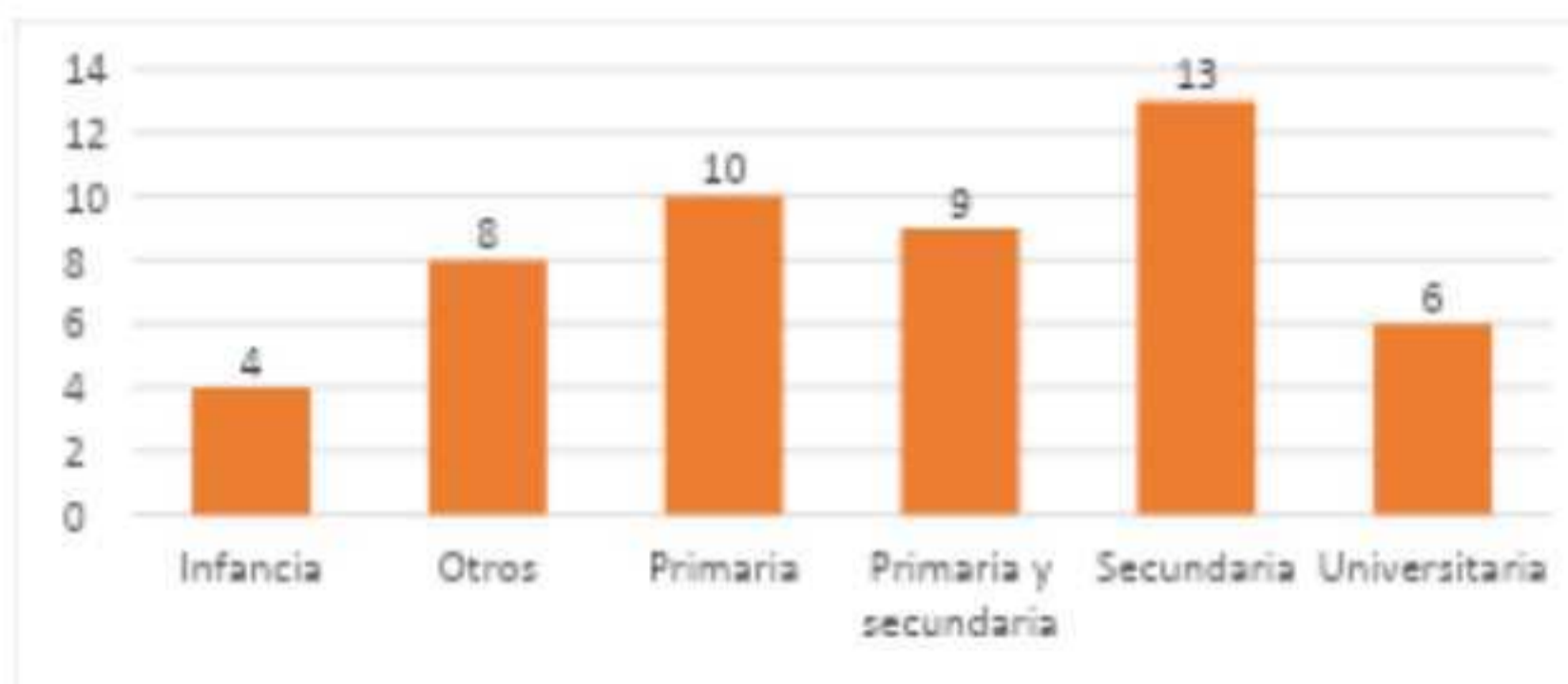


Nota: El gráfico representa las diferentes publicaciones realizadas en los distintos países desde el año 1995 al 2024.

Para organizar los documentos, se elaboró una base de datos en Excel con fichas de resumen de cada documento, que incluían las siguientes categorías de análisis: título de la investigación, año, lugar de la investigación, objetivo, población y muestra, metodología (tipo de investigación, instrumentos empleados y programas utilizados para el análisis de información) y conclusiones. Una vez recopilada la información, se utilizó las herramientas de Excel para graficarla según los niveles educativos en los que se llevaron a cabo las investigaciones/experiencias relacionadas con la alimentación de los estudiantes, el estado nutricional y el rendimiento escolar en los niveles de infancia, primaria, secundaria y universitaria, sin embargo, también se encontraron otras investigaciones donde los sujetos articulados al contexto escolar eran distintos a los estudiantes, figurando entre ellos los padres de familia, directivos y docentes, que en este estudio se tuvieron en cuenta y fueron denominados como otros (Figura 2). Posteriormente, se analizó cada uno de los niveles para identificar sus aportes y los posibles caminos que se pueden proyectar para el desarrollo de futuros trabajos de investigación.

Figura 2

Niveles educativos



Nota: El gráfico representa los niveles educativos en los que se han realizado las investigaciones sobre las relaciones entre la alimentación, el estado nutricional y el rendimiento escolar.

Resultados

Infancia

Fueron examinados cuatro documentos que presentan estudios sobre la relación entre el estado nutricional y el desempeño académico en niños pequeños. En el primer estudio, llevado a cabo en Perú por Huayhua Huayhua, O. (2024), se evaluaron 120 estudiantes de 6 años, encontrando una asociación moderada entre el estado nutricional y el rendimiento académico. En el segundo estudio, según Cevallos Tapia, L. A. (2017), realizado en Ecuador, y centrado en niños de 3 a 5 años, se concluyó que la desnutrición afecta el rendimiento académico, especialmente en los niños de primer grado. Otro estudio en Ecuador, por Villalobos Ramírez, K. M. (2020), investigó la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en

niños de 4 a 6 años, resaltando el impacto del confinamiento en dichos hábitos. Por último, según Pérez Jácome et al. (2012), un estudio en México con la participación de 483 niños en edad preescolar exploró los efectos de la desnutrición en el aprendizaje y el rendimiento académico, revelando una correlación entre el estado nutricional y el rendimiento escolar. Estos estudios subrayan la importancia de abordar las necesidades nutricionales para respaldar los logros educativos de los niños.

Primaria

Se ha realizado un análisis completo de la información que relaciona el estado nutricional con el rendimiento académico en la primaria. Encontrando diez documentos que resumen diferentes estudios e investigaciones sobre el impacto de la nutrición en el desempeño escolar de los niños; estas investigaciones se llevaron a cabo en países como Colombia (Esquivel et al. 2021 y Daza, 1997); Perú (Flóres, 2024) y Colquicocha, 2009); Ecuador (Alarcón et al., 2022; Santos et al., 2022; Ayala, 2022 y Orozco, 2024); Chile (Cigarroa et al., 2017); y Lima (Sáenz, 2021). Estos estudios se centraron en la relación entre el estado nutricional, los hábitos alimentarios saludables y el rendimiento académico en los niños pequeños. Los investigadores utilizaron diferentes métodos para recopilar datos sobre el estado nutricional y el rendimiento académico de los estudiantes. Algunos de estos métodos incluyeron estudios descriptivos y correlacionales, que permitieron identificar la relación entre estos dos factores. Los resultados mostraron que existen diferentes grados de correlación entre el estado nutricional y el rendimiento académico. Algunos estudios encontraron una relación significativa entre una buena nutrición y mejores resultados académicos, mientras que otros no encontraron una correlación clara. Además, se descubrió que la implementación de estrategias como huertos escolares, el uso de herramientas

tecnológicas y programas educativos pueden ser formas efectivas de mejorar la percepción de los niños sobre la nutrición y promover hábitos alimentarios saludables en entornos educativos.

Estas intervenciones pueden ayudar a los niños a comprender la importancia de una buena alimentación y a adoptar hábitos saludables desde temprana edad.

Primaria y secundaria

Nueve documentos, entre artículos y tesis, abordan el tema relacionado con la falta de alimentación saludable como una de las causas que afecta el rendimiento escolar. Núñez et al. (2017), en el Ecuador, sostiene que una alimentación saludable puede influir en el desempeño académico de los estudiantes de primaria y secundaria. En Colombia Fajardo et al. (2020) y Colantonio (2021), exploran las opiniones, sobre los hábitos alimentarios saludables en niños, ofreciendo recomendaciones útiles al respecto. En México, Théodore et al. (2011) y Rivas (2021) examinan las ideas que tiene la sociedad sobre la comida escolar. Desde Estados Unidos, Sánchez et al. (2000) revisa los efectos que tiene el desayuno en la capacidad de pensar y su relación con el rendimiento académico. Asimismo, en Ecuador, Benavides et al. (2024) analiza cómo los malos hábitos alimentarios pueden afectar el bajo rendimiento académico en estudiantes de secundaria. En Perú, Saintila et al. (2016) y Mariluz et al. (2019) investigan la relación entre el estado nutricional y el rendimiento académico de los escolares. Cada estudio utiliza diferentes métodos para explorar cómo la nutrición puede afectar los resultados académicos, y todos resaltan la importancia de promover una alimentación saludable en los entornos educativos.

Secundaria

En este nivel se encontraron trece estudios en diversos países. En Colombia, se incluyen investigaciones realizadas por Colantonio (2021), Gómez et al. (2021), Sánchez (2021), Ramírez (2014), y Rodríguez et al. (2016). En Chile, se menciona el estudio de Ibarra (2019); en Ecuador, el de Lapo, et al. (2018); en España, el de Caro, et al. (2014); en Europa, el de Gotthelf et al. (2017); en Guatemala, el de Rodas (2014); en Madrid, el de Herrero et al. (2006); en México, el de Rivas (2021); y en Perú, el de Mariluz et al. (2019). Estos estudios exploran la influencia de la alimentación en el desempeño escolar durante la educación secundaria, utilizando métodos cuantitativos, cualitativos, y mixtos. A partir de esta variedad de investigaciones se llegó a la conclusión que durante el confinamiento debido al COVID-19, los estudiantes aumentaron su consumo de frutas, verduras y agua pasando más tiempo frente a las pantallas, lo que les generaba más ansiedad y estrés. Esto, a su vez, parecía influir en una mayor preocupación por su peso y, en algunos casos, en un aumento en su ingesta de alimentos. Por otro lado, se concluyó que la calidad y variedad de los alimentos disponibles en las escuelas es fundamental para el rendimiento académico de los estudiantes, que la mala gestión de recursos por parte del Estado ha tenido un impacto negativo en los hábitos alimentarios de los estudiantes y que es importante fortalecer la educación sobre una alimentación saludable, ya que puede ser clave para fomentar estilos de vida más saludables entre los jóvenes. Finalmente, los estudios no encontraron una relación clara entre el conocimiento sobre la alimentación saludable y los hábitos de vida de los estudiantes, pero sí determinaron que factores como la ubicación geográfica, las circunstancias personales y ambientales, juegan un papel importante en los hábitos alimentarios de los adolescentes.

Universitarios

Seis documentos examinan varios estudios sobre la percepción de la alimentación y la nutrición entre estudiantes universitarios en diferentes países. En Chile, se destacan las investigaciones de Troncoso (2011) y Badilla et al. (2017); en México, las de Nieto et al. (2017) y Carreto (2024); en Argentina, las de Espeche et al. (2021); y en España, las de Gimeno et al. (2021). Estos estudios se centran especialmente en las áreas de salud y enfermería, explorando las percepciones de los estudiantes universitarios sobre alimentación y nutrición, utilizando métodos cualitativos como los análisis fenomenológicos, a partir de los cuales examinan los hábitos alimentarios, los desafíos y las opiniones de los estudiantes. Se destacan temas recurrentes como la falta de tiempo, restricciones económicas y la influencia de las prácticas clínicas en los patrones alimentarios. Por ejemplo, en Argentina, según Espeche et al. (2021), se descubrió que muchos estudiantes recurren a alimentos procesados debido a su agenda apretada, mientras que, en México, Troncoso et al. (2011) señalan que la formación clínica afecta negativamente los hábitos alimentarios. Estas investigaciones proporcionan información significativa para desarrollar intervenciones que promuevan una alimentación más saludable y mejoren el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

Otros

Ocho estudios nos brindan una visión detallada en torno a la relación entre la alimentación, la nutrición y el rendimiento escolar en diferentes contextos de América Latina. Estos estudios contaron con la participación de profesores, directores, personal escolar y padres de familia. Desde el análisis de cómo son percibidos los huertos escolares en México, como lo presentan Montiel Sánchez et al. (2021), hasta la investigación sobre cómo la mala alimentación

afecta el desempeño académico en Ecuador, con los trabajos de Cantos (2020), Llinin et al. (2024), Heredia (2014), y Moyota, et al. (2023); en Colombia, a través de Mesa (2007); y en Costa Rica, con la contribución de Pérez (2014), estos estudios nos dan una idea completa de los desafíos y oportunidades en este campo.

Es importante destacar la importancia de reflexionar críticamente sobre los procesos educativos y la producción de alimentos en las escuelas para mejorar la enseñanza y promover la agroecología. Además, se ha demostrado que una alimentación adecuada, especialmente un desayuno saludable, está asociada con un mejor rendimiento académico en niños y adolescentes. Esto resalta la necesidad de fomentar hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana.

De acuerdo con lo anterior, los estudios analizados en la revisión bibliográfica revelan la importancia de tener una visión integral frente a la relación entre la alimentación y el rendimiento escolar, desde edades tempranas hasta la educación superior; nos indican, además, que es fundamental promover hábitos alimentarios saludables y buscar estrategias efectivas para intervenir en este aspecto tan importante para el desarrollo académico.

Discusión

La relación entre la alimentación y el rendimiento académico ha sido objeto de interés en numerosos estudios, especialmente en contextos educativos diversos. La influencia de los hábitos alimenticios en el estado nutricional y el desempeño escolar de los estudiantes ha sido un tema

relevante en la literatura científica. En este sentido, se abren discusiones sobre la importancia de promover una alimentación saludable en entornos educativos para favorecer el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

Definición e importancia: La alimentación se entiende como el proceso de ingerir alimentos para obtener los nutrientes necesarios, siendo crucial para el crecimiento y la salud en todas las etapas de la vida, especialmente en el desarrollo de niños y jóvenes.

Correlación con el rendimiento académico: Se establece una relación directa entre la calidad de la alimentación y el desempeño escolar, evidenciando que una dieta equilibrada se asocia con un mejor rendimiento académico en los niños y jóvenes.

Factores que influyen en los hábitos alimenticios: La falta de tiempo, la disponibilidad de alimentos saludables y las preferencias individuales son elementos que inciden en los hábitos alimenticios de los estudiantes, a menudo desplazando la alimentación saludable por otras actividades.

Importancia de la educación en alimentación saludable: La educación sobre la alimentación es fundamental para concientizar a los estudiantes sobre la importancia de una ingesta equilibrada, esto les permite tomar decisiones informadas respecto a su alimentación, promoviendo así hábitos más saludables en los escolares.

Necesidad de intervención temprana: Es importante intervenir desde una edad temprana para promover hábitos alimenticios saludables en los más pequeños de la casa. Además, es necesario diseñar e implementar programas educativos que fomenten una alimentación saludable en las instituciones educativas, ya que estos pueden tener un impacto significativo en la formación de hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana.

Impacto en el rendimiento académico universitario: La calidad de los alimentos consumidos de los universitarios también influyen en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Por ello, es importante analizar los patrones de alimentación en distintos momentos del día para comprender mejor su impacto en el desempeño académico.

Necesidad de educación y capacitación: Tanto maestros como padres requieren una mayor formación y conciencia sobre alimentación adecuada para brindar un mejor apoyo al desarrollo cognitivo y académico de los escolares.

Intervenciones y políticas: Es esencial implementar estrategias de intervención y programas educativos que promuevan una alimentación saludable tanto en el hogar como en las instituciones educativas. Además, se requieren políticas públicas que aborden la seguridad alimentaria y fomenten la actividad física.

Desafíos y soluciones: Superar los desafíos como la falta de conocimiento y la disponibilidad de alimentos poco saludables no es tarea sencilla, ya que requiere soluciones que aborden núcleos temáticos y problemáticos en la alimentación; esto incluye la promoción de hábitos saludables y la colaboración con organizaciones, empresas, entre otras, para abordar la seguridad alimentaria de manera integral.

Conclusiones

Al finalizar este análisis de la amplia literatura sobre la relación entre la alimentación, el estado nutricional y el rendimiento académico, se desprenden conclusiones claras y llamados a la acción que merecen nuestra atención. En primer lugar, queda claro que la alimentación no es solo

un acto de consumo, sino un elemento fundamental en el desarrollo integral de las personas, especialmente en el ámbito educativo. Desde la infancia hasta la universidad, nuestros hábitos alimenticios tienen un impacto significativo en nuestro rendimiento académico y bienestar general.

Los resultados de este estudio refuerzan la importancia de promover una alimentación saludable en los entornos educativos, así como de diseñar e implementar programas educativos que fomenten hábitos alimentarios saludables desde temprana edad. La educación juega un papel fundamental en este proceso, capacitando tanto a maestros como a padres para brindar un apoyo adecuado al desarrollo cognitivo y académico de los estudiantes. Por otra parte, es importante reconocer los desafíos que enfrentamos en el camino hacia una alimentación más saludable en las instituciones educativas. Desde la falta de tiempo hasta la disponibilidad de alimentos poco saludables, existen obstáculos que requieren soluciones innovadoras y colaborativas. Además, las políticas públicas desempeñan un papel clave en la promoción de la seguridad alimentaria.

Estos estudios también nos permiten abrir otras posibles abordajes de investigación relacionados con la implementación y evaluación de programas para mejorar la alimentación de los estudiantes; estudios relacionados con la influencia que tienen los ingresos familiares con el acceso a los alimentos saludables y la seguridad alimentaria; relación entre la salud mental (ansiedad, depresión, estrés) con la alimentación y el rendimiento académico, influencia de los medios de comunicación y redes sociales en la alimentación y el rendimiento académico; influencia de la actividad física en el estado nutricional, la recepción de la alimentación por parte del cuerpo y el rendimiento escolar; políticas públicas y escolares en torno a la alimentación y el rendimiento escolar; entre otros.

En el contexto del Proyecto BPIN 2020000100461, se destaca la importancia de promover hábitos alimenticios adecuados desde la etapa escolar y cómo esto afecta el rendimiento académico. Este enfoque promueve la reflexión crítica y propone soluciones para implementar hábitos alimenticios saludables en entornos educativos, contribuyendo a una educación más integral y consciente.

Referencias

- Yaguachi, R, González, W. Burgos, E. y Prado, A. (2022). Evaluación antropométrica, alimentaria y rendimiento físico en escolares. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 42(2).
- Ayala Camalle, R. I. (2022). Los hábitos alimenticios saludables y el rendimiento escolar en los niños/as del subnivel elemental (Master's thesis, Ecuador: Latacunga: Universidad Técnica de Cotopaxi (UTC)).
- Badilla Norambuena, C., Díaz Osorio, C., García de la Fuente, D., & Zúñiga Sánchez, R. (2017). Percepción de estudiantes de enfermería sobre su alimentación durante la realización del módulo de Cuidados del Niño y Adulto (Doctoral dissertation, Universidad Católica del Maule, Facultad de Ciencias de la Salud).
- Bajaña-Nuñez, R., Quimis-Zambrano, M. F., Sevilla-Alarcón, M., Vicuña-Monar, L., & Calderón-Cisneros, J. (Mayo de 2018). *Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en Ecuador*.
Obtenido de <https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/facsalud-unemi/article/view/580/456>

- Benavides, M. A. R., Jaramillo, C. M. B., Navarrete, K. J. Z., & Ochoa, E. I. M. (2024). El bajo rendimiento académico por falta de una alimentación saludable de los alumnos del nivel medio de la Unidad Educativa Provincia De Los Ríos, en la Ciudad de Guayaquil. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9282014>
- Burgos, N. (2007). Alimentación y nutrición en edad escolar.
- Cantos Reinoso, A. P. (2020). Desnutrición y su impacto en el rendimiento escolar.
- Caro, L. G. C., Pérez, L. M. L., & Preciado, V. G. (2014). Análisis de los conocimientos sobre el desayuno saludable y su relación con los hábitos de estilo de vida y el rendimiento académico en la enseñanza secundaria obligatoria. *Endocrinología y Nutrición*, 61(5), 242-251.
- Carreto-Guadarrama, F. (2024). Calidad de la dieta y su asociación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios de la Licenciatura en Acupuntura Humana Rehabilitatoria. *Revista RedCA*, 6(18), 91-101.
- Cevallos Tapia, L. A. (2017). El estado nutricional y rendimiento escolar en niños de 3 a 5 años de la escuela fiscal mixta Ana Páez de la parroquia Eloy Alfaro de la ciudad de Latacunga (Bachelor's thesis).
- Cigarroa, I., Sarqui, C., Palma, D., Figueroa, N., Castillo, M., Zapata-Lamana, R., & Escorihuela, R. (2017). Estado Nutricional, condición física, rendimiento escolar, nivel de ansiedad y hábitos de salud en estudiantes de primaria de la provincia del Bío Bío (Chile): Estudio transversal. *Revista chilena de nutrición*, 44(3), 209-217.

Colantonio Goncalves, A. G. Características de los entornos alimentarios: percepción sobre alimentación saludable y hábitos alimentarios en población adolescente antes y durante el confinamiento por COVID-19.

Colquicocha, J. (2009). Relación entre el estado nutricional y rendimiento escolar en niños de 6 a 12 años de edad de la IE Huáscar N° 0096, 2008.

Daza, C. H. (1997). Nutrición infantil y rendimiento escolar. Colombia médica, 28(2), 92-98.

Educación, M. d. (2021). Alimentación Saludable. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/10/Cartilla-1-Alimentacion-Saludable.pdf>

Espeche, R. R., & Rojo, M. D. (2021). Percepción sobre alimentación y modo de consumo de estudiantes de la asignatura Enseñanza en Enfermería. Enfermería: Cuidados Humanizados, 10(2), 145-159.

Esquivel Torres, L, González Chaguando, M y Peña Quintero, P. (2021). La huerta escolar como estrategia pedagógica soportada con herramientas tic, orientada a mejorar la percepción nutricional y la sana alimentación en los niños y niñas de la institución educativa la arcadia sede la Guadualeja del municipio de Algeciras Huila. Universidad de Cartagena.

Fajardo, A., Martínez, C., Moreno, Z., Villaveces, M., & Céspedes, J. (2020). Percepción sobre alimentación saludable en cuatro instituciones escolares. Revista Colombiana de Cardiología, 27(1), 49-54.

FAO. (2021). Glosario de Términos . Obtenido <https://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>

- Gimeno Tena, A., & Esteve 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). <https://doi.org/10.12873/412gimeno>
- Gómez Cerón, A. E., & Lambis Núñez, A. D. (2021). Factores socioculturales relacionados con el desempeño escolar de las estudiantes de secundaria internas-externas, su significado desde la perspectiva de los actores educativos y estrategias de mejoramiento. *Institución Educativa Jorge Villamil Ortega, Gigante, Huila. 2020 (Doctoral dissertation, UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA).*
- González, S. A. N. T. I. A. G. O., Quizhpe, R., Armijos, R., & Alvarez, A. (2006). Influencia de la televisión en el estado nutricional y rendimiento escolar de los niños y niñas de la unidad educativa Abelardo Tamariz-Ciudad de Cuenca 2004-2005 (Doctoral dissertation, Tesis para obtención de título de la Facultad de Ciencias Médicas, 2006: 136).
- HEREDIA CHAMORRO, A. E. (2014). La mala alimentación y su incidencia en el desempeño académico de los niños y niñas del primer año de educación Básica del Jardín Los Nardos del Cantón Ambato Provincia de Tungurahua en el año lectivo 2009-2010 (Master's thesis).
- Huayhua Huayhua, O. (2024). Estado nutricional y logros de aprendizaje en niños de 6 años de la Institución Educativa Carlos Fermín Fitzcarrald, provincia de Tambopata, Región de Madre de Dios, 2022.
- Ibarra Mora, J. (2019). Valoración de la actividad física, los hábitos alimentarios y su relación con el rendimiento académico en escolares adolescentes de la Fundación COMEDUC (Chile).

- Lapo-Ordoñez, D. A., & Quintana-Salinas, M. R. (2018). Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 22(6), 755-774.
- Lapo-Ordoñez, D. A., & Quintana-Salinas, M. R. (2018). Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 22(6), 755-774.
- Flores, E. (2024). Estado nutricional y rendimiento académico en escolares de educación primaria de la Institución "José Carlos Mariátegui" del distrito de San Clemente - Pisco octubre-diciembre del 2022.
<https://repositorio.unica.edu.pe/items/9f87cc74-6216-4bfb-afa3-e6a80add482f>
- Llinin, G. S. S., & Noriega, J. R. O. (2024). Análisis de la alimentación contextualizada en niños prescolares y escolares en Latinoamérica: revisión sistemática. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 9(1), 633-658.
- Mariluz, M. Q. S., & Hernán, F. T. R. (2019). Relación de la calidad de alimentación y rendimiento escolar de estudiantes del nivel secundario que realizan jornada escolar completa.
<https://repositorio.unsa.edu.pe/items/a2096b97-ac5b-4b49-8382-46453d05d247>
- Mesa, S. L. R. (2007). Percepciones frente a la alimentación y nutrición del escolar. *Perspectivas en nutrición humana*, 9(1), 23-35.
- Montiel Sánchez, C. E., Aldasoro Maya, E. M., Guzmán Cáceres, M., Saldívar Moreno, A., & Rodríguez Robles, U. (2021). Representaciones sociales de huertos escolares: Hacia la construcción de proyectos educativos desde la pedagogía crítica. *Acta universitaria*, 31.

- Moyota-Flores, C. A., & Piguave-Reyes, J. M. (2023). Deficiencia nutricional y su impacto en el desarrollo académico en niños en etapa escolar. *MQRInvestigar*, 7(4), 2836-2865.
- Nieto-Orozco, C., Sangochian, A. C., Signoret, N. T., González, E. V., Tolentino-Mayo, L., & Vergara-Castañeda, A. (2017). Percepción sobre el consumo de alimentos procesados y productos ultraprocesados en estudiantes de posgrado de la Ciudad de México. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 9(2), 82-88.
- Núñez, R. B., Zambrano, M. Q., Alarcón, M. S., Monar, L. V., & Cisneros, J. C. (2017). Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en Ecuador. *FACSALUD-UNEMI*, 1(1), 34-39.
- Orozco Valencia, M. J. (2024). La alimentación equilibrada en el proceso de aprendizaje de los niños de 2do grado de la Unidad Educativa "Simón Rodríguez" del Cantón Riobamba, año lectivo 2022-2023 (Bachelor's thesis, Riobamba).
- Pérez Fernández, M. D. L. Á. (2014). Emprendedurismo social. Promover el voluntariado corporativo de las empresas de alimentos, para prevenir el bajo rendimiento escolar por mala nutrición en Costa Rica.
- Pérez Jácome, A., Gutierrez Hernandez, G., Vela Gutierrez, G., & Flores Guillen, L. E. (2012). Efectos de la malnutrición en el aprendizaje y rendimiento escolar en niños preescolares en Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, México.
- R, H. L., & C, F. B. J. (s. f.). Estudio sobre el desayuno y el rendimiento escolar en un grupo de adolescentes.
- https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000300009

- Ramírez de Peña, D. A. (2014). Estado nutricional y rendimiento académico en estudiantes de educación media de los colegios IPARM (Universidad Nacional de Colombia-sede Bogotá) y Pío XII (Municipio de Guatavita) (Doctoral dissertation).
- Rivas, A. B. (2021). Alimentación en escolares y su relación con el aprovechamiento escolar. *CiNTEB Ciencia Nutrición Terapéutica Bioética*, 1(1), 28-28.
- Rodas, L. (2014). Desayuno nutritivo y rendimiento escolar en el aula.
- Rodríguez-Villalba, L. F., Ramírez-Vélez, R., & Correa-Bautista, J. E. (2016). Estado nutricional y etapas de cambio comportamental frente a la actividad física en niños y adolescentes de Bogotá, Colombia: estudio FUPRECOL. *Nutrición Hospitalaria*, 33(5), 1066-1073.
- Saenz Benites, M. E. (2021). Percepción de alimentación saludable y su relación con el estado nutricional en los escolares de la IE Micaela Bastidas, Lince-2019.
- Sánchez, E. J. B., & Dussán, G. D. C. (2021). Representaciones sociales sobre alimentación saludable y consumo responsable en estudiantes de grado octavo del instituto San Ignacio De Loyola (Bogotá). *Tecné, Episteme y Didaxis: TED*, 2737-2745.
- Sánchez, J. A., & Serra, L. L. (2000). Importancia del desayuno en el rendimiento intelectual y en el estado nutricional de los escolares. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 6(2), 53-95.
- Santos Holguín, S. A., & Barros Rivera, S. E. (2022). Influencia del Estado Nutricional en el Rendimiento Académico en una institución educativa. *Vive Revista de Salud*, 5(13), 154-169.
- Théodore, F. L., Bonvecchio Arenas, A., Blanco García, I., & Carreto Rivera, Y. (2011). Representaciones sociales relacionadas con la alimentación escolar: el caso de las escuelas públicas de la Ciudad de México. *Salud colectiva*, 7, 215-229.

Troncoso Pantoja, C. (2011). Percepción de la alimentación durante la etapa de formación universitaria, Chile. Revista costarricense de salud pública, 20(2), 83-89.

Villalobos Ramírez, K. M. (2020). Relación de los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar en niños en etapa preescolar.

Vista de Estado nutricional y rendimiento académico en escolares de 7 a 14 años de la Institución Educativa Mi Jesús, Lurigancho, Lima. (s. f.).

https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/232/232