

FACTORES DE RIESGO QUE COADYUVAN AL AUTOSABOTAJE ALIMENTICIO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO XAVIER DE CHUQUISACA, GESTIÓN 2024.

Risk factors that contribute to food self-sabotage and academic performance of medical students at san francisco xavier de chuquisaca university, year 2024.

Autores:

- Ordoñez Velásquez José Ernesto; Moncada Tarifa Dionel Domingo; Zenteno García Jhonny Sergio; Huanaco Colque Adriana Andrea.
Arteaga Vera Fulvio Antonio Maximo.
Correo electrónico: Arteaga.fulvio@usfx.bo
- Filiación:
Universidad Mayor Real y Pontificia de San Francisco Xavier de Chuquisaca.
Facultad de Medicina.
Estudiantes de Salud Pública.
Universidad Mayor Real y Pontificia de San Francisco Xavier de Chuquisaca.
Facultad de Medicina.
Profesor Titular Salud Pública y Medicina Social.

RESUMEN

“Los malos hábitos alimenticios son el enemigo oculto del estudiante, un autosabotaje sutil pero poderoso que mina la concentración y la memoria en el momento crucial del estudio.”

La transición a la vida universitaria trae consigo cambios significativos en los hábitos de los estudiantes, impactando tanto su ámbito personal como académico. Este estudio tiene como objetivo identificar los factores de riesgo asociados con el autosabotaje alimenticio y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes de primer año de la Facultad de Medicina de la Universidad Mayor Real Pontificia San Francisco Xavier de Chuquisaca, gestión 2024.

A través de un enfoque cuantitativo, se administraron cuestionarios a una muestra de 153 estudiantes, con edades comprendidas entre los 17 y 21 años, todos pertenecientes al primer año de medicina. Los indicadores evaluados incluyen edad, sexo, estado nutricional, índice de masa corporal (IMC), circunferencia braquial y abdominal, así como la relación entre estos factores de riesgo, el autosabotaje alimenticio y el rendimiento académico.

En conclusión, no existe relación entre los hábitos de autosabotaje alimenticio y el nivel de rendimiento académico. Sin embargo, los hallazgos sugieren que, ciertos factores específicos influyen significativamente en los hábitos alimenticios de los estudiantes: el nivel de información sobre nutrición en Sucre, la situación económica, y la organización de los estudiantes, destacándose en particular entre las estudiantes de sexo femenino y aquellos estudiantes foráneos que trabajan. Mediante el análisis estadístico con la prueba de chi-cuadrado, se encontró una correlación significativa entre estos factores y el desempeño académico.

Palabras clave: Autosabotaje, estado nutricional, rendimiento académico.

ABSTRACT

“Bad eating habits are the student's hidden enemy, a subtle but powerful self-sabotage that undermines concentration and memory at the crucial moment of study.”

The transition to university life brings with it significant changes in the habits of students, impacting both their personal and academic sphere. This study aims to identify the risk factors associated with food self-sabotage and their influence on the academic performance of first-year students of the Faculty of Medicine of the Universidad Mayor Real Pontificia San Francisco Xavier de Chuquisaca, management 2024.

Through a quantitative approach, questionnaires were administered to a sample of 153 students, aged between 17 and 21, all belonging to the first year of medicine. The indicators evaluated include age, sex, nutritional status, body mass index (BMI), brachial and abdominal circumference, as well as the relationship between these risk factors, food self-sabotage and academic performance.

In conclusion, there is no relationship between food self-sabotage habits and the level of academic performance. However, the findings suggest that certain specific factors significantly influence the eating habits of students: the level of information about nutrition in Sucre, the economic situation, and the organization of the students, standing out in particular among female students and those foreign students who work. Through statistical analysis with the chi-square test, a significant correlation was found between these factors and academic performance.

Keywords: Self-sabotage, nutritional status, academic performance.

Recepción 10 de junio 2025
Aceptación 20 de septiembre 2025

INTRODUCCIÓN

“Los malos hábitos alimenticios son el enemigo oculto del estudiante, un autosabotaje sutil pero poderoso que mina la concentración y la memoria en el momento crucial del estudio.” (1)

Los hábitos alimenticios son las costumbres y patrones de alimentación que una persona sigue regularmente. Incluyen la elección de alimentos, las cantidades consumidas, la frecuencia de las comidas, los horarios en que se ingieren los alimentos y la forma en que se preparan las comidas. Pueden influir significativamente en la salud y el bienestar de una persona, ya que una dieta equilibrada y sana es fundamental para mantener un peso saludable y prevenir enfermedades crónicas. (1)

El estilo de vida de los estudiantes cambia de varias maneras después de obtener la admisión a instituciones superiores. Los retos que enfrentan durante su estancia en la universidad les generan cambios drásticos en el ritmo de vida; y el patrón de alimentación no está exento: surgen nuevos desafíos, obtienen libertad relativa para hacer aquello que les atraiga, incluido comer, además de la nueva experiencia de vivir solos por primera vez. Debido a todos estos cambios, los estudiantes tienden a auto sabotearse, sobre todo por el nuevo entorno en el cual van a desarrollar nuevos hábitos. (2)

En la población universitaria, especialmente en los estudiantes de nuevo ingreso, se observa un patrón alimentario y estilo de vida caracterizado por la irregularidad en las comidas, consumo elevado de comida rápida y alcohol, dietas inadecuadas, alta incidencia de trastornos alimentarios, entre otros. Esto porque se encuentran en una etapa de su vida muy vulnerable como es la adolescencia y más aun teniendo que pasar por la transición colegio- universidad, viéndose obligados a cambiar sus hábitos y estilos de vida. Esto, junto con el aumento de los requerimientos nutricionales, dificulta seguir dietas saludables, pudiendo tener repercusión en el rendimiento académico. Además, los estudiantes universitarios tienen estilos de vida muy diversos, desde el sedentarismo hasta la práctica deportiva competitiva.

En España, en las últimas décadas, la globalización ha introducido alimentos procesados y comidas rápidas en la dieta; además, los jóvenes, especialmente los estudiantes universitarios, están adoptando estilos de vida más acelerados, lo que a menudo resulta en una alimentación poco saludable y equilibrada. Es por eso que se ve afectado gradualmente el rendimiento en sus estudios, algo que en América Latina es muy común. Los universitarios tienden a desarrollar malos hábitos alimenticios, que de igual forma no resultan saludables por diversos factores, como el horario de clases, el consumo de alcohol, la situación económica e incluso, el estímulo de otros estudiantes. (2,3)

En Bolivia la mayoría de los estudiantes del área de la salud tienen una alta propensión a desarrollar malos hábitos alimenticios debido a factores como el ayuno prolongado, la carga horaria, la familia, la preferencia por comida rápida y problemas personales/económicos. Muchos estudiantes no cumplen con los estándares alimenticios aceptables, lo que puede tener consecuencias negativas para su salud física y mental, así como para su rendimiento académico. Los bolivianos incluyen en su dieta diaria cada vez más productos ultra procesados con poco o nulo valor nutritivo, como las gaseosas, comidas chatarras y alimentos industrializados. (4)

En Sucre existe una incidencia de estudiantes universitarios en relación a los hábitos alimenticios, estos se ven reflejados enormemente en su rendimiento académico, fueron varios los factores que influyeron a los estudiantes en su alimentación, tales como la carga horaria, el estrés académico, la falta de tiempo, el cambio de colegio a universidad, entre otros. El bajo aporte nutricional en los alimentos resultó ser un determinante clave en el desarrollo de la investigación. (4)

La justificación para desarrollar el presente trabajo de investigación se basa en un componente “teórico” que busca dar nuevos datos, concretos, puntuales y precisos sobre los factores que inciden en la alimentación de los estudiantes de la facultad de medicina. Y además, en lo “social” se busca dar una perspectiva científica sobre los hábitos alimenticios y con esto concientizar a los estudiantes sobre la importancia de éstos para mejorar el rendimiento académico;

así también, prevenir enfermedades no transmisibles a largo plazo relacionadas con la alimentación, tales como la diabetes, anemia, gastritis, colesterol alto, problemas hepáticos, anorexia, bulimia, obesidad, y enfermedades subyacentes a éstas como la baja autoestima, depresión, ansiedad e hipertensión; y en casos más graves, enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares (ACV), cáncer (C.A) y en otros incluso pudiéndose comprometer la vida. Con esto se quiere lograr un cambio e impacto en los jóvenes universitarios.

Es por esta razón que se busca determinar los factores de riesgo que coadyuvan al autosabotaje alimenticio y cómo influye en el rendimiento académico de los estudiantes de primer año de la Facultad de Medicina de la Universidad San Francisco Xavier de Chuquisaca, gestión 2024.

MATERIAL Y MÉTODOS

Se realizará una investigación con un enfoque cuantitativo, descriptivo, relacional y transversal.

La población de estudio está conformada por 556 estudiantes de nuevo ingreso de primer año de la facultad de medicina de la U.M.R.P.S.F.X.CH. con un rango de edad de 17 a 21 años.

De acuerdo a una encuesta realizada el 14 de mayo a los estudiantes de primer año, se tiene que la probabilidad de éxito o aceptación es de 91,2% y la probabilidad de fracaso o rechazo es de 8,8%, haciéndose un total de 100%, de los cuales, 70,8% corresponden al sexo femenino y 29,2% al sexo masculino. Así mismo, se trabajará con un intervalo de confianza del 95%.

Se aplicó la fórmula de población finita o conocida para saber el número de la muestra con la que se va a trabajar y se obtuvo como resultado a 101 universitarios de los cuales 72 son mujeres y 29 son hombres.

Posteriormente se utilizó el muestreo estratificado perteneciente a los tipos de muestreos probabilísticos, en el cual desglosamos la población de los estudiantes de primero que en nuestro caso son 556 universitarios en los 9 grupos, en donde tenemos que en el grupo 1 hay 66 universitarios, en el 2 hay 64 universitarios, en el 3 hay 58 universitarios, en el 4

hay 70 universitarios, en el 5 hay 64 universitarios, en el 6 hay 65 universitarios, en el 7 hay 53 universitarios, en el 8 hay 63 universitarios y por último en el 9 hay 53 universitarios.

Seguido de esto aplicamos el artificio matemático de la regla de tres simple y con el total de la población sacamos los porcentajes por grupos son en donde tenemos que del 100% el grupo 1 representa el 11,87%, el 2 11,51%, el 3 10,43%, el 4 12,58%, el 5 11,51%, el 6 11,69%, el 7 el 9,53%, el 8 11,33% y el 9 el 9,53% haciendo un total de 99,98%

El número de la muestra por grupos es; el grupo 1 corresponde a 12 univ., el 2 a 12 univ., el 3 a 11 univ., el 4 a 13 univ., el 5 a 12 univ., el 6 a 12 univ., el 7 a 10 univ., el 8 a 11 univ. y el 9 a 10 univ. haciendo un total de 103 univ.

Posteriormente una vez teniendo el total de muestra por grupos se hace la disgregación de hombres y mujeres, en donde tenemos que en el grupo 1, 8 son mujeres y 4 son hombres, del grupo 2, 8 son mujeres y 4 son hombres, del grupo 3, 8 son mujeres y 3 son hombres, del grupo 4. 9 son mujeres y 4 hombres, del grupo 5, 8 son mujeres y 4 hombres, del grupo 6, 8 son mujeres y 4 hombres, del grupo 7, 7 son mujeres y 3 son hombres, del grupo 8, 8 son mujeres y 3 son hombres, del grupo 9, 7 son mujeres y 3 son hombres, teniendo un total de 71 mujeres y 32 hombres.

Una vez realizada la recopilación de toda esta información, se muestra una tabla con todos los datos:

Sin embargo, gracias a la colaboración y disponibilidad de los universitarios se pudo sobrepasar exitosamente la muestra de 101 universitarios obtenida anteriormente gracias al uso de los artificios matemáticos correspondientes, esto le da un significado de valor más alto a nuestro trabajo aumentando así su confiabilidad y significancia.

Por tanto, nuestra muestra final se ve representada por 153 universitarios, sobrepasando así con un 51.4 % más que la muestra obtenida en primera instancia.

Del total de la muestra el 12 % pertenece al grupo 1, lo que representa a 19 universitarios, un 10 % pert-

enece al grupo 2 y representa a 15 universitarios, un 11 % pertenece al grupo 3 representando a 17 universitarios, un 10 % pertenece al grupo 4, otro 10 % pertenece al grupo 5 y de igual forma representa a 15 universitarios para cada grupo, un 13 % pertenece al grupo 6, lo que representa a 20 universitarios, un 10 % al grupo 7 con 15 universitarios, un 14 % pertenece al grupo 8 con 22 universitarios y finalmente el 10 % restante son del grupo 9 representando a 15 universitarios del total de la muestra.

Criterios de inclusión

- Estudiantes de primer año de la carrera de medicina, gestión 2024.
- Sexo masculino y femenino
- Que comprendan entre los 17 a 21 años
- Que estén dispuestos a participar

Criterios de exclusión

- Que sean repitentes
- Que sean menores de 17 y mayores de 21 años
- Que no quieran ser partícipes del trabajo de investigación

Fuente de Recolección de la información

La fuente de información a la que se recurrió en la investigación es primaria ya que se empleó la encuesta, la cual está conformada por 57 preguntas.

MÉTODOS

Como instrumento se aplicará un cuestionario, el cual estará conformado por 57 preguntas de las cuales la mayoría son cerradas, de opción múltiple y en una mínima cantidad son para una respuesta corta de una palabra. Estas preguntas estarán dissociadas en 8 secciones de acuerdo a nuestro interés, cada sección consta entre 2 y 7 preguntas.

Además, este cuestionario implicará nuestra participación en la toma de algunos datos, tales como; talla, peso, índice de masa corporal, el índice de circunferencia abdominal e índice de circunferencia braquial.

TÉCNICAS

La principal técnica que se empleó en la investigación es la encuesta.

INSTRUMENTOS UTILIZADOS Y MÉTODOS PARA EL CONTROL DE CALIDAD DE LOS DATOS

Los instrumentos que se utilizarán son el cuestionario.

Como método para el control de calidad, antes de realizar la investigación, se aplicará una prueba piloto con el objetivo de evaluar y realizar ajustes necesarios para determinar la viabilidad y factibilidad de llevar a cabo la investigación. Además, esta prueba posibilita conocer si los procedimientos para la obtención de datos que fueron planteados en la metodología son pertinentes y factibles, como así también conocer la validez previa de los instrumentos.

La prueba piloto fue ejecutada 3 veces en distintas ocasiones, se las aplicó a

15 universitarios de segundo año, todos estos de la entera confianza de los investigadores. Gracias a la ayuda de los participantes de esta prueba se pudo corregir gran número de preguntas que estaban mal formuladas o simplemente no se entendían, además, se pudo eliminar aquellas que se consideró que no eran de ayuda y añadir otras que sí podían ser de relevancia para el trabajo.

Con esto se mejoró la sintaxis, coherencia y morfología lingüística de cada pregunta con la finalidad de que estas sean mucho más entendibles para los estudiantes de primer año, así evitarles confusiones al momento de resolver la encuesta.

LUGAR Y TIEMPO DE LA INVESTIGACIÓN

El estudio se lo realizó en el municipio de Sucre, ubicado en el Departamento de Chuquisaca, Bolivia, en el domo de la Facultad de Medicina de la Universidad Mayor Real y Pontificia San Francisco Xavier de Chuquisaca. El periodo de investigación comprenderá el año 2024.

PLAN DE ANÁLISIS DE LOS DATOS

Se utilizó la herramienta de Excel en donde se realizaron tablas con toda la información recolectada a partir de la encuesta para concretar un base de datos, con el objetivo de tener un análisis más óptimo.

PROCEDIMIENTOS QUE GARANTIZAN ASPECTOS ÉTICOS EN LA INVESTIGACIÓN

En el trabajo de investigación se tomarán en cuenta los principios éticos:

Principio de Autonomía: Se respetará la decisión de los estudiantes del primer curso de la facultad de medicina de la USFXCH de no querer participar en la investigación. La encuesta a llenar será anónima, de esta forma se protegerá la confidencialidad de la información brindada, así mismo no se ejercerá a los estudiantes ningún tipo de presión física o mental, amenaza, promesa o engaño para que formen parte de la investigación.

Principio de Justicia: Se tendrá equidad en la distribución de beneficios y esfuerzos de la investigación entre los grupos de población.

Principio de Beneficencia: Se promoverá el bien sobre cualquier interés, además de beneficiar con conocimiento a la población de estudio.

Principio de no mal Eficiencia: No se realizará ningún perjuicio en los estudiantes de primer curso de la facultad de medicina de la USFXCH.

RESULTADOS

Características sociodemográficas

Tabla 1. Resultados generales univariados: características socio-demográficas

VARIABLE	Fi	%
Sexo		
Femenino	108	71%
Masculino	45	29%
Edad		
17 años	0	0%
18 años	65	42%

19 años	56	37%
20 años	18	12%
21 años	14	9%
Procedencia		
Sucre	84	55%
Otro municipio de Chuquisaca	34	22%
Otro departamento	29	19%
Otro país	6	4%
Total	153	100%

Fuente: Zenteno, Jh. et al. (2024). Encuesta sobre autosabotaje alimenticio, sus factores de riesgo y rendimiento académico [Encuesta]. Fuente propia.

Esta tabla presenta un análisis descriptivo de los estudiantes de primer año de Medicina, enfocándose en sus características sociodemográficas, como sexo, edad y procedencia, factores que pueden influir en los hábitos alimenticios y, potencialmente, en el rendimiento académico (tabla 1).

De los 153 universitarios incluidos en el estudio, 108 de ellos (71%) son de sexo femenino, los 45 restantes (29%) son hombres, lo que indica una mayor representación femenina, probablemente vinculada a factores socioculturales que favorecen el interés de las mujeres por las ciencias de la salud.

En cuanto a la edad, la mayoría de ellos comprendía entre 18 y 19 años (79%), un menor porcentaje comprendía entre 20 y 21. El 55% de ellos son pertenecientes al municipio de Sucre, mientras que los otros 45% provenían de otros lugares. La diversidad geográfica podría generar dificultades en el acceso a alimentos saludables, especialmente entre los estudiantes foráneos, quienes pueden enfrentar limitaciones económicas, afectando sus hábitos alimenticios y, en consecuencia, su rendimiento académico.

Estado nutricional de los universitarios de primer año.

En cuanto al IMC en mujeres, se tiene que; del total de la muestra, el 80% tiene un IMC normal, el 15% tiene sobre peso, un 5% tiene bajo peso y solo 1% tiene obesidad. A diferencia de los hombres, existe una mayor cantidad de mujeres que tiene un IMC normal y en mejor cantidad tienen sobrepeso y bajo peso.

Relación de autosabotaje alimenticio y rendimiento académico

Esta tabla muestra la relación entre hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los universitarios según su sexo medido por la nota promedio. Se analizan las variables de consumo de desayuno, verduras, carbohidratos, proteínas y grasas (tabla 3).

Entre los hombres, aquellos que desayunan de forma intermitente (a veces) obtienen un promedio de 17.50, mientras que los que no desayunan tienen un promedio significativamente más bajo de 9.00. Esto sugiere que el desayuno podría influir en el rendimiento académico, ya que omitirlo se asocia con un desempeño inferior. Para las mujeres, el promedio más alto (18.31) corresponde a quienes no desayunan, lo cual es un resultado interesante y podría deberse a preferencias estéticas o de peso, sin afectar negativamente su rendimiento.

En cuanto a las verduras, los hombres que las consumen regularmente tienen un promedio de 16.60, frente a los que no las consumen, que presentan un promedio de 13.44. Esto sugiere que una dieta balanceada, que incluya verduras, podría mejorar el rendimiento académico. En las mujeres, el consumo regular de verduras también se asocia con una nota promedio cercana a la media (16.5), respaldando su importancia en una dieta equilibrada.

Los hombres que consumen muchos carbohidratos tienen un promedio de 18.00, mientras que aquellos que los consumen regularmente tienen un promedio de 15.26. Esto indica que los carbohidratos pueden ser beneficiosos para el rendimiento. Las mujeres que consumen muchos carbohidratos alcanzan un promedio de 17.2, también mostrando un rendimiento mejorado.

En cuanto a las proteínas, los hombres que las consumen en grandes cantidades tienen un promedio de 18.45, lo que señala una relación positiva entre la ingesta de proteínas y el rendimiento académico. Las mujeres que consumen muchas proteínas presentan un promedio de 19.00, destacando la relevancia de este macronutriente.

Los hombres que consumen grasas moderadamente tienen un promedio de 17.75, mientras que aquellos que consumen muchas grasas alcanzan un promedio de 18.22, sugiriendo que un consumo moderado de grasas puede ser beneficioso. En las mujeres, el consumo de grasas no parece tener un impacto significativo, con promedios que oscilan entre 15.8 y 17.3.

Estos resultados muestran que hombres y mujeres responden de manera diferente a los hábitos alimenticios, lo que sugiere que las estrategias para mejorar el rendimiento académico deberían adaptarse a estas diferencias. Una dieta equilibrada que incluya proteínas, carbohidratos y verduras está asociada con un mejor rendimiento académico. Sin embargo, el impacto del desayuno y las grasas varía, lo que sugiere la necesidad de un análisis más profundo de estos hábitos. Este análisis podría servir como base para futuras intervenciones que promuevan una alimentación saludable en el contexto académico.

Tabla 3. Resultados de la relación de autosabotaje alimenticio y rendimiento académico

SEXO	VARIABLE	REPUESTAS	FI	NOTA	N
MASCULINO	DESAYUNA	SI=	21	15,29	45
		A VECES=	22	17,50	
		NO=	2	9,00	
	CONSUMO DE VERDURAS	NADA=	0		
		POCO=	9	13,44	
		REGULAR=	30	16,60	
		MUCHO=	6	17,50	
	CONSUMO DE CARBOHIDRATOS	NADA=	1	6	
		POCO=	0		
		REGULAR=	27	15,26	
		MUCHO=	17	18,00	
	CONSUMO DE PROTEÍNAS	NADA=	1	25,00	
		POCO=	3	15,33	
		REGULAR=	21	13,52	
		MUCHO=	20	18,45	
CONSUMO DE GRASAS	NADA=	0			
	POCO=	12	17,75		
	REGULAR=	24	14,46		
	MUCHO=	9	18,22		

FEMENINO	DESAYUNA	SI=	21	14,00	108
		A VECES=	61	16,80	
	CONSUMO DE VERDURAS	DE NADA=	0		
		POCO=	16	16,8	
		REGULAR=	67	16,5	
		MUCHO=	25	16,8	
	CONSUMO DE CARBOHIDRATOS	NADA=	0		
		P O C O =	7	14,1	
		REGULAR=	57	16,5	
		MUCHO=	44	17,2	
	CONSUMO DE PROTEÍNAS	DE NADA=	0		
		POCO=	16	14,38	
		R E G U - L A R =	52	15,48	
		MUCHO=	40	19,00	
CONSUMO DE GRASAS	DE NADA=	0			
	POCO=	36	15,8		
	REGULAR=	52	17,0		
	M U C H O =	20	17,3		

Fuente: Zenteno, Jh. et al. (2024). Encuesta sobre autosabotaje alimenticio, sus factores de riesgo y rendimiento académico

Relación entre los factores de riesgo y hábitos de autosabotaje alimenticio

Tabla 4. Resultados generales bivariados: relación entre los factores de riesgo y hábitos de autosabotaje alimenticio

VARIABLES RELACIONADAS	N	VALOR DE CHI2	VALOR DE "P"
Conocimiento sobre nutrición Sí = 30 No = 54 Hábitos alimenticios Sí = 73 No = 11 (Universitarios procedentes de Sucre)	84	4,29	0,0437
Economía Sí = 58 No = 50 Hábitos alimenticios Sí = 88 No = 20 (Sexo femenino)	108	6,82	0,0078
Economía Sí = 44 No = 25 Hábitos alimenticios Sí = 54 No = 15 (Universitarios foráneos)	69	7,25	0,0055

Falta de tiempo Sí = 50 No = 58 Hábitos alimenticios Sí = 88 No = 20 (Sexo femenino)	108	8,13	0,0043
Falta de tiempo Sí = 34 No = 35 Hábitos alimenticios Sí = 54 No = 15 (Universitarios foráneos)	69	4,43	0,0338
Trabajo Sí = 12 No = 57 Hábitos alimenticios Sí = 54 No = 15 (Universitarios foráneos)	69	4,03	0,0389

Fuente: Zenteno, Jh. et al. (2024). Encuesta sobre autosabotaje alimenticio, sus factores de riesgo y rendimiento académico

Esta tabla muestra las variables que presentan una relación estadísticamente significativa con los hábitos alimenticios de los estudiantes, según el análisis bivariado. Los resultados sugieren que factores como el conocimiento sobre nutrición, la economía, la falta de tiempo y el trabajo influyen en los hábitos alimenticios, impactando tanto el rendimiento académico como la propensión al autosabotaje alimenticio.

Entre los estudiantes de Sucre, aquellos con conocimientos sobre nutrición tienden a mantener hábitos alimenticios más saludables, con un valor de chi² de 4.29 y un valor de p de 0.0437, lo que indica que el conocimiento nutricional podría actuar como factor protector contra el autosabotaje alimenticio. Esto resalta la importancia de promover la educación nutricional en el ámbito universitario para mejorar tanto la salud como el rendimiento académico.

La economía también tiene un impacto significativo, especialmente entre las mujeres (chi² = 6.82, p = 0.0078) y los estudiantes foráneos (chi² = 7.25, p = 0.0055), quienes, debido a limitaciones económicas, recurren a alimentos menos saludables o se saltan comidas. Esta inseguridad alimentaria puede reducir la concentración y el rendimiento académico, exacerbando el autosabotaje alimenticio.

La falta de tiempo es otro obstáculo clave, especialmente entre mujeres ($\chi^2 = 8.13$, $p = 0.0049$) y estudiantes foráneos ($\chi^2 = 4.43$, $p = 0.0388$). El estrés académico y la carga de trabajo dificultan la planificación de las comidas, lo que lleva a elecciones alimenticias menos saludables, contribuyendo al autosabotaje alimenticio.

Finalmente, los estudiantes foráneos que trabajan tienen una mayor tendencia a adoptar hábitos alimenticios menos saludables ($\chi^2 = 4.03$, $p = 0.0389$), ya que equilibrar las responsabilidades académicas y laborales limita su tiempo para mantener una dieta adecuada. Esto también afecta negativamente su rendimiento académico.

En resumen, los hábitos alimenticios de los estudiantes están influenciados por una combinación de factores sociodemográficos y contextuales. Para

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos rechazan la hipótesis planteada, los estudiantes de primer curso de la carrera de Medicina no tienen un mal rendimiento académico debido a una mala alimentación como consecuencia de su autosabotaje y de los factores de riesgo, ya que, al analizar el estado nutricional, los hábitos alimenticios y el rendimiento académico, se observa que los factores de riesgo, aunque presentes en la población estudiada, no muestran una relación directa con el rendimiento académico.

Estado nutricional y rendimiento académico: en cuanto a los indicadores antropométricos, estos reflejan que la mayor parte de los estudiantes se encuentran con un estado nutricional normal, sin embargo, una parte significativa de los estudiantes, especialmente mujeres, muestran riesgo de desnutrición en donde se evidencia que no existe una relación con el rendimiento académico cuyos resultados son coherentes con hallazgos previos de las investigaciones realizadas el 2018, 2022. (5,6)

La relación entre los hábitos de autosabotaje alimenticio y el rendimiento académico es inversa o negativa, ya que estos hábitos no afectan el desempeño académico de los universitarios. Aunque muchos es-

tudiantes mantienen buenos hábitos alimenticios, más de la mitad presenta un bajo rendimiento académico. Por el contrario, se observa que los universitarios con cierto grado de autosabotaje alimenticio tienen un mejor rendimiento que los que no lo tienen mejorar el rendimiento académico y reducir el autosabotaje alimenticio, es crucial implementar programas de educación nutricional, apoyo financiero y estrategias para gestionar el tiempo y el equilibrio entre estudio y trabajo.

Hábitos alimenticios y autosabotaje: aunque los hábitos alimenticios de los estudiantes no son ideales y algunos presentan cierto grado de autosabotaje, como el no desayunar o consumir alimentos de baja calidad, estos no se reflejan negativamente en el rendimiento académico. Sin embargo, en un estudio realizado el 2021 muestra que sí existe relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico. (7)

No obstante, en la muestra, los estudiantes con ciertos niveles de autosabotaje (como no desayunar) en algunos casos obtuvieron mejores resultados académicos. Esto puede estar influido por otros factores como la motivación o la capacidad de organización, que se mencionaron como determinantes en el rendimiento de dicho estudio.

Consumo de cierto alimentos y rendimiento académico: los resultados muestran una relación inconsistente en cuanto al desayuno y almuerzo. Ya que, tanto las mujeres como los hombres que no desayunan regularmente tienen un rendimiento superior que los que si lo hacen todos los días, lo cual podría deberse a la complejidad de los hábitos individuales y sus efectos en el aprendizaje.

Hallazgos previos de la investigación realizada el 2021, evidencia que no existe una relación significativa, cuyos resultados son diferentes dependiendo a cada asignatura por lo que no podemos descartar que el no desayunar influye en el rendimiento académico. Sin embargo, una investigación de 2020 sugiere que la relación está determinada fundamentalmente por la combinación de factores como los hábitos de estudio y la motivación. (8)

Sin embargo, se encontró que un consumo adecuado de proteínas y carbohidratos está levemente aso-

ciado a un mejor rendimiento, especialmente en los hombres, lo que coincide con la observación sobre la importancia de una dieta variada y suficiente en los estudiantes universitarios.

Consumo de verduras: los hombres que consumen una cantidad regular o alta de verduras muestran un rendimiento académico ligeramente superior, lo cual se alinea con estudios que asocian la ingesta de frutas y verduras con una mejor salud cognitiva y rendimiento mental debido a sus vitaminas y antioxidantes. (9)

No obstante, la diferencia es leve, y podría estar afectada por otros factores como el estilo de vida y el contexto académico. En las mujeres, el rendimiento académico parece ser independiente al consumo de verduras.

Consumo de Carbohidratos: los hombres que consumen carbohidratos en cantidades regulares o altas muestran un rendimiento superior en comparación con aquellos que tienen un consumo bajo o nulo. Esto se alinea con estudios que sugieren que una buena alimentación no solo afecta al rendimiento académico a nivel cognitivo, sino que también influye en la estabilidad emocional y el bienestar mental. Los alimentos procesados, ricos en azúcares añadidos y grasas trans, pueden contribuir a cambios de humor, fatiga y dificultades para concentrarse. (10)

En otro trabajo, se pudo evidenciar que el combustible del cerebro es la glucosa presente en todos los carbohidratos en general. Así mismo, junto a la ingesta óptima de vitaminas y minerales influirá en la concentración, ya que, ayudará a pensar con mayor rapidez y a concentrarse por más tiempo. (11) Por otra parte, se recomienda que el tipo de carbohidratos sea de bajo índice glucémico para evitar caídas en el nivel de energía durante el día académico.

En hombres y mujeres el consumo de proteínas parece tener un impacto positivo en el rendimiento académico, especialmente en aquellos que ingieren una cantidad regular o alta ya que muestran promedios superiores. Esto se asocia con estudios que sugieren que las proteínas contribuyen a un destacado nivel académico en adolescentes. (12)

De igual manera las proteínas tienen la capacidad de modular la síntesis de neurotransmisores como la serotonina, dopamina y adrenalina, ya que estos se sintetizan a partir del triptófano y tirosina. Por lo que “la concentración del neurotransmisor serotonina en el cerebro es proporcional a la concentración de triptófano en el plasma” (13)

Al analizar el impacto del consumo de grasas en el rendimiento, se observa que tanto hombres como mujeres tienen un consumo moderado o alto de grasas, pero a pesar de esto tienen mejores calificaciones en promedio a los demás. Esta asociación puede parecer sorprendente dado que estudios previos han sugerido efectos mixtos o incluso negativos de las grasas saturadas sobre la cognición y la salud en general.

Un estudio resalta que, aunque las grasas saturadas pueden estar relacionadas con problemas de salud a largo plazo, existen otros tipos de grasas, como las insaturadas, que pueden tener beneficios cognitivos. Las grasas insaturadas, especialmente las provenientes de fuentes saludables como el aceite de oliva y los frutos secos, proporcionan energía estable y son esenciales para el funcionamiento óptimo del cerebro, facilitando procesos como la memoria y la concentración. Esto contrasta con los posibles efectos inflamatorios y negativos de las grasas saturadas, que se han asociado con un peor rendimiento cognitivo. (14)

El análisis bivariado sugiere que factores como el conocimiento sobre nutrición, la economía, la falta de tiempo y el trabajo tienen una influencia significativa en los hábitos alimenticios de los estudiantes con la propensión de un autosabotaje.

La relación estadísticamente significativa entre el conocimiento nutricional y los hábitos alimenticios, como se observa en los universitarios de Sucre, es consistente con la literatura. Debido a que se encontró que los universitarios con educación nutricional adecuada tienden a adoptar prácticas alimenticias más saludables, reduciendo así el riesgo de enfermedades asociadas a malnutrición. (15)

Esto sugiere que el conocimiento nutricional puede actuar como un factor de protección y crear oportu-

tunidades de aprendizaje y experiencias que pueden moldear patrones alimentarios más saludables contra el autosabotaje alimenticio, respaldando la importancia de la educación nutricional en entornos universitarios. (16)

La influencia de la economía en los hábitos alimenticios, especialmente en mujeres y estudiantes foráneos, refleja cómo las limitaciones financieras pueden afectar las decisiones alimenticias. Ceballos et al (2020) destacan que los estudiantes de bajos ingresos suelen tener un acceso variado a alimentos saludables, lo cual impacta negativamente en su rendimiento académico debido a una menor capacidad de concentración y energía. (17)

La falta de tiempo como obstáculo para mantener buenos hábitos alimenticios es un tema relevante en la literatura. Estudios recientes, como el de López et al. (2019), subrayan que los estudiantes con horarios escolares y laborales demandantes tienden a consumir alimentos rápidos y de bajo valor nutricional debido a la falta de tiempo para preparar comidas saludables. Esta falta de tiempo contribuye al autosabotaje alimenticio, ya que los estudiantes optan por opciones que parecen convenientes, pero estas afectan negativamente su salud y su rendimiento académico. (18)

Hernandez et al. (2020), en un estudio similar, encontraron que los estudiantes con limitaciones de tiempo para preparar alimentos mostraban mayores probabilidades de tener dietas poco saludables debido a las largas jornadas escolares que obligaban a omitir algunos tiempos de comidas del día como ser el desayuno. (9)

Los estudiantes que trabajan presentan un mayor riesgo de adoptar hábitos alimenticios inadecuados, lo cual repercute en su rendimiento académico. Sin embargo, en una investigación reciente, Cervantes et al. (2019) identificaron que los estudiantes que combinan estudios y trabajo tienden a experimentar estrés alimentario, no obstante, a pesar de esto, los estudiantes lograron tener buenos resultados en cada una de sus materias, se concluyó que los estudiantes que trabajan no presentan problemas en su rendimiento académico. (19) A diferencia de la muestra este artí-

culo sacó resultados opuestos, ya que en el trabajo de investigación se logró evidenciar una relación entre el trabajo y los hábitos alimenticios.

Empíricamente, se ha observado que los estudiantes que dedican gran parte de su tiempo a trabajar pueden experimentar un impacto negativo en sus calificaciones, ya que el tiempo y esfuerzo que destinan a sus actividades laborales limitan su dedicación al estudio. Algunos estudiantes logran desarrollar habilidades de gestión del tiempo y disciplina que les permiten equilibrar sus estudios y su empleo, mejorando incluso su rendimiento en comparación con aquellos que no trabajan. Este contraste, sugiere que el impacto del trabajo en el rendimiento académico depende de factores adicionales, como el tipo de trabajo, la carga horaria y el apoyo social y familiar, lo cual debe ser considerado al analizar los resultados

CONCLUSIONES

Se rechazó la hipótesis planteada, ya que no se encontró una relación significativa entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes de primer año de Medicina.

En el estado nutricional, los varones presentaron en su mayoría un estado normal, mientras que un 31% mostró sobrepeso, un 44% riesgo de desnutrición y un 11% riesgo de enfermedad metabólica. En las mujeres, el IMC e ICA fueron en general normales, aunque un 73% tuvo un ICB bajo, indicando riesgo de desnutrición.

La mayoría de las mujeres y hombres tienen hábitos entre regulares a buenos, indicando que no existe un autosabotaje, sin embargo, un 19% de las mujeres y un 13% de los hombres sí lo hace, es decir, presenta un grado de autosabotaje, viéndose una mayor incidencia en las mujeres en relación a la cantidad de hombres presentes en la muestra.

Los factores de riesgo más importantes que coadyuvan al autosabotaje alimenticio son; no desayunar y almorzar por falta de tiempo, el trabajo, la economía y los conocimientos sobre nutrición.

El nivel de rendimiento académico de los universitarios de 1er año de la facultad de Medicina es bajo, de-

bido a que en general tienen un promedio calificación de 16/35 puntos, es decir, no alcanzan una nota de aprobación. Sin embargo, el 45% de los universitarios no asiste regularmente a clases, lo cual podría influir en su rendimiento. Varios de ellos aseguran que no asisten porque viven lejos y que le da flojera, otros señalan que se sentían cansado/a y una menor cantidad no asiste porque estudia otra carrera o porque trabaja de rendimiento de estos estudiantes. (20)

Asimismo, los universitarios señalan varios factores que afectaron su rendimiento académico: el 37% menciona una mala organización, un 22% indica la falta de tiempo para estudiar, 18% apunta a la dificultad del examen, 17% asegura que no se sentía bien física y emocionalmente.

La relación entre el desayuno y el rendimiento académico varía según el sexo. En los hombres, aquellos que desayunan regularmente alcanzan un mejor rendimiento académico que los que no lo hacen. Sin embargo, en las mujeres se observa lo contrario: quienes no desayunan obtienen mejores resultados que las que sí lo hacen, sugiriendo una relación inversa en este grupo. Respecto al almuerzo, los estudiantes que almuerzan, tanto hombres como mujeres, presentan un rendimiento académico superior al de aquellos que no lo hacen.

El consumo de carbohidratos, proteínas y grasas también tiene un impacto en el rendimiento, especialmente en las mujeres. Las que consumen más carbohidratos y proteínas tienden a obtener un mejor desempeño académico en comparación con quienes consumen menos; un patrón similar se observa con la ingesta de grasas. En cuanto a las verduras, en las mujeres no se encontró una diferencia significativa en el rendimiento académico basada en su consumo.

Para los hombres, el consumo de carbohidratos y proteínas se asocia con un rendimiento notablemente mejor, y, aunque el consumo de grasas no presenta una diferencia marcada, aquellos que ingieren más muestran una ligera ventaja en su desempeño. En el caso de las verduras, a diferencia de las mujeres, los hombres que consumen una mayor cantidad muestran mejores resultados académicos en comparación con los que consumen menos.

AGRADECIMIENTOS

Al Dr. Fulvio Antonio M. Arteaga Vera por apoyarnos durante la elaboración de nuestra investigación, cuya guía y conocimiento han sido invaluable para el desarrollo de este trabajo. Agradecemos a nuestros padres, por su amor incondicional y apoyo constante en nuestro camino académico.

Así mismo, agregar una mención especial de agradecimiento al Dr. Fernando Eduardo Durán, Dr. Enrique Leaño Palenque, Dr. Julio Cesar Coronado, Dr. Franz Beltrán, Dra. Ingrith Valda y a la Lic. Ximena Bustos Ramos por ser de gran ayuda al momento de la recolección de la encuesta

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ChatGPT [Internet]. Openai.com. [citado 6 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://chat.openai.com/>
2. Maza-Ávila FJ, Caneda-Bermejo MC, Vivas-Castillo AC. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios.
3. Una revisión sistemática de la literatura [Internet]. [citado 6 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/4975/497576583006/html/>
4. Manjarres Nauñay TI, Lozada Lara LM. Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes universitarios. LATAM Revista
5. Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades [Internet]. 2023 [citado 6 de noviembre de 2024];4(1):40-53. Disponible en: <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/222>
6. Quispe AAF. HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO XAVIER DE CHUQUISACA 2019. BS [Internet]. 2020 [citado 6 de noviembre de 2024];3(5):46-61. Disponible en: <https://revistas.usfx.bo/index.php/bs/article/view/275>

7. Lapo-Ordoñez DA, Quintana-Salinas MR, Lapo-Ordoñez DA, Quintana-Salinas MR. Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes [Internet]. 2018 [citado 6 de noviembre de 2024]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?sc_ript=sci_abstract&pid=S1025-02552018000600755&lng=es&n_rm=iso&tlng=es
8. Caicedo Morales DL. Estado nutricional, ingesta alimentaria y rendimiento académico en estudiantes de la Unidad Educativa Sagrado Corazón de Jesús Bethlemitas. Ibarra. 2022 [Internet]. Edu.ec. [citado 6 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/13379>
9. Canaviri A, Emersson A. Alimentación y desempeño académico en estudiantes de educación superior Carrera de Ciencias de la Educación UMSA-2020 [Internet]. 2021 [citado 6 de noviembre de 2024]. Disponible en: <http://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/26842>
10. Martínez Pérez JR, Ferrás Fernández Y, Bermúdez Cordoví LL, Ortiz Cabrera Y, Pérez Leyva EH. Rendimiento académico en estudiantes Vs factores que influyen en sus resultados: una relación a considerar. Edumecentro. [citado 6 de noviembre de 2024]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?sc_ript=sci_arttext&pid=S2077-28742020000400105
11. [citado 6 de noviembre de 2024]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?sc_ript=sci_arttext&pid=S2077-28742020000400105
12. Hernández Hernández D, Prudencio Martínez M de L, Téllez Girón Amador NI, Ruvalcaba Ledezma JC, Beltrán Rodríguez MG, López Pontigo L, et al. Hábitos alimenticios y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes de la Licenciatura en Farmacia. J Negat No Posit Results [Internet]. 2020 [citado 6 de noviembre de 2024];5(3):295-306. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?sc_ript=sci_abstract&pid=S2529-850X2020000300004&lng=es&n_rm=iso&tlng=es
13. 306. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?sc_ript=sci_abstract&pid=S2529-850X2020000300004&lng=es&n_rm=iso&tlng=es
14. La buena alimentación como motor del rendimiento académico. Fundación Beca - 2024. [citado 6 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://fundacionbeca.net/la-buena-alimentacion-como-motor-del-rendimiento-academico/>
15. UNIVERSIDAD PÚBLICA DE EL ALTO. "HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS UNIVERSITARIOS DEL AREA DE SALUD GESTION 2020".
16. Upea.bo 2020. [citado 6 de noviembre de 2024]. Disponible en: https://dicyt.upea.bo/assets/eventos_cien/evento_1634302465.pdf
17. Leon De la Cruz JY, Carhuajulca Saavedra LF, Vega MAJ, Torres Fabian SF, García Ramos W, Alvarez Huari MY. Impacto de la Nutrición en el Rendimiento Académico: Una Revisión Narrativa. Ciencia Latina 2023;7:9074-89. [citado 6 de noviembre de 2024]. Disponible en: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i5.8476
18. Alba-López M, Estudillo-León A, Jaramillo-Tovar JG, Rodríguez-Antonio OJ, Vázquez-Martínez DS. Nutrición, la clave para un mejor rendimiento cognitivo Nutrition, the key to better cognitive performance. Edu.mx s. f. [citado 6 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/tepexi/article/download/7957/8453/>
19. Martínez García RM, Jiménez Ortega AI, López Sobaler AM, Ortega Anta RM. Estrategias nutricionales que mejoran la función cognitiva. Nutr Hosp 2018;35:16-9. [citado 6 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://doi.org/10.20960/nh.2281>
20. Ibarra Mora J, Hernández Mosqueira CM, Ventura-Vall-Llovera C. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. Rev Esp Nutr Humana Diet 2019;23:292-301. [citado 6 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://doi.org/10.14306/renhyd.23.4.804>
21. Educación alimentaria y nutricional. Fao.org s. f. [citado 6 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/es/>

22. Ceballos LE. LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EL NIVEL SOCIOECONÓMICO: VOCES DE LOS JEFES DE HOGAR.
23. Investigacion-upelipb.com s. f. [citado 6 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://revistas.investigacion-upelipb.com/index.php/renacimiento/article/download/1396/1330>
24. López AB. Factores sociales que influyen en los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios: estudio de caso. Uam.mx 2019. [citado 6 de noviembre de 2024]. Disponible en: https://repositorio.xoc.uam.mx/js_pui/bitstream/123456789/26043/1/cbs1972909.pdf
25. Cervantes Molina XP, Osorio Sánchez AV, Franco Cedeño FJ, Murillo Campuzano G del P. Desempeño laboral y rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Técnica Estatal de Quevedo, Los Ríos-Ecuador. Conrado 2019;15:161- 5. [citado 6 de noviembre de 2024]. Disponible en: [Desempeño laboral y rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Técnica Estatal de Quevedo, Los Ríos-Ecuador](#)
26. Ozuna LI. Vista de Universitarios trabajadores y rendimiento académico, un análisis de su relación. Cencialatina.org 2021. [citado 6 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://cencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/1569/2190>