

## LAS PRÁCTICAS CULTURALES DE ALIMENTACIÓN Y EL EFECTO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS SALVADOREÑOS

**Investigadora:**  
Villatoro, Marta<sup>i</sup>

*Recibido 18 de junio, aprobado 31 Julio 2019*

### Resumen

El objetivo de la investigación fue conocer los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios salvadoreños y los efectos que conlleva a la salud y el rendimiento académico. El objeto de estudio: prácticas culturales de alimentación, la principal línea de investigación es promoción de la salud para la mejor educación. La investigación es predominantemente cualitativa. La población se constituyó con estudiantes de las diferentes carreras que oferta la Facultad Multidisciplinaria Oriental (FMO). La muestra de tipo aleatoria simple. Se utilizó la técnica de la encuesta vía cuestionario, se procesaron con la herramienta estadística PSPP. Como resultado, se identificó que sesenta y tres por ciento (63%) de estudiantes tienen el hábito de consumir mínimas cantidades de frutas, verduras y legumbres; en igual forma con el padecimiento de gripe, como también, la falta de concentración. Se logró probar que las prácticas inadecuadas de alimentación de los estudiantes, inciden en la salud y rendimiento académico.

**Palabras claves:** prácticas culturales, alimentación y estudiantes

### Abstract

The objective of the research was to know the eating habits of the students of the Eastern Multidisciplinary Faculty (FMO) and the effects that this leads to health and academic performance. The object of study: cultural feeding practices. The main line of research is health promotion for the best education. The research is predominantly qualitative. The population was students of the different careers offered by the FMO. The sample of simple random type. The survey technique was used via questionnaire, processed with the PSPP

---

<sup>i</sup> Docente-Investigadora Facultad Multidisciplinaria de Oriente, de la Universidad de El Salvador. Doctora en Economía Aplicada, correo electrónico: mdelcvilla@yahoo.com

Statistics tool. As a result, it was identified that sixty-three percent (63%) of students have the habit of consuming minimal amounts of fruits, vegetables and legumes; in the same way, with the illness of influenza, as well as the lack of concentration. It was proved that inadequate feeding practices of students affect health and academic performance.

**Keywords:** cultural practices, nutrition and students

## **Introducción**

La investigación que se realizó relacionada con los hábitos alimenticios de los estudiantes de la Facultad Multidisciplinaria Oriental (FMO) y los efectos que conlleva a la salud y el rendimiento académico, está en función de los tipos de alimentos que ingieren y las veces que lo consumen durante el día. Las prácticas culturales de alimentación han sido objeto de innumerables estudios; tema presente en los medios de comunicación, en la medicina, nutrición, industria, entre otros, convirtiéndose así en una de las preocupaciones actuales. Sin embargo, no se puede obviar la diversidad de criterios por el cual es definido y comprendido, por la sociedad misma, pero, es innegable que, a la luz de las transformaciones sociales de la familia, el crecimiento de los centros urbanos, la creciente industria de la información y tecnologías de comunicación, se sabe menos sobre si las prácticas actuales son buenas o no.

En las últimas décadas, diferentes estudios han demostrado cómo la transición en el cambio del comportamiento alimentario en el mundo ha generado impacto, sobre el desarrollo de enfermedades. También, se plantea (Organización de la Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, 2006), que la aplicación de adecuadas prácticas culturales de alimentación es uno de los principales agentes para mantener la salud, lo cual contribuiría una mejor educación.

El ser humano, para desarrollar cualquier tipo de actividad, mientras tenga vida, su fuente principal es la energía, la cual se obtiene a través de los alimentos. Por tanto, la alimentación es una de las acciones de mayor importancia, que incide

en el bienestar de las personas en forma significativa. En ese sentido, la calidad de los alimentos, la distribución y la forma en que son consumidos, determina la calidad de energía, esta a su vez, la salud. Toda persona con responsabilidad de la vida, aspira tener salud, como lo planteó Hipócrates (siglo IV a. c.), filósofo griego y dice: "Que la comida sea tu alimento y el alimento, tu medicina".

La alimentación humana, si bien es un acto biológico, se condiciona a aspectos sociales, culturales y económicos; pero muchas personas no saben si tienen adecuadas o inadecuadas prácticas alimenticias, dado que estos hábitos se adquieren desde la niñez, la adolescencia y época adulta. La forma en que se alimentan los salvadoreños está íntimamente relacionada con patrones culturales, costumbres y hábitos adquiridos, además, las modas impuestas por el mercado externo, quien en última instancia es el actor que determina los gustos y preferencias alimenticias de la población.

La comida rápida ha estado adquiriendo mucho protagonismo en la alimentación de los salvadoreños en los últimos años, en mayor medida desde que empezó la globalización (Guerrero, 2001) y muchas empresas extranjeras se establecieron en el territorio y cierta población empezó a cambiar su estilo de vida que ha repercutido en inadecuados hábitos alimenticios, de ahí que, la población decide consumir comidas típicas y rápidas entre ellas las pupusas, las hamburguesas, hot-dog, papas fritas, tortas mexicanas, pan dulce y variedad de galletas, jugos enlatados, sodas entre otros. Aunado a ello, es necesario mencionar que en la estadística de salud pública se registran datos en las unidades de salud comunitarias y hospitales nacionales, la frecuencia de consultas por enfermedades crónicas no transmisibles e infecciosas,

Según se plantea desde el Ministerio de Salud en su informe anual 2018, (Ministerio de Salud de El Salvador, 2018) el perfil de morbilidad del país básicamente se ha mantenido durante el período 1990- 2005, siendo las de mayor incidencia, infecciones relacionadas al aparato respiratorio y digestivo. También, se observa en la estadística de salud, el apareamiento de la hipertensión arterial y

otras enfermedades de tipo crónico-psicosomáticas, relacionadas con el aparato digestivo como: gastritis, gastroenteritis, colitis y gastroduodenitis, presentándose con más frecuencia, en la población mayor de 30 años.

En la actualidad, con frecuencia, se observan a personas que consumen alimentos altos en grasa, en azúcares, en cafeína y, consumo mínimo de frutas y vegetales. Es así que ese tipo de práctica, incide en menor o mayor grado con la salud del cuerpo, según manifiestan profesionales de la salud, provocan el padecimiento de enfermedades como: diabetes, sobrepeso, cáncer, osteoporosis, entre otros, llegando incluso a bajo rendimiento académico y laboral, como también, agotamiento cerebral excesivo, depresión, angustia y cambios de ánimos repentinos; en igual forma plantean, que estas dolencias están relacionadas con prácticas inadecuadas de alimentación, poniendo en riesgo la salud y por ende la vida.

Este tipo de problema no es ajeno a los estudiantes de la Facultad Multidisciplinaria Oriental, Universidad de El Salvador (FMO-UES) debido a sus prácticas culturales. Por lo tanto, la finalidad del presente informe, es identificar las prácticas alimenticias de los estudiantes, y de esta manera facilitar información sobre actitudes y hábitos que resultaron del estudio, en la correcta selección de alimentos y cómo esto está relacionado con la salud y el rendimiento académico.

El problema a resolver “¿En qué medida afectan las prácticas alimenticias en la salud y rendimiento académico de los estudiantes de la FMO-UES?”.

En ese sentido, se parte de los elementos planteados en el libro de Bioquímica Ilustrada (Bender, Botham, , Weil, Kennelly, & Murray, 2013):

“Cualquier actividad física, intelectual o sensorial, incluso el reposo, necesita de un aporte energético para llevarse a cabo (...)”

“Las células se proveen de energía a través de los alimentos ingeridos, pero éstos sufren distintas transformaciones antes de llegar a producir energía (...) De forma general, a todo el conjunto de transformaciones que sufren las sustancias en el organismo o en una célula se le llama metabolismo. El metabolismo es el estudio de la química, la regulación y la energética de miles de reacciones que proceden en una célula biológica (...) actividad celular muy coordinada y dirigida (...)

cooperan para cumplir cuatro funciones. Obtener energía química a partir de la degradación de nutrientes” (pp. 175-176).

Así mismo, plantea Gabriela Gottau (2007), que la degradación de los alimentos se da en el aparato digestivo, a través de la digestión y este proceso mantiene al estómago ocupado, por tanto, requiere de tiempo para lograr dicha degradación, desde que se ingiere los alimentos tarda en digerirlos; para los líquidos e hidratos de carbono, menos de dos horas, para alimentos con predominio de proteínas entre 2 y 4 horas, y alimentos con predominio de grasas, más de 4 horas. Con este planteamiento científico, desde las ciencias naturales, se busca identificar los tiempos que tiene disponible los estudiantes para poner atención en clases y asimilar los contenidos respectivos, sobre la base de las veces que consume alimentos al día.

También, en la teoría de aprendizaje de Vigotski (Barquero, 1997) plantea que: “el aprendizaje en sí mismo no implica desarrollo del alumno, pero sí, todo desarrollo personal del individuo debe de estar precedido por un buen aprendizaje” (pág. 98) y para llegar a un buen aprendizaje es necesario mantener una dieta balanceada nutritiva que estimule adecuadamente su desarrollo físico y mental y de esta manera se logren obtener aprendizajes significativos durante el proceso escolar. Este planteamiento es de utilidad al estudio por medio de la identificación de los tipos de alimentos que frecuentemente consumen los estudiantes.

En esa misma línea de investigación, se han considerado los aportes teóricos y conceptuales de: Hernández Contreras, Jesús y otros, en su obra “Alimentación y Cultura” (Contreras Hernández & Armaiz, , 2005). Plantea que la antropología de la alimentación debe tener una visión más integral, de los problemas alimentarios, tener una mirada holística y comparativa, que pueda dar respuesta a la seguridad alimentaria, por lo que se debe fusionar los hábitos alimentarios y una base teórica en las investigaciones etnográficas de carácter social y las ciencias naturales. Así mismo, Muñoz, Ávila y Grisales (2015), plantean que: “el clima familiar es un factor en las prácticas alimenticias y consecuentemente en el rendimiento académico” (Pág., 178).

Elena Espeitx y Mabel García (1999), en su artículo “La alimentación humana como objeto de estudio”, plantean que, la complejidad del hecho alimentario ha despertado el interés de numerosas disciplinas, dado que ha estudiado la alimentación, pero, sólo la articulación de la biología, la ecología y la cultura pueden dar cuenta de los múltiples aspectos de la alimentación humana y su evolución, en ese sentido, abordar los problemas de la alimentación, con enfoque interdisciplinar es necesario. Este enfoque es de gran utilidad dado que, la naturaleza del estudio lleva implícito la visión multidisciplinar del comportamiento actitudinal de los estudiantes.

La Organización Mundial para la salud (OMS) y Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), colaboran con investigaciones en el mundo (2006) y como resultado, indican que el consumo diario, en cantidades suficientes y en una alimentación bien equilibrada, ayuda a evitar enfermedades graves, así también, deficiencias de importantes micronutrientes y vitaminas, que se encuentran en las frutas y hortalizas. La OMS, coloca el consumo escaso de frutas y hortalizas en sexto lugar entre los 20 factores de riesgo a los que atribuye la mortalidad humana, inmediatamente después de otras causas de muerte más conocidas, como el tabaco y el colesterol (2006). Así mismo, la Fundación 5xdía promueve “Aumentar el consumo de frutas y hortaliza en la población mundial en el marco de una dieta saludable, y su lema es: *Más frutas y verduras, la mejor opción para su salud*” (5xdía, 2017). Estos resultados revelados a través de la investigación, motiva a identificar si esa práctica se da en la población de la FMO-UES.

De acuerdo con especialistas en nutrición, como los del European Food Information Council (1995) (EFIC), para que realmente el organismo pueda aprovechar sus nutrientes, el consumo de frutas debe ser previo a cualquiera de las comidas principales, como en ayunas debido a, que permite una mejor asimilación.

## **Materiales y métodos**

El método de investigación fue predominantemente cualitativo, porque se identificaron y eventos y hechos de los estudiantes relacionados con sus prácticas culturales en la alimentación, el tipo de investigación fue descriptivo porque se describen las características de la población en estudio, así mismo, las prácticas más frecuentes, de los estudiantes de la FMO-UES y explicativa porque se plantea la frecuencia e incidencia en que ocurren las prácticas de alimentación y se determina como estas inciden en las enfermedades y el rendimiento académico.

Para realizar la investigación se determinó como población de interés: los estudiantes de la FMO-UES, un total de 8,152, distribuidos en 8 departamentos Académicos. Se utilizó la técnica muestreo probabilístico aleatorio simple, obteniendo una muestra de 367 estudiantes, distribuidos equitativamente entre las 38 carreras.

**Tabla No. 1: Población y muestra de estudiantes por departamento, y género de la Facultad Multidisciplinaria de Oriente 2018**

N°	DEPARTAMENTO ACADEMICO	ESTUDIANTES			
		Masculino	Femenino	Total	Muestra
1	Medicina	979	1563	2542	114
2	Ciencias Y Humanidades	461	998	1459	66
3	Ciencias Económicas	496	720	1216	55
4	Ciencias Naturales Y Matemáticas	339	345	684	31
5	Ingeniería Y Arquitectura	981	374	1355	61
6	Jurisprudencia Y Ciencias Sociales	227	296	523	23
7	Ciencias Agronómicas	155	47	202	9
8	Química Y Farmacia	61	110	171	8
	Total	3699	4453	8152	367

*Fuente: Elaboración propia, sobre la base de la estadística Administración Académica, 2019*

Para la recolección de datos e información de investigación se aplicó la encuesta y como instrumento el cuestionario. para el procesamiento se utilizó la herramienta

estadística, de software libre para procesamiento y análisis de datos estadísticos (PSPP) (Araujo, 2014), en igual forma se utilizó la herramienta de Excel para la visualización de los datos.

## Resultados

Luego de realizar la investigación y, de acuerdo a los datos recolectados a través de la encuesta a los estudiantes de FMO-UES, 62.4% (229) residen en el departamento de San Miguel, así como 70% (256) son de área urbana de los distintos departamentos geográficos de la zona oriental, lo cual significa que están más expuestos a restaurantes de comida rápida, y esto, a su vez, propician una inadecuada alimentación; a continuación, se presentan un cuadro con información cruzada:

**Tabla No 2: Población estudiantil por departamento y zona.2018**

Departamento	Urbana		Rural	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%
<b>San Miguel</b>	184	72	45	41
<b>Usulután</b>	34	13	23	21
<b>La Unión</b>	13	5	13	12
<b>Morazán</b>	25	10	30	27
<b>Total estudiantes</b>	256	100	111	100
<b>Total U y R en porcentaje</b>		70		30

Fuente: elaboración propia, sobre la base de encuestas realizadas

En la información obtenida de los estudiantes a través de la encuesta se identificó el rango de edad, el estado civil, departamento académico y carrera que estudia, y el año de ingreso, toda esta información, permitió analizar de mejor manera las variables involucradas en el proceso de investigación, porque de esa manera se sabe el contexto en que se encuentran los estudiantes.

El rango de edad más frecuente de los estudiantes consultados en la FMO, es de 20 a 24 años; además, el estado civil, 97% de los encuestados es soltero/a, que representa casi la totalidad de los estudiantes. Respecto a los departamentos académicos, debido a que la distribución de la muestra se hizo con relación a la



totalidad de estudiantes inscritos en cada departamento académico, y al pasar el instrumento se siguió esa distribución, donde los mayores porcentajes se encuentran en el departamento de Medicina (31%), el departamento de Ciencias y Humanidades (18%) y el departamento de Ciencias Económicas (15%), por lo tanto en estos departamentos se encuentran *la mayoría* de las carreras más demandadas, sobre todo, la carrera de Doctorado en Medicina, con 16% de los estudiantes.

Por otra parte, los años de ingreso que presentan mayor porcentaje de estudiantes son el 2017 (32%), el 2016 (22%) y el 2018 (18%), de esta manera se puede mencionar que 301 (82%) de los estudiantes se encuentran cursando primero, segundo y tercer año, siendo mayor, el segundo año, con un 144 (39%) de los estudiantes de la FMO.

De acuerdo con los datos procesados, se encontró que los estudiantes tienen la práctica cultural de comer más de cuatro veces al día (41%); a continuación, se muestra:

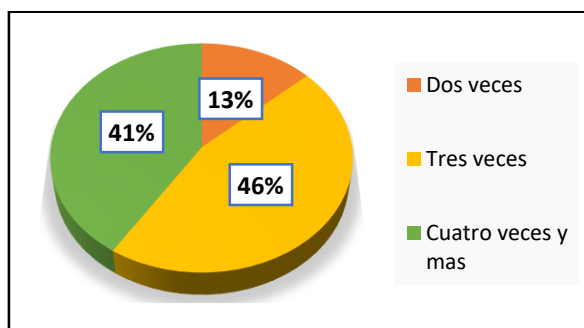
**Tabla No. 3: Número de veces que comen al día los estudiantes de la Facultad Multidisciplinaria Oriental.UES.2018.**

<b>Respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
<b>Dos veces</b>	49	13
<b>Tres veces</b>	168	46
<b>Cuatro veces y mas</b>	150	41
<b>Total</b>	<b>367</b>	<b>100</b>

Fuente: Resultados de la encuesta realizada a los Estudiantes de FMO.

En la Tabla N° 3, se evidencia que el número de estudiantes con prácticas de alimentación más de cuatro veces es significativo, de acuerdo al planteamiento biológico del funcionamiento celular, estos, tienen menos tiempo mental disponible para tener la atención necesaria, ya sea para recibir clases o para leer y reflexionar.

**Gráfico N° 1: Número De Veces Que Comen Al Día Los Estudiantes De La Facultad Multidisciplinaria Oriental, 2018.**



Fuente Cuadro No. 3

Entre los alimentos que consumen con menor frecuencia los estudiantes, están las frutas, verduras y legumbres; solo 8.7% refiere, comer frutas en el desayuno mientras que, 13% come verduras y legumbres, porcentajes alarmantes para los futuros profesionales; se entendería que los estudiantes siguen inadecuadas prácticas de alimentación, ya que no saben elegir los alimentos más nutritivos y sanos al momento de comer, para tener una mejor salud, se muestra en el cuadro siguiente los alimentos de preferencia estudiantil:

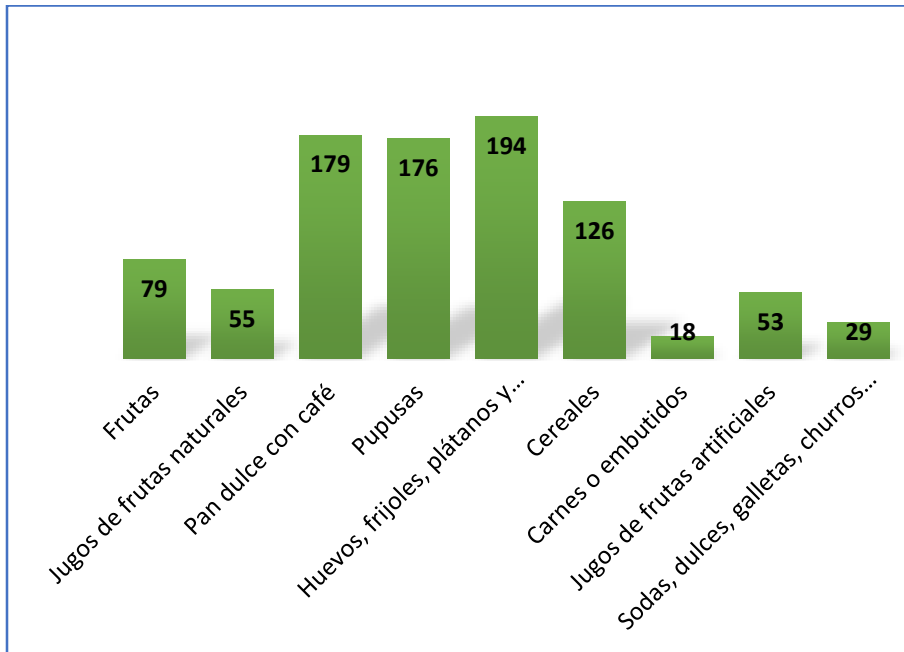
**Tabla N° 4: Alimentos que ingieren con frecuencia en el desayuno los estudiantes de la facultad multidisciplinaria oriental, 2018.**

Respuesta	Frecuencia	%
Frutas	79	8.7
Jugos de frutas naturales	55	6
Pan dulce con café	179	19.6
Pupusas	176	19.3
Huevos, frijoles, plátanos y tortillas	194	21.2
Cereales	126	13.8
Carnes o embutidos	18	2
Jugos de frutas artificiales	53	5.8
Sodas, dulces, galletas, churros (golosinas y otros)	29	3.6
Total (el total es mayor al número de encuestados porque la pregunta fue de opción múltiple).	913	100

Fuente: Resultados de la encuesta realizada a estudiantes de la FMO.

En el gráfico siguiente se puede apreciar con facilidad que las pupusas, el pan con café, y la comida tradicional (frijoles, huevo, plátanos), es la preferida.

**Gráfico nº 2: alimentos que ingieren con frecuencia en el desayuno los estudiantes de la facultad multidisciplinaria oriental, 2018.**



Fuente: cuadro No. 4

La hipótesis planteada “Las inadecuadas prácticas alimenticias inciden en la salud y el rendimiento académico de los estudiantes de la Facultad Multidisciplinaria Oriental de la Universidad de El Salvador”, para probar dicho presupuesto se cruzaron varias preguntas entre estas están:

¿Qué alimentos consume en el desayuno con mayor frecuencia?; ¿Cuáles fueron las enfermedades o problemas relacionados con la salud, que padeció en los últimos tres meses? Los resultados se presentan en el siguiente cuadro:

**Tabla No. 5: Incidencia en enfermedades frecuentes según alimentos que consumen en el desayuno, los estudiantes de la FMO.2018.**

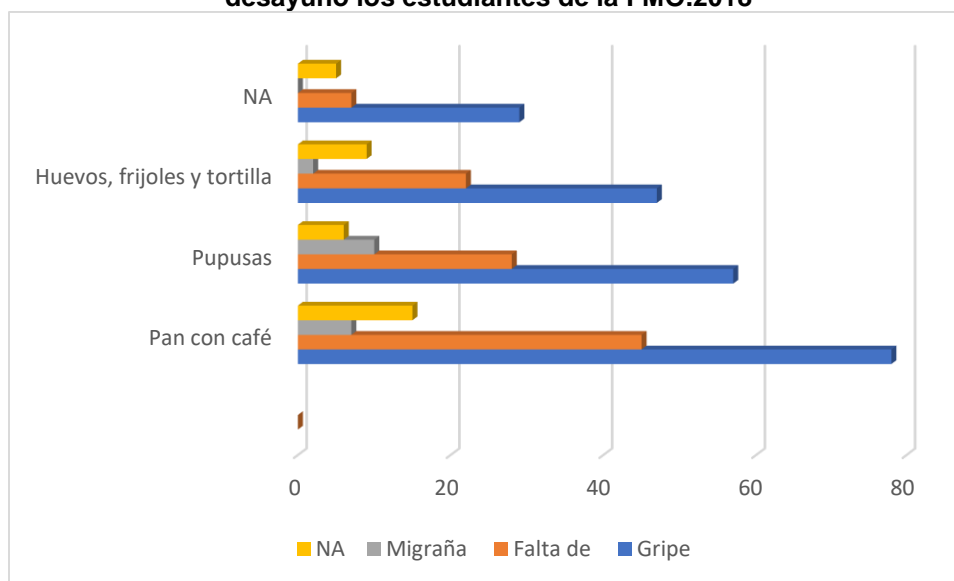
Estudiantes Desayuna con:	Enfermedades y síntomas			
	Gripe	Falta de concentración	Migraña	NA
Pan con café	78	45	7	15
Pupusas	57	28	10	6
Huevos, frijoles y tortilla	47	22	2	9
NA	29	7	0	5
Total	211	102	19	35

Fuente: Base de datos de encuestas procesadas en PSPP.

En la Tabla N° 5, se trata de demostrar la relación de las prácticas alimenticias y las enfermedades que padecen, en ese sentido, del total de estudiantes encuestados (367), 211 dijeron padecer de gripe, y del total de estudiantes que padecen de gripe (211), 78 dijeron que consumen pan con café en el desayuno; en igual forma los datos explican la relación de la falta de concentración, y la migraña; así es como se puede afirmar, que esa práctica cultural, incide en la salud del estudiante.

En el gráfico siguiente se presentan las preguntas con sus respuestas vinculadas y se observa que, los estudiantes que consumen en el desayuno pan y café, son los que tienen mayor incidencia a enfermar de gripe, en segundo lugar, las pupusas y, en tercer lugar: huevos, frijoles y tortillas.

**Gráfico No.3: Incidencia en enfermedades frecuentes según alimentos que consumen en el desayuno los estudiantes de la FMO.2018**



Fuente: Tabla No, 5

En el mismo sentido se presenta a continuación la relación de las siguientes preguntas: número de veces que consume alimentos en el día; ¿Ha reprobado asignaturas?; ¿Cuántas veces ha reprobado asignaturas?; y el sexo. Los resultados se pueden observar a continuación:

**Tabla No. 6: Número de veces que consumen alimentos versus reprobación de asignaturas, de estudiantes de la FMO, 2018.**

Reprobado	Veces que ha reprobado	Número de veces que come, por sexo						Total General
		Cuatro veces y mas		Dos veces		Tres veces		
		F	M	F	M	F	M	
NO	NA	50	42	20	14	51	55	232
SI	Una	14	14	8	0	20	22	78
	Dos	6	13	6	1	4	9	39
	Más de dos	2	10	0	0	2	4	18
<b>Total</b>		<b>72</b>	<b>79</b>	<b>34</b>	<b>15</b>	<b>77</b>	<b>90</b>	<b>367</b>

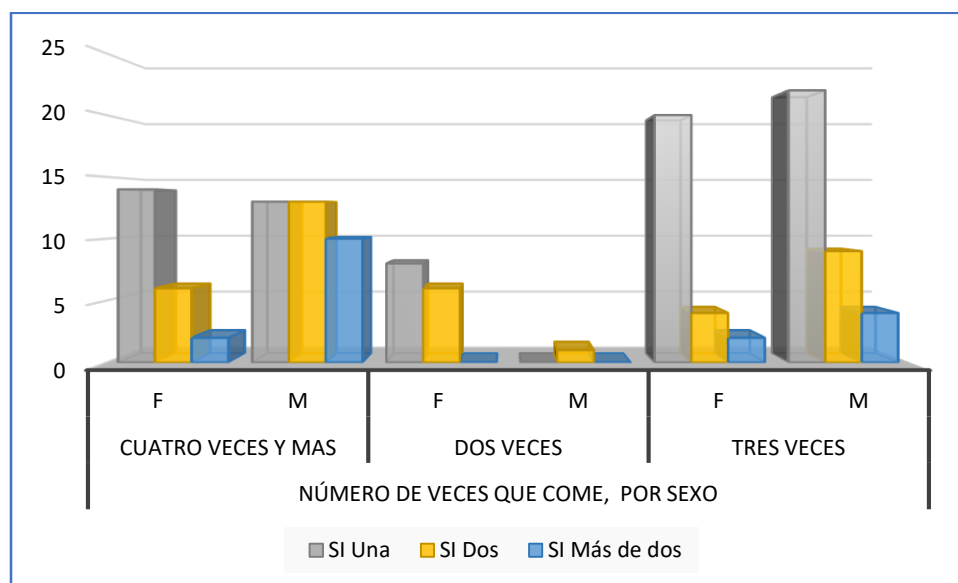
Fuente: Base de datos de encuestas procesadas en PSPP.

En la Tabla N° 6 se presenta que del total de encuestados (367), 135 estudiantes, han reprobado asignaturas, y, del total de reprobados, 59 estudiantes, manifiestan que consumen alimentos más de cuatro veces en el día y, 61 estudiantes, manifiestan que consumen alimentos tres veces al día.

En lo relacionado al rendimiento académico, por medio de los resultados obtenidos de la información, 37% ha reprobado asignaturas, de este porcentaje, 21% de los estudiantes ha reprobado una materia, 11% ha reprobado dos materias y el 5% ha reprobado más de dos materias.

En el gráfico que a continuación se observa, se consideran solo los reprobados y las veces que consume alimentos al día y, se puede observar que entre más veces se consume alimentos, la tendencia es a la reprobación, hasta más de dos veces.

Gráfico No.4: Incidencia del número de veces que consumen alimentos en la reprobación de asignaturas.2018



Fuente: Tabla No. 6

## Discusión de resultados

Se han encontrado otras investigaciones similares a la presente en las cuales se encuentra la investigación realizada por estudiantes de la Carrera de Licenciatura en Ciencias de la Educación FMO-UES "Efectos De La Nutrición En El Rendimiento

Académico De Estudiantes De 1º, 2º Y 3º Ciclo”; Los investigadores identificaron la influencia de la alimentación en el rendimiento académico de los estudiantes, en la investigación se destaca el nivel económico, como una determinante variable en la nutrición de los escolares (Oriental, Facultad Multidisciplinaria, 2015). La investigación tiene una mirada desde la nutrición versus ingresos monetarios, sin embargo, el planteamiento que hace la autora, tiene la mirada desde las prácticas culturales, esas que se aprenden en casa con la familia, y que tienen alto grado de incidencia, en el rendimiento académico y la salud.

En igual forma, otra investigación multidisciplinaria realizada por (Muñoz Agredo & Ávila Díaz, 2014) en su estudio de tipo cualitativo denominado “Prácticas culturales y su influencia en el rendimiento académico” los autores concluyen producto de los resultados, que el clima familiar es un factor en las practicas alimenticias y consecuentemente en el rendimiento académico. Este planteamiento, es más coherente con el actual, sin embargo, la presente investigación ha considerado, que las prácticas culturales de alimentación, en primer lugar, afecta la salud y, consecuentemente, el rendimiento académico.

### **Conclusiones**

El objetivo de la investigación fue posible lograrlo, dado que se conocieron, de primera mano, los hábitos alimenticios de los estudiantes y los efectos que conlleva en la salud, en igual forma en el rendimiento académico. En ese sentido, el estudio refleja que los estudiantes que consumen alimentos con mayor frecuencia al día (comen más de tres veces), presentan falta de concentración, y tienen mayor riesgo de contraer enfermedades crónicas no transmisibles dado que, la mayoría no consume frutas, verduras y legumbres, lo cual afectará su salud, y además no podrá llevar a cabo su rutina diaria de la mejor manera porque, cada vez que se consume alimentos, el cuerpo gasta energía para digerir los alimentos, y eso se traduce en una falta de concentración.

En igual forma se logró probar la hipótesis planteada, en donde se Identificó cómo las inadecuadas prácticas alimenticias inciden en la salud y el rendimiento académico de los estudiantes de la población en estudio, para ello, se relacionaron las variables enfermedades con el rendimiento académico arrojando un resultado de 63% de estudiantes que han enfermado, y no han reprobado materias, pero también el segundo resultado más alto fue el 20% de los estudiantes que enfermaron una vez y reprobaron materias lo que permite concluir que el asistir a clases con un mal estado de salud interfiere negativamente en el rendimiento académico causando problemas de concentración y aprendizaje lo que contribuye a que los estudiantes de la Facultad Multidisciplinaria Oriental reprueben asignaturas.

Los resultados son un indicador que podría ser motivo para otras investigaciones más especializadas, en donde se dé seguimiento a la mejora de esas condiciones actuales, tanto de salud, como el rendimiento, dar otra mirada al desempeño estudiantil.

### **Recomendaciones**

Involucrar a los padres de familia en el proceso del cambio de actitud hacia la nutrición, no solamente a la alimentación, de sus hijos, dado que éstos son la reproducción en el futuro, de las prácticas aprendidas en la familia o el hogar.

Incorporar en los planes de estudio en forma transversal los temas relacionadas con el comportamiento personal o individual, familiar y, comunitario, de la forma como alimentarse.

Dar continuidad a esta investigación y llevarla más allá de la reprobación, y ver la calidad de conocimientos adquiridos por los estudiantes, producto de las prácticas alimenticias. En igual forma es de considerar el costo que implica al Estado (Ministerio de Salud de El Salvador, 2018, pág. 30) y a padres de familia, atender problemas de salud de la población joven, producto de las prácticas inadecuadas de alimentación.



## Referencias

- 5xdía, F. (septiembre de 2017). *Frutas y hortalizas frescas 5 al día*. Obtenido de Nutrición y salud: <http://www.5aldia.org/apartado-h.php?ro=752&sm=152>
- Araujo, J. (11 de septiembre de 2014). *Biblioteca las casas*. Recuperado el febrero de 2018, de <http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0773.php>
- Ávila Díaz, W. F., Muñoz Agredo, S. M., & Grisales, M. C. (2014). Prácticas culturales y su influencia en el rendimiento académico. 175-193.
- Barquero, R. (1997). Vigotski y el Aprendizaje Escolar. *ND(ND), segunda edición*, 97-98. (C. d. Carrero, Ed.) Argentina, Argentina: Aique Grupo editor S.A. Recuperado el 2018, de [https://kupdf.net/download/vigotsky-y-el-aprendizaje-escolar-ricardo-baquero\\_58a70f2a6454a7e80bb1e9cd\\_pdf](https://kupdf.net/download/vigotsky-y-el-aprendizaje-escolar-ricardo-baquero_58a70f2a6454a7e80bb1e9cd_pdf)
- Bender, D. A., Botham, , K., Weil, P. A., Kennelly, P., & Murray, V. (2013). *HARPER, Bioquímica Ilustrada*. (M. B. Pérez, Ed., & D. B. Muñoz, Trad.) Recuperado el 2018, de A LANGE medical book: [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Harper\\_bioquimica\\_ilustrada\\_29c2aa\\_ed\\_bo.pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Harper_bioquimica_ilustrada_29c2aa_ed_bo.pdf)
- Consejo Europeo de Información sobre Alimentación EUFIC. (1995). *EUFIC*. (Dra. Laura Fernández) Recuperado el febrero de 2019, de <https://www.eufic.org/es/who-we-are/who-we-are>
- Contreras Hernández, J., & Armaiz, , M. G. (2005). Alimentación y Cultura. En J. Contreras, & ND (Ed.), *Alimentación y cultura Necesidades, gustos y costumbres* (V. español, Trad., 1a. edición ed., Vol. ND, pág. 459). Barcelona, España: Ariel, S.A. Recuperado el 2018, de <https://books.google.com.mx/books?id=1misZQrhOQIC&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false>
- Espeitx, E., & Gracia, M. (10 de octubre de 1999). La Alimentación como objeto de estudio para la antropología: Posibilidades y Limitaciones. (B. Ruiz, Ed.)

*Revista Internacional de Ciencias Sociales*(19), 137-152. Obtenido de  
<https://revistas.um.es/areas/issue/view/10791>

- Facultad Multidisciplinaria Oriental. (2015). Efectos de la nutrición en el rendimiento académico de estudiantes de 1o. 2o. 3o. ciclo. *ND(ND), ND*, 40-59. (J. E. Licenciado, Recopilador) San José Quelepa, El Salvador: Universidad de El Salvador. Recuperado el febrero de 2018, de ND.
- Gottau, G. (2007). *Vitonica*. (G. Gottau, Editor, & J. Alonso, Productor) Recuperado el 2018, de <https://www.vitonica.com/alimentos/cuanto-tarda-el-estomago-en-digerir-los-alimentos>
- Guerrero, M. V. (2001). *Impacto de la Globalización en los Sectores Económicos de la Zona Oriental, de El Salvador*. San Salvador: Universidad de El Salvador.
- Ministerio de Salud, de El Salvador. (2018). Informe Anual. *Informe de labores 2017-2018, ND(ND), 1a. edición*, 206. (ND, Trad., & ND, Recopilador) San Salvador, El Salvador: Ministerio de Salud. Recuperado el Agosto de 2018, de [MINSAL\\_Informe\\_de\\_Labores\\_2017\\_2018v3.PDF](#)
- Muñoz Agredo, S. M., Ávila Díaz, W. F., & Grisales, M. C. (03 de marzo de 2015). Prácticas culturales y su influencia en el rendimiento académico. (P. M. González, Ed.) *Plumilla Educativa*, 13(1), 175-193. doi: <https://doi.org/10.30554/plumillaedu.13.406.2014>
- Organización de la Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. (julio de 2006). <http://www.fao.org/ag/esp/revista/0606sp2.htm>. (FAO, Editor) Recuperado el 2018, de Enfoques: <http://www.fao.org/ag/magazine/FAO-WHO-FV.pdf>