



Universidad de la Integración de las Américas - Paraguay

Trabajo de Aprobación – Posgrado en Didáctica Superior Universitaria

Reporte Final de Investigación Científica

Título: "Influencia de la alimentación en el rendimiento académico de estudiantes universitarios"

Autores

Lic. Laura Stefania Mena Aguilar

Lic. Cristina Ruiz Díaz González

Tutor

Prof. Lic. SERGIO D. GONZÁLEZ A.,

UNIDA

Posgrado en Didáctica Superior Universitaria

2013

Impreso en Asunción



Universidad de la Integración de las Américas - Paraguay

Resumen

El propósito y método del estudio fue conocer la influencia de la alimentación y el rendimiento académico en jóvenes universitarios del tercer semestre de la carrera de psicología general de la Universidad Americana de la ciudad de Asunción. El estudio fue descriptivo no experimental con enfoque cualitativo, la muestra estuvo constituida por 15 estudiantes 6 hombres y 9 mujeres (estudiantes universitarios) el muestreo fue no probabilístico por conveniencia, para la recolección de los datos se utilizó un cuestionario.

Pudimos determinar que el 47% de los alumnos entran en la categoría de estudiantes C, presentando por ende un desequilibrio alimenticio con rendimiento académico bajo.

El 40% de los alumnos encuestados, representan a la categoría de estudiantes A, con rendimiento mejor que el promedio, y mayor tiempo para estudiar.

El 13% representan a la categoría de estudiantes B, caracterizados por poseer un tiempo de estudio diario reducido, pero más productivo. Su nutrición es más balanceada, gasta más energía de la que consume y presentan un rendimiento académico aceptable.

Llama poderosamente la atención el porcentaje elevado de los estudiantes que corresponden a estudiantes C, caracterizados por tener un mayor tiempo para estudiar, además tienen la opción de comer a casi toda



Universidad de la Integración de las Américas - Paraguay

hora, presentando un rendimiento académico bajo, con una disminución de la energía física y un desequilibrio alimenticio (comida chatarra).

Este desequilibrio se refleja en el patrón de consumo de alimentos de los estudiantes. Por un lado, se observa que las dietas son pobres en cereales, verduras, frutas y legumbres; es decir, no consumen la suficiente cantidad de glúcidos, fibra y ácido fólico. Por otro lado, consumen en exceso aceites vegetales, carne, embutidos, dulces, snacks, bollería y grasas; esto es, alimentos ricos en lípidos y colesterol.

Si comparamos los hábitos de alimentación del alumnado con las recomendaciones nutricionales para prevenir las enfermedades de mayor prevalencia en nuestra sociedad (enfermedades cardiovasculares), observamos que dichos hábitos se encuentran lejos de las recomendaciones.

Está ampliamente demostrado que un joven que padece hambre en su vida cotidiana rendirá por debajo de las expectativas de quien sí recibe una alimentación como se debe.

La cuestión incluso es fácil de comprender hasta por quien normalmente se alimenta como corresponde, basta con observar como el humor o comportamiento se modifica, obviamente a mal humor, cuando por ejemplo se pasan más horas de las acostumbradas sin comer o si se come fuera de hora.

Las consecuencias directas de la malnutrición son la reducción en los niveles de inteligencia, en el liderazgo, la participación social y



Universidad de la Integración de las Américas - Paraguay

aparición de problemas de salud relacionados a la situación de no alimentarse correctamente, la obesidad o la deficiencia en el desarrollo de la musculatura, la energía, la actividad y la fuerza, entre otros.

Por lo tanto, para que los estudiantes universitarios mantengan un rendimiento académico relativamente alto, deben cambiar sus hábitos de alimentación la dieta diaria, según las recomendaciones nutricionales recomendadas.

