



UNIVERSIDAD  
CATÓLICA  
DE CUENCA

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

**UNIDAD ACADÉMICA DE SALUD Y BIENESTAR**

**CARRERA DE ENFERMERÍA**

**MALOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU IMPACTO EN EL  
RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ADOLESCENTES DE  
LATINOAMÉRICA**

**TRABAJO DE TITULACIÓN O PROYECTO DE INTEGRACIÓN  
CURRICULAR PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE  
LICENCIADOS EN ENFERMERÍA**

**AUTORAS: JESSICA KARINA MERCHÁN HERAS.**

**CIELO CECILIA HERNÁNDEZ DE LA CRUZ.**

**DIRECTOR: BQ. MARIANA ALEXANDRA MARTÍNEZ ORTIZ.**

**CUENCA – ECUADOR**

**2023**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**



**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

**UNIDAD ACADÉMICA DE SALUD Y BIENESTAR**

**CARRERA DE ENFERMERÍA**

**MALOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU IMPACTO EN EL  
RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ADOLESCENTES DE  
LATINOAMÉRICA**

**TRABAJO DE TITULACIÓN O PROYECTO DE INTEGRACIÓN  
CURRICULAR PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE  
LICENCIADOS EN ENFERMERÍA**

**AUTORAS: JESSICA KARINA MERCHÁN HERAS.**

**CIELO CECILIA HERNÁNDEZ DE LA CRUZ.**

**DIRECTOR: BQ. MARIANA ALEXANDRA MARTÍNEZ ORTIZ.**


**CUENCA- ECUADOR**

**2023**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**

**Jessica Karina Merchán Heras** portadora de la cédula de ciudadanía N° **0105789366** y **Cielo Cecilia Hernández de la Cruz** portadora de la cédula de ciudadanía N° **1083555937**. Declaramos ser los autores de la obra: “**Malos hábitos alimentarios y su impacto en el rendimiento académico en adolescentes de Latinoamérica**”, sobre la cual nos hacemos responsables sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaramos que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaramos finalmente que nuestra obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también nos responsabilizamos y eximimos a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Cuenca, 09 de marzo de 2023

F: .....

**Jessica Karina Merchán Heras**

**C.I. 0105789366**

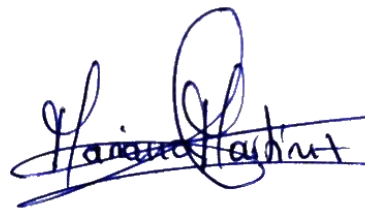
F: .....

**Cielo Cecilia Hernández de la Cruz**

**C.I. 1083555937**

## CERTIFICACIÓN

Yo licenciada BQ. Mariana Alexandra Martínez Ortiz, Mgst. Con cedula de identidad N° 0704651116 en calidad de directora del Trabajo de Titulación “Malos hábitos alimentarios y su impacto en el rendimiento académico en adolescentes de Latinoamérica”, certifico que el presente trabajo fue desarrollado por Jessica Karina Merchán Heras y Cielo Cecilia Hernández de la Cruz, bajo mi supervisión.



Universidad  
Católica  
de Cuenca  
Unidad Académica de Salud y Bienestar  
BQ. Mariana Martínez O.  
DOCENTE CARRERA ENFERMERÍA

**DIRECTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

**DOCENTE DE LA CARRERA DE ENFERMERIA**

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo de Investigación lo dedico principalmente a Dios, por ser mi guía espiritual en este proceso y quien me han dado la fuerza, fortaleza, salud y la inspiración para caminar cada día y así poder cumplir con mi sueño y mis objetivos planteados.

A todas las personas que de alguna u otra forma han sido parte de mi vida, y han estado conmigo en las buenas y las malas, que me ayudaron a conseguir mi meta tan anhelada.

Agradezco a la vida, por ponerme muchas pruebas que he tenido que superar, no han sido fáciles, pero el que persevera alcanza.

Gracias

**Atte. Jessica Karina Merchán Heras**

## **DEDICATORIA**

Este trabajo se lo dedico a mi padres, que ha sabido guiarme siempre por un buen camino con sus enseñanzas, a mi hermana y mi novio que han sabido acompañarme en la buenas y en las malas, quienes me ha cuidado infinitamente cada día que he pasado en la universidad y a quienes se lo debo todo.

También a todos aquellos que aportaron en algo alguna vez en todo este trayecto de mi vida, a quienes me dieron la esperanza y el aliento para saber que siempre se puede llegar a cumplir nuestros objetivos, aun cuando nos tome más tiempo que a los demás.

**Atte. Cielo Cecilia Hernández de la Cruz**

## **AGRADECIMIENTO**

El presente trabajo investigativo quiero agradecer principalmente a Dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional. A mis padres, por ser el pilar más importante y por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional y porque que ellos me ayudaron en las buenas y en las malas y lo siguen haciendo, además de haberme dado la vida, siempre confiaron en mí y nunca me abandonaron. A mi esposo que siempre estuvo allí y supo ayudarme, y darme esa fortaleza para seguir adelante.

Finalmente quiero agradecer a mi familia, quienes, siempre han compartido mis sueños, por quienes no he dejado de luchar en ningún momento y mis amigos, por haberme apoyado cuando más los necesito, por extender su mano en momentos difíciles y por el amor brindado cada día, de verdad mil gracias amigos míos, que siempre los llevo en mi corazón.

Muchas Gracias

**Atte. Jessica Karina Merchán Heras**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a mis padres, por haberme brindado la oportunidad de ser alguien en la vida, a mi hermana por acompañarme en los momentos difíciles que se han presentado a lo largo de mi carrera, a mis familiares por brindarme su ayuda cuando los he necesitado.

Agradezco principalmente a Dios por nunca dejarme caer y siempre protegerme, aun cuando me encontraba solo en algún momento y también por darme la familia que tengo, gracias totales.

Finalmente le agradezco a la vida y a mi novio Santiago Quinche, por acompañarme todo este tiempo.

**Atte. Cielo Cecilia Hernández de la Cruz**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>ÍNDICE</b>  |           |
| <b>Resumen</b> .....   | <b>3</b>  |
| <b>ABSTRACT</b> .....  | <b>4</b>  |
| <b>Introducción</b> .....  | <b>5</b>  |
| <b>Metodología</b> .....   | <b>9</b>  |
| <b>Resultados y discusión</b> .....  | <b>11</b> |
| Prevalencia de los malos hábitos alimentarios en adolescentes de Latinoamérica..                           | 11        |
| Factores asociados a los malos hábitos alimentarios .....  | 12        |
| Impacto de los malos hábitos alimentarios en el rendimiento académico .....                                | 14        |
| Abordaje terapéutico de la malnutrición asociada a los malos hábitos alimentarios en los adolescentes..... | 16        |
| Intervenciones de enfermería en los malos hábitos alimentarios.....  | 17        |
| <b>Conclusiones</b> .....  | <b>19</b> |
| <b>BIBLIOGRAFIA</b> .....  | <b>20</b> |

## RESUMEN

Los problemas de alimentación se basan en malos hábitos que llevamos a la hora de comer, ya sea por exceso, falta, mala calidad u horarios inadecuados en las comidas. **Objetivo:** Realizar una revisión bibliográfica sobre los malos hábitos alimentarios y su impacto con el rendimiento académico en los adolescentes de Latinoamérica. **Metodología:** Se elaboró una investigación en las siguientes plataformas de datos científicas: Scopus, PubMeb, ProQuest y Scielo, obteniendo un total de 50 documentos científicos. **Resultados:** La prevalencia en los países con mayor incidencia con malos hábitos alimentarios fueron, México con el 94% de los adolescentes tienen malos hábitos alimentarios, Honduras el 71.9% consumen comida chatarra, mientras que, en Cuba el 29% consumían frutas y verduras, en Ecuador los adolescentes consumían gran cantidad de comida chatarra; sin embargo, en Azogues el 66.3% de jóvenes tiene hábitos alimentarios de calidad baja, media y alta; con respecto, a los factores asociados se evidenció que los más influyentes son el factor socioeconómico y educacional; en relación, al impacto que tienen los malos hábitos alimentarios en el rendimiento académico se identificó, que los adolescentes que no tienen una mala alimentación afecta el aprovechamiento académico; en cuanto al abordaje terapéutico de la malnutrición este debe ser multidisciplinario, finalmente, en las intervenciones de enfermería se recomendó promocionar la salud alimentaria mediante charlas y programas educativos. **Conclusiones:** Los malos hábitos alimentarios en adolescentes de Latinoamérica sobrellevan a padecer patologías crónicas no transmisibles y el riesgo de producir sobrepeso y obesidad.

**Palabras claves:** Hábitos alimentarios, adolescentes, enfermería, nutrición, América Latina.

## ABSTRACT

Eating disorders are based on bad eating habits, whether due to excess, lack, poor quality or inadequate meal times. **Objective:** To conduct a literature review on poor eating habits and their impact on academic performance in Latin American adolescents. **Methodology:** The research was carried out in the following scientific data platforms: Scopus, PubMed, ProQuest, and SciELO, obtaining 50 scientific documents. **Results:** The prevalence in the countries with the highest incidence of poor eating habits was Mexico, with 94% of adolescents having poor eating habits; in Honduras, 71.9% consumed junk food, while in Cuba, 29% consumed fruits and vegetables. In Ecuador, adolescents consumed a large amount of junk food; however, in Azogues, 66.3% of young people had low, medium, and high-quality eating habits. Regarding the associated factors, it was found that the most influential are the socioeconomic and educational variables. Concerning the impact of poor eating habits on academic performance, it was identified that adolescents who do not have a poor diet are affected in their academic achievement; as for the therapeutic approach to malnutrition, this should be multidisciplinary. Finally, in nursing interventions, it was recommended to promote nutritional health through lectures and educational programs. **Conclusions:** Poor eating habits among adolescents in Latin America lead to chronic non-transmittable diseases and the risk of becoming overweight and obese.

**Keywords:** Eating habits, adolescents, nursing, nutrition, Latin America.

## **Introducción**

Según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), establece que la adolescencia es una fase de ciclo de vida que comprende desde los diez hasta los diecinueve años de edad (1). Es una fase del desarrollo humano y el tiempo adecuado para construir una base para una salud óptima, en donde los jóvenes experimentan un rápido desarrollo físico, cognitivo y psicosocial (2).

La adolescencia es una etapa en la que se establecen hábitos que forman parte de la adultez, en este sentido, el impacto negativo de diversos factores que afectan el desarrollo de los hábitos alimentarios pueden crear un riesgo o consecuencias a largo plazo (3). En el hogar es donde los jóvenes adquieren conductas y hábitos alimentarios más saludables aún en la situación actual (4).

Así mismo, la adolescencia es un lapso crucial para la diagnosis oportuna de las enfermedades familiares hereditarias maternas, por que juegan un papel importante en el incremento de la obesidad a edades tempranas, por ello, se considera importante la implementación de intervenciones desde una perspectiva multidisciplinar, y un abordaje interdisciplinar que promueva prácticas saludables en el domicilio y cambios en el estilo de vida que puedan ser enseñados por profesionales del área de la salud (5).

Por ende, la adolescencia no solo debe ser vista como un período de problemas y vulnerabilidad, sino que también debe ser vista como una etapa de oportunidad, se debe considerar una actitud positiva hacia esta etapa, brindando a los jóvenes lo necesario, para perfeccionar sus vidas y alentarlos a participar en iniciativas que busquen excelentes condiciones de su salud y de su comunidad, respondiendo al fortalecimiento de su sociedad (6).

Durante, la adolescencia las necesidades de micro y macronutrientes aumentan de acuerdo a la edad; pero, en un estado fisiológico como el embarazo también se necesitan mayores cantidades de macro y micronutrientes (7). En el transcurso de la juventud se alcanza el 25% de la estatura adulta, en donde, principalmente en los hombres, aumenta el volumen sanguíneo lo que conlleva a un aumento de las necesidades energéticas, por lo que, durante esta etapa es importante promover buenos hábitos alimentarios a través de una dieta diversa, que incluya frutas, verduras, proteínas de origen animal y vegetal, carbohidratos y cereales (8).

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), a diferencia de malnutrición que se refiere a las carencias, los excesos y los desequilibrios de la ingesta calórica y de nutrientes de una persona; por lo tanto, los servicios de salud deben contener componentes sólidos de nutrición y promocionar intervenciones que permitan a los países a acercarse a su objetivo de lograr la cobertura sanitaria universal y los objetivos de desarrollo sostenible; consecuentemente, la desnutrición, incluye la emaciación, un peso insuficiente respecto de la talla, el retraso del crecimiento, una talla insuficiente para la edad y la insuficiencia ponderal, un peso insuficiente para la edad (9).

La alimentación es el acto de ingerir alimentos con el fin de aportar al organismo carbohidratos, proteínas, grasas, minerales, vitaminas y agua; es decir todos los nutrientes que el cuerpo necesita para obtener energía; por lo tanto, la alimentación es una estrategia de prevención de enfermedades a largo plazo; por lo que, la escuela es el foco de las intervenciones teniendo en cuenta su edad, en donde, los adolescentes estén informados y sean proactivos en el desarrollo de hábitos de vida saludables (10). Establecer un mecanismo que permita explorar conversaciones semanales de una hora que abarquen una variedad de temas relacionados con la alimentación, y finalmente analizar los cambios generados para seguir fomentando hábitos saludables en la población adolescente sobre aquellos más susceptibles al cambio (11).

Los hábitos alimentarios son un conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos; en cambio, la nutrición es un conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociales relacionados; al consumir alimentos, el organismo recibe los nutrientes suficientes y necesarios para cubrir sus necesidades (12). Los hábitos alimenticios se forman a partir de nuestras experiencias de vida y son un proceso voluntario y cambiante, estos pueden cambiar por condiciones sociales, económicas, familiares, psicológicas y de estilo de vida, mientras que, las campañas mediáticas y educativas pueden cambiar la forma en que comemos (13).

Así mismo, los hábitos alimentarios son comportamientos individuales o grupales repetitivos, que forman parte de la sociedad y la familia tiene la mayor autoridad en la formación de las costumbres alimentarias, la nutrición y el comportamiento de nuevos factores; la relación entre los hábitos alimentarios y el nivel socioeconómico de los hogares en situaciones de inestabilidad nutricional, baja disponibilidad o baja calidad y cantidad de

alimentos consumidos por falta de calorías y nutrientes en la población adolescente es perjudicial para el crecimiento (14).

La etapa de la adolescencia está llena de malos hábitos alimenticios, tales como: saltarse ciertas comidas, ingesta de comida rápida, consumo excesivo de dulces y comida chatarra, cambiar el menú nutricional sin supervisión profesional, ejercicio vigoroso sin el debido asesoramiento profesional, preparación física, consumo excesivo de suplementos nutricionales, estilo de vida sedentario (15). Por lo tanto, esto genera una conducta alimentaria desordenada, lo que conduce a la obesidad, presión arterial alta, diabetes, enfermedades cardiovasculares y otros problemas; por lo que, es de vital importancia mejorar el menú alimenticio de los adolescentes para prevenir o reducir el desarrollo de enfermedades que afectan la salud en el futuro (16).

Reconociendo que el consumo de comida chatarra conduce al sobrepeso y la obesidad, así como a algunas enfermedades crónico degenerativas como la diabetes mellitus la hipertensión arterial, no solo se debe educar a los jóvenes sobre los efectos de los productos en su salud, sino también abogar por capacidades de salud pública, sobre la importancia de la prevención de enfermedades crónicas, mejorando la calidad de vida y promover el consumo continuo de comida nutritiva (17).

Desde la escuela primaria hasta la secundaria, los jóvenes pueden desarrollar nuevos hábitos; ya que, en esta edad tienen más control sobre sus elecciones de alimentos y están más expuestos a alimentos poco saludables, lo que limita el control de los padres sobre sus hábitos alimenticios, en donde los jóvenes son un grupo de riesgo único porque tienen mayores necesidades nutricionales y una tendencia a desarrollar hábitos alimentarios inadecuados. Además, se necesitan estrategias específicas para la edad porque los hábitos saludables y no saludables que se forman durante la adolescencia a menudo continúan en la edad adulta (18).

En relación al rendimiento académico, este consiste en cumplir objetivos y metas, las mismas que están diseñadas por los establecimientos, así como también el aprobar cada asignatura dependiendo del curso en el que esté el estudiante, demostrando por medio de las puntuaciones, que son el resultado de una valoración, que implica la aprobación o no en el rendimiento de las distintas pruebas, en todas las asignaturas en los cursos correspondientes (19).

Por lo tanto, la educación nutricional para jóvenes es muy importante, para lograr un rendimiento académico exitoso, con la ayuda de charlas y trípticos relacionados con la alimentación saludable; de hecho, los estudiantes puedan mejorar su estilo de vida y con ello mejorar sus hábitos alimentarios, lo que asegura una buena salud y suficiente éxito físico, emocional y académico (20).

El objetivo principal de este trabajo de investigación es obtener una perspectiva más amplia sobre los hábitos alimentarios apropiados o inapropiados y su impacto en la escolaridad de los jóvenes hispanos, ya que muchos no lo conocen, por lo que se cree, que se debe abordar esta problemática, porque los principales beneficiados serán los adolescentes, cuyo objetivo es una nutrición completa, indispensable para un perfecto desarrollo físico e intelectual.

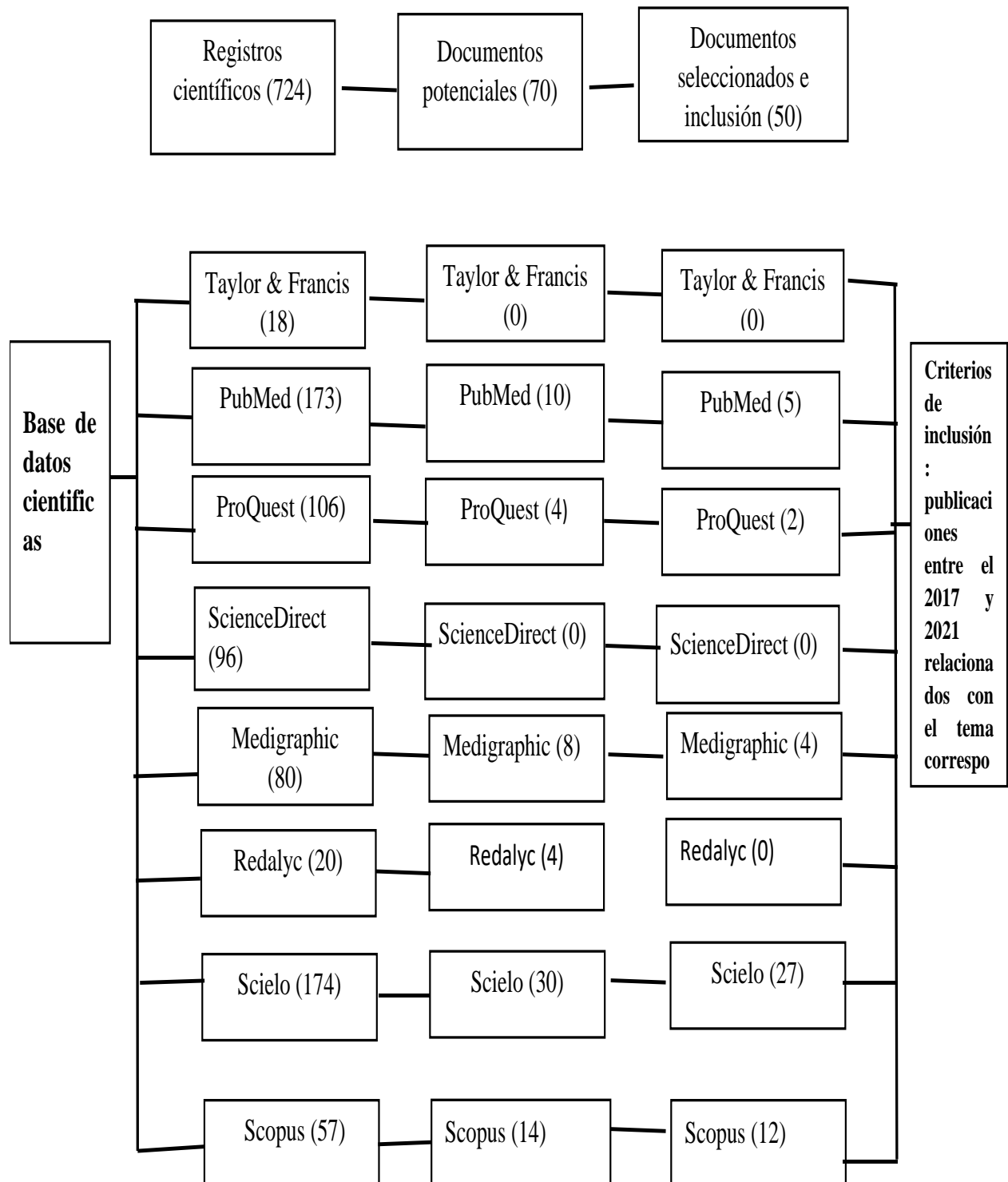
Por lo tanto, dicha investigación se concentra en recopilar información para identificar la prevalencia y los elementos asociados a las malas prácticas alimentarias, su impacto en el rendimiento académico en los adolescentes de Latinoamérica, así como, el abordaje terapéutico y las actuaciones de enfermería en dicho tema, en donde el resultado ayude a mejorar los malos hábitos alimentarios en los adolescentes y llegue a ser un referente para futuras investigaciones.

## **Metodología**

El trabajo de investigación, está fundamentado en la técnica de revisión bibliografía de tipo narrativa, el cual fue realizado mediante la búsqueda de documentos científicos en diversas bases de datos científicos como: Scielo, Medigraphic, PubMed, ProQuest, Scopus; así como, en sitios oficiales de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y Organización Panamericana de la Salud (OPS), redactados en español e inglés. Se incluyeron artículos sobre: malos hábitos alimentarios y su impacto en el rendimiento académico en adolescentes de Latinoamérica y sus intervenciones de enfermería, publicados entre los años 2017 a 2022 que abordan esta temática; se excluyeron documentos como: tesis de pregrado y posgrado, editoriales, monografías, artículos que se encontraban publicados fuera de tiempo establecido y que no dieron respuesta a las interrogantes de investigación.

Los descriptores empleados, se escogieron de acuerdo a la búsqueda encontrada en los Descriptores en Ciencias de la Salud (DeCS), las cuales se combinaron con los operadores booleanos “AND”, “OR”, de la siguiente manera: “Hábitos alimentarios OR Rendimiento AND académico OR adolescentes”. “Malos hábitos alimentarios AND Impacto OR Rendimiento académico OR Adolescentes”. “Prevalence AND Eating habits AND adolescent”. “Impacto AND Malos hábitos AND alimentarios OR Rendimiento académico”. “Factors associated AND Eating habits OR adolescent”. “Abordaje terapéutico AND Malos hábitos AND alimentarios OR adolescentes”. “Factores AND asociados OR Habitos alimentarios AND adolescentes”. “Prevalence OR Eating habits OR Ecuador adolescent”. “Nursing intervention AND Eating habits OR adolescent AND Latinoamérica”.

La búsqueda dio como resultado un total de 724 registros científicos identificados, se obtuvieron 70 documentos potenciales tomando en cuenta los diferentes países, de los cuales 50 fueron finalmente seleccionados, donde 19 de estos documentos fueron destinados para la elaboración de la introducción y 31 artículos para los resultados y conclusiones.

**Figura 1:** Registro de búsqueda bibliográfica.

**Fuente:** Elaboración propia del autor.

## **Resultados y discusión**

### **Prevalencia de los malos hábitos alimentarios en adolescentes de Latinoamérica**

Un estudio realizado en México a 956 jóvenes de la Ciudad de México y Michoacán mostró un alto consumo de refrescos azucarados entre los jóvenes, es decir el 94,2% y el 91,44% las consumían con relativa regularidad, y los jóvenes reportaron niveles bajos de consumo de frutas, correspondientes al 16,3% y al 1,86% se encontraron indicadores altos de estudiantes que consumen 10,3% y 16,00% de verduras al día, o más de una verdura al día, y que tienen actividades sedentarias en su rutina diaria (21).

Un estudio realizado en Cuba a 400 jóvenes de 10 a 19 años demostró que la frecuencia de consumo diario de verduras y frutas entre los jóvenes estudiantes fue del 29,85 %, mientras que el resto de estudiantes las ingirió de forma ocasional o forzada; por otro lado, el 67% de adolescentes desayunaban todos los días, lo que ha demostrado tener un impacto negativo en relación al buen estado de la salud; además, los adolescentes que comen entre comidas recurren a alimentos pobres en nutrientes, como la comida chatarra azucarada y grasosa (22).

De hecho, un estudio realizado en Honduras a 7020 adolescentes indicó que las comidas chatarras más usadas por los estudiantes fueron: el churro (92.9%), seguido por las bebidas efervescentes (80.4%) y el pollo frito (76.6%); en cuanto a las cantidades de comida chatarra al día, el 69.4% de escolares consumieron pollo frito, el 57.2% de escolares consumieron churro, el 56.4% de escolares consumieron bebidas carbonatadas; referente al consumo por veces a la semana de comida chatarra, el 49.7% escolares refirieron consumo de churro, el 48.3% y el 41.2% escolares consumieron café y bebidas carbonatadas, más de 3 veces por semana (23).

Un estudio realizado en Ecuador, en la provincia de Manabí en el año 2021, durante 2 meses se aplicó una encuesta a 200 estudiantes, en donde se demostró que la nutrición de los jóvenes durante la pandemia fue regular, la razón es que los padres no pudieron salir a trabajar por causa del confinamiento, pues la mayoría se dedican al negocio ambulante y por ende los ingresos económicos eran muy pequeños, lo cual era una de las razones por que la dieta se tuvo que adaptar a las circunstancias de cada familia, por ello se concluyó que la mayoría de los alimentos que consumían los adolescentes eran bajos en vitaminas, minerales y proteínas, en donde lo adecuado sería una dieta equilibrada para aportar los nutrientes necesarios para desarrollo y crecimiento de los jóvenes (24).

De igual manera, un estudio realizado en 28 instituciones de la ciudad de Azogues, provincia de Cañar, arrojó que el 66,3% tenía hábitos alimentarios de calidad media, el 25,4 % tenía hábitos alimentarios de mala calidad y solo el 8,3% tenía hábitos alimentarios de calidad alta, en donde, se observó una relación entre el nivel nutricional y el valor nutricional, por lo que la obesidad y el sobrepeso están muy relacionados con la desnutrición (25).

### **Factores asociados a los malos hábitos alimentarios**

Un estudio realizado en una institución educativa de Barranquilla-Colombia dio a conocer los comportamientos alimentarios de los estudiantes, determinando que no son apropiados para la edad de los estudiantes, indicando que a veces se pierden el desayuno debido a los requisitos de cumplimiento al comienzo del horario, además; el factor socioeconómico influye en una buena práctica alimenticia ya que dificulta la adquisición de alimentos de alto valor nutricional adecuadas para dichas edades, sumado a esto, la falta de colaboración en la parte educacional que motive una adecuada práctica alimenticia en las poblaciones adolescentes (26).

Sin embargo, en Perú se encuestaron jóvenes de diferentes regiones; en donde, se analizaron dos variantes, la primera variable, no sustenta la relación entre el nivel socioeconómico y el estado nutricional de los escolares del sur del Perú, todo se basa en la probabilidad con un nivel de confianza del 95%; sin embargo, la segunda variable del estudio demostró que en los altiplanos enfrentan varias inestabilidades; por ende, las cuestiones de dinero no son determinantes para la calidad de la alimentación de los adolescentes (27).

De acuerdo a Mendoza et al (28) identificaron que el factor económico influye en los hábitos alimentarios, ya que, si la economía es insuficiente es imposible obtener alimentos nutritivos y lograr una dieta equilibrada que contenga todos los grupos de la pirámide nutricional recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), incluyendo los macro y micronutrientes como frutas y verduras para mejorar y mantener la salud, ya que, al practicar cualquier tipo de actividad física ayuda a mantenerse activos, mantener la función hormonal normal, el metabolismo y la salud mental; por lo que, se debe optar por hábitos alimentarios saludables todos los días, para que, se pueda tener una buena calidad de vida.

En cambio, un estudio realizado en el colegio Carmelitano del Oriente, Cúcuta, Norte de Santander- Colombia por Yngrid et al. (29) manifestaron que los alumnos presentan malos hábitos alimenticios debido que para asistir a los horarios de clases no desayunan, esperan el recreo para ingerir la primera comida del día; en donde, consumen sándwiches, pasteles horneados y jugos comercializados; de tal manera, se puede identificar que el alumnado se ve afectado por la falta de educación tanto en el hogar como en el mismo centro educativo.

Así mismo, en un Colegio de Costa Rica en donde la influencia del hogar y el ambiente educativo se relacionan con los malos hábitos alimenticios, dejan en evidencia la problemática universal apuntando directamente a la obesidad como la enfermedad que lidera muchos padecimientos que involucran directamente a la población adolescente; ya que, en este centro educativo el personal de docencia fomentan y comprenden que debe consumir una dieta balanceada como: frutas, verduras, proteínas de origen animal y vegetal, carbohidratos y cereales; la misma que no se coloca en práctica por parte del estudiantado como el personal de docencia, al momento de elegir los alimentos no saludables optando por preferir comida rápida en sus espacios de descanso; dicho lo anterior, se llega a la conclusión de que en muchos hogares no se fomenta ni practican una buena dieta alimentaria (30).

Así mismo, en Lima Perú, en una cohorte de jóvenes de dos instituciones educativas se encontró que 78.2% de los adolescentes presentó hábitos alimenticios inadecuados en donde la educación en el hogar es importante en la problemática, sea por falta de información, malos hábitos alimenticios o estilos de vida sedentarios; por lo cual, los adolescentes optan por elegir alimentos menos saludables; ya que por falta de información en el hogar como en las instituciones no hay un refuerzo de una buena educación alimenticia, no toman en cuenta las afectaciones a su salud en un futuro (31).

Así mismo, un estudio realizado en comunidades mayas de Yucatán-México, los cuales presentaban sobrepeso y obesidad lo cual fue resultado que tenían malos hábitos alimenticios y tampoco practicaban actividad física, de tal manera, lograron identificar la falta de educación y conocimiento al momento de elegir los alimentos adecuados para su consumo, es más, los adolescentes no identificaban que el azúcar y la comida chatarra son causantes importantes para el desarrollo de las enfermedades crónicas (32).

Por otro lado, en un estudio realizado en la ciudad de Milagro, Ecuador en una población

de 120 adolescentes del Centro Educativo, reveló que presentaban prácticas de alimentación no saludables, en donde el 90% consumían comida rápida y snacks durante el refrigerio, gracias a la demanda de publicidad, la influencia social, mayor acceso a comida chatarra, y a la alta gama de oferta gastronómica, tuvo como consecuencia, la práctica de una dieta hipercalórica con carencia en la educación nutricional, exceso de alimentos procesados, grasa saturada y azúcares refinados, de tal manera que no cumplen con los propósitos nutricionales de la Organización Mundial de la Salud; lo cual tuvo como consecuencia que los adolescentes presentaran malos hábitos en su alimentación (33).

### **Impacto de los malos hábitos alimentarios en el rendimiento académico**

Un estudio realizado en México – Zacatecas a 150 adolescentes reveló la relación entre los hábitos alimentarios y el aprovechamiento académico, en donde se encontró que existe una correlación de las variables de los malos hábitos alimentarios con el rendimiento académico, obteniéndose relación estadísticamente significativa positiva fuerte ( $r = 0.82$ ;  $P = 0.000$ ), también se encontró que los estudiantes con mejor rendimiento académico (muy bueno a excelente) tenían hábitos alimentarios generalmente saludables, en contraste con los de menor rendimiento académico (regular y adecuado) que tenían hábitos alimentarios generalmente no saludables; en cambio, quienes examinaron la correlación entre los diferentes hábitos y la aprovechamiento escolar de los alumnos no mostraron significancia estadística ( $P = 0,870$ ), pero coincidieron en la distribución común, encontraron que los alumnos con mejor rendimiento escolar tenían buenos hábitos alimentarios (34).

Un estudio realizado en Santiago – Chile a 733 adolescentes mostraron una mayor frecuencia en el consumo del desayuno, con lo cual ayuda a lograr un mejor rendimiento académico en las disciplinas de matemáticas y lengua, también se analizó el efecto del consumo del desayuno frente al descuido de esta comida, los escolares reportaron una baja frecuencia de consumo saludable (FCS); las adolescentes tuvieron mayor consumo de pan ( $p < 0.001$ ), mayor ingesta de lácteos en niños ( $p = 0.016$ ), apareció diferencia de género en el aprovechamiento académico en habilidades lingüísticas ( $p = 0.013$ ), asociación de FCS de productos lácteos con diferencias en lenguaje ( $p = 0,017$ ) y matemáticas ( $p = 0,035$ ), desayunar se asoció con diferencias en rendimiento académico en matemáticas ( $p = 0,028$ ) y lenguaje ( $p = 0,001$ ) no comer tortas y bollería dulce ( $p = 0,016$ ) y no comer patatas fritas y masa frita ( $p = 0,025$ ) se asociaron con el rendimiento escolar en matemáticas (35).

Sin embargo, otro estudio realizado en Chile a 2.116 alumnos, de los cuales el 60,8% corresponden a femeninas y el 39,2% son del género masculino, indicó que un 59,1% de los escolares desayunan; un 71,4% realiza tres o cuatro comidas al día; los que toman estas medidas logran un mayor rendimiento académico que quienes no las toman, por lo que, quienes tienen hábitos alimentarios adecuados tienen un rendimiento escolar adecuado, destacando la importancia de fomentar estilos de vida saludables en la comunidad escolar (36).

Por otro lado, un estudio realizado en Bogotá - Colombia muestra que los malos hábitos alimentarios tienen un efecto directo en el rendimiento académico, lo que significa que el aprovechamiento escolar, es mayor si los hábitos alimentarios son más saludables, el consumo diario de azúcares y grasas (<35%) frituras a elegir y la no ingesta en la media tarde, tuvieron asociación a un bajo desempeño académico; en general predomina el consumo de grasas saturadas, golosinas y dulces (37).

En cambio, un estudio realizado en adolescentes en Ecuador demostró que no existió relación entre el rendimiento escolar, los hábitos alimentarios y el estado nutricional, según el índice de masa corporal en relación con la talla y edad (38). Por otro lado, un estudio realizado en tiempos de pandemia demostró que los adolescentes que tienen un rendimiento aceptable alcanzan los aprendizajes requeridos, en el estudio se comprueba el grado de logro haciendo que los estudiantes completen una escala de rendimiento esperado, con una buena ingesta de menús nutritivos (39).

En general, los hábitos alimentarios inadecuados conllevan como consecuencia sobrepeso, obesidad y desnutrición; en un estudio realizado en Ecuador a 193 estudiantes, determinaron que estas alteraciones a su vez tienen una relación significativa con el rendimiento académico, en donde los adolescentes con desnutrición crónica tienen una alta prevalencia de bajo rendimiento, mientras que los adolescentes con un estado nutricional normal tienen un efecto positivo en el rendimiento académico, sin embargo, no se encontró asociación entre la desnutrición y el rendimiento escolar (40).

## **Abordaje terapéutico de la malnutrición asociada a los malos hábitos alimentarios en los adolescentes**

Un estudio realizado en Ecuador con pacientes adolescentes con sobrepeso y obesidad, describen que en el tratamiento terapéutico primero se debe tener un acercamiento con el paciente, el cual debe ser multidisciplinario, con una buena comunicación con el grupo médico para definir con claridad las metas de la intervención; se recomienda asesoramiento cuantitativo de la dieta y nutrición, en donde se debe escoger un plan alimentario hipocalórico, dietas bajas en macronutrientes específicos formulados promoviendo la adherencia con pequeña molestias, es obligatorio prescribir el plan de la dieta considerando la psicología y necesidades nutricionales del paciente; también debe incluir la práctica de actividad diaria al menos 60 min de actividad moderada a vigorosa, al menos de 2 horas al día en donde se realice caminata, bicicleta, el uso de escaleras y jugar activamente evitando el sedentarismo; por lo cual se establece el tratamiento acorde a las metas para mejorar el estilo de vida (41).

De acuerdo a un estudio realizado en el 2018 por Hernández (42) determinó que, mediante charlas educativas sobre la modificación de hábitos alimentarios poco saludables y cambios en estilo de vida que involucren a la familia, se puede prevenir y reducir el desarrollo del sobrepeso y obesidad; también incluye la dietoterapia la cual se basa en dietas sanas y equilibradas, con contenido energético conforme a las necesidades de cada persona y fraccionadas a lo largo del día; por lo tanto, la educación terapéutica es un conjunto de intervenciones educativas diseñadas por profesionales de la salud para proporcionar conocimientos prácticos y facilitar la identificación y prevención temprana de los factores que contribuyen al aumento de peso.

De hecho, un estudio en México encontró que una intervención educativa en adolescentes, para promover hábitos alimentarios saludables marcó la diferencia; a los tres meses, aquellos que inicialmente se calificaron a sí mismos como de alta autoeficacia y muy de acuerdo con su capacidad para preparar una comida nutritiva fueron los participantes que cambiaron sus percepciones a un estado de autoeficacia suficiente después de la intervención; es decir, ajustaron sus conocimientos revisando sus habilidades a través de la práctica, mientras que antes de la intervención manifestaron tener confianza en su autoeficacia; los participantes que se sintieron indecisos o algo ambivalentes acerca de su sentido de eficacia revisaron sus percepciones después de la intervención y acordaron que tenían la opción de elegir alimentos

nutritivos; estos resultados indicaron que su autoeficacia aumentó después de la actividad de teoría práctica (43).

Según Macías et al (44) mediante la realización de talleres educativos con 155 jóvenes de la Habana Vieja, lograron disminuir el consumo de leches azucaradas y refrescos en el grupo promotor; los jóvenes participaron activamente con entusiasmo en todas las actividades y lograron un abordaje nutricional alimentario del problema; concluyó que se necesitan intervenciones de educación nutricional para promover hábitos alimentarios más saludables y así ayudar a detener la epidemia de enfermedades no transmisibles.

En relación a experiencias con resultados positivos en educación inclusiva sobre buenas prácticas de alimentación, las estrategias de gestión curriculares y didácticas a niños, adolescentes y madres cabeza de familia, que podrían ayudar a mejorar hábitos alimentarios en hogares como también dentro de instituciones educativas de Costa Rica, como son, la educación pertinente que se ajuste a las necesidades y condiciones de la población a quien va dirigida en este caso abarcando el tema de hábitos alimentarios saludables, incluyendo dentro de los establecimientos programas de colación nutricional, de esta forma se ayudaría a un gran número de niños y adolescentes que en sus hogares no cuentan con los recursos necesarios ya que así se fortalecería una buena práctica alimenticia, sin dejar a un lado los talleres educativos que instruyan a las madres de familia, que con los conocimientos adquiridos sean ellas las que pongan en práctica alimentándose correctamente con los nutrientes necesarios para traer niños saludables y así rompiendo este círculo de malnutrición en los adolescentes y por ende en la vida adulta (45).

### **Intervenciones de enfermería en los malos hábitos alimentarios**

Un estudio realizado por López Pardo M. et al (46) la preocupación de los enfermeros por la buena nutrición de los jóvenes es ayudar, informar, educar y capacitar más allá del diagnóstico nutricional y educativo, el enfermero dirige la educación del paciente, brindando un cuidado integral y una evaluación constante de los resultados, todo esto con una actitud científica, abierto, continuo, personal y mostrando empatía; en los grupos, el personal de enfermería es el responsable de atender y brindar la información necesaria hacia las personas en los diferentes ciclos de vida; los hábitos nutricionales son un factor determinante en el estado de salud de la población, porque se crean en la infancia, se desarrollan y viven a lo largo de la vida del sujeto y pueden ser influenciados por programas educativos que refuercen la conducta alimentaria adecuada.

Además, un estudio realizado en Argentina por Moreno Hidalgo et al (47) sostuvieron que las enfermeras tienen un perfil ideal para responder a la educación en salud pública, el objetivo de la educación para la salud es cambiar los estilos de vida de los ciudadanos que provocan consecuencias tan importantes en la población, por lo que debido a que los niños y jóvenes tienen una mejor capacidad de adaptación a cualquier cambio, la capacitación en intervención es más fácil, por eso es importante la figura de enfermeras en las instituciones educativas, con el objetivo de originar estilos de vida saludables desde los primeros años.

En relación al estudio realizado por Romero VK et al (48) en Ecuador a 245 adolescentes en la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos sobre el diseño de medidas correctivas para los malos hábitos alimentarios mediante el desarrollo del trabajo de enfermería, se logró crear salas en donde, se realizaron charlas educativas personales mediante el diseño de material didáctico a padres o representantes y estudiantes que recibieron ayuda, y se diseñaron trípticos, los cuales se les entregaron y distribuyeron, en las zonas cercanas a la institución, sin embargo, la desnutrición entre los niños ecuatorianos sigue siendo un flagelo a tener en cuenta, por lo que trabajar en las instituciones educativas es una estrategia eficaz de diagnóstico y prevención.

Así mismo, Rodríguez Orozco et al (49) menciona en su investigación que la promoción de la salud de los profesionales de enfermería está bien planificada e implementada, porque las estrategias en el campo de la salud escolar reducen significativamente los problemas sociales que afectarán la economía de los países en un futuro próximo; por tanto, la tarea de la enfermera escolar es formar hábitos alimentarios sanos en la población adolescente, fomentar el desarrollo de estilos de vida de calidad en jóvenes y en la familia, colaborar en la creación o mejorando los hábitos saludables, orientar lineamientos de operación para modelar las necesidades de salud, prestar atención a los problemas que esta población pueda sufrir en algún momento, planificar medidas saludables para docentes y empleados escolares que incrementen su bienestar, satisfacción y compromiso con el trabajo.

En función a lo anterior, Espinel Menéndez MJ et al(50) explica en su investigación que el papel de los profesionales de enfermería en este tipo de dificultades es esencial, sobre todo en la prevención, lo que incluye cuidar la nutrición para que sea una dieta con las calorías energéticas suficientes según las necesidades del paciente, el descanso con las suficientes horas que el cuerpo necesita para el funcionamiento óptimo.

## **Conclusiones**

En conclusión, la prevalencia de los malos hábitos alimentarios en adolescentes de Latinoamérica indica, que la mala alimentación no solo afecta a la salud sino también al aspecto físico en donde en los estudios investigados se pudo identificar que la mayoría de los adolescentes no consumen las tres comidas principales, no consumen frutas y verduras, ingieren bebidas azucaradas diariamente, es decir tienen hábitos alimentarios inadecuados, los cuales sobrellevan a padecer enfermedades crónicas no transmisibles y el riesgo de producir sobrepeso y obesidad y desnutrición.

Con respecto, a los factores más comunes en relación con los malos hábitos alimentarios encontrados en los siguientes países como; Colombia, Perú, Costa Rica, México y Ecuador, son el socioeconómico lo que indica, que la falta de recursos dificulta la adquisición de productos de primera necesidad que les brinden una adecuada alimentación; de acuerdo al factor educacional se evidenció, que en el hogar e instituciones educativas no se fomenta o se motiva una buena práctica alimenticia en los adolescentes.

En cuanto a los malos hábitos alimentarios y su impacto en el rendimiento académico se pudo evidenciar que existe una relación, debido a que los adolescentes que tienen buenos hábitos alimentarios, tienen un aprendizaje favorable, favoreciendo la concentración y por ende a mejores resultados académicos, ya que una buena alimentación ayuda al tejido nervioso y a la capacidad cognitiva.

Además, en el abordaje terapéutico de la mal nutrición asociada a los malos hábitos alimentarios se encontró factores de riesgo como el sobrepeso y obesidad, en donde se recomienda una dietoterapia y actividad física continua; también se encontró por déficit la desnutrición en donde se aconseja una buena ingesta alimentaria de micro y macronutrientes para evitar futuras enfermedades.

Finalmente, las intervenciones de enfermería en los malos hábitos alimentarios es educar, asesorar e informar a los adolescentes sobre la promoción de una buena alimentación mediante charlas educativas nutricionales, trípticos y programas educativos sobre una buena nutrición, para inculcar buenos hábitos alimentarios sanos y la formación de estilos de vida saludables para así llegar a concientizar a cada individuo.

## BIBLIOGRAFIA

1. Del Solar Ponce R, Vereau Rodríguez D. Salud del adolescente. Organ Mund la Salud [Internet]. 2019 [cited 2023 Feb 8];56:261–71. Available from: [https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1)
2. José M, Arias F, Sanabria VM. Education for health in early adolescence to face the changes physical and emotional 1. Rev Enfermería Actual [Internet]. 2017;18(1):2511–4775. Available from: [file:///C:/Users/BIBLIOTECA\\_05/Downloads/Dialnet-LaEducacionParaLaSaludEnLaAdolescenciaTempranaPara-6342239.pdf](file:///C:/Users/BIBLIOTECA_05/Downloads/Dialnet-LaEducacionParaLaSaludEnLaAdolescenciaTempranaPara-6342239.pdf)
3. Esther J, Carranza E, Liseth L, Bucheli M. Factores que afectan la mala nutrición en estudiantes de EGB Factors that affect the bad nutrition in students of EGB. Conf Proc [Internet]. 2017;1(1):29–32. Available from: <http://investigacion.utmachala.edu.ec/proceedings/index.php/utmach>
4. Gerbotto LM, Paturzo LCL, Gerbotto LM, Paturzo LCL. Hábitos alimentarios y percepción de la imagen corporal en un grupo de adolescentes que realizan comedia musical. Diaeta [Internet]. 2020;38(172):26–40. Available from: [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1852-73372020000300026&lng=es&nrm=iso&tlng=es%0Ahttp://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1852-73372020000300026&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372020000300026&lng=es&nrm=iso&tlng=es%0Ahttp://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1852-73372020000300026&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
5. Ávila-Alpírez H, Gutiérrez-Sánchez G, Guerra-Ordoñez J, Ruíz-Cerino J, Martínez-Aguilar M. Obesidad en adolescentes y criterios para el desarrollo de síndrome metabólico. Enfermería Univ. 2018;15(4).
6. Borrás T, Reynaldo A, López M. Adolescentes: razones para su atención. Correo Científico Médico De Holguín [Internet]. 2017;(3):858–75. Available from: <http://scielo.sld.cu/pdf/ccm/v21n3/ccm20317.pdf>
7. Karoline A, Araújo C, Monteiro AI, Enders BC. prevention and control of overweight/obesity in adolescents. Rev Esc Enferm USP 2018;52e03339 [Internet]. 2018;1–8. Available from: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/zxNjzJ7ms48mHccxHxWcDby/?format=pdf&lang=es>
8. Alcaraz S, Velázquez P. Prácticas alimentarias y estado nutricional en adolescentes de un centro educativo privado subvencionado de la ciudad de Luque en agosto de 2019. Rev científica ciencias la salud [Internet]. 2021;3(2):26–38. Available from: [https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/12/1348879/ao4\\_vol3n2-2.pdf](https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/12/1348879/ao4_vol3n2-2.pdf)
9. Organización Mundial de la salud. Malnutrición [Internet]. FAO/OMS Segunda

- Conferencia Internacional sobre Nutrición (CIN2). 2021. p. 1. Available from: [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition#:~:text=la desnutrición%2C que incluye la,insuficiente para la edad\)%3B](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition#:~:text=la desnutrición%2C que incluye la,insuficiente para la edad)%3B)
10. Pinos Quichimbo YE, Urgilez Angulo PI, Saquina Solorzano KG, Oñate Villaruel KS, Guillen Godoy MA. Malos hábitos alimenticios y cansancio mental en los estudiantes universitarios del Ecuador (caso cantón Milagro). *Anatomía Digit* [Internet]. 2020;2(4):60–70. Available from: <file:///C:/Users/BIBLIOTECA/05/Downloads/journaljah,+5.pdf>
  11. Bajaanía Nuñez R, Quimis Azambrano MF, Sevilla Alarcón M, Calderon Cisneros J. Experimental-analytical method of finding coefficient of friction between tool and preform. *Kuznechno-Shtampovochnoe Proizv (Obrabotka Met Davleniem)* [Internet]. 2017;1(9):12–4. Available from: <https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/facsalud-unemi/article/view/580/456>
  12. Aragón AP. Nutrición y adolescencia. *Nutr medica en Med* [Internet]. 2020;XIV(3):64–84. Available from: <http://www.aulamedica.es/nutricionclinicamedicina/pdf/5090.pdf>
  13. Maza Avila FJ, Caneda-Bermejo MC, Vivas-Castillo AC. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente* [Internet]. 2022;25(47):1–31. Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v25n47/0124-0137-psico-25-47-110.pdf>
  14. Vilgrón Aravena F, Molina G. T, Gras Pérez ME, Font-Mayolas S. Hábitos alimentarios, obesidad y calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes chilenos. *Rev Med Chil*. 2020;148(7):921–9.
  15. Bonilla Ibañez CP, Díaz Heredia LP. Características de las intervenciones realizadas con adolescentes en condición de sobrepeso y obesidad: una revisión integrativa. *Rev Cuid* [Internet]. 2019;10(3):1–17. Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/cuid/v10n3/2346-3414-cuid-10-3-e681.pdf>
  16. Villagra M, Meza E, Villalba D. Intervención Educativa-Nutricional sobre hábitos alimentarios aplicada a escolares de Asunción, Paraguay. *Memorias del Inst Investig en Ciencias la Salud*. 2020;18(2):63–73.
  17. Ávila H, Gutiérrez G, Martínez M, Ruíz J, Guerra J. Behavior and eating habits in school students. *Horiz Sanit* [Internet]. 2018;17(3):217–25. Available from: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-74592018000300217&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-74592018000300217&script=sci_arttext)
  18. Morales A, Rodríguez I, Massip J, Sardinias M, Balado R, Morales L. Preferencias y

- conductas alimentarias en adolescentes de secundaria básica. *Rev Cuba Pediatría* [Internet]. 2021;93(2):1–15. Available from: <http://scielo.sld.cu/pdf/ped/v93n2/1561-3119-ped-93-02-e968.pdf>
19. Santos Holguín SA, Barros Rivera SE. Influencia del Estado Nutricional en el Rendimiento Académico en una institución educativa. *Rev Vive* [Internet]. 2022;5(13):154–69. Available from: <https://revistavive.org/index.php/revistavive/article/view/167/394>
  20. Bauzá Tamayo. D, Bauzá López. JG, Vázquez Gutiérrez. GL, Rosabal Sosa. L, Bauzá Tamayo. G. Prevalencia y factores de riesgo de obesidad en adolescentes Policlínico René Vallejo Ortiz. Manzanillo. 2016-2017. *Multimed*. 2020;24(2):416–33.
  21. Barriguete J, Vega S, Radilla C, Cervera S, Nava L, Rojo-Moreno L, et al. Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. *Rev Esp Nutr Comunitaria* [Internet]. 2017;23(1):1–10. Available from: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2017\\_1\\_06.\\_Vega\\_y\\_Leon\\_\\_S.\\_C ONDUCTAS\\_ALIMENTARIAS\\_EN\\_ADOLESCENTES\\_DE\\_MICHOACAN.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06._Vega_y_Leon__S._C ONDUCTAS_ALIMENTARIAS_EN_ADOLESCENTES_DE_MICHOACAN.pdf)
  22. Pampillo Catiñeras T, Arteché Díaz N, Méndez Suárez MA. Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. *Rev Ciencias Médicas Piñar del Río* [Internet]. 2019;23(1):99–107. Available from: <http://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/3794>
  23. Carías A, Naira D, Simons P, Díaz V, Barrientos J. Junk food consumption in schoolchildren. *Rev Esp Nutr Humana y Diet* [Internet]. 2020;40(2):32–8. Available from: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/32/24>
  24. Pilay Bravo LA, Zambrano Santos PhD DRO. Hábitos alimenticios en adolescentes de 13 a 19 años en el centro de salud Junín en tiempos de pandemia. *Rev Científica Higía la Salud* [Internet]. 2021 [cited 2023 Feb 7];4(1):1–10. Available from: <https://revistas.itsup.edu.ec/index.php/Higia/article/view/499/1251>
  25. Alvares Ochoa RI, Cordero G del rosario, Vazquez calle MA, Cordero Altamirano LC, Gualpa Lema MC. Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues [Internet]. Vol. 22, Mayo-junio. Ecuador; 2017 [cited 2023 Feb 7]. Available from: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-31942017000600011](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942017000600011)
  26. Gloria L-A, Rodríguez Villa D, Rojas-Torres I-L, Carrero González C, Rodríguez López J, Suarez Villa M, et al. alimenticios en los estudiantes de una institución educativa de

- Barranquilla-Colombia Behavior of food habits in students of an educational institution of Barranquilla-Colombia. 2022 [cited 2023 Feb 7];41:1–6. Available from: <https://doi.org/10.5281/zenodo.7135561>
27. Lipa Tudela L, Geldrech Sanchez P, Quilca Soto Y, Mamani-Coaquira H, Huanca-Arohuanca JW. Estructura socioeconómica y hábitos alimentarios en el estado nutricional de los estudiantes del sur peruano. *Desafios* [Internet]. 2021 [cited 2023 Feb 7];12(2):e361. Available from: <http://revistas.udh.edu.pe/index.php/udh/article/view/361e/36>
  28. Mendoza Balcazar J, Biler Reyes SA, Ormaza-Esmeraldas E del C, Macías-Vera MY. Factores socio-económicos y sus efectos en hábitos alimentarios. *Nutr Clin y Diet Hosp* [Internet]. 2021;6(1):3–171. Available from: <https://www.fipcaec.com/index.php/fipcaec/article/view/442/776>
  29. Colmenares Capacho YV, Hernández González KD, Piedrahita Marín MA, Espinosa Castro JF. Hábitos de alimentación saludable en estudiantes de secundaria. *Arch Venez Farmacol y Ter* [Internet]. 2020;39. Available from: <https://www.redalyc.org/journal/559/55969798012/html/>
  30. Pereira-Chaves JM, Salas-Meléndez MDÁ. Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica. *Rev Electron Educ* [Internet]. 2017;21(3). Available from: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v21n3/1409-4258-ree-21-03-00229.pdf>
  31. Yanina Fustamante Ticlla, Giovanna Mirian Quispe Nuñoncca. Conocimientos, actitudes y prácticas sobre una alimentación saludable en adolescentes de dos Instituciones Educativas Públicas, Lima Este-2018. *Rev Científica Ciencias la Salud* [Internet]. 2019;12(1):24–30. Available from: [https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc\\_salud/article/view/1203](https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/1203)
  32. Aranda González I, Coop Gamas F, Ávila Escalante ML, Pérez Izquierdo O. Riesgo de enfermedades cardiovasculares y su percepción en adolescentes con sobrepeso y obesidad de comunidades mayas de Yucatán TT. *Arch latinoam nutr* [Internet]. 2018;68(3):234–46. Available from: [http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v33n4/a04\\_450.pdf](http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v33n4/a04_450.pdf)
  33. Sanchez, Marlene; Alejandro, Silvia; Bastidas, Carlos; Jara M. Evaluación del estado nutricional de adolescentes en una Unidad Educativa de Ecuador [Internet]. Vol. 10, *Revista Ciencia UNEMI*. 2017. p. 1–12. Available from: [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Evaluación del estado nutricional de adolescentes](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Evaluación%20del%20estado%20nutricional%20de%20adolescentes)

- en una Unidad Educativa de Ecuador.html
34. Herrera Gutiérrez SA, Galicia Rodríguez AG, Herrera Medrano AM, Acuña Ruiz A, Ayala Aguilera JI, Castro Lugo MP. La relación de hábitos alimentarios, toxicomanías y actividad física con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria en Zacatecas. *Acta Univ* [Internet]. 2022;32:1–21. Available from: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0188-62662022000100130&script=sci\\_abstract](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0188-62662022000100130&script=sci_abstract)
  35. Gaete-Rivas D, Olea M, Meléndez-Illanes L, Granfeldt G, Sáez K, Zapata-Lamana R, et al. Eating habits and school performance in fifth to eighth grade Chilean schoolchildren. *Rev Chil Nutr* [Internet]. 2021;48(1):41–50. Available from: [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182021000100041&script=sci\\_abstract&tlng=en](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182021000100041&script=sci_abstract&tlng=en)
  36. Mora JI, Mosqueira CMH, Ventura-Vall-Llovera C. Eating habits and academic performance in school adolescents Chile. *Rev Esp Nutr Humana y Diet* [Internet]. 2019;23(4):292–301. Available from: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2174-51452019000400010](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452019000400010)
  37. Parra Castillo A, Morales Canedo LM, Medina Valencia MM. Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de la localidad de Chapinero, Bogotá. *Perspect en Nutr Humana* [Internet]. 2021;23(2):183–95. Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/penh/v23n2/0124-4108-penh-23-02-183.pdf>
  38. Lapo Ordoñez D, Quintana Salinas M. Relationship between nutritional status by anthropometry and eating habits with academic performance in adolescents. *Rev Arch Med Camaguey* [Internet]. 2018;22(6):755–74. Available from: <http://revistaamc.sld.cu/>
  39. Llinin GSS, Noriega. JRO. La mal nutrición y su influencia en el rendimiento académico en tiempos de pandemia. *Rev Electron Educ* [Internet]. 2023;Vol. 9(Num.1). Available from: <https://www.dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3139>
  40. Valverde Palma L, Reyes Ramos E, Palma Estrada C, Emén Sánchez JP, Balladares Mazzini MB. Influencia del estado nutricional en el rendimiento escolar de estudiantes de Educación General Básica Media. *Recimundo* [Internet]. 2019;3(4):528–48. Available from: <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/673/937>
  41. Balcázar M, Cañizares S, Caicedo A, León A, Zambrano K. Protocolo de diagnóstico y manejo multidisciplinario de pacientes consobrepeso y obesidad en la consulta ambulatoria. *Bitácora Académica USFQ* [Internet]. 2021;9:1–78. Available from:


- file:///C:/Users/Usuario/Downloads/182-163-PB.pdf
42. Hernández Rodríguez J. Recomendaciones para el tratamiento médico de la obesidad exógena en el nivel primario de atención Recommendations for the medical treatment of exogenous obesity at the primary care level. *Rev Cuba Med Gen Integr* [Internet]. 2018 [cited 2023 Feb 7];34(3). Available from: <http://scielo.sld.cuhttp://scielo.sld.cu>
  43. Arroyo PE, Carrete L. Intervention intended to modify the eating practices in mexicanteenagers. *Rev Gerenc y Polit Salud* [Internet]. 2018 [cited 2023 Feb 7];17(35). Available from: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54557477002>
  44. Macías-Matos C, Basabe-Tuero B, Pita-Rodríguez G, Sanabria-González SA, Mercader-Camejo O, Herrera-Javier D. Intervención nutricional participativa en adolescentes de enseñanza media del miunicipio Habana Vieja. *Rev Cuba Salud Publica* [Internet]. 2020 [cited 2023 Feb 7];46(3):1–28. Available from: <https://orcid.org/0000-0001-5742-1859>
  45. Meléndez Rodríguez, Lady, Solano Monge V. La desnutrición y el estrés van a la escuela: pobreza infantil y neurodesarrollo en América Latina. *Innovaciones Educ* [Internet]. 2017 [cited 2023 Feb 7];19(27):55–70. Available from: <https://revistas.uned.ac.cr/index.php/innovaciones/article/view/1955/2194>
  46. Oliveira RC, Souto RQ, Santos JLG dos, Reichert AP da S, Ramalho ELR, Collet N. Manejo do sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes por enfermeiras: estudo de métodos mistos. *Rev Lat Am Enfermagem* [Internet]. 2022;30(spe). Available from: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/JfRvc9SGbxX78tfTdcgGdBw/?format=pdf&lang=pt>
  47. Moreno Hidalgo CM, Lora López P. Intervenciones enfermeras aplicadas a la nutrición. *Nutr Clin y Diet Hosp* [Internet]. 2017;37(4):189–93. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6636985>
  48. Romero Viamonte K, Sánchez Martínez B, Sandoval Torres ME. Atención de enfermería aplicada al estado nutricional de los alumnos de una Unidad Educativa. *Rev Cuba Med Gen Integr* [Internet]. 2018;34(3):30–9. Available from: <http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/951/202>
  49. Lucía C, Orozco R, Gloria ;, Muñiz Granoble J, Carmen ;, Sanchez Hernández A. La salud nutricional escolar y los cuidados de enfermería. *RECIMUNDO Rev Científica la Investig y el Conoc ISSN-e 2588-073X*, Vol 2, N° 3, 2018, págs 422-438 [Internet]. 2018;2(3):422–38. Available from: <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/301%0Ahttps://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6732820&info=resumen&idioma=SPA%0Ahttps://dialnet.unirioj>

a.es/servlet/articulo?codigo=6732820

50. Espinel Menéndez MJ. Cuidado integral de enfermería en personas con problemas de obesidad en la Parroquia Puerto Cayo. Rev Científica Higía la Salud [Internet]. 2021;3(2). Available from: <https://revistas.itsup.edu.ec/index.php/Higia/article/view/468/1207>

**Jessica Karina Merchán Heras** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0105789366** y **Cielo Cecilia Hernández de la Cruz** portador (a) de la cedula de identidad N° **1083555937**. En calidad de autoras y titulares de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación **“MALOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU IMPACTO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ADOLESCENTES DE LATINOAMÉRICA”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 09 de marzo de 2023

  
F:.....

**Jessica Karina Merchán Heras**

**C.I. 0105789366**

  
F:.....

**Cielo Cecilia Hernández de la Cruz**

**C.I. 1083555937**