



HABITOS ALIMENTICIOS Y RENDIMIENTO ESCOLAR EN JOVENES DE BACHILLERATO

Dra. Gloria María Peña García¹

glorucaps@hotmail.com
Universidad Autónoma de Sinaloa*
Hospital General Dr. Martiniano Carvajal**
Universidad del Pacifico Norte

Karina Guadalupe Flores Leal²

Colegio de Bachilleres del Estado de Sinaloa
Universidad de Occidente
floresleal_cary@hotmail.com

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Gloria María Peña García y Karina Guadalupe Flores Leal (2019): "Hábitos alimenticios y rendimiento escolar en jóvenes de bachillerato", Revista Caribeña de Ciencias Sociales (enero 2019). En línea

<https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/01/habitos-alimenticios-bachillerato.html>

RESUMEN

Propósito y Método del Estudio: El propósito del estudio fue conocer la relación que existe entre hábitos alimenticios y rendimiento escolar en jóvenes de una institución educativa en bachilleres de Guasave, Sinaloa; los conceptos utilizados fueron: hábitos, rendimiento, hábitos alimenticios, rendimiento escolar.

El diseño de estudio fue, correlacional, descriptivo y transversal; el muestreo fue no probabilístico por conveniencia, el tamaño de la muestra fue de $n=180$. Los instrumentos utilizados fueron: Escala de rendimiento escolar MEDMAR, 2008 y la encuesta de hábitos alimenticios

Contribución y Conclusiones: Los resultados mostraron predominio del género masculino con el 51.3%, en su mayoría solteros (97.3%) y el 2.6% refirió ser casado o vivir en unión libre. El 43 % tuvieron beca y la mayoría fueron de segundo grado, con una media de edad de 16.02 años ($DE=9.9$, $p<.01$). La media del promedio fue de 8.3 ($DE=.99$, $p<.05$).

Predominó el éxito escolar con el 87.7% ($p<.01$), lo que refleja que hubo diferencias significativas de rendimiento escolar. Hubo diferencias significativas del éxito escolar tanto en mujeres con el 83.5%, como en los hombres con el 91.7% ($p<.01$). Hubo significancia en los hábitos alimenticios, con un 61.5% los buenos hábitos alimenticios, seguido de los muy buenos con el 35.3% ($p<.01$). Hubo diferencias significativas de los hábitos alimenticios por género en los jóvenes universitarios, predominando los hábitos muy buenos en las mujeres con el 39.6%, pero los buenos en los hombres con 66.7%, los hábitos regulares se presentaron en los hombres con 1% ($p<.01$). Hubo asociación positiva y muy significativa de la edad con el fracaso escolar ($p<.01$). Los hábitos alimenticios tuvieron relación positiva y muy significativa con el rendimiento escolar ($p<.01$), sea éxito escolar ($p<.01$) o fracaso escolar ($p<.01$). Esto quiere decir, que depende de los alimentos que los estudiantes de bachillerato consuman tiene que ver con el aprendizaje que adquieren en su formación, además de cómo los consuman en horario y cantidad.

PALABRAS CLAVE: Hábitos alimenticios, Rendimiento Escolar, Adolescente.

¹Profesora Investigadora de Tiempo Completo Titular "B", Enfermera Jefe de Servicio**

²Maestra de asignatura

SUMMARY

Purpose and Method of the Study: The purpose of the study was to know the relationship that exists between eating habits and school performance in young people of an educational institution in baccaulaureate of Guasave, Sinaloa; The concepts used were: habits, performance, eating habits, school performance. The study design was correlational, descriptive and transversal; sampling was not probabilistic for convenience, the sample size was $n=180$. The instruments used were: Scale of school performance MEDMAR, 2008 and the survey of eating habits

Contribution and Conclusions: The results predominate in the male gender with 51.3%, in the majority of singles (97.3%) and 2.6% were referred in the case of living in the free union. 43% took place in the second grade, with an average of 16.02 years ($SD=9.9$, $p<.01$). The mean of the average was 8.3 ($SD=.99$, $p<.05$). School success predominated with 87.7% ($p<.01$), which manifested itself with the difference in school performance. There were significant differences in school success in women with 83.5%, as in men with 91.7% ($p<.01$). There was significance in the eating habits, with 61.5% good eating habits, followed by the very good ones with 35.3% ($p<.01$). There were significant differences in eating habits by gender in university students, with very good habits prevailing in women with 39.6%, but good in men with 66.7%, regular habits in men with 1% ($p<.01$). There was a positive and very significant association of age with school failure ($p<.01$). Eating habits had a positive and very significant relationship with school performance ($p<.01$), school success ($p<.01$) or school failure ($p<.01$). This means that it depends on the food that the high school students consume, it has to do with the learning they acquire in their training, as well as how the consumption is in the schedule and the quantity.

KEY WORDS: Eating habits, School Performance, Adolescent.

INTRODUCCIÓN

En México más de 50% de la población de adultos y casi un tercio de los niños y niñas tienen sobrepeso y obesidad, lo que equivale aproximadamente un poco más de 32671 millones sin contar a los niños. Tener sobrepeso u obesidad implica un mayor riesgo de mortalidad y desarrollar múltiples padecimientos especialmente enfermedad coronaria, diabetes tipo 2, cáncer y apoplejía que en la actualidad son las principales causas de defunción en el país. La Organización Mundial de la Salud notificó que existen en el mundo poco más de un billón de adultos con sobrepeso de los cuales cerca de 300 millones padecen obesidad. Además, se observa gran incremento en la incidencia de diabetes tipo 2 con un 80% relacionado al sobrepeso y obesidad. Anteriormente se especulaba que la enfermedad se limitaba a la población de adultos, sin embargo ya se están involucrando los grupos de edades más jóvenes (Encuesta Nacional de Salud [ENA], 2012).

La alimentación humana ha experimentado cambios que pueden identificarse desde edades muy tempranas como la utilización cada vez más frecuentes de alimentos industrializados, comidas *rápidas* hechas fuera de casa, que adaptadas a características específicas de cada país y región tienen un alta densidad calórica, empleando más azúcares y grasas, pero deficientes en otros nutrientes esenciales, su gran poder de saciedad, su sabor agradable y su bajo costo los hace socialmente aceptables, desgraciadamente este tipo de comida es rica en azúcares y carbohidratos y pueden ser consumidos a cualquier hora, lo que hace evidente que la población no tiene un horario definido para alimentarse sanamente y recurre a lo rápido por no contar con tiempo suficiente debido a duplicidad de empleos o de estudios, o actividades que impide consumir alimentos nutritivos y realizar ejercicio fomentando con ello el sedentarismo.

En los jóvenes que estudian y además trabajan puede no solo generar problemas de salud, como obesidad y otras enfermedades antes mencionadas sino que puede verse afectada su capacidad de aprendizaje, reflejándose en calificaciones que hablen de su desempeño académico; fenómeno que lo hace relevante de indagar como se está alimentando el joven y como repercute en su desarrollo académico.

En la población universitaria se suele asociar un modelo alimentario con un estilo de vida irregular, debido a un patrón de comidas poco nutritivas en casa, al consumo elevado de bebidas con contenido alcohólico o energizantes, la práctica de dietas nutricionalmente inadecuadas con baja densidad nutricional o consumo de alimentos chatarra en establecimientos internos de la escuela o campo universitario.

La adolescencia se considera un periodo crítico en la adquisición y configuración de prácticas alimentarias y de una cualidad de vida sana para el expectante joven y que factiblemente serán perdurables en la edad adulta. La obesidad en edad infantil y juventud es considerada un serio problema de salud pública de tal forma que su control es necesariamente por la prevención y la educación nutricional.

La educación media superior tiene como objetivo proporcionar una educación integral y formativa, siendo en este momento que los alumnos se encuentran en la adolescencia y que ésta, no depende exclusivamente de las condiciones biológicas, sino que también en forma decisiva de factores sociológicos y culturales (Hierro, 1994, citado por Ramírez, 2018) cuya etapa de desarrollo es la búsqueda de identidad, de decisiones vocacionales, personales, emocionales, cognitivas y sociales que consiguen llegar a perturbar su salud (Ortiz, 1992, citado por Ramírez, 2018). A lo largo de este período de transición para el adolescente su familia, la escuela, su alimentación como el deporte adquieren trascendental importancia.

Los jóvenes adolescentes están consumiendo alimentos no nutritivos que pueden condicionar alteraciones en su organismo como obesidad y sus complicaciones, así como algunas patologías graves como el cáncer de estómago, cáncer de colon, etc.; no respetan horarios de alimentos, lo que posibilita un déficit en la adquisición de conocimientos escolares, que impide un óptimo desarrollo académico, además de físico, y mental y que arriesga su futuro profesional por una inadecuada alimentación o posible desnutrición.

Por lo anterior se establece el propósito de conocer cómo influyen los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de los estudiantes del Colegio de Bachilleres de Educación de Guasave, Sinaloa.

MATERIAL Y MÉTODOS

Se utiliza un diseño transversal, descriptivo y correlacional (Polit & Hungler, 2001). En el presente estudio se observan y describen los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en estudiantes de nivel medio superior de una preparatoria pública de Guasave, Sinaloa y se identifica la relación que existe entre las variables.

La población del estudio estuvo conformada por 180 estudiantes de ambos sexos. El muestreo fue no probabilístico, por conveniencia, porque se consideraron a todos los estudiantes del turno matutino, $n=180$ alumnos que aceptaron participar bajo consentimiento informado firmado.

Para el proceso de esta investigación se toman en cuenta las consideraciones éticas estipuladas en el Reglamento de la Ley General de Salud, en Materia de Investigación para la Salud (Secretaría de Salud, 1987). En su Título Segundo, de los Aspectos Éticos de la Investigación en Seres Humanos, los capítulos I y V.

Se utiliza una cédula de Datos Personales (CDP) compuesta por 6 preguntas que describieron los datos sociodemográficos de los participantes, tales como la edad, género, estado civil, escolaridad, calificación y existencia de beca académica.

Para medir el rendimiento escolar se utilizó la *Escala de rendimiento escolar MEDMAR, 2008* entendido como “la relación entre la capacidad real del estudiante y su desempeño en las asignaturas” concibe intrínsecamente al éxito escolar como el ajuste *positivo entre su rendimiento en las materias escolares y la capacidad actual del educando* y al desengaño escolar como el sincronización negativa entre su rendimiento en las asignaturas escolares y la capacidad real del estudiante” (Cf. Portellano, 1989, p. 29). Derivado de lo anterior, se ha de mencionar que el índice se construye por medio de esta expresión (instrumento de la cuarta versión de 59 reactivos):

$$RE=(5.25+P*0.5)-(M/236*10)$$

Siendo RE el rendimiento escolar, P el promedio que el estudiante señala y M el puntaje obtenido en la escala MEDMAR (considerando que la escala mida la capacidad real del estudiante derivado de los factores que afectan su rendimiento escolar). El coeficiente deberá interpretarse sólo en cuanto al signo (debido a que el instrumento no se encuentra estandarizado). Si se observa un signo positivo, indica éxito escolar (un desfase positivo indica que la escuela aprovecha lo que el alumno y su circunstancia brinda). Si se observa un signo negativo, indica fracaso escolar (un desfase negativo indica que la escuela no aprovecha lo que el alumno y su circunstancia brinda). Así un estudiante con un promedio codificado en el instrumento como “8” y un puntaje en la escala MEDMAR de 143 sería resuelto de la siguiente forma:

$$RE=(5.25+8*0.5)-(143/236*10)=+3.19=\text{Éxito escolar.}$$

Una vez aplicado el instrumento se pueden identificar los reactivos que son reportados por el alumno con déficit: en los que el alumno muestra inconformidad o desacuerdo

Si de manera reiterativa, el alumno está en desacuerdo con la calidad de las clases, las actitudes o preparación profesional del docente se debe considerar que la forma de trabajo no está favoreciendo el proceso Enseñanza-Aprendizaje (E-A), o posiblemente se están mostrando actitudes

de inseguridad por parte del profesor, de esta forma se posibilita atender con especificidad lo reportado por los alumnos.

Distribución de los reactivos en la escala MEDMAR de rendimiento escolar

Dimensiones	Indicadores	Objetivos	No. De reactivo
Variables contextuales	Familiares	Conocer el contexto familiar en el que se desarrolla el estudiante.	49-51
	Escolares	Determinar las condiciones de la institución educativa en la que estudia.	1-9, 52-59
Variables propias del estudiante	Personalidad/perfil humano	Conocer los rasgos de personalidad propios del estudiante.	30-48
	Perfil escolar	Determinar los aspectos de conducta acerca de la vida estudiantil del estudiante.	10-29

Hábitos alimenticios

El cuestionario hábitos alimenticios evalúa: el tipo de alimentación, alimentos consumidos, frecuencia de consumo de alcohol y actividad física; Información sobre los hábitos alimenticios que presentan los estudiantes universitarios, está compuesto por 37 preguntas, Cada pregunta tiene 5 posibilidades de respuesta, las preguntas número 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12,15, 16, 17, 18, 19, 32, 33 y 34 se codifican asignándoles un valor de 1 a 5 del modo siguiente: nunca=1; pocas veces =2; alguna frecuencia=3; muchas veces=4; siempre=5. Las preguntas 6, 13, 14, 25, 26, 27, 28, 29, 30 y 31 se codifican en forma inversa, del siguiente modo: nunca= 5; pocas veces=4; alguna frecuencia=3; muchas veces=2; siempre=1. Las preguntas 20, 21, 22, 23 y 24 se valoran del siguiente modo: a la respuesta con alguna frecuencia se le da el valor 5; a las respuestas pocas veces y muchas veces se les asigna el valor 3, y a las respuestas nunca y siempre se les da un valor de 1. Por último, las preguntas 35 y 36 se valoran como sigue: nunca=5; una vez al mes=4; una vez por semana=3; varias veces por semana=2; a diario=1. La puntuación total del cuestionario y de cada uno de sus factores puede obtenerse como el promedio de los cálculos de cada una de las preguntas incluidas.

De acuerdo a la puntuación se consideran malos hábitos alimenticios de 0 a 36, regulares de 37 a 72, buenos 73 a 108, muy buenos de 109 a 144 y excelentes hábitos alimenticios de 145 a 180.

Este instrumento fue aplicado en una población de la Universidad Veracruzana por Gómez, Salazar (2010).

Los datos fueron procesados empleando el paquete estadístico Stastical Package for Social Sciences (SPSS, 2008) versión 22 para Windows, realizándose el análisis estadístico e inferencial correspondiente.

RESULTADOS

Estadística Descriptiva

El cuestionario de rendimiento escolar presenta un Alpha de .77 y el cuestionario de hábitos alimenticios de .61, que de acuerdo a Polit & Hungler (2000) se considera un consistencia interna aceptable y confiable.

Hay mayor predominio del género masculino con el 51.3%, en su mayoría solteros (97.3%) y el 2.6% refirió ser casado o vivir en unión libre. El 8.5% tuvo beca y la mayoría ocupa el segundo lugar en la familia como hijo (50.2%) cuadro 1. Además tuvieron una media de edad de 16.02 años ($DE=9.9$, $p<.01$) y una media de promedio de 8.3 ($DE=.99$, $p<.05$) cuadro 2, gráfica 1.

En relación al rendimiento escolar, contextualmente, el 72.2% de los jóvenes está totalmente de acuerdo y de acuerdo en que sus profesores tienen una formación solida e integral. El 3.8% refiere estar totalmente de acuerdo y en desacuerdo en que la mayoría de sus profesores muestran un excelente dominio de la materia que imparten. 2.6% está en desacuerdo de que el profesor de la Universidad disfruta su trabajo cuando imparte clase. Un 7% está totalmente en desacuerdo y en desacuerdo de que la mayoría de los profesores tienen expectativas altas sobre el rendimiento escolar

de ellos como alumnos. Cerca del 40% de los alumnos refiere que les agrada el plan de estudio de la escuela. Casi el 40% de los alumnos refiere que les agrada el plan de estudio de la escuela. Solo el 10.2% esta de acuerdo que la forma en que lo evalúan refleja fielmente su aprovechamiento.

En relación al perfil escolar de los estudiantes de bachillerato, el 73.8% está totalmente de acuerdo y de acuerdo que la cantidad de alumnos por clase les parece la adecuada. El 29.4% refiere estar totalmente de acuerdo y en acuerdo en sentirse forzado a estudiar una licenciatura. Solo el 9.1% hace referencia a estar en desacuerdo y totalmente en desacuerdo en que les gusta participar en actividades culturales. Cerca del 60% de los jóvenes refiere estar totalmente de acuerdo y de acuerdo en que le gusta participar en actividades deportivas. 12.9% está en desacuerdo y totalmente en desacuerdo con que le gusta participar en actividades que realiza la escuela. El 71.7% está en totalmente de acuerdo y de acuerdo que le dedican tiempo necesario para a labores. El 24% está de acuerdo y totalmente de acuerdo en sentir la necesidad de faltar a clases por motivos innecesarios. Solo el 20.3% está totalmente de acuerdo y de acuerdo en olvidar fácilmente cumplir con sus deberes. El 43.3% está de acuerdo que suele ser organizado para cumplir de forma eficiente en todos sus trabajos. El 43.8% está totalmente de acuerdo y de acuerdo que estudia un día antes de los exámenes. El 41.7% está en desacuerdo y totalmente en desacuerdo en sacar copia a los apuntes de sus compañeros para poder estudiar. El 43.8 % está en desacuerdo y totalmente en desacuerdo que se les dificulta seguir adecuadamente las instrucciones de sus profesores. El 14.4% está de acuerdo que le es difícil poner atención en clase. El 26.7% refiere estar totalmente de acuerdo y de acuerdo que después de cierto tiempo de transcurrida la clase les es fácil perder la concentración. El 24.1% está totalmente de acuerdo y de acuerdo que se les dificulta trabajar en equipo. Solo el 18.7% está en desacuerdo y totalmente en desacuerdo que les es fácil comprender los temas expuestos en clase. El 28.4 % está totalmente de acuerdo y de acuerdo que se le olvidan los contenidos de las clases que ya he cursado. El 17.2% está totalmente en desacuerdo ha pensado la posibilidad de cambiarse de carrera. Casi el 70% de los jóvenes está totalmente de acuerdo y de acuerdo que en un futuro se visualizan ejerciendo la carrera que estudio.

En lo concerniente a las variables propias del estudiante, específicamente en la personalidad y humano de los muchachos preparatorianos, un 21.9% refiere estar totalmente de acuerdo y de acuerdo sentirse fatigado. El 39% considera estar de acuerdo mantiene la calma ante situaciones estresantes. El 72.7% está totalmente de acuerdo y de acuerdo cumplen las promesas que hacen. El 29.9% está en ni de acuerdo ni en desacuerdo concluyen todo lo que se proponen. El 58.8% está totalmente de acuerdo y de acuerdo que les gusta asumir el papel del líder cuando es necesario. El 72.7% está totalmente de acuerdo y de acuerdo en necesitar sugerencias innovadoras cuando trabajan en equipo. El 74.8% hace referencia a estar totalmente de acuerdo y de acuerdo que la relación con sus superiores es buena. El 75.4% está en totalmente de acuerdo y de acuerdo que tienen una visión bien definida de lo que estará haciendo el terminar el bachillerato. El 71.1% refiere estar totalmente de acuerdo y de acuerdo de la visión clara de lo que estará haciendo dentro de diez años.

En el perfil escolar el 82.8% está totalmente de acuerdo y de acuerdo en que está haciendo todo lo que está en sus manos para terminar el bachillerato de forma exitosa.

Acerca de los hábitos alimenticios, el 48.7% nunca o pocas veces cocina con poco aceite o dice que le agreguen lo mínimo a sus platillos. El 19.2% nunca o pocas veces come verduras, el 13.9% nunca o pocas veces consume fruta, así como el 32% nunca o pocas veces come ensaladas. Solo el 13% consume siempre carne o pescado a la plancha o al horno (no frito). El 18.2% siempre o muchas veces consume carnes grasosas. El 36.9% siempre o muchas veces cambian mucho de comida. El 29.4% nunca o pocas veces consume alimentos ricos en fibra. El 27.8% consume a alimentos frescos en vez de precocinados. El 57.8% nunca o pocas veces si le apetece tomar algo se controla y espera la hora de comida. El 43.9% nunca o pocas veces se da cuenta al cabo del día si comió en exceso o no. El 72.2% nunca o pocas veces elegir un restaurante toma en cuenta si lo engorda o no.

Cuadro 1: Frecuencias y porcentajes de datos sociodemográficos (sexo, estado civil, lugar que ocupa entre sus hermanos y beca) en jóvenes de bachillerato

Sociodemográficos	f	%
Sexo		
Femenino	91	48.7
Masculino	96	51.3
Estado civil		
Soltero	182	97.3
Casado	1	.5
Unión libre	4	2.1

Lugar que ocupa en la familia		
Primero	76	40.6
Segundo	94	50.2
Tercer	17	9.2
Becado		
Si	16	8.5
No	171	91.5
Fuente: CDP		n=187

Cuadro 2: Prueba de Kolmogorov-Smirnov para edad, número de hermanos, promedio en jóvenes de bachillerato

Ítems	Mínimo	Máximo	\bar{X}	Mdn	DE	V	Valor p
Edad	14.0	151.00	16.02	15.00	9.9	99.03	.000
Promedio de secundaria	2.00	9.90	8.30	8.40	.99	.99	.028
Fuente: CDP, RE, HA		n=187					

Estadística Inferencial

Existen diferencias significativas en el rendimiento escolar, con fracaso escolar en el 12.3% de los jóvenes de bachillerato ($IC=1.82-1.92$, $X^2=106.31$, $p<.01$) cuadro 3.

Hay diferencias significativas en el rendimiento escolar por género, con predominio de éxito escolar tanto en mujeres con el 83.5% ($IC=1.07-1.22$, $X^2=43.61$, $p<.01$), al igual que en hombres con el 91.7% ($IC=1.03-1.80$, $X^2=63.37$, $p<.01$) cuadro 4.

Existen diferencias significativas en los hábitos alimenticios de los jóvenes con el 61.5% de buenos hábitos alimenticios ($IC=1.31-1.45$, $X^2=9.88$, $p<.01$), seguido de los muy buenos con el 35.3% ($IC=1.57-1.71$, $X^2=16.17$, $p<.01$), también existió un mínimo porcentaje del .5% hábitos alimenticios regulares ($IC=1.98-2.00$, $X^2=183.02$, $p<.01$) cuadro 5.

Hay diferencias significativas de los hábitos alimenticios por género en los jóvenes de bachillerato, predominando los hábitos muy buenos en las mujeres con el 39.6%, ($IC=1.54-1.74$, $X^2=8.01$, $p<.01$) y los buenos en los hombres con 66.7% ($IC=1.22-1.41$, $X^2=11.96$, $p<.01$), los hábitos regulares se presentaron en los hombre con 1% ($IC=1.96-2.01$, $X^2=92.02$, $p<.01$) cuadro 6.

Existe asociación positiva y muy significativa de la edad con el fracaso escolar ($r_s=.575$, $p<.01$).

Los hábitos alimenticios tienen relación positiva y muy significativa con el rendimiento escolar ($r_s=.423$, $p<.01$), sea éxito escolar ($r_s=.423$, $p<.01$) o fracaso escolar ($r_s=.341$, $p<.01$). Esto quiere decir que depende de los alimentos en cantidad y nutrientes que los estudiantes de bachillerato adquieran y los horarios de consumo tiene que ver con el aprendizaje que adquieren en su formación, reflejado en su desempeño o rendimiento escolar. Cuadro 7.

Cuadro 3: Chi cuadrada de Pearson para rendimiento escolar en jóvenes de bachillerato

Rendimiento escolar	f	%	IC 95%		X^2	Valor p
			Límite inferior	Límite superior		
Éxito escolar	164	87.7	1.07	1.17	106.31	.000
Fracaso escolar	33	12.3	1.82	1.92		
Fuente: MEDMAR		n=187				

Cuadro 4: Chi cuadrada para rendimiento escolar en jóvenes de bachillerato por género

Rendimiento escolar	f	%	IC 95%		X^2	Valor p
			Límite inferior	Límite superior		
Femenino						
Éxito escolar	76	83.5	1.07	1.22	43.61	.000
Fracaso escolar	15	16.5	1.81	1.94	52.31	

Masculino						
Éxito escolar	88	91.7	1.03	1.15	63.37	.000
Fracaso escolar	8	8.3	1.80	1.94	54.00	

Fuente: MEDMAR

n=187

Cuadro 5: Chi cuadrada de Pearson para hábitos alimenticios en jóvenes de bachillerato

Hábitos alimenticios	f	%	IC 95%		X ²	Valor p
			Límite inferior	Límite superior		
Excelentes	5	2.7	1.94	1.99	167.53	.000
Muy buenos	66	35.3	1.57	1.71	16.17	.000
Buenos	115	61.5	1.31	1.451	9.88	.002
Regulares	1	.5	1.98	2.00	183.02	.000

Fuente: HA

n=187

Cuadro 6: Chi cuadrada para hábitos alimenticios en jóvenes de bachillerato por género

Hábitos alimenticios	Femenino		Masculino		IC 95%		X ²	Valor p
	f	%	f	%	Límite inferior	Límite superior		
Excelentes	4	4.4	1	1	1.92	2.00	79.36	.000
Muy buenos	36	39.6	30	31.3	1.54	1.74	8.01	.005
Buenos	51	56	64	66.7	1.22	1.41	11.96	.001
Regulares	0	0	1	1	1.96	2.01	92.02	.000

Fuente: HA

n=187

Cuadro 7: Coeficiente de correlación de Spearman para edad, rendimiento escolar y hábitos alimenticios en jóvenes de bachillerato

Edad	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Hábitos alimenticios	-.093	1							
Excelentes	.032	.151*	1						
Muy buenos	-.024	.260**	.574**	1					
Buenos	-.091	.894**	.121	.211**	1				
Regulares	.057	.522**	.054	.093	.441**	1			
Rendimiento escolar	.080	.423**	.048	.226**	.513**	.094	1		
Éxito escolar	.080	.423**	.048	.226**	.513**	.094	.950**	1	
Fracaso escolar	.575**	.196**	.341**	.620**	.273**	.668**	.140	.140	1

Fuente: CDP, RE, HA

n=187

DISCUSION

El presente estudio permitió describir los hábitos alimenticios y su relación con el rendimiento escolar en estudiantes de bachillerato en una escuela pública de Guasave, Sinaloa.

Hubo mayor predominio del género masculino con el 51.3%, en su mayoría solteros (97.3%) y el 2.6% refirió ser casado o vivir en unión libre. El 43% tuvo beca y la mayoría fueron de segundo grado, tuvieron una media de edad de 16.02 años ($DE=9.9$, $p<.01$) y la media del promedio fue de 8.3 ($DE=.99$, $p<.05$), lo que refleja una discrepancia con el 59% de mujeres estudiadas por Castañeda, Rocha y Ramos (2008).

En este estudio se encontró que 48.7% nunca o pocas veces cocina con poco aceite. 13% consume siempre carne o pescado a la plancha o al horno (no frito). El 18.2% consume carnes grasosas. El 36.9% cambian mucho de comida. El 27.8% consume alimentos frescos en vez de precocinados, sin embargo en los estudios de Castañeda, Rocha y Ramos (2008), los alimentos que

con mayor frecuencia se consumieron diariamente fueron: los cereales 73.9%; leche y sus derivados 43.5%; azúcares 46.4%. En el de Macedo, Bernal, López, Vizmanos, Rovillé. (2008), se observó que en la mayoría de los adolescentes consumen cereales (50,8%), lácteos (84%), carnes (62,9%), huevo (87.4%), pescado y mariscos (58.3%), pan dulce (66.4%), papas fritas (64%) y bebidas alcohólicas (76%). Lo que nos arroja en la mayoría de los adolescentes en ambos estudios, existe similitud por los alimentos grasos, los azúcares, cereales, lácteos y alimentos frescos.

En lo que respecta al rendimiento escolar global y por género hubo predominio de éxito escolar con el 87.7% ($IC=1.07-1.17$, $X^2=106.31$, $p<.01$), lo que refleja que hubo diferencias significativas de rendimiento escolar. Por género predomina el éxito escolar tanto en mujeres con el 83.5%, como en los hombres con el 91.7%, resultados similares a los de Castañeda, Rocha y Ramos (2008),

En este estudio un 72.2% de los jóvenes está de acuerdo en que sus profesores tienen una formación sólida e integral. Arrojando que es de su agrado el plan de estudios, que estén de acuerdo y dediquen tiempo necesario a sus labores y sean organizados al cumplir de forma eficiente con todos los trabajos. La relación de los estudiantes bachillerato de Guasave, Sinaloa, con sus superiores es buena y a su vez están de acuerdo que tienen una visión bien definida de lo que estarán haciendo al terminar el bachillerato y a si mismo sus padres siempre han estado de acuerdo con las decisiones que ellos toman, obteniendo el éxito escolar con el 87.7%, sin embargo en los estudios de Núñez Espinoza, Cocha, Lenin (2016), existe la discrepancia de que el rendimiento académico se refiere a la evaluación del proceso educativo y tiene que ver con la capacidad del estudiante que a través de esta evaluación muestra el conocimiento adquirido en las aulas de clase, muchos son los factores que inciden en el rendimiento académico y uno de ellos es el rol de padres y la manera en que afecta a este proceso.

Contreras, Espinosa, Esguerra, Haikal, Polanía, Rodríguez (2005), en su estudio evidenciaron que la autoeficacia está asociada directamente con el rendimiento académico general. Al examinar por áreas de conocimiento, encontraron que tanto la autoeficacia como la ansiedad resultan ser significativas para la predicción del rendimiento académico.

En lo que compete a los hábitos alimenticios de manera global y por género de los jóvenes entrevistados, se encontró que predomina con el 61.5% los buenos hábitos alimenticios ($IC=1.31-1.45$, $X^2=9.88$, $p<.01$), seguido de los muy buenos con el 35.3% ($IC=1.57-1.71$, $X^2=16.17$, $p<.01$), también existió un mínimo porcentaje del .5% hábitos alimenticios regulares ($IC=1.98-2.00$, $X^2=183.02$, $p<.01$), lo que refleja que hubo diferencias significativas de hábitos alimenticios en los jóvenes. También hubo diferencias significativas de los hábitos alimenticios por género en los jóvenes participantes, predominando los hábitos muy buenos en las mujeres con el 39.6%, ($IC=1.54-1.74$, $X^2=8.01$, $p<.01$) pero los buenos en los hombres con 66.7% ($IC=1.22-1.41$, $X^2=11.96$, $p<.01$), los hábitos regulares se presentaron en los hombre con 1% ($IC=1.96-2.01$, $X^2=92.02$, $p<.01$). Por lo contrario en el estudio de Castañeda, Rocha y Ramos (2008), los hábitos alimenticios fueron clasificados en buenos a regulares, también Amat, Anuncibay, Soto, Alonso, Villalmanzo y Lopera (2006), en su estudio encontró obesidad en un 13.9% y sobrepeso en un 26.3%. La obesidad fue mayor en varones (15.6%) que en mujeres (12%), y también el sobrepeso. Por edades, los jóvenes de 6 a 13 años presentaron valores más elevados de obesidad. Lo que refleja que su población estudiada no tiene definidos de forma adecuada un hábito de alimentación. Pero Macedo, Bernal, López, Vizmanos, Rovillé (2008), encontró hábitos de consumo recomendable de cereales (50.8%), lácteos (84%), carnes (62.9%), huevo (87.4%), pescado y mariscos (58.3%), pan dulce (66.4%), papas fritas (64%) y bebidas alcohólicas (76%). Por el contrario, en la mayoría de adolescentes existe un consumo no recomendable de fruta/verdura (76.9%), leguminosas (59.1%), agua natural (56.3%), queso (70.3%), embutidos (51.1%), hamburguesas/pizzas (50.9%), dulces/chocolates (53.5%) y café (53.4%). No encontró de manera general, diferencias significativas entre sexos, a excepción de los hábitos de consumo de agua y de dulces/chocolates (mayor prevalencia de consumo no recomendable en mujeres). Casi en su totalidad no efectúa sus tres tiempos de comida mínimos al día.

Rizo, González y Cortés (2014), no encontraron diferencias significativas en la calidad de la dieta entre una y otra titulaciones, siendo las particularidades de la misma: baja en carbohidratos y alta en proteínas. También encontraron un desequilibrio en el tipo de grasa ingerida, siendo mayor el consumo de saturada y menor el de poliinsaturada de lo recomendado, es decir no saben comer equilibradamente. Castillo, Escalona, Rodríguez (2016) hallaron en su población como valor máximo de la escala expresa el consumo diario/semanal de los alimentos lácteos, frutas, verduras, carnes y legumbres y la ausencia de consumo de comida rápida, bebidas y dulces o golosinas. La puntuación empírica se distribuye simétricamente en torno a una media de 30.49 y desviación estándar de 7.66.

En lo que compete a la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar de los jóvenes, se encontró una relación positiva y muy significativa con el rendimiento escolar, siendo éxito

escolar o fracaso escolar. Es decir, que dependiendo de los alimentos que los estudiantes de bachillerato consuman tiene que ver con su aprendizaje que adquieren en su formación, además de cómo los consuman en horario y cantidad.

CONCLUSION

En este estudio los participantes fueron principalmente jóvenes de bachillerato ambos sexos, en su mayoría hombres solteros de una preparatoria de Guasave, Sinaloa turno vespertino.

La edad media de los participantes adscritos al bachiller fue de 16.02 años y la media del promedio fue de 8.3

El rendimiento escolar en jóvenes de bachillerato fue de mayor predominio el éxito escolar, reflejando diferencias significativas de rendimiento escolar. Con lo que respecta al éxito escolar los hombres superan a las mujeres siendo mínima la diferencia. Obteniendo el rendimiento escolar global por género.

En lo respecta a los hábitos alimenticios de los participantes, predominan los buenos hábitos y los muy buenos. Reflejando diferencias significativas en los hábitos alimenticios de los jóvenes de bachillerato, obteniendo como resultado los muy buenos hábitos en las mujeres y los buenos en los hombres.

Indicando de manera global y por género de los jóvenes de bachillerato de una preparatoria pública de Guasave, Sinaloa, son buenos los hábitos alimenticios.

En cuanto a la relación de los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar, se obtuvo una relación positiva, ya sea éxito escolar o fracaso escolar y su aprendizaje depende de los alimentos que consuman en horario y cantidad durante su formación.

Los instrumentos aplicados fueron aceptables y confiables en la población participante.

RECOMENDACIONES

En base a los resultados obtenidos se recomienda:

Desarrollar en la escuela programas de intervención y campañas de educación alimenticia.

Implementar un programa que este dirigido hacia la cafetería de la escuela donde puedan ofrecer alimentos a bajo costo y de una calidad nutricional adecuada para los bachilleratos, además que este accesible a su economía.

Fomentar la práctica del deporte en los jóvenes bachilleres.

Que en las reuniones de padres de familia, se les dé información sobre lo que es el deporte e informarles de que deben de fomentarlo en sus hijos sin importar el género y de esta manera se le estará fomentando al adolescente a ser una persona sana con una buena condición física, psíquica y social, si cuenta con estos elementos, podrá desenvolverse y ser un estudiante con calidad para obtener las mejores calificaciones y consecuentemente elevar su Rendimiento Escolar.

Se impartan cursos a los docentes sobre los temas de nutrición para que de esta manera puedan orientar mejor a los estudiantes.

BIBLIOGRAFIA

- Amat M A. et al. Estudio descriptivo sobre hábitos alimentarios en el desayuno y almuerzo de los preadolescentes de Viladecans (Barcelona). NURE Investigación, [S.l.], jul. 2006. ISSN 1697-218.
- Castañeda, sanchez O, Richa Díaz JG, Ramos Aispuro MG, Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Sonora Mexico, Archivos en medicina Familiar, vol. 10 (1) 7-9. 2008.
- Castillo r, Víctor; Escalona B, Juan y Rodríguez G, Carlos. Hábitos alimentarios en la población escolar chilena: Análisis comparativo por tipo de establecimiento educacional. 2016, vol.43, n.1, pp.06-11.
- Contreras, Francoise; Espinosa, Juan Carlos; Esguerra, Gustavo; Haikal, Andrea; Polanía, Alejandra; Rodríguez, Adriana; (2005). Autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes. Diversitas: Perspectivas en Psicología, julio-diciembre, 183-194.
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición; resultados nacionales 2012. Instituto Nacional de Salud Pública/Secretaría de Salud. México, 2012.
- Gómez JI, Salazar N. Hábitos alimenticios en estudiantes Universitarios de ciencias de la salud de Minatitlán, Ver. [Tesis]. Minatitlán. Universidad Veracruzana. Facultad de Enfermería; 2010.
- Hierro, Gabriela (1994) Ética de la Libertad, México, Editorial Torres Asociados.
- Macedo-Ojeda, G., Bernal-Orozco, M.F., López-Uriarte, P., Hunot, C., Vizmanos, B., Rovillé-Sausse, F., 2008, Hábitos alimentarios en adolescentes de la Zona Urbana de Guadalajara, México, Antropo, 16, 29-41.

- Medina L., Martell FM (2008) Evaluación Integral del rendimiento escolar en educación superior. Instrumento de evaluación. Recuperado el 15 de abril de 2017 de: https://www.researchgate.net/publication/269635331_Evaluacion_integral_del_rendimiento_escolar_en_educacion_superior_un_instrumento_de_evaluacion.
- Núñez Espinoza, Marcelo Wilfrido, Cocha Sigüencia, Christian Lenin Keywords: Rol de padres, conocimiento, rendimiento académico. Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Carrera de Psicología Educativa, 2016.
- Ortiz, Consuelo (1992) "Algunas notas acerca del Bachillerato Universitario" en: Revista de Educación Superior. No.77, 1992.
- Polit, D. F. & Hungler, B. P. (2001). Investigación científica en ciencias de la salud. 6ª edición. México D.F.: McGraw-Hill Interamericana, pp. 93-100
- Portellano, J. A. (1989). Fracaso escolar: diagnóstico e intervención, una perspectiva neuropsicológica. Madrid, España: Ciencias de la educación preescolar y especial.
- Ramírez MM (1998). Como influyen los hábitos alimenticios en los estudiantes de educación media superior en su rendimiento escolar. Tesis publicada en <http://eprints.uanl.mx/7200/1/1080085712.PDF> y rescatada el 12 de agosto de 2017.
- Rizo-Baeza, M. M.; González-Brauer, N. G.; Cortés, E. Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud Nutrición Hospitalaria, vol. 29, núm. Enero-, 2014, pp. 153-157 Grupo Aula médica Madrid, España.
- Sánchez E, De Luna-B. Hábitos de vida saludable en la población universitaria Nutr Hosp. 2015;31(5):1910-1919 ISSN 0212-1611. CODEN NUH0EQ S.V.R. 318.
- Secretaría de Salud (1987). Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la salud para la salud México.
- Statistical Package for the Social Sciences. (2008). SPSS 17.0 for Windows