



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), mayo-junio 2025,
Volumen 9, Número 3.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1

RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y LA PRESENCIA DE SOMNOLENCIA EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

RELATIONSHIP BETWEEN EATING HABITS AND THE
PRESENCE OF SLEEPINESS IN STUDENTS AT MILAGRO
STATE UNIVERSITY

Dayanara Brissette Astudillo Espinoza

Facultad de Salud y Servicios Sociales, Ecuador

Anthony Bryan Cadmen Mosquera

Facultad de Salud y Servicios Sociales, Ecuador

Angie Maily Echeverria Guerrero

Facultad de Salud y Servicios Sociales, Ecuador

Dayanna Patricia Morales Lozada

Facultad de Salud y Servicios Sociales, Ecuador

Mélanie Belén Navarro Salas

Facultad de Salud y Servicios Sociales, Ecuador

Daniela Cristina Palacios Figueroa

Facultad de Salud y Servicios Sociales, Ecuador

Guillen Godoy Mauricio Alfredo

Investigador Independiente

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i3.17628

Relación entre los Hábitos Alimenticios y la Presencia de Somnolencia en Estudiantes de la Universidad Estatal de Milagro

Dayanara Brissette Astudillo Espinoza¹

dastudilloe3@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0002-5071-8304>

Facultad de Salud y Servicios Sociales

Milagro-Ecuador

Anthony Bryan Cadmen Mosquera

acadmenm@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0003-0287-3411>

Facultad de Salud y Servicios Sociales

Milagro-Ecuador

Angie Maily Echeverría Guerrero

aecheverriag@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0005-8388-3586>

Facultad de Salud y Servicios Sociales

Milagro-Ecuador

Dayanna Patricia Morales Lozada

dmoralesl2@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0001-1558-3849>

Facultad de Salud y Servicios Sociales

Milagro-Ecuador

Mélanie Belén Navarro Salas

mnavarros4@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0003-4030-1529>

Facultad de Salud y Servicios Sociales

Milagro-Ecuador

Daniela Cristina Palacios Figueroa

dpalaciosf@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0005-8219-0358>

Facultad de Salud y Servicios Sociales

Milagro-Ecuador

Guillen Godoy Mauricio Alfredo

mguilleng@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-8965-5959>

Investigador Independiente

RESUMEN

Objetivo: Determinar los aspectos nutricionales que influyen en la presencia de somnolencia en estudiantes de 3er semestre de Enfermería de la Universidad Estatal de Milagro. **Metodología:** Se utilizó un enfoque mixto, con un diseño descriptivo, observacional y correlacional de corte transversal. Se aplicaron encuestas estructuradas a 52 estudiantes seleccionados mediante muestreo por conveniencia. Las preguntas incluyeron aspectos de frecuencia alimentaria, consumo de alimentos procesados, ingesta de cafeína y percepción de somnolencia. Los datos fueron organizados en Microsoft Excel para su análisis. **Resultados:** El 82.69% de los estudiantes manifestó sentir somnolencia después de comer, mientras que el 53.85% se salta comidas y solo el 38.46% desayuna antes de asistir a clases. Un 30.77% recurre a bebidas energéticas o cafeína para mantenerse despierto. Estos datos evidencian una clara relación entre hábitos alimenticios inadecuados y niveles elevados de somnolencia diurna. **Conclusión:** Los hábitos nutricionales irregulares como omitir comidas, el consumo de alimentos altos en carbohidratos simples y el uso frecuente de cafeína afectan negativamente la energía, concentración y estado de alerta de los estudiantes. Se destaca que una dieta equilibrada es fundamental para optimizar el rendimiento académico y prevenir la fatiga. Se sugiere implementar estrategias educativas en nutrición como parte del acompañamiento integral al estudiante universitario.

Palabras clave: somnolencia, hábitos alimentarios, estudiantes universitarios, rendimiento académico, alimentación

¹ Autor principal

Correspondencia: dastudilloe3@unemi.edu.ec

Relationship Between Eating Habits and the Presence of Sleepiness in Students at Milagro State University

ABSTRACT

Objective: This study aimed to analyze the influence of eating habits on the occurrence of drowsiness in third-semester Nursing students at the Universidad Estatal de Milagro. The objective was to identify common nutritional practices and their relationship with fatigue during academic activities. **Methodology:** A mixed-methods approach was used, with a descriptive, observational, and correlational design. The sample consisted of 52 students selected through non-probability convenience sampling. A structured survey with closed and open-ended questions was applied to assess eating habits and the presence of drowsiness. Data were organized and analyzed using Microsoft Excel. **Results:** A total of 82.69% of students reported feeling drowsy after eating, 53.85% admitted to skipping meals, 30.77% consumed energy drinks or caffeine to stay awake, and only 38.46% ate breakfast before attending class. These findings reveal a link between poor eating habits and daytime drowsiness, which impacts alertness and academic performance. **Conclusion:** It is concluded that inadequate eating habits significantly influence the occurrence of drowsiness among university students. Irregular meal schedules, skipping essential meals, and consuming processed foods negatively affect energy levels and concentration. Educational strategies on nutrition are recommended to improve physical well-being and academic performance in this population.

Keywords: drowsiness, eating habits, university students, nutrition, academic performance

Artículo recibido 15 abril 2025

Aceptado para publicación: 18 mayo 2025



INTRODUCCIÓN

La alimentación es una función vital que influye directamente en el bienestar físico y mental del ser humano. Desde etapas tempranas de la vida, mantener hábitos alimenticios adecuados es fundamental para el crecimiento, la energía diaria y el buen funcionamiento del organismo. Sin embargo, en la edad adulta, especialmente durante la etapa universitaria, es común adoptar patrones alimentarios poco saludables debido a la falta de tiempo, el estrés académico y el acceso limitado a opciones nutritivas. Este tipo de alimentación desequilibrada puede tener efectos negativos tanto a corto como a largo plazo, afectando la concentración, el estado de ánimo y el rendimiento académico. La ingesta excesiva de alimentos procesados, el consumo irregular de comidas y la baja ingesta de nutrientes esenciales contribuyen al desarrollo de fatiga y somnolencia, lo que impacta significativamente en el desempeño estudiantil y en otras actividades cotidianas. (Fabres & Moya, 2021)

La somnolencia es un problema creciente que afecta a personas de diversas edades y ocupaciones, siendo los estudiantes universitarios uno de los grupos más vulnerables. A nivel internacional, estudios revelan que entre el 40% y el 60% de los estudiantes universitarios reportan niveles elevados de somnolencia, lo que afecta su rendimiento académico y calidad de vida. En países como Estados Unidos, un estudio de la Universidad de Harvard determinó que el 50% de los estudiantes dormía menos de 7 horas por noche, superando los límites recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para un adecuado descanso. De manera similar, en América Latina, se ha registrado que entre el 30% y el 50% de los estudiantes universitarios presentan algún grado de somnolencia diurna, siendo México, Brasil y Colombia algunos de los países con mayores prevalencias en la región. (Minguano & Fiallos, 2022)

En Ecuador se han realizado estudios sobre la prevalencia de trastornos relacionados con el sueño en estudiantes, como en personal hospitalario; encontrando el porcentaje de somnolencia en 51% y 31% de forma respectiva, un ejemplo nos da el estudio realizado en estudiantes de la facultad de medicina de la Universidad de Azuay el cual nos indica que 78% de los estudiantes participantes en el estudio presentaban somnolencia a causa de la mala calidad del sueño, en la Universidad Estatal de Milagro, este fenómeno no es ajeno, y se ha identificado que los estudiantes del tercer semestre constituyen un grupo especialmente propenso a experimentar este problema, probablemente debido a la carga



académica y a la transición de los primeros años universitarios. (Gonzalez, Flores, Boettcher, & Quijada, 2019)

Según Uysai y Yildiz quienes analizaron la relación entre el estado nutricional y la calidad del sueño en 200 estudiantes universitarios en el país de Turquía mencionan que una ingesta energética baja y una mala calidad de la dieta estaban asociadas con una disminución en la calidad del sueño, durante su investigación también encontraron que el consumo elevado de carbohidratos y grasas estaba vinculado a trastornos del sueño, lo cual afecta negativamente el rendimiento académico y la somnolencia diurna. (Uysai, Yildiz, & Dice, 2018)

En la Universidad Estatal de Milagro, muchos estudiantes del tercer semestre de Enfermería experimentan niveles elevados de somnolencia durante su jornada académica. Esta situación puede estar relacionada con múltiples factores, entre ellos, los hábitos alimenticios inadecuados que predominan en esta población. Una dieta desequilibrada, la omisión de comidas importantes como el desayuno, el consumo excesivo de alimentos procesados y bebidas energéticas, así como horarios irregulares de alimentación, pueden alterar el metabolismo y la capacidad de mantener la vigilia y la concentración a lo largo del día.

Este estudio tiene como propósito analizar cómo los hábitos alimentarios influyen en la aparición de somnolencia en los estudiantes del tercer semestre de la Universidad Estatal de Milagro. Se pretende identificar las prácticas nutricionales más frecuentes y su posible relación con la sensación constante de fatiga o sueño, particularmente durante las actividades académicas y prácticas clínicas. Comprender esta relación permitirá establecer estrategias educativas orientadas a mejorar la alimentación de los estudiantes, con el fin de reducir los episodios de somnolencia y potenciar su rendimiento académico y bienestar general. Investigar esta problemática es fundamental, ya que la somnolencia no solo afecta la capacidad de aprendizaje, sino que también compromete la seguridad y eficacia en entornos prácticos, especialmente en una carrera como Enfermería, donde la atención y el estado de alerta son esenciales.

METODOLOGIA

La presente investigación adopta un enfoque mixto, combinando técnicas cuantitativas y cualitativas para lograr una comprensión más amplia del fenómeno estudiado. Se recolectaron datos objetivos mediante encuestas estructuradas, y se incorporaron también elementos cualitativos a través de



preguntas abiertas que permiten explorar las percepciones de los estudiantes sobre sus hábitos alimenticios y cómo estos influyen en la presencia de somnolencia durante su jornada académica.

El estudio tiene un alcance transversal, descriptivo y correlacional, ya que se desarrolla en un momento específico del tiempo con el fin de identificar la frecuencia de la somnolencia y su posible relación con los patrones alimentarios de los estudiantes del tercer semestre de la carrera de Enfermería de la Universidad Estatal de Milagro. Se considera una investigación de tipo descriptiva y observacional, al no manipular las variables, y correlacional, debido a que busca establecer relaciones entre los hábitos alimenticios y la somnolencia reportada por los estudiantes.

La población estudiada está conformada por los estudiantes del tercer semestre de la carrera de Enfermería de dicha universidad, con un total aproximado de 200 estudiantes, de los cuales se seleccionó una muestra de 52 alumnos pertenecientes a un curso específico, mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Para la recolección de información se utilizó una encuesta estructurada aplicada de manera presencial. Esta incluyó preguntas tanto cerradas como abiertas sobre la frecuencia y calidad de la alimentación, horarios de comida, consumo de alimentos procesados, omisión del desayuno y otros hábitos nutricionales, así como la presencia de somnolencia durante las actividades académicas, la organización de los datos se realizó en Microsoft Excel para una mejor presentación de los resultados.

RESULTADOS

Tabla 1.- Objetivo: *Determinar los aspectos nutricionales que influyen en la presencia de somnolencia en estudiantes de 3er semestre de Enfermería de la Universidad Estatal de Milagro.*

Preguntas	Opciones	Número de estudiantes	Porcentaje
¿Consume cafeína o bebidas energéticas para mantenerte despierto o activo?	SI	16	30.77%
	NO	36	69.23%
Total	52	100%	
¿Sueles sentirte somnoliento o cansado después de comer?	SI	43	82,69%
	NO	9	17,31%
Total	52	100%	
¿Sueles saltarte las comidas?	SI	28	53.85%
	NO	24	46.15%
TOTAL	52	100%	
¿Consume alimentos antes de dirigirse a la Unidad académica?	SI	20	38.46%
	NO	32	61.54%
Total	52	100%	

Análisis e Interpretación

En relación a los factores nutricionales el 82.69% de los estudiantes reporta sentirse somnoliento o cansado después de comer, lo que indica que la somnolencia postprandial, además, el 53.85% de los estudiantes tiende a saltarse las comidas, por otro lado, el 30.77% recurre a cafeína o bebidas energéticas para mantenerse despierto durante las labores académicas, solo el 38.46% consume alimentos antes de dirigirse a la unidad académica, lo que podría explicar la falta de energía matutina en la mayoría de los estudiantes.



Los resultados obtenidos revelan una clara relación entre ciertos hábitos alimenticios y la presencia de somnolencia en los estudiantes del tercer semestre de Enfermería de la Universidad Estatal de Milagro. El 82.69% de los encuestados manifestó experimentar somnolencia o cansancio después de comer, lo que sugiere la presencia de somnolencia postprandial, posiblemente asociada a comidas pesadas, desequilibradas o ricas en carbohidratos simples, que generan una respuesta metabólica que induce al sueño. Asimismo, el hecho de que el 53.85% de los estudiantes declare saltarse comidas pone en evidencia una irregularidad en la ingesta alimentaria, lo cual puede causar descompensaciones energéticas que afecten negativamente la concentración y el estado de alerta durante el día. Además, un 30.77% recurre al consumo de cafeína o bebidas energéticas como estrategia para contrarrestar el cansancio, lo cual podría ser una consecuencia directa de una dieta deficiente o de horarios alimenticios desorganizados. De igual manera, solo el 38.46% de los estudiantes consume alimentos antes de asistir a clases, lo que puede estar relacionado con la fatiga matutina y la dificultad para mantener la atención en las primeras horas del día. En conjunto, estos hallazgos reflejan que los hábitos alimentarios inadecuados representan un factor importante en la aparición de somnolencia, lo que confirma la relevancia de promover una nutrición equilibrada y regular como estrategia para mejorar el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes universitarios.

DISCUSIÓN

En relación a los factores nutricionales el 82.69% de los estudiantes reporta sentirse somnoliento o cansado después de comer, lo que indica que la somnolencia postprandial, además, el 53.85% de los estudiantes tiende a saltarse las comidas, por otro lado, el 30.77% recurre a cafeína o bebidas energéticas para mantenerse despierto durante las labores académicas, solo el 38.46% consume alimentos antes de dirigirse a la unidad académica, lo que podría explicar la falta de energía matutina en la mayoría de los estudiantes.

La teoría propuesta por Nestlé se basa en la premisa de que la alimentación no solo proporciona los nutrientes esenciales para el funcionamiento del organismo, sino que también desempeña un papel crucial en la regulación de la energía disponible para las actividades diarias. Según esta teoría, los estudiantes que consumen una dieta equilibrada, rica en carbohidratos complejos, proteínas, grasas saludables y micronutrientes, experimentan un mejor estado de alerta y un mayor rendimiento



académico, en comparación con aquellos que tienen hábitos alimentarios irregulares o poco saludables, la teoría destaca que la ingesta de alimentos en momentos adecuados, como antes de las actividades académicas, puede contribuir a la optimización de la energía y la concentración. Por el contrario, prácticas como saltarse las comidas, depender de cafeína o consumir alimentos con alto contenido de azúcares pueden provocar fluctuaciones en los niveles de energía, lo que lleva a la fatiga y la somnolencia. (Nestle, 2002)

Morales, destaca que una alimentación adecuada es fundamental para el desarrollo cognitivo de los estudiantes, lo que a su vez afecta su capacidad para aprender y rendir en el entorno académico. El estudio revisa la literatura existente sobre la relación entre hábitos alimentarios y el desempeño escolar, señalando que la falta de nutrientes esenciales, como vitaminas y minerales, puede provocar fatiga, falta de concentración y disminución en la memoria, afectando negativamente el rendimiento escolar. Morales concluye que los responsables de políticas educativas deben considerar la nutrición como un componente clave en el diseño de intervenciones para apoyar el aprendizaje y el bienestar de los estudiantes. (Morales, Orozco, Zambrano, Encarnacion, & Castro, 2025)

Un estudio realizado por Faris donde participaron 498 estudiantes. Los estudiantes que solían saltarse el desayuno comían tentempiés a altas horas de la noche y reemplazaban las comidas por tentempiés tenían 1,20, 1,24 y 1,25 veces más probabilidades de tener una mala calidad general del sueño, respectivamente. El análisis de regresión logística múltiple mostró que saltarse el desayuno, los tentempiés a altas horas de la noche, la sustitución de las comidas por tentempiés y los horarios irregulares de las comidas fueron los que mejor se correlacionaban con la mala calidad del sueño. (Faris, y otros, 2022)

Los resultados obtenidos en esta investigación permiten establecer una clara relación entre los hábitos alimenticios inadecuados y la presencia de somnolencia en los estudiantes del tercer semestre de Enfermería. La alta incidencia de somnolencia postprandial, el hábito de saltarse comidas y el uso frecuente de bebidas con cafeína reflejan una alimentación desorganizada, lo que coincide con lo planteado por Nestlé (2002), Morales et al. (2025) y Faris et al. (2022), quienes destacan que una dieta desequilibrada o el consumo en horarios inapropiados puede afectar directamente los niveles de energía, concentración y estado de alerta.



CONCLUSION

Los hallazgos de este estudio permiten concluir que los aspectos nutricionales tienen una influencia significativa en la presencia de somnolencia entre los estudiantes del tercer semestre de la carrera de Enfermería de la Universidad Estatal de Milagro. Se observó que una proporción considerable de los estudiantes presenta somnolencia posterior a la ingesta de alimentos, lo que sugiere un impacto directo de la dieta sobre los niveles de energía y estado de alerta.

De igual manera, prácticas alimentarias inadecuadas como saltarse comidas, no desayunar antes de asistir a clases o sustituir comidas principales por bebidas energéticas o cafeína, reflejan una rutina nutricional desequilibrada que afecta negativamente el rendimiento diario. Estas conductas alimenticias no solo comprometen el bienestar físico, sino también el funcionamiento cognitivo necesario para afrontar las exigencias académicas de la carrera de Enfermería.

El patrón identificado en esta investigación coincide con lo descrito en estudios previos, los cuales relacionan la alimentación deficiente con fatiga, dificultades de concentración y bajo desempeño. Por tanto, puede afirmarse que la somnolencia no es únicamente el resultado de la falta de sueño, sino también de hábitos alimentarios inadecuados que alteran la disponibilidad y aprovechamiento de energía durante las actividades académicas. La evidencia recogida permite comprender con mayor claridad el papel que cumple la nutrición en el estado de alerta de los estudiantes universitarios y resalta la necesidad de considerar estos factores como parte del abordaje integral del bienestar estudiantil.

RECOMENDACIONES

- Crear un programa de monitoreo y asesoría nutricional en la universidad, donde los estudiantes puedan recibir orientación personalizada sobre hábitos alimenticios saludables. Este programa podría incluir la evaluación de la dieta actual de los estudiantes, consejos prácticos sobre cómo planificar comidas equilibradas y talleres de preparación de alimentos saludables y fáciles de llevar
- Facilitar la disponibilidad de alimentos nutritivos en los comedores y quioscos de la universidad, especialmente durante las primeras horas del día, podría motivar a los estudiantes a no saltarse comidas clave como el desayuno. La presencia de opciones prácticas y económicas puede contribuir a la mejora de los hábitos alimentarios y, en consecuencia, reducir los niveles de somnolencia diurna.
- Desarrollar talleres o charlas dirigidas a los estudiantes sobre la importancia de una alimentación



equilibrada, enfocándose en el impacto que tienen los horarios de comida, el tipo de alimentos consumidos y la omisión del desayuno en los niveles de energía y concentración durante la jornada académica. Esto fomentaría una mayor conciencia sobre la relación entre nutrición y rendimiento académico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Vargas, D., & Salazar, L. (2022). Hábitos nutricionales y su impacto en la calidad del sueño entre estudiantes universitarios: Un estudio longitudinal. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 54(7), 517-524. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jneb.2021.11.005>
- Almoraie, N. M., Alothmani, N. M., Alomari, W. D., & Al amoua, A. H. (2024). bordaje de cuestiones nutricionales y conductas alimentarias entre estudiantes universitarios: una revisión narrativa. *Nutrition Research Reviews*, 1-16. doi:10.1017/S0954422424000088
- Betancourt, A., Diaz, R., Nava, P. A., Bernal, M. F., & Diaz, A. (2024). Más allá del aula: la influencia de la inseguridad alimentaria, la salud mental y la calidad del sueño en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. *Foods*, 13(16), 2508. doi:10.3390/alimentos13162508
- Candia, C., Miranda, C., Duran, S., Johns, P., & Diaz, W. (2023). Association between diet, mental health and sleep quality in university students during the COVID-19 pandemic: a systematic review". *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 35(6), 429-436. doi:<https://doi.org/10.1515/ijamh-2023-0077>
- Claydon, F. A., Kahwash, J. M., Lilly, X. F., Alamir, Y., & Zullig, K. J. (2023). Calidad subjetiva del sueño, cafeína y hábitos alimentarios entre jóvenes universitarios. *Nature and Science Of Sleep*, 15, 737-747. doi:<https://doi.org/10.2147/NSS.S420568>
- Fabres, L., & Moya, P. (2021). Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. *Rev. Médica Clínica Las Condes*, 32(5), 527-534. doi:doi.org/10.1016/j.rmcl.2021.09.001.
- Faris, M., Vitiello, M., Abdelraim, D., Cheikh, L., Jahrami, A., Khaleel, S., & Khan, M. (2022). Los hábitos alimentarios se asocian con resultados subjetivos de calidad del sueño entre estudiantes universitarios: hallazgos de un estudio transversal. *Sleep Breath*, 26(3), 1365-1276. doi:10.1007/s11325-021-02506-w



- Godos, J., Grosso, G., Castellano, S., Galvano, F., Caraci, F., & Ferri, R. (2021). Asociación entre la dieta y la calidad del sueño: una revisión sistemática. *ElSevier*, 57. doi:<https://doi.org/10.1016/j.smr.2021.101430>
- Gonzalez, A., Flores, D., Boettcher, B., & Quijada, J. (2019). Calidad del sueño en estudiantes de medicina de la Universidad Andrés Bello. *MÉD.UIS*, 34(3), 29-38. doi:<https://doi.org/10.18273/revmed.v34n3-2021003>
- Grimaldo, M., & Bossio, M. (2015). Calidad de vida profesional y sueño en profesionales de Lima. *Revista latinoamericana de Psicología*, 47(1), 50-57. doi:[https://doi.org/10.1016/S0120-0534\(15\)30006-6](https://doi.org/10.1016/S0120-0534(15)30006-6)
- Hagedorn, R., Olfert, M., Macnell, L., houghtaling, B., Hood, L., Savoie, M., & goetz, J. (2021). La calidad del sueño y la salud mental y física de los estudiantes universitarios se asocian con la inseguridad alimentaria en un estudio de varios campus. *Public Health Nutr*, 24(13), 4305-4312. doi:[10.1017/S1368980021001191](https://doi.org/10.1017/S1368980021001191)
- Hershner, S., & Chervin, D. (2014). Causas y consecuencias de la somnolencia en estudiantes universitarios. *Ciencia natural del sueño*, 6, 73-84. doi:[10.2147/NSS.S62907](https://doi.org/10.2147/NSS.S62907)
- Masaad, A., Yusuf, A., Shalir, A., khan, M., & Khaleel, S. (2021). Calidad del sueño e índice inflamatorio dietético en estudiantes universitarios: un estudio transversal. *Sleep breath*, 25(4), 2221-2229. doi:[10.1007/s11325-020-02169-z](https://doi.org/10.1007/s11325-020-02169-z)
- Minguano, D., & Fiallos, T. (10 de Septiembre de 2022). Calidad de sueño y somnolencia en estudiantes universitarios de la carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato. *Salud, Ciencia y Tecnología*(80), 2. doi:<https://doi.org/10.56294/saludcyt202280>
- Morales, V. N., Orozco, J. V., Zambrano, T. J., Encarnacion, R. V., & Castro, V. H. (2025). El Impacto de la Nutrición en el Desarrollo Cognitivo y el Rendimiento Académico en la Educación Básica: Un Enfoque en la Lectoescritura. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(1), 2036-2060. doi:https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1.15977
- Nestle, M. (2002). *Política alimentaria: cómo la industria alimentaria influye en la nutrición y la salud*. Prensa de la Universidad de California.

- Sejbuk, M., Mironczuk Chadkowska, I., & Witkowska, A. M. (2022). Calidad del sueño: una revisión narrativa sobre la nutrición, los estimulantes y la actividad física como factores importantes. *Nutrients*, 14(9), 1912. doi:<https://doi.org/10.3390/nu14091912>
- Suardiaz, M., Morante, M., Ortega, M., & Martins, P. (2020). Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *Rev Neurol*, 71(2), 42-53. doi:10.33588/rn.7102.2020015
- Uysai, H., Yildiz, M., & Dice, E. (2018). Evaluación del estado nutricional y calidad del sueño de estudiantes universitarios. *Journal of Turkish*, 5(2), 31-39. doi:DOI: 10.4274/jtsm.69775
- Zhou, J., Qu, J., Siqu, J., Yuan, B., & Liu Yong, B. (2022). Tendencias de investigación sobre el sueño de los estudiantes universitarios de 2012 a 2021: un análisis bibliométrico. *Psiquiatria de Frente*. doi:10.3389/fpsy.2022.1005459.

