



Universidad
Norbert Wiener

Powered by **Arizona State University**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Tesis

Hábitos alimentarios y su relación con el rendimiento académico en los
estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa Pedro Pablo

Atusparia, Huaraz 2023

Para optar el título profesional de

Licenciada en Enfermería

Presentado Por:

Autora: Medalla Montes, Yesica Melania


Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-9329-0588>

Asesora: Mg. Morillo Acasio, Berlina del Rosario

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8303-2910>

Lima, Perú

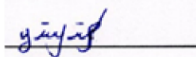
2023

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 <small>REVISIÓN: 01</small>	FECHA: 08/11/2022

Yo, ... **MEDALLA MONTES, YESICA MELANIA** egresado de la Facultad deCiencias de la Salud..... y Escuela Académica Profesional de ...Enfermería..... / Escuela de Posgrado de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico "....." **HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PEDRO PABLO ATUSPARIA, HUARAZ 2023**". Asesorado por el docente: Mg. Berlina del Rosario Morillo Acasio.....DNI ...002865014.....ORCID... <https://orcid.org/0000-0001-8303-2910>..... tiene un índice de similitud de ...13 (trece) % con código ____ oid:14912:293806000 ____verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.

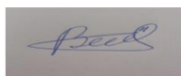


.....
 Firma de autor 1

MEDALLA MONTES, YESICA MELANIA Nombres y apellidos del Egresado
 DNI: ...73320225

.....
 Firma de autor 2

DNI:.



.....
 Firma

Mg. Berlina del Rosario Morillo Acasio

DNI:002865014

Lima, ...08 de.....diciembre..... de.....2023.....

Tesis

HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO
ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA, PEDRO PABLO ATUSPARIA, HUARAZ 2023.

Línea De Investigación

Salud, Enfermedad Y Ambiente

Asesor

Mg. Berlina del Rosario Morillo Acasio

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8303-2910>

DEDICATORIA

“En primer lugar, a DIOS, a mis padres, hermanos que siempre estuvieron ahí motivándome para poder cumplir mis sueños y a todos los docentes de la facultad ciencias de la salud, por haber compartido sus conocimientos”.

AGRADECIMIENTO

“A las dos personas más importantes de mi vida Sofia Montes Ramírez y Tito Medalla Cadillo mis queridos padres, por el gran amor y fortalece que me brindan, mi inspiración y motivación para seguir adelante”. “A Roosevelt y Elmer mis dos queridos hermanos, por su apoyo incondicional y por quererme”. “A Gerónimo mi compañero, por haberme brindado su apoyo en el proceso de mi preparación u”. “A toda la comunidad de la institución educativa Pedro Pablo Atusparia, distrito de Huaraz, por acceder a realizar mi investigación”.

INDICE

DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
INDICE DE TABLAS	viii
INDICE DE GRÁFICOS	x
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
Introducción	
xiii	
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	1
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema.....	4
1.2.1. Problema general	4
1.2.2. Problemas específicos	4
1.3. Objetivos de la investigación.....	5
1.3.1. Objetivo general	5
1.3.2. Objetivos específicos	5
1.4. Justificación de la investigación	5
1.4.1. Teórica	5
1.4.2. Metodológica.....	6
1.4.3. Práctica	6

1.5.	Limitaciones de la investigación.....	6
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO		7
2.1.	Antecedentes de la investigación	7
2.2.	Bases teóricas	9
2.2.1.	Hábitos alimentarios	9
2.2.2.	Rendimiento académico	16
2.2.3.	Teoría de Enfermería Virginia Henderson	22
2.3.	Formulación de hipótesis	23
2.3.1.	Hipótesis general	23
2.3.2.	Hipótesis específicas	23
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA		24
3.1.	Método de la investigación.....	24
3.2.	Enfoque de investigación	24
3.3.	Tipo de investigación	24
3.4.	Diseño de investigación	24
3.5.	Población, muestra y muestreo	25
3.6.	Variables y operacionalización	26
3.7.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	27
3.7.1.	Técnica.....	27
3.7.2.	Descripción	27
3.7.3.	Validación	29

3.7.4. Confiabilidad.....	29
3.8. Procesamiento y análisis de datos	29
3.9. Aspectos éticos	30
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	32
4.1. Resultados.....	32
4.1.1. Análisis descriptivo de resultados	32
4.1.2. Prueba de hipótesis	37
4.1.3. Discusión de resultados.....	39
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	42
5.1. Conclusiones	42
5.2. Recomendaciones	42
REFERENCIAS	44

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Datos sociodemográficos de los estudiantes del 6to grado</i>	32
Tabla 2. <i>Tablas cruzadas de la dimensión conducta alimentaria de hábitos alimentarios con relación al rendimiento académico de los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa, Pedro Pablo Atusparia Huaraz 2023</i>	33
Tabla 3. <i>Tablas cruzadas de la dimensión consumo alimentario de hábitos alimentarios con relación al rendimiento académico de los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa, Pedro Pablo Atusparia Huaraz 2023</i>	34
Tabla 4. <i>Tablas cruzadas de los hábitos alimentarios con relación al rendimiento académico de los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa, Pedro Pablo Atusparia Huaraz 2023.</i>	36
Tabla 5. <i>Prueba correlacional hábitos alimentarios y rendimiento académico</i>	37
Tabla 6. <i>Prueba correlacional conducta alimentaria y rendimiento académico</i>	38
Tabla 7. <i>Prueba correlacional consumo de alimentos y rendimiento académico</i>	39

INDICE DE FIGURAS

- Figura 1.** Dimensión conducta alimentaria de hábitos alimentarios con rendimiento académico en los estudiantes del sexto grado de una I.E. Pedro Pablo Atusparia Huaraz 2023 33
- Figura 2.** Dimensión consumo alimentario de hábitos alimentarios con rendimiento académico en los estudiantes del sexto grado de una I.E. Pedro Pablo Atusparia Huaraz 2023 35
- Figura 3.** Hábitos alimentarios con rendimiento académico en los estudiantes del sexto grado de una I.E. Pedro Pablo Atusparia Huaraz 2023 36

RESUMEN

Esta investigación tiene como **Objetivo:** “Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes del sexto grado de una Institución Educativa del distrito de Huaraz”. **La metodología:** metodo hipotetico deductivo, diseño no experimental, de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, aplicada, correlacional, de corte transversal; la población y muestra estuvo constituida por 98 estudiantes, los instrumentos que se usaron para el trabajo de investigación son un cuestionario valido y confiable y ficha de registro; los datos obtenidos fueron procesados en “SPSS v25”. **Resultados:** Del 100% (98), el 68.37% (67) tuvo hábitos alimentarios poco saludables y 31.63% (31) hábitos saludables; asimismo, 62.24% (61) tuvo un rendimiento académico de logro esperado, 25.51% (25) en proceso, 6.12% (6) en inicio y 6.12% (6) en logro destacado. Utilizando Rho de Spearman se determinó una correlación positiva y moderada Rho: 0.568 entre hábitos alimentarios y rendimiento académico. Igualmente, un Rho de 0.596 entre conducta de alimentos y rendimiento; y un Rho de 0.512 entre consumo de alimentos y rendimiento. **Conclusión:** En los estudiantes del 6to grado existe una relación estadísticamente significativa, de tipo positiva e intensidad moderada entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico.

Palabras claves: Hábitos alimentarios, relación, rendimiento académico

ABSTRACT

This research has as **Objective:** "To determine the relationship between eating habits and academic performance in sixth grade students of an Educational Institution in the district of Huaraz." **Methodology:** hypothetical deductive method, non-experimental design, quantitative approach, descriptive, applied, correlational, cross-sectional; the population and sample consisted of 98 students, the instruments used for the research work are a valid and reliable questionnaire and registration form; the data obtained were processed in "SPSS v25". **Results:** Of 100% (98), 68.37% (67) had unhealthy eating habits and 31.63% (31) healthy habits; As a result, 62.24% (61) had an academic performance of expected achievement, 25.51% (25) in process, 6.12% (6) at the beginning and 6.12% (6) in outstanding achievement. Using Spearman's Rho, a positive and moderate confirmation Rho is prolonged: 0.568 between eating habits and academic performance. Likewise, a Rho of 0.596 between food behavior and performance; and a Rho of 0.512 between food consumption and performance. **Conclusion:** In 6th grade students there is a statistically significant relationship, of a positive type and moderate intensity, between eating habits and academic performance.

Keywords: Eating habits, relationship, academic performance

Introducción

Conforme las instituciones educativas a nivel mundial adoptan estrategias para brindar una educación de calidad, se evidencia mucho más los factores que pueden influir en como los educandos se desarrollan en este contexto. En este sentido, la alimentación es uno de los factores que toma mayor valor, puesto que, destaca como un pilar fundamental de los grupos etarios infante y adolescente, puesto que, su impacto no solo se remite a una buena salud y crecimiento sino también a un buen desarrollo en todo aspecto, siempre y cuando se oriente de la mejor manera.

Por ello, con relación a la alimentación es pertinente profundizar en el estudio de los hábitos de los educandos en 6to grado con su rendimiento académico, ya que producto de la inmadurez propia de la edad, estos se ven vulnerables a estilos de vidas inadecuados que pueden ver afectados su desempeño y su salud.

Los apartados de la presente investigación se desarrollaron en 5 capítulos, abordando en el primero; la problemática alrededor de los hábitos alimentarios y sus repercusiones negativas en los educandos, además de su posible relación con el rendimiento académico, posterior a ello se estableció la pregunta de investigación, sus objetivos y la justificación del estudio.

Respecto al segundo capítulo, marco teórico, se constituyeron los antecedentes nacionales e internacional que previamente han abordado la relación entre ambas variables, construyendo así los cimientos y argumentación que posterior fueron usados en la discusión del estudio para contrastar los resultados obtenidos. Igualmente, se abordaron las bases teóricas alrededor de ambas variables junto a la teoría de Virginia Henderson y establecieron las hipótesis de estudio.

Con relación al tercer capítulo, se conformó las bases metodológicas que se utilizaron para dirigir el estudio, se especificó la población y muestra, la recolección de datos, técnicas e instrumentos

En el cuarto apartado, se plasmaron los resultados obtenidos con relación a las variables por separado mediante estadística descriptiva y los resultados de las pruebas de hipótesis mediante estadística inferencial. Posterior a ello, se realizó la confrontación entre lo encontrado con los resultados previos en otros estudios.

En el quinto y último apartado, se establecieron las conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

La formación de hábitos alimentarios tiene lugar principalmente en el entorno familiar, donde se fomenta la adopción de una dieta tanto beneficiosa como equilibrada para la salud. Sin embargo, diversos factores como la situación financiera, influencias sociales y aspectos culturales llevan a que los niños a menudo sustituyan estos hábitos saludables por la frecuente ingesta de alimentos poco nutritivos, dulces y bebidas azucaradas. Estas decisiones alimenticias poco saludables tienen un impacto notable en su bienestar físico y también pueden tener efectos negativos en su capacidad cognitiva y desarrollo general (1).

Por ello, la alimentación adecuada desempeña un rol esencial en el mantenimiento de nuestra salud, siendo un factor fundamental en pro de prevenir enfermedades crónicas y metabólicas como la obesidad, la hipertensión, los trastornos del colesterol y la diabetes. Además, una dieta equilibrada no solamente favorece un crecimiento y desarrollo óptimos, sino que también contribuye a la mejora del rendimiento cognitivo y mental, fortaleciendo las funciones cerebrales. Es esencial comprender que una nutrición balanceada no solo impacta positivamente en nuestro organismo, sino que también ejerce una influencia significativa en nuestra capacidad de pensar, aprender y concentrarnos (2).

A nivel global, los patrones alimentarios experimentan cambios que impactan negativamente a los niños, contribuyendo al incremento de enfermedades crónicas, entre las que destaca la diabetes, enfermedades cardíacas, cáncer y desnutrición. Asimismo, se estima que aproximadamente 10 % de los niños escolares enfrentan problemas de sobrepeso u obesidad, y esta situación está empeorando debido a hábitos alimentarios deficientes. En consecuencia, esta problemática se asocia con y afecta el rendimiento académico de los niños en edad escolar.

Es crucial abordar esta problemática de manera integral, promoviendo una educación alimentaria adecuada y fomentando hábitos saludables desde temprana edad (3).

Además, se ha observado que, en España, alrededor del 65 % de la población sigue la recomendación de realizar entre 4 y 5 comidas al día, siendo el desayuno considerado una parte vital de una alimentación saludable. Sin embargo, en la Unión Europea, aproximadamente el 32 % de la población tiende a omitir esta importante comida. Además, se ha identificado al nivel socioeconómico como una variable que puede influir en las costumbres alimentarias de los pobladores. Por lo tanto, se ha vuelto esencial promover la conciencia sobre la importancia del desayuno y fomentar hábitos saludables en todos los sectores socioeconómicos (4).

A nivel latinoamericano, se calcula que, en 2019, por encima de 190 millones de individuos en América Latina y el Caribe se encontraban en una situación de inseguridad alimentaria de grado moderado o severo. Esto significa que aproximadamente 1 de cada 3 habitantes de la región no tenía acceso a una cantidad suficiente de recursos alimentarios nutritivos por la carencia de recursos económicos u otras limitaciones. Esta situación podría acarrear efectos negativos en el valor de la alimentación y los hábitos nutricionales de las personas, lo cual, a su vez, podría representar consecuencias nefastas para la nutrición, salud y el bienestar en general (5).

Además, se ha notado que aproximadamente el 70% de los habitantes en Argentina realiza cuatro ingestas alimentarias al día, donde el desayuno constituye un componente significativo de un modelo de alimentación saludable. En Brasil, se estima que aproximadamente el 33,1% de la población tiende a omitir el desayuno, mientras que en Chile esta cifra se sitúa en un promedio del 25%. Un estudio específico reveló que los estudiantes de nivel socioeconómico bajo consumen más pan y bebidas, y menos lácteos y frutas en comparación con los estudiantes de nivel socioeconómico medio-alto (6).

De acuerdo con la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos, la calidad educativa en Latinoamérica es considerada insatisfactoria y se ubica por debajo de los estándares mundiales. Esto se evidencia en los resultados académicos deficientes de los estudiantes en diversos países de la región, como es el caso de Argentina con 27.4%, Brasil con 26.5%, Colombia con 22.9% y nuestro país Perú con 19.7%. Estos países registran los niveles más bajos de desempeño educativo en comparación con otras naciones latinoamericanas. Además, en países como Indonesia, Qatar, Jordania, Túnez, Albania y Kazajistán, se observa, igualmente, un bajo rendimiento académico en sus estudiantes (7).

En el ámbito nacional, se han detectado modificaciones en los hábitos relacionados a la ingesta de alimentos, indicando que los consumidores están optando por dietas menos saludables en cuanto a su valor nutricional. Estas elecciones alimentarias se caracterizan por una menor incorporación de alimentos frescos y una mayor preferencia por opciones más económicas. Estas modificaciones en las costumbres alimentarias pueden representar efectos importantes en el bienestar de las personas. En consecuencia, se hace crucial promover la educación nutricional y fomentar la implementación de hábitos provechosos en la población (8).

Adicionalmente, los patrones alimentarios en los infantes están principalmente influenciados por la situación laboral y el nivel educativo de los padres. Específicamente, estos factores pueden incidir en la falta de oportunidades para compartir momentos en familia y en la reducida dedicación a la preparación de las comidas. Como resultado de esto, los niños se ven obligados a consumir alimentos fuera del hogar que a menudo carecen de nutrientes esenciales. En nuestro país, 14.6 % de los infantes sufren de desnutrición y 35.6 % presentan anemia. Si bien el sobrepeso en los niños no supera el 6 % en la actualidad, esto está relacionado con bajo rendimiento académico observado en instituciones educativas nacionales (9).

Por lo tanto, resulta esencial adoptar un estilo de vida que promueva la salud como un elemento fundamental para evitar enfermedades crónicas no transmisibles y preservar la salud cognitiva, especialmente en el proceso de envejecimiento y sus implicaciones en la memoria y la capacidad de atención. Es crucial señalar que, durante la etapa de adolescencia, el entorno educativo desempeña una función primordial al impulsar el desarrollo del autoconcepto y alentar la adopción de hábitos beneficiosos para la salud. En este sentido, es imperativo implementar estrategias que fomenten la adopción de una dieta balanceada y la participación regular en actividad física dentro del ámbito escolar (10).

De este modo, los hábitos alimentarios están influenciados por factores económicos, sociales y culturales, lo cual hace que los niños elijan opciones menos saludables, afectando su salud física y desarrollo cognitivo. Una dieta balanceada evita la aparición de enfermedades crónicas y mejora el desempeño cognitivo, pero se observan patrones no saludables en grupos socioeconómicos desfavorecidos. Esto se relaciona con bajos rendimientos académicos en varios países. Por ello, es crucial promover la educación alimentaria y hábitos saludables desde temprana edad, involucrando a la familia y el entorno escolar.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cómo se relacionan los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa Pedro Pablo Atusparia, Huaraz 2023?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cómo es la relación existente entre la dimensión conducta alimentaria y el rendimiento académico en estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa Pedro Pablo Atusparia, Huaraz 2023?

- ¿Cómo es la relación existente entre la dimensión consumo de alimentos y el rendimiento académico de los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa Pedro Pablo Atusparia, Huaraz 2023?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación existente entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa Pedro Pablo Atusparia, Huaraz 2023.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar la relación existente entre la dimensión conducta alimentaria y rendimiento académico en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa Pedro Pablo Atusparia, Huaraz 2023.
- Identificar la relación existente entre la dimensión consumo de alimentos y rendimiento académico en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa Pedro Pablo Atusparia, Huaraz 2023.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

Se busca abordar y cerrar los vacíos de conocimiento que todavía persisten en el tema en cuestión. Adicionalmente, busca proporcionar respuestas a las preguntas académicas pendientes en la sociedad actual, sirviendo de base para investigaciones que propicien y/o profundicen la relación entre el rendimiento del educando y como los hábitos alimentarios pueden influir durante este periodo de aprendizaje. En este sentido, se afianza en la teorista

Virginia Henderson, puesto que ella resalta que en que dentro de las necesidades que deben ser cubiertas se encuentra la alimentación y aprendizaje, ya que estas pueden repercutir en la salud del individuo.

1.4.2. Metodológica

Las variables que se abordarán en este estudio se respaldan mediante investigaciones previas. Asimismo, el enfoque se dirige hacia docentes y directores, con un instrumento de recopilación de información válido para examinar los hábitos alimentarios de los estudiantes de sexto grado. Los resultados obtenidos serán utilizados para orientar cambios en la actuación de los educadores, con el objetivo de transformar y elevar la calidad de la alimentación de los alumnos de una institución educativa en Huaraz.

1.4.3. Práctica

Esta investigación se direcciona a aquellas personas que desean mejorar sus estudios de forma satisfactorias y que pretenden superarse como personas. Asimismo, los resultados ayudarán a orientar planteando recomendaciones para resolver los problemas relacionados con las costumbres alimentarias de los educandos.

1.5. Limitaciones de la investigación

Para el desarrollo del presente trabajo, no se precisa en ninguna limitación puesto que todo se dio como se tenía planeado.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

Internacionales

Vega (11) en Ecuador 2018, realizó el estudio “Nivel nutricional asociado al rendimiento escolar en los niños de la Unidad Educativa”, con objetivo de “examinar la relación entre el nivel nutricional y el desempeño académico en niños de la Unidad Educativa 18 de Noviembre en la ciudad de Loja durante el año lectivo 2017-2018”. El estudio fue descriptivo y transversal, involucrando a 140 estudiantes, y se basó en un enfoque cuantitativo. Durante el proceso, se aplicaron encuestas y tomaron medidas de talla y peso. Los resultados revelaron que 64% de alumnos presentaban un estado nutricional normal. Con relación al rendimiento 58% obtuvo calificaciones entre 10 y 9, mientras 42% logró calificaciones entre 8 y 7. Concluyendo que existe relación entre el nivel nutricional y el rendimiento escolar.

Ibarra et al. (12) en Chile 2019, realizaron el estudio "Hábitos alimentarios y rendimiento académico en adolescentes escolares de Chile". Con objetivo de “analizar la correlación entre el rendimiento académico y los hábitos alimentarios en una población de estudiantes adolescentes chilenos”. La investigación adoptó un enfoque descriptivo y transversal, con muestra de 2116 estudiantes y evaluados a través de la aplicación de dos cuestionarios. Los hallazgos del estudio indicaron que el 59,1% tienen la costumbre de desayunar regularmente. Además, 71.4% consumía tres o cuatro comidas al día. Como resultado, se concluyó que mantener hábitos alimentarios adecuados está positivamente vinculado a un mejor desempeño académico en estudiantes de educación media.

Gaete et al., (13) en Chile 2021, publicaron el estudio "Hábitos alimentarios y rendimiento académico en adolescentes escolares de Chile". Con objetivo “establecer la

correlación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes chilenos”. El estudio adoptó un enfoque transversal, con muestra de 733 estudiantes. Los resultados fueron revelaron mediante cuestionarios obteniendo que había una proporción reducida de consumo saludable. La falta de consumo de comida chatarra se vinculó con un mejor rendimiento en matemáticas. En conclusión, los hábitos mostraron una correlación con el desempeño de los estudiantes.

Nacionales

Sayán, (14), en Lima 2018, publicó la investigación "Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes del I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas, 2017". Con objetivo de “establecer la relación entre los hábitos alimentarios y el desempeño académico de los estudiantes del I.E.P Franklin D. Roosevelt”. La investigación adoptó un enfoque cuantitativo de tipo básico, con un diseño de corte transversal no experimental y un nivel correlacional. Contó con muestra de 96 estudiantes adolescentes y se recopiló los datos a través de un cuestionario validado. Los resultados pusieron de manifiesto una correlación positiva $Rho = 0.584$ $p < 0.001$, con un nivel de correlación moderada; por tanto, se concluyó que existe una relación significativamente positiva entre ambas variables.

Caro, (15), en Lima 2018, realizó la investigación "Los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes de la institución educativa Teresa Gonzales de Fanning de la Ugel 09, en el año 2018", con objetivo de “analizar la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes”. Este estudio adoptó un enfoque descriptivo correlacional y con muestra de 119 estudiante a los que se le aplicaron cuestionarios. Los resultados reflejaron que el 34% de los estudiantes lograron calificaciones en el rango de 17 a 20. Estos descubrimientos resaltan la importancia de implementar

estrategias que fomenten una alimentación saludable entre los estudiantes. En conclusión, existe relación entre ambas variables.

López, (16), en Loreto 2020, realizó el estudio "Hábitos alimenticios en el rendimiento académico de estudiantes en el internado educacional del distrito de Ramón Castilla, 2019", tuvo como objetivo "determinar el impacto de los hábitos alimenticios en el desempeño académico de los estudiantes en el Internado Educativo del Distrito de Ramón Castilla en 2019". Adoptó un enfoque no experimental con un diseño descriptivo correlacional, realizado con muestra de 28 estudiantes en quienes se utilizó una ficha de observación y de registro para evaluar las variables. Obteniendo que 67.9% mantenían hábitos buenos. En términos de rendimiento, 64.3% rendimiento bueno. El análisis de chi cuadrado reveló una influencia estadísticamente significativa ($X^2_{Calc} = 23,874$, $p = 0,000$). En conclusión, este estudio corroboró la relación entre ambas variables.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Hábitos alimentarios

Estos comportamientos en su mayoría son involuntarios y surgen como resultado de una exposición repetida y prolongada a las mismas circunstancias y momentos en los que se lleva a cabo la alimentación (15). De manera similar, se refieren a las conductas adoptadas para gestionar la ingesta de alimentos en la vida cotidiana, abarcando desde las elecciones de productos específicos hasta las prácticas o tradiciones, e incluso considerando factores sociales y perspectivas religiosas, además de influencias socioeconómicas y geográficas (16). Adicionalmente, reflejan actitudes de comportamiento vinculadas a las prácticas de consumo alimentario (17).

Según la “Fundación Española de la Nutrición” (FEN), los hábitos alimentarios son patrones repetitivos, compartidos y conscientes que llevan a los individuos a en primera instancia seleccionar el alimento o dieta, consumirlo y luego adoptarlo en su cotidianidad, en respuesta a influencias sociales y culturales. El proceso de formación de estos hábitos suele iniciar en el ámbito familiar (18). En esta línea, los hábitos alimentarios de una persona están moldeados por el contexto económico y geográfico en el que reside, así como por la tradición y el modelo cultural de alimentación que prevalece en su entorno familiar. Estos hábitos tienden a arraigarse en la niñez y evolucionan y solidifican a lo largo de la vida del individuo (19).

Estos hábitos también son interpretados como acciones individuales y colectivas relacionadas con la consumición de alimentos, que se obtienen de manera directa o indirecta y se instituyen a través de tradiciones propias de una sociedad o cultura específica (20).

Este hábito está compuesto por las cantidades de veces que se ingiere las comidas, así como los aspectos sociales dónde, con quién, cuánta cantidad y calidad de los productos. Asimismo, estas práctica y características de la alimentación diaria se ven afectadas por los ingresos de la familia, la forma de organizarse en la casa, su procedencia geográfica, normas y valores del espacio donde se encuentran, sus formas de conducta e incluso su forma de aceptación en el mundo religioso y hasta los aspectos fisiológicas de los miembros del hogar, de modo que realizan el hábito de alimentación llegando en una configuración personal (21).

Desde la perspectiva de la salud, son inherentes a cada individuo, pero no se presentan innatos, sino que emergen empíricamente. A través de este proceso, la persona elige los alimentos que integrarán su dieta y que preparará para su ingesta. Por consiguiente, es un procedimiento voluntario y educable que ejerce un papel fundamental en su bienestar general. Estos patrones pueden ser inapropiados en términos de escasez o exceso, y están vinculados a diversas afecciones como sobrepeso, obesidad, anemia, entre otras (22).

Importancia de los hábitos alimentarios

Es esencial que los alimentos consumidos proporcionen los resultados deseados. Modificar los hábitos alimenticios no constituye una tarea sencilla, especialmente cuando se ha arraigado la costumbre de consumir alimentos rápidos tanto en entornos externos como internos. No obstante, aspectos cruciales radican en la reducción de niveles de estrés, lo cual conlleva a un sentimiento de empoderamiento y un incremento en la autoestima. Consumir con moderación para prevenir la instauración de la obesidad, denominada conducta perjudicial (23).

Lograr la pérdida y el mantenimiento de peso a lo largo del tiempo, es decir, mantener un peso saludable, se asocia con la disminución de riesgos de desarrollar afecciones cardíacas, diabetes, entre otras. Evitar variaciones abruptas en el estado de ánimo, las cuales pueden provocar niveles elevados de insulina y llevar de una sensación de euforia a una de cansancio, y superar la dependencia de la comida. En este sentido, comer de manera consciente contribuye a gestionar la cantidad de alimento consumido. Cabe recalcar en las últimas décadas la obesidad se ha posicionado como un problema serio, puesto que las repercusiones en el organismo impactan en la morbilidad y en el peor de los escenarios inclusive en la mortalidad a nivel global, en este sentido, cabe resaltar que tanto infantes como adolescentes debido a la inmadurez propia de su grupo etario se les observa con sobrepeso, producto de estilos de vida inadecuados, pero sobre todo los hábitos relacionados con la alimentación (24).

Por tanto, son los padres / apoderados los encargados de orientar e intervenir en la generación de hábitos que permitan abordar esta problemática, al menos en estos grupos poblacionales vulnerables donde la alimentación se sitúa como un pilar fundamental que fomenta un crecimiento y desarrollo adecuado. En resumidas cuentas, la adopción de mejores hábitos garantiza una mejor calidad de vida, resultando mucho más sencillo el abordaje desde

infantes al orientar adecuadamente a la familia y teniendo mayores dificultades conforme se va creciendo en caso no se opte por saludables (25).

Promoción de adecuados hábitos alimentarios

La carencia de una adecuada guía respecto a la educación nutricional que deben tener los niños y adolescentes, es afectada en primera instancia por la educación nutricional que manejan sus padres y/o apoderados, que de ser pobre puede verse reflejado en sobrepeso y obesidad en sus hijos. En este marco, no es suficiente con la entrega de “alimentos saludables” en estos grupos poblacionales para garantizar que estos se consuman de forma regular y que se mantengan estos hábitos hasta edades posteriores; se debe hacer participe activamente de los padres / tutores mediante talleres que incentiven la interacción con sus hijos en este ámbito. En esta misma línea, la institución educativa, al ser un contexto donde el educando pasa gran parte de su tiempo, debe propiciar en los estudiantes la adopción de estos hábitos mediante sesiones y/o talleres que no solo se remitan a la teoría, sino que además adopten actividades prácticas para conseguir una mayor efectividad. Asimismo, debe haber una evaluación constante de como el educando ha ido progresando, puesto que, tanto infantes como adolescentes, producto de la inmadurez que los acompaña, son vulnerables a su entorno, de este modo además se podrá identificar mecanismos que pueden ser de utilidad para los docentes como puntos de intervención en pro de inculcar mejores hábitos alimentarios (26).

Hábitos saludables y no saludables

Corresponden a las tradiciones relacionadas con la elección de alimentos, abarcando una amplia variedad de grupos alimenticios o productos que contribuyen al mantenimiento de la salud. En cuanto a los patrones de alimentación perjudiciales, en la actualidad, los niños y jóvenes muestran comportamientos alimentarios perjudiciales al optar por el consumo de comida rápida. Esta preferencia se origina en su facilidad de acceso, la cual no requiere un

esfuerzo significativo y proporciona satisfacción tras su ingestión. El problema de la malnutrición radica en que la comida rápida tiende a ser rica en energía y grasas, lo que ocasiona que su ingesta en grandes proporciones, incluyendo productos dulces y aperitivos salados conocidos como "piqueos", resulte en una elevada cantidad de calorías. Esta situación puede generar una reducción del apetito al momento de consumir las comidas principales (27).

Diversos factores influyen en la conformación de los patrones alimentarios, siendo la familia el principal agente, ya que constituye el ámbito donde se establecen y se practican de manera recurrente las costumbres alimentarias. En este entorno, los hábitos y la relación con la comida de los infantes se forjan y se desarrollan. Asimismo, el uso de medios de comunicación desempeña un papel relevante, ya que la publicidad evidencia ejercer una influencia directa en estos hábitos, al promover el consumo de productos menos saludables. Esta influencia es particularmente relevante en los niños, quienes se encuentran en una fase de construcción de su identidad y son más susceptibles a la influencia de los mensajes publicitarios. Además, las instituciones educativas, como las escuelas, tienen un rol crucial en la promoción de prácticas alimentarias saludables, contribuyendo así a establecer factores que protejan y fomenten hábitos beneficiosos en la alimentación de los estudiantes. También se debe considerar en este apartado que el estilo de vida y la adopción de estos hábitos están relacionados, por lo que en situaciones donde uno de estos se ve afectado el otro también lo es, como ocurrió con el confinamiento por COVID-19, donde debido a las medidas establecidas las familias cambiaron sus hábitos culinarios y de ingesta de diversos grupos alimentarios a raíz de las restricciones a las cuales se estuvieron expuestos; esto viéndose reflejado en mayores cifras de sobrepeso y obesidad en comparación con la etapa prepandemia (28).

Dimensiones de los hábitos alimentarios

Conducta alimentaria

Surgen como consecuencia de la modificación y adquisición de conocimientos de diversas fuentes. Por lo tanto, es esencial considerar múltiples aspectos para comprender mejor este proceso. Se originan a partir de una mezcla de información lógica e ilógica, positiva y negativa, lo cual influye en la decisión de mantener una dieta adecuada y en la elección de alimentos. Asimismo, son costumbres normales de los individuos relacionados con los hábitos de alimentación la elección de productos con valor nutricional que se consume, la preparación de los alimentos y las veces de consumo. Adicionalmente, implica la ejecución de tradiciones relacionadas con la alimentación, la manera en que los alimentos son ingeridos, y llega a la culminación de la experiencia alimentaria mediante la combinación de diversos factores como hábitos funcionales y/o patrones de consumo (29).

En relación a los parámetros evaluados, se identifica el estilo de preparación de las comidas principales, el lapso asignado para la ingesta de las comidas principales (aproximadamente 30 minutos), la frecuencia con que se consume un desayuno nutricionalmente significativo - crucial para mantener la atención, la vigilia y la participación activa del estudiante. Se considera asimismo la selección de alimentos y bebidas en el refrigerio, resaltando la importancia de incluir opciones saludables que fomenten hábitos alimentarios positivos y refuercen la ingesta de alimentos de valor nutricional todos los días. La ingesta adecuada de frutas frescas, enteras y preferiblemente crudas, es un aspecto destacado. En relación a la conducta durante el almuerzo, se enfatiza la relevancia de dedicar un tiempo adecuado para disfrutar de los alimentos de manera confortable y consciente, saboreándolos y masticándolos de forma completa, lo cual brinda la oportunidad de entablar conversaciones sobre vivencias y planes futuros (30).

Consumo de alimento

Engloba la selección de alimentos consumidos y se encuentra estrechamente relacionado con las elecciones alimenticias realizadas, las actitudes adoptadas, las creencias arraigadas y las prácticas alimentarias empleadas. Los factores determinantes son diversos e incluyen la influencia cultural, los hábitos y patrones nutricionales, el manejo de información de carácter nutricional y comercial, la publicidad, el nivel educativo así como el tamaño y composición familiar. Por otra parte, el acto de ingesta de alimentos hace referencia a que los individuos efectivamente ingieren y está condicionado por la accesibilidad a los alimentos, la capacidad económica para adquirirlos y el grado de conocimiento y formación para llevar a cabo una elección, elaboración, distribución y consumo apropiados, lo cual a su vez ejerce un impacto crucial en la situación nutricional de dichos alimentos (31).

En relación a los marcadores del consumo alimentario, se evalúa la calidad de los alimentos, que se refiere a las características evidenciadas por los sentidos, entre estas encontramos el olor, la forma, el sabor, la apariencia y forma, además de los aspectos higiénicos y las propiedades químicas. Cuanto mayor sea la concentración de nutrientes, más destacada será su calidad. La calidad sensorial y nutricional de los alimentos se considera meticulosamente al seleccionar las opciones alimentarias a lo largo del día. Por otro lado, se encuentra el consumo de alimentos reguladores, que son capaces de regular el metabolismo del cuerpo y proporcionan una abundante variedad de nutrientes, vitaminas y minerales que el organismo no genera por sí mismo. Estos alimentos principalmente se encuentran en las verduras y frutas. Ingestión de alimentos constructores (también conocidos como plásticos), esencial para la formación y mantenimiento de los tejidos corporales. Estos alimentos son cruciales para la incorporación de diversos nutrientes como proteínas de alta de calidad alta, minerales como zinc, hierro y calcio, así como vitaminas del complejo A, D y B. Consumo de

alimentos energéticos, vitales para el funcionamiento básico del cuerpo y la ejecución de actividades físicas, como el mantenimiento de la actividad física (32).

Dentro de este grupo se incluyen los cereales como el trigo, maíz y avena, así como el arroz. Además, también forman parte las raíces y los tubérculos como la papa, yuca y camote. También están presentes las grasas, abarcando tanto las de origen animal como las de vegetal, que engloban aceites, aguacate, aceitunas y margarina. Consumo de alimentos procesados, comida chatarra y snacks, así como la ingesta de golosinas y bebidas azucaradas. Además, la cantidad de alimentos consumidos, distribuida de la siguiente manera: el desayuno debe abarcar el 20-25% de las necesidades nutricionales, la media mañana el 30%, el almuerzo entre el 15-20%, la merienda y la cena entre el 25-30% (33).

2.2.2. Rendimiento académico

Refleja el conjunto integral de experiencias educativas en un lapso específico, delineando su estructuración y siendo manifestado mediante diversos indicadores como calificaciones de estudiantes, evaluación de desempeño, progreso académico y graduación. Además, se trata del nivel de comprensión demostrado en una disciplina o área de estudio, comparado con el estándar correspondiente a la edad y nivel educativo del individuo. El logro obtenido por el estudiante durante el “proceso de enseñanza-aprendizaje” se refleja en los objetivos cumplidos en un programa curricular, detallado dentro del plan de estudios de un nivel o enfoque educativo determinado. Además, se trata del grado de conocimiento expresado en una puntuación numérica que resulta de una evaluación del “proceso de enseñanza-aprendizaje” en el que el estudiante participa. También refleja el logro máximo de eficacia en el nivel educativo correspondiente, donde el alumno demuestra su competencia cognitiva, comprensión de conceptos, habilidades y métodos. Adicionalmente, es el nivel demostrativo

de comprensión en un campo de estudio particular, que se evidencia mediante indicadores cuantitativos expresados en forma de calificación ponderada (34).

Importancia del rendimiento académico

Como se puede deducir de lo manifestado por los diversos autores en relación al rendimiento académico, ello tiene que ver con el nivel conocimiento logrado por un educando en un determinado “proceso de enseñanza aprendizaje”. En contraste, es relevante mencionar que el desempeño académico tiene una importancia fundamental, ya que posibilita evaluar hasta qué punto los alumnos han logrado cumplir con sus metas establecidas, no solo en términos cognitivos, sino también en dimensiones más abarcadoras. Además, provee datos esenciales para establecer normas y los resultados obtenidos pueden ser valiosos para identificar las habilidades y los métodos de estudio de los estudiantes. Su relevancia radica en su capacidad para evaluar a los estudiantes a medida que van alcanzando los indicadores de diversos aspectos, incluso trascendiendo a la vida en general. Este análisis no solo se limita a un resultado final, sino que puede considerarse aún más valioso como un proceso y un factor determinante del nivel alcanzado. Es importante reconocer que el rendimiento académico no solo depende de la habilidad y el esfuerzo del alumno, sino también de la labor del docente. El entendimiento y la precisión de estos factores conducirán a un análisis más detallado del éxito académico o el fracaso alcanzado, tanto para el estudiante como del educador (35).

Tipos de rendimiento académico

Se pueden distinguir dos categorías: objetivo y subjetivo. La primera implica el uso de herramientas normalizadas para evaluar el desempeño del individuo en relación al aprendizaje. En la segunda, la apreciación y calificación recae en el docente, lo que implica su intervención directa. También se dividen en rendimiento individual o grupal, aspectos cruciales para los educadores a la hora de asignar calificaciones, basándose en su propio criterio y eficacia para

cada estudiante. Adicionalmente, se establece el rendimiento como satisfactorio o insatisfactorio, dependiendo de si el rendimiento de cada estudiante logra o no alcanzar un nivel adecuado de instrucción y conocimiento, acorde a sus capacidades y oportunidades personales (36).

Factores asociados al rendimiento académico

El rendimiento escolar no es influenciado por un único factor, sino por una combinación de múltiples elementos que interactúan entre sí. En este sentido, al vivir en sociedad, los educandos se ven afectados por diversos factores tanto internos como externos que inciden en su desempeño académico. En términos internos, están ligados directamente a aspectos psicológicos y físicos individuales. Estos elementos se manifiestan a través del esfuerzo personal, nivel de inteligencia, disposición, motivación, actitudes, equilibrio emocional, adaptación al grupo, dinámica familiar, edad, estado de salud, nutrición, condiciones sensoriales y funcionales, entre otros. Por otro lado, se encuentran los factores externos que influyen en el rendimiento escolar. Estos incluyen aspectos sociales como el nivel de conocimiento, origen (urbano o rural), estructura familiar, dedicación al estudio, y aspectos educativos tales como la metodología docente, materiales pedagógicos, infraestructura escolar, sistema de evaluación, administración del tiempo libre y hábitos de estudio (37).

También se alude a diversos factores interrelacionados con el rendimiento académico, que incluyen los siguientes: factores de índole social y cultural, que son influenciados por los ingresos de la familia, la educación de los padres y la ubicación y tipo de vivienda. Factores escolares, que abarcan las políticas y estrategias educativas, así como el desempeño del cuerpo docente, que incluye su formación, compromiso y carga laboral. Además, implica el desarrollo de habilidades y capacidades en el educando, lo cual exige un esfuerzo adicional por parte del docente para garantizar un enfoque de enseñanza centrado en el aprendizaje del alumno en

lugar de la mera evaluación. Factores familiares también juegan un rol crucial en el rendimiento académico, ya que el entorno familiar del estudiante puede impactar en su crecimiento personal y educativo, abarcando aspectos económicos, sociales y culturales, así como los hábitos alimentarios. Por último, los factores personales también influyen en el éxito o fracaso escolar, reflejando las diferencias individuales en inteligencia y aptitudes intelectuales (38).

Potenciación del rendimiento académico

Debido a que el aprendizaje del educando puede verse afectado por distintos factores, varios modificables, las instituciones educativas están obligadas a ser flexibles al cambio, incorporando en sus respectivas mallas curriculares estrategias que faciliten que el educando se prepare de mejor manera para afrontar los desafíos siguientes a la etapa en la que se encuentra. En este sentido, la adopción de diferentes estilos que promuevan un mejor aprendizaje varía en todas las instituciones educativas, puesto que estas deben adaptarse a las características y realidad donde se están desarrollando, aprovechando de esta manera la influencia de los factores sociales en el desempeño del educando. Asimismo, se debe considerar la diferencia en como los factores anteriormente mencionados son capaces de impactar de forma distinta según el grado educativo en el que se encuentre el educando, puesto que no es lo mismo implementar estrategias en grado superior, con secundaria y mucho menos al compararlo con primaria. En este último se debe hacer hincapié que los factores familiares tienen mucho mayor influencia en comparación con los otros dos, por tanto, intervenir en los padres se muestra como un abordaje distinto en la búsqueda de un óptimo desempeño por parte de sus hijos (39).

Igualmente, se debe albergar en los docentes la posibilidad de que sus estudiantes aprenden de formas distintas, puesto que ningún alumno es igual al otro, en este sentido, los factores personales toman mayor relevancia, puesto que si bien la enseñanza en el

establecimiento educativo debe ser impartida para todos de forma que se vean logrados los objetivos académicos, depende del educador como actuar y dirigir adecuadamente las sesiones de aprendizaje tomando como base las diferencias entre los educandos, partiendo de identificar como pueden aprender mejor (40).

Evaluación del rendimiento académico

Según el “Currículo Nacional”, el proceso de evaluación tiene como papel fundamental establecer el nivel de aprendizaje del educando, y mediante el mismo promover el progreso del alumno. Permitiendo llevar a cabo un seguimiento adecuado del rendimiento del educando en el entorno educativo, en pro del progreso y mejora del alumno en las variadas situaciones de aprendizaje. Por ello, para guiar adecuadamente este proceso se requiere contar con indicadores pertinentes formulados de forma clara y específica. En este marco, se considera como nivel de logro, a la medición al grado de desarrollo alcanzado en las competencias formuladas, actitudes, valores, capacidades y conocimientos, previamente planteados desde el programa curricular. Por ello, debido a la relevancia que ocupa, para facilitar el entendimiento del nivel de logro se presenta de manera cualitativa mediante calificativos literales que dan cuenta descriptiva y que se han popularizado a nivel global. Por tanto, la oportunidad de evidenciar este logro surge al finalizar módulos o sesiones de aprendizaje, de forma mensual, aunque en gran medida depende de la institución y docente a cargo de la evaluación. De igual manera, se exhiben los términos de calificación en función del grado de aprendizaje logrado por el estudiante en comparación con el rendimiento anticipado o esperado. Al respecto, el Ministerio planteo la siguiente escala para educación primaria (41):

Escala de calificación y equivalencia en la escala numérica

AD (alto) (18-20): el estudiante demuestra un nivel que supera las expectativas, lo cual señala que ha logrado un aprendizaje que va más allá de lo anticipado. A (Alto) (14-17): demuestra

competencia, maneja de acuerdo o esperado en todos los trabajos propuestos y tiempo avisado. B (medio) (11-13): se encuentra próximo o en proximidad al nivel esperado para la competencia, pero necesita asistencia durante un período para alcanzarlo. C (bajo) (0-10): avance mínimo en relación al nivel esperado se observa con dificultades para llevar a cabo o completar la tarea, lo que implica la necesidad de una mayor dirección y tiempo por parte del docente (42).

Dimensiones del rendimiento académico

Área de comunicación

Su objetivo principal consiste en fomentar las habilidades comunicativas de los estudiantes para que sean capaces de comprender y generar una variedad de textos en diversas circunstancias de comunicación y con distintos receptores, con el fin de cubrir sus requerimientos comunicativos funcionales, enriquecer su bagaje cultural, participar en interacciones críticas con otros y experimentar satisfacción tanto en la lectura como en la creación de sus propias composiciones textuales (43).

Área de matemática

El objetivo principal es desarrollar habilidades de pensamiento, razonamiento, comunicación y aplicación en relación a los conceptos y fenómenos del mundo real. Es esencial comprender y utilizar los conocimientos y procesos matemáticos para resolver problemas concretos. Por lo tanto, el desafío en el diseño curricular de la educación especial consiste en adaptar los contenidos del área de Matemáticas, teniendo en cuenta las demandas sociales y las necesidades específicas de los jóvenes y adultos que han interrumpido su educación (44).

Teoría de Enfermería Virginia Henderson

El modelo conceptual de Virginia Henderson, basado en las necesidades fundamentales para la salud y la vida, sostiene que estas necesidades son vitales. En este enfoque, se considera a la persona como una entidad completa, en la que convergen aspectos biológicos, psicológicos, espirituales y socioculturales, interconectados para potenciar su máximo desarrollo. Henderson identifica 14 necesidades esenciales que abarcan todos los seres humanos, adquiriendo significado tanto a nivel universal por su importancia compartida, como individual por su expresión particular en cada individuo. En relación con la alimentación y la hidratación, este modelo se conecta especialmente con la teoría. Henderson enfatiza la importancia de brindar un aporte nutricional adecuado que satisfaga las necesidades del organismo. Esta perspectiva resalta la relevancia de dicho proceso para garantizar la salud y el óptimo crecimiento de los infantes, ya que la falta de cumplimiento de un requerimiento nutricional puede dar lugar a enfermedades de diversa índole, tanto a corto como a largo plazo. Asimismo, la última de las necesidades hace referencia al aprendizaje como un elemento requerido e inherente en el ser humano, puesto que, en gran medida el individuo requiere de obtener nuevos conocimientos no solo para mantener su salud, sino porque la productividad mental de las personas así lo demanda. En este marco, los educandos debido a la exigencia del ambiente escolar deben cumplir con todas las necesidades plasmadas por la teorista, destacando no solo la última orientada al conocimiento y la segunda necesidad, debido a que el impacto de la alimentación en este ámbito es grande, observando menos destrezas en aquellos estudiantes con un pobre estado nutricional (45).

2.3. Formulación de hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

Hi: Existe una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa. Pedro Pablo Atusparia, Huaraz 2023.

H0: No existe una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa. Pedro Pablo Atusparia, Huaraz 2023.

2.3.2. Hipótesis específicas

He1: Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión conducta alimentaria y rendimiento académico en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa. Pedro Pablo Atusparia, Huaraz 2023.

He2: Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión consumo de alimentos y rendimiento académico en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa. Pedro Pablo Atusparia, Huaraz 2023.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

Este fue hipotético-deductivo, pues se caracterizó por hacer uso de procedimientos lógicos de deducción, en otras palabras, tuvo como finalidad demostrar un planteamiento hipotético a partir de un supuesto (46).

3.2. Enfoque de investigación

La investigación se llevó a cabo siguiendo el enfoque cuantitativo, ya que este enfoque facilitó la recopilación de los datos requeridos para verificar las hipótesis planteadas, medir las variables involucradas y presentar los resultados mediante análisis estadísticos descriptivos e inferenciales (47).

3.3 Tipo de investigación

Fue de tipo aplicada, puesto que buscó generar información aplicable de manera inmediata a problemas sociales (48).

3.4 Diseño de investigación

Fue no experimental, pues no requirió manipular directamente las variables de la investigación en su análisis. Por lo mismo, el corte del estudio fue transversal, ya que se recolectó la información en una sola oportunidad, lo que permitió desarrollar el estudio en un nivel correlacional para establecer relaciones entre las variables (49).

3.5 Población, muestra y muestreo

Población

La población de interés estuvo compuesta por 98 estudiantes de sexto grado pertenecientes a las secciones A (25), B (26), C (22) y D (25) de la Institución Educativa Pedro Pablo Atusparia, en Huaraz durante el año 2023. Para esta investigación, la población se refiere al conjunto de individuos que serán objeto de estudio, considerando aquellos casos de los cuales se extraerá la información necesaria para el análisis (50).

Criterios de inclusión

- Educandos que acepten participar en la investigación.
- Educandos con acceso a internet para poder completar el instrumento.
- Educandos con registro de notas completos.
- Educandos que sus apoderados acepten firmar el consentimiento informado
- Educandos que acepten firmar el asentimiento informado

Criterios de exclusión

- Apoderados de los educandos no devuelven firmado el consentimiento informado.
- Educandos que no acepten participar en la investigación.
- Educandos sin acceso a internet para poder completar el instrumento.
- Educandos sin registro de notas completos.

Muestra

Se abarcó una muestra censal, toda la población que cumplía los criterios de inclusión y exclusión a quien se tuvo acceso para aplicar los instrumentos.

3.6 Variables y operacionalización

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	NIVELES O RANGOS
Hábito alimentario	“Conjunto de sustancias alimentarias que se practican formando hábitos repetidos y que forman parte del estilo de vida del ser humano” (50).	Se medirá el hábito a través de un cuestionario estructurado que evaluará la frecuencia de consumo alimenticio saludable.	Conducta alimentaria Consumo de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> - “Tipo de preparación de comida”. - “Tiempo dedicado a la ingesta”. - “Frecuencia de consumo de desayuno”. - “Alimentos y bebidas que consumen en el refrigerio”. - “Consumo adecuado de las frutas”. - “Conducta relacionada al consumo de almuerzo”. - “Calidad del alimento”. - “Consumo de alimentos reguladores”. - “Consumo de alimentos formadores”. - “Consumo de alimentos energético”. - “Consumo de comida rápida, chatarra y snacks”. - “Consumo de golosinas y bebidas azucarada”. - “Cantidad de consumo de alimentos”. 	Nominal	Saludable 157 a 208 puntos Poco Saludable 105 a 156 puntos Nada Saludable 52 a 104 puntos
Rendimiento académico	“Es la competencia y habilidades del estudiante que adquiere en el proceso de enseñanza aprendizaje” (51).	Se medirá el rendimiento a través de una lista de registro de notas.	área de comunicación área de matemática	<ul style="list-style-type: none"> - “Se comunica oralmente en su lengua materna”. - “Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna”. - “Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna”. - “Resuelve problemas de cantidad”. - “Resuelve problemas de gestión de datos e incertidumbre”. - “Resuelve problemas de regularidad, equivalencia y cambio”. - “Resuelve problemas de formas, movimiento y localización”. 	Ordinal	Alto (A y AD) Medio (B) Bajo (C)

3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1 Técnica

Para el acopio de data respecto a la primera variable, se eligió la encuesta por su versatilidad en la aplicación, debido a que permite que los instrumentos sean autoadministrados, sin el requisito de que el investigador se encuentre presente al momento en que el participante complete su hoja de respuesta. A partir de dicha técnica, se empleará como instrumento un cuestionario, cuya estructura permite obtener datos sobre las conductas o percepciones de los participantes a través de proposiciones dicotómicas (52).

Asimismo, para la segunda variable se utilizó el análisis documental, dado que los datos han sido recogidos mediante el registro de notas auxiliares de la institución, donde se han plasmado las notas de los estudiantes en las áreas de comunicación y matemática.

3.7.2 Descripción de Instrumentos

Se utilizó un cuestionario en formato de formulario de Google para recolectar datos sobre la variable independiente: los hábitos alimentarios de los estudiantes de sexto grado de la IE Pedro Pablo Atusparia, en Huaraz. Para llevar a cabo este proceso, se obtuvo el permiso y la autorización necesarios tanto de los asesores como de los padres de los estudiantes, a fin de aplicar el instrumento. Además, se solicitará al auxiliar correspondiente el registro de las calificaciones como indicador de rendimiento académico (53).

La estructura del cuestionario estuvo constituida por dos partes:

- La primera parte: Presentan información instructiva donde se verifica la tabla de valoración.
- La segunda parte: Se evaluó la variable hábitos alimenticios que consta de dos dimensiones con un total de 52 ítems.

Se estableció una valoración de acuerdo a la escala de Likert de 5 puntos

Se estableció una valoración de acuerdo a la escala de Likert

- Siempre (4)
- Casi siempre (3)
- Casi nunca (2)
- Nunca (1)

Puntaje y baremos

Variable hábitos alimenticios: 52 ítems

- Puntaje total:208
- Saludable : 157 - 208
- Poco saludable : 105 - 156
- Nada saludable : 52 - 104

Registro de evaluación: Se revisó el registro auxiliar de evaluación de las áreas de comunicación y matemática para obtener información de las notas del estudiante del sexto grado de primaria de la institución educativa Pedro Pablo Atusparia - Huaraz. cabe aclarar que se obtuvo las notas de estas dos áreas ya que las mismas determinan la promoción, recuperación o repitencia del grado.

La primera parte: Se evaluó variable rendimiento académico que consta de dos áreas dimensiones.

Se estableció una valoración planteada por el Ministerio de Educación para la

Educación Básica Regular

- Alto (17-20) AD, (14-16) A
- Medio (11-13) B
- Bajo (0 -10) C

Validación

El cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en el presente estudio fue previamente sometido a “validez de contenido”, mediante el juicio de tres expertos en la materia de primer nivel de atención, proporcionándoles en primera instancia aspectos resaltantes del estudio y una matriz en donde mediante indicadores establecidos para midieron en % el instrumento. Tras evaluado el instrumento, determinaron un índice de “Excelente”, que se traduce en que el cuestionario es válido y puede aplicarse en la población en estudio o similares.

En cuanto al registro de notas auxiliares de la institución, al ser datos secundarios de una base de datos existente, no se ha requerido someter a algún tipo de validez (54)

3.7.3 Confiabilidad

Respecto a la confiabilidad del cuestionario de hábitos alimentarios, se obtuvo a través de prueba piloto, determinando 10 educandos para llevar la fiabilidad a cabo mediante consistencia interna, obteniendo un “Alfa de Cronbach” de 0.858, evidenciando de este modo su “buena confiabilidad”.

Con relación al registro de notas auxiliares de la institución, se garantiza la confiabilidad al ser datos extraídos directamente de la institución.

3.8 Procesamiento y análisis de datos

El procesamiento de datos se realizó posterior a la recolección total de los datos de la muestra indicada. En esta etapa, se trasladó las respuestas a una hoja de Excel que permitió codificar o cifrar los datos haciendo factible su traslado a SPSS para continuar con el análisis estadístico pertinente.

En ese proceso, se verificó que no haya ítems sin responder o con doble respuesta que invaliden los datos del participante. Además, la codificación de datos se realizó en función a la tabla de valoración que se señale en el instrumento.

En tanto, para la comprobación de hipótesis, se utilizó el coeficiente de correlación de “Rho de Spearman” como el adecuado para establecer relación entre las variables.

3.9 Aspectos éticos

El trabajo siguió la normativa de la Universidad conforme a la investigación científica que se lleva a cabo bajo el nombre del centro de estudios, por lo cual respetó el Código de ética para la investigación. Dicho documento tiene por finalidad salvaguardar los derechos de los participantes y brinda seguridad a la información que se divulga a la comunidad científica.

Asimismo, se respetaron los siguientes principios bioéticos:

Principio de autonomía

Mediante el consentimiento informado se hizo saber a los padres de los participantes sobre el uso y la importancia de los datos recabados para el estudio; además, se mediante el asentimiento informado los participantes fueron libres de escoger si deseaban participar o no.

Principio de beneficencia

El beneficio que las participantes experimentarán se centra exclusivamente en el ámbito académico, con el propósito de que estos datos, en un futuro cercano, contribuyan a abordar los desafíos relacionados con las costumbres alimentarias de los educandos

Principio de no maleficencia

Se tomó precaución para garantizar que no se causara perjuicio a las participantes, ya fuera a través de acciones, la falta de acciones o por falta de conocimiento; Asimismo, los datos obtenidos fueron por cuestionario y haciendo uso del registro de notas auxiliares.

Principio de justicia

A lo largo de la ejecución de este estudio, se brindó un trato equitativo a todas las participantes, preservando el debido respeto y evitando cualquier forma de discriminación

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Resultados

4.2. Análisis descriptivo de resultados

Al analizar los datos sociodemográficos de los estudiantes del sexto grado.

Tabla 1

Datos sociodemográficos de los estudiantes del 6to grado

Datos sociodemográficos	Frecuencia	Porcentaje
Edad	fi	%
Menor a 11 años	4	4.1
Entre 11 a 12 años	67	68.4
Mayor a 12 años	27	27.6
Sexo		
Femenino	42	42.9
Masculino	56	57.1

En la tabla 1, presentamos los datos sociodemográficos de los estudiantes del sexto grado, se encontró que en su mayoría 68.4% los estudiantes tienen una edad promedio entre 11 a 12 años y 57.1% son de sexo masculino.

Al analizar el primer objetivo específico de identificar la relación existente la dimensión conducta alimentaria y rendimiento académico en los estudiantes del sexto grado.

Tabla 2.

Tablas cruzadas de la dimensión conducta alimentaria de hábitos alimentarios con relación al rendimiento académico de los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa, Pedro Pablo Atusparia Huaraz 2023

Hábitos alimentarios en su dimensión conducta alimentaria	Rendimiento académico						TOTAL	
	Bajo		Medio		Alto		Frecuencia	Porcentaje
	Frec	%	Frec	%	Frec	%		
Nada saludable	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Poco saludable	6	6.1	25	25.5	29	29.6	60	61.2
Saludable	0	0.0	0	0.0	38	38.8	38	38.8
TOTAL	6	6.1	25	25.5	67	68.4	98	100.0

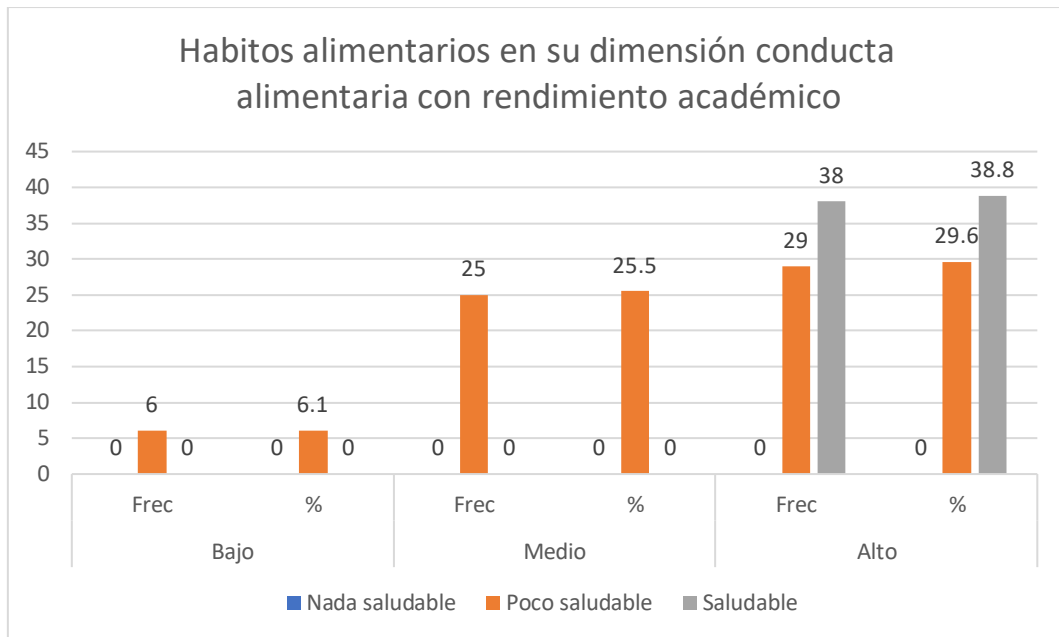
Fuente: Elaboración propia del autor

En la tabla 2, presentamos la dimensión conducta alimentaria de hábitos alimentarios con el rendimiento académico, se encontró que en su mayoría los estudiantes cuentan con hábitos saludables y un rendimiento académico alto en 38.8%. (figura 1)

Figura

1.

Dimensión conducta alimentaria de hábitos alimentarios con rendimiento académico en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa, Pedro Pablo Atusparia Huaraz 2023.



Fuente: Elaboración propia del autor

Analizando el segundo objetivo específico de identificar la relación existente entre la dimensión consumo alimentario y rendimiento académico en los estudiantes del sexto grado.

Tabla 3.

Tablas cruzadas de la dimensión consumo alimentario de hábitos alimentarios con relación al rendimiento académico de los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa, Pedro Pablo Atusparia Huaraz 2023

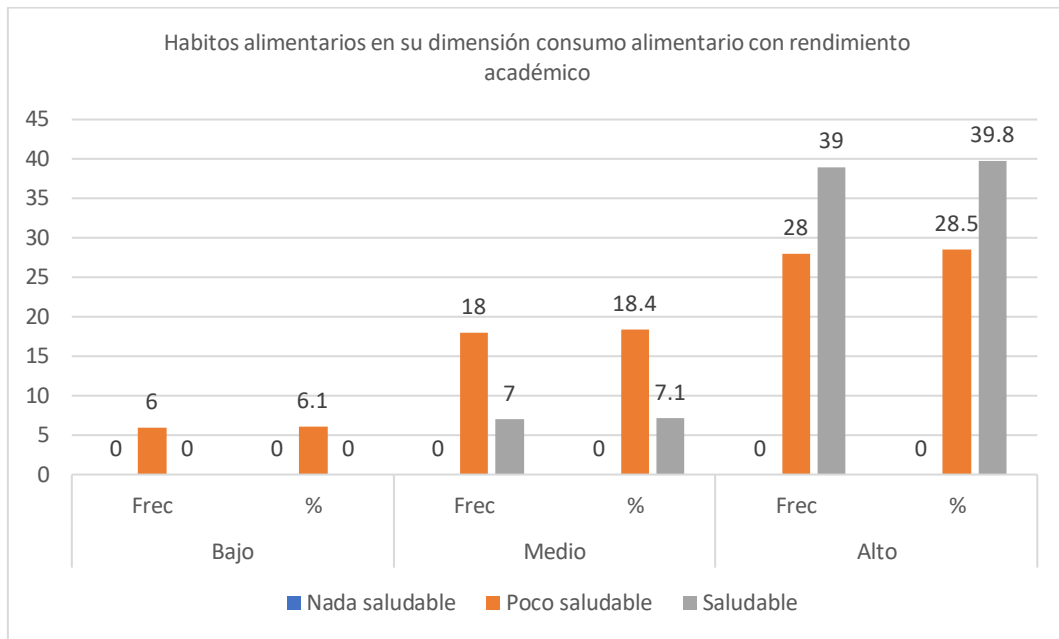
Hábitos alimentarios en su dimensión consumo de alimentarios	Rendimiento académico						TOTAL	
	Bajo		Medio		Alto		Frecuencia	Porcentaje
	Frec	%	Frec	%	Frec	%		
Nada saludable	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Poco saludable	6	6.1	18	18.4	28	28.5	52	53.1
Saludable	0	0.0	7	7.1	39	39.8	46	46.9
TOTAL	6	6.1	25	25.5	67	68.4	98	100.0

Fuente: Elaboración propia del autor

En la tabla 3, presentamos la dimensión consumo alimentario de hábitos alimentarios con el rendimiento académico, se encontró que hay hábitos saludables con rendimiento académico alto en 39.8%. (figura 2)

Figura 2.

Dimensión consumo alimentario de hábitos alimentarios con rendimiento académico en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa, Pedro Pablo Atusparia Huaraz 2023.



Fuente: Elaboración propia del autor

Analizando el objetivo general de determinar la relación existente entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa, Pedro Pablo Atusparia Huaraz 2023

Tabla 4.

Tablas cruzadas de los hábitos alimentarios con relación al rendimiento académico de los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa, Pedro Pablo Atusparia Huaraz 2023.

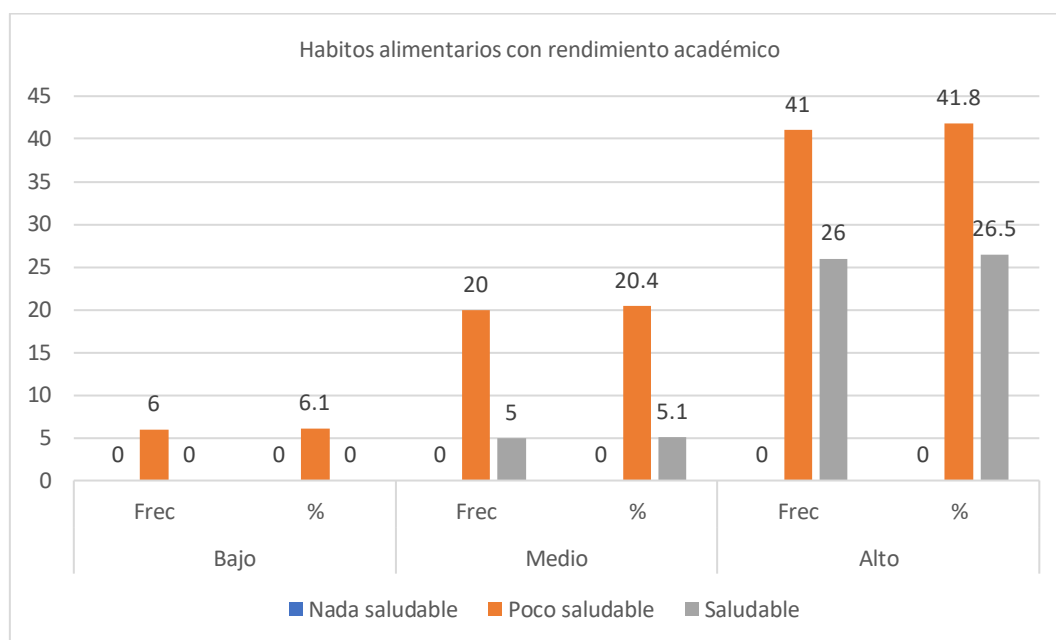
Hábitos alimentarios	Rendimiento académico						TOTAL	
	Bajo		Medio		Alto		Frecuencia	Porcentaje
	Frec	%	Frec	%	Frec	%		
Nada saludable	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Poco saludable	6	6.1	20	20.4	41	41.8	67	68.4
Saludable	0	0.0	5	5.1	26	26.5	31	31.6
TOTAL	6	6.1	25	25.5	67	68.4	98	100.0

Fuente: Elaboración del autor

En la tabla 4, presentamos los hábitos alimentarios con el rendimiento académico, se encontró que hay hábitos poco saludables con rendimiento académico alto en 41.8%. (figura 3)

Figura 3.

Hábitos alimentarios con rendimiento académico en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa, Pedro Pablo Atusparia Huaraz 2023



Fuente: Elaboración propia del autor

3.9.1 Prueba de hipótesis

Hipótesis general

H0: No existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en los estudiantes del sexto grado la Institución Educativa, Pedro Pablo Atusparia Huaraz 2023.

Hi: Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa, Pedro Pablo Atusparia Huaraz 2023.

Tabla 5.

Prueba correlacional hábitos alimentarios y rendimiento académico

			Hábitos alimentarios	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Hábitos alimentarios	Coefficiente de correlación	1.000	.568**
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	98	98
	Rendimiento académico	Coefficiente de correlación	.568**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	98	98

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Elaboración propia del autor

La tabla 5, muestra que el p-valor (0.000) es menor al $\alpha = 0.05$, por tanto, se rechaza la H0 concluyendo que existe una correlación entre hábitos alimentarios y rendimiento académico. Asimismo, el coeficiente de Spearman obtenido 0.568 se interpreta como una “correlación positiva moderada”.

Hipótesis específica 1

H0: No existe una relación significativa entre la dimensión conducta alimentaria y rendimiento académico en los estudiantes del sexto grado la Institución Educativa, Pedro Pablo Atusparia Huaraz 2023

He1: Existe relación significativa entre la dimensión conducta alimentaria y rendimiento académico en los estudiantes del sexto grado la Institución Educativa, Pedro Pablo Atusparia Huaraz 2023.

Tabla 6.

Prueba correlacional conducta alimentaria y rendimiento académico

			Conducta alimentaria	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Conducta alimentaria	Coefficiente de correlación	1.000	.596**
		Sig. (bilateral)	.	.002
		N	98	98
Rendimiento académico	Rendimiento académico	Coefficiente de correlación	.596**	1.000
		Sig. (bilateral)	.001	.
		N	98	98

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Elaboración propia del autor

La tabla 6, muestra que el p-valor (0.002) es menor al $\alpha=0.05$, por tanto, se rechaza la H0 concluyendo que existe una correlación entre conducta alimentaria y rendimiento académico. Asimismo, el coeficiente de Spearman obtenido 0.596 se interpreta como una “correlación positiva moderada”.

Hipótesis específica 2

H0: No existe una relación significativa entre la dimensión consumo de alimentos rendimiento académico en los estudiantes del sexto grado la Institución Educativa, Pedro Pablo Atusparia Huaraz 2023

He2: Existe relación significativa entre la dimensión consumo de alimentos rendimiento académico en los estudiantes del sexto grado la Institución Educativa, Pedro Pablo Atusparia Huaraz 2023.

Tabla 7.

Prueba correlacional consumo de alimentos y rendimiento académico

			Consumo de alimentos	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Consumo de alimentos	Coeficiente de correlación	1.000	.512**
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	98	98
Rendimiento académico	Rendimiento académico	Coeficiente de correlación	.512**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	98	98

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: elaboración propia del autor

La tabla 7, muestra que el p-valor (0.000) es menor al $\alpha=0.05$, por tanto, se rechaza la H0 concluyendo que existe una correlación entre conducta alimentaria y rendimiento académico. Asimismo, el coeficiente de Spearman obtenido 0.512 se interpreta como una “correlación positiva moderada”.

3.9.2 Discusión de resultados

Pese a que una dieta balanceada promueve un crecimiento y desarrollo óptimo, por ende, potencia la capacidad de pensar, aprender y concentrarnos; a nivel nacional, se observa en los estudiantes con rendimiento académico bajo inadecuados hábitos alimentarios. Por ello, el presente estudio realizado en estudiantes del 6to grado de la Institución Educativa., buscó abordar la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico que poseen estos estudiantes. Respecto al principal hallazgo con relación al objetivo general del estudio, existe

correlación positiva y moderada entre los hábitos alimentarios y rendimiento académico, aceptando de este modo la hipótesis de la investigación. Este resultado es similar al obtenido en las investigaciones a nivel internacional de Vega (11) quien realizó su estudio en niños, y de Ibarra et al. (12) y Gaete et al. (13) quienes realizaron sus estudios en adolescentes, encontrando que existe una correlación positiva entre ambas variables.

Asimismo, a nivel nacional es similar al obtenido en Caro (15) y López (16) resultados de una muestra similar en estudiantes de primaria, y al estudio de Sayán (14) realizado en estudiantes de primaria y secundaria, puesto que concluyen de igual forma que existe una relación positiva entre ambas, y recomiendan que las instituciones promuevan una alimentación saludable a fin impacte positivamente en el bienestar general de los educandos.

Por lo mencionado anteriormente, se puede inferir que mientras más saludables sean los hábitos alimentarios mejor será su rendimiento académico y viceversa; por tanto, intervenir en pro de que los estudiantes adopten una alimentación sana puede asociarse con estudiantes más capaces para enfrentar los desafíos cognitivos del aprendizaje.

Por otra parte, respecto a los objetivos específicos, existe una correlación positiva y moderada entre la conducta alimentaria y el rendimiento académico, aceptando de este modo la primera hipótesis específica de la investigación. A nivel internacional, este resultado se asemeja al obtenido en el estudio de Ibarra et al. (12), quien evidenció que en sus participantes que en su mayoría mostraban hábitos de desayunar regularmente y comían entre 3 a 4 comidas diarias, evidenciaron promedios de calificaciones más altos en comparación con quienes no seguían estas prácticas adecuadas.

A nivel nacional, el resultado se asemeja al estudio de López (16), quien mediante una ficha de observación encontró que los hábitos alimenticios eran buenos en sus participantes, y que estos impactaban en su rendimiento académico. En consideración a lo mencionado, se infiere que mientras mejor sea la conducta alimentaria el rendimiento académico también será óptimo, por lo que, se debe incentivar a los estudiantes a que incorporen esta conducta en su día a día, en pro de que los beneficios se vean reflejados en su rendimiento.

Por último, existe una correlación positiva y moderada entre el consumo de alimentos y el rendimiento académico, aceptando de este modo la segunda hipótesis específica del presente estudio. Así también, a nivel internacional se obtuvieron similares hallazgos en el estudio de Gaete et al. (13), donde la ausencia de consumo de pasteles, masas dulces, papas fritas, completos y masas fritas se asoció con un mejor rendimiento en matemáticas, de igual forma consumo de lácteos influyó positivamente en el rendimiento en el área de lenguaje y matemáticas, por ello es importante que la lonchera, al ser una de las comidas del estudiante, deba ser balanceada y nutritiva. Igualmente, a nivel nacional el resultado guarda relación con el estudio de Caro (15), donde se encuentra asociación positiva entre hábitos alimenticios y rendimiento académico, por tanto, respalda la necesidad de implementar actividades educativas que promuevan una alimentación con mayor ingesta de frutas y verduras.

Por ello, se infiere que mientras el consumo de alimentos sea saludable el rendimiento académico que mantendrá el estudiante será eficiente, por tanto, la implementación de una lonchera saludable que promueva una alimentación equilibrada y contribuya al bienestar general es relevante.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.3 Conclusiones

Se afirma la hipótesis de investigación, existe una relación significativa positiva y moderada entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en los estudiantes del sexto grado, por tanto, mientras más saludables sean los hábitos alimentarios mejor será su rendimiento académico y viceversa.

Se afirma la primera hipótesis específica, existe una relación significativa positiva y moderada entre la conducta alimentaria y el rendimiento académico; por ello, mientras mejor sea la conducta alimentaria el rendimiento académico también será óptimo.

Se afirma la segunda hipótesis específica, existe una relación significativa positiva y moderada entre consumo de alimentos y el rendimiento académico; al respecto, mientras el consumo de alimentos sea saludable el rendimiento académico que mantendrá el estudiante será eficiente.

4.4 Recomendaciones

Realizar un seguimiento más detallado y personalizado de los estudiantes que presenten hábitos alimentarios inadecuados. Esto podría incluir la colaboración con profesionales de la salud, como nutricionistas, para ofrecer asesoramiento individualizado.

El colegio debe Implementar programas de educación alimentaria de manera regular en el currículo escolar. Estos programas podrían incluir talleres, charlas y actividades prácticas que enseñen a los estudiantes la importancia de una dieta equilibrada para el rendimiento académico.

Por su relevancia en la formación de hábitos alimentarios, se debe involucrar activamente a los padres en la promoción de hábitos alimentarios saludables. Podrían realizarse sesiones informativas, charlas y talleres específicos para los padres, destacando la importancia de proporcionar a sus hijos loncheras equilibradas y nutritivas.

REFERENCIAS

1. Gutiérrez M. Educación para la Salud. Enfoques Educ [Internet]. 2008;(13):1–107. Disponible en: <https://www.yumpu.com/es/document/view/14683111/revista-enfoques-educativos-n-13-enfoqueseducativoses>.
2. Critch J. School nutrition: Support for providing healthy food and beverage choices in schools. *Paediatr Child Heal* [Internet]. 2020;25(1):33–46. Disponible en: <https://doi.org/10.1093/pch/pxz102>.
3. Unicef. Nutrición, desarrollo y alfabetización [Internet]. UNICEF, editor. 2004. Disponible en: <https://www.enfermeriaaps.com/portal/nutricion-desarrollo-y-alfabetizacion-unicef-2004>.
4. Nacional E., Instituto D., Carlos D., Ministerio III, Economía D. Nutrición en Salud Pública. *Nutr en Salud Pública* [Internet]. 2021; Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.12105/5780>.
5. Nutricional SAY. FAO, FIDA, OPS, WFP y UNICEF. 2020. Panorama de la seguridad alimentaria y nutrición en América Latina y el Caribe 2020. Santiago de Chile [Internet]. Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2020. 2020. <https://doi.org/10.4060/cb2242es>. Disponible en: <https://www.fao.org/3/cb2242es/cb2242es.pdf>.
6. Statistician Y. Asociación entre desempeño académico y hábitos alimenticios. *Rev Int Humanidades* [Internet]. 2023;19(2):1–13. Disponible en: <https://doi.org/10.37467/revhuman.v19.4997>
7. Am E. Sistemas alimentarios y COVID-19 en América Latina y el Caribe. *Sist Aliment y COVID-19 en América Lat y el Caribe* [Internet]. 2021; Disponible en: <https://www.cepal.org/es/publicaciones/45794-sistemas-alimentarios-covid-19-america-latina-caribe-ndeg-10-habitos-consumo>.

8. Martínez A., Gordillo S., Camacho R. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Rev Chil Nutr* [Internet]. 2012;39(3):40–3. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006.
9. Unicef. Niños, alimentos y nutrición [Internet]. Unicef, editor. 2019. Disponible en: <https://www.unicef.org/media/62486/file/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>.
10. Iglesias A., Planells E., Molina J. Prevalencia de sobrepeso y obesidad, hábitos alimentarios y actividad física y su relación sobre el rendimiento académico. *Retos*. 2019; (36): 167-173.
11. Vega P. Nivel nutricional asociado al rendimiento escolar en los niños de la Unidad Educativa 18 de noviembre de la ciudad de Loja, año lectivo 2017-2018. [Internet]. 2018. Disponible en: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/21548>.
12. Ibarra M., Hernandez M., Ventura C. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*. 2020; 23(4). Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2174-51452019000400010&script=sci_arttext.
13. Gaete D., Olea M., Granfeldt G, Zapata-lamana R, Cigarroa I. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. 2021;48(1):41–50. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.23.4.804>.
14. Sayán Brito J. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes del I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas, 2017. Univ César Vallejo [Internet]. 2018; Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/14150>.
15. Caro K. LOS HABITOS ALIMENTICIOS Y EL RENDIMIENTO ACADEMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TERESA GONZALES DE FANNING DE LA UGEL 09, EN EL AÑO 2018. *Energies* [Internet]. 2018;6(1):1–8. Disponible en:

<http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1120700020921110><https://doi.org/10.1016/j.reuma.2018.06.001><https://doi.org/10.1016/j.arth.2018.03.044><https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1063458420300078?token=C039B8B13922A2079230DC9AF11A333E295FCD8>.

16. López L. Hábitos alimenticios en el rendimiento académico de estudiantes en el Internado educacional del distrito de Ramón Castilla, 2019. 2016;1–23. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/45054>.
17. Nacional E, Instituto DS, Carlos DS, Ministerio III, Economía D. Nutrición en Salud Pública. Nutr en Salud Pública [Internet]. 2021; Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.12105/5780>.
18. Serafin P. Manual de la alimentación escolar saludable. Inst Nac Aliment y Nutr [Internet]. 2012;1–78. Disponible en: <https://www.fao.org/documents/card/en/c/6b3842a8-a455-540e-9e50-343a45befcfe>.
19. Muñoz M., Santos J., Maldonado N. Elementos de análisis de la educación para la alimentación saludable en la escuela primaria TT - Elements of analysis of the education for the healthful feeding in the primary school. Estud Soc (Hermosillo, Son) [Internet]. 2013;21(42):205–31. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572013000200009&lang=pt<http://www.scielo.org.mx/pdf/estsoc/v21n42/v21n42a9.pdf>.
20. Mora J, Mosqueira H., Ventura C. Eating habits and academic performance in school adolescents Chile. Rev Esp Nutr Humana y Diet [Internet]. 2019;23(4):292–301. Disponible en: <https://www.renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/804/551>.
21. Sebastià N., Montoro A., Soriano J., ¿Existen principios activos de los alimentos que puedan ayudar en la radioprotección? Rev Esp Nutr Humana y Diet [Internet]. 2014;18(October):8–10. Disponible en: <https://acortar.link/F2qwKf>.

22. López C., Cos A., Vázquez C., Alimentación y nutrición. Manual teórico-práctico. 2008; Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=295485>.
23. Quintana P., Mar R., Santana G., Alimentos I. Alimentación del preescolar y escolar. Asoc española Pediatr. 2010;297–305.
24. Contingencia Sede Zamora Carrera Enfermería P DE, Margarita Albito Carrillo T. UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA AUTORA: Tesis previa a la obtención del título de licenciada en. 2014; Disponible en: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/9197>.
25. González R., León F., Lomas-Campos M, Albar MJ. Sociocultural factors determinants of eating habits of kindergarten schoolchildren in Peru: A qualitative study. Rev Peru Med Exp Salud Publica [Internet]. 2016;33(4):700–5. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rins/v33n4/a13v33n4.pdf>.
26. Fernández X., Umaña N., Desarrollo e implementación de una propuesta educativa en el comedor escolar para la promoción de alimentación saludable en la escuela Cristóbal Colón en Santo Domingo de Heredia, Costa Rica. Población y Salud en Mesoamérica [Internet]. 2020;18(1). Disponible en: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/psm/v18n1/1659-0201-psm-18-01-98.pdf>.
27. González E., Merino B., Nutrición saludable y prevención de los trastornos alimentarios. Agencia Española Segur Aliment Minist Sanid y Consum madrid [Internet]. 2005;10–3. Disponible en: http://www.aeesme.org/wp-content/uploads/docs/guia_nutricion_saludable.pdf.
28. Unicef. Niños, alimentos y nutrición [Internet]. 2019. Disponible en: <https://www.unicef.org/media/62486/file/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>.
29. Osorio J., Weisstaub G., Castillo C., Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones. 2002;29(3). Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=s0717-75182002000300002&script=sci_arttext.

30. Lindsey R., Daluiski A., Chopra S., Lachapelle A., Mozer M., Sicular S. Deep neural network improves fracture detection by clinicians. 2018;115(45). Disponible en: <https://www.pnas.org/doi/abs/10.1073/pnas.1806905115>.
31. Secretaría de Educación H. Guia Metodologica para la Enseñanza de la Alimentacion y Nutrición Area de Ciencias Naturales Primer y Segundo Ciclo de Educación Básica. 2010;3101:82–98. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/013/am283s/am283s01.pdf>.
32. Espinoza Salvador MYC., Conocimiento de las madres sobre preparación de lonchera saludable preescolares que acuden a la I.E.Cristo Libertador junio 2017. Tesis de Universidad Privada San Juan Bautista [Internet]. 2019. Disponible en: <https://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/20.500.14308/2273>.
33. Jiménez F. Red peruana de alimentación y nutrición [Internet]. R-PAN, editor. 2005. 1–8 p. Disponible en: https://issuu.com/redperuananutricion/docs/pv_001ok.
34. Bricklin B. Causas psicológicas del bajo rendimiento escolar [Internet]. Editorial Paz-México; 2009. Disponible en: <https://catalogosiidca.csuca.org/Record/UP.66416/Details>.
35. Vicente J., Roxana H., MEPD. "Importancia de la educacion sexual en el proceso enseñanza apredisaje para el rendimiento academico de los alumnos/as de tercer ciclo en el Centro Escolar DR. Dario Gonsales en el Municipio de San Vicente Departamento de San Vicente en el periodo compren. 2012; Disponible en: https://ri.ues.edu.sv/id/eprint/1581/1/TRABAJO_DE_GRADUACION_08-2012.pdf.
36. Bazán C., Estado nutricional y rendimiento académico en los estudiantes de la I.E. Nuestra Señora del Carmen. Tesis Univ San Pedro [Internet]. 2018; Disponible en: [http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/1480/HÁBITOS ALIMENTICIOS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE 4º Y 5º GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E.P. JOSÉ MARÍA ESCRIVÁ DE BALAGUER %281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/1480/HÁBITOS%20ALIMENTICIOS%20Y%20RENDIMIENTO%20ACADÉMICO%20DE%20LOS%20ESTUDIANTES%20DE%204º%20Y%205º%20GRADO%20DE%20PRIMARIA%20DE%20LA%20I.E.P.%20JOSÉ%20MARÍA%20ESCRIVÁ%20DE%20BALAGUER%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

37. Lahoz J., Son mis hijos unas personas seguras. Ley General de Educación N° 28044. 2003.
38. MINEDU-Perú. Currículo Nacional de la Educación Básica. Libr Currículo Nac la Educ Basica. 2016;224.
39. Ministerio de Educación. Orientaciones para el trabajo pedagógico en el área de comunicación. 2010;1–96. Disponible en: www.minedu.gob.pe.
40. Ministerio de Educación. Área de Matemática Subnivel Superior de Educación General Básica y nivel de bachillerato [Internet]. 2016. Disponible en: <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/11/EPJA-2-Matematica.pdf>.
41. Iglesia F, Lopez M, Rosler R, Logatt Grabner C, Logatt Grabner C, Castro M. Sueño y Estrés: Su Relación Con el Rendimiento Académico En Niños. ids [Internet]. 2021. Disponible en: <https://revistas.iudigital.edu.co/index.php/ids/article/view/41>.
42. Villareal Saavedra CJ., Autoestima y rendimiento académico de niños de preescolar en la IE N.º 150 María Auxiliadora, Llamellin - Ancash 2022. Tesis de Universidad César Vallejo [Internet]. 2022. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/98956>.
43. Martínez Mayorga RX. Rivera Naranjo CI. Sánchez Pacheco ME. Zambrano Farías FJ. Tecnologías de Información y Comunicación en el rendimiento académico estudiantil. Revista Venezolana de Gerencia [Internet]. 2022; 27 (7). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8890680>.
44. Villamizar Acevedo G, Araujo Arenas TY, Trujillo Calderón WJ. Relación entre ansiedad matemática y rendimiento académico en matemáticas en estudiantes de secundaria. CienciasPsi [Internet]. 2020;14(1):e-2174. Disponible en: <https://revistas.ucu.edu.uy/index.php/cienciaspsicologicas/article/view/2174>.
45. Benavides Torre JJ. Saavedra Cruzado SY., Relación entre estado nutricional y rendimiento escolar en niños de educación primaria, en la I.E 5142 Pachacutec-2022. Tesis Universidad San Juan Bautista [Internet] 2022. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/113635>.

46. Sánchez H., Reyes C., Mejía K., Manual de Términos en Investigación científico, Tecnología y humanística [Internet]. Vol. 1, Vicerrectorado de Investigación. 2018. 146 p. Disponible en: <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>.
47. Carrasco S. Metodología de la investigación científica. Editorial San Marcos; 2019.
48. Arias J., Covinos M., Diseño y metodología de la investigación [Internet]. Enfoques Consulting EIRL. 2021. 133 p. Disponible en: <https://repositorio.concytec.gob.pe/handle/20.500.12390/2260>.
49. Ñaupas H., Valdivia M., Palacios J., Romero H. Metodología de la investigación: Cuantitativa - Cualitativa y Redacción de la Tesis. 5a edición. Ediciones de la U, editor. Bogotá; 2018. 560 p.
50. Hernández, R., Fernández, C., & Baptista P. Metodología de Investigación. M. Hill; 2014.
51. Wood P J., Investigar en educación [Internet]. Narcea Ediciones; 2018. Disponible en: <https://n9.cl/djtgt>
52. Gonzáles JLA. Técnicas e instrumentos de investigación científica [Internet]. Enfoques Consulting Eirl; 2020. Disponible en: <https://repositorio.concytec.gob.pe/handle/20.500.12390/2238>.
53. Flores R., Briones V., Hábitos Alimenticios Y Rendimiento Académico De Los Estudiantes Del 4° Y 5° Grado De Primaria De La I.E.P. José María Escrivá De Balaguer. Pap Knowl Towar a Media Hist Doc [Internet]. 2020;12–97. Disponible en: [http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/1480/HÁBITOS ALIMENTICIOS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE 4° Y 5° GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E.P. JOSÉ MARÍA ESCRIVÁ DE BALAGUER %281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/1480/HÁBITOS%20ALIMENTICIOS%20Y%20RENDIMIENTO%20ACADÉMICO%20DE%20LOS%20ESTUDIANTES%20DE%204%20Y%205%20GRADO%20DE%20PRIMARIA%20DE%20LA%20I.E.P.%20JOSÉ%20MARÍA%20ESCRIVÁ%20DE%20BALAGUER%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
54. Supo J. Cómo empezar una tesis. Primera ed. Arequipa: Bioestadístico EIRL; 2015

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
<p style="text-align: center;">Problema general</p> <p>¿Cómo se relaciona los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa Pedro Pablo Atusparia, Huaraz 2023?</p> <p style="text-align: center;">Problemas específicos</p> <p>¿Cómo es la relación existente entre la dimensión conducta alimentaria y el rendimiento académico en estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa Pedro Pablo Atusparia, Huaraz 2023?</p> <p>¿Cómo es la relación existente entre la dimensión consumo de alimentos y el rendimiento académico de los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa Pedro Pablo Atusparia, Huaraz 2023?</p>	<p style="text-align: center;">Objetivo general</p> <p>Determinar la relación existente entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa Pedro Pablo Atusparia, Huaraz 2023.</p> <p style="text-align: center;">Objetivos específicos</p> <p>Identificar la relación existente entre la dimensión de los hábitos alimentarios y rendimiento académico de los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa Pedro Pablo Atusparia, Huaraz 2023.</p> <p>Identificar la relación existente entre la dimensión de los hábitos alimentarios y rendimiento académico de los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa Pedro Pablo Atusparia, Huaraz 2023</p>	<p style="text-align: center;">Hipótesis general</p> <p>Hi: Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa Pedro Pablo Atusparia, Huaraz 2023.</p> <p>Ho: No existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa Pedro Pablo Atusparia, Huaraz 2023.</p> <p style="text-align: center;">Hipótesis Específicas</p> <p>Hi: Existe relación significativa entre la dimensión conducta alimentaria y el rendimiento académico en estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa Pedro Pablo Atusparia, Huaraz 2023.</p> <p>Ho: No existe relación significativa entre la dimensión conducta alimentaria y el rendimiento académico en estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa Pedro Pablo Atusparia, Huaraz 2023</p> <p>Hi: Existe relación significativa entre la dimensión consumo de alimentos y el rendimiento académico en estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa Pedro Pablo Atusparia, Huaraz 2023.</p> <p>Ho: no existe relación significativa entre la dimensión consumo de alimentos y el rendimiento académico en</p>	<p style="text-align: center;">Variable 1</p> <p>Hábitos de estudio</p> <p style="text-align: center;">Dimensiones:</p> <p>D1: Conducta alimentaria</p> <p>D2: Consumo de alimentos</p> <p style="text-align: center;">Variable 2</p> <p>Rendimiento académico</p> <p style="text-align: center;">Dimensiones:</p> <p>D1: área de comunicación</p> <p>D2: área de matemática</p>	<p style="text-align: center;">Enfoque:</p> <p>Cuantitativo</p> <p style="text-align: center;">Tipo:</p> <p>Básica</p> <p style="text-align: center;">Nivel:</p> <p>Correlacional</p> <p style="text-align: center;">Diseño:</p> <p>No experimental</p> <p style="text-align: center;">Método:</p> <p>Hipotético - deductivo</p> <p style="text-align: center;">Población y muestra:</p> <p>98 educandos del sexto grado de la institución educativa Pedro Pablo Atusparia</p> <p style="text-align: center;">Técnica:</p> <p>Encuesta y análisis documental</p> <p style="text-align: center;">Instrumento:</p>

estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa
Pedro Pablo Atusparia, Huaraz 2023.

Para hábitos de
estudio se utilizó un
cuestionario, y para
rendimiento
académico un registro
auxiliar.

Anexo 2: Instrumentos

CUESTIONARIO

PRESENTACIÓN:

Estimados amigos (as) me encuentro realizando una investigación sobre hábitos alimentarios y rendimiento académico, por lo tanto, se solicita contestar con la mayor sinceridad posible, ya que su colaboración será de mucha utilidad para lograr el objetivo del estudio.

OBJETIVO:

Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes del sexto grado de primaria de la institución educativa Pedro Pablo Atusparia Huaraz 2023.

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

En base a sus datos, marcar con una “X” entre las siguientes alternativas:

1. Edad:
 - a. Menor a 11 años
 - b. Entre 11 y 12 años
 - c. Mayor a 12 años
2. Sexo:
 - a. Masculino
 - b. Femenino

INSTRUCCIONES:

A continuación, te presentamos las siguientes interrogantes relacionadas a los hábitos alimentarios, por lo que te solicito que marques con una (X) la alternativa que consideres:

Leyenda:

Siempre : 4 Casi siempre : 3
Casi nunca : 2 nunca : 1

I: CONDUCTA ALIMENTARIA:					
Indicadores	Items	4	3	2	1
Tipo de preparación de comida.	1. ¿Prefieres alimentos sancochados y guisados?				
	2. ¿Prefieres alimentos guisados y estofados?				
	3. ¿Prefieres alimentos homeados?				
	4. ¿Prefieres alimentos fritos, broaster y parrillas?				
	5. ¿Para consumir tus alimentos usas 20 minutos?				

Tiempo dedicado a la ingesta.	6. ¿Para consumir tus alimentos usas de 15 a 20 minutos?				
	7. ¿Para consumir tus alimentos usas de 10 a 15 minutos?				
	8. ¿Para consumir tus alimentos usas de 5 a 10 minutos?				
Frecuencia de consumo de desayuno.	9. ¿En la semana todos los días desayunas?				
	10. ¿De 5 a 6 veces desayunas en la semana?				
	11. ¿De 4 a 5 veces desayunas en la semana?				
	12. ¿De 3 a 4 veces desayunas en la semana?				
¿Alimentos que consumen en el refrigerio escolar?	13. ¿Consumes en tu refrigerio frutas enteras o picadas?				
	14. ¿Consumes en tu refrigerio pan con huevo o pollo o palta o camote, etc.?				
	15. ¿Consumes en tu refrigerio galletas o snack?				
	16. ¿No consumes nada en tu refrigerio?				
¿Bebidas que consumen en el refrigerio escolar?	17. ¿Consumes en tu refrigerio escolar agua mineral?				
	18. ¿Consumes en tu refrigerio escolar refrescos de fruta natural?				
	19. ¿Consumes en tu refrigerio escolar Néctares envasados?				
	20. ¿Consumes en tu refrigerio escolar gaseosas?				
Consumo adecuado de las frutas.	21. ¿Consumes las frutas enteras y con cascara?				
	22. ¿Consumes las frutas enteras y con cascara?				
	23. ¿Consumes las frutas picada en trozos?				
	24. ¿Consumes las frutas en jugos o extractos?				
Conducta en el horario de tu almuerzo.	25. ¿Almuerzas entre las 12pm a 12?30pm?				
	26. ¿Almuerzas entre las 12pm a 12?59pm?				
	27. ¿Almuerzas entre las 1 pm a 1?59pm?				
	28. ¿Almuerzas entre las 2pm a 2?59pm?				
Conducta en el lugar de tu almuerzo.	29. ¿Almuerzas en tu casa?				
	30. ¿Almuerzas en un restaurant?				
	31. ¿Almuerzas en el quisco escolar?				
	32. ¿Almuerzas en algún puesto ambulante?				
Conducta según la actividad que realiza mientras almuerzo:	33. ¿Conversas mientras almuerzan en tu casa?				
	34. ¿Escuchas radio mientras almuerzan en tu casa?				
	35. ¿Ves televisión mientras almuerzan en tu casa?				
	36. ¿Ves tu celular mientras almuerzan en tu casa?				
CONSUMO DE ALIMENTOS.					
Consumo de alimentos reguladores.	37. ¿Consumes frutas de 1 a 2 veces al día?				
	38. ¿Consumes ensaladas de verduras 1 vez al día?				
	39. ¿Consumes leche/ yogurt/ queso 1 vez al día?				
	40. ¿Consumes alimentos que contienen yodo(rabanito)?				
Consumo de alimentos constructores/formadores.	41. ¿Consumes menestras en tu almuerzo?				
	42. ¿Consumes pescado en tu almuerzo?				
	43. ¿Consumes huevo en tu almuerzo?				
	44. ¿Consumes de alimentos res/ hígado y sangrecita?				
Consumo de alimentos energético.	45. ¿Consumes pan o alimentos hechos de harina?				
	46. ¿Consumes cereales en tus alimentos?				
	47. ¿Consumes tubérculos en tus alimentos?				
	48. ¿Consumes de alimentos fuentes de grasas buenas?				

Consumo de comida rápida, chatarra, snacks, golosinas y bebidas azucarada.	49. ¿Consumes helados/ postres?				
	50. ¿Consumes golosinas/ galletas rellenas?				
	51. ¿Consumes hamburguesas, hot dog, pollo broaster, etc.?				
	52. ¿Consumes bebidas azucaradas?				

Adaptado del cuestionario aplicado por Sayan (2017)

Puntajes: Saludable: 157 – 208

Poco saludable: 105 – 156

No saludable: 52 - 104

registro auxiliar de las áreas de comunicación y matemática

Nº Ord.	Comunicación			Promedio final	Matemática				Promedio final	promedio final
	Se comunica oralmente en su lengua materna	Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna.	Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna.		Resuelve problemas de cantidad.	Resuelve problemas de gestión de datos e incertidumbre.	Resuelve problemas de regularidad, equivalencia y cambio.	Resuelve problemas de formas, movimiento y localización.		
01	AD	A	AD	AD	A	A	AD	AD	AD	LD
02	A	A	A	A	A	B	A	A	A	LE
03	B	B	B	B	B	B	B	B	B	P
04	B	C	C	C	C	C	C	C	C	I
05	A	A	A	A	A	B	A	A	A	LE
06	A	A	A	A	A	A	A	A	A	LE
07	B	A	A	A	A	B	A	A	A	LE
08	A	A	A	A	B	A	A	A	A	LE
09	B	C	B	B	B	B	B	B	B	P
10	A	A	A	A	B	A	A	A	A	LE
11	A	A	A	A	A	B	A	A	A	LE
12	B	A	A	A	B	B	A	A	A	LE
13	A	A	A	A	A	A	A	A	A	LE
14	C	B	B	B	B	B	B	B	B	P
15	A	A	A	A	B	A	A	A	A	LE
16	A	A	A	A	A	A	A	A	A	LE
17	A	AD	AD	AD	A	A	AD	AD	AD	LD
18	A	A	A	A	A	A	A	A	A	LE
19	B	A	A	A	B	B	A	A	A	LE
20	A	A	A	A	A	A	A	A	A	LE
21	A	A	A	A	A	A	B	A	A	LE
22	B	B	B	B	B	B	B	B	B	P
23	A	A	A	A	A	A	A	A	A	LE
24	B	A	A	A	B	B	A	A	A	LE
25	A	A	A	A	A	A	A	A	A	LE
26	A	A	A	A	A	A	A	A	A	LE
27	B	B	B	B	B	B	B	B	B	P
28	A	A	A	A	A	A	A	A	A	LE

29	B	C	C	C	C	C	C	C	C	I
30	A	A	A	A	A	A	A	A	A	LE
31	B	B	B	B	B	B	B	B	B	P
32	A	A	A	A	B	A	A	A	A	LE
33	A	A	A	A	A	A	A	A	A	LE
34	B	C	B	B	B	B	B	B	B	P
35	A	A	A	A	A	A	A	A	A	LE
36	A	A	A	A	B	A	A	A	A	LE
37	B	B	B	B	B	B	B	B	B	P
38	A	B	A	A	A	A	A	A	A	LE
39	B	B	B	B	B	B	B	B	B	P
40	A	AD	AD	AD	A	A	AD	AD	AD	LD
41	A	A	A	A	A	A	A	A	A	LE
42	C	B	B	B	B	B	B	B	B	P
43	A	A	A	A	B	A	A	A	A	LE
44	B	B	B	B	B	B	B	B	B	P
45	B	A	A	A	A	A	A	A	A	LE
46	A	A	A	A	A	A	A	A	A	LE
47	C	C	C	C	C	C	C	C	C	I
48	A	A	A	A	A	A	A	A	A	LE
49	B	B	B	B	B	B	B	B	B	P
50	B	B	B	B	B	B	B	B	B	P
51	A	A	A	A	A	A	A	A	A	LE
52	B	C	C	C	C	C	C	C	C	I
53	A	A	A	A	B	A	A	A	A	LE
54	B	A	A	A	B	B	A	A	A	LE
55	A	A	A	A	A	A	A	A	A	LE
56	A	A	A	A	A	A	A	A	A	LE
57	B	A	A	A	B	B	A	A	A	LE
58	A	A	A	A	A	A	A	A	A	LE
59	A	A	A	A	B	A	A	A	A	LE
60	A	A	A	A	B	A	A	A	A	LE
61	A	AD	AD	AD	A	A	AD	AD	AD	LD
62	B	B	B	B	B	B	B	B	B	P

63	A	A	A	A	A	A	A	A	A	LE
64	B	B	B	B	B	B	B	B	B	P
65	AD	A	AD	AD	A	A	AD	AD	AD	LD
66	A	A	A	A	B	A	A	A	A	LE
67	A	A	A	A	A	A	A	A	A	LE
68	A	A	A	A	A	A	A	A	A	LE
69	B	A	A	A	B	B	A	A	A	LE
70	A	A	A	A	A	A	A	A	A	LE
71	A	A	A	A	A	A	A	A	A	LE
72	AD	A	AD	AD	A	A	AD	AD	AD	LD
73	A	A	A	A	A	A	A	A	A	LE
74	B	C	C	C	C	C	C	C	C	I
75	A	A	A	A	A	A	A	A	A	LE
76	A	A	A	A	A	A	A	A	A	LE
77	A	AD	AD	AD	A	A	AD	AD	AD	LD
78	A	A	A	A	A	A	A	A	A	LE
79	A	A	A	A	A	A	A	A	A	LE
80	B	B	B	B	B	B	B	B	B	P
81	A	A	A	A	A	A	A	A	A	LE
82	A	AD	AD	AD	A	A	AD	AD	AD	LD
83	A	A	A	A	A	A	A	A	A	LE
84	B	C	C	C	C	C	C	C	C	I
85	A	A	A	A	A	A	A	A	A	LE
86	C	B	B	B	B	B	B	B	B	P
87	C	C	C	C	C	C	C	C	C	I
88	B	C	C	C	C	C	C	C	C	I
89	A	A	A	A	A	A	A	A	A	LE
90	AD	A	AD	AD	A	A	AD	AD	AD	LD
91	A	A	A	A	A	A	A	A	A	LE
92	B	C	C	C	C	C	C	C	C	I
93	A	A	A	A	A	B	A	A	A	LE
94	A	A	A	A	A	B	A	A	A	LE

95	B	A	A	A	B	B	A	A	A	LE
96	A	A	A	A	A	A	A	A	A	LE
97	C	C	C	C	C	C	C	C	C	I
98	B	C	B	B	B	B	B	B	B	P

Fuente: Información obtenida de los registros del 6to grado “A” y “B”- 2023 de las áreas de comunicación y matemática; áreas que determinan la promoción, repitencia y los que requieren recuperación.

Leyenda.

LOGRO DESTACADO (LD)	LOGRO ESPERADO (LE)	PROCESO (P)	INICIO (I)
AD (17 a 20)	A (14 a 16)	B (11 a 13)	C (0 a 10)

Anexo 4: Validez y confiabilidad de instrumento

INFORME DE OPINION DE EXPERTOS DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

1. Apellidos y nombres del Experto: Lic. RosarioPatricia Cacha Villacorta

2. Cargo e institución donde labora: SAMU

3. Nombre del instrumento motivo e evaluación: Cuestionario

4. Título de la Investigación:

Hábito alimentario y rendimiento académico en estudiantes de primaria de una Institución Educativa, Huaraz 2023.

5. Autor (es) del instrumento: Responsable: Yesica Melania Medalla Montes

II. ASPECTOS DE VALIDACION:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy buena 61-80%	Excelente 81-100%
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					82
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables					81
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología				80	
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica					83
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					82
INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias				80	
CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos					84
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones					85
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico					81
PERTINENCIA	El instrumento es adecuado para el propósito de la investigación					83
PROMEDIO DE VALIDACION					80	82.63

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 81.31

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

El instrumento puede ser aplicado, tal como está elaborado.

Lugar y fecha: Ciudad de Huaraz, 12 de mayo del 2023



Firma del experto informante (1)

DNI 46264755

INFORME DE OPINION DE EXPERTOS DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

1. **Apellidos y nombres del Experto:** Lic. Cynthia Estrada Gonzales

2. **Cargo e institución donde labora:** SAMU

3. **Nombre del instrumento motivo y evaluación:** Cuestionario

4. **Título de la Investigación:**

Hábito alimentario y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de primaria de una Institución Educativa, Huaraz 2023.

5. **Autor (es) del instrumento:** Responsable: Yesica Melania Medalla Montes

II. ASPECTOS DE VALIDACION:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy buena 61-80%	Excelente 81-100%
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				80	
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables					84
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología					83
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica					82
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					84
INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias				80	
CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos					83
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones					84
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico				80	
PERTINENCIA	El instrumento es adecuado para el propósito de la investigación					84
PROMEDIO DE VALIDACION					80	83.43

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 81.72

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

(x) El instrumento puede ser aplicado, tal como está elaborado.

Lugar y fecha: Ciudad de Huaraz, 11 de mayo de 2023

A handwritten signature in blue ink is written over a circular stamp. The stamp contains the text 'Escuela Profesional de Enfermería' and 'UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUARAZ'.

Firma del experto informante (2)

DNI N°42254504

INFORME DE OPINION DE EXPERTOS DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

1. **Apellidos y nombres del Experto:** Lic.. Rosalia Espinoza Espinoza.

2. **Cargo e institución donde labora:** Hospital Victor Ramos Guardía

3. **Nombre del instrumento motivo e evaluación:** Cuestionario

4. **Título de la Investigación:**

Hábito alimentario y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de primaria de una Institución Educativa, Huaraz 2023.

5. **Autor (es) del instrumento:** Responsable: Yesica Melania Medalla Montes

II. ASPECTOS DE VALIDACION:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy buena 61-80%	Excelente 81-100%
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					82
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables					83
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología					84
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica					82
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				80	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias					81
CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos					85
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones					83
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico					82
PERTINENCIA	El instrumento es adecuado para el propósito de la investigación					84
PROMEDIO DE VALIDACION					80	82.89

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 81.45

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

(x) El instrumento puede ser aplicado, tal como está elaborado.

Lugar y fecha: Ciudad de Huaraz, 12 de mayo del 2023

A handwritten signature in blue ink is written over a circular professional stamp. The stamp contains the text "Rosalia Espinoza Espinoza", "LICENCIADA EN ENFERMERIA", and "CEP 73589".

Firma del experto informante (3)

DNI 30416892

CONSOLIDADO DE INFORMES DE OPINION DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES:

1. Nombre del instrumento motivo e evaluación: Cuestionario

2. Título de la Investigación:

Hábito alimentario y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de primaria de una Institución Educativa, Huaraz 2023.

3. Autor (es) del instrumento: Responsable: Yesica Melania Medalla Montes

II. ASPECTOS DE VALIDACION:

EXPERTOS INFORMANTES E INDICADORES	CRITERIOS	Exp.(1)	Exp.(2)	Exp.(3)	Promedio de % de puntuación asignada por los expertos	
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.	82	80	82		
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables	81	84	83		
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología	80	83	84		
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica	83	82	82		
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.	82	84	80		
INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias	80	80	81		
CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos	84	83	85		
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones	85	84	83		
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnostico	81	80	82		
PERTINENCIA	El instrumento es adecuado para el propósito de la investigación	83	84	84		
PROMEDIO DE VALIDACION		81.31	81.72	81.45		81.49

Fuente: Informes de expertos sobre validez y aplicabilidad del instrumento.

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: 81.49

(x)El instrumento puede ser aplicado, tal como está elaborado.

IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

Lugar y fecha: Ciudad de Huaraz ,13 del 2023

CONSOLIDADO VERIFICADO POR EL EQUIPO INVESTIGADOR:



Yesica Melania Medalla Montes

Responsable de la investigación

DNI : 73320225

Confiabilidad del instrumento

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,858	52

Anexo 5: Aprobación del comité de ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA PARA LA INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 13 de agosto de 2023

Investigador(a)
Yesica Melania Medalla Montes
Exp. N°: 0775-2023

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEI-UPNW) **evaluó y APROBÓ** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: **"Hábitos Alimentarios y su Relación con el Rendimiento Académico en los Estudiantes del Sexto Grado de una Institución Educativa" Versión 02 con fecha 08/08/2023.**
- Formulario de Consentimiento Informado Versión 02 con fecha 08/08/2023.

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Yesica Melania Medalla Montes y a los investigadores colaboradores (no aplica)

La APROBACIÓN comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

1. **La vigencia** de la aprobación es de **dos años** (24 meses) a partir de la emisión de este documento.
2. **El Informe de Avances** se presentará cada 6 meses, y el informe final una vez concluido el estudio.
3. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEI-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
4. Si aplica, **la Renovación** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,


Yenny Marisol Bellido Fuente
Presidenta del CIEI-UPNW



Anexo 6: formato de consentimiento informado



**Universidad
Norbert Wiener**

**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADEMICO PROFESIONAL DE ENFERMERIA
CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**“HABITOS ALIMENTARIOS Y SU RELACION CON EL RENDIMIENTO
ACADEMICO EN LOS ESTUDIANTES DE SEXTO GRADO DE UNA
INSTITUCION EDUCATIVA, HUARAZ 2023”**

Lo invitamos a participar en un estudio llamado “Hábitos Alimentarios y Rendimiento Académico en los Estudiantes de Sexto Grado De La Institución Educativa Pedro Pablo Atusparia, Huaraz 2023”, este es un estudio desarrollado por investigador de la Universidad Privada Norbert Wiener, Srta. Medalla Montes Yesica Melania, bachiller de la carrera de Enfermería, el propósito de este estudio es determinar la relación de los hábitos alimentarios y rendimiento académico de los estudiantes de primaria, al firmar el presente documento afirmo que he sido informado sobre el estudio de investigación, a su vez acepto voluntariamente que se le aplique las encuesta a mi menor hijo conociendo que todo los datos brindados se mantendrán en el anonimato y total confidencialidad, así como también no recibiré beneficios durante y al término de la investigación, teniendo la posibilidad de retirarme del estudio sin temor de recibir algún tipo de sanción, ni exigir ninguna compensación. Cualquier información que desee tener podré contactarme con el investigador: Yesica Melania Medalla Montes.

Correo: capricornio.962.17@gmail.com o al teléfono 990756049

Firmo el presente consentimiento para dar la participación de mi menor hijo

Firma

Anexo 7: formato de asentimiento informado



**Universidad
Norbert Wiener**

**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADEMICO PROFESIONAL DE ENFERMERIA**

ASENTIMIENTO INFORMADO

Yo(APELLIDOS Y NOMBRES COMPLETOS), identificado con documento..... (NACIONAL DE IDENTIDAD).

Certifico que he sido informado (a), con claridad y veracidad respecto al proceso de evaluación, al cual se me ha invitado a participar en calidad de colaborador(a) con fines exclusivamente académicos.

Así mismo, expreso que actué libremente, conociendo mi derecho a contestar los cuestionarios según estime conveniente y a retirarme del proceso de evaluación, sin que medie explicación alguna.

Los datos por mi suministrados a la evaluadora serán tratados con absoluta confidencialidad, no debiendo ser publicados más que con fines de practica académica.

FECHA:..... FIRMA PARTICIPANTE:

Anexo 8: carta de aprobación de la institución para la recolección de datos



Lima, 23 de junio 2023

CARTA N° 084-06-23/2023/DFCS/UPNW

Director. José Meyhuey Caque
Institución Educativa "Pedro Pablo Atusparia"
De mi mayor consideración:

Mediante la presente le expreso el saludo institucional y el mío propio y al mismo tiempo presentarle a la estudiante: Medalla Montes Yesica Melania, bachiller de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de esta casa de estudios, quien solicita efectuar la recolección de datos para su proyecto de investigación titulado: **"Hábitos Alimentarios y su Relación con el Rendimiento Académico En Los Estudiantes Del Sexto Grado De Una Institución Educativa"**

Agradecido por su gentil atención a lo solicitado le manifiesto mi especial estima y consideración personal.

Atentamente,

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Susan Saldaña", is written over a faint circular stamp.

DRA. SUSAN HAYDEE GONZÁLES SALDAÑA
Directora
Escuela Académica Profesional de Enfermería
Universidad Privada Norbert Wiener

● **13% de similitud general**

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 12% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 10% Base de datos de trabajos entregados
- 5% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossr

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	repositorio.une.edu.pe Internet	1%
2	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	1%
3	repositorio.uns.edu.pe Internet	1%
4	Submitted on 1687443589393 Submitted works	1%
5	repositorio.unasam.edu.pe Internet	1%
6	repositorio.ucv.edu.pe Internet	<1%
7	uwiener on 2023-11-25 Submitted works	<1%
8	Universidad Wiener on 2023-03-19 Submitted works	<1%