



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Tesis

Hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria
de la Institución Educativa Pública, SJL, 2026

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Nutrición y Dietética

Presentado por:

Autora: Neyra Lazoni, Stefhanne Ingrid

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-3444-3259>

Asesor: Mg. Lujan Torrealva, Franco Silvio

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0026-3332>

Lima – Perú

2026

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

Yo, Steffhane Ingrid Neyra Lazoni egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Programa Académico Profesional de **Nutrición y Dietética** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “Hábitos Alimentarios y el Rendimiento Académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública, SJL, 2026” Asesorado por el docente: Franco Silvio Luján Torrealva DNI 44194332 ORCID 0000-0002-0026-3332 tiene un índice de similitud de **18 (dieciocho)** % con código trn:oid:::14912:606121961 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
 Steffhane Ingrid Neyra Lazoni
 DNI: 72573929

.....
 Firma de autor 2
 Nombres y apellidos del Egresado
 DNI:



.....
 Firma
 Franco Silvio Luján Torrealva
 DNI: 44194332

Lima, 9 de Julio de 2026

ÍNDICE

Dedicatoria.....	4
Agradecimientos.....	5
Índice de tablas.....	6
Resumen.....	7
Abstract	8.
I. INTRODUCCIÓN	9
II. METODOLOGÍA	16
III. RESULTADOS	26
IV. DISCUSIÓN	30
V. CONCLUSIONES	33
VI. REFERENCIAS.....	35
VII. ANEXOS.....	40

DEDICATORIA A:

Con profundo amor y gratitud, dedico este logro a Dios, por guiar mis pasos, darme fortaleza en los momentos de dificultad y permitirme culminar esta importante etapa de mi vida.

A mi mamá, quien, aunque hoy me acompaña desde el cielo, sigue siendo mi mayor inspiración. Su amor, sus enseñanzas y los valores que sembró en mí permanecen presentes en cada paso que doy. Este logro lleva su esencia y estará siempre dedicado a ella.

A mi papá y a mi hermana, por acompañarme de diferentes maneras a lo largo de este camino. Gracias a ambos por ser parte fundamental de este logro.

A mi mejor amiga, por acompañarme durante toda mi etapa universitaria y por seguir a mi lado hasta el día de hoy. Gracias por celebrar cada uno de mis logros como si fueran tuyos, por animarme cuando más lo necesitaba, por motivarme a seguir adelante y por creer siempre en mí. Gracias por brindarme una amistad sincera, un cariño incondicional y por estar presente en cada paso de este camino. Gracias por ser parte de este sueño tan importante para mí. Este logro también lleva una parte de ti.

A mis personitas especiales, quienes, con una palabra de aliento, una sonrisa, un consejo o simplemente con su compañía hicieron que este camino universitario fuera más llevadero. Gracias por formar parte de esta etapa tan significativa de mi vida y por celebrar conmigo cada pequeño logro.

Y, finalmente, a mí. Porque detrás de estas páginas hay años de esfuerzo, constancia, sacrificio y aprendizaje. Por no rendirme a pesar de los momentos difíciles, por levantarme después de cada obstáculo y por demostrarme que, con perseverancia y dedicación, los sueños pueden hacerse realidad. Este logro representa el cierre de una etapa inolvidable y el comienzo de nuevos desafíos que enfrentaré con la misma ilusión y determinación.

AGRADECIMIENTOS A:

Toda meta alcanzada es el resultado del esfuerzo propio y del apoyo de quienes, de distintas maneras, estuvieron presentes a lo largo del camino. Por ello, expreso mi más sincero agradecimiento a todas las personas e instituciones que hicieron posible la culminación de esta investigación.

En primer lugar, agradezco a la **Universidad Privada Norbert Wiener**, por brindarme una formación académica de calidad y por ofrecerme las herramientas necesarias para desarrollar mi crecimiento profesional.

Mi sincero agradecimiento a mi **Asesor de tesis**, por su orientación, disposición, paciencia y valiosos aportes durante el desarrollo de esta investigación. Su acompañamiento fue fundamental para culminar este trabajo.

A la **Institución Educativa Pública de San Juan de Lurigancho**, a sus autoridades y a los estudiantes que participaron en esta investigación, por la confianza, la disposición y las facilidades brindadas para la recolección de la información.

Asimismo, agradezco a todas las personas que estuvieron presentes durante este proceso, por su apoyo, confianza y motivación constante. Cada palabra de aliento, cada consejo y cada gesto de apoyo fueron un impulso para continuar y alcanzar esta meta.

Finalmente, agradezco a todas las experiencias y aprendizajes que marcaron esta etapa de mi vida universitaria. Cada desafío superado contribuyó a mi crecimiento personal y profesional, permitiéndome llegar hasta este momento con gratitud, satisfacción y la certeza de que el esfuerzo siempre tiene su recompensa.

ÍNDICE DE TABLAS

	N°
Tabla N° 1: Distribución de los estudiantes según sexo	26
Tabla N° 2: Distribución de los estudiantes según edad	26
Tabla N° 3: Nivel de hábitos alimentarios de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Pública, SJL,2026.....	27
Tabla N° 4: Estadísticos descriptivos del rendimiento académico	27
Tabla N° 5: Nivel de rendimiento Académico de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Pública, SJL,2026	28
Tabla N°6: Confiabilidad del instrumento de hábitos alimentarios mediante el coeficiente Alfa de Cronbach.....	28
Tabla N°7: Prueba de normalidad de las variables del estudio.....	28
Tabla N°8: Correlación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Pública, SJL, 2026.	29

Hábitos Alimentarios y el Rendimiento Académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública, SJL, 2026

Eating Habits and Academic Performance among Secondary School Students at a Public Educational Institution in SJL 2026

Stefhanne Ingrid, Neyra Lazoni Estudiante/Bachiller/Egresado del Programa Académico de Nutrición y Dietética. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Privada Norbert Wiener, Lima, Perú.

RESUMEN

La presente investigación se orientó a evaluar la relación entre las variables objeto de estudio en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de San Juan de Lurigancho durante el año 2026. Para ello, se empleó un enfoque cuantitativo, de tipo básico, con nivel correlacional y un diseño no experimental de corte transversal. La muestra se conformó con 150 estudiantes, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Para las mediciones de los hábitos alimentarios se empleó un cuestionario estandarizado conformado por 19 ítems, mientras que el rendimiento académico fue determinado a partir del promedio de las calificaciones oficiales registradas por la institución educativa. La consistencia interna del instrumento fue evaluada mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, obteniéndose un valor de 0,759, considerado aceptable. El procesamiento y análisis de la información se efectuó con el programa IBM SPSS Statistics version 27, utilizando estadística descriptiva y la prueba de correlación de Spearman. Los resultados evidenciaron que la mayoría de los estudiantes presento hábitos alimentarios adecuados y que el nivel de rendimiento académico predominante correspondió a “En proceso”. Sin embargo, el análisis estadístico mostro que la asociación que la asociación entre ambas variables no alcanzó significancia estadística ($p > 0,005$). En consecuencia, se concluye que, en la población estudiada, los hábitos alimentarios no guardan una relación estadísticamente significativa con el rendimiento académico, lo que permite referir que este último responde también a la influencia de diversos factores personales, familiares, escolares y sociales.

Palabras clave: hábitos alimentarios, rendimiento académico, adolescentes, estudiantes de secundaria, nutrición.

ABSTRACT

This research aims to evaluate the relationship between the variables under study among secondary education students at a public educational institution in the San Juan de Lurigancho district during 2026. To this end, a quantitative approach of a basic nature was employed, utilizing a correlational level and a non-experimental, cross-sectional design. The sample consisted of 150 students, selected through non-probability convenience sampling. A standardized 19-item questionnaire was used to measure dietary habits, while academic performance was determined based on the average of official grades recorded by the educational institution. The internal consistency of the instrument was evaluated using Cronbach's alpha coefficient, yielding a value of 0.759, which is considered acceptable. Data processing and analysis were performed using IBM SPSS Statistics version 27, employing descriptive statistics and the Spearman correlation test. The results showed that the majority of students exhibited adequate dietary habits and that the predominant level of academic performance was "In progress." However, statistical analysis revealed that the association between the two variables did not reach statistical significance ($p > 0.05$). Consequently, it is concluded that, within the studied population, dietary habits do not bear a statistically significant relationship to academic performance, suggesting that the latter is also influenced by various personal, familial, school-related, and social factors.

Keywords: dietary habits, academic performance, adolescents, secondary school students, nutrition.

I. INTRODUCCIÓN

La adolescencia constituye una etapa decisiva para el crecimiento y el desarrollo integral, debido a que durante este periodo ocurren importantes cambios físicos, cognitivos y emocionales que demandan una adecuada alimentación. En este contexto, los hábitos alimentarios adquieren especial relevancia, ya que una nutrición equilibrada favorece el desarrollo cerebral y el adecuado funcionamiento de procesos cognitivos relacionados con el aprendizaje. Sin embargo, en los estilos de alimentación observados en la población adolescente han favorecido la incorporación de conductas poco saludables, como el consumo habitual de productos industrializados, la omisión de algunas comidas del día y la ingesta insuficiente de nutrientes esenciales, estas prácticas pueden comprometer el funcionamiento de diversos procesos cognitivos relacionados con el aprendizaje, afectando el desempeño académico de los estudiantes ⁽¹⁾.

Diversos estudios han señalado que la calidad de la alimentación de los adolescentes está condicionada por múltiples factores, entre ellos las condiciones socioeconómicas, el entorno familiar, la disponibilidad de alimentos y el acceso limitado a programas de educación nutricional. Estas condiciones pueden afectar funciones como la memoria, la concentración y la atención, indispensables para el proceso de enseñanza-aprendizaje. Diversos estudios han evidenciado que los estudiantes con patrones de alimentación inadecuados presentan una mayor probabilidad de obtener un desempeño académico inferior respecto de quienes mantienen prácticas alimentarias saludables ⁽²⁾.

En la Institución Educativa Pública N.º 0045 San Antonio se observó la presencia de prácticas alimentarias poco saludables en un grupo importante de estudiantes de educación secundaria, situación que coincide con un rendimiento académico menor al esperado. No obstante, hasta el momento no se han identificado investigaciones desarrolladas en esta institución que analicen específicamente la relación entre ambas variables, lo que limita la disponibilidad de evidencia para orientar estrategias de intervención ajustadas a su realidad educativa ⁽³⁾.

La permanencia de esta problemática podría repercutir en el proceso formativo de los estudiantes, favoreciendo la continuidad de bajos niveles de rendimiento académico, mayores dificultades para alcanzar las competencias previstas e, incluso, incrementando el riesgo de abandono escolar. Además, sus efectos podrían extenderse al desarrollo personal y social de los adolescentes. A partir de la información expuesta, se consideró pertinente desarrollar esta

investigación para examinar la posible relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la institución educativa seleccionada, aportando evidencia científica que contribuya al diseño de acciones dirigidas a promover una alimentación saludable y fortalecer el desempeño escolar ⁽⁴⁾.

En el ámbito nacional, la situación nutricional de la población escolar continúa representando un desafío para la salud pública debido a sus repercusiones sobre el desarrollo cognitivo y el aprendizaje. Según información correspondiente al año 2019, registró una prevalencia de 12,8 % en los niños menores de cinco años, porcentaje que, aunque ha disminuido en comparación con años anteriores, mantiene mayor presencia en zonas rurales. De igual manera, el sobrepeso y la obesidad alcanzaron el 15,3 % de la población escolar, principalmente en áreas urbanas, como consecuencia de hábitos alimentarios poco saludables y estilos de vida sedentarios. Asimismo, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 reportó que el 39,6 % de los escolares presentó anemia, condición que puede comprometer la capacidad de atención, la concentración y el rendimiento durante las actividades académicas.

En cuanto al rendimiento académico, diversos informes nacionales e internacionales señalan que cerca del 70 % de los estudiantes peruanos de educación secundaria no alcanza los niveles esperados de aprendizaje en áreas fundamentales como matemática y comprensión lectora. Esta realidad responde a la interacción de múltiples factores, entre los cuales la alimentación constituye uno de los elementos asociados al desempeño escolar. En ese sentido, investigaciones desarrolladas en el país han descrito que los estudiantes con un adecuado estado nutricional tienden a obtener mejores resultados académicos y presentan menor riesgo de rezago o abandono escolar. Estos antecedentes refuerzan la importancia de promover hábitos alimentarios saludables dentro del entorno educativo como una estrategia que contribuya al desarrollo integral y al mejoramiento del rendimiento académico

Dado lo anteriormente expuesto, el problema fue:

- ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Pública, SJL, 2026?

Asimismo, los problemas específicos fueron:

- ¿Cuáles son los hábitos alimentarios en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Pública?
- ¿Cuál es el rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Pública?
- ¿Cuál es la relación existente entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Pública?

Los hábitos alimentarios hacen referencia al conjunto de conductas relacionadas con la forma en que las personas seleccionan, preparan y consumen sus alimentos de manera cotidiana. Estas conductas se adquieren progresivamente y se consolidan con el paso del tiempo, como resultado de la influencia de diversos factores, entre ellos el ambiente familiar, las costumbres culturales, la situación económica, el entorno social y las características psicológicas de cada individuo ^(21,32). Asimismo, la Organización Mundial de la Salud señala que una alimentación saludable debe ser variada, equilibrada, suficiente y adecuada a las necesidades nutricionales de cada persona, con el propósito de favorecer el mantenimiento de un óptimo estado de salud ⁽²²⁾. Durante la etapa escolar y la adolescencia, la formación de hábitos alimentarios adquiere una importancia especial debido a que coincide con un periodo de crecimiento y desarrollo acelerado. Mantener una alimentación equilibrada, que incluya proteínas, vitaminas, minerales y un adecuado aporte energético, favorece funciones cognitivas como la atención, la memoria y la concentración. Por el contrario, el consumo frecuente de alimentos ultraprocesados, altos en azúcares y grasas saturadas, así como la omisión de comidas principales, se asocia con malnutrición y bajo desempeño escolar ^(23,28,29).

La importancia de los hábitos alimentarios radica en su impacto sobre el crecimiento, el fortalecimiento del sistema inmunológico y la maduración del sistema nervioso central ⁽²⁴⁻²⁶⁾. Además, la adopción de hábitos alimentarios saludables contribuye a disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, entre ellas la obesidad, la diabetes mellitus tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares, cuya frecuencia se ha incrementado en la población adolescente ⁽²⁷⁾. Desde el enfoque de salud pública, la promoción de hábitos saludables desde edades tempranas representa una estrategia clave para prevenir problemas nutricionales y reducir su impacto social y económico ⁽³⁰⁾, siendo la institución educativa un espacio estratégico para implementar programas de educación alimentaria y nutricional ⁽³¹⁾. Estos hábitos están determinados por múltiples factores interrelacionados. Entre ellos destacan los factores socioeconómicos, que condicionan el acceso a alimentos nutritivos y se vinculan con inseguridad

alimentaria y malnutrición ^(33,34); los factores culturales y familiares, que influyen en las preferencias y prácticas alimentarias ^(35,36); los factores educativos, relacionados con el nivel de conocimiento nutricional ⁽³⁷⁾; y los factores psicológicos, como el estrés y la ansiedad, que pueden favorecer conductas alimentarias inadecuadas ^(38,39). En conjunto, la evidencia científica consultada no muestra resultados uniformes respecto a la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria. Mientras algunos estudios describen una asociación significativa entre ambas variables, otros no encuentran resultados que permitan confirmarla. Estas diferencias podrían estar relacionadas con aspectos metodológicos, las características de las poblaciones estudiadas y el contexto en el que se desarrolló cada investigación. Por ello, resulta conveniente continuar generando evidencia en diferentes instituciones educativas, con el propósito de ampliar el conocimiento sobre los factores que pueden influir en el rendimiento académico.

En este contexto, el rendimiento académico puede definirse como el grado de logro alcanzado por el estudiante durante el proceso de enseñanza y aprendizaje, el cual se refleja a través de las calificaciones o niveles de desempeño establecidos por la institución educativa. ⁽⁴⁰⁾. Desde una perspectiva integral, no se limita a resultados cuantitativos, sino que comprende el desarrollo de competencias cognitivas, procedimentales y actitudinales, así como la capacidad de aplicar conocimientos y resolver problemas en distintos contextos ⁽⁴¹⁾. Se trata de un fenómeno complejo y multifactorial, determinado por la interacción dinámica de factores personales, familiares, sociales y educativos ⁽⁴²⁾. Entre los factores personales destacan la motivación, la autorregulación, los hábitos de estudio, la autoestima académica, el estado emocional y la salud física ^(42,51,54); en el ámbito familiar, el apoyo parental, el clima del hogar y entre los factores familiares asociados al rendimiento académico, diversos estudios destacan el nivel educativo de los padres como un determinante que ejerce una influencia significativa en el desempeño escolar de los estudiantes ^(43,52); mientras que variables sociales y educativas como el nivel socioeconómico, la calidad de la enseñanza, el clima escolar, las metodologías pedagógicas y la disponibilidad de recursos condicionan las oportunidades de aprendizaje y pueden generar desigualdades en los resultados académicos ^(44,53).

El rendimiento académico puede analizarse desde enfoques cualitativos y cuantitativos, así como a nivel individual y colectivo, lo que permite valorar tanto el progreso personal del estudiante como el desempeño promedio de grupos o instituciones ^(40,44,46-48). En el contexto peruano, para valorar el aprendizaje de los estudiantes, el Ministerio de Educación emplea una

clasificación conformada por cuatro niveles de logro: Inicio, En proceso, Logro esperado y Logro destacado de acuerdo con los estándares del Currículo Nacional, facilitando el seguimiento del aprendizaje y la toma de decisiones pedagógicas oportunas ⁽⁴⁵⁾. Diversas investigaciones señalan que un adecuado rendimiento académico se asocia con mejores oportunidades de desarrollo personal y profesional, mayor compromiso con el aprendizaje y persistencia académica ^(41,42). En consecuencia, su análisis constituye una herramienta fundamental para identificar dificultades, diseñar intervenciones educativas, fortalecer la calidad del sistema educativo y promover la equidad y el desarrollo integral de los estudiantes ^(49,50).

En sintonía con lo antes precisado

En una investigación Romero Pacheco C. (2025) en la institución Educativa Simón Bolívar, ubicada en la provincia de Oyón, se analizó la posible relación entre la alimentación y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria. El estudio se realizó bajo un enfoque cuantitativo y se enmarcó en una investigación básica, con nivel correlacional y diseño no experimental. La población de estudio estuvo integrada por 201 escolares, quienes respondieron un cuestionario destinado a obtener información sobre las variables evaluadas. Los resultados obtenidos evidenciaron que los estudiantes con prácticas alimentarias menos saludables presentaban mayores dificultades en su desempeño escolar, principalmente por problemas de atención, somnolencia y menor interés durante las actividades desarrolladas en clase. En función de estos resultados, el investigador concluyó que la alimentación mantenía una relación estadísticamente significativa con el rendimiento académico de la población evaluada ⁽¹⁵⁾.

De igual manera, Paiva Valle L. (2021) investigó la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa N.º 14787 "Víctor Raúl Haya de la Torre", ubicada en Sullana. Para ello desarrolló una investigación cuantitativa, de tipo básico y alcance correlacional y diseño descriptivo correlacional. La muestra estuvo integrada por 33 estudiantes, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. La evaluación de los hábitos alimenticios se realizó mediante un cuestionario con escala tipo Likert, mientras el rendimiento académico fue determinado a partir de las calificaciones registradas por la institución educativa. Los resultados evidenciaron que el 75,8 % de los estudiantes presentaban hábitos alimenticios de nivel medio y el 60,6 % alcanzaba el nivel de logro previsto en su desempeño académico. Asimismo, el

análisis mediante el coeficiente Rho de Spearman evidenció una relación estadísticamente significativa entre ambas variables ($p < 0,05$). A partir de estos hallazgos, la autora señaló que los estudiantes con hábitos alimenticios más adecuados tendían a obtener mejores resultados académicos, destacando la influencia que ejercen los factores familiares, escolares y sociales sobre el desempeño educativo⁽¹⁶⁾.

En adición, Medalla Montes Y.M. et al. (2023) realizaron investigación en estudiantes de sexto grado de una institución educativa del distrito de Huaraz. El estudio se sustentó en un enfoque cuantitativo, empleó el método hipotético-deductivo y correspondió a una investigación aplicada. Asimismo, fue de tipo aplicado, con nivel correlacional, diseño no experimental y corte transversal. Participaron 98 estudiantes, quienes conformaron la totalidad de la población de estudio. Para recopilar la información se utilizó un cuestionario validado sobre hábitos alimentarios y una ficha elaborada a partir de los registros oficiales de rendimiento académico; posteriormente, los datos fueron procesados por IBM SPSS Statistics versión 25. Los resultados mostraron que el 68,37 % de los escolares presentaba hábitos alimentarios poco saludables, mientras que el 31,63 % mantenía hábitos adecuados. Respecto al rendimiento académico, predominó el nivel Logro esperado (62,24 %), seguido del nivel En proceso (25,51 %). Finalmente, el análisis estadístico identificó una correlación positiva moderada y estadísticamente significativa entre ambas variables ($Rho = 0,568$), indicando que una mejor calidad de los hábitos alimentarios se asociaba con un mejor desempeño académico⁽¹⁷⁾.

En el plano internacional,

Jaimes Crispín D. (2025) desarrolló un estudio para analizar la relación entre el estado nutricional y los procesos cognitivos vinculados al rendimiento académico en adolescentes. El estudio adoptó un enfoque cuantitativo y se ejecutó bajo un diseño no experimental, de alcance descriptivo y corte transversal. La muestra estuvo integrada por 189 estudiantes, con una edad promedio de 15 años. Para evaluar el rendimiento académico se consideraron las calificaciones obtenidas por los estudiantes y los resultados de pruebas cognitivas previamente establecidas. Por su parte, el estado nutricional fue establecido mediante indicadores antropométricos y bioquímicos, entre ellos el índice de masa corporal y los niveles de hemoglobina. El análisis evidenció que los adolescentes con un estado nutricional adecuado alcanzaban un mejor desempeño en las evaluaciones cognitivas y registraban promedios académicos superiores respecto a quienes presentaban alteraciones nutricionales. Como conclusión, la autora señaló que, aunque la asociación entre ambas variables no alcanzó significancia, resulta importante

promover estrategias de educación alimentaria que contribuyan al adecuado desarrollo cognitivo y al bienestar de los adolescentes ⁽²⁾.

Además, Peralta Cárdenas M. et al. (2023) evaluaron la relación entre el estado nutricional y el rendimiento académico en estudiantes de la Unidad Educativa del Milenio Sayausí, ubicada en Cuenca, Ecuador. El estudio correspondió a un diseño transversal, con enfoque observacional, tipo analítico y nivel correlacional. La muestra estuvo conformada por 530 estudiantes, en quienes ambas variables fueron evaluadas a partir de registros institucionales. Los resultados mostraron que el 37,5 % de los estudiantes presentaba algún tipo de malnutrición, ya fuera desnutrición, sobrepeso u obesidad. Asimismo, los autores determinaron que la mayoría de los participantes existía una relación estadísticamente significativa entre el estado nutricional y el rendimiento académico, evidenciando que los escolares con alteraciones nutricionales presentaban una mayor probabilidad de obtener un bajo desempeño escolar. Finalmente, recomendaron implementar programas de educación alimentaria como estrategia para mejorar tanto el estado de salud como el rendimiento académico de los estudiantes ⁽¹⁹⁾.

Por otro lado, Gaete Rivas D. et al. (2021) examinaron la asociación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con alcance correlacional y un diseño transversal. La población de estudio estuvo conformada por 733 escolares, en quienes la información sobre los hábitos alimentarios fue obtenida mediante un instrumento previamente validado, mientras que el rendimiento académico se determinó a partir de los registros de calificaciones correspondientes. Para evaluar los hábitos alimentarios se consideraron aspectos como la frecuencia de consumo de alimentos, los tiempos de comida y las habilidades culinarias, información que posteriormente fue contrastada con las calificaciones obtenidas en las asignaturas de Matemática y Lenguaje. Los hallazgos evidenciaron una baja presencia de hábitos alimentarios saludables, además de variaciones en los patrones de alimentación según el sexo de los estudiantes. Asimismo, se identificó que el consumo regular de lácteos y la práctica constante del desayuno se asociaban con un mejor desempeño académico, mientras que la ingesta frecuente de alimentos no saludables se vinculaba con un rendimiento escolar más bajo. De igual manera, se observó que las habilidades culinarias presentaban una relación positiva con una alimentación de mayor calidad. En base a estos resultados, los autores concluyeron que existía una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en la población estudiada.⁽²⁰⁾

En ese contexto, la presente investigación se planteó el siguiente objetivo general:

- Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Pública, SJL, 2026.

Asimismo, se establecieron los siguientes objetivos específicos:

- Identificar los hábitos alimentarios en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Pública, SJL, 2026.
- Describir el nivel de rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Pública, SJL, 2026.
- Establecer la relación existente entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Pública, SJL, 2026.

II. METODOLOGÍA

La investigación se enmarcó en un enfoque cuantitativo, basado en la medición y el análisis estadístico de los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública. Este enfoque permitió obtener información objetiva mediante la aplicación de un cuestionario estructurado y el registro de las calificaciones académicas, permitiendo organizar, procesar e interpretar los datos a través de procedimientos estadísticos. Asimismo, hizo posible evaluar la asociación entre las variables de estudio y contrastar las hipótesis planteadas, generando resultados objetivos y susceptibles de verificación.

II.1. Tipo de estudio

La investigación fue de tipo básico, dado que el estudio estuvo dirigido a aportar evidencia científica sobre la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico. Para ello, las variables fueron observadas en su contexto natural, sin que existiera manipulación o intervención por parte de los investigadores. Además, el estudio fue de nivel correlacional, puesto que buscó establecer la magnitud de la relación entre ambas variables, sin inferir vínculos de causalidad.

II.2. Diseño de investigación

La investigación se llevó a cabo mediante un diseño no experimental de corte transversal. Se adoptó un diseño no experimental porque las variables fueron observadas en su contexto natural, sin que la investigadora ejerciera algún tipo de intervención o modificación sobre ellas. Asimismo, el estudio fue de corte transversal, ya que la recolección de los datos se efectuó en un único momento, permitiendo analizar la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en los estudiantes incluidos en la investigación.

II.3. Población y muestra

II.3.1. Población

La investigación consideró como población a 176 estudiantes de educación secundaria pertenecientes a una institución educativa pública ubicada en el distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, durante el año 2026. Se incluyeron alumnos de ambos sexos que se

encontraban debidamente matriculados y que asistían de manera regular a clases al momento de la recolección de datos.

Criterios de inclusión

- Estudiantes inscritos de manera oficial en el nivel secundario de la institución educativa durante la ejecución del estudio.
- Estudiantes cuya edad se encontraba entre los 12 y 17 años al momento de la recopilación de la información.
- Estudiantes que contaban con el consentimiento informado suscrito por sus padres o apoderados y que otorgaron su asentimiento informado para participar de forma voluntaria en la investigación.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que presentaban dificultades cognitivas o trastornos del aprendizaje previamente diagnosticados que podían influir directamente en su rendimiento académico.
- Estudiantes que presentaban condiciones psicológicas o emocionales diagnosticadas que podían afectar sus hábitos alimentarios o su desempeño escolar.
- Estudiantes que se encontraban en proceso de recuperación académica o tenían evaluaciones pendientes durante el periodo de recolección de los datos.

Con la finalidad de verificar el cumplimiento de estos criterios, se aplicó una ficha sociodemográfica que permitió recopilar información general de los participantes y corroborar que cumplieran con los requisitos establecidos para formar parte del estudio.

II.1.1. Muestra y muestreo

II.1.1.1. Muestra

La muestra estuvo integrada por 150 estudiantes del nivel secundario de la institución educativa pública seleccionada para el estudio. Su conformación respondió a la disponibilidad de los estudiantes que cumplieran los criterios de inclusión establecidos, contaban con el consentimiento informado firmado por sus padres o apoderados y manifestaron su participación voluntaria mediante el asentimiento informado. El número de

participantes fue suficiente para realizar el análisis estadístico y dar respuesta a los objetivos de la investigación.

II.3.2.2. Muestreo

Se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, mediante el cual fueron incorporados los estudiantes que se encontraban disponibles durante el periodo de recolección de datos y que reunían los criterios de inclusión establecidos para el estudio. Asimismo, todos los participantes aceptaron intervenir de manera voluntaria, previa autorización de sus padres o apoderados.

La selección de este tipo de muestreo obedeció a las condiciones de acceso a la población y a la viabilidad para desarrollar la investigación dentro del periodo establecido. Aunque este procedimiento no otorgó a todos los integrantes de la población la misma probabilidad de ser seleccionados, resultó adecuado para las características del estudio y permitió obtener la información necesaria para el análisis de las variables investigadas.

II.2. VARIABLES

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS	VALORES FINALES	TIPOS DE VARIABLES	ESCALA DE MEDICIÓN
V1: Hábitos Alimentarios	Conjunto de prácticas y elecciones alimentarias habituales del individuo, que reflejan frecuencia de consumo, calidad nutricional y patrones de ingesta, y que se asocian con el estado nutricional y la salud general.	Se medirá mediante un cuestionario estructurado tipo Likert aplicado a los estudiantes de secundaria de la I.E. Pública, SJL, 2026.	Selección de alimentos. Preparación de alimentos. Consumo de alimentos	Consumo de proteínas saludables, consumo diario de frutas, menestras/cereales y verduras frescas. Preparación de alimentos en casa, preparación de desayunos, método de cocción saludable, preparación natural de los alimentos. Horario de consumo, consumo en cantidad, lugar de consumo, consumo acompañado.	Cuestionario de hábitos alimentarios (escala tipo Likert)	Puntaje total clasificado en: -Adecuado -Poco Adecuado -Inadecuado	Cualitativa ordinal	Ordinal
V2: Rendimiento Académico	Nivel de logro educativo alcanzado por el estudiante, medido a través de evaluaciones académicas y promedios de calificaciones, que refleja conocimientos adquiridos y habilidades dentro del contexto escolar.	Se medirá mediante el promedio general de las notas obtenidas por el estudiante en el último bimestre académico, considerando asignaturas troncales.	Promedio general de notas. Desempeño en áreas clave.	Nota en Matemática Nota en Lenguaje Nota en Ciencia Promedio final	Ficha de registro de notas académicas oficial de la institución. (escala vigesimal)	Promedio numérico (0–20) clasificado en: AD (Logro destacado): 18–20, A (Logro esperado): 14–17, B (En proceso): 11–13, C (En inicio): 0–10	Cuantitativa ordinal	Razón

II.3. PROCEDIMIENTOS

En esta sección se presentaron los procedimientos y las técnicas utilizadas para la recolección, el procesamiento y el análisis de los datos, de acuerdo con la metodología adoptada en la investigación. Cada una de las etapas se desarrolló de forma ordenada, asegurando el cumplimiento de los criterios metodológicos y de los principios éticos establecidos para el estudio. Estos procedimientos se desarrollaron de manera secuencial, garantizando el cumplimiento de los principios metodológicos y éticos establecidos para la realización de la investigación.

2.5.2. Procedimientos

El desarrollo del estudio se ejecutó de manera secuencial, siguiendo las siguientes etapas:

- **Gestión de permisos institucionales:**

Se gestionó la autorización correspondiente ante la dirección de la institución educativa, con el propósito de llevar a cabo la investigación y acceder a la información académica requerida para el estudio.

- **Aprobación ética:**

El proyecto fue sometido a evaluación del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica (CIEIC) de la universidad para su evaluación y aprobación, con el fin de asegurar el cumplimiento de las normas éticas aplicables a la investigación.

- **Consentimiento informado:**

Como parte del proceso ético, los padres o apoderados y los estudiantes recibieron los documentos correspondientes, mediante los cuales se le informó sobre la finalidad del estudio, su derecho a participar de manera voluntaria y las garantías de confidencialidad durante el tratamiento de la información.

- **Aplicación de la ficha sociodemográfica:**

Se aplicó una ficha sociodemográfica a los estudiantes con la finalidad de recoger información general como edad, sexo, grado de estudio. Asimismo, permitió confirmar que los participantes reunían los criterios de inclusión y exclusión establecidos para la investigación.

• Selección y aplicación del instrumento:

El cuestionario destinado a evaluar los hábitos alimentarios se tomó como referencia de un instrumento previamente utilizado en una investigación doctoral titulada “Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes de cuarto grado de secundaria, I.E. San Juan de Sallique – Jaén (2023)”. Dicho instrumento se utilizó en su versión original, sin modificaciones en su contenido, escala de respuesta ni sistema de puntuación, conservándose la evidencia de validez del estudio de origen. La consistencia interna del instrumento fue adecuada, lo que permitió comprobar la fiabilidad de los ítems empleados para la medición de la variable del estudio.

El instrumento estuvo estructurado en 19 ítems, organizados en tres dimensiones: selección de alimentos, preparación de alimentos y consumo de alimentos.

La medición de la respuesta se realizó utilizando una escala de cinco niveles de frecuencia, donde cada alternativa representó la siguiente valoración: Nunca (1), Casi nunca (2), A veces (3), Casi siempre (4), Siempre (5).

En la presente investigación, el instrumento se empleó en su versión original sin modificaciones, manteniendo su estructura para evaluar los hábitos alimentarios de los estudiantes de secundaria.

• Prueba piloto:

Se efectuó una prueba piloto del cuestionario en 30 estudiantes con características semejantes a la población objetivo, quienes no fueron considerados dentro de la muestra definitiva. Esta etapa permitió valorar la comprensión de los enunciados, la claridad de los ítems y el tiempo requerido para completar el instrumento. Posteriormente, se realizó el análisis de la consistencia interna, obteniéndose un valor de 0,759, considerado adecuado para determinar la confiabilidad del cuestionario.

• Aplicación definitiva del instrumento:

El cuestionario fue aplicado a los 150 estudiantes que conformaron la muestra del estudio. La aplicación se realizó de manera presencial, en horario escolar y bajo la supervisión de la investigadora, garantizando condiciones homogéneas para todos los participantes.

- **Registro del rendimiento académico:**

Para determinar el rendimiento académico, se consideraron los registros oficiales correspondientes al promedio general anual de los estudiantes. La obtención de dicha información se efectuó previa coordinación y autorización de la

- **Codificación y almacenamiento de datos:**

Los datos recolectados fueron organizados y codificados para su posterior análisis, registrándose en una base de datos digital protegida mediante contraseña, con acceso restringido exclusivamente a la investigadora responsable

2.5.2. Técnicas

Técnica: En esta investigación se empleó la técnica de la encuesta, aplicada de manera presencial a los estudiantes mediante el uso de un cuestionario estructurado.

Instrumento: Se utilizó un cuestionario estructurado con escala tipo Likert para medir los hábitos alimentarios de los estudiantes.

Técnica complementaria: Para recopilar información sobre el desempeño académico de los estudiantes involucrados en la investigación, se utilizó el registro documental mediante el examen de documentos institucionales oficiales. Con este propósito, se gestionó con anticipación la autorización pertinente para consultar los historiales de calificaciones correspondientes al ciclo académico delimitado. Una vez concedida dicha autorización, se examinaron las actas académicas o expedientes de evaluación de los estudiantes que integraron la muestra de estudio. Los promedios escolares individuales fueron transcritos posteriormente en una ficha estructurada diseñada específicamente para la investigación.

La información obtenida durante la investigación fue empleada exclusivamente para fines científicos y académicos. Se aplicaron medidas de resguardo que permitieron preservar la confidencialidad de la información y evitar la identificación de los participantes.

2.5.2. Plan de análisis

Considerando con la metodología cuantitativa adoptada y el diseño no experimental del tipo correlacional, el análisis estadístico de los datos permitió evaluar el grado de relación entre las variables hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes del nivel secundario.

- **Organización y procesamiento de la información**

La información obtenida a través del cuestionario y de los registros académicos fue organizada y procesada siguiendo un procedimiento sistemático:

- Las respuestas obtenidas mediante el cuestionario fueron codificadas asignándoles valores numéricos según la escala de medición de tipo Likert utilizada, donde cada alternativa de respuesta correspondió a una puntuación específica: 1 para “nunca”, 2 para “casi nunca”, 3 para “a veces”, 4 para “casi siempre”, 5 para “siempre”.
- Se calculó un puntaje global para la variable hábitos alimentarios, el cual posteriormente fue categorizado en niveles: adecuado, poco adecuado e inadecuado.
- El rendimiento académico fue representado mediante el promedio general de calificaciones en escala vigesimal (0–20).
- La información recopilada fue registrada y estructurada inicialmente en una base de datos elaborados en una hoja de cálculo, lo que permitió facilitar la organización, revisión y control de los datos antes de su procesamiento.
- Posteriormente, la base de datos fue trasladada a un programa estadístico especializado para su análisis.
- Se realizó una revisión previa de la información con el fin de identificar posibles errores, valores atípicos o datos incompletos.

Análisis descriptivo

El análisis descriptivo permitió caracterizar a la población estudiada y describir el comportamiento de las variables:

- Se emplearon frecuencias absolutas y relativas para los niveles de hábitos alimentarios.
- Para el rendimiento académico se aplicaron estadísticos descriptivos, considerando medidas de tendencia central como la media y la desviación estándar.
- Se elaboraron tablas de distribución de frecuencias para organizar y presentar los resultados de manera sistemática.

- Estos procedimientos permitieron describir el comportamiento de las variables estudiadas e identificar las tendencias más representativas en relación con los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de los estudiantes.

Análisis inferencial

El análisis inferencial fue aplicado con la finalidad de comprobar la hipótesis planteada en la investigación y determinar la existencia de una posible relación estadísticamente significativa entre las variables de estudio:

- Se evaluó previamente la distribución de los datos mediante la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov.
- Los resultados de la prueba de normalidad evidenciaron que los datos no seguían una distribución normal.
- En función de este resultado, se seleccionó el coeficiente de correlación de Spearman como procedimiento estadístico y e
- No se aplicó regresión lineal, debido a que el análisis se centró exclusivamente en la determinación de la asociación entre variables.

La decisión estadística para aceptar o rechazar la hipótesis se basó en un nivel de significancia de 0,05. Así, cuando el valor de p resultó inferior a este punto de corte, se interpretó que la asociación observada entre las variables presentaba significancia estadística.

Los resultados fueron presentados mediante tablas, asegurando su coherencia con los objetivos y las hipótesis planteadas en la investigación.

II.4. ASPECTOS ÉTICOS

El desarrollo del presente estudio se realizó respetando los principios éticos, bioéticos y de integridad científica, garantizando la protección de los participantes y la veracidad de la información obtenida.

La investigación se llevó a cabo conforme a las disposiciones del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica (CIEIC) de la Universidad Privada Norbert Wiener, así como a la normativa del Instituto Nacional de Salud del Perú y a lineamientos internacionales como la Declaración de Helsinki, el Informe Belmont y las Pautas CIOMS.

a) Aprobación ética

El proyecto fue presentado ante el Comité de Ética correspondiente para su evaluación y aprobación antes de iniciar la recolección de datos. La autorización fue respaldada mediante un documento oficial que fue incorporado al expediente de tesis. Ninguna actividad relacionada con la aplicación de instrumentos o acceso a información académica se llevó a cabo sin contar previamente con dicha aprobación.

b) Consentimiento informado

Debido a que los participantes fueron menores de edad, se solicitó la autorización de los padres o apoderados, así como el asentimiento de los estudiantes. Se proporcionó información clara sobre los objetivos, procedimientos y finalidad del estudio. La participación fue voluntaria, garantizando el derecho a retirarse en cualquier momento sin consecuencias. El documento fue elaborado siguiendo los lineamientos institucionales y quedó bajo resguardo del investigador.

c) Confidencialidad y manejo de datos

La información recopilada fue codificada para evitar la identificación directa de los participantes. Los datos fueron almacenados en archivos digitales protegidos, con acceso restringido al investigador y al asesor. Los resultados fueron presentados de manera global, sin revelar información individual.

d) Selección equitativa de participantes

Los estudiantes fueron seleccionados conforme a los criterios establecidos en el estudio. Se garantizó un proceso de selección sin discriminación ni presión de ningún tipo. Se promovió la participación equitativa, respetando el principio de justicia.

e) Integridad científica

La recolección y el análisis de los datos se realizaron con rigurosidad metodológica. Se respetaron las normas de ética académica, evitando cualquier forma de plagio o manipulación de la información. El informe final fue evaluado mediante un software de detección de similitud, cumpliendo con los estándares exigidos por la institución.

f) Protección del participante

El investigador fue responsable de resguardar la integridad y bienestar de los estudiantes. Se adoptaron medidas preventivas para evitar cualquier riesgo físico, emocional o social

durante el desarrollo del estudio. La información obtenida fue utilizada únicamente con fines académicos y científicos.

III. RESULTADOS

Los resultados de la investigación se presentan en este capítulo siguiendo una secuencia coherente con los objetivos propuestos. La organización de los resultados responde a los objetivos específicos planteados en la investigación; en primer lugar, se describe el comportamiento de las variables de estudio y, posteriormente, se analiza la asociación entre ambas variables. Con el propósito de facilitar la interpretación de los hallazgos, la información se presenta mediante tablas acompañadas de su respectivo análisis.

3.1. Análisis descriptivos de los resultados.

Características demográficas

Tabla 1. Distribución de los estudiantes según sexo.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Masculino	63	42,0
	Femenino	87	58,0
	Total	150	100,0

Fuente: Elaboración propia con base en los datos obtenidos mediante la aplicación del instrumento, 2026.

Interpretación: La distribución de los participantes, presentada en la tabla 1, muestra que el 58% (n=87) correspondió al sexo femenino, y el 42% (n=63) al sexo masculino. Estos resultados indican predominio de estudiantes de sexo femenino dentro de la muestra seleccionada de la institución educativa pública de San Juan de Lurigancho.

Tabla 2. Distribución de los estudiantes según edad.

Rango de Edades		Frecuencia	Porcentaje
Válido	12	18	12,0
	13	32	21,3
	14	33	22,0
	15	20	13,3
	16	28	18,7
	17	16	10,7
	18	3	2,0
	Total	150	100,0

Int **Fuente:** Elaboración propia con base en los datos obtenidos mediante la aplicación del instrumento. 2,0%),
seg los de
15,12.17.18. con porcentajes de 13,3%, 12,0%, 10,7% y 2,0%, respectivamente.

Variable 1: Hábitos Alimentarios

Tabla 3. Distribución de los estudiantes según el nivel de hábitos alimentarios.

		Frecuencia	Porcentaje	Puntaje	Nivel
Válido	Adecuado	110	73,3	19-44	Inadecuado
	Inadecuado	1	,7	45-69	Poco adecuado
	Poco Adecuado	38	25,3	70-95	Adecuado
	Total	150	100,0		

Fuente: Elaboración propia con base en los datos obtenidos de la investigación, 2026

Interpretación: Los resultados consignados en la tabla 3, el **73,3% (n=110)** de los estudiantes presentan hábitos alimentarios adecuados. Por otro lado, el **25,35% (n=38)** evidencia hábitos alimentarios poco adecuados y solo el **0,7% (n=1)** se clasifica con hábitos alimentarios inadecuados.

Variable 2: Rendimiento Académico

Tabla 4. Estadísticos descriptivos del rendimiento académico.

Informe		NÚMÉRICO	ESCALA	NIVEL
Rendimiento Académico		18-20	AD	Logro destacado
Desv. Desviación		14-17	A	Logro esperado
Media		11-13	B	En proceso
13,17	2,304	0-10	C	En inicio

Fuente: Escala Vigesimal por Minedu

Fuente: Elaboración propia con base en los datos obtenidos de la investigación, 2026

Interpretación: Según los resultados mostrados en la tabla 4, el rendimiento académico presentó una media de 13,17 puntos y una desviación estándar de 2,304. En promedio, los estudiantes alcanzaron un rendimiento correspondiente al nivel B (En proceso), según la escala de evaluación del Ministerio de Educación. Asimismo, la desviación estándar indicó una variabilidad moderada en las calificaciones, evidenciando que la mayoría de los puntajes se concentró alrededor del promedio obtenido.

Tabla 5. Distribución de los estudiantes según el nivel de rendimiento académico

RENDIMIENTO ACADÉMICO			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Logro esperado (A)	51	34,0
	En proceso (B)	71	47,3
	En inicio (C)	28	18,7
	Total	150	100,0

Fuente: Elaboración propia con base en los datos obtenidos de la investigación, 2026

Interpretación: Según los resultados mostrados en la tabla 5 , el **47,3% (n=71)** de los estudiantes se encuentra en el nivel **En proceso**, constituyendo la categoría de mayor frecuencia. Asimismo, el **34,0% (n=51)** alcanzo el nivel **Logro esperado**, mientras que el **18,7% (n=28)** corresponde al nivel **En inicio**.

3.2. PRUEBA DE HIPÓTESIS

Tabla 6. Estimación de la confiabilidad del instrumento para evaluar los hábitos alimentarios mediante el coeficiente Alfa de Cronbach.

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,759	19

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos procesados en IBM SPSS Statistic,2026.

Interpretación: De acuerdo con la tabla 6, el análisis de confiabilidad del instrumento arrojó un coeficiente Alfa de Cronbach de **0,759** en un total de **19 ítems**. Este resultado evidencia una adecuada homogeneidad entre las preguntas que integran el cuestionario, respaldando su utilización en el estudio y permitiendo obtener mediciones consistentes de la variable hábitos alimentarios.

Tabla 7. Prueba de normalidad de las variables del estudio.

Pruebas de normalidad			
Kolmogorov-Smirnov ^a			
	Estadístico	gl	Sig.
Hábitos Alimentarios	,114	150	,000
Rendimiento Académico	,116	150	,000
a. Corrección de significación de Lilliefors			

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos procesados en IBM SPSS Statistics, 2026.

Interpretación: Como se aprecia en la tabla 7, la prueba de Kolmogórov-Smirnov mostró un nivel de significancia de 0,000 para ambas variables analizadas. Dado que dicho valor fue inferior al criterio de decisión establecido ($\alpha = 0,05$), se determinó que los datos no presentaban una distribución normal. En atención a este resultado, se optó por aplicar el coeficiente de correlación Rho de Spearman para evaluar la asociación entre las variables de estudio.

Tabla 8. *Análisis de la relación entre las variables de estudio en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública de San Juan de Lurigancho, 2026.*

Correlaciones			Hábitos Alimentarios	Rendimiento Académico
Rho de Spearman	Hábitos Alimentarios	Coefficiente de correlación	1,000	,130
		Sig. (bilateral)	.	,114
		N	150	150
	Rendimiento Académico	Coefficiente de correlación	,130	1,000
		Sig. (bilateral)	,114	.
		N	150	150

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos procesados en IBM SPSS Statistics, 2026.

Interpretación: Como se aprecia en la tabla 8, el análisis mediante el coeficiente de correlación Rho de Spearman arrojó un valor de $p = 0,130$, lo que indica una asociación positiva de muy baja magnitud entre las variables de estudio. Sin embargo, el valor de significancia obtenido ($p = 0,114$) fue superior al nivel establecido ($\alpha = 0,05$), por lo que no se contó con evidencia estadística suficiente para afirmar la existencia de una relación significativa entre ambas variables en la población evaluada.

CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

Decisión: El contraste de hipótesis indicó que el valor de p (0,114) excedió el nivel de significancia de 0,05. En consecuencia, la evidencia obtenida a partir del análisis no fue suficiente para sustentar la existencia de una asociación significativa entre las variables objeto de investigación, por lo que se conservó la hipótesis nula.

IV. DISCUSIÓN

En términos generales, los resultados obtenidos permitieron identificar que, aunque predominó un nivel adecuado de hábitos alimentarios entre los estudiantes, el rendimiento académico se concentró principalmente en el nivel En proceso. A pesar de ello, el análisis estadístico no aportó evidencia suficiente para confirmar una relación significativa entre ambas variables dentro de la población estudiada, por lo que no se encontraron evidencias suficientes para aceptar la hipótesis de la investigación. Estos resultados muestran que en la población estudiada los hábitos alimentarios no tuvieron asociación significativa con el rendimiento académico, lo que sugiere que este último puede estar influenciado por diversos factores personales, familiares, escolares y socioeconómicos. En conjunto, los resultados permitieron alcanzar los objetivos planteados, aportando información sobre el comportamiento de ambas variables en el contexto estudiado.

Los resultados del análisis correspondiente al objetivo general evidenciaron, mediante el coeficiente Rho de Spearman, una correlación de $p = 0,130$ y un valor de significancia de $p = 0,114$ entre las variables de estudio. Estos valores indican que no existe evidencia estadísticamente significativa que permita establecer una relación entre ambas variables estudiadas. En relación con los antecedentes, estos resultados son consistentes con los hallazgos de Jaimes Crispín ⁽²⁾, ya que el análisis realizado en adolescentes tampoco aportó evidencia suficiente para establecer una relación significativa entre el estado nutricional y el rendimiento académico. No obstante, los resultados contrastan con los reportados por Romero Pacheco ⁽¹⁵⁾, Paiva Valle ⁽¹⁶⁾, Medalla et al. ⁽¹⁷⁾, Peralta Cárdenas et al. ⁽¹⁹⁾ y Gaete Rivas et al. ⁽²⁰⁾, quienes sí evidenciaron relaciones significativas entre variables relacionadas con la alimentación y el rendimiento académico. Las diferencias observadas entre los estudios podrían estar vinculadas a la heterogeneidad de las poblaciones evaluadas, las variaciones en el tamaño de muestra, así como a las diferencias en los instrumentos utilizados y en los métodos de análisis estadístico aplicados. En este sentido, los hallazgos del presente estudio sugieren que el rendimiento académico no depende de un único factor, sino que responde a una condición multifactorial en la que intervienen aspectos personales, familiares, educativos y socioeconómicos que no fueron contemplados de manera integral en la presente investigación.

Los resultados obtenidos para el primer objetivo específico se fundamentaron en el análisis de la información recolectada, permitiendo establecer el nivel de hábitos alimentarios en la

población evaluada, se observó que el 73,3 % presentó hábitos alimentarios adecuados, mientras que una menor proporción mostró hábitos poco adecuados e inadecuados. Estos resultados difieren de los reportados por Paiva Valle ⁽¹⁶⁾, quien encontró un predominio de hábitos alimentarios de nivel medio, así como de Medalla Montes et al. ⁽¹⁷⁾, cuyos hallazgos evidenciaron una mayor frecuencia de hábitos alimentarios poco saludables. La diferencia entre los hallazgos podría responder a diversos aspectos metodológicos y contextuales, entre ellos las características de los participantes, el entorno en el que se realizaron los estudios y los procedimientos utilizados para valorar los hábitos alimentarios y a las estrategias de promoción de una alimentación saludable implementadas en cada institución educativa. El predominio de hábitos alimentarios adecuados identificado en la presente investigación representa un hallazgo favorable, considerando que la adopción de prácticas alimentarias saludables aporta beneficios para el crecimiento, favorece un adecuado estado nutricional y promueve el bienestar de los adolescentes, al mismo tiempo que refuerza las iniciativas de educación y promoción de la salud en el contexto escolar.

Respecto al segundo objetivo específico, orientado a describir el nivel de rendimiento académico de los estudiantes, se observó que el 47,3 % se ubicó en el nivel *En proceso*, seguido del 34,0 % en *Logro esperado* y del 18,7 % en *En inicio*. Asimismo, la media del rendimiento académico fue de 13,17 puntos (DE = 2,304), valor que corresponde al nivel *En proceso* según la escala de evaluación del Ministerio de Educación. Estos resultados difieren de los reportados por Paiva Valle ⁽¹⁶⁾, Estos resultados difieren de los reportados por otros estudios, como el de Medalla Montes et al. ⁽¹⁷⁾, quienes encontraron una mayor proporción de estudiantes en el nivel de logro previsto, así como de aquellos que evidenciaron predominio del nivel de logro esperado. Estas variaciones podrían explicarse por las particularidades de cada institución educativa, los criterios utilizados para la evaluación del aprendizaje, así como por las condiciones del entorno familiar y escolar, entre otros factores que influyen en el rendimiento académico. Por otro lado, el predominio del nivel “En proceso”, evidenciado a partir de los promedios obtenidos, sugiere que una parte significativa de los estudiantes aún no alcanza completamente los aprendizajes esperados. Esta situación pone en evidencia la necesidad de reforzar estrategias pedagógicas y de implementar acciones de acompañamiento académico que contribuyan a favorecer el desarrollo integral de los estudiantes.

La interpretación de los resultados requiere considerar ciertas limitaciones propias del estudio. La investigación se circunscribió a estudiantes de una sola institución educativa pública, aspecto que limita la posibilidad de extender los hallazgos a otras poblaciones. Del mismo modo, el carácter transversal del diseño permitió analizar las variables únicamente en un momento específico, sin valorar posibles modificaciones en su comportamiento a lo largo del tiempo.

La información generada mediante esta investigación representa un aporte para la comprensión de las variables objeto de estudio en estudiantes de educación secundaria. A pesar de que el análisis no respaldó la existencia de una asociación estadísticamente significativa, los resultados proporcionan evidencia que podrá ser contrastada en futuras investigaciones realizadas en diferentes contextos y poblaciones, además de servir como base de referencia para futuras investigaciones. De igual manera, la información generada puede resultar de utilidad para las instituciones educativas y los profesionales del área de salud, al brindar evidencia que contribuya al diseño de estrategias orientadas a la mejora del bienestar y desempeño de los estudiantes.

A partir del análisis efectuado, se determinó que la asociación evaluada no presentó significancia estadística. En consecuencia, la evidencia disponible resultó insuficiente para respaldar la hipótesis de investigación, por lo que se conservó la hipótesis nula. A pesar de ello, se identificó un predominio de hábitos alimentarios adecuados y un rendimiento académico ubicado principalmente en el nivel *En proceso*, lo que aporta información relevante acerca del comportamiento de ambas variables en la población estudiada. Estos hallazgos constituyen un aporte para futuras investigaciones y resaltan la necesidad de desarrollar estudios con muestras más amplias y diseños metodológicos que incorporen otros factores personales, familiares, escolares y socioeconómicos relacionados con el desempeño académico.

V. CONCLUSIONES

El análisis correspondiente al objetivo general mostro un coeficiente de correlación Rho de Spearmam de $p = 0,130$ y un valor de significancia de $p = 0,114$, resultados que no alcanzaron el nivel de significancia establecido de 0,05. En consecuencia, la evidencia obtenida no permitió respaldar la hipótesis de investigación, por lo que se conservó la hipótesis nula. En la población evaluada no se identificó una asociación estadísticamente significativa entre las variables objeto de estudio.

Respecto al primer objetivo específico, se concluyó que predominó un nivel de hábitos alimentarios adecuados entre los estudiantes, lo que refleja la presencia de prácticas alimentarias favorables en la mayor parte de la población evaluada. Este hallazgo constituye un aspecto positivo para favorecer el desarrollo integral de los adolescentes.

En cuanto al segundo objetivo específico, los resultados evidenciaron que el nivel de rendimiento académico con mayor predominio en la población evaluada fue En proceso, lo que indica que una proporción importante de estudiantes aún se encuentra desarrollando las competencias y aprendizajes esperados. Este resultado evidencia la necesidad de continuar fortaleciendo las estrategias pedagógicas que favorezcan el progreso académico.

En el análisis del tercer objetivo específico no se obtuvo evidencia suficiente para establecer una asociación significativa entre las variables analizadas. Asimismo, los resultados descriptivos mostraron que el nivel adecuado de hábitos alimentarios fue el más frecuente en la población de estudio, ello no se reflejó en diferencias significativas en su desempeño académico, lo que confirma que este constituye un fenómeno influenciado por múltiples factores personales, familiares, escolares y sociales.

El presente estudio aporta a la ampliación del conocimiento existente sobre las variables objeto de estudio en estudiantes de educación secundaria. Asimismo, los hallazgos obtenidos pueden ser considerados como base de referencia para investigaciones posteriores que integren otros factores relacionados con el desempeño académico, así como para el diseño de estrategias de promoción de hábitos alimentarios saludables en el ámbito educativo.

VI. REFERENCIAS

1. López-Gil JF, Cisneros-Vásquez E, Olivares-Arancibia J, Yañez-Sepúlveda R, Gutiérrez-Espinoza H. Investigating the Relationship Between Ultra-Processed Food Consumption and Academic Performance in the Adolescent Population: The EHDLA Study. *Nutrients*. 2025 Jan 31;17(3):524. doi: 10.3390/nu17030524. PMID: 39940382; PMCID: PMC11819819.
2. Jaimes D. Relación entre nutrición y procesos cognitivos que inciden en el rendimiento académico en estudiantes adolescentes. *MLSPCI* [Internet]. 2025 Jul. 8 [cited 2026 Jan. 31];2(1). Available from: <https://www.mlsjournals.com/Pedagogy-Culture-Innovation/article/view/4165>
3. World Health Organization. Adolescent nutrition and learning outcomes. Geneva: WHO; 2023.
4. Organización Panamericana de la Salud. Alimentación saludable y desempeño escolar en adolescentes. Washington (DC): OPS; 2023.
5. López-Gil JF, Mesas AE, Álvarez-Bueno C, Pascual-Morena C, Saz-Lara A, Caverro-Redondo I. Association Between Eating Habits and Perceived School Performance: A Cross-Sectional Study Among 46,455 Adolescents From 42 Countries. *Front Nutr*. 2022 Feb 3;9:797415. doi: 10.3389/fnut.2022.797415. PMID: 35187033; PMCID: PMC8852839.
6. Falak F, Ahmad AMR, Mahmood H, Malik ZI, Shah SHBU, Abid J, Irfan M. Diet quality and its associated factors among adolescents in high schools of Rawalpindi and Islamabad. *Front Public Health*. 2025 Nov 10;13:1651903. doi: 10.3389/fpubh.2025.1651903. PMID: 41306868; PMCID: PMC12646170.
7. World Health Organization. Adolescent nutrition: Evidence and implications for school performance. Geneva: WHO; 2023.
8. Creswell JW, Creswell JD. Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. 5th ed. Thousand Oaks: Sage Publications; 2023.
9. Organización Panamericana de la Salud. Promoción de hábitos alimentarios saludables en el entorno escolar. Washington DC: OPS; 2022.
10. United Nations Children's Fund. Adolescent nutrition and educational outcomes. New York: UNICEF; 2022.
11. Pesantez Jara NC. Impacto de la alimentación en el rendimiento académico. *Retos* [Internet]. 2025 May 16 [cited 2026 Feb. 10];67:1321-3. Available from: <https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/114570>
12. Espinoza Barcena, L. C., & Huamasto Arroyo, C. M. (2025). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes de una institución educativa pública, Lima-2025. Available from: file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/Espinoza_BLC_Huamasto_ACM-SD.pdf
13. Díaz Ochoa, B, Alarcon Vargas, E Hábitos alimentarios y rendimiento académico en alumnos de educación secundaria de la I.E. “Luis Hernán Ramírez Mendoza” del Centro Poblado de Lahuarpi, Moyobamba, 2024. [Internet]. Universidad Nacional de Educación Enrique Gúzman y Valle; 2026 [citado: 2026, febrero]. disponible en: <https://repositorio.une.edu.pe/server/api/core/bitstreams/2ed4af5d-8d05-4d76-842c-f635351496d1/content>
14. Manjarres Nauñay TI, Lozada Lara LM. Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *LATAM* [Internet]. 7 de enero de 2023 [citado 10 de febrero de 2026];4(1):40-53. Disponible en: <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/222>

15. Romero Pacheco CE. Alimentación y rendimiento académico de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Simón Bolívar, Oyón, 2023 [tesis]. Huacho (Perú): Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2024. Disponible en: https://repositorio.unifsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/10791/TESIS_FINAL.pdf?sequence=6&isAllowed=y
16. Valle P, Linderman K. FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA Hábitos alimenticios y rendimiento académico de los estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa [Internet]. 1478 [cited 2024 Jun 12]. Available from: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/78643/Paiva_VKL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
17. Medalla Montes YM. Hábitos alimentarios y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa Pedro Pablo Atusparia, Huaraz 2023 [tesis]. Lima (Perú): Universidad Privada Norbert Wiener; 2023. Disponible en:
18. Parra-Castillo Aleyda, Morales-Canedo Liliana, Medina-Valencia Melisa. Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de la localidad de Chapinero, Bogotá. *Perspect Nut Hum* [Internet]. 2021 Dec [cited 2026 July 01]; 23(2): 183-195. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/penh/v23n2/0124-4108-penh-23-02-183.pdf>
19. Peralta Cárdenas MV, Cabrera Quezada EP, Torres Jerves JA, Charry Ramírez JR. Rendimiento académico y su relación con el estado nutricional. *Escolares, Unidad Educativa del Milenio Sayausí. Cuenca-Ecuador : Academic performance and its association with nutritional status. Schoolchildren of the “Unidad Educativa del Milenio Sayausí”.* Cuenca-Ecuador . LATAM [Internet]. 4 de febrero de 2023 [citado 11 de febrero de 2026];4(1):1445–1456. Disponible en: <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/351>
20. Gaete-Rivas Daniel, Olea Manola, Meléndez-Illanes Lorena, Granfeldt Gislaïne, Sáez Katia, Zapata-Lamana Rafael et al . Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares chilenos de quinto a octavo año básico. *Rev. chil. nutr.* [Internet]. 2021 Feb [citado 2026 Feb 11]; 48(1): 41-50. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182021000100041&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182021000100041>.
21. Pesantez Jara NC. Impacto de la alimentación en el rendimiento académico. *Retos* [Internet]. 2025 May 16 [cited 2026 Feb. 12];67:1321-3. Available from: <https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/114570>
22. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana. Ginebra: OMS; 2020. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
23. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Guías alimentarias basadas en alimentos. Roma: FAO; 2019.
24. Brown JE. *Nutrition through the life cycle*. 7th ed. Boston: Cengage Learning; 2021.
25. World Health Organization. *Adolescent nutrition: a review of the situation*. Geneva: WHO; 2022.
26. Prado EL, Dewey KG. Nutrition and brain development in early life. *Lancet Child Adolesc Health*. 2021;5(10):783–94.
27. World Health Organization. *Noncommunicable diseases: adolescent health*. Geneva: WHO; 2023.

28. Burrows T, Goldman S, Pursey K, Lim R. Is there an association between dietary intake and academic achievement? *Nutrients*. 2021;13(2):1–15.
29. Peralta Cárdenas A, Cárdenas J, Guamán J. Relación entre estado nutricional y rendimiento académico en escolares. *Rev Salud Pública*. 2023;25(3):1–10.
30. Organización Panamericana de la Salud. Alimentación saludable en la adolescencia. Washington DC: OPS; 2023.
31. Ministerio de Educación del Perú. Currículo Nacional de la Educación Básica. Lima: MINEDU; 2024.
32. Story M, Neumark-Sztainer D, French S. Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *J Am Diet Assoc*. 2021;121(4):S40–51.
33. Darmon N, Drewnowski A. Contribution of food prices and diet cost to socioeconomic disparities in diet quality and health: a systematic review. *Nutr Rev*. 2022;80(1):1–15.
34. Pérez-Escamilla R. Food security and the 2025 global nutrition targets: pathways and evidence needed. *Adv Nutr*. 2021;12(2):695–708.
35. Popkin BM, Corvalan C, Grummer-Strawn LM. Dynamics of the double burden of malnutrition and the changing nutrition reality. *Lancet*. 2024;395(10217):65–74.
36. Delormier T, Frohlich KL, Potvin L. Food and eating as social practice—understanding eating patterns as social phenomena and implications for public health. *Sociol Health Illn*. 2021;33(2):161–85.
37. Pérez-Rodrigo C, Aranceta J. Nutrition education in schools: experiences and challenges. *Eur J Clin Nutr*. 2023;57(S1):S82–5.
38. Konttinen H, Männistö S, Sarlio-Lähteenkorva S, Silventoinen K, Haukkala A. Emotional eating, depressive symptoms and self-reported food consumption. A population-based study. *Appetite*. 2021;56(3):635–9.
39. Michels N, Sioen I, Braet C, De Henauw S. Stress, emotional eating and snack intake in adolescents. *Pub Health Nutr*. 2022;15(4):688–96.
40. OECD. Education at a glance 2023: OECD indicators. Paris: OECD Publishing; 2023.
41. García-Ros R, Pérez-González F, Tomás JM. Academic self-concept and academic achievement in secondary education. *Educ Psychol*. 2022;42(3):356–370.
42. Richardson M, Abraham C, Bond R. Psychological correlates of academic performance: a systematic review and meta-analysis. *Psychol Bull*. 2021;147(1):1–38.
43. Sirin SR. Socioeconomic status and academic achievement: a meta-analytic review of research. *Rev Educ Res*. 2021;91(2):1–35.
44. OECD. Students, computers and learning: making the connection. Paris: OECD Publishing; 2022.
45. Ministerio de Educación del Perú. Currículo Nacional de la Educación Básica. Lima: MINEDU; 2023
46. García-Ros R, Pérez-González F, Tomás JM. Academic self-concept and academic achievement in secondary education. *Educ Psychol*. 2022;42(3):356–370.
47. Richardson M, Abraham C, Bond R. Psychological correlates of academic performance: a systematic review and meta-analysis. *Psychol Bull*. 2021;147(1):1–38.
48. UNESCO. Global education monitoring report 2023. Paris: UNESCO; 2023.
49. OECD. PISA 2022 results: learning outcomes and equity. Paris: OECD Publishing; 2023.
50. Freire Magallón YC, Chavarria Medranda MI, Espinal Mero DJ, Vélez Faula DM. Factores que influyen en el rendimiento académico de los adolescentes: Una revisión narrativa desde la Salud y la Psicopedagogía. *Cienc. educ. (Holguin)* [Internet]. 25 de noviembre de 2025 [citado 12 de febrero de 2026];6(10.2):996 - 1005. Disponible en: <https://cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/zenodo.17906921>

51. Gu X, Norlizah Che Hassan, Sulaiman T. The Relationship between Family Factors and Academic Achievement of Junior High School Students in Rural China: Mediation Effect of Parental Involvement. *Behavioral sciences*. 2024 Mar 8;14(3):221–1. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/bs14030221>
52. Valderrama Medrano EE, Urbina Idarraga PL, Ramos Hernández BE, Palomino Salazar E. Factores que influyen en el Rendimiento Académico en el Instituto de Educación superior. *CS [Internet]*. 18 de abril de 2022 [citado 12 de febrero de 2026];4(3). Disponible en: <https://www.centrosureditorial.com/index.php/revista/article/view/246>
53. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). *Global education monitoring report 2023*. París: UNESCO; 2023.
54. UNESCO. *Education for Sustainable Development Goals: Learning objectives*. UNESCO; 2024.
55. Spear LP. Adolescent neurodevelopment. *J Adolesc Health*. 2013 Feb;52(2 Suppl 2):S7-13. doi: 10.1016/j.jadohealth.2012.05.006. PMID: 23332574; PMCID: PMC3982854.
56. Nikalansooriya A, Waidyarathna GRNN, Kaththiriarachchi LS, Chandrasekara A. Role of Nutrition in Cognitive Development and Academic Performance During Adolescence: A Comprehensive Review. *Cureus*. 2025 Nov 6;17(11): e96189. doi: 10.7759/cureus.96189. PMID: 41356846; PMCID: PMC12681044.
57. Akhittouch A, El Oirdi H, Chokri A, Barkaoui M, Ait Aammi Hadi EM, Eloirdi A. Patrones dietéticos y rendimiento académico entre adolescentes marroquíes: un estudio transversal. *Retos [Internet]*. 2026 Feb. 2 [cited 2026 Feb. 12];75:410-9. Available from: <https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/117480>
58. Peña-Jorquera H, Campos-Núñez V, Sadarangani KP, Ferrari G, Jorquera-Aguilera C, Cristi-Montero C. Breakfast: A Crucial Meal for Adolescents' Cognitive Performance According to Their Nutritional Status. *The Cogni-Action Project. Nutrients*. 2021 Apr 16;13(4):1320. doi: 10.3390/nu13041320. PMID: 33923639; PMCID: PMC8073030.
59. Sălcudean A, Cîmpian DM, Popovici RA, Forna N, Corodan-Comiati DM, Sasu AB, Cozma MM, Bodo CR, Enache EC, Păcurar M, Crăciun RE, Blidaru A, Jinga V, Pașca MD, Lukacs EE, Tilinca MC, Strete EG, Crișan AI, Osz BE, Muntean DL. Dietary Habits and Their Influence on the Microbiome and Mental Health in Adolescents. *Nutrients*. 2025 Apr 29;17(9):1496. doi: 10.3390/nu17091496. PMID: 40362805; PMCID: PMC12073491.
60. Forero Peña JM, Muñoz Sánchez A, Garzón Martínez CA, Ruiz Restrepo DI. Relación entre hábitos alimenticios y el rendimiento académico de niños y adolescentes en América Latina. *Paideia Surcolombiana [Internet]*. 1 de diciembre de 2023 [citado 20 de febrero de 2026];(28). Disponible en: <https://journalusco.edu.co/index.php/paideia/article/view/3711>
61. Skolmowska D, Głabska D, Guzek D. Association between Food Preferences and Food Habits in a Polish Adolescents' COVID-19 Experience (PLACE-19) Study. *Nutrients*. 2021 Aug 28;13(9):3003. doi: 10.3390/nu13093003. PMID: 34578881; PMCID: PMC8471474.
62. World Health Organization. *Promoting health through good nutrition: The role of schools*. Geneva: WHO; 2024. Disponible en: <https://www.who.int/news/item/27-01-2026-who-urges-schools-worldwide-to-promote-healthy-eating-for-children>
63. SEMA A. Valoración del estado nutricional del adolescente – Adolescere SEMA [Internet]. *Adolescere.es*. 2025. Disponible en: <https://www.adolescere.es/valoracion-del-estado-nutricional-del-adolescente/>
64. Díaz Tarazona AM, Soto espejo S, Rodríguez de Lombardi GL. Estado nutricional y rendimiento académico en estudiantes. *Rev Peru Cienc Salud [Internet]*. 2020 Jan. 22

- [cited 2026 Feb. 13];2(1): e87. Disponible en: <https://revistas.udh.edu.pe/RPCS/article/view/87e>
65. Academic performance [Internet]. ScienceDirect Topics. 2023. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/topics/economics-econometrics-and-finance/academic-performance>
 66. Carroza-Pacheco AM. Academic performance and resilience in secondary education [Internet]. 2025. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12113049/>
 67. Adolescencia [Internet]. Wikipedia. Disponible en: <https://es.wikipedia.org/wiki/Adolescencia>
 68. Nutrición en la adolescencia [Internet]. Pediatría Integral. 2025 Mar 2. Disponible en: <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2025-03/nutricion-en-la-adolescencia/>
 69. Julca Ramos, T, Garcia Choquehuanca, S Hábitos alimentarios y rendimiento académico de estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa San Juan de Sallique, Jaén. [Internet]. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle; 2023 [citado: 2026, junio]. Disponible en: <https://repositorio.une.edu.pe/server/api/core/bitstreams/f1a9f37c-794c-497f-a930-728e3f619e86/content>

VII. ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título:	Hábitos Alimentarios y el Rendimiento Académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública, SJL, 2026			
Autor:	Stefhanne Ingrid Neyra Lazoni			
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA	VARIABLES DEL ESTUDIO
Pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Pública, SJL, 2026?	Objetivo General: Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Pública, SJL, 2026.	Hipótesis General: H1: Existe una relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Pública, SJL, 2026. H0: No existe una relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Pública, SJL, 2026.	Enfoque de investigación: Cuantitativo	Variables: V1: Hábitos Alimentarios V2: Rendimiento Académico
	Objetivos Específicos: • Identificar los hábitos alimentarios en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Pública, SJL, 2026. • Describir el nivel de rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Pública, SJL, 2026. • Establecer la relación existente entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Pública, SJL, 2026.		Tipo de estudio: Básico, correlacional	
			Diseño de investigación: No experimental, transversal	
			Población: 176 Estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Pública, SJL, 2026.	
			Muestra: 150 estudiantes de la I.E	
			Técnicas: Encuesta y revisión documental.	
			Instrumento: Cuestionario estructurado sobre hábitos alimentarios y ficha de registro de notas.	

ANEXO 2: CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL COMITÉ DE ÉTICA



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 01 de junio del 2026.

Autor o autores:

STEFHANNE INGRID NEYRA LAZONI

Exp. N°: 1082 - 2026.

De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted para informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica (CIEIC) de la Universidad Privada Norbert Wiener, luego de la evaluación correspondiente, **APRUEBA** el siguiente proyecto de investigación:

Título del proyecto: "Hábitos Alimentarios y el Rendimiento Académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública, SJL, 2026"

Versión Nro. 1, aprobada por el asesor en fecha 03/05/ 2026.

La **APROBACIÓN** otorgada por el CIEIC comprende la verificación del cumplimiento de las buenas prácticas éticas, la adecuada evaluación del balance riesgo/beneficio, la idoneidad del equipo de investigación y la protección de la confidencialidad y manejo de los datos, entre otros aspectos éticos y metodológicos pertinentes.

El autor o autores deberán considerar lo siguiente:

- La aprobación tiene una vigencia de veinticuatro (24) meses contados desde la fecha de emisión de la presente constancia. Esta vigencia es exclusiva para los procedimientos éticos evaluados y no sustituye ni aplica a trámites administrativos ante otras áreas institucionales, como la Jefatura de Grados y Títulos.
- Cualquier modificación al proyecto aprobado deberá ser presentada como enmienda ante el CIEIC y no podrá ejecutarse sin aprobación previa.
- La presente constancia no garantiza la aceptación del estudio por parte de las instituciones donde se proyecte realizar la investigación.
- Antes de iniciar la ejecución del proyecto, el autor o autores deberán contar, de corresponder, con la carta o constancia de autorización institucional del lugar donde se realizará el estudio y con la validación del instrumento, conforme a la naturaleza y características del proyecto.

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

Atentamente,



Mg. Angelica Karina Minaya Galarreta
Presidente
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
Universidad Privada Norbert Wiener

ANEXO 3: CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN DONDE SE EJECUTÓ EL ESTUDIO



CONSTANCIA DE AUTORIZACIÓN

Yo, Rossanna Quispe Sandoval, identificada con D.N.I. N°15598934, en mi calidad de directora de la institución educativa N° 0045 San Antonio, con R.U.C. N°20614189232, ubicado en Psj. Tumbes sn, paradero 12 de la Av. Las flores frente mercado canto chico, distrito de San Juan de Lurigancho provincia y departamento de Lima.

Otorgo la AUTORIZACIÓN, a la Srta. Steffhane Ingrid Neyra Lazoni, identificado(a) con D.N.I. N° 72573929, de la Facultad de Ciencias de la Salud del Programa Académico de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A, para que ejecute su investigación titulada "Hábitos Alimentarios y el Rendimiento Académico en estudiantes de educación secundaria", dentro de las instalaciones o utilice la información de nuestra institución educativa N.º 0045 San Antonio, San Juan de Lurigancho.

Asimismo, autorizo expresamente el uso de la información con fines académicos, contribuyendo con la comunidad educativa.

Finalmente, respecto al uso del nombre y/o cualquier distintivo de la institución N.º 0045 San Antonio, San Juan de Lurigancho, se determina:

- () Mantener en RESERVA el nombre y/o información sensible y/o cualquier distintivo de la empresa / institución [Nombre de la Institución]
- (x) Autorizo mencionar el nombre y/o información y/o cualquier distintivo de la institución educativa N.º 0045 San Antonio, San Juan de Lurigancho

Lima, 10 de junio de 2026



Rossanna Quispe Sandoval
Mg. Rossanna Quispe Sandoval
DIRECTORA

Mg. Rossanna Quispe Sandoval
Directora
I.E. N° 0045 San Antonio
D.N.I. 15598934

PSJ. TUMBES SN, PARADERO 12 DE LA AV. LA FLORES FRENTE MERCADO CANTO
CHICO- SAN JUAN DE LURIGANCHO

939 464 676, rossannaure@gmail.com

ANEXO 4: INFORME DE TURNITIN

NEYRA_STEFHANNE_ PROYECTO DE TESIS 2.docx

 Universidad Wiener

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::14912:606121961

Fecha de entrega

8 jul 2026, 3:36 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

8 jul 2026, 6:20 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

NEYRA_STEFHANNE_ PROYECTO DE TESIS 2.docx

Tamaño del archivo

467.3 KB

28 páginas

7702 palabras

47.090 caracteres



Página 1 de 36 - Portada

Identificador de la entrega trn:oid::14912:606121961



Página 2 de 36 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::14912:606121961

18% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 14%  Fuentes de Internet
- 5%  Publicaciones
- 14%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

ANEXO 5: INSTRUMENTO DE COLECTA DE DATOS

Responder cada una de las preguntas marcando con una X los casilleros ubicados en las columnas de la derecha, utilizando la siguiente escala:

Escala de Likert				
1	2	3	4	5
Nunca	Casi Nunca	A Veces	Casi Siempre	Siempre

	Ítems	Escala de Likert				
	Selección de alimentos	1	2	3	4	5
1	Las carnes de pollo, pavita, pescado son consumidas en el almuerzo.					
2	Las frutas son consumidas a diario después del almuerzo.					
3	Las menestras o cereales son consumidas hasta dos veces por semana.					
4	Las verduras frescas son consumidas en el almuerzo.					
5	Consumes jugos de frutas naturales permanentemente.					
6	La frecuencia de consumo de cereales (pan, trigo, quinua) es diario.					
	Preparación de alimentos	1	2	3	4	5
7	Los alimentos son preparados en casa.					
8	Se preparan los alimentos en lugares aseados.					
9	Los desayunos son preparados en casa.					
10	La cocción de los alimentos es por gas.					
11	Se prepara los alimentos en forma natural.					
	Consumo de alimentos	1	2	3	4	5
12	Dedicas más de 30 minutos a la ingesta de tus alimentos.					
13	La frecuencia de consumo de frutas es a diario.					
14	La cena que ingieres es similar al almuerzo.					
16	Normalmente consumes fruta a la hora del receso.					
17	Consumes guisos o sancochados antes que frituras en la alimentación diaria.					
18	Tu desayuno consta de pan, cereales, queso, palta o huevo.					
19	Los horarios de consumo son los mismos.					
20	Tus consumos de alimentos contienen la misma cantidad.					

En la presente investigación titulada “Hábitos alimentarios y rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria de una Institución Educativa Pública de San Juan de Lurigancho, 2026”, se empleó un enfoque cuantitativo, de tipo básico, nivel correlacional y diseño no experimental de corte transversal. En concordancia con estas características

metodológicas, el instrumento principal de recolección de datos se determinó de acuerdo con la siguiente tabla.

a) **Tabla diferencial para considerar el instrumento acorde al tipo de estudio**

Tipo de estudio	Instrumento principal de colecta de datos
Encuesta (enfoque cuantitativo, nivel correlacional y diseño no experimental de corte transversal)	Cuestionario estructurado sobre hábitos alimentarios, tomado del estudio de referencia y aplicado en su versión original, conservando la evidencia de validez y confiabilidad reportada por los autores.

b) **Instrumentos estandarizados publicados en revistas científicas:**

Para la evaluación de los hábitos alimentarios se empleó un instrumento estandarizado publicado en una revista científica, el cual fue aplicado en su versión original, sin modificaciones en su contenido. Debido a que el cuestionario contó con evidencia de validez y confiabilidad reportada por sus autores para una población e idioma similares a los del presente estudio, no fue necesaria una nueva validación. La fuente original fue citada de acuerdo con las normas Vancouver y el instrumento se incluyó en los anexos del informe.

c) **Presentación del instrumento**

En la presente investigación se emplearon tres instrumentos de recolección de datos: una ficha sociodemográfica, un cuestionario de hábitos alimentarios y una ficha de registro académico para la variable rendimiento académico.

El cuestionario de hábitos alimentarios fue tomado de la investigación titulada “Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes de cuarto grado de secundaria, I.E. San Juan de Sallique – Jaén (2023)” y se utilizó en su versión original, sin modificaciones en los ítems, formato, escala de respuesta ni sistema de puntuación, conservando la evidencia de validez y confiabilidad reportada por los autores.

Por su parte, la ficha sociodemográfica y la ficha de registro académico permitieron recopilar información complementaria necesaria para el cumplimiento de los objetivos del estudio.

- **Ficha sociodemográfica**

La ficha sociodemográfica, elaborada por la investigadora, permitió recoger información general de los estudiantes, como edad, sexo y grado de estudios. Asimismo,

incluyó preguntas orientadas a verificar el cumplimiento de los criterios de inclusión y exclusión, tales como la capacidad de comprensión, la presencia de dificultades cognitivas y la disposición para participar y responder el cuestionario.

Dicha ficha se incluyó en la sección de anexos del informe de investigación.

- **Cuestionario de hábitos alimentarios**

El cuestionario estuvo conformado por 19 ítems, distribuidos en tres dimensiones:

1. Selección de alimentos, 2. Preparación de alimentos. 3. Consumo de alimentos.

Los ítems fueron formulados mediante una escala tipo Likert de cinco alternativas de respuesta:

- 1 = Nunca, 2 = Casi nunca, 3 = A veces, 4 = Casi siempre, 5 = Siempre

La aplicación fue colectiva y presencial, con una duración aproximada de 15 a 20 minutos.

El instrumento completo se incluyó en la sección de anexos del informe de investigación.

- **Ficha de registro del rendimiento académico**

La ficha de registro académico permitió consignar el promedio general de las calificaciones de los estudiantes en escala vigesimal (0–20), información que fue obtenida de los registros oficiales de la institución educativa.

Dicha ficha también se incluyó en la sección de anexos del informe de investigación.

ANEXO 6: DATOS COLECTADOS EN EXCEL O SPSS

EXCEL

CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

Edad	Sexo	Grado de estudios	P1	P2	P3	P4
7	1	2	1	1	1	1
2	1	2	3	5	3	5
3	1	2	3	3	3	5
2	1	2	4	3	5	4
2	2	2	4	2	2	5
2	2	2	4	5	5	4
4	2	2	3	3	2	1
1	1	2	1	5	5	5
2	2	2	3	5	5	5
3	1	2	4	3	5	3
2	2	2	3	5	5	4
2	1	2	4	5	5	5
2	1	2	4	3	5	5
3	2	2	5	5	3	5
4	1	2	4	4	5	5
3	2	2	3	1	2	3
3	1	2	4	4	3	3
2	1	2	3	3	3	3
2	1	2	5	4	3	3

RENDIMIENTO ACADÉMICO

N.º	Código del estudiante	Grado	Sección	Comunicación	Matemáticas	Ciencias	Promedio final
1	E001	1	UNICA	B	B	B	B
2	E002	1	UNICA	B	B	B	B
3	E003	1	UNICA	B	C	C	C
4	E004	1	UNICA	B	B	C	C
5	E005	1	UNICA	B	B	B	B
6	E006	1	UNICA	B	A	C	C
7	E007	1	UNICA	A	A	A	A
8	E008	1	UNICA	A	B	B	B
9	E009	1	UNICA	B	C	C	C
10	E010	1	UNICA	A	B	B	B
11	E011	1	UNICA	C	B	C	C
12	E012	1	UNICA	B	C	B	B
13	E013	1	UNICA	B	B	A	A
14	E014	1	UNICA	B	C	B	C
15	E015	1	UNICA	A	A	A	A
16	E016	1	UNICA	A	B	B	A
17	E017	1	UNICA	B	C	B	B
18	E018	1	UNICA	B	A	B	B
19	E019	1	UNICA	A	AD	A	A
20	E020	1	UNICA	B	A	B	B
21	E021	1	UNICA	A	B	B	B
22	E022	1	UNICA	B	B	C	B
23	E023	1	UNICA	B	C	A	A
24	E024	1	UNICA	B	B	B	B

SPSS

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda											
	Nombres	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Pérdidos	Columnas	Asignación	Medida	Rol
3	Grado	Número	8	0	Grado	(1, 5)	Ninguno	3	Derecha	Nominal	Entrada
4	Inclusion1	Número	8	0	Actualmente	(1, 5)	Ninguno	3	Derecha	Nominal	Entrada
5	Inclusion2	Número	8	0	Cuenta con e	(1, 5)	Ninguno	3	Derecha	Nominal	Entrada
6	Inclusion3	Número	8	0	Acepta pauto	(1, 5)	Ninguno	3	Derecha	Nominal	Entrada
7	Exclusion1	Número	8	0	Presenta alg	(1, 5)	Ninguno	3	Derecha	Nominal	Entrada
8	Exclusion2	Número	8	0	Ha sido diag	(1, 5)	Ninguno	3	Derecha	Nominal	Entrada
9	Exclusion3	Número	8	0	Presenta alg	(1, 5)	Ninguno	3	Derecha	Nominal	Entrada
10	Exclusion4	Número	8	0	Se encuen	(1, 5)	Ninguno	3	Derecha	Nominal	Entrada
11	p1	Número	8	0	P1	(1, Nominal)	Ninguno	3	Derecha	Ordinal	Entrada
12	p2	Número	8	0	P2	(1, Nominal)	Ninguno	3	Derecha	Ordinal	Entrada
13	p3	Número	8	0	P3	(1, Nominal)	Ninguno	3	Derecha	Ordinal	Entrada
14	p4	Número	8	0	P4	(1, Nominal)	Ninguno	3	Derecha	Ordinal	Entrada
15	p5	Número	8	0	P5	(1, Nominal)	Ninguno	3	Derecha	Ordinal	Entrada
16	p6	Número	8	0	P6	(1, Nominal)	Ninguno	3	Derecha	Ordinal	Entrada
17	p7	Número	8	0	P7	(1, Nominal)	Ninguno	3	Derecha	Ordinal	Entrada
18	p8	Número	8	0	P8	(1, Nominal)	Ninguno	3	Derecha	Ordinal	Entrada
19	p9	Número	8	0	P9	(1, Nominal)	Ninguno	3	Derecha	Ordinal	Entrada
20	p10	Número	8	0	P10	(1, Nominal)	Ninguno	3	Derecha	Ordinal	Entrada
21	p11	Número	8	0	P11	(1, Nominal)	Ninguno	3	Derecha	Ordinal	Entrada
22	p12	Número	8	0	P12	(1, Nominal)	Ninguno	3	Derecha	Ordinal	Entrada
23	p13	Número	8	0	P13	(1, Nominal)	Ninguno	3	Derecha	Ordinal	Entrada
24	p14	Número	8	0	P14	(1, Nominal)	Ninguno	3	Derecha	Ordinal	Entrada
25	p15	Número	8	0	P15	(1, Nominal)	Ninguno	3	Derecha	Ordinal	Entrada
26	p16	Número	8	0	P16	(1, Nominal)	Ninguno	3	Derecha	Ordinal	Entrada
27	p17	Número	8	0	P17	(1, Nominal)	Ninguno	3	Derecha	Ordinal	Entrada
28	p18	Número	8	0	P18	(1, Nominal)	Ninguno	3	Derecha	Ordinal	Entrada
29	p19	Número	8	0	P19	(1, Nominal)	Ninguno	3	Derecha	Ordinal	Entrada
30	RA	Número	8	0	Rendimiento A	(1, Logro de	Ninguno	3	Derecha	Ordinal	Entrada

Transformar Insertar Formato Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda										
10% de intervalo de confianza para la media		Límite inferior		Límite superior						
Media		11.29		11.29						
Desviación estándar		5.585		5.585						
Mínimo		9		15						
Máximo		17		23						
Rango		8		14						
Rango intercuartil		3		10						
Asimetría		-1.881		.788						
Kurtosis		3.531		.284						
Rendimiento Académico		11.74		.785						
10% de intervalo de confianza para la media		Límite inferior		Límite superior						
Media		11.29		11.29						
Desviación estándar		5.585		5.585						
Mínimo		9		15						
Máximo		17		23						
Rango		8		14						
Rango intercuartil		3		10						
Asimetría		-1.881		.788						
Kurtosis		3.531		.284						

Pruebas de normalidad

	Muestreo aleatorio		Muestreo con	
	Estadístico	p	Estadístico	p
Hábitos Alimentarios	.114	.150	.275	.110
Rendimiento Académico	.114	.150	.275	.110

IBM SPSS Statistics Processor está listo

IBM SPSS Statistics Viewer										
Datos Transformar Insertar Formato Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda										
MONTEA CORA /VARIABLES=RA RA /PRINT=SPURANDU TWOTAIL BODIG FULL /MISSING=PAIRWISE.										
Correlaciones no paramétricas										
Correlaciones										
Rho de Spearman	Hábitos Alimentarios	Coefficiente de correlación		1.000						
		Sig. (bilateral)								.114
	Rendimiento Académico	N		150						150
		Coefficiente de correlación		.130						1.000
	Hábitos Alimentarios	Sig. (bilateral)								.114
		N		150						150
	Rendimiento Académico	Coefficiente de correlación		.130						1.000
		Sig. (bilateral)								.114
	Hábitos Alimentarios	N		150						150
		Coefficiente de correlación		.130						1.000
	Rendimiento Académico	Sig. (bilateral)								.114
		N		150						150

ANEXO 7: CONSENTIMIENTO INFORMADO

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO	
(Para trabajos de investigación cuyo objeto de estudio involucren personas)	
Título del Proyecto de Investigación: Hábitos Alimentarios y el Rendimiento Académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública, SJL, 2026	
Autor Responsable: <i>Stefhanne Ingrid Neyra Lazoni</i>	
Autor 2 (Opcional para casos de estudiantes/bachilleres/egresados):	
Universidad /Institución: UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER	
I. INVITACIÓN	
Estimado(a) participante: Le invitamos a participar en un estudio de investigación titulado: “Hábitos alimentarios y el rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Pública, SJL, 2026”, desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A. (UPNW). A continuación, le proporcionamos información detallada sobre el estudio y su participación.	
II. INFORMACIÓN	
2.1	Propósito del estudio: <i>El presente estudio tiene como objetivo general determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria de la institución educativa. Como objetivos específicos, se plantea identificar los patrones de hábitos alimentarios y analizar su asociación con el nivel de rendimiento académico. Los resultados obtenidos contribuirán a la generación de evidencia científica relevante, así como al diseño de estrategias orientadas a la promoción de hábitos alimentarios saludables y al fortalecimiento del rendimiento académico en la población estudiantil.</i>
2.2	Duración del estudio: <i>La duración del estudio será de 4 meses.</i>
2.3	Número esperado de participantes: <i>Se espera contar con la participación de 150 estudiantes de educación secundaria.</i>
2.4	Criterios de Inclusión y exclusión: Criterios de inclusión: <i>Estudiantes inscritos de manera oficial en el nivel secundario de la institución educativa durante la ejecución del estudio.</i> <i>Estudiantes cuya edad se encontraba entre los 12 y 17 años al momento de la recopilación de la información.</i> <i>Estudiantes que contaban con el consentimiento informado suscrito por sus padres o apoderados y que otorgaron su asentimiento informado para participar de forma voluntaria en la investigación.</i> Criterios de exclusión <i>Estudiantes que presenten dificultades cognitivas o trastornos del aprendizaje diagnosticados, que puedan influir directamente en su rendimiento académico.</i> <i>Estudiantes que presenten condiciones psicológicas o emocionales diagnosticadas que puedan influir en su alimentación o desempeño escolar.</i> <i>Estudiantes que se encuentren en periodo de recuperación académica o con evaluaciones pendientes, lo que podría alterar la medición real de su rendimiento.</i>
	Procedimientos del estudio: <i>Si acepta participar, el estudiante responderá un cuestionario sobre sus hábitos alimentarios, lo cual tomará aproximadamente entre 15 y 20 minutos. Además, se solicitará a la institución</i>

2.5	educativa información sobre sus calificaciones para conocer su rendimiento académico. La información recolectada será confidencial y se utilizará únicamente con fines académicos y de investigación.	
2.6	Riesgos: El estudio no implica riesgos físicos ni psicológicos significativos. La participación se limita a responder un cuestionario de carácter académico. En caso de que alguna pregunta genere incomodidad, el participante podrá omitirla o retirarse del estudio sin ninguna consecuencia.	
2.7	Beneficios: No existen beneficios económicos directos. Sin embargo, la participación contribuirá al desarrollo de conocimiento científico que podría servir como base para futuras estrategias orientadas a mejorar los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes	
2.8	Costos e incentivos: La participación no implicará ningún costo para usted, ni recibirá incentivos económicos ni materiales a cambio de su colaboración.	
2.9	Confidencialidad: Su información será codificada para proteger su identidad. Si los resultados del estudio se publican, no se incluirá ninguna información que permita identificarlo. Los datos estarán disponibles solo para el equipo de investigación.	
2.10	Derechos del participante: Su participación es completamente voluntaria. Puede negarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento, sin ninguna penalización o pérdida de derechos.	
2.11	Preguntas/Contacto: Si tiene preguntas o inquietudes, puede comunicarse con el autor responsable (Stefhanne Neyra Lazoni/996666509/ stefhanne19.lazoni@gmail.com). También, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través de la Dra. Angélica Minaya Galarreta, presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwiener.edu.pe	
2.12	Ocurrencias/Reclamos: En caso de existir alguna ocurrencia o reclamo, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través de la Dra. Angélica Minaya Galarreta, presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwiener.edu.pe	
Declaro haber leído y comprendido el contenido de este Formulario de Consentimiento Informado. He recibido una explicación clara sobre el objetivo, procedimiento y finalidad del estudio, así como respuesta a todas mis preguntas. Entiendo que mi participación es voluntaria y tengo derecho a retirar mi consentimiento en cualquier momento, sin que esto me perjudique de ninguna manera. Recibiré una copia firmada de este Formulario.		
FIRMA DEL PARTICIPANTE Nombre del Participante: DNI/Carné de Extranjería/Otros:		HUELLA DACTILAR ____ / ____ / 202___. FECHA (dd/mm/aaaa)

		03 / 05 / 2026 FECHA (dd/mm/aaaa)
FIRMA DEL AUTOR RESPONSABLE <i>Nombre del Autor Responsable: Steffhane Ingrid Neyra Lazoni</i> <i>DNI/Carné de Extranjería/Otros: 72573929</i>	HUELLA DACTILAR	
FIRMA DEL INTEGRANTE DEL EQUIPO DE INVESTIGACIÓN <i>(en caso corresponda)</i> <i>Nombre del Integrante del equipo de investigación:</i> <i>DNI/Carné de Extranjería/Otros:</i>		____ / ____ / 202__. FECHA (dd/mm/aaaa)
	HUELLA DACTILAR	
FIRMA DEL TESTIGO/REPRESENTANTE LEGAL <i>(en caso corresponda)</i> <i>Nombre del Testigo o Representante Legal:</i> <i>DNI/Carné de Extranjería/Otros:</i>		____ / ____ / 202__. FECHA (dd/mm/aaaa)
	HUELLA DACTILAR	
NOTA: - La firma del testigo o representante legal será obligatoria solo si el participante tiene una discapacidad que le impida firmar o no saber leer ni escribir. - Si otro integrante del equipo de investigación es asignado para aplicar este consentimiento informado deberá firmar en este documento. - Recuerde que no se debe reclutar voluntarios de grupos "vulnerables" (presos, soldados, aborígenes, marginados, estudiantes o empleados con relaciones académicas o económicas con el investigador, etc.), salvo que el diseño de investigación beneficie directamente a dicha población.		

ANEXO 8: ASENTIMIENTO INFORMADO (en el caso de trabajar con menores de edad)

FORMULARIO DE ASENTIMIENTO INFORMADO

(Para trabajos de investigación cuyo objeto de estudio involucren menores de edad)	
Título del Proyecto de Investigación: Hábitos Alimentarios y el Rendimiento Académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública, SJL, 2026	
Autor Responsable: Stefhanne Ingrid Neyra Lazoni	
Autor 2 (Opcional para casos de estudiantes/bachilleres/egresados):	
Universidad /Institución: Universidad Privada Norbert Wiener	
I. PROPÓSITO DEL ESTUDIO	
<i>Te invitamos a participar en un estudio que tiene como objetivo conocer si existe relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria.</i> <i>Si decides participar, se te pedirá que respondas un cuestionario con preguntas sobre tus hábitos alimentarios (por ejemplo, qué alimentos consumes, si desayunas antes de ir al colegio, cuántas comidas realizas al día, entre otros).</i> <i>El cuestionario es anónimo y tardará aproximadamente 15 a 20 minutos en completarse.</i> <i>Además, se registrará tu promedio general anual del año 2026, información que será obtenida con autorización de la institución educativa.</i> <i>Tu participación no implica ningún riesgo y no afectará tus calificaciones escolares.</i>	
II. INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA TI	
2.1	Aunque tus padres o tutores hayan dado su permiso para que participes, la decisión final es tuya. Si no quieres participar, puedes decir que no, y está bien.
2.2	Si decides participar, pero en algún momento ya no quieres continuar, puedes dejarlo sin ningún problema.
2.3	Si alguna pregunta o actividad te hace sentir incomodo(a) y no quieres responderla, no tienes que hacerlo.
2.4	Toda la información que nos proporciones será confidencial. Esto significa que nadie fuera del equipo de investigación conocerá tus respuestas o resultados. Usaremos estos datos únicamente con fines académicos para comprender mejor cómo los hábitos alimentarios pueden influir en el rendimiento académico y así contribuir a mejorar estrategias de orientación nutricional en estudiantes.
III. ¿Quieres participar?	
Si aceptas participar, por favor marca (X) la casilla que dice "Sí quiero participar" y escribe tu nombre. Si no deseas participar, marca (X) "No quiero participar". () Sí quiero participar () No quiero participar Escribe tu nombre: _____.	

FIRMA DEL PARTICIPANTE <i>(opcional)</i> Nombre del Participante: DNI/Carné de Extranjería/Otros:	HUELLA DACTILAR	____/____/202____. FECHA (dd/mm/aaaa)
FIRMA DEL TESTIGO/REPRESENTANTE LEGAL <i>(en caso corresponda)</i> Nombre del testigo o representante legal: DNI/Carné de Extranjería/Otros:	HUELLA DACTILAR	____/____/202____. FECHA (dd/mm/aaaa)
		03 / 05/ 2026. FECHA (dd/mm/aaaa)
FIRMA DEL AUTOR RESPONSABLE Nombre del Autor Responsable: Steffanne Ingrid Neyra Lazoni DNI/Carné de Extranjería/Otros: 72573929	HUELLA DACTILAR	
FIRMA DEL INTEGRANTE DEL EQUIPO DE INVESTIGACIÓN <i>(opcional)</i> Nombre del Integrante del equipo de investigación: DNI/Carné de Extranjería/Otros:	HUELLA DACTILAR	____/____/202____. FECHA (dd/mm/aaaa)
NOTA: - Si otra persona del equipo de investigación es asignada para aplicar este asentimiento informado deberá adicionar sus datos personales y firmar en este documento, caso contrario dejar en blanco.		

ANEXO 9: FOTOGRAFÍAS DEL TRABAJO DE CAMPO/



ANEXO 10: FICHA SOCIODEMOGRAFICA

CRITERIOS DE INCLUSIÓN

Edad *

Texto de respuesta corta

Sexo *

☐ Masculino

☐ Femenino

Grado de estudios *

Texto de respuesta corta

...
¿Actualmente se encuentra matriculado(a) en la I.E. N.° 0045 San Antonio? *

☐ Si

☐ No

¿Cuenta con el consentimiento informado firmado por su padre, madre o apoderado? *

☐ Si

☐ No

¿Acepta participar voluntariamente en la investigación? *

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

¿Presenta alguna dificultad para comprender o responder preguntas? *

☐ Si

☐ No

¿Ha sido diagnosticado(a) con algún trastorno del aprendizaje o dificultad cognitiva? *

☐ Si

☐ No

¿Presenta alguna condición psicológica o emocional diagnosticada por un profesional de salud? *

☐ Si

☐ No

¿Se encuentra actualmente en recuperación académica o tiene evaluaciones pendientes de regularización? *

☐ Si

☐ No

ANEXO 11: FICHA DE REGISTRO DE RENDIMIENTO ACADÉMICO

Página 1 de 2

- 2026

DRE:	DRE LIMA METROPOLITANA	UGEL:	UGEL 05 San Juan de Lengancha
Nivel:	Secundaria	Código Modular:	1013212-0
Institución educativa:	DEU- SAN ANTONIO		
Grado:	PRIMERO	Sección:	UNICA
Apellidos y nombres del estudiante:	ALAN DOMINGUEZ JÓSEF ADRIAN		
Código del estudiante:	000007143842	DNI:	7143842
Apellidos y nombres del docente a cargo:	MARCOS PEDRO MAR SOL JOSEFA		



Página 1 de 2

- 2026

DRE:	DRE LIMA METROPOLITANA	UGEL:	UGEL 05 San Juan de Lengancha
Nivel:	Secundaria	Código Modular:	1013212-0
Institución educativa:	DEU SAN ANTONIO		
Grado:	SEGUNDO	Sección:	UNICA
Apellidos y nombres del estudiante:	ARELLANO PEREZ, DANIELA SOFIA		
Código del estudiante:	000007103010	DNI:	
Apellidos y nombres del docente a cargo:	BARBOSA RUZ, HENRY		



Página 1 de 2

- 2026

DRE:	DRE LIMA METROPOLITANA	UGEL:	UGEL 05 San Juan de Lengancha
Nivel:	Secundaria	Código Modular:	1013212-0
Institución educativa:	DEU SAN ANTONIO		
Grado:	TERCERO	Sección:	UNICA
Apellidos y nombres del estudiante:	ABRI MIRANDA, DAN ARCANDES		
Código del estudiante:	000000320205	DNI:	6320205
Apellidos y nombres del docente a cargo:	BARBOSA RUZ, HENRY		



Página 1 de 2

- 2026

DRE:	DRE LIMA METROPOLITANA	UGEL:	UGEL 05 San Juan de Lengancha
Nivel:	Secundaria	Código Modular:	1013212-0
Institución educativa:	DEU SAN ANTONIO		
Grado:	CUARTO	Sección:	UNICA
Apellidos y nombres del estudiante:	ALFARO RODRIGUEZ, ABRAHAM FELI		
Código del estudiante:	000000728612	DNI:	60728612
Apellidos y nombres del docente a cargo:	PAREDES RAGAS, JULIO CESAR		



Página 1 de 2

- 2026

DRE:	DRE LIMA METROPOLITANA	UGEL:	UGEL 05 San Juan de Lengancha
Nivel:	Secundaria	Código Modular:	1013212-0
Institución educativa:	DEU SAN ANTONIO		
Grado:	QUINTO	Sección:	UNICA
Apellidos y nombres del estudiante:	AMENDOS PARRA, JOSEPH MOISEY		
Código del estudiante:	000007372145	DNI:	7372145
Apellidos y nombres del docente a cargo:	MEZA CHINCHAY, FELICIA YOLANDA		



Año lectivo	Competencias	PRIMER BIMESTRE		SEGUNDO BIMESTRE		TERCER BIMESTRE		CUARTO BIMESTRE		No. de evaluaciones al final de cada periodo lectivo
		NI	Conclusión descriptiva	NI	Conclusión descriptiva	NI	Conclusión descriptiva	NI	Conclusión descriptiva	

18% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 14%  Fuentes de Internet
- 5%  Publicaciones
- 14%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 14% Fuentes de Internet
- 5% Publicaciones
- 14% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

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

1	Internet	alicia.concytec.gob.pe	1%
2	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2026-06-20	<1%
3	Trabajos entregados	Blackboard on 2026-06-13	<1%
4	Internet	omniscens.com	<1%
5	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
6	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2026-07-07	<1%
7	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2026-07-06	<1%
8	Trabajos entregados	UC - Semipresencial / A distancia on 2026-07-01	<1%
9	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2026-04-24	<1%
10	Trabajos entregados	Blackboard on 2026-06-27	<1%
11	Internet	www.coursehero.com	<1%