

UNIVERSIDAD CATÓLICA SEDES SAPIENTIAE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



**Los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los
escolares de una institución educativa de Nueva Cajamarca,
2022**

**TESIS PARA OPTAR AL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

AUTORA

Flor Diane Perales Tapia

ASESORA

Elva Fuentes Cubas

Rioja, Perú

2022

METADATOS COMPLEMENTARIOS**Datos de los Autores****Autor 1**

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Autor 2

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Autor 3

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Autor 4

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Datos de los Asesores**Asesor 1**

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (Obligatorio)	

Asesor 2

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (Obligatorio)	

Datos del Jurado

Presidente del jurado

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Segundo miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Tercer miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Datos de la Obra

Materia*	
Campo del conocimiento OCDE Consultar el listado:	
Idioma	
Tipo de trabajo de investigación	
País de publicación	
Recurso del cual forma parte (opcional)	
Nombre del grado	
Grado académico o título profesional	
Nombre del programa	
Código del programa Consultar el listado:	

***Ingresar las palabras clave o términos del lenguaje natural (no controladas por un vocabulario o tesauro).**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE ENFERMERÍA SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA LICENCIATURA

ACTA N° 172-2024

En la ciudad de Rioja, a los catorce días del mes de Octubre del año dos mil veinticuatro, siendo las 08:30 horas, la Bachiller PERALES TAPIA, FLOR DIANE, sustenta su tesis denominada “**Los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los escolares de una institución educativa de Nueva Cajamarca, 2022**” para obtener el Título Profesional de Licenciado en Enfermería, del Programa de Estudios de Enfermería.

El jurado calificó mediante votación secreta:

- | | |
|--|-------------------|
| 1.- Prof. Eyner Cristian Leiva Arevalo | APROBADO: REGULAR |
| 2.- Prof. Luis Neyra De La Rosa | DESAPROBADO |
| 3.- Prof. Katherine Jenny Ortiz Romani | APROBADO: REGULAR |


Se contó con la participación del asesor:

- 4.- Prof. Elva Fuentes Cubas


Habiendo concluido lo dispuesto por el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Católica Sedes Sapientiae y siendo las 10:00 horas, el Jurado da como resultado final, la calificación de:

APROBADO:REGULAR

Es todo cuanto se tiene que informar.


Prof. Eyner Cristian Leiva Arevalo
Presidente


Prof. Luis Neyra De La Rosa


Prof. Katherine Jenny Ortiz Romani


Prof. Elva Fuentes Cubas

Rioja, 14 de Octubre del 2024

Anexo 2**CARTA DE CONFORMIDAD DE LA ASESORA DE TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL CON INFORME DE EVALUACIÓN DEL SOFTWARE ANTIPLAGIO**

Rioja, 02 de setiembre de 2024

Doctor,
Yordanis Enriquez Canto
Jefe del Departamento de Investigación
Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad Católica Sedes Sapientiae

Reciba un cordial saludo.

Sirva el presente para informar que la tesis, bajo mi asesoría, con título: **‘Los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los escolares de una institución educativa de Nueva Cajamarca, 2023’**, presentado por la Srta. Flor Diane Perales Tapia, con código de estudiante 2014100906 y DNI N° 41980007 , para optar el título profesional de Licenciado en Enfermería ha sido revisado en su totalidad por mi persona y **CONSIDERO** que el mismo se encuentra **APTO** para ser sustentado ante el Jurado Evaluador.

Asimismo, para garantizar la originalidad del documento en mención, se le ha sometido a los mecanismos de control y procedimientos antiplagio previstos en la normativa interna de la Universidad, **cuyo resultado alcanzó un porcentaje de similitud de 8% (ocho por ciento)**. Por tanto, en mi condición de asesor, firmo la presente carta en señal de conformidad y adjunto el informe de similitud del Sistema Antiplagio Turnitin, como evidencia de lo informado.

Sin otro particular, me despido de usted.

Atentamente,

A professional stamp from the 'DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD SAN MARTÍN' and 'OFICINA DE GESTIÓN DE SERVICIOS DE SALUD ALTO MAYO'. It features a signature and identifies the holder as 'Lic. Enf. Elva Fuentes Cubas', with 'C.E.P. 37968 R.F. 10093' and 'COORDINADORA DE SERVICIOS DE PEDIATRÍA'.

Fuentes Cubas Elva

DNI N°: 40155189

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2730-287X>

Facultad de Ciencias de la Salud

* De conformidad con el artículo 8°, del Capítulo 3 del Reglamento de Control Antiplagio e Integridad Académica para trabajos para optar grados y títulos, aplicación del software antiplagio en la UCSS, se establece lo siguiente:

Artículo 8°. Criterios de evaluación de originalidad de los trabajos y aplicación de filtros

El porcentaje de similitud aceptado en el informe del software antiplagio para trabajos para optar grados académicos y títulos profesionales, será máximo de veinte por ciento (20%) de su contenido, siempre y cuando no implique copia o indicio de copia.

Los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los
escolares de una institución educativa de Nueva
Cajamarca, 2022

RESUMEN

Objetivo: determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los escolares de primer grado de una institución educativa de Nueva Cajamarca, 2022. **Método:** enfoque cuantitativo cuyo diseño de investigación fue no experimental de corte transversal y con alcance correlacional. La población estuvo conformada por 40 niños de 6 años de edad de la institución educativa del caserío de Atumplaya, Nueva Cajamarca, 2022. Se usó el instrumento llamado “Cuestionario sobre hábitos alimenticios” y las boletas de notas. **Resultados:** no se encontró relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico obtenido en los cursos de Comunicación ($p=0,709$), Matemática ($p=0,567$) y Ciencia y tecnología ($p=0,708$) en los estudiantes evaluados. La mayoría de estudiantes reportó un nivel ni adecuado ni inadecuado en los hábitos alimenticios (60%). Por otro lado, en cuanto al rendimiento académico, los estudiantes reportaron mayormente una calificación de A en Comunicación (67.5%), Matemática (72.5%) y Ciencia y tecnología (72.5%). **Conclusión:** no se encuentra relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en Comunicación, Matemática y Ciencia y tecnología en los estudiantes evaluados; este resultado podría deberse a que existen otras variables personales o sociales más conectadas al rendimiento académico que solamente los hábitos alimenticios; entre ellas se consideran un mejor acompañamiento y compromiso de los padres en el aprendizaje de sus hijos, motivación y estado emocional de los niños, además de la calidad educativa de la institución abordada.

Palabras clave: Hábitos Alimenticios, Rendimiento Académico, Alumnos (Fuente: DeCS).

ABSTRACT

Aim: to determine the associate between eating habits and academic performance of first grade students of an educational institution in Nueva Cajamarca, 2022. **Method:** quantitative approach whose research design was non-experimental, cross-sectional and correlational in scope. The population consisted of 40 children 6 years of age from the educational institution of the hamlet of Atumplaya, Nueva Cajamarca, 2022. An instrument called "Questionnaire on eating habits" and report cards were used. **Outcome:** no associate was found between eating habits and academic performance obtained in the Communication ($p=0.709$), Mathematics ($p=0.567$) and Science and Technology ($p=0.708$) courses in the students evaluated. The majority of students reported a level neither adequate nor inadequate in eating habits (60%). On the other hand, in terms of academic performance, students reported mostly A grades in Communication (67.5%), Mathematics (72.5%) and Science and technology (72.5%). **Conclusion:** no relationship was found between eating habits and academic performance in Communication, Mathematics and Science and Technology in the students evaluated; this result could be due to the fact that there are other personal or social variables more connected to academic performance than just eating habits; among them are considered a better accompaniment and commitment of the parents in the learning of their children, motivation and emotional state of the children, in addition to the educational quality of the institution approached.

Key words: Feeding Behavior, Academic Performance, Students (Source: DeCS).

ÍNDICE

Resumen	iii
Índice	v
Introducción	vi
Capítulo I El problema de investigación	8
1.1.Situación problemática	8
1.2.Formulación del problema	9
1.3.Justificación de la investigación	9
1.4.Objetivos de la investigación	9
1.4.1.Objetivo general	9
1.4.2.Objetivos específicos	9
1.5.Hipótesis	10
Capítulo II Marco teórico	11
2.1.Antecedentes de la investigación	11
2.2.Bases teóricas	13
Capítulo III Materiales y métodos	18
3.1.Tipo de estudio y diseño de la investigación	18
3.2.Población y muestra	18
3.2.1.Criterios de inclusión y exclusión	18
3.3.VARIABLES	19
3.3.1.Definición conceptual y operacionalización de variables	19
3.4.Plan de recolección de datos e instrumentos	19
3.5.Plan de análisis e interpretación de la información	21
3.6.Ventajas y limitaciones	21
3.7.Aspectos éticos	21
Capítulo IV Resultados	22
Capítulo V Discusión	24
5.1. Discusión	24
5.2. Conclusión	25
5.3. Recomendaciones	25
Referencias bibliográficas	26
Anexos	

Índice de tablas

Tabla 1. Relación entre hábitos alimenticios y rendimiento académico	22
Tabla 2. Estudiantes según hábitos alimenticios	22
Tabla 3. Estudiantes según rendimiento académico	22

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que, en el 2022, alrededor de 390 millones de menores de edad tenían sobrepeso. Asimismo, cerca de 190 millones de menores reportó un peso insuficiente (1). Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), en el año 2021, 56,5 millones de individuos sufrieron hambre; por si no fuera poco y complementando lo anterior, 131,3 millones de personas en la región Panamericana no pudieron adquirir una alimentación apropiada (2). En el ámbito nacional, durante la primera mitad de 2023, se evidenció desnutrición infantil en un 11,1%, siendo mayor dicha cifra en las zonas rurales (21%) (3). Los hábitos alimenticios saludables son necesarios para todo individuo, los alimentos adecuados brindan la energía requerida para que el organismo pueda cumplir a cabalidad las exigencias requeridas en el día a día (4); por otra parte, se conoce que un alto rendimiento académico está influido por diversos factores; entre ellos, los hábitos alimenticios y el estado nutricional, que han sido motivo de varios estudios con el fin de demostrar la estrecha relación que guardan, sobre todo porque tienen un mayor impacto en escolares, es decir, aquellos niños que se encuentran entre los 6 y 11 años (5). Por todo ello, la presente investigación intentó resolver la siguiente pregunta de investigación: ¿de qué manera se relacionan los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los escolares de primer grado de una institución educativa de Nueva Cajamarca, 2022? Consecuentemente, el objetivo fue determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los escolares de primer grado de una institución educativa de Nueva Cajamarca, 2022. Es así que el estudio se justifica teórica, práctica y metodológicamente; ya que aporta conocimiento novedoso al contradecir los resultados esperados, brinda información para que las autoridades de la comunidad puedan intervenir y, al ser realizado en un contexto poco investigado, promueve la realización de próximos estudios. Entre las limitaciones se tiene a la imposibilidad para realizar un seguimiento del estado de las variables y el pequeño tamaño poblacional; por otro lado, el estudio fue viable debido al relativo menor costo y tiempo que conllevan los estudios transversales.

Se realizaron diversas investigaciones que abordan el presente tema en el ámbito internacional y nacional. Por ejemplo, en el contexto internacional, se puede ubicar a Mamani et al., (6) que, en 2023, en Bolivia, optaron por una investigación no experimental, correlacional, transversal. Galicia et al., (7), en el 2022, en México, eligieron realizar una investigación con un diseño no experimental, transversal de alcance correlacional. Alqahtani et al., (8), en el 2020, en Arabia Saudita, escogieron abordar el tema de su investigación optando por un estudio transversal observacional. En el contexto nacional, se puede ubicar a Alvaro (9), que en el 2023, su estudio realizado en Satipo se caracterizó por la metodología anteriormente mencionada (diseño no experimental, de corte transversal de alcance correlacional). Núñez (10), en el 2022, realizó una investigación en Pimentel, la cual se caracterizó también por el diseño no experimental, transversal de alcance correlacional.

La hipótesis que se contrastó en el presente estudio fue la siguiente: existe relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los escolares de primer grado de una institución educativa de Nueva Cajamarca, 2022. Se consideró a los hábitos alimenticios como el patrón de conductas y actitudes de una persona respecto a las particularidades de su alimentación; siendo que estas deberían tener las cantidades necesarias de nutrientes para las diversas actividades del organismo (11). Al rendimiento académico se le consideró como un indicativo que refiere la calidad y cantidad de aprendizaje de los estudiantes; no obstante, no solo hace referencia al estudiante, sino que aborda también implícitamente a la situación educativa y su contexto (12).

En el marco de lo descrito anteriormente, el presente trabajo se organiza en cinco capítulos. En el Capítulo I se define el problema a investigar ¿cuál es la relación de los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los escolares de primer grado de una institución educativa de Nueva Cajamarca, 2022? Asimismo, se menciona porqué se justifica la elección de la investigación. En el Capítulo II se aborda el marco teórico y también los antecedentes internacionales y nacionales, detallando y plasmando la información encontrada sobre comida saludable, enfocado en el hábito de éstos y el rendimiento estudiantil, con el fin de profundizar teóricamente en estas variables. En el Capítulo III se menciona la metodología de la investigación, población y muestra con la que se trabajó el estudio; también se menciona los criterios de inclusión y exclusión, así como el uso de técnicas e instrumentos para recolectar la información. En el capítulo IV se presentan los resultados, los cuales se recolectaron aplicando un cuestionario a los escolares de una institución educativa de un caserío de nueva Cajamarca, 2022. Es así que dichos datos fueron analizados estadísticamente y se presentaron en tablas para demostrar dichos hallazgos. En el Capítulo V se aborda la discusión de resultados, las conclusiones, y las recomendaciones, las cuales son realizadas comparando los hallazgos con otros estudios y explicando las posibles razones de los primeros, usando argumentos científicos y/o académicos. Después de ello, también se presenta la bibliografía usada y anexos del presente estudio.

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Situación problemática

Los hábitos alimenticios saludables, y por ende, los alimentos saludables, se caracterizan por brindar la energía necesaria para el correcto funcionamiento diario del cuerpo, promueven una mejor salud o, en todo caso, reducen el riesgo de problemas de salud, ayudan a mantener un peso adecuado y, además, favorecen que la persona se sienta bien consigo misma (4). Según la literatura, la alimentación está influenciada por factores biológicos, contextuales (ambientales) y socioculturales que están presentes en el individuo desde la infancia, contribuyendo a un adecuado desarrollo, crecimiento y maduración biopsicosocial (6).

La OMS, en 2022, señala que alrededor de 390 millones de niños y adolescentes de 5 a 19 años tenían sobrepeso y, de ellos, 160 millones eran obesos. Por otro lado, en el mismo año, alrededor de 190 millones de niños y adolescentes reportaron peso insuficiente, es decir, un IMC de menos de dos desviaciones típicas de la mediana de referencia (1). En 2021, el número de personas con hambre aumentó hasta 56,5 millones, y dicha cifra se incrementó en 11 millones en América del Sur; esto coincide con la información de que 131,3 millones de personas en la región Panamericana no pudieron costear una dieta adecuada (2). En el ámbito nacional, en el primer semestre de 2023, la desnutrición infantil afectó al 11,1% de la población en todo el país, siendo más prevalente en las zonas rurales (21%); asimismo, el aumento del sobrepeso y la obesidad se da de forma generalizada en todas las edades (3).

Por otra parte, se sabe que el alto rendimiento académico depende de diversos factores, como los hábitos alimenticios y el estado nutricional, que han sido objeto de numerosos estudios. Para relacionar la estrecha conexión que existe entre ambos, se ha observado un mayor impacto en los escolares, es decir, aquellos niños de entre 6 y 11 años (5).

Asimismo, se considera que el rendimiento educativo de cada estudiante es una medida de la respuesta del niño, quien manifiesta, de manera clara, lo aprendido como resultado de los procesos de instrucción. Desde la perspectiva del alumno, el rendimiento es la capacidad de respuesta de un individuo a estímulos, objetivos y propósitos educativos previamente establecidos (7).

Estudios realizados en España y México, en 2022, encontraron que el 82,8% de los niños preescolares presentaron un rendimiento académico destacado y el 17,2 % un rendimiento en proceso; también se observó que el peso normal (77,3 %) y sobrepeso (22,7%) fue más frecuente en los alumnos con rendimiento académico en proceso; además, la ingesta de vitamina B6 recomendada, yodo recomendado y proteína recomendada se relacionaron significativamente con un rendimiento académico destacado en este grupo de niños (5,8). Un estudio en Trujillo, en 2022, destaca que el 50% del nivel de calidad alimentaria es normal y el 42,50% del nivel de rendimiento académico es alto; dicho estudio encontró que existe vínculo entre la calidad de los alimentos y el rendimiento a nivel académico de los estudiantes de una Institución Educativa (9).

Conociendo esta situación problemática, se hizo necesario conocer la relación que existe de los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los escolares de primer grado de una institución educativa de Nueva Cajamarca, 2022; con el propósito de que las autoridades puedan intervenir para poder mejorar dicha situación.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿De qué manera se relacionan los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los escolares de primer grado de una institución educativa de Nueva Cajamarca, 2022?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuáles son los hábitos alimenticios de los escolares de primer grado de una institución educativa de Nueva Cajamarca, 2022?

¿Cuál es el rendimiento académico de los escolares de primer grado de una institución educativa de Nueva Cajamarca, 2022?

1.3. Justificación de la investigación

Justificación teórica

El presente estudio aporta conocimiento teórico novedoso proveniente de un contexto poco estudiado; es decir, esta investigación ofrece resultados que contradicen los estudios previos, en los cuales ambas variables se encuentran relacionadas, generando posibles hipótesis y ampliando el cuerpo de conocimientos existentes sobre ambas variables en una población como la evaluada.

Justificación metodológica

El estudio permitió establecer el vínculo entre las variables consideradas, ya que se centró en encontrar nuevos datos estadísticos, los cuales serán de gran utilidad para futuras investigaciones relacionadas con esta temática. El enfoque metodológico de este estudio proporcionará un marco para recopilar, analizar y comprender la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico. El diseño de la investigación facilitará la recopilación de datos empíricos a través de encuestas, registros académicos y posiblemente evaluaciones nutricionales, permitiendo obtener resultados cuantitativos y cualitativos que contribuyan a la comprensión de esta relación.

Justificación práctica

Este informe también se justifica de forma práctica. Considerando la Ley N° 31317 (10), cuyo objetivo es contribuir a los aspectos preventivos de morbilidad y, además, promover la salud en el entorno de la educación básica regular. En este contexto, el presente estudio, al aportar datos sobre el estado de las variables investigadas, permitirá que las autoridades académicas utilicen dicha información para diseñar y ejecutar actividades preventivas o de intervención directa frente a la problemática. Así, como parte del rol del enfermero en la promoción de la salud, la información recabada sobre los hábitos alimenticios en la población será útil para que el enfermero, con información de calidad, lleve a cabo distintas actividades orientadas a promover una mejor salud, tales como evaluación, prevención e intervención directa.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los escolares de primer grado de una institución educativa de Nueva Cajamarca, 2022.

1.4.2. Objetivos específicos

Describir los tipos de hábitos alimenticios de los escolares de primer grado de una institución educativa de Nueva Cajamarca, 2022.

Describir el rendimiento académico de los escolares de primer grado de una institución educativa de Nueva Cajamarca, 2022.

1.5. Hipótesis

Ha: Existe relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los escolares de primer grado de una institución educativa de Nueva Cajamarca, 2022.

Ho: No existe relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los escolares de primer grado de una institución educativa de Nueva Cajamarca, 2022.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

Esta sección del informe presenta los elementos previos que respaldan el estudio, así como las teorías clave que lo fundamentan. También se incluyen investigaciones previas relacionadas con el tema, las cuales ayudan a contextualizar el objeto de estudio y brindan una base sólida para justificar la realización de esta investigación, ofreciendo un marco claro para abordar la problemática en cuestión.

2.1. Antecedentes de la investigación

Los antecedentes se organizan de acuerdo con el ámbito geográfico. Primero, se exponen los antecedentes a nivel internacional, lo que permite obtener una visión global del tema. Luego, se analizan los antecedentes nacionales, ubicando el estudio en el contexto particular del país. Este enfoque facilita una comprensión más completa del problema, comenzando con una visión general y luego profundizando en un análisis más detallado y específico.

2.1.1. Antecedentes internacionales

Mamani et al. (11) desarrollaron un estudio en Bolivia en 2023 cuyo objetivo principal fue conocer la relación entre la calidad alimentaria y el rendimiento académico en estudiantes de primaria de la Institución Educativa Mariscal Sucre del Municipio de Sipe. Para ello, emplearon una metodología que trataba un estudio cuantitativo, correlacional, transversal; en el que consideraron una muestra de 229 estudiantes en quienes utilizaron la técnica de la encuesta y la observación. Ahora bien, los resultados demostraron que solo el 12% de los estudiantes realizaban una alimentación saludable y en el 67% identificaron que necesitaban cambios en el tipo de alimentación. Así también, hallaron que el 67,7% evidenciaron un rendimiento académico de nivel muy bueno, y solo el 1,3% fueron categorizados en un nivel deficiente. Ahora bien, al determinar la relación entre estas variables, los autores indicaron que existe relación entre las variables. Finalmente, concluyeron que mientras mayor sea la calidad de alimentación, mayor será el rendimiento académico; por el contrario, mientras que la calidad alimenticia sea poco saludable, menores son los resultados obtenidos en la variable de rendimiento académico.

Galicia et al. (8) realizaron un estudio en México en 2022 cuyo objetivo fue analizar la relación de las variables hábitos alimentarios, toxicomanías y actividad física con el rendimiento académico. Para esto, consideraron una metodología de nivel cuantitativo, observacional y transversal. Asimismo, su población estuvo conformada por 150 estudiantes, en quienes aplicaron diversos cuestionarios con la intención de analizar las variables señaladas. Así también, para el análisis estadístico consideraron la prueba estadística de correlación de Pearson junto a un nivel de significancia ≤ 0.05 . De acuerdo con el análisis, los investigadores hallaron que el 72,67% de los estudiantes no tenían hábitos saludables, el 55,5% realizaban actividad física en un nivel intenso, y el 47,33% declararon haber consumido alguna droga. Asimismo, hallaron que existe una correlación positiva-fuerte entre las variables rendimiento académico y hábitos alimentarios ($r=0.82$; $p= 0.00$); también, hallaron que el rendimiento académico se correlacionó con la actividad física ($r= 0.84$; $p=0.00$). Al mismo tiempo, determinaron que el rendimiento académico se correlacionaba moderadamente con las toxicomanías ($r=0.69$; $p = 0.00$). Finalmente, concluyeron que, aunque el rendimiento académico guarde correlación con las variables hábitos alimentarios, actividad física y toxicomanías, indicaron que no debe interpretarse como determinantes absolutos.

Cruz y Vásquez (5) realizaron una investigación en Ecuador en 2022 con el objetivo de analizar la relación entre la alimentación y el rendimiento académico en estudiantes que cursaban el cuarto y quinto grado de educación básica durante el primer

quinquemestre del año escolar 2021-2022. Para esto, emplearon una metodología cuyo enfoque se trataba del tipo cuantitativo, correlacional, no experimental de corte transversal. Asimismo, consideraron una población de 69 estudiantes de los cuales extrajo 48, considerándolos como la muestra representativa. Los estudiantes eran integrantes de la Unidad Educativa Manuela de Santa Cruz y Espejo. Los resultados hallados por estos autores, indicaron que no existe relación entre ambas variables, puesto hallaron valores mayores al nivel de significancia ($p=0.45 > 0.05$). También hallaron que el 79% de los estudiantes necesitan cambios en sus hábitos alimentarios, y solo el 4% demostró tener hábitos alimentarios saludables. Respecto al rendimiento escolar, observaron que, en su mayoría, los estudiantes tenían calificaciones sobresalientes. Finalmente, concluyeron que el tipo de alimentación no se relaciona con el rendimiento académico.

Alqahtani et al. (12) en 2020, en Arabia Saudita, tuvieron como objetivo evaluar los hábitos nutricionales y su relación con el rendimiento escolar entre los estudiantes de primaria en la región de Aseer, Arabia Saudita. De acuerdo con los autores, la metodología que emplearon fue un estudio transversal, en el que participaron 357 padres de niños de primaria. Para esto, se permitieron recoger los datos usando un cuestionario en línea preestructurado el cual fue compartido mediante programas de redes sociales. Los resultados demostraron que el 62,7% de los estudiantes eran mujeres. El 81% de los estudiantes recibía 3 comidas al día y el 88% desayunaba antes de ir a la escuela. Asimismo, hallaron que cerca del 75% de las madres informaron una excelente calificación para el desempeño escolar infantil. Así también, observaron que existe una asociación significativa entre el rendimiento académico escolar y la ingesta de desayuno ($p=0.048$) y la comida rápida ($p=0.015$). Por último, concluyeron que los estudiantes tenían un promedio de hábitos alimenticios con respecto al número de comidas, especialmente el desayuno y el contenido. La comida rápida se registró entre dos tercios de los estudiantes, lo que es un hallazgo negativo. Además, el rendimiento escolar fue muy bueno y se asoció significativamente con los hábitos alimenticios, especialmente la ingesta de desayuno y la frecuencia de comida rápida.

2.2.2. Antecedentes nacionales

Álvaro (13), en 2023 hizo público su trabajo cuyo objetivo buscaba determinar la relación entre hábitos alimentarios y rendimiento académico en alumnos de primaria de la institución educativa "Albert Einstein", Satipo. Para ello, consideró una metodología que implicaba abordar un estudio correlacional no experimental de corte transversal, en el consideró una población de 70 estudiantes, del cual extrajo una muestra de 44. Ahora bien, para recopilar la información, consideró útil el cuestionario de hábitos alimentarios y el registro de notas del docente. De acuerdo con el análisis propuesto por el autor, los resultados que halló demostraron que en su población de estudio el 61,3% de los alumnos presentaron hábitos saludables, mientras que el 38,6% presentaron hábitos alimentarios no saludables. Por lo que respecta al rendimiento académico, el autor reveló que el 88,6% de los estudiantes estaban en la condición de aprobados, mientras que solo el 11,8% estuvieron desaprobados. Asimismo, el análisis bivariado indicó que el 88,9% de los estudiantes que tenían hábitos saludables eran estudiantes que se caracterizaban por tener un rendimiento académico en la situación de aprobado. Del mismo modo, el autor encontró relación entre ambas variables ($\rho=0.948$; $p<0.003$). El autor concluye que ambas variables se relacionan.

Núñez (14) en 2022 realizó un estudio cuyo objetivo propuso conocer el vínculo entre el estado nutricional y el rendimiento académico en estudiantes de la Institución Educativa Arbulú Miranda-Pimentel, 2022. Para esto, el investigador consideró emplear una metodología que se caracterizaba por ser cuantitativa, relacional no

experimental de corte transaccional. Asimismo, consideró una muestra de 55 estudiantes y para la recolección de la información empleó la técnica de la encuesta a través de dos cuestionarios. Los resultados que obtuvo, revelaron que el 5.5% de los niños eran de talla alta, en el 9,1% se observó obesidad y el 41,8% se caracterizaban por tener síntomas clínicos nutricionales. El análisis inferencial, demostró que las variables que propuso no guardan una relación, puesto que halló valores mayores al 0.05 ($p=0,645$) y ($p=0,168$). Asimismo, reveló solo la dimensión síndrome clínico de nutrición tenía una relación significativa con el rendimiento académico ($p=0,004$). Por último, concluyó que, en los estudiantes de la Institución Educativa Benjamín Arbulú Miranda de Pimentel, existió una relación estadísticamente significativa entre los signos clínicos de nutrición y el rendimiento académico, siendo distinto entre el estado nutricional según la edad y el peso según la edad.

Paucar y Quispe (15), en 2022, abordaron una investigación con el objetivo de determinar en qué medida los hábitos alimenticios se relacionan con el rendimiento académico en el área de ciencia y tecnología en ellos estudiantes de educación secundaria de la institución educativa Nuestra Señora de las Mercedes de Puerto Maldonado. Para ello, consideraron una metodología que abarcó ser correlacional no experimental de corte transversal. Para esta investigación, los autores contaron con la participación de una población de 102 estudiantes que cursaban el quinto grado de educación secundaria. Asimismo, para recopilar la información consideró la técnica de la encuesta, en el que utilizó un cuestionario para conocer los hábitos alimenticios y el registro oficial del docente. Respecto a los resultados, estos investigadores identificaron que el 41% de los estudiantes tienen hábitos alimenticios muy buenos, mientras que respecto al rendimiento académico en el área de Ciencia y Tecnología el 49% se encuentra en el nivel “en proceso”. Es así que los autores encuentran relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico ($\rho=0.509$; $p=0.000$). En conclusión, los autores mencionaron que existe relación entre ambas variables.

Estrada (9), en 2022 hizo público un trabajo que proponía como objetivo determinar la relación entre la calidad alimentaria y el rendimiento académico de los estudiantes de una institución educativa de primaria en La Libertad, Trujillo. Para ello, empleó una metodología que se trataba de un estudio correlacional no experimental de corte transaccional, en el que participaron un total de 40 niños que cursaban el tercer grado de primaria en quienes se hizo el análisis de las variables propuestas. Los resultados indicaron que el 50% de los estudiantes tenía una calidad alimentaria en un nivel regular, mientras que, para el rendimiento académico, el 42,50% se ubicaba en un nivel alto. La autora encontró correlación entre ambas variables, puesto que halló un p-valor menor al nivel de significancia (≤ 0.05), no obstante, el coeficiente de Pearson, arrojó un valor de 0,476, el cual, demostraba que existe una correlación positiva moderada. La autora concluye, por tanto, que existe relación entre ambas variables.

2.2. Bases teóricas

El Hábito

Repetir una acción muchas veces crea un camino entre las neuronas, y se vuelve más fácil y eficiente para el cerebro realizar una acción que se repitió antes de comenzar una nueva acción (porque esta última acción requiere nuevas conexiones, nuevos caminos que no son rastreado) (16).

Hay una variedad de categorías de hábitos que pueden observarse:

- Hábitos relacionados con el cuerpo y la actividad física.
- Hábitos que involucran las emociones y los sentimientos.

- Hábitos que se refieren a las interacciones sociales y las relaciones con los demás.
- Hábitos que se relacionan con la ética y los principios morales.
- Hábitos que tienen que ver con el desarrollo y la estimulación intelectual.
- Hábitos relacionados con los procesos cognitivos y el funcionamiento mental.
- Hábitos de cuidado personal y prácticas de higiene.
- Hábitos que forman parte de tradiciones y costumbres culturales.
- Hábitos que promueven un estilo de vida saludable y equilibrado.

Hábitos alimenticios

Ariza sostiene que los hábitos aprendidos en el día a día influyen en lo que consumimos como alimento. Comer alimentos balanceados, diversa y suficiente combinada con realizar actividad física es la forma equilibrada de tener una vida con buena salud. Realizar dieta balanceada incluye comidas variadas y en cantidades adecuadas para satisfacer las necesidades de energía y nutrientes. Con esta guía aprenderemos qué es una alimentación saludable y la importancia de la actividad física (17).

Tener hábito alimenticio implica también tener actitudes conscientes, organizadas y repetitivas que llevan al individuo a escoger, consumir y usar ciertos alimentos. El proceso de formación de hábitos alimentarios comienza en casa y es difícil porque los conceptos difieren. En la formación del hábito alimenticio intervienen factores principales: la familia, los medios y la institución educativa. Para la familia, es la primera exposición al buen hábito alimenticio, ya que sus miembros tienen una fuerte influencia en lo que comen y en los comportamientos de los niños relacionados con la alimentación, y cuyos hábitos son el resultado de construcciones sociales y culturales. con el consentimiento de sus miembros (14).

Tener una buena alimentación debe formar parte de alimentos variados y en cantidades adecuadas para satisfacer nuestras necesidades de energía y nutrientes. Es necesario aprender acerca de qué es una alimentación saludable y la importancia de la actividad física. También es un comportamiento deliberado que lleva a las personas a elegir, consumir y utilizar ciertos alimentos o dietas en respuesta a influencias sociales y culturales. Estos son los hábitos de consumo de alimentos que las personas eligen comer para mantener una buena salud (18).

Los hábitos alimenticios son importantes para mantenernos sanos y fuertes y seguir una dieta adecuada es muy importante. Es importante la calidad de los alimentos, ya que ambas afectan al correcto estado de salud. Por ello, es importante saber qué nos aporta cada alimento para saber elegir un alimento o menú más saludable (18).

Los buenos hábitos alimenticios nos ayudan a (18):

- Reducción de los niveles de estrés: abarca la responsabilidad de las decisiones vinculadas con lo que elegimos comer, aumentaremos nuestra confianza en nosotros mismos y disfrutaremos de los beneficios de una alimentación adecuada.
- Comer lo adecuado: No debe alimentarse en exceso, puesto que conduce a la obesidad. La abstinencia puede ser el antídoto contra el comportamiento compulsivo.
- Perder peso y no recuperarlo al paso del tiempo: este es un logro deseable para muchos y vale la pena intentarlo.
- Evitar los cambios de humor: Estos ocurren cuando come compulsivamente. Se debe prestar especial atención a los alimentos con un índice glucémico alto (aquellos que elevan significativamente los niveles de azúcar en la

sangre) porque provocan una posterior secreción de insulina, lo que se traduce en una euforia a corto plazo seguida de una sensación de letargo.

- Superar los malos hábitos alimenticios: así podremos controlar mejor cuánto comemos. Se trata de comer cuando tienes hambre (necesitas comida), no comer cuando tienes hambre, lo que equivale a querer comida por razones emocionales.
- Los buenos hábitos alimenticios saludables incluyen:
 - ✓ Listo
 - ✓ saldo
 - ✓ higiene
 - ✓ suficiente
 - ✓ Diversidad

¿Cómo es una dieta sana?

Los alimentos que ingerimos durante el día se deben dividir en cinco porciones (18):

- El desayuno juega un papel crucial, ya que nos proporciona la energía necesaria para afrontar la mañana y llevar a cabo las responsabilidades diarias. Sus ventajas engloban: asegurar una adecuada ingesta de nutrientes, contribuir al control del peso al evitar la tentación de comer entre horas, y potenciar el rendimiento tanto físico como mental. Un desayuno de calidad debe incluir elementos como leche o yogur, cereal, tostadas o galletas saladas, y fruta o jugo.
- Se recomienda llenar los refrigerios del almuerzo antes del almuerzo. Come un bocadillo, una pieza de fruta o un yogur.
- La comida principal es el segundo plato en importancia y suele constar de plato de pasta, comer arroz o diversas verduras; el otro puede ser carne, pescado o huevos y elegir fruta o yogur de postre. Siempre podemos usar el pan como alimento.
- Bocadillos
- No te olvides de los snacks de la tarde: bocadillos, zumos, cócteles, galletas saladas o fruta.
- Cena. No te acuestes por la noche sin haberte alimentado. La cena es similar al almuerzo, pero más ligera. Aprovecha y elige pescado, pollo o tacos. Si tienes hambre antes de acostarte, bebe un vaso de leche.

Rendimiento académico

La educación de las personas ha sido siempre un tema de gran interés en la sociedad, y en la actualidad cobra aún más relevancia. A través de la educación, las personas y la sociedad en general pueden desarrollarse en diversos aspectos, como la economía, la política, la sociedad y la educación. Por lo tanto, es fundamental comprender claramente lo que se entiende por rendimiento escolar y por qué no debe confundirse con inteligencia, habilidad o competencia. Va más allá de esos aspectos, Podemos afirmar que el rendimiento escolar es el resultado del proceso de aprendizaje, en el cual no solo se trata de cuánta información retiene el estudiante, sino de lo que se aprende en dicho proceso y cómo se incorpora al comportamiento del alumno (19).

Además de la capacidad intelectual, hay otros factores que influyen en el rendimiento académico, como las variables de personalidad (como ser extrovertido, introvertido o ansioso) y los aspectos motivacionales. La relación entre estos factores y el rendimiento académico no siempre es lineal, ya que también se ven influenciados por variables como el nivel educativo, el género y la actitud (20).

En el sistema pedagógico en la actualidad, el nivel académico es medido con valores numéricos, que a su vez se obtienen mediante pruebas, actividades, visualización de los profesores y distintas herramientas usadas. El rendimiento escolar es un fenómeno relevante porque es un parámetro que determina la calidad y cantidad del aprendizaje de los estudiantes, y porque es social, involucrando no solo a los estudiantes, sino a toda la situación educativa y su contexto (18).

Se podría definir el rendimiento académico como la manifestación de habilidades y características psicológicas que un estudiante desarrolla y renueva durante el proceso educativo, que le permite alcanzar un determinado nivel de rendimiento funcional y académico. "A" en la calificación final (cuantitativa en la mayoría de los casos) para evaluar el nivel alcanzado. El rendimiento académico es un indicador del nivel de aprendizaje que ha logrado un alumno. El rendimiento académico es convertido en una "medida hipotética" de lo aprendido en el aula, que es el fin último de la educación. El rendimiento académico o escolar se basa en el supuesto de que los estudiantes son responsables de sus propios resultados. Aunque el uso se refiere al resultado del proceso de aprendizaje, su nivel de eficacia es responsabilidad tanto del docente como del alumno (20).

Los logros de aprendizaje se refieren al examen de conocimientos recopilado durante la asistencia a la escuela. Se considera que han alcanzado los logros académicos los alumnos que obtienen resultados positivos en las pruebas que deben completarse a lo largo del curso (18).

En términos simples, el logro académico representa la capacidad de un estudiante para demostrar lo que ha aprendido a lo largo de su educación. Además, implica la suposición de que los estudiantes tienen la capacidad de responder a los estímulos educativos. En resumen, el rendimiento académico está estrechamente vinculado con la capacidad de los estudiantes (21).

Hay muchos factores que afectan el rendimiento académico. Desde la complejidad de algunas materias, hasta la gran cantidad de exámenes que se pueden realizar simultáneamente en un día, hasta la gran expansión de algunos programas de grado, hay muchas razones por las que los estudiantes fracasan (21).

Otros problemas están directamente relacionados con factores psicológicos, como la baja motivación en clase, la falta de interés o concentración, lo que se traduce en dificultad para comprender lo que el profesor está enseñando y, en última instancia, afecta el rendimiento académico cuando se evalúa (21).

En todos los casos, los especialistas recomiendan la adopción de hábitos de estudio saludables para mejorar el rendimiento escolar; por ejemplo, tener buena alimentación, no estudiar muchas horas seguidas en la noche previa al examen, sino repartir el tiempo dedicado al estudio (21).

Bajo rendimiento no es sinónimo de poca capacidad. Se ha comprobado muchas veces que la mente humana es muy compleja y que nuestras reacciones y conductas no deben ser analizadas superficialmente (21).

El rendimiento educativo lo consideramos como el conjunto de transformaciones operadas en el educando, a través del proceso enseñanza - aprendizaje, que se manifiesta mediante el crecimiento y enriquecimiento de la personalidad en formación (22).

Los logros pedagógicos integran las actividades del proceso educativo, que se reflejan no solo en los conocimientos adquiridos de los estudiantes, sino también en los aspectos de habilidades, destrezas, habilidades, ideales, intereses, etc. Esta síntesis es un trabajo de desempeño social, docente y educativo en el que los docentes tienen la responsabilidad primordial del desempeño escolar. Creemos que los resultados educativos están influenciados por varios factores, incluidos los métodos de los profesores, los aspectos personales de los estudiantes, el apoyo familiar, etc. (22).

Cabe aclarar que las acciones en las partes formativas del curso de formación tendrán un efecto positivo sólo si los docentes logran encaminarlas a los objetivos formativos, y aquí es crucial convertir el deseo de esfuerzo de los estudiantes, de lo contrario no debe haber logros del habla. Los pedagogos de la enseñanza sistemática siempre se han preocupado por el llamado logro o logro académico en pedagogía, que está íntimamente relacionado con el proceso de aprendizaje. La idea de que el desempeño de una escuela, que persiste hasta el día de hoy, es solo la suma de los productos aprobados de los "exámenes" de conocimiento de los estudiantes (22).

Desde esta perspectiva, el rendimiento académico siempre ha sido visto como muy unilateral, es decir, relacionado únicamente con aspectos intelectuales. Esta situación se convierte en la norma de principio a fin, requiriendo que los estudiantes "paguen el precio" recitando lo que se enseña, es decir, "cuanto más realistas se repiten", es decir, cuanto más fielmente se repiten, mejor se consideran. realizado. Hay que considerar el desempeño de la escuela, además de lo mencionado en el apartado anterior, porque lo más importante son los alumnos (7).

Los cambios en el comportamiento se evidencian mediante transformaciones en los patrones de pensamiento y conducta, así como en la conciencia de las situaciones problemáticas. En resumen, el logro se refiere a la variedad de cambios de comportamiento que surgen como resultado de una actividad educativa. En resumen, la actuación no se limita al dominio de la memoria, sino que está fuera y se sitúa en el dominio de la comprensión, especialmente en los hábitos implícitos, destrezas, habilidades, etc. (23).

Teoría de enfermería relacionada con la investigación

Se hace uso de la famosa teoría "Modelo de promoción de la salud" de la teórica Nola Pender. Esta teoría fomenta el autocuidado y la vida saludable, ya que, mediante la misma, se previene enfermedades, por ende, menos recursos se gastan y las personas ganan independencia, observando con buena cara el futuro (24).

Los determinantes de las conductas o estilos de vida saludables, son de diversos tipos e ídoles: como aspectos cognitivos o de percepción, entre las que se tiene a las costumbres, creencias, ideas subjetivas, percepción de control o no de la conducta; las cuales se combinan desde etapas tempranas de vida. También se tienen aspectos relacionados con las influencias interpersonales y/o situacionales, como contar con el apoyo de alguna persona significativa o no poder comer saludablemente porque algo ajeno al individuo lo impide como falta de acceso a buenos alimentos o que los padres del niño solo consiguen alimentos con poco valor nutricional. Todo lo mencionado se combina en una maraña de factores dando como resultado comportamientos saludables o no saludables (24).

En lo anterior, en el modelo de promoción de la salud, están involucrados los siguientes actores, contextos o condiciones (24):

- La salud: condición favorable.
- La Persona: es el individuo en cuestión.

- El Entorno: lazos entre elementos cognitivos y/o perceptuales con los elementos que modifican la aparición de conductas saludables.
- Enfermería: que cumple un rol fundamental en el ámbito sanitario, por lo que son indispensables en los proyectos encaminados a motivar a los clientes para que mantengan su salud y con la Ley 31317 (10), dicha labor se extiende al ámbito de la Educación Básica Regular.

CAPÍTULO III. MATERIALES Y MÉTODOS

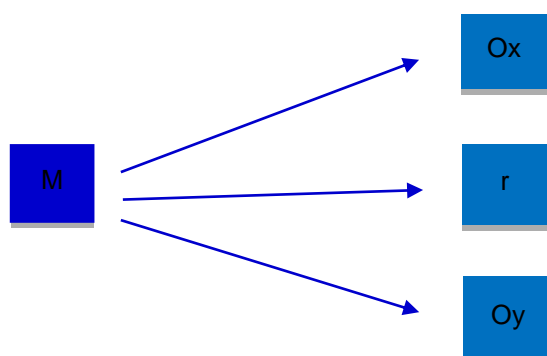
3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación

El enfoque de investigación adoptado fue el cuantitativo, dado que se siguió una estructura definida, se buscó la objetividad y se usó la estadística para responder las preguntas de investigación (25).

El alcance de investigación adoptado fue el correlacional, ya que se buscó evaluar la posible relación entre dos o más variables (25).

El diseño de investigación adoptado fue el no experimental de corte transversal, debido a que no se manipularon o controlaron variables ni grupos, solo se aplicaron los instrumentos en el medio natural de los sujetos evaluados para después retirarse; además, dicha aplicación se realizó una vez en el tiempo (25).

El esquema es como se indica a continuación:



Este esquema representa lo siguiente

M: Muestra o población

Ox: hábitos alimenticios

Oy: rendimiento académico

r: señala la relación entre las variables

3.2. Población y muestra

La población considerada abarcó todos los niños de 6 años de edad matriculados en la institución educativa del caserío de Atumplaya, de Nueva Cajamarca, durante el tercer bimestre del 2022; los cuales, fueron un total de 40 estudiantes, de ambos sexos.

Debido al tamaño poblacional, se realizó un censo.

3.2.1. Criterios de inclusión y exclusión

Criterio de inclusión:

- Alumnos matriculados en la institución educativa del caserío de Atumplaya.
- Alumnos de 6 años de edad
- Alumnos de ambos sexos

Criterios de exclusión:

- Los alumnos que presenten discapacidad mental.
- Los alumnos con condiciones médicas o dietéticas especiales.
- Alumnos cuyos padres no hayan firmado el consentimiento informado

3.3. Variables

3.3.1. Definición conceptual y operacionalización de variables

Variable 1: Hábitos alimenticios

Definición conceptual

Son un patrón de conductas y actitudes de una persona respecto a las particularidades de su alimentación; siendo que estas deberían tener las cantidades necesarias de nutrientes para las diversas actividades del organismo (26).

Definición operacional

Variable cualitativa politómica de escala de medición ordinal. Se evaluó a través del "Cuestionario sobre hábitos alimentarios" que consta de 20 ítems y opciones de respuesta en escala tipo Likert, cuya categorización fue la siguiente:

- Inadecuado (21-40)
- Ni adecuado, ni inadecuado (41-60)
- Adecuado (61-80)

Variable 2: Rendimiento académico

Definición conceptual

El rendimiento académico es un indicativo que refiere la calidad y cantidad del aprendizaje de los estudiantes; no obstante, no solo hace referencia al estudiante, sino que aborda también implícitamente a la situación educativa y su contexto (27).

Definición operacional

Variable cualitativa politómica de escala de medición ordinal. Se evaluó a través de la revisión documental, específicamente mediante la obtención del registro o boleta de notas. La categorización fue la siguiente:

- C (en inicio)
- B (en proceso)
- A (logro esperado)
- AD (logro destacado)

3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos

- a) Se esperó la aprobación del Departamento de Investigación de Ciencias de la Salud y el Comité de Ética de la Universidad Católica Sedes Sapientiae.
- b) Se solicitó mediante documento escrito y formal a la directora de la institución educativa abordada, la cual se encuentra en el caserío de Atumplaya, Nueva Cajamarca, con el fin de obtener el respectivo permiso y autorización para la aplicación de instrumentos.
- c) Luego se realizó las coordinaciones con los docentes para la programación de fecha y hora para la recolección de datos.
- d) Posterior a ello, la dirección nos brindó las boletas de notas de los estudiantes a evaluar.
- e) La aplicación de instrumentos duró aproximadamente 50 minutos, que consistió en presentar, orientar y entregar los cuestionarios, para que estos respondan los ítems.

- f) Posterior al recojo de datos, estos fueron extrapolados a una base de datos en Excel, para después traspasarlos a un software estadístico para el respectivo análisis descriptivo e inferencial.

Instrumento

A. Hábitos alimenticios – Cuestionario sobre hábitos alimentarios

Generalidades y cómo corregir: El cuestionario usado es el referido por Estrella y Machacuay (28), el cual evalúa los hábitos alimentarios de un individuo o grupo de individuos, consta de 20 ítems, cuyas opciones de respuesta van de nunca (1 punto) a siempre (4 puntos). Entendiéndose que, a mayores puntajes, mejores hábitos alimentarios y viceversa. En ese sentido, cuando el ítem está redactado de forma positiva o favorable a buenos hábitos alimentarios, la calificación es de nunca (1 punto) a siempre (4 puntos); por otro lado, cuando el ítem está redactado de forma negativa o desfavorable a los hábitos alimentarios, la calificación se hace en sentido inverso: nunca (4 puntos) a siempre (1 punto). Los ítems con sentido positivo son: 1, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12 y 18. Por otro lado, los ítems con sentido negativo son: 2, 3, 4, 9, 13, 14, 15, 16, 17, 19 y 20.

Interpretación: La calificación es unidimensional, es decir, el instrumento no tiene dimensiones; el rango de puntajes va desde 20 a 80 puntos. Es así que la categorización final se basa en el rango total, dividido en tres niveles, tal como lo señalan los autores del cuestionario. Finalmente, los niveles son los siguientes (28):

- inadecuado : 21 - 40
- ni adecuado, ni inadecuado : 41 - 60
- adecuado : 61 - 80

Validez: Estrella y Machacuay (28) evaluaron la validez de contenido a través del método de juicio de expertos, es así que cinco expertos de la especialidad de enfermería y nutrición evaluaron el cuestionario, obteniendo un porcentaje de aprobación del 88%, lo cual indica que el instrumento es válido.

Confiabilidad: Estrella y Machacuay (28) evaluaron la confiabilidad a través del método de consistencia interna; es así que, mediante una prueba piloto, encontraron un alfa de Cronbach de 0,797, lo cual indica que el instrumento es confiable.

B. Rendimiento académico

Se revisaron las boletas de notas de cada estudiante (en los primeros dos meses del año 2022), considerando los cursos de Comunicación, Matemática y Ciencia y tecnología; las cuales son un reflejo de cómo el estudiante se desenvuelve en dichos ámbitos desarrollando una serie de competencias específicas para cada curso, todo según el Currículo Nacional de la Educación Básica (29).

La medición de variable rendimiento académico fue categorizada según lo establecido por el Currículo Nacional de la Educación Básica (29):

- C : en inicio
- B : en proceso
- A : logro esperado
- AD : logro destacado

3.5. Plan de análisis e interpretación de la información

Se utilizó el software estadístico SPSS versión 23,0. El análisis descriptivo, dado que las variables fueron de naturaleza cualitativa, consistió en frecuencias (n) y porcentajes (%).

Para el análisis inferencial, el nivel de significancia fue menor a 0,05. Dado que las variables fueron cualitativas, se usó la prueba Chi cuadrado para evaluar las relaciones entre las variables principales.

3.6. Ventajas y limitaciones

Ventajas

- Debido al diseño no experimental, de corte transversal, el estudio fue relativamente más económico y rápido.
- Los estudios transversales son muy buenos para establecer el estado o prevalencias de una o más variables.
- Del mismo modo, los estudios transversales son muy buenos para generar posibles hipótesis de investigación.
- Colaboración de la institución educativa abordada.

Limitaciones

- El relativo pequeño tamaño de la población (40 niños) podría limitar la extrapolación de los resultados a una población más amplia.
- Debido al alcance de investigación, figuró la imposibilidad para establecer causalidad.
- Debido al diseño de investigación no experimental, de corte transversal, figuró la imposibilidad para realizar un seguimiento de las fluctuaciones o cambios de las variables.
- Las condiciones específicas del entorno educativo o familiar pudieron influir en los resultados; es decir, algunas variables no controlables ni consideradas en el presente estudio, pudieron intervenir en la posible relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico.

3.7. Aspectos éticos

Se tomó en consideración la aprobación de la Unidad de Investigación y el Comité de Ética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica Sedes Sapientiae.

La información será reflejada de acuerdo a los datos obtenidos del cuestionario, conservando el anonimato y la confidencialidad y no se manipulará la información obtenida. Se siguieron los siguientes principios éticos:

- Respeto de la confidencialidad y política de protección de datos
- Respeto de la privacidad
- No discriminación y libre participación
- Consentimiento informado a la participación a la investigación
- Respeto por la calidad de la investigación, autoría y uso de los resultados

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

En cuanto al objetivo general, no se encontró relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico ($p=0,709$, $p=0,567$, $p=0,708$; para Comunicación, Matemática y Ciencia y tecnología, respectivamente) en los estudiantes de 6 años de edad de una institución educativa de Nueva Cajamarca, 2022. Aun así, el 59,3% de niños evaluados con hábitos alimenticios ni adecuados, ni inadecuados tenía el calificativo de A en Comunicación (ver tabla 1).

Tabla 1. Relación entre hábitos alimenticios y rendimiento académico

	Hábitos alimenticios		p
	Inadecuado n (%)	Ni adecuado, ni inadecuado n (%)	
Comunicación			0,709
C	00 (00,0)	01 (100)	
B	05 (41,7)	07 (58,3)	
A	11 (40,7)	16 (59,3)	
Matemática			0,567
C	00 (00,0)	01 (100)	
B	05 (50,0)	05 (50,0)	
A	11 (37,9)	18 (62,1)	
Ciencia y tecnología			0,708
C	00 (00,0)	01 (100)	
B	04 (40,0)	06 (60,0)	
A	12 (41,4)	17 (58,6)	

Respecto al primer objetivo específico, que trata de los hábitos alimenticios, se encontró que la mayoría de estudiantes de 6 años de edad evaluados, pertenecientes a una institución educativa de Nueva Cajamarca, 2022, reportó un nivel 'ni adecuado, ni inadecuado' (60%) (ver tabla 2).

Tabla 2. Estudiantes según hábitos alimenticios

	n	%
Inadecuado	16	40,0
Ni adecuado, ni inadecuado	24	60,0

En referencia al último objetivo específico, que trata del rendimiento académico, se encontró que la mayoría de estudiantes de 6 años de edad evaluados, pertenecientes a una institución educativa de Nueva Cajamarca, 2022, reportó una calificación de A para Comunicación (67,5%), Matemática (72,5%) y Ciencia y tecnología (72,5%) (ver tabla 3).

Tabla 3. Estudiantes según rendimiento académico

	n	%
Comunicación		
C	01	02,5
B	12	30,0
A	27	67,5
Matemática		
C	01	02,5

B	10	25,0
A	29	72,5
Ciencia y tecnología		
C	01	02,5
B	10	25,0
A	29	72,5

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

5.1. Discusión

No se encontró relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en Comunicación, Matemática y Ciencia y Tecnología en los estudiantes evaluados de una institución educativa en Nueva Cajamarca, 2022. La mayoría de los estudiantes evaluados reportó un nivel ni adecuado ni inadecuado de hábitos alimenticios. Además, la mayoría de los estudiantes evaluados obtuvo una calificación de A en los cursos de Comunicación, Matemática y Ciencia y Tecnología.

No se encontró relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en Comunicación, Matemática y Ciencia y Tecnología en los estudiantes evaluados de una institución educativa de Nueva Cajamarca, 2022. Un hallazgo diferente fue el reportado por Paiva (30), quien encontró una relación indirecta entre ambas variables. Una posible explicación podría ser que existen otras variables o contextos que tienen un mayor impacto o relación con el rendimiento académico que los hábitos alimenticios por sí solos. Entre estas variables se podrían incluir el contexto familiar, social y, en algunas poblaciones, el nivel socioeconómico, ya que varios estudios sugieren que podría existir cierta relación con el rendimiento académico (31). Más específicamente, investigaciones señalan que los padres que fomentan el aprendizaje en el hogar, mantienen un contacto frecuente y directo con la escuela y enfrentan menos barreras para la participación familiar, tienen hijos que muestran un compromiso positivo con el aprendizaje, mejor cooperación, asertividad y autocontrol (32). Asimismo, se podrían incorporar en este grupo de variables la motivación y la regulación emocional (33). Por otro lado, también podría considerarse la calidad del contexto educativo de la institución evaluada (34); aunque este aspecto resulta cuestionable si se considera la posición de Perú en las pruebas del Programa para la Evaluación Internacional de Alumnos de la OCDE (PISA), donde ocupa los lugares 59, 55 y 59 de 81 en Matemática, Lectura y Ciencia, respectivamente. Además, los estudiantes peruanos no alcanzan, o solo alcanzan, el nivel 2 de 6 en el dominio de estas áreas (35).

La mayoría de los estudiantes evaluados reportó un nivel ni adecuado ni inadecuado de hábitos alimenticios. Un resultado similar fue encontrado por Paiva (30), quien también reportó que la mayoría de los estudiantes evaluados mostró un nivel medio de hábitos alimenticios. Este resultado podría explicarse por la presencia de diversas variables, como la disponibilidad de alimentos, la facilidad para prepararlos, el tiempo libre disponible de los padres, la escasez de recursos o la incertidumbre económica en cuanto al plan alimenticio familiar, y la falta de conocimientos nutricionales en los padres (36). Estos hábitos también pueden ser influenciados por la familia o personas significativas para el estudiante, quienes sirven como modelos de conducta (37).

La mayoría de estudiantes evaluados reportó un calificativo de A en los cursos de Comunicación, Matemática y Ciencia y tecnología. Un resultado similar fue encontrado por Paiva (30), quien reportó que la mayoría de estudiantes evaluados mostró también la calificación de A. Este resultado podría deberse a una posible calidad educativa, en donde la institución cuenta con docentes capacitados, la estructura y los materiales e implementos necesarios para repercutir positivamente en el aprendizaje de los estudiantes; aunque los resultados PISA pueden poner en duda tal argumento (35), cabe señalar que el Perú mejoró relativamente su puntuación en comparación de años anteriores (38). Otras posibles razones del presente resultado podrían deberse al acompañamiento de los padres, involucramiento y fomento del aprendizaje (32), además de la motivación del estudiante (33); en suma, el buen rendimiento académico podría deberse al contexto familiar, social y personal más que a los hábitos alimenticios por sí solos.

5.2. Conclusiones

Este estudio ha abordado diversas facetas de los hábitos alimenticios y su relación con el desempeño académico en los estudiantes de una institución educativa, con el fin de extraer conclusiones significativas y profundizar en el entendimiento del tema. Durante este proceso, se recopilaron y analizaron diversos datos, se consultaron investigaciones previas relevantes y se implementaron métodos adecuados para responder a las interrogantes planteadas. A partir de los resultados obtenidos, se realizó un análisis exhaustivo de los hallazgos, generando conclusiones que amplían la comprensión sobre la influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico de los estudiantes y ofreciendo recomendaciones para futuras investigaciones en este ámbito. A continuación, se detallan las conclusiones principales del estudio:

No se encuentra relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en Comunicación, Matemática y Ciencia y tecnología en los estudiantes evaluados de una institución educativa de Nueva Cajamarca, 2022. Este resultado podría deberse a que existen otras variables personales o sociales más conectadas al rendimiento académico que solamente los hábitos alimenticios; entre ellas se tiene a un mejor acompañamiento y compromiso de los padres en el aprendizaje de sus hijos, motivación y estado emocional de los niños y la calidad educativa de la institución abordada.

La mayoría de estudiantes evaluados reporta un nivel ni adecuado, ni inadecuado de hábitos alimenticios. Probablemente, debido a la conjugación de diversas variables como la disponibilidad de alimentos, facilidad en el preparado de los mismos, tiempo libre o no de los padres, incertidumbre en la economía para la alimentación en el hogar, falta de conocimiento nutricional e influencia de comportamientos alimenticios por parte de las personas significativas para el escolar.

La mayoría de estudiantes evaluados reporta un calificativo de A en los cursos de Comunicación, Matemática y Ciencia y tecnología. Probablemente debido a que la institución educativa abordada cuenta con buenos niveles de calidad educativa; además, los estudiantes podrían contar con buena motivación, estado emocional y con padres involucrados en su aprendizaje.

5.3. Recomendaciones

A partir de los resultados, se sugieren varias estrategias para fortalecer las políticas y programas dirigidos a mejorar el conocimiento sobre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes. Estas recomendaciones buscan abordar las deficiencias identificadas en el análisis, promoviendo una comprensión más profunda y ofreciendo el apoyo necesario para implementar soluciones eficaces en estos aspectos. Además, se hace un llamado a crear condiciones más favorables para un mayor entendimiento y aplicación de estos temas, incentivando políticas y medidas que respalden decisiones informadas y la ejecución exitosa de las intervenciones. A continuación, se presentan las recomendaciones específicas derivadas de la investigación.

- Debido al relativo tamaño pequeño de la población abordada, se recomienda a los próximos investigadores abordar poblaciones de mayor tamaño.
- Se recomienda también realizar estudios que consideren otras variables no abordadas en el presente estudio, tales como variables sociodemográficas (sexo, edad, lugar de procedencia) o de índole individual, familiar y social; para ampliar el panorama de relaciones que posiblemente puedan guardar con las

variables principales aquí tratadas y también verificar lo ya encontrado en estudios ejecutados en otras realidades.

- Debido al nivel prevalente de hábitos alimenticios encontrados, se recomienda a los padres tratar de entender y vigilar lo que comen sus hijos todos los días y enseñarles que una dieta saludable y de calidad es la base de una vida saludable.
- Debido al nivel prevalente de hábitos alimenticios encontrados, se recomienda a los padres solicitar la guía y apoyo de profesionales tanto como sea posible.
- Se recomienda a los docentes y el profesional de enfermería trabajar en forma coordinada para lograr resultados satisfactorios usando todos sus conocimientos para identificar en forma oportuna factores de riesgo asociados a hábitos alimenticios inadecuados.
- Debido al nivel prevalente de hábitos alimenticios encontrados, se recomienda a la institución educativa y/o autoridades comunitarias, diseñar y aplicar programas sociales encaminados a la prevención y promoción de estilos de vida saludable, en donde los hábitos alimenticios ocupen un lugar importante, para así contribuir al desarrollo integral nutricional, educativo y social de los escolares.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 Organización Mundial de la Salud. Malnutrición. [Online].; OMS. 2024 [citado: 11/07/2024]. Disponible en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>.
- 2 Organización Panamericana de la Salud. Informe ONU: 131 millones de personas en América Latina y el Caribe no pueden acceder a una dieta saludable. [Online].; OPS. 2023 [citado: 11/07/2024]. Disponible en <https://www.paho.org/es/noticias/19-1-2023-informe-onu-131-millones-personas-america-latina-caribe-no-pueden-acceder-dieta#:~:text=Otras%20cifras%20presentadas%20en%20el,por%20debajo%20del%20promedio%20mundial>.
- 3 Haustein D. La triple carga de malnutrición en el Perú. [Online].; Diario Oficial El Peruano. 2024 [citado: 11/07/2024]. Disponible en <https://www.elperuano.pe/noticia/234563-la-triple-carga-de-la-malnutricion-en-el-peru>.
- 4 National Institute Health. Cómo cambiar sus hábitos para tener una mejor salud. [Online].; Gobierno de Estados Unidos. 2019 [citado: 10/07/2024]. Disponible en <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/alimentacion-nutricion/como-cambiar-sus-habitos-para-tener-una-mejor-salud>.
- 5 Cruz MV, Vásquez GS. Análisis de la relación entre la alimentación y el rendimiento académico de los estudiantes de 4to y 5to grado de básica de la Unidad Educativa Manuela de Santa Cruz y Espejo, durante el primer quimestre del año escolar 2021-2022. [Tesis de licenciatura]. Quito: Universidad Iberoamericana del Educador-UNIB.E; 2022. Disponible en <http://repositorio.unibe.edu.ec/handle/123456789/504>.
- 6 Macías AI, Gordillo LG, Camacho EJ. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Revista chilena de nutrición [internet]. 2012 [citado: 21/03/2024]; 39(3): p. 40-43. Disponible en https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006.
- 7 Navarro RE. El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. REICE [internet]. 2003 [consultado: 09/05/2021]; 1(2): p. Disponible en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55110208>.
- 8 Galicia AG, Herrera SA, Herrera AM, Acuña A, Ayala JI, Castro MP. La relación de hábitos alimentarios, toxicomanías y actividad física con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria en Zacatecas. Acta univ [internet]. 2022 [citado: 08/10/2023]; 32(1): p. e3254. Disponible en http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-62662022000100130&lng=es&nrm=iso&tlng=es.
- 9 Estrada TM. Calidad alimentaria y rendimiento académico de los estudiantes de una institución educativa del nivel primaria en La Libertad 2021. [Tesis de maestría]. Trujillo: Universidad César Vallejo; 2022. Disponible en <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/86686>.
- 10 Ley 31317. Ley que incorpora al profesional de enfermería en la comunidad educativa a fin de contribuir en la prevención de enfermedades y promoción de la salud en la educación básica. Diario Oficial del Bicentenario - El Peruano; (27 de julio de 2021).
- 11 Mamani AM, Albino RC, Yampara RC, Coelho JH, Orellana ML. Alimentación y rendimiento académico, una combinación transcendental. Revista Científica de Salud UNITEPC [internet]. 2023 [citado: 08/07/2024]; 10(1): p. 27-33. Disponible en <https://investigacion.unitepc.edu.bo/revista/index.php/revista-unitepc/article/view/89/71>.

- 1 Alqahtani Y, Assiri OAA, Al-Shahrani NSS, Alyazidi NSS, Alshahrani MSH.
2 Relationship between nutritional habits and school performance among primary
. school students in Asser Region. Journal of Family Medicine and Primary Care
[internet]. 2020 [citado: 08/07/2024]; 9(4): p. 1986-1990. Disponible en
[https://journals.lww.com/jfmpc/fulltext/2020/09040/relationship_between_nutritional_habits_and_school.37.aspx#:~:text=Also%2079.3%25%20of%20students%20who,not%20\(P%20%3D%200.063\)](https://journals.lww.com/jfmpc/fulltext/2020/09040/relationship_between_nutritional_habits_and_school.37.aspx#:~:text=Also%2079.3%25%20of%20students%20who,not%20(P%20%3D%200.063).).
- 1 Alvaro RF. Hábitos alimentarios y rendimiento académico de alumnos a nivel
3 primaria de I.E "Albert Einstein" - Satipo, 2021. [Tesis de licenciatura]. Lima:
. Universidad Privada del Norte; 2023. Disponible en
<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/35542/Alvaro%20Valencia%20C%20Raul%20Fabrizzio.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- 1 Nuñez KJ. Estado nutricional y rendimiento académico en los estudiantes de la IE
4 Benjamín Arbulú Miranda-Pimentel-2022. [Tesis de licenciatura]. Chiclayo:
. Universidad Particular de Chiclayo; 2022.
- 1 Paucar GM, Quispe EE. Hábitos alimenticios y rendimiento académico en los
5 estudiantes de educación secundaria en la Institución Educativa Nuestra Señora de
. las Mercedes de Puerto Maldonado - 2022. [Tesis de licenciatura]. Arequipa:
Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2022. Disponible en
<https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/542481de-d392-44f8-816f-17edb9ba3ae4/content>.
- 1 Unidad de Prevención Comunitaria en Conductas Adictivas. Los hábitos. Qué son y
6 cómo se forman. [Online].; UPCCA. s.f [citado: 09/09/2023]. Disponible en
. <https://www.alfaradelpatriarca.es/wp-content/uploads/2017/12/QUE-SON-LOS-HÁBITOS.pdf>.
- 1 Masterariza. Hábitos alimenticios. [Online].; Slideshare. 2012 [citado: 09/09/2023].
7 Disponible en <https://es.slideshare.net/slideshow/hbitos-alimenticios/13905557>.
- .
- 1 Fundación Española de la Nutrición. Hábitos alimenticios. [Online].; FEN. s.f [citado:
8 03/10/2023]. Disponible en <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>.
- .
- 1 Galarza V. Hábitos alimentarios saludables. [Online].; CECU. 2008 [citado:
9 15/10/2023]. Disponible en https://gastronomiaycia.republica.com/wp-content/uploads/2016/03/habitos_alimentarios_saludables.pdf.
- 2 Niño de Guzman I, Calderón A, Cassaretto M. Personalidad y rendimiento
0 académico en estudiantes universitarios. Revista De Psicología [internet]. 2003
. [citado: 09/10/2023]; 21(1): p. 119-143. Disponible en
<https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/3721>.
- 2 Pérez J, Gardey A. Rendimiento académico - Qué es, importancia, definición y
1 concepto. [Online].; Definición.DE. 2021 [citado:09/10/2023]. Disponible en
. <https://definicion.de/rendimiento-academico/>.
- 2 Reyes YN. Relación entre el Rendimiento Académico, la Ansiedad ante los
2 Exámenes, los Rasgos de Personalidad, el Autoconcepto y la Asertividad en
. Estudiantes del Primer Año de Psicología dela UNMSM. [Tesis de licenciatura].
Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2003. Disponible en
<https://cybertesis.unmsm.edu.pe/item/a1d8c3cb-f3e2-41bf-a1b3-85df069fdaf7>.
- 2 Sarmiento M. La enseñanza de las matemáticas y las NTIC. Una estrategia de
3 formación permanente: Universitat Rovira I Virgili; 2007. Disponible en
. https://www.academia.edu/35375928/UNIVERSITAT_ROVIRA_I_VIRGILI_LA_ENSE

ÑANZA DE LAS MATEMÁTICAS Y LAS NTIC UNA ESTRATEGIA DE FORMA CIÓN PERMANENTE_Capítulo 2.

- 2 Aristizábal GP, Blanco DM, Sánchez A, Ostiguín RM. El modelo de promoción de la 4 salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. *Enferm. univ* . [internet]. 2011 [citado: 12/06/2023]; 8(4): p. 16 - 23. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003.
- 2 Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la Investigación. 6th ed. 5 México: McGraw-Hill/Interamericana Editores, S.A de C.V; 2014.
- 2 Paillacho JE, Solano CE. Hábitos alimentarios y su relación con los factores sociales 6 y estilo de vida de los profesionales del volante de la Coop. 28 de septiembre de la . ciudad de Ibarra. Noviembre 2009- agosto 2010. [Tesis de licenciatura]. Ecuador: Universidad Técnica del Norte; 2011. Disponible en <https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/663>.
- 2 Ibarra J, Hernández CM, Ventura C. Hábitos alimentarios y rendimiento académico 7 en escolares adolescentes de Chile. *Rev Esp Nutr Hum Diet* [internet]. 2019 . [consultado 06/08/2022]; 23(4): p. 292-301. Disponible en <https://doi.org/10.14306/renhyd.23.4.804>.
- 2 Estrella AG, Machacuay I. Hábitos alimentarios y rendimiento académico de los 8 estudiantes del 4º y 5º grado del Colegio Libertador Simón Bolívar del Distrito de . Junín-2017. [Tesis de licenciatura]. Huancayo: Universidad Nacional del Centro del Perú; 2019. Disponible en <https://docplayer.es/160922644-Habitos-alimentarios-y-rendimiento-academico-de-los-estudiantes-del-4o-y-5o-grado-del-colegio-libertador-simon-bolivar-del-distrito-de-junin-2017.html>.
- 2 Ministerio de Educación. Currículo Nacional de la Educación Básica. [Online].; Perú: 9 MINEDU; 2017 [consultado:10/05/2021]. Disponible en <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-basica.pdf>.
- 3 Paiva KL. Hábitos alimenticios y rendimiento académico de los estudiantes de cuarto 0 grado de la Institución Educativa 14787 Sullana, 2021. [Tesis de licenciatura]. . Trujillo: Universidad César Vallejo; 2021. Disponible en https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/78643/Paiva_VKL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- 3 Sirin SR. Socioeconomic Status and Academic Achievement: A Meta-Analytic 1 Review of Research. *Review of Educational Research* [internet]. 2005 [citado: . 02/07/2024]; 75(3): p. 417-453. Disponible en https://www.researchgate.net/publication/235356240_Socioeconomic_Status_and_Academic_Achievement_A_Meta-Analytic_Review_of_Research.
- 3 Mcwayne C, Hampton V, Fantuzzo J, Cohen HL, Sekino Y. A multivariate 2 examination of parent involvement and the social and academic competencies of . urban kindergarten children. *Psychology in the Schools* [internet]. 2004 [citado: 02/07/2024]; 41(3): p. 363 - 377. Disponible en DOI: 10.1002/pits.10163.
- 3 Usán P, Salavera C. Motivación escolar, inteligencia emocional y rendimiento 3 académico en estudiantes de educación secundaria obligatoria. *Actualidades en . Psicología* [internet]. 2018 [citado: 03/07/2024]; 32(125): p. 95-112. Disponible en <https://doi.org/10.15517/ap.v32i125.32123>.
- 3 Boderó H. El impacto de la calidad educativa. *Apunt. cienc. soc.* [internet]. 2014 4 [citado: 02/07/2024]; 4(1): p. 112-117.

- 3 Ministerio de Educación. El Perú en PISA 2022. Informe nacional de resultados. 1st
5 ed. Moreano G, coordinadora , editors. Lima: Ministerio de Educación del Perú;
. 2024.
- 3 González-Jiménez R, León-Larios F, Lomas-Campos M, María-Jesús A. Factores
6 socioculturales determinantes de los hábitos alimentarios de niños de una escuela-
jardín en Perú: estudio cualitativo. Rev Peru Med Exp Salud Publica [internet]. 2016
[citado: 04/07/2024]; 33(4): p. 700-5. Disponible en
doi:10.17843/rpmesp.2016.334.2554.
- 3 Anaya-García SE, Álvarez-Gallego MM. Factores asociados a las preferencias
7 alimentarias de los niños. Revista Eleuthera [internet]. 2018 [citado: 04/07/2024];
. 18(1): p. 58-73. Disponible en DOI: 10.17151/eleu.2018.18.4.
- 3 Ministerio de Educación. Programa para la Evaluación Internacional de Estudiantes
8 (PISA). Primeros Resultados PISA 2012. [Online]. Lima; Lima: MINEDU. 2016
[citado: 03/07/2024]. Disponible en <http://umc.minedu.gob.pe/wp-content/uploads/2014/12/Principales-resultados-PISA-2012.pdf>.
- 3 Edurne C. La relación entre la alimentación y el rendimiento escolar es más directa
9 de lo que pensabas. [Online].; La Vanguardia. 2018 [citado:03/09/2023]. Disponible
en <https://www.lavanguardia.com/vivo/20180910/451399166798/relacion-alimentacion-rendimiento-escolar.html>.
- 4 Instituto Nacional de Estadística y Censos. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición.
0 [Online].; INEC. 2018 [citado: 06/10/2023]. Disponible en
[https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/ENSANUT_2018/Principales resultados ENSANUT_2018.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/ENSANUT_2018/Principales_resultados_ENSANUT_2018.pdf).
- 4 Ayala RI. Los hábitos alimenticios saludables y el rendimiento escolar en los niños/as
1 del subnivel elemental. [Tesis de maestría]. Latacunga: Universidad Técnica de
Cotopaxi; 2022. Disponible en <http://repositorio.utc.edu.ec/handle/27000/8941>.
- 4 Sayán JS. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes del I.E.P
2 Franklin D. Roosevelt, Comas, 2017. [Tesis de maestría]. Lima: Universidad César
Vallejo; 2018. Disponible en
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/14150>.
- 4 Fruteá tu Escuela. ¡Premiación 2019! [Online].; Tropical Argentina. 2019 [citado
3 15/10/2023]. Disponible en <https://fruteatuescuela.com.ar/ediciones/edicion-2019/>.
- 4 Monje CA. Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. Guía didáctica
4 Neiva: Universidad Surcolombiana; 2011. Disponible en
<https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>.
- 4 Gaete-Rivas D, Olea M, Meléndez-Illanes L, Granfeldt G, Sáez K, Zapata-Lamana R,
5 et al. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares chilenos de quinto
a octavo año básico. Revista chilena de nutrición [internet]. 2021 [citado:
25/10/2023]; 48(1): p. 41-50. Disponible en
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182021000100041&lng=es&nrm=iso&tlng=es.
- 4 López LP. Hábitos alimenticios en el rendimiento académico de estudiantes en el
6 Internado Educacional del Distrito de Ramón Castilla, 2019. [Tesis de licenciatura].
Lima: Universidad César Vallejo; 2020. Disponible en
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/45054>.

- 4 Castañeda DC. Hábitos alimentarios de escolares según escalas de calificación por 7 áreas básicas en una institución educativa pública, Surco - Lima. [Tesis de licenciatura]. Lima-Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2021 [citado: 14/06/2022]. Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12672/16127>.
- 4 Mardones L, Muñoz M, Esparza J, Troncoso C. Hábitos alimentarios en estudiantes 8 universitarios de la Región de Bío-Bío, Chile, 2017. *Perspect Nut Hum* [internet]. 2017 [consultado 15/07/2022]; 23(1): p. 27-38. Disponible en <https://revistas.udea.edu.co/index.php/nutricion/article/view/342936>.
- 4 Osoreo KL. Hábitos alimentarios en adolescentes del Colegio Francisco Bolognesi - 9 San Juan de Lurigancho 2018. [Tesis de bachiller]. Lima: Universidad César Vallejo; 2019. Disponible en <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/34769>.
- 5 Taira EY. Hábitos alimenticios y rendimiento académico en los estudiantes de la 0 Escuela de Educación Superior Técnico Profesional Policial de la Región Moquegua, 2018. [Tesis de maestría]. Lima: Universidad César Vallejo; 2018. Disponible en <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/26738>.
- 5 Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso. [Online].; Organización Mundial de la Salud. 2021 [citado:27/05/2022]. Disponible en [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=El%20índice%20de%20masa%20corporal,\(kg%2Fm2\)..](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=El%20índice%20de%20masa%20corporal,(kg%2Fm2)..)
- 5 Vásquez VL. Actitud de las madres sobre alimentación saludable en preescolares 2 Puesto de Salud EL Verde Chota 2017. [Tesis de licenciatura]. Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca; 2018. Disponible en <http://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/1817>.

ANEXOS

Anexo 1. Consentimiento Informado

YO,, padre de familia, he recibido información suficiente sobre la investigación: **Hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los escolares de una Institución Educativa de Nueva Cajamarca, 2022**; para la cual se pide la participación de mi menor hijo y he tenido la oportunidad de hacer preguntas sobre la misma. Comprendo que la participación es voluntaria y que puedo retirar a mi mejor hijo del estudio si lo veo conveniente; también comprendo que la información que proporcione no repercutirá negativamente en mi persona.

Por lo dicho, “Acepto libremente hacer partícipe a mi mejor hijo de la investigación mencionada”. Para que conste, firmo al pie de este documento:

Rioja, de de 2022

Anexo 2. Cuestionario sobre hábitos alimentarios
(Elaborado por Estrella & Machacuay, 2019)

INTRODUCCIÓN:

Estimado estudiante: Agradezco su participación por su aporte con la investigación de título: “los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los escolares de una Institución Educativa de Nueva Cajamarca, 2022”. Dicho cuestionario forma parte de un estudio orientado a obtener información sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes.

I. DATOS GENERALES:

Sexo: (F) o (M)..... Edad: Grado..... Sección:
Fecha:

II. INSTRUCCIONES:

1. Lea cuidadosamente y de forma clara los enunciados de cada pregunta.
2. No deje preguntas sin contestar.
3. Marque con un aspa X en solo uno de los recuadros el número que corresponda a su opinión.
4. No pienses demasiado en responder y hazlo de acuerdo a lo que generalmente sueles hacer.
5. Tienes 4 alternativas para cada pregunta. No existen respuestas buenas ni malas.

Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca
4	3	2	1

ITEMS	1	2	3	4
1. ¿Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día?				
2. ¿Añades sal a las comidas en la mesa?				
3. ¿Consumes más de 1 vaso de gaseosa a la semana?				
4. ¿Consumes dulces, helados y pasteles más de 2 veces a la semana?				
5. ¿Comes como mínimo 3 frutas al día?				
6. ¿Comes como mínimo 2 tipos de verduras verdes al día?				
7. ¿Acostumbas comer al día 3 comidas principales y 1 refrigerio?				
8. ¿Comes en tu refrigerio frutas, frutos secos, verduras o yogur?				
9. ¿Sueles consumir leche, yogur o queso bajo en grasa o “light”?				
10. ¿Comes pescado al menos 2 veces a la semana?				
11. Consumo vísceras (hígado, riñones, panza, otros) al menos una vez por semana.				
12. En tu familia, acostumbran a comer relleno de sangre (morcilla) regularmente.				
13. ¿Consumes embutidos (jamonada, mortadela, jamón, salchicha, tocino)?				

14. Diariamente consumo refrescos, gaseosas o bebidas dietéticas.				
15. Todo lo que consumo tiene que ser <i>light</i> y bajo en grasas y harinas.				
16. Consumes comidas ricas en grasas y frituras.				
17. Acostumbro a tomar desayunos ligeros y luego un intermedio de sándwich o hamburguesas.				
18. Cuando comes fuera ¿sueles ordenar platos al horno, al vapor, a la parrilla?				
19. Suelo comprar galletas dulces, chocolates y caramelos en el recreo.				
20. ¿Consumes comidas rápidas (pizza, hamburguesa, hot dog, tacos, alitas, salchipapa, etc.)?				

Anexo 3. Registro de notas

REGISTRO AUXILIAR 1RO INSTITUCION EDUCATIVA NUEVA CAJAMARCA-2022																																	
N°	PERIODO									III BIMESTRE															1°								
	COMUNICACIÓN				MATEMÁTICA					CIENCIA Y TECNOLOGÍA				PERSONAL SOCIAL					EDUCACIÓN FÍSICA				ARTE Y CULTURA			EDUCACIÓN RELIGIOSA			Gestiona su aprendizaje de manera autónoma		Se desenvuelve en situaciones virtuales generadas por las tic.		
	1	2	3	Nivel de logro	1	2	3	4	Nivel de logro	1	2	3	Nivel de logro	1	2	3	4	5	Nivel de logro	1	2	3	Nivel de logro	1	2	Nivel de logro	1	2	Nivel de logro	1	Nivel de logro	1	Nivel de logro
1	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	A	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B
2	A	A	B	A	A	A	B	A	A	A	A	A	A	A	A	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B
3	A	A	B	A	A	A	B	A	A	A	A	A	A	A	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B
4	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
5	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	A	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B
6	A	A	B	A	A	A	B	A	A	A	A	A	A	A	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B
7	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
8	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
9	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	A	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	
10	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	A	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	
11	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	A	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B		

Anexo 5. Cuadro de operacionalización de la variable hábitos alimenticios.

Variable	Definición	Instrumento	Opciones de respuesta	Ítems	Naturaleza de la variable	Escala de medición	Categoría final
Hábitos alimenticios	A lo largo de la vida se desarrolla el patrón de alimentación, siendo influenciado por los padres, la familia y las amistades (28).	Se evaluó a través del Cuestionario sobre hábitos alimentarios, el cual consta de 20 ítems.	Nunca (1 punto) Algunas veces (2 puntos) Frecuentemente (3 puntos) Siempre (4 puntos)	20	Cualitativa politémica	Ordinal	- inadecuado (21-40) - ni adecuado, ni inadecuado (41-60) - adecuado (61 - 80)

Anexo 6. Cuadro de operacionalización de la variable rendimiento académico

Variable	Definición	Instrumento	Áreas o cursos	Metodología de evaluación	Naturaleza de la variable	Escala de medición	Categorías generales
Rendimiento académico	Capacidad de alcanzar los objetivos y de aprender que posee el alumno en la institución educativa (21).	Registro de notas o boleta	<ul style="list-style-type: none"> - Comunicación - Matemática - Ciencia y Tecnología 	Por competencias específicas para cada curso	Cualitativa politómica	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> C = En inicio B = En proceso A = Logro esperado AD = Logro destacado