

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE FILOSOFÍA, PSICOLOGÍA Y CIENCIAS
SOCIALES
CARRERA PROFESIONAL DE FILOSOFÍA, PSICOLOGÍA Y CIENCIAS
SOCIALES



“HÁBITOS ALIMENTICIOS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO NACIONAL DE APLICACIÓN UNHEVAL-HUÁNUCO”

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: OPORTUNIDADES Y RESULTADOS EDUCATIVOS DE IGUAL CALIDAD

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN ESPECIALIDAD: FILOSOFÍA, PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES

TESISTAS:

BENANCIO VILLENA, CLAUDIA INGRID

DURAN JOAQUIN, LIZ LIUNIA

VILLANUEVA MASGO, BETTY DIANA

ASESOR:

DR. LAZO SALCEDO, CIRO ANGEL

HUÁNUCO – PERÚ

2023

DEDICATORIA

A nuestros padres, por ser inspiración, ejemplo de lucha, amor incondicional y esfuerzo sin igual.

A nuestro asesor, por hacer de este camino más liviano y más didáctico.

A Dios, por ser esperanza para poder construir un mundo mejor.

Las tesistas

AGRADECIMIENTO

A Dios, por su fuerza inexplicable y necesaria durante este proceso de investigación.

A las enseñanzas de nuestros docentes por el empuje, acompañamiento, horas de motivación, momentos de desidia y sororidad, que finalmente permitieron culminar este objetivo.

Las tesistas

RESUMEN

La presente investigación tuvo como principal objetivo identificar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación de la UNHEVAL, este objetivo partió de la identificación del problema general, el cual fue: ¿Cómo se relacionan los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes del colegio nacional de aplicación de la UNHEVAL?, determinando como hipótesis general que existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes del colegio nacional de aplicación de la UNHEVAL. La metodología utilizada fue de tipo básica, nivel de investigación correlacional, tomando como población a 386 estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación UNHEVAL y seleccionando como muestra a 37 estudiantes del primer grado “B” del nivel secundario de la institución mencionada, a los que se les aplicó un cuestionario para determinar sus hábitos alimenticios. Los resultados indican que no existe una relación significativa entre las variables de hábitos alimenticios y rendimiento académico (p valor = $0,117 > 0,05$), por lo que se rechaza la hipótesis general. Finalmente, se pudo concluir que, al no existir correlación significativa entre las variables, se puede deducir que existen múltiples factores asociados al rendimiento académico de los estudiantes. De los que se puede destacar las condiciones del entorno, aptitudes y experiencias interpersonales del estudiante.

Palabras clave: Hábitos alimenticios, rendimiento académico, aptitudes, experiencias interpersonales.

ABSTRACT

The present investigation had as main objective to identify the relationship that exists between eating habits and academic performance in the students of the National College of Application of UNHEVAL, this objective started from the identification of the general problem, which was: How are eating habits and academic performance in students of the national college of application of UNHEVAL?, determining as a general hypothesis that there is a significant relationship between eating habits and academic performance in students of the national college of application of UNHEVAL. The methodology used was of a basic type, correlational research level, taking as a population 386 students of the National College of Application UNHEVAL and selecting as a sample 37 students of the first grade "B" of the secondary level of the aforementioned institution, who were I apply a questionnaire to determine their eating habits. The results indicate that there is no significant relationship between the variables of eating habits and academic performance (p value = $0.117 > 0.05$), therefore the general hypothesis is rejected. Finally, it was possible to conclude that since there is no significant correlation between the variables, it can be deduced that there are multiple factors associated with the academic performance of the students. Of which the conditions of the environment, aptitudes and interpersonal experiences of the student can be highlighted.

Keywords: Eating habits, academic performance, skills, interpersonal experiences.

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
RESUMEN.....	iv
ABSTRACT.....	v
ÍNDICE	vi
ÍNDICE DE TABLAS	viii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	ix
INTRODUCCIÓN	x
CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	12
1.1. Fundamentación del problema de investigación.....	12
1.2. Formulación del problema de investigación general y específicos.....	13
1.2.1. Problema general	13
1.2.2. Problema específico.....	14
1.3. Formulación de objetivos generales y específicos	14
1.3.1. Objetivo General.....	14
1.3.2. Objetivos específicos	14
1.4. Justificación.....	14
1.5. Limitaciones	15
1.6. Formulación de hipótesis generales y específicas.....	16
1.6.1. Hipótesis general.....	16
1.6.2. Hipótesis específicas.....	16
1.7. Variables	17
1.8. Definición teórica y operacionalización de variables	17
1.9. Definición de termino operacionales	18

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	20
2.1. Antecedentes de investigación	20
2.2. Bases teóricas	26
2.3. Bases conceptuales	30
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA	33
3.1. Ámbito	33
3.2. Población.....	33
3.3. Muestra.....	34
3.4. Nivel y tipo de estudio	34
3.5. Diseño de investigación	35
3.6. Métodos, técnicas e instrumentos	36
3.7. Validez y confiabilidad del instrumento	36
3.8. Procedimiento	37
3.9. Tabulación y análisis de datos estadísticos	38
3.10. Consideraciones éticas	38
CAPÍTULO IV. RESULTADOS.....	39
CAPÍTULO V. DISCUSIÓN.....	50
CONCLUSIONES	53
SUGERENCIAS	54
REFERENCIAS.....	55
ANEXOS	58

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Escala de calificación</i>	32
Tabla 2. <i>Estudiantes por grado</i>	33
Tabla 3. <i>Muestra</i>	34
Tabla 4. <i>Sexo</i>	39
Tabla 5. <i>Edad</i>	40
Tabla 6. <i>Nivel de hábitos alimenticios</i>	42
Tabla 7. <i>Niveles de conducta alimentaria</i>	43
Tabla 8. <i>Niveles de consumo de alimentos</i>	44
Tabla 9. <i>Niveles de rendimiento académico</i>	45
Tabla 10. <i>Prueba de normalidad</i>	46
Tabla 11. <i>Contrastación de la hipótesis general</i>	47
Tabla 12. <i>Contrastación de la hipótesis específica 1</i>	48
Tabla 13. <i>Contrastación de la hipótesis específica 2</i>	49

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. <i>Pirámide de los alimentos</i>	30
Figura 2. <i>Diseño correlacional</i>	35
Figura 3. <i>Sexo</i>	40
Figura 4. <i>Edad</i>	41
Figura 5. <i>Niveles de hábitos alimenticios</i>	42
Figura 6. <i>Niveles de la conducta alimentaria</i>	43
Figura 7. <i>Niveles del consumo de alimentos</i>	44
Figura 8. <i>Niveles de rendimiento académico</i>	45

INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimenticios son muy importantes respecto al desarrollo y adecuado crecimiento de los niños. No obstante, en muchos casos los niños no cuentan con un correcto régimen alimenticio. En ese sentido, si es que, durante sus primeros años de vida, un niño no se alimenta de forma correcta, se puede llegar a generar efectos negativos en la salud del niño, del mismo modo en las capacidades para poder pensar, aprender, comunicarse, socializar y poder adaptarse a nuevas personas y ambientes. Se considera como primera línea de defensa a una adecuada nutrición, ya que mediante esta se puede hacer frente a diversas enfermedades infantiles, las cuales podrían dejar secuelas en los niños de por vida si es que no cuentan con buenas defensas.

Esto puede derivar a que los estudiantes demuestren poco interés o déficit de atención en los procesos pedagógicos, mostrándose ajenos a participar en actividades escolares, repercutiendo en su rendimiento escolar como parte de su formación integral.

El presente trabajo pretende determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar en los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación de la UNHEVAL.

Para la consecución de los objetivos y contrastación de las hipótesis, el trabajo de investigación se desarrollado en los siguientes capítulos:

En el capítulo I se ha desarrollado el Problema de Investigación, el cual contiene aspectos como la fundamentación del problema de investigación, la formulación del problema general y específico, formulación de objetivos generales y específicos, justificación, limitaciones, formulación de hipótesis general y específica, definición teórica y la operacionalización de variables.

El capítulo II comprendido por el Marco Teórico abarca aspectos como los antecedentes de la investigación y las bases teóricas que sostienen y sustentan la problemática planteada.

El capítulo III contiene la Metodología, en el cual se consideró aspectos como el ámbito de la investigación, población y muestra, nivel y tipo de estudio, diseño de la investigación, métodos, técnicas e instrumentos, validez y confiabilidad del instrumento, y el procedimiento de la investigación.

El capítulo IV contiene los Resultados de la investigación, presentando los resultados descriptivos e inferenciales con aplicación estadística, a través de cuadros, gráficos e interpretación.

El capítulo V aborda la Discusión de los Resultados, aquí se logra presentar la contratación de los resultados obtenidos con los referentes bibliográficos consultados, en base a la hipótesis general y las hipótesis específicas.

Finalmente se presentan las Conclusiones y Recomendaciones, las mismas que guardan estrecha relación con los objetivos e hipótesis de la investigación, así como las referencias bibliográficas y los anexos.

CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Fundamentación del problema de investigación

Una alimentación de calidad es considerada de suma importancia respecto al desarrollo y crecimiento adecuado de los niños, no obstante, son muchos los niños que no tienen un plan de alimentación adecuado, ya que, por diversos factores entre el económico o el desconocimiento de los padres, respecto al valor nutricional que contienen los alimentos.

En múltiples ocasiones, estos factores se encuentran relacionados a la ausencia de los padres, la escasa ayuda que estos aportan en el hogar, conlleva a una desequilibrada alimentación, ello sumado a un refrigerio escolar que no es nutritivo, debido a que no aporta los necesarios nutrientes para poder fortalecer la mente y cuerpo de los niños.

Respecto al ámbito relacionado al desarrollo de una buena nutrición, llega a influir de forma directa en la formación y crecimiento de los estudiantes, lo cual trae múltiples consecuencias, siendo un claro ejemplo niveles altos de desnutrición a causa del consumo de alimentos poco nutritivos, ello conlleva a reducir el interés en el estudio, llegando a presentar baja autoestima, desmotivación y periodos prolongados de cansancio físico y mental. A partir de ello, si es que un niño no es alimentado de forma adecuada durante sus primeros años de vida, ello podría generar consecuencias a su salud, del mismo modo llega a afectar sus capacidades para poder comunicarse, razonar, socializarse y adaptarse a nuevos ambientes. Se considera que la nutrición es la primera línea de defensa contra múltiples enfermedades infantiles, las cuales podrían dejar secuelas en los niños por el resto de su vida.

Lo anteriormente mencionado, trae como consecuencia que haya estudiantes con escaso interés y déficit de atención durante su formación educativa, los mismos que no tienen motivación para poder participar de forma activa en su aula de aprendizaje, siendo indiferentes a poder interactuar con sus compañeros o docentes, lo cual llega a afectar directamente su rendimiento escolar.

Debido a ello, si es que este problema no es controlado a tiempo, los niños y niñas que no cuentan con una adecuada alimentación, en un futuro no muy lejano se encontrarán en condiciones que no son óptimas no solo para poder afrontar la etapa escolar, sino que llegará a afectar su normal desenvolvimiento en múltiples actividades de su vida cotidiana como lo son las actividades artísticas en el aspecto musical, de expresión como la danza, estudio de idiomas extranjeros o durante su formación superior.

En ese sentido, para una exitosa ejecución de actividades que involucren la actividad física e intelectual, llega a depender en su totalidad de la buena alimentación que se reciba durante los primeros años de vida.

En el COLEGIO NACIONAL DE APLICACIÓN DE LA UNHEVAL – HUÁNUCO, se pudo apreciar que los niños van a la escuela muchas veces sin desayunar, debido a ello llegan a consumir “alimentos chatarra”, en la mayoría de veces se encuentran influenciados por los padres de familia, los cuales ven a este tipo de alimento como una forma de salir del apuro debido a que sostienen que no cuentan con suficiente tiempo para preparar los alimentos.

Tomando en cuenta la problemática identificada, el presente trabajo de investigación aportará a con soluciones y acciones concretas para poder trabajar con los niños, padres de familia y docentes, respecto a poder contar con un adecuado plan de alimentación basado en alimentos que sean saludables, para que de ese modo se puedan sentar las bases para que los alumnos puedan lograr un óptimo desempeño tanto en la escuela como en su hogar. Es así, que, a partir de esta situación, se llegó a formular el siguiente problema de investigación:

1.2. Formulación del problema de investigación general y específicos

1.2.1. Problema general

¿Cómo se relacionan los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes del colegio nacional de aplicación de la UNHEVAL?

1.2.2. Problema específico

- ¿Qué relación existe entre la conducta alimentaria y el rendimiento académico en los estudiantes del colegio nacional de aplicación de la UNHEVAL – Huánuco?
- ¿De qué manera se relacionan entre el consumo de alimentos y el rendimiento académico en los estudiantes del colegio Nacional de Aplicación de la UNHEVAL - Huánuco?

1.3. Formulación de objetivos generales y específicos

1.3.1. Objetivo General

Identificar la relación que existe entre hábitos alimenticios y rendimiento académico en los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación de la UNHEVAL.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar la relación que existe entre la conducta alimentaria y el rendimiento académico en los estudiantes del colegio nacional de aplicación de la UNHEVAL.
- Diagnosticar la relación entre el consumo de alimentos y el rendimiento académico en los estudiantes del colegio nacional de aplicación de la UNHEVAL.

1.4. Justificación

El presente tema de investigación es de suma importancia, debido a que aportará a poder mejorar el desarrollo físico y cognitivo de los niños, para poder lograrlo, se debe considerar que una buena alimentación es el factor clave que nos ayudará en asegurar el bienestar de los niños, debido a que, con la creación de los hábitos alimenticios, en un futuro no muy lejano, ellos no podrán padecer de diversas enfermedades.

Del mismo modo, para los padres de familia el tema es de gran interés, debido a que se trata de contribuir con el bienestar de sus hijos, no solo para su niñez, sino para poder asegurar su futuro. En ese sentido, llega a ser beneficioso, debido a que se encuentra estrechamente relacionado a la alimentación de sus menores hijos, la cual no se compone por lo mismo a comparación de años anteriores, en la que no todas las personas contaban con los medios necesarios para poder adquirir “alimentos chatarra” en tiendas o supermercados.

Abordar de forma estimulante esta problemática, puede formar buenos hábitos alimenticios en los niños, sin la necesidad de poder generar incomodidad o temor en ellos, es por ello que, a través de la implementación de este apoyo, podrán desempeñarse de mejor forma tanto en el aspecto cognitivo como emocional, lo cual será evidenciado directamente en su participación dentro de las aulas del centro educativo.

El mayor aporte de la presente investigación consiste en poder formar y promover hábitos alimenticios basados en una alimentación saludable, tanto en los padres, del mismo modo en los niños y sus docentes.

Los principales beneficiarios del trabajo de investigación son los niños y sus padres, debido a que mediante el mejoramiento de la calidad de los alimentos que estos les proporcionan a sus hijos, aportará en gran medida en poder desarrollar tanto en el aspecto cognitivo, así como el físico, lo cual será evidenciado en un buen rendimiento académico durante su etapa escolar.

1.5. Limitaciones

En el presente estudio se encontraría las siguientes dificultades las cuales son:

- ❖ Los hábitos alimenticios y el rendimiento académico es el problema de investigación que se estudiará en el Colegio Nacional de Aplicación de la UNHEVAL con los estudiantes del 1er año “B” de educación básica.

- ❖ En la presente investigación se pretende definir y determinar si existe relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en su mayoría de los estudiantes.
- ❖ Para la ejecución de la encuesta, una de las principales limitaciones serían las inasistencias de los estudiantes en el instante de la recopilación de la información.

1.6. Formulación de hipótesis generales y específicas

1.6.1. Hipótesis general

- Existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación de la UNHEVAL.
- HGO: No existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación de la UNHEVAL.

1.6.2. Hipótesis específicas

- HE1a: Existe relación significativa entre la conducta alimentaria y el rendimiento académico en los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación de la UNHEVAL.
- HE1o: No existe relación significativa entre la conducta alimentaria y el rendimiento académico en los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación de la UNHEVAL.
- HE2a: Existe relación significativa entre el consumo de alimentos y el rendimiento académico en los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación de la UNHEVAL.

- HE2o: No existe relación significativa entre el consumo de alimentos y el rendimiento académico en los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación de la UNHEVAL.

1.7. Variables

1.7.1. variable uno: Hábitos alimenticios

1.7.2. variable uno: Hábitos alimenticios

1.8. Definición teórica y operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS
HÁBITOS ALIMENTICIOS	<p>Conducta alimentaria</p> <p>Consumo de Alimentos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Características del consumo de comidas - Principales Conducta alimentaria relacionada al refrigerio escolar - Condición de consumo de las frutas a diario - Conducta alimentaria relacionada al almuerzo ✚ Consumo de alimentos reguladores. ✚ Consumo De Alimentos Constructores. ✚ Consumo De Alimentos Energéticos. ✚ Consumo de comida rápida y chatarra 	
RENDIMIENTO ACADÉMICO	<p>DPCC</p> <p>MATEMÁTICA</p> <p>COMUNICACIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Resultados académicos en las asignaturas. ▪ Concentración en el aprendizaje. ▪ Calidad de estudio. ▪ Autoestima 	

Elaboración propia

1.9. Definición de termino operacionales

Variable uno: Hábitos alimenticios

Fingermann, H. (12 de septiembre de 2012). La repetición de acciones constituye un hábito, pues luego de un tiempo de practicarse se logra ejecutar esas conductas de modo automático, sin planificación previa. Comer bien, sano y natural puede constituirse en un hábito, como también puede serlo comer mal.

Los buenos hábitos alimentarios hacen a su contenido y a su modo. Seleccionar comidas con variados nutrientes, que aporten vitaminas, proteínas, minerales, hidratos de carbono, en la proporción que el cuerpo necesita, requiere al principio un estudio, pero luego de que se conocen cuáles son los alimentos que hacen bien al organismo, los elegimos con naturalidad, despreciando los que hacen daño, como la sal, el azúcar, las grasas, las harinas refinadas, o los colorantes artificiales. Consumir abundante agua también forma parte de un hábito alimenticio saludable, al igual que incorporar muchas frutas y verduras frescas, combinando múltiples colores. Se recomienda a los padres formar este hábito desde pequeños, acompañándolos, mostrando que los adultos que comparten la mesa ya lo tienen incorporado. De nada vale, por ejemplo, decirle al niño que tome su sopa, si los mayores no lo hacen.

Si por el contrario día a día consumimos los productos mencionados como perjudiciales el hábito será no saludable, y nos costará sacarlos de nuestra dieta, tal como sucede en general en la cultura occidental, que tiene incorporado el hábito de las comidas rápidas, grasosas y poco sustanciosas.

Variable dos: Rendimiento Académico

Hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar. Un estudiante con buen rendimiento académico es aquél que obtiene calificaciones positivas en los exámenes y en su buen comportamiento que se emplea a lo largo de una cursada.

El rendimiento académico es una medida de las capacidades del alumno, que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso Educativo. También la capacidad del alumno para responder a los estímulos educativos. En este sentido, el rendimiento académico está vinculado a la aptitud.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de investigación

2.1.1. Antecedentes internacionales

Lapo y Quintana (2018) en su artículo de investigación que lleva por título “Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes” tuvo por objetivo determinar la relación que existe entre los estados nutricionales por antropometría y los hábitos alimentarios con el rendimiento escolar en adolescentes. El estudio se desarrolló siguiendo la metodología de un estudio de tipo descriptivo correlacional, tomando una muestra conformada por 83 adolescentes a los que se les midió el peso y la talla a través de una guía técnica para su estimación nutricional antropométrica, mientras que para la evaluación del rendimiento escolar se tomaron las notas facilitadas por la institución educativa. Los resultados de la investigación indican que no se resaltó una relación significativa entre el estado nutricional con el rendimiento escolar.

Ibarra et al. (2019) en su artículo “Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares de Chile” se planteó como objetivo establecer la relación entre los hábitos alimentarios y rendimiento académico en la población escolar adolescente de Chile. La metodología usada fue de tipo descriptiva y de corte transversal. Su muestra estuvo conformada por 2116 estudiantes de centros de la Fundación Nacional del Comercio para la Educación, para lo cual se utilizó recordatorios de cada 24 horas y se analizó el promedio escolar a nivel general, de los cursos de matemática y comunicación. Para el procesamiento de datos se empleó la t de Student, prueba ANOVA de 1 factor y Mann Whitney. En los resultados podemos observar que aquellos que desayunan y consumen de 3 a 4 comidas al día, tienen un rendimiento superior a quien no. Los autores llegan a la conclusión de que los alumnos que presentan hábitos alimenticios saludables cuentan con un mayor rendimiento académico, resaltando mayor importancia de incentivar hábitos saludables en la comunidad escolar.

López (2021) en su investigación que lleva por título “Hábitos alimenticios con relación al índice de masa corporal y su impacto en el rendimiento académico del alumnado de quinto grado de la primera “María Guadalupe Castorena de Belaunzarán” de Ojocaliente, Zacatecas”, tuvo como objetivo analizar los hábitos alimenticios de niños de quinto de primaria en una institución educativa tomando como bases los indicadores de índice de masa corporal y su impacto en el rendimiento académico. Para lograr los objetivos se realizó una investigación de tipo aplicada, de enfoque cuantitativo y de corte transversal. Los resultados de la investigación indican que el 87,5% de la muestra estudiada no cuenta con buenos hábitos alimenticios, y que con respecto a su rendimiento académico la mayoría cuenta con un nivel promedio de rendimiento. Las conclusiones finales de investigación mencionan que no existe una relación significativa entre las variables de estudio.

Sosa (2019) en su tesis que lleva por título “Hábitos alimenticios y sus efectos en el rendimiento académico en estudiantes de enfermería del CESGAC” tuvo por objetivo determinar en qué manera influyen los hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería de la institución mencionada. Para ello usó una metodología basada en un enfoque cualitativo, descriptivo. Utilizando una muestra conformada por 20 estudiantes a quienes se les aplicó cuestionarios de hábitos alimenticios y entrevistas semiestructuradas. Los resultados de la investigación evidencian que los hábitos alimenticios influyen en el rendimiento académico, también se pudo comprobar que existen otros factores que influyen en el rendimiento académico como lo son los hábitos de estudio o la motivación en el estudiante.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Ramos y Solis (2020) en su investigación que lleva por título “Hábitos alimenticios y rendimiento escolar en alumnos de la Institución Educativa N° 21575 Huayto, Pativilca 2019” tuvo como objetivo principal la determinación de la relación existente entre los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar en los alumnos de la institución mencionada. Para la consecución de este objetivo

se planteó una metodología de tipo básica, con enfoque cuantitativo, de diseño correlacional. Su muestra estuvo conformada por 55 alumnos de los grados cuarto, quinto y sexto de primaria. Los datos fueron recopilados mediante una encuesta, utilizando el instrumento del cuestionario, estos datos se procesaron con la ayuda de herramientas estadísticas como el SPSS. Los resultados de la presente investigación indican que existe una correlación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar, evidencia así se puede influenciar en el rendimiento escolar a través de buenos hábitos alimenticios.

Morales y Flores (2019) en su tesis denominada “Relación de la calidad de alimentación y rendimiento escolar de estudiantes del nivel secundario que realizan jornada escolar completa” tuvo por objetivo establecer la relación que existe entre calidad de alimentación y rendimiento académico según diferentes áreas de estudio en los alumnos de nivel secundario de la institución educativa San Martín de Socobaya. La metodología de investigación utilizada se basó en un estudio de tipo no experimental, de enfoque cuantitativo y correlacional. La muestra se compuso por un total de 254 estudiantes que cumplen con la jornada escolar completa, a los que se les evaluó los criterios de calidad de la alimentación, frecuencia de consumo de alimentos y rendimiento escolar. Los resultados de la investigación indican que la mayoría de estudiantes que poseen una alimentación saludable tienen un buen rendimiento escolar, en comparación con los estudiantes que presentan una alimentación poco saludable, en los cuales se puede percibir que se encuentran con desempeño académico regular. Así mismo, se pudo comprobar la hipótesis de que la calidad de la alimentación y el rendimiento escolar presentan una relación significativa.

Bazán (2018) en su tesis “Estado nutricional y rendimiento académico en los estudiantes de la I.E. Nuestra Señora del Carmen” se planteó como objetivo establecer la relación entre el estado nutricional y el rendimiento académico en estudiantes de primer grado de nivel secundario. La metodología utilizada fue de diseño descriptivo, correlacional. Su muestra se conformó por 86 alumnos del primer grado de la institución mencionada, utilizando como instrumento la hoja de registro. Para el procesamiento de los datos se utilizó la prueba del Chi

cuadrado y una significancia de 0,05 en los programas de Excel y SPSS. Los resultados de la investigación resaltan el hecho de que la mayoría de los estudiantes de la institución presentan parámetros normales de estado nutricional, mientras que para rendimiento académico la mayoría se encuentra en logros de aprendizaje entre A y B. Las conclusiones de la investigación indican que no existe una relación significativa entre estado nutricional y rendimiento académico.

Castañeda (2021) en su trabajo de investigación que lleva por título “Hábitos alimentarios de escolares según escalas de calificación por áreas básicas en una institución educativa pública, Surco – Lima, tuvo por objetivo comparar los hábitos de alimentación de escolares según sus calificaciones en áreas básicas en una institución educativa pública. Para ello su metodología tuvo un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, transversal y descriptivo. Su muestra estuvo compuesta por 144 estudiantes con edades de 9 a 10 años y que cursaban el cuarto y quinto grado de primaria, a los cuales se les realizó un cuestionario de hábitos alimentarios. Los resultados de la investigación indican que la mitad de los estudiantes presentan hábitos alimenticios saludables, mientras que la otra mitad presentan hábitos no saludables, y que al comparar estos hábitos con las escalas de calificación se pueden encontrar una correlación significativa entre ambas variables. La autora concluye que los estudiantes que presentan calificaciones adecuadas en áreas básicas presentaron mejores hábitos de alimentación a comparación de los estudiantes que presentaron escalas de calificaciones ineficientes.

2.1.3. Antecedentes locales

Berrospi (2019), en su tesis denominada “Hábitos alimenticios en relación con la obesidad infantil en escolares de la Institución Educativa Pública N°32046 Daniel Alomía Robles - Huánuco, 2018”, la cual tuvo como objetivo determinar la relación existente entre los hábitos alimenticios y la obesidad infantil de los escolares de la Institución Educativa Pública N°32046 “Daniel Alomía Robles”-Huánuco, 2018. Para tal propósito, la metodología empleada

fue descriptiva analítica, con un diseño correlacional. La muestra estuvo conformada por 197 escolares, a los que se les aplicó un cuestionario relacionado a los hábitos alimenticios, así como una ficha de recolección de datos sobre la evaluación de obesidad infantil. Para ejecutar la estadística descriptiva, se usó a través de tablas y figuras de frecuencias, mientras que, a nivel inferencial, se empleó la prueba estadística del Chi Cuadrado, con una significancia de ($p \leq 0,05$). Los resultados de la investigación acerca de los hábitos alimenticios, llegaron a demostrar que el 65% de estudiantes presentaban hábitos no saludables, mientras que el 35% correspondía a los hábitos alimenticios saludables, por otra parte, respecto a la obesidad infantil, se demostró que el 29.9% de alumnos presentan obesidad infantil, mientras que el 70.1% no llega a presentarlo, de modo que, al realizar el análisis de correlación entre variables, se llegó a demostrar que, el horario de consumo de alimentos ($p=0.000$), los hábitos alimenticios ($p=0.000$), frecuencia de consumo ($p=0.000$) y lugar de consumo de los alimentos ($p=0.036$), se encontraron relacionados de forma significativa respecto a la obesidad infantil de la población del estudio.

Díaz et. al. (2020) en su artículo titulado “Estado nutricional y rendimiento académico en estudiantes” se constituye bajo la finalidad de determinar la relación entre la situación nutricional y la productividad académica de los alumnos de la Carrera de Ciencias Empresariales de la Universidad de Huánuco, 2017-2018. Debido a ello la metodología se diseñó a partir de una investigación transversal, de enfoque cuantitativo. Para la muestra se seleccionó una población de 235 de un total de 612 estudiantes, según una selección probabilística de todos los estudiantes del primer ciclo de la facultad. A partir de ello, los instrumentos aplicados fueron una encuesta sociodemográfica, ficha de observación de los resultados obtenidos por los alumnos en los cursos generales de matemática y comunicación y una ficha de antropometría de la situación nutricional; es así que se recurrió la r de Pearson. Los resultados obtenidos; a partir de la investigación se visualizó que el 35.4% de los alumnos padecía de malnutrición, el 5.9% presentó déficit nutricional, el 29.5% sobrepeso; mientras que, el 64.6% estaba dentro de un margen de estado nutricional equilibrado. Por

otro lado, el 60.8% presentó un rendimiento académico regular, el 30.8% presenta un estado de rendimiento académico de nivel deficiente y mientras que, el 8.4% alcanza un nivel de rendimiento óptimo; es así que, se determina que el estado de nutrición se encuentra relacionado significativamente con el rendimiento académico de los alumnos del primer ciclo de la carrera de Ciencias Empresariales, 2017-2018 de la Universidad de Huánuco.

Peña (2021) en su tesis de investigación titulada “Estado nutricional y su asociación con el rendimiento académico en escolares del nivel primario de la Institución Educativa Teodosio E. Franco García de abril a julio de 2020” menciona que la fundamentación para la investigación nació con el objetivo de determinar la correlación entre la situación de nutrición y la productividad académica en alumnos de la primaria de la Institución Educativa Teodosio E. Franco García en el rango de tiempo de abril a julio de 2020. Por ello, la metodología se orientó en una investigación de tipo observacional, transversal, analítica de una muestra de 202 alumnos. De la muestra obtenida el 13.9% de los alumnos presentan desnutrición, el 73.8% están en un peso óptimo; mientras que, el 12.4% están en una situación de sobrepeso. Asimismo, el 16.8% de los estudiantes obtuvo como resultados académicos deficientes, el 40.6% obtuvo un índice medio de rendimiento; mientras que, el 42.6% obtuvo un óptimo nivel de rendimiento. Con los resultados obtenidos, la correlación entre la situación nutricional y la productividad académica con valor de $p=0.000$ se determinó que los niveles nutricionales deficientes de peso y sobrepeso se relacionan directamente con un rendimiento académico deficiente.

Huatuco (2019) en su tesis denominada “La desnutrición escolar dificulta el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa N°32069 de la localidad de Huallintusha, Chinchao” ubicada en el departamento de Huánuco menciona que, la investigación se desarrolla a partir del objetivo de perfeccionar el rendimiento escolar en base de un buen sistema de alimentación de los alumnos de la Institución Educativa N°32069, ubicada en la localidad de Huallintusha, perteneciente al distrito de Chinchao

y provincia de Huánuco. Para ello, se realizó una metodología enfocada en una investigación transversal, cuantitativa. La población para la investigación fueron todo el plantel educativo; para ello, se determinó que el 67% de los alumnos sufre de desnutrición escolar; debido que, la mayoría solo se alimenta para poder saciar las necesidades fisiológicas; asimismo, son ellos aquellos que presentan calificaciones bajas a comparación de los demás compañeros. El autor determina que, se deben implementar programas de nutrición y seguimiento nutricional a los alumnos de la Institución Educativa N°32069.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Definición de Hábitos alimenticios

Las investigaciones que se encuentren enfocadas a poder estudiar hábitos alimenticios, necesitan de bases teóricas bien estructuradas, con la finalidad de poder delimitar y orientar el estudio, de tal forma que los resultados se encuentren alineados acorde a los objetivos planteados.

Fundación español N. (2014) establece que los hábitos alimenticios son considerados como comportamientos repetitivos y colectivos, los cuales condicionan a las personas a poder seleccionar, utilizar y consumir alimentos y dietas, como respuesta a determinadas influencias de tipo social y cultural. Considera también que los hábitos alimenticios llegan a ser adquiridos dentro de la familia de cada persona.

Se considera que el momento adecuado para poder adquirir buenos hábitos alimenticios es la infancia, estos hábitos son adquiridos de forma involuntaria y por repetición de acciones, siendo la familia quien aporta una gran influencia en los primeros años de vida, la misma que va reduciendo su nivel a medida que van creciendo los niños.

Durante la adolescencia, los cambios generados tanto en el aspecto psicológico como emocional, pueden llegar a influir de forma negativa en la dieta, mediante un excesivo nivel de importancia respecto a la imagen corporal, manifestado en inadecuados hábitos de consumo como la comida rápida, piqueos,

etc. Por otro lado, los hábitos de consumo de las personas mayores y adulto ello es muy difícil de cambiar, debido a que no son fácilmente influenciables.

Los alimentos tienen el rol de unir los contextos sociales por medio del intercambio de ideas, debido a que se comparten con amigos o con la familia, se encuentran presentes en diferentes acontecimientos sociales como ceremonias, bodas, cumpleaños, entre otros.

Del mismo modo, existen algunos factores los cuales llegan a determinar los hábitos alimenticios, un claro ejemplo viene a ser los factores fisiológicos relacionados al estado de salud, edad, sexo, etc. En otra categoría se encuentran aquellos factores ambientales relacionados a la disponibilidad de alimentos, además de factores económicos o de tipo sociocultural lo cual se encuentra relacionado a las creencias religiosas, estilos de vida, estatus social, tradición gastronómica, etc.

En el presente caso de estudio, la información abordada se enfoca en los hábitos alimenticios saludables, de acuerdo a como se fue encontrando la información en la literatura. Es por ello que, antes de poder abordar el contexto de la investigación, primero se hará precisiones sobre los hábitos alimenticios.

La presente investigación se encuentra enfocada en los hábitos alimentarios o también llamados hábitos alimenticios saludables, como también son hallados en diversas fuentes. Sin embargo, antes de conceptualizar sobre los hábitos alimenticios saludables, es menester delimitar qué son los hábitos alimenticios.

Es así que, el grupo CECU (s/f), establece que los hábitos alimenticios son adquiridos en el transcurso de la vida los cuales llegan a influir en la alimentación de las personas. En ese sentido, sostienen que el estilo de vida ideal consiste en poder tener una equilibrada dieta asociada a practicar ejercicio físico de forma regular, contribuye en gran medida a poder vivir de forma saludable.

De acuerdo con Macías et al. (2012), una gran parte de los especialistas en el tema coinciden en que los hábitos alimenticios se refieren a las “manifestaciones frecuentes de comportamiento individual y colectivo respecto al consumo de alimentos, lo cual se llega a adoptar de forma directa e indirecta como parte del contexto cultural” (p.112).

Los mencionados autores sostienen que existen actores que intervienen en poder adoptar hábitos de alimentación saludable, un claro ejemplo de ello viene a ser la familia, escuela, prensa, entre otros.

Los hábitos alimenticios llegan a originarse dentro del hogar, de forma paralela llegamos a aprender y adquirirlos por medio de la imitación a nuestros familiares, lo cual se llega a modificar por medio de las relaciones sociales en la escuela o con amistades, ello nos llega a conducir a lo largo de nuestra vida, de modo que, si estos son adecuados, llegan a aportar en mantener un mejor estado de salud. De manera que, mediante una adecuada formación de buenos hábitos alimenticios, podremos evitar numerosas enfermedades, debido a que es una buena forma de poder promover en las personas mantener un buen estado de salud. Para poder alcanzar un óptimo estado nutricional se debe incorporar una gran cantidad de alimentos naturales a nuestra alimentación diaria.

Ángeles (2013), establece que los hábitos alimenticios son una especie de conducta en la que cada uno tiene la posibilidad de poder preparar, elegir e ingerir ciertos tipos de alimentos. Del mismo modo, sostiene que la infancia es considerada como una parte fundamental para poder captar hábitos alimenticios y de ese modo tener una salud óptima durante el transcurso de nuestra vida, es por ello que debe de trabajarse con los padres de familia, respecto a que puedan proporcionar a sus hijos una alimentación nutritiva, siendo considerada la familia como el pilar fundamental para poder desarrollar buenas conductas alimenticias.

Respecto a la escuela, esta llega a desafiar a los niños con hábitos alimenticios completamente nuevos, los cuales en la mayoría de casos no llegan a ser saludables del todo, a pesar de que la escuela tenga una función muy importante respecto a la divulgación de adecuados hábitos alimenticios.

En ese sentido, llegar a tener hábitos de alimentación saludable es completamente necesario para que los niños puedan crecer fuertes y sanos, ya que mediante ello se llega a lograr una adecuada alimentación. Una alimentación de calidad no sólo se logra por la cantidad de alimento que ingerimos, sino por el contrario se encuentra determinada por la calidad de estos, de modo que tanto la cantidad como la calidad de los alimentos, llegan a influir en el adecuado mantenimiento y preservación de la salud.

✓ **Factores que influyen en la alimentación:**

- **Factor físico:** Se encuentra relacionado a la estación y geografía, lo cual depende del lugar y la ubicación, también depende de la variedad de alimentos que predominan.
- **Factor económico:** Se relaciona con el nivel de ingresos económicos que posee la familia, siendo influyente debido a que sin dinero no se podría adquirir los alimentos y por consecuente no se podría satisfacer las necesidades.
- **Factor sociocultural:** Relacionado a las tradiciones, creencias religiosas y la clase social, lo cual interfiere con la formación del hábito alimenticio, debido a que para una familia religiosa el consumo de carne no llega a ser muy importante.
- **Factor fisiológico:** Se refiere a la contribución nutricional que necesita la persona en base al grupo etario en el que se encuentra. Siendo un claro ejemplo un niño que va a necesitar consumir más calcio y hierro a comparación de una persona adulta. Es por ello que es muy importante conocer qué alimentos llegan a aportar los nutrientes correctos, para que de forma consecuente se pueda conocer el hecho de poder elegir opciones más saludables en el menú.

Es por ello la importancia de poder conocer de forma adecuada cuales son los alimentos que llegan a aportar diversos tipos de nutrientes, con la finalidad de poder elegir el menú que sea más nutritivo. Durante la infancia, la alimentación llega a cambiar en base a la etapa que los niños se encuentren atravesando respecto a su crecimiento. En ese sentido, el consumo de ciertos alimentos se

abandona, mientras que otros se incorporan de forma gradual, siendo esta la circunstancia exacta para poder generar hábitos saludables en los niños.

2.3. Bases conceptuales

Base de la pirámide: Estilo de vida saludable

Una alimentación adecuada, se considera la parte principal de la pirámide, ello llega a involucrar hábitos y técnicas las cuales contribuyen con poder mantener en buen estado el cuerpo, para lo cual se recomienda lo siguiente:

- Realizar actividad física 1 hora al día como mínimo.
- Conservar una adecuada salud mental.
- Lograr un adecuado balance de energía.
- Respetar las dietas con características saludables.
- Hidratar el cuerpo, consumiendo de 4 a 6 vasos de agua por día.

Los hábitos considerados saludables son representados por medio de la Pirámide de los alimentos, la cual es una herramienta que orienta sobre los alimentos que son necesarios para poder lograr una alimentación equilibrada, sana, variada y de forma sencilla.

Seguidamente, se llega a presentar un gráfico el cual representa la pirámide de los alimentos, las cuales son:

Figura 1

Pirámide de los alimentos



Rendimiento académico

El rendimiento académico consiste en la evaluación periódica del conocimiento que se llega a adquirir durante la etapa escolar, es así que un estudiante que tenga un adecuado rendimiento académico es el mismo que llega a obtener buenas calificaciones en los exámenes que debe rendir durante un ciclo. Del mismo modo, es aquella capacidad que define un determinado logro, lo cual viene a ser expresado en una nota que obtiene el estudiante lo cual es producto de una evaluación en la que se incluye diversos factores de causalidad. En ese sentido, un aprendizaje de calidad depende en gran medida de las características que tienen las instituciones lo cual se encuentra ligado a la calidad de la enseñanza por parte de los docentes, del mismo modo por las disposiciones y el plan de trabajo que son proporcionadas en el transcurso de la etapa educativa. Debido a ello, el aprendizaje y las prácticas de enseñanza llegan a influir principalmente dentro de las aulas y por lo que acontece en la escuela, así como por aquello que sucede en las familias cuando los padres llegan a separarse.

Tipos de Rendimiento Escolar

Tedesco y Morduchowicz (1999), miembros de la UNESCO llegaron a definir dos tipos de rendimiento, los cuales son:

- **Rendimiento satisfactorio:** El rendimiento satisfactorio se da en medida que el alumno llega a contar con aquellas capacidades de acuerdo al nivel esperado y que se encuentra dentro de su alcance, del mismo modo le permite desarrollar habilidades durante el proceso de aprendizaje y enseñanza mediante un óptimo rendimiento intelectual el cual llegue a satisfacerlas con un adecuado rendimiento cognitivo.
- **Rendimiento insatisfactorio:** El rendimiento de tipo insatisfactorio ocurre cuando el alumno lo llega a alcanzar el nivel mínimo requerido o esperado respecto al normal desarrollo de las capacidades con las que tendría que contar, del mismo modo no logra cumplir con aquellos objetivos establecidos debido a que cuenta con un rendimiento mínimo respecto al avance de sus habilidades y capacidades de competitividad.

Escala de calificación en el Rendimiento Escolar

La calificación del nivel de educación secundaria se encuentra a cargo del Ministerio de Educación (MINEDU), institución que realiza la evaluación de forma oportuna y precisa.

Tipo de calificación: Numérica y descriptiva.

Escalas de Calificación: (20 - 18), (17 - 14), (13 - 11), (10 - 00).

Tabla 1

Escala de calificación

ESCALA DE CALIFICACIÓN NIVEL SECUNDARIA	
CALIFICACIÓN	DESCRIPCIÓN
18 – 20	Cuando el estudiante evidencia el logro de los aprendizajes previstos, demostrando incluso un manejo solvente y muy satisfactorio en todas las tareas propuestas.
14 – 17	Cuando el estudiante evidencia el logro de los aprendizajes previstos en el tiempo programado.
11 – 13	Cuando el estudiante está en camino de lograr los aprendizajes previstos, para lo cual requiere acompañamiento durante un tiempo razonable para lograrlo.
00 – 10	Cuando el estudiante está empezando a desarrollar los aprendizajes previstos o evidencia dificultades para el desarrollo de éstos y necesita mayor tiempo de acompañamiento e intervención del docente de acuerdo con su ritmo y estilo de aprendizaje.

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

3.1. **Ámbito**

El presente proyecto de investigación se llevó a cabo en el colegio Nacional de Aplicación de la UNHEVAL Ubicado en la Urb. Leoncio Prado Mz.A Lote 1 – Amarilis en la Región de Huánuco que se realizó el trabajo durante el año académico del 2022.

3.2. **Población**

Este trabajo de investigación tuvo como población a los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval. Para obtener esta información se acudió al registro de matrícula de la Institución Educativa, la población estuvo conformada por el grado de 1° “A” a 5°B de nivel secundaria que conforman de un total 386 estudiantes.

Tabla 2

Estudiantes por grado

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	GRADO	ESTUDIANTES
COLEGIO NACIONAL DE APLICACIÓN UNHEVAL – HUANUCO.	1° “A”	36
	1° “B”	37
	1° “C”	36
	2° “A”	38
	2° “B”	37
	3° “A”	36
	3° “B”	34
	4° “A”	33
	4° “B”	34
	5° “A”	33
	5° “B”	32
TOTAL	386	

Fuente. Nómima de matrícula de cada sección.

3.3. Muestra

La muestra según Toledo Díaz de León N. (s/f), señala que la muestra

“Es una parte de la población. La muestra puede ser definida como un SUBGRUPO DE LA POBLACIÓN o universo. Para seleccionar la muestra, primero deben delimitarse las características de la población”. (p. 6)

La muestra fue solo un grupo de estudiantes con los que se va trabajar dentro de la I.E. ya mencionada. Como muestra de estudio del trabajo de investigación se ha visto conveniente trabajar con el 1er grado de secundaria sección “B” que cuenta con 37 estudiantes.

Tabla 3

Muestra

GRADO Y SECCIÓN	SEXO		TOTAL
	V	M	
1° “B”	24	13	37
Total	24	13	37

Fuente. Nómina de matrícula de cada sección.

3.4. Nivel y tipo de estudio

3.4.1. Nivel de estudio

Este trabajo de investigación es de nivel correlacional, puesto que se midió la relación entre la variable 1 y la variable 2. Según Hernández (2014), los estudios correlacionales sirven: “Para evaluar el grado de asociación entre dos o más variables, en los estudios correlacionales primero se mide cada una de éstas, y después se cuantifican, analizan y establecen las vinculaciones” (p. 93).

3.4.2. Tipo de estudio

Es de tipo Básico, ya que solo aportó al campo epistemológico, pues según Baena (2014), la investigación pura “es el estudio de un problema, destinado exclusivamente a la búsqueda de conocimiento” (p. 11).

3.5. Diseño de investigación

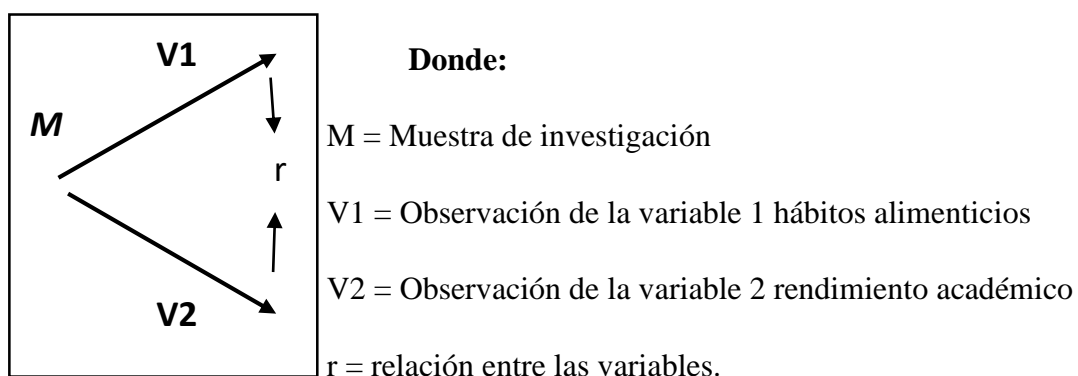
3.5.1. Tipo y diseño de investigación

Este trabajo de investigación es de tipo básico, nivel correlacional y diseño transaccional. Correlacional porque se va medir la relación entre el variable 1 y la variable 2. Según Hernández (2014) y Schunk (1997), los estudios correlacionales ayudan para poder realizar la evaluación del nivel de relación entre dos o más variables, sin llegar a pretender dar explicaciones completas, es por ello que los estudios de tipo correlacional llegan a medir ambas variables para poder ver si estas se encuentran o no relacionados a los sujetos de estudio y posteriormente se analiza la correlación. Es por ello que el propósito y utilidad correspondiente acerca de los estudios de tipo correlacional se centra en poder conocer la forma en la que un concepto se llega a comportar en base al funcionamiento de una o varias variables.

En ese sentido, la presente investigación empleó el diseño correlacional debido a que, según el tipo de estudio planteado, llega a implicar recolectar dos o más grupos de datos respecto a un conjunto de sujetos que forman parte del estudio, con la finalidad de poder determinar la relación que existe entre este grupo de datos (Sánchez, 2015), el cual se llegó a representar por el siguiente esquema:

Figura 2

Diseño correlacional



3.6. Métodos, técnicas e instrumentos

3.6.1. Método de la investigación

El método que se utilizara en esta presente investigación son los siguientes:
El método instrumento que viene a ser la recolección de datos a través de una serie de preguntas que tienen el fin de recopilar información de los participantes en el estudio y el procedimiento de datos por el registro/reporte de notas.

3.6.2. Técnicas

De acuerdo con Ruiz (2006), la encuesta viene a ser “aquel proceso de carácter interrogativo que prevalece el valor científico que posee por medio de las reglas establecidas para ejecutar el procedimiento, el cual es empleado con la finalidad de conocer las opiniones de la población acerca de un determinado problema o situación” (p. 165). En la presente investigación, se pudo considerar adecuado el realizar una encuesta con la finalidad de poder obtener la suficiente información relacionada a las variables del estudio (*Anexo 02*).

3.6.3. Instrumentos

Los instrumentos se eligieron de acuerdo al diseño y los propósitos de nuestra investigación, para la primera variable se consideró un cuestionario sobre los hábitos alimenticios, el cual contiene 20 ítems.

3.7. Validez y confiabilidad del instrumento

Instrumentos de recolección de datos

El instrumento que se aplicó fue de acuerdo al diseño y los propósitos de nuestra investigación, para medir la primera variable se consideró un cuestionario sobre hábitos alimenticios que contiene 10 ítems y para la segunda variable de Rendimiento académico se consideró el reporte de nota de los estudiantes del 1ro “B”.

El cuestionario que se utilizó para la V1 es de un proyecto de tesis de la investigadora Br. Sayan Brito, Jacqueline Susana Con su proyecto **Hábitos Alimentarios y Rendimiento Académico** en estudiantes del I.E.P. Franklin D. Roosevelt, Comas, 2017. Validado por tres expertos en Nutrición.

Validez: Para la revalidación del instrumento de hábitos alimenticios, se empleó la validez por juicio de expertos; de modo que, fue evaluado y revalidado por tres especialistas en nutrición (*Anexo 03*).

Confiabilidad: En cuanto a la confiabilidad del instrumento de hábitos alimenticios, este fue realizado a través del estadístico del Alfa de Cronbach, donde se obtuvo un valor de 0,846, lo cual evidencia que es un instrumento confiable.

Tabla 4

Confiabilidad del instrumento de Hábitos alimenticios

Alfa de Cronbach	N° de elementos
0,846	16

3.8. Procedimiento

Para poder realizar la encuesta de una manera adecuada y ordenada se desarrolló en el colegio en el cual se está realizando las prácticas pre profesionales. Para que los estudiantes se sientan en confianza, se les pidió responder las preguntas de la manera más sincera. La entrevista se desarrolló aproximadamente en 20 minutos, de los cuales en 5 minutos se les explicó en qué consiste la encuesta y de cómo deben de responder; y en los 15 minutos restantes se les solicitó a los estudiantes leer detenidamente y así responder de una manera adecuada.

3.9. Tabulación y análisis de datos estadísticos

Las técnicas que utilizaremos para la tabulación y análisis de datos estadísticos serán los siguientes:

Estadística descriptiva. Con el propósito de describir y analizar las características de los porcentajes y frecuencias de los resultados encontrados.

Estadística inferencial. Para la tabulación e interpretación de los resultados y análisis de datos mediante la prueba estadística para realizar la verificación y contrastación de la hipótesis, a través del programa de correlación de Pearson.

3.10. Consideraciones éticas

Por temas éticas los nombres de los estudiantes que serán parte de esta investigación no se detallara ya que esta información es de privacidad del investigador, por lo tanto, es necesario contar con el consentimiento informado de los padres de los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación, UNHEVAL- Huánuco.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos

4.1.1. Datos demográficos

En cuanto a los datos demográficos, se tomó en cuenta el sexo y la edad de los estudiantes, a fin de conocer la predominancia de ellos.

Sexo

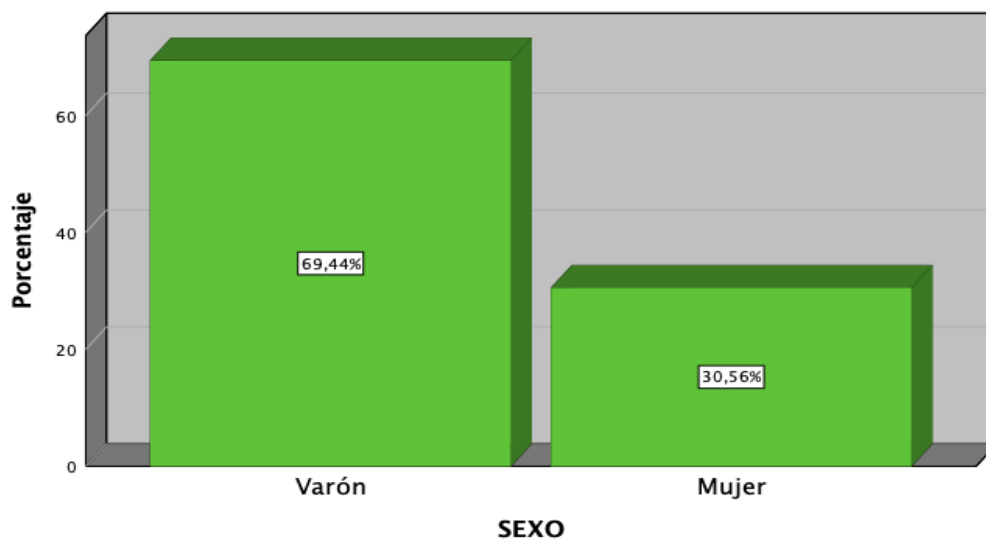
En cuanto al sexo de los estudiantes, se halló que el 69,4% de la muestra pertenece al sexo masculino, siendo la mayoría; mientras que solo el 30,6% son mujeres. De este modo, se obtuvo que la mayor parte de la muestra son varones.

Tabla 5

Sexo

		SEXO			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Varón	25	69,4	69,4	69,4
	Mujer	11	30,6	30,6	100,0
	Total	36	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia

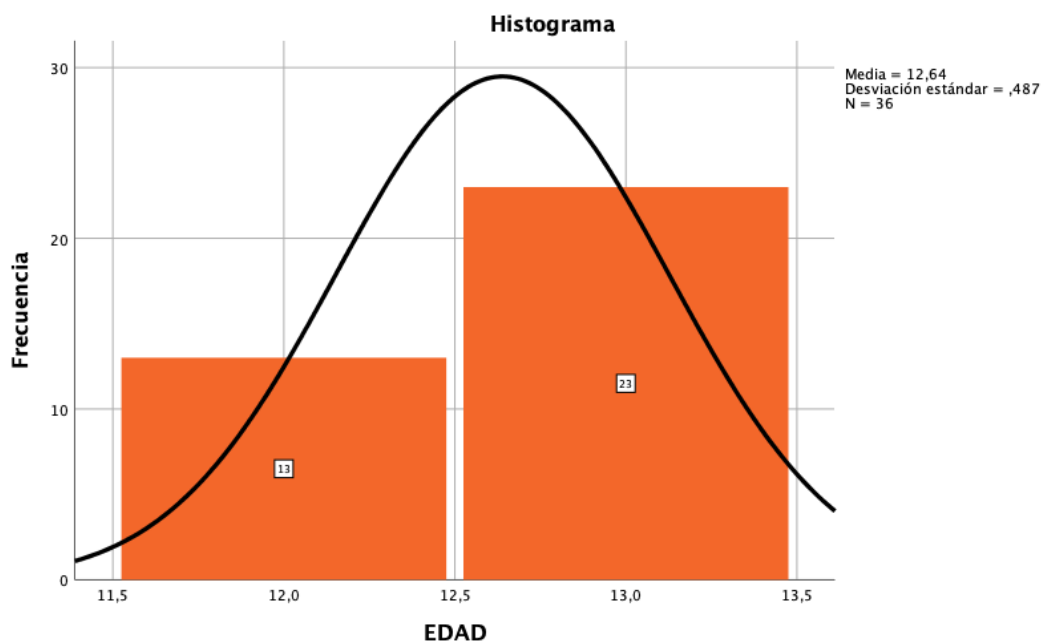
Figura 3*Sexo**Nota.* Elaboración propia**Edad**

En cuanto a la edad, se obtuvo que la mayoría de estudiantes de primer año sección “B” tienen 13 años, ello con un porcentaje de 63,9%. Por otra parte, solo el 36,1% de la muestra cuenta con 12 años de edad.

Tabla 6*Edad*

		EDAD			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	12	13	36,1	36,1	36,1
	13	23	63,9	63,9	100,0
Total		36	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia

Figura 4*Edad*

Nota. Elaboración propia

4.1.2. Niveles por variable y dimensiones

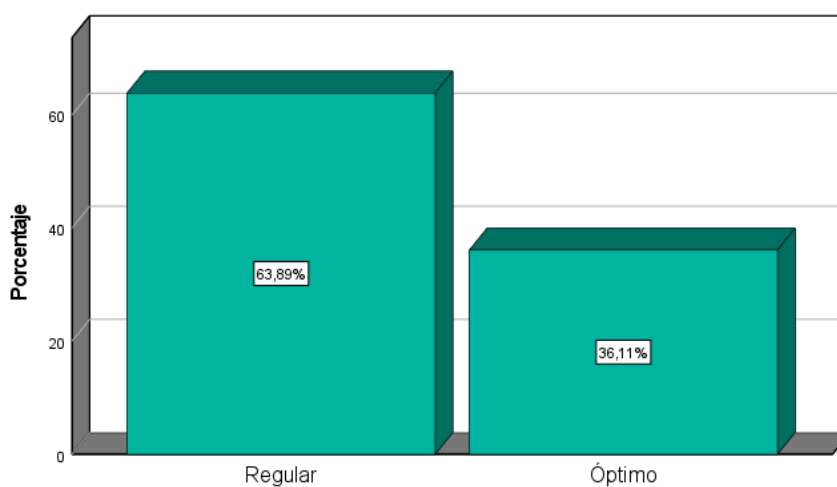
Variable 1: Hábitos alimenticios

Niveles de Hábitos alimenticios

El análisis descriptivo de la prueba indica que existe niveles óptimos de hábitos alimenticios (36.11%) y, mayormente, hay un nivel regular de hábitos (63.89%). En este sentido, se puede deducir que la mayoría se alimenta de manera consistente a lo largo del día y la semana. Sin embargo, existen casos de estudiantes que presentan niveles regulares; es decir, su alimentación necesita incluir alimentos más sanos y consistentes.

Tabla 7*Nivel de hábitos alimenticios*

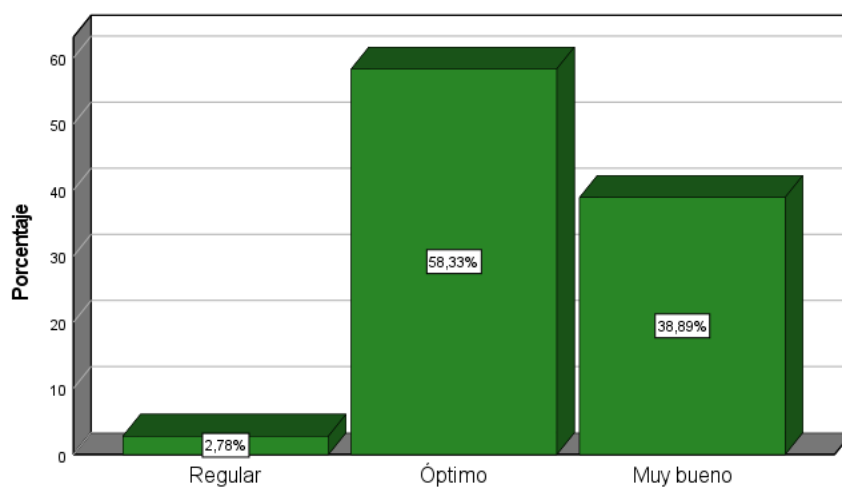
HÁBITOS_ALIMENTICIOS					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Regular	23	63,9	63,9	63,9
	Óptimo	13	36,1	36,1	100,0
	Total	36	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia**Figura 5***Niveles de hábitos alimenticios**Nota.* Elaboración propia**Niveles Conductas Alimentarias**

El análisis descriptivo de las conductas alimentarias señala que la mayoría de estudiantes presenta niveles óptimos con un 58.3%. Posteriormente, el 38.9% reportó niveles muy buenos y tan solo el 2.8% un nivel regular.

Tabla 8*Niveles de conducta alimentaria*

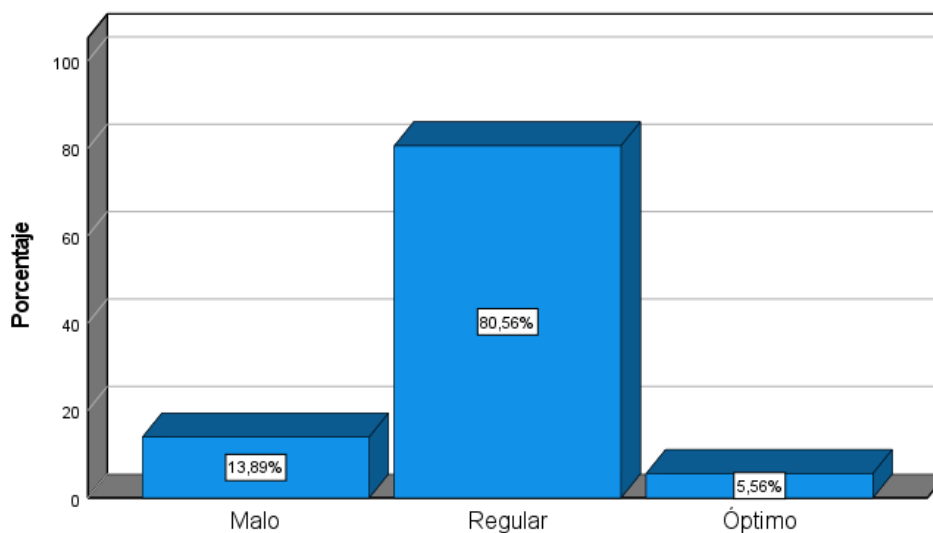
CONDUCTA_ALIMENTARIA					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Regular	1	2,8	2,8	2,8
	Óptimo	21	58,3	58,3	61,1
	Muy bueno	14	38,9	38,9	100,0
	Total	36	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia**Figura 6***Niveles de la conducta alimentaria**Nota.* Elaboración propia**Niveles del Consumo de Alimentos**

Del mismo modo, en cuanto a los niveles del consumo de alimentos. Se obtuvo que la mayoría de estudiantes presentan niveles regulares, lo cual representa el 80.6% de la muestra. Seguidamente, el 13.9% presentó niveles malos respecto a estas variables y 5.6% niveles óptimos.

Tabla 9*Niveles de consumo de alimentos*

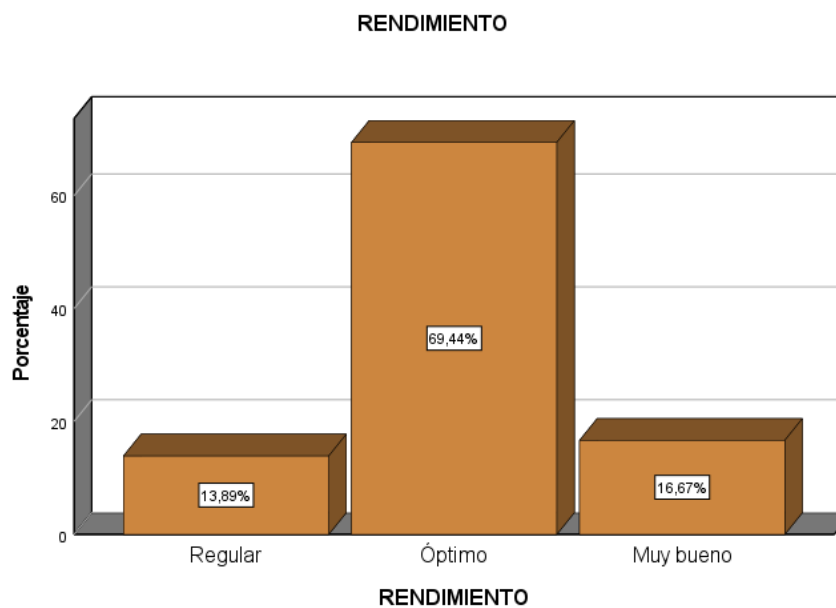
CONSUMO_ALIMENTOS					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Malo	5	13,9	13,9	13,9
	Regular	29	80,6	80,6	94,4
	Óptimo	2	5,6	5,6	100,0
	Total	36	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia**Figura 7***Niveles del consumo de alimentos**Nota.* Elaboración propia**Variable 2: Rendimiento Académico****Niveles de Rendimiento Académico**

Los análisis de los resultados indican que la mayor parte de los estudiantes presenta un nivel óptimo en cuanto al rendimiento con un 69.4%. Del mismo modo, 13.9% presentan un nivel regular y 16.7% un nivel académico muy bueno.

Tabla 10*Niveles de rendimiento académico*

RENDIMIENTO					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Regular	5	13,9	13,9	13,9
	Óptimo	25	69,4	69,4	83,3
	Muy bueno	6	16,7	16,7	100,0
	Total	36	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia**Figura 8***Niveles de rendimiento académico**Nota.* Elaboración propia

4.2. Resultados inferenciales

Contrastación de hipótesis general

Para hacer una correlación entre variables es necesario la prueba de normalidad para determinar el coeficiente de correlación a utilizar. En este sentido, se aprecia la prueba de normalidad de Shapiro Wilk, puesto que la muestra no rebasa las 50 personas. Entonces, se puede visualizar que la significancia en ambas variables es mayor a 0.05, por ello se trata de una distribución normal de la muestra. Entonces, se analizará el coeficiente de Pearson.

Tabla 11

Prueba de normalidad

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
HÁBITOS_ALIMENTICIOS	,112	36	,200*	,976	36	,594
RENDIMIENTO	,181	36	,004	,946	36	,078

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Nota. Elaboración propia

Interpretación: En cuanto a la correlación entre las variables de rendimiento académico y hábitos alimenticios se puede observar que la sig. 0.117 > 0.05, por lo que se puede concluir que no existe una relación significativa entre las variables. De ello, se puede deducir que existen otros factores inmediatos que afectan el rendimiento y los hábitos alimenticios.

Tabla 12*Contrastación de la hipótesis general*

		RENDIMIENTO	HÁBITOS_ALIMENTICIOS
RENDIMIENTO	Correlación de Pearson	1	-,266
	Sig. (bilateral)		,117
	N	36	36
HÁBITOS_ALIMENTICIOS	Correlación de Pearson	-,266	1
	Sig. (bilateral)	,117	
	N	36	36

Nota. Elaboración propia**Contrastación de hipótesis específica 1**

HE1a: Existe relación significativa entre la conducta alimentaria y el rendimiento académico en los estudiantes del colegio nacional de aplicación de la UNHEVAL.

HE1o: No existe relación significativa entre la conducta alimentaria y el rendimiento académico en los estudiantes del colegio nacional de aplicación de la UNHEVAL.

Del mismo modo, se analiza la correlación entre la dimensión conducta alimentaria y el rendimiento académico. Se puede observar que no existe una relación significativa entre ambas puesto que la sig. $0.231 > 0.05$. Con ello, se acepta la hipótesis nula.

Tabla 13*Contrastación de la hipótesis específica 1*

		RENDIMIENTO	CONDUCTA_ALIMENTARIA
RENDIMIENTO	Correlación de Pearson	1	-,205
	Sig. (bilateral)		,231
	N	36	36
CONDUCTA_ALIMENTARIA	Correlación de Pearson	-,205	1
	Sig. (bilateral)	,231	
	N	36	36

Nota. Elaboración propia**Contrastación de hipótesis específica 2**

HE2a: Existe relación significativa entre el consumo de alimentos y el rendimiento académico en los estudiantes del colegio nacional de aplicación de la UNHEVAL.

HE2o: No existe relación significativa entre el consumo de alimentos y el rendimiento académico en los estudiantes del colegio nacional de aplicación de la UNHEVAL.

Por otro lado, se analiza la correlación entre la dimensión consumo de alimentos y el rendimiento académico. Se puede observar que no existe una relación significativa entre ambas puesto que la sig. $0.352 > 0.05$. Con ello, se acepta la hipótesis nula.

Tabla 14*Contrastación de la hipótesis específica 2*

		RENDIMIENTO	CONSUMO_ALIMENTOS
RENDIMIENTO	Correlación de Pearson	1	-,160
	Sig. (bilateral)		,352
	N	36	36
CONSUMO_ALIMENTOS	Correlación de Pearson	-,160	1
	Sig. (bilateral)	,352	
	N	36	36

Nota. Elaboración propia

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

A la luz de los resultados obtenidos, se evidencia que no existe una correlación significativa entre las variables de rendimiento académico y hábitos alimenticios ($\text{sig. } 0.117 > 0.05$). Estos resultados se contraponen con los hallazgos obtenidos en la tesis de Ramos y Solís (2020), donde se encontró una asociación entre ambas variables. Del mismo modo, el estudio de Sayán (2017) mostró que los hábitos alimenticios saludables se relacionan con un rendimiento académico satisfactorio. De esta manera, se propone que los estudiantes que presentan un rendimiento escolar insatisfactorio presentan deficiencias cognitivas a nivel de la atención sostenida o la retención de la información a corto, mediano y largo plazo. Es así que, se propone una afectación de los sistemas cognitivos del estudiante que puede limitar su desempeño académico.

En relación a este punto, se muestra que un factor clave para la alimentación del estudiante que pudiera tener repercusiones sobre el rendimiento escolar es el primer alimento que se recibe (Bazán, 2018). De este modo, se observa que un desayuno consistente favorece la atención sostenida dentro del aula. Sin embargo, gran parte de familias no sabe distribuir los macronutrientes pertinentes que permita que el estudiante se desenvuelva de manera efectiva. Por el contrario, se aprecian desayunos cargados de azúcar y ultra procesados, o alimentos cargados de carbohidratos y grasas contraproducentes para los estudiantes. En esta línea, los nutriólogos recomiendan desayunos balanceados caracterizados por la ingesta adecuada de proteínas, carbohidratos y grasas saludables con dosis bajas de azúcar u otro condimento (Muñoz, 2020).

Siguiendo este planteamiento, se muestran posturas como la de Lamas (2015) quien indaga en los factores del rendimiento escolar. Dicha postura puede explicar los resultados de la presente investigación, puesto que, según este autor, existen diversos componentes involucrados en el rendimiento académico. Este fenómeno varía de acuerdo al contexto del estudiante, condiciones ambientales, aptitudes y experiencias interpersonales. Aunado a ello, se suman aspectos como la personalidad, motivación y el apoyo familiar que se le brinda a los menores. Así, el estudio de Huapaya e Infante (2017) se relacionan con los resultados del presente estudio, puesto que estos autores

indagaron en la relación del rendimiento académico con factores socioculturales que involucran aspectos más amplios que los hábitos de alimentación. En este sentido, estas posturas extienden el entendimiento del rendimiento académico que pueden involucrar también los hábitos alimentarios, pero también se involucran otras variables igual de importantes para formar un modelo explicativo de este fenómeno.

En segundo lugar, los resultados evidenciaron que no existe relación significativa entre la conducta alimentaria y el rendimiento académico en los estudiantes del colegio nacional de aplicación de la UNHEVAL 2022. En este sentido, los planteamientos previos corroborados en los documentos de Lamas (2015) explican que el rendimiento académico debe ser entendido más allá de factores como las conductas alimentarias en específico. Debido a que este proceso implica cuestiones físicas, sociales y éticas. Donde la familia como primer foco social, tiene la responsabilidad de brindar las herramientas necesarias y la estructura para realizar un buen desempeño académico. Estas herramientas pasan por hábitos consistentes, alimentación saludable, apoyo familiar, entre otros.

Por su lado, en contradicción con la presente investigación, la tesis planteada por Ibarra et al. (2019) destaca el hecho de que los alumnos que presentan conductas alimentarias adecuadas cuentan con un mayor rendimiento académico en comparación con los alumnos que presentan conductas alimentarias poco adecuadas o deficientes. Se resalta la importancia de incentivar conductas alimentarias saludables en la comunidad escolar.

En esta línea de argumentación, se puede mencionar la investigación desarrollada por Ramos y Solis (2020), quienes indican que si existe una correlación significativa entre conductas alimenticias y el rendimiento académico escolar. La importancia de este descubrimiento es que se demuestra que se puede influenciar en el rendimiento escolar a través de buenas conductas alimentarias.

Finalmente, la presente investigación encontró que no existe relación significativa entre el consumo de alimentos y el rendimiento académico en los estudiantes del colegio nacional de aplicación de la UNHEVAL 2022. Tal como se planteó previamente, el rendimiento académico como proceso complejo y

multidimensional implica una serie de fenómenos que necesitan un desarrollo óptimo para que los estudiantes tengan resultados positivos. En este sentido, se puede explicar que la configuración de los alimentos que se ingieren puede influir de alguna forma en el rendimiento académico. Sin embargo, su poder explicativo puede ser nimio en comparación con otros factores (Lamas, 2015).

Así mismo, se puede comparar este resultado con la investigación planteada por Bazán (2018), quien menciona que no existe correlación significativa entre el consumo de alimentos y el rendimiento académico, esto se puede deber en parte a que la muestra estudiada por este autor presentaba parámetros muy similares relacionados al consumo de alimentos.

CONCLUSIONES

- Se llegó a la conclusión de que no existe correlación significativa entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico (sig. 0.117>0.05) en los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación de la UNHEVAL, ya que, según diversos autores, además de lo mencionado, existen múltiples factores asociados al rendimiento académico de los estudiantes. De los que se puede destacar las condiciones del entorno, aptitudes y experiencias interpersonales del estudiante.
- Se concluye que no existe relación significativa entre la conducta alimentaria y el rendimiento académico en los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación de la UNHEVAL, ello se explica en que el rendimiento académico debe ser abordado más allá de la conducta alimentaria. Debido a que el proceso abarca cuestiones físicas, sociales y éticas, en donde la familia tiene la responsabilidad de poder proporcionar las herramientas necesarias para poder desempeñarse en el aspecto académico de forma adecuada.
- Finalmente, se concluye que no existe relación significativa entre el consumo de alimentos y el rendimiento académico en los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación de la UNHEVAL, debido a que el rendimiento académico es un proceso complejo que implica múltiples fenómenos que requieren un óptimo desarrollo para que los estudiantes puedan tener resultados positivos.

SUGERENCIAS

- Se recomienda implementar en la programación de clases, charlas sobre la alimentación saludable y no saludable, explicando las consecuencias a la salud de los estudiantes en el corto y mediano plazo, por lo que se debe trabajar con los estudiantes, docentes y padres de familia dentro de las instituciones educativas. }
- Se recomienda incentivar las conductas saludables respecto a la preparación y el consumo de alimentos de la lonchera escolar, los cuales deben ser nutritivos, ello para mantener a los alumnos activos durante su horario de clases, del mismo modo, se debe instar a los kioscos de los centros educativos, a comercializar alimentos que sean saludables.
- Se requiere promover actividades dentro de la institución educativa, como la implementación de ferias de alimentación saludable, trabajando con los padres de familia y los docentes, para que de ese modo se llegue a promover hábitos de alimentación saludable en los estudiantes.

REFERENCIAS

- Carbajal, Á. (2013). Manual de nutrición y dietética. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/22755/>
- Bazán L. (2018). *Estado nutricional y rendimiento académico en los estudiantes de la I.E. Nuestra Señora del Carmen*. [Tesis de Maestría, Universidad San Pedro]. Repositorio institucional. <http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/6262>
- Berrospi, M. (2019). *Hábitos alimenticios en relación con la obesidad infantil en escolares de la Institución Educativa Pública N°32046 Daniel Alomía Robles - Huánuco, 2018*. [Tesis de pregrado de la Universidad de Huánuco]. Repositorio de la Institución. http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1745/T047_47868977_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Castañeda, D. (2021). Hábitos alimentarios de escolares según escalas de calificación por áreas básicas en una institución educativa pública, Surco – Lima. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio institucional. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/16127>
- Díaz, A., Soto, S., Rodríguez, G. (2020). Estado nutricional y rendimiento académico en estudiantes. *Revista Peruana de la Salud*. 2 (1). 19-24. <http://revistas.udh.edu.pe/index.php/RPCS/article/download/87e/95>
- Guzmán A, (2017). Estado nutricional y hábitos alimenticios en niños de la I.E. San Luis De La Paz. Chimbote, 2017 Universidad San Pedro 2017. http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/5976/Tesis_57780.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Huapaya M, e Infantes I. (2017). Factores socioculturales que se relacionan con los hábitos alimenticios en niños de 7 a 11 años en la institución educativa N° 1169 Miguel Grau Seminario, el agustino-2017 [tesis de licenciatura] Universidad

Nacional del Callao 2017.
<http://repositorio.unaccallao.edu.pe/handle/UNAC/5561>

Huatuco, J. (2019). La desnutrición escolar dificulta el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa N°32069 de la localidad de Haullintusha, Chinchao. [Tesis de pregrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae].

https://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14095/709/Huatuco_Jose_trabajo_investigacion_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ibarra, J., Hernández, C., Ventura-Vall-Llovera, C. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(4), 292 - 301.

<https://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v23n4/2174-5145-renhyd-23-04-292.pdf>

Lamas, H. (2015). Academia Peruana de Psicología, rendimiento escolar. Lima.

Lapo, D. y Quintana, M. (2018). Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes. *Archivo Médico Camagüey*, 22 (6), 755 – 774.

<https://revistaamc.sld.cu/index.php/amc/article/view/6176/3234>

López, E. (2021). *Hábitos alimenticios con relación al índice de masa corporal y su impacto en el rendimiento académico del alumnado de quinto grado de la primera “María Guadalupe Castorena de Belaunzarán” de Ojocaliente, Zacatecas*. [Tesis de maestría, Universidad Autónoma de Zacatecas Francisco García Salinas]. Repositorio Institucional.

<http://ricaxcan.uaz.edu.mx/jspui/handle/20.500.11845/2910>

Macias, A., Gordillo, L., & Camacho, E. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición*, 39(3), 40-43.

Morales, S. y Flores, R. (2019). *Relación de la calidad de alimentación y rendimiento escolar de estudiantes del nivel secundario que realizan jornada escolar completa*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de

Arequipa]. Repositorio Institucional.
<http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/8884>

Muñoz, P., Alarcón, M., Jarpa, M. y Morales, I. (2020). Hábito y calidad del desayuno; su efecto en el rendimiento académico de estudiantes de técnico de nivel superior en enfermería. *Horizonte sanitario*, 19(3), 405-414.
<https://doi.org/10.19136/hs.a19n3.3706>

Peña, V. (2022). Estado nutricional y su asociación con el rendimiento académico en escolares del nivel primario de la Institución Educativa Teodosio E. Franco García de abril a julio de 2020. [Tesis de pregrado de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga]. Repositorio Institucional. shorturl.at/EIJRT

Ramos, E. y Solis, F. (2020). *Hábitos alimenticios y rendimiento escolar en alumnos de la Institución Educativa N° 21575 Huayto, Pativilca 2019*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de Barranca]. Repositorio institucional.
<https://repositorio.unab.edu.pe/handle/20.500.12935/80>

Sayán J. (2017). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes del I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas, 2017. [Tesis de Maestría] Universidad Cesar Vallejo 2018.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/14150/Say%c3%a1n_BJS.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sosa, A. (2019). Hábitos alimenticios y sus efectos en el rendimiento académico en estudiantes de enfermería del CESGAC. [Tesis de Maestría, Universidad Autónoma de Sinaloa]. Repositorio institucional.
<http://medicinavirtual.uas.edu.mx/mdcs/recursos/tesis/2019/12.pdf>

Tedesco, J., & Morduchowicz, A. (1999). *Rendimiento escolar y actores locales: el caso de la ciudad de Campana*. UNESCO, Instituto Internacional de Planeamiento de la Educación.

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: “HÁBITOS ALIMENTICIOS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO NACIONAL DE APLICACIÓN UNHEVAL- HUÁNUCO”

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
GENERAL:	GENERAL:	GENERAL:		
¿Cómo se relacionan los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes del colegio nacional de aplicación de la UNHEVAL?	Identificar la relación que existe entre hábitos alimenticios y rendimiento académico en los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación de la UNHEVAL.	- Existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes del colegio nacional de aplicación de la UNHEVAL.		Tipo y nivel de investigación Básica - Correlacional
Problemas específicos:	Objetivos específicos:	Hipótesis específica:	Variable 1: Hábitos alimenticios Dimensiones: - Conducta alimentaria - Consumo de alimentos Variable 2: Rendimiento académico Dimensiones: - DPCC - Matemática - Comunicación	Diseño de investigación No experimental Población 60 estudiantes de 1º “A” a 5ºB de nivel secundaria. Muestra 37 estudiantes del 1er grado de secundaria sección “B”. Técnica e instrumentos La técnica utilizada fue la encuesta y el instrumento fue el cuestionario.
<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué relación existe entre la conducta alimentaria y el rendimiento académico en los estudiantes del colegio nacional de aplicación de la UNHEVAL - Huánuco 2022? - ¿De qué manera se relacionan entre el consumo de alimentos y el rendimiento académico en los estudiantes del colegio Nacional de Aplicación de la UNHEVAL - Huánuco 2022? 	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar la relación que existe entre la conducta alimentaria y el rendimiento académico en los estudiantes del colegio nacional de aplicación de la UNHEVAL 2022. - Diagnosticar la relación entre el consumo de alimentos y el rendimiento académico en los estudiantes del colegio nacional de aplicación de la UNHEVAL 2022. 	<ul style="list-style-type: none"> - HE1a: Existe relación significativa entre la conducta alimentaria y el rendimiento académico en los estudiantes del colegio nacional de aplicación de la UNHEVAL 2022. - HE1o: No existe relación significativa entre la conducta alimentaria y el rendimiento académico en los estudiantes del colegio nacional de aplicación de la UNHEVAL 2022. - HE2a: Existe relación significativa entre el consumo de alimentos y el rendimiento académico en los estudiantes del colegio nacional de aplicación de la UNHEVAL 2022. - HE2o: No existe relación significativa entre el consumo de alimentos y el rendimiento académico en los estudiantes del colegio nacional de aplicación de la UNHEVAL 2022. 		

ANEXO 02

CONSENTIMIENTO INFORMADO

- **TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:** “HÁBITOS ALIMENTICIOS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO NACIONAL DE APLICACIÓN UNHEVAL- HUÁNUCO”
- **Responsables de la investigación:**
 - BENANCIO VILLENA, Claudia Ingrid
 - DURAN JOAQUIN, Liz Liunia
 - VILLANUEVA MASGO, Betty Diana

Carrera Profesional de Filosofía, Psicología y Ciencias Sociales

- **Introducción / Propósito**

El propósito del estudio es determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y rendimiento académico en los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación de la UNHEVAL para que en base a los resultados obtenidos se formulen estrategias educativas de promoción de la salud orientadas a la prevención y beneficios de los hábitos alimenticios saludables como aspecto fundamental para garantizar un adecuado estado nutricional y mejorar el estado de salud y la calidad de vida de los niños en general.

- **Participación**

Participarán los niños escolares del Colegio Nacional de Aplicación de la UNHEVAL, Huánuco.

- **Procedimientos**

Se utilizará una guía de entrevista de características generales, un cuestionario de hábitos alimenticios y rendimiento académico en la recolección de los datos; solo se tomará un tiempo aproximado de 20 minutos para la aplicación de los instrumentos de investigación.

- **Riesgos / Incomodidades**

No habrá ninguna consecuencia desfavorable para usted, en caso a negarse a participar del presente estudio; se respetará su decisión de participar o no en esta investigación.

- **Beneficios**

El beneficio que obtendrá por participar en el estudio será conocer información real y fidedigna sobre la relación existente entre los hábitos alimenticios y rendimiento académico en los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación de la UNHEVAL.

- **Alternativas**

La participación en el estudio es voluntaria, usted puede escoger no participar o si siente incómodo(a) puede abandonar el presente estudio en cualquier momento. El retirarse del estudio no le representará ninguna penalidad o pérdida de beneficios a los que usted tiene derecho.

- **Compensación**

No recibirá pago alguno por su participación, ni de parte de las investigadoras ni de las instituciones participantes en la investigación.

- **Confidencialidad de la información**

La información recabada será mantenida en forma confidencial en los archivos de la Universidad Hermilio Valdizán de Huánuco; por ello, se garantiza confidencialidad absoluta en la recolección de los datos.

- **Problemas o preguntas**

Escribir al email: diana9masgo@gmail.com; claudiabenanciovillena@gmail.com y lizliunia09@gmail.com

- **Consentimiento / Participación voluntaria**

Autorizo la participación de mi hijo(a) en el estudio: He leído la información proporcionada, o me ha sido leída; y he tenido la oportunidad de preguntar y manifestar mis dudas e inquietudes sobre el estudio de investigación y se me ha respondido satisfactoriamente.

Por tanto, doy mi consentimiento para participar de forma voluntaria del presente estudio y entiendo que tiene el derecho de retirarse en cualquier momento de la entrevista (encuesta), sin que ello me afecte de ninguna manera.

Firma de la madre/padre o tutor
N° DNI:

Firma de la Investigadora
N° DNI:

Firma de la investigadora
N° DNI:

Firma de la investigadora
N° DNI:

ANEXO 03

CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTICIOS

“Hábitos alimenticios y su relación con el rendimiento académico en el Colegio Nacional de Aplicación - Huánuco”.

INSTRUCCIONES: Estimado(a): El presente cuestionario forma parte de una investigación orientada a identificar los hábitos alimenticios de los escolares de esta institución educativa; por lo que se le solicita responder las preguntas que se le plantean marcando con un aspa (x) una alternativa según considere pertinente, agradezco su gentil colaboración.

Nombre y Apellidos:

edad: **sexo:** (F) o (M): **Grado:**..... **sección:** (A), (B) o (C).

1) ¿Cuántas comidas principales consumes al día?

- a) 5 comidas
- b) 4 comidas
- c) 3 comidas
- d) 2 comidas
- e) 1 comidas

2) ¿Qué tipo de preparación sueles consumir en las comidas principales?

- a) Sancochado y a la plancha
- b) Estofado y guiso
- c) Al horno
- d) Saltados
- e) Frituras/broaster

3) ¿Cuál es el tiempo que dedicas para almorzar o cenar?

- a) Más de 20 minutos
- b) De 15 a 20 minutos
- c) De 10 a 15 minutos
- d) De 5 a 10 minutos
- e) Menos de 5 minutos

4) ¿Qué frecuencia tomas desayuno?

- a) Diario
- b) 5 a 7 veces a la semana
- c) 3 a 4 veces a la semana
- d) 1 a 2 veces a la semana
- e) Nunca

5) Marca los alimentos que consumes en el refrigerio:

- a) Frutas enteras o picadas
- b) Pan con pollo/lomo/huevo/palta
- c) Hamburguesa o salchipapa
- d) Snacks y/o galletas
- e) Nada

6) ¿Qué tipos de bebidas tomas en el refrigerio?

- a) Agua Natural
- b) Refrescos de fruta natural
- c) Infusiones
- d) Néctares y/o bebidas rehidratantes
- e) Gaseosas

7) ¿En qué forma comes las frutas?

- a) Fresca entera con cáscara
- b) Fresca entera sin cáscara
- c) Fresca picada o en trozos
- d) En jugos
- e) En extractos

8) ¿A qué hora sueles almorzar?

- a) 12:00 pm a 12:59 pm
- b) 1:00 pm a 1:59 pm
- c) 2:00 pm a 2: 59pm
- d) Más de las 3:00 pm
- e) No tiene horario fijo

9) ¿En dónde sueles almorzar?

- a) En casa
- b) En restaurante
- c) Quiosco del colegio
- d) Puestos autorizados
- e) Puestos de ambulantes

10) ¿Qué actividad realizas mientras almuerzas o cenas?

- a) Conversas en la mesa
- b) Escuchar radio
- c) Leer
- d) Ver televisión
- e) Jugar o utilizar el celular

¿Sufres de alguna enfermedad?.....

¿Cuál es?.....

ANEXO 04

Frecuencia de consumo de alimentos

Estimado(o) estudiante: te invito a que completes la siguiente encuesta marcando con una X sobre tu consumo habitual de alimentos **en el último mes:**

N°	Alimentos		Mensual	Semanal	Diario	
		Nunca	1 a 3 veces al mes	1 a 3 veces a la semana	1 a 2 al día	3 a 5 al día
Alimentos reguladores	1	Frutas (1 Unidad)				
	2	Verduras crudas (1 porción)				
	3	Consumo de leche / yogurt/ queso (1 vaso/1 tajada)				
Alimentos formadores	4	Menestras (1 porción)				
	5	Pescado (1 filete)				
	6	Pollo (1 presa)				
	7	Huevo de gallina (1 unidad)				
Alimentos energéticos	8	Res/hígado sangrecita (1 porción)				
	9	Pan (1 unidad)				
	10	Cereales (arroz/trigo/ quinua/ maíz) y tubérculos (papa/ camote/ yuca) (1 porción)				
Comida rápida y chatarra	11	Aceitunas / palta/ maní/ pecanas/ nueces (1 porción)				
	12	Postres (tortas/ pie/ tartaleta/ churro/ pionono) y helado				
	13	Golosinas/chocolates/galletas rellenas (1 paquete)				
	14	Hamburguesa/ hot dog/ pollo broaster (1 unidad)				
	15	Snacks (papitas/chizitos/ tortees/cuates, etc.) (1 paquete)				
	16	Bebidas (1 vaso) (gaseosa/ néctar/ sporade/ cifrut/ volt/ maltin power)				





CONSTANCIA DE SIMILITUD DE LA TESIS CON INVESTIGACIONES PREVIAS

El director de la Unidad de Investigación deja constancia que el trabajo de investigación: "**HÁBITOS ALIMENTICIOS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO NACIONAL DE APLICACIÓN UNHEVAL- HUÁNUCO**"; presentado por:

- Betty Diana VILLANUEVA MASGO
- Liz Liunia DURAN JOAQUIN
- Claudia Ingrid BENANCIO VILLENA

De la Carrera Profesional de Filosofía, Psicología y Ciencias Sociales, tiene 17% de similitud con investigaciones previas, según el software TURNITIN.

Por consiguiente, la tesis tiene **porcentaje de similitud permitido** para pregrado según Reglamento general de grados y títulos modificado de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco, 2022.

Se expide la presente constancia con el código **N°0100-2023-UNHEVAL-FCE/UI**, para los fines pertinentes.

Cayhuayna, 20 de junio de 2023.



Dr. Edwin Roger Esteban Rivera
Director de la Unidad de Investigación
Facultad de Ciencias de la Educación

NOMBRE DEL TRABAJO

HÁBITOS ALIMENTICIOS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO NACIONAL DE APLICACIÓN UNHEVAL- HUÁNUCO

AUTOR

**VILLANUEVA MASGO Betty Diana,
DURAN JOAQUIN Liz Liunia y
BENANCIO VILLENA Claudia Ingrid**

RECUENTO DE PALABRAS

11851 Words

RECUENTO DE CARACTERES

66529 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

73 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

7.4MB

FECHA DE ENTREGA

Jun 20, 2023 12:45 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jun 20, 2023 12:48 PM GMT-5

● **17% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos

- 14% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 14% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)
- Material citado



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, a los 14 días del mes de agosto del año 2023 reunidos en la Sala de Grados de la Facultad de Ciencias de la Educación los docentes que fueron designados como miembros del Jurado según Resolución N° 1985-2023-UNHEVAL-FCE/D de fecha 07/08/2023 conformados por:

Presidente : Dr. Arturo Lucas Cabello
 Secretario : Mg. Gustavo Oscar Soto Alvarado
 Vocal : Mg. Jorge Ríos Soria

Con el asesoramiento del Dr. Ciro Angel Lago Salcedo el (la) Bachiller: Claudia Ingrid Benancio Villena aspirante al Título Profesional de Licenciado (a) en Educación Especialidad: "Filosofía, Psicología y Ciencias Sociales", se dio por iniciado el proceso de sustentación de la tesis titulada: "Hábitos alimenticios y rendimiento académico en los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación UNHEVAL-Huánuco."

Concluido el proceso de sustentación, cada miembro del jurado procedió a la evaluación del (de la) aspirante, teniendo presente los criterios de evaluación siguientes:


- Presentación personal	Deficiente: (00-13) ()
- Locución	Regular: (14) ()
- Equilibrio emocional	Bueno: (15-16) ()
- Nivel de conocimiento	Muy Bueno: (17-18) (<u>17</u>)
- Orden y coherencia	Excelente: (19-20) ()
- Habilidad para absolver preguntas	

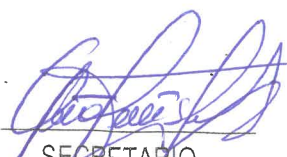
Obteniendo, en consecuencia, el (la) titulado la nota de: Diecisiete


Equivalente a: muy bueno

Calificación que se realizó de acuerdo al Art. 78° del Reglamento General de Grados y Títulos Modificado de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan.

Los miembros del Jurado firman el ACTA en señal de conformidad, siendo a la: 11:30 horas.


 PRESIDENTE
 DNI N° 22490412


 SECRETARIO
 DNI N° 20156372


 VOCAL
 DNI N° 40991755



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, a los 14 días del mes de agosto del año 2023 reunidos en la Sala de Grados de la Facultad de Ciencias de la Educación los docentes que fueron designados como miembros del Jurado según Resolución N° 1985-2023-UNHEVAL-FCE/D de fecha 07/08/2023 conformados por:

Presidente : Dr. Arturo Lucas Cabello
Secretario : Mg. Gustavo Oscar Soto Alvarado
Vocal : Mg. Jorge Rios Soria

Con el asesoramiento del Dr. Ciro Angel Lazo Salcedo el (la) Bachiller: Liz Lionia Duran Joaquin aspirante al Título Profesional de Licenciado (a) en Educación Especialidad: Filosofía, Psicología y Ciencias Sociales, se dio por iniciado el proceso de sustentación de la tesis titulada: "Hábitos alimenticios y rendimiento académico en los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación UNHEVAL - Huánuco"

Concluido el proceso de sustentación, cada miembro del jurado procedió a la evaluación del (de la) aspirante, teniendo presente los criterios de evaluación siguientes:


- Presentación personal	Deficiente: (00-13) ()
- Locución	Regular: (14) ()
- Equilibrio emocional	Bueno: (15-16) ()
- Nivel de conocimiento	Muy Bueno: (17-18) (<u>17</u>)
- Orden y coherencia	Excelente: (19-20) ()
- Habilidad para absolver preguntas	

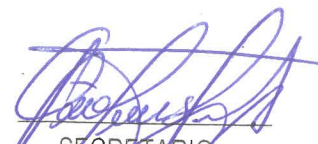
Obteniendo, en consecuencia, el (la) titulado la nota de: Diecisiete


Equivalente a: muy bueno

Calificación que se realizó de acuerdo al Art. 78° del Reglamento General de Grados y Títulos Modificado de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan.

Los miembros del Jurado firman el ACTA en señal de conformidad, siendo a la: 11:30 horas.


PRESIDENTE
DNI N° 22490418


SECRETARIO
DNI N° 80156372


VOCAL
DNI N° 40991755



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, a los 14 días del mes de agosto del año 2023 reunidos en la Sala de Grados de la Facultad de Ciencias de la Educación los docentes que fueron designados como miembros del Jurado según Resolución N° 1985-2023-UNHEVAL-FCE/10 de fecha 07/08/2023 conformados por:

Presidente : Dr. Arturo Lucas Cabello
 Secretario : Hg. Gustavo Oscar Soto Alvarado
 Vocal : Hg. Jorge Rios Sorria.

Con el asesoramiento del Dr. Ciro Angel Lazo Salcedo el (la) Bachiller: Betty Diana Villanueva Masgo aspirante al Título Profesional de Licenciado (a) en Educación Especialidad: "Filosofía, Psicología y Ciencias Sociales" se dio por iniciado el proceso de sustentación de la tesis titulada: Hábitos alimenticios y rendimiento académico en los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación UNHEVAL - Huánuco"

Concluido el proceso de sustentación, cada miembro del jurado procedió a la evaluación del (de la) aspirante, teniendo presente los criterios de evaluación siguientes:


- Presentación personal	Deficiente: (00-13) ()
- Locución	Regular: (14) ()
- Equilibrio emocional	Bueno: (15-16) ()
- Nivel de conocimiento	Muy Bueno: (17-18) (<u>17</u>)
- Orden y coherencia	Excelente: (19-20) ()
- Habilidad para absolver preguntas	


Obteniendo, en consecuencia, el (la) titulado la nota de: Diecisiete


Equivalente a: muy bueno

Calificación que se realizó de acuerdo al Art. 78° del Reglamento General de Grados y Títulos Modificado de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan.

Los miembros del Jurado firman el ACTA en señal de conformidad, siendo a la: 11:30 horas.


PRESIDENTE
DNI N° 22490418


SECRETARIO
DNI N° 80156372


VOCAL
DNI N° 40991755

NOTA BIOGRÁFICA

VILLANUEVA MASGO, BETTY DIANA, nació en la ciudad de TAMBILLO el 10 de mayo de 1999 en el distrito de Umari, provincia de Pachitea- Huánuco, hija de don PABLO RODOLFO, VILLANUEVA LINO y doña HERMELINDA, MASGO AQUINO con domicilio en C.P.M de la Punta, distrito de Umari y Departamento de HUÁNUCO.

SUS ESTUDIOS:

Primaria: Institución Educativa Integrada “N°32626 LA PUNTA – Distrito de UMARI”

Secundaria: Institución Educativa “LEONCIO PRADO GUTIERRES DE TAMBILLO – Distrito de UMARI”

Estudio Superior: Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco. Facultad de ciencias de la educación, Obteniendo el título en la especialidad de Filosofía, Psicología y Ciencias Sociales.

Estudio superior: Estudiante en la Universidad de Huánuco en la Facultad de Derecho y ciencias políticas.

Formación Profesional: Realizó Practicas Pre Profesionales en la institución educativa “COLEGIO NACIONAL DE APLICACIÓN - HUÁNUCO” desde marzo hasta diciembre de 2022; actualmente se encuentra laborando en I.E. N°32586 colegio nacional de Huarichaca. Molino/Pachitea.

LIZ LIUNIA DURAN JOAQUIN, nació en el Distrito de Umari el 20 de mayo de 1999 en el distrito de Umari, hija de don PELEGRIN DURAN RUEDA y doña PATRICIA JOAQUIN RIVERA con domicilio en distrito de Umari y Departamento de Huánuco.

SUS ESTUDIOS:

Escolaridad:

Primaria: Institución Educativa Primaria N° 32592 AURAGSHAY

Secundaria: Institución Educativa “N° 32629 LA PUNTA

Estudio Superior: Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco. Facultad de ciencias de la educación, Obteniendo el título profesional en la especialidad de Filosofía, Psicología y Ciencias Sociales.

Formación Profesional: Realizo Practicas Pre Profesionales en la institución educativa “ILLATUPA” Huánuco desde marzo hasta diciembre de 2020; ingreso a laborar, en la Institución Educativa “SAN NICOLAS” – Lauricocha Jesus en el 2022, actualmente se encuentra laborando en la Provincia de Yarowilca, Distrito de Chavinillo I.E.I. 32289 – JARPO.

BENANCIO VILLENA CLAUDIA INGRID, nació en el distrito de Amarilis el 27 de abril de 1997 en la provincia de Huánuco, hija de don Yodmer Abel Benancio Cornelio y doña Sofia Maria Villena Onofre, con domicilio en el departamento de Huánuco.

SUS ESTUDIOS:

Escolaridad:

Primaria: I.E.I. Francisco Bolognesi Cervantes

Secundaria: I.E.I. Francisco Bolognesi Cervantes

Estudio Superior: Ingreso a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco. Facultad de ciencias de la educación, Obteniendo próximamente el título en la Facultad de Ciencias de la Educación, Carrera Profesional de Filosofía, Psicología y Ciencias Sociales.

Formación Profesional: Realizo Practicas Pre Profesionales en la institución educativa “Cesar Vallejo” de Amarilis - Huánuco desde marzo hasta diciembre de 2022; ingreso a laborar en apoyo a la Unidad de Posgrado de la Facultad de Ciencias de la Educación, actualmente se encuentra laborando.



AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DIGITAL Y DECLARACIÓN JURADA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR UN GRADO ACADÉMICO O TÍTULO PROFESIONAL

1. Autorización de Publicación: (Marque con una "X")

Pregrado	X	Segunda Especialidad		Posgrado:	Maestría		Doctorado
-----------------	---	-----------------------------	--	------------------	-----------------	--	------------------

Pregrado (tal y como está registrado en **SUNEDU**)

Facultad	CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
Escuela Profesional	FILOSOFÍA, PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES
Carrera Profesional	FILOSOFÍA, PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES
Grado que otorga	
Título que otorga	LICENCIADA EN EDUCACIÓN ESPECIALIDAD: FILOSOFÍA, PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES

Segunda especialidad (tal y como está registrado en **SUNEDU**)

Facultad	
Nombre del programa	
Título que Otorga	

Posgrado (tal y como está registrado en **SUNEDU**)

Nombre del Programa de estudio	
Grado que otorga	

2. Datos del Autor(es): (Ingrese todos los **datos** requeridos **completos**)

Apellidos y Nombres:	BENANCIO VILLENA CLAUDIA INGRID						
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte		C.E.		Nro. de Celular: 921519164
Nro. de Documento:	75487604				Correo Electrónico: claudiabenanciovillena@gmail.com		

Apellidos y Nombres:	DURAN JOAQUIN LIZ LIUNIA						
Tipo de Documento:	DNI		Pasaporte		C.E.		Nro. de Celular: 916004440
Nro. de Documento:	75913562				Correo Electrónico: lizliunia09@gmail.com		

Apellidos y Nombres:	VILLANUEVA MASGO BETTY DIANA						
Tipo de Documento:	DNI		Pasaporte		C.E.		Nro. de Celular: 933140873
Nro. de Documento:	74095244				Correo Electrónico: diana9masgo@gmail.com		

3. Datos del Asesor: (Ingrese todos los **datos** requeridos **completos** según **DNI**, no es necesario indicar el Grado Académico del Asesor)

¿El Trabajo de Investigación cuenta con un Asesor?: (marque con una "X" en el recuadro del costado, según corresponda)							SI	X	NO
Apellidos y Nombres:	LAZO SALCEDO CIRO ANGEL				ORCID ID:	0000-0002-6032-1872			
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte		C.E.		Nro. de documento:	22415868	

4. Datos del Jurado calificador: (Ingrese solamente los **Apellidos y Nombres** completos según **DNI**, no es necesario indicar el Grado Académico del Jurado)

Presidente:	LUCAS CABELLO ARTURO
Secretario:	SOTO ALVARADO GUSTAVO OSCAR
Vocal:	RIOS SORIA JORGE ANTONIO
Vocal:	
Vocal:	
Accesitario	


5. Declaración Jurada: (Ingrese todos los **datos** requeridos **completos**)

a) Soy Autor (a) (es) del Trabajo de Investigación Titulado: (Ingrese el título tal y como está registrado en el Acta de Sustentación)
“HÁBITOS ALIMENTICIOS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO NACIONAL DE APLICACIÓN UNHEVAL – HUÁNUCO”
b) El Trabajo de Investigación fue sustentado para optar el Grado Académico o Título Profesional de: (tal y como está registrado en SUNEDU)
TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN ESPECIALIDAD: FILOSOFÍA, PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES
c) El Trabajo de investigación no contiene plagio (ninguna frase completa o párrafo del documento corresponde a otro autor sin haber sido citado previamente), ni total ni parcial, para lo cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias.
d) El trabajo de investigación presentado no atenta contra derechos de terceros.
e) El trabajo de investigación no ha sido publicado, ni presentado anteriormente para obtener algún Grado Académico o Título profesional.
f) Los datos presentados en los resultados (tablas, gráficos, textos) no han sido falsificados, ni presentados sin citar la fuente.
g) Los archivos digitales que entrego contienen la versión final del documento sustentado y aprobado por el jurado.
h) Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán (en adelante LA UNIVERSIDAD), cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del Trabajo de Investigación, así como por los derechos de la obra y/o invención presentada. En consecuencia, me hago responsable frente a LA UNIVERSIDAD y frente a terceros de cualquier daño que pudiera ocasionar a LA UNIVERSIDAD o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causas en la tesis presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello. Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para LA UNIVERSIDAD en favor de terceros con motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del trabajo de investigación. De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

6. Datos del Documento Digital a Publicar: (Ingrese todos los **datos** requeridos **completos**)







Ingrese solo el año en el que sustentó su Trabajo de Investigación: (Verifique la Información en el Acta de Sustentación)			2023				
Modalidad de obtención del Grado Académico o Título Profesional: (Marque con X según Ley Universitaria con la que inició sus estudios)	Tesis	X	Tesis Formato Artículo		Tesis Formato Patente de Invención		
	Trabajo de Investigación		Trabajo de Suficiencia Profesional		Tesis Formato Libro, revisado por Pares Externos		
	Trabajo Académico		Otros (especifique modalidad)				
Palabras Clave: (solo se requieren 3 palabras)	HÁBITOS ALIMENTICIOS	RENDIMIENTO ACADÉMICO	APTITUDES				
Tipo de Acceso: (Marque con X según corresponda)	Acceso Abierto	X	Condición Cerrada (*)				
	Con Periodo de Embargo (*)		Fecha de Fin de Embargo:				
¿El Trabajo de Investigación, fue realizado en el marco de una Agencia Patrocinadora? (ya sea por financiamientos de proyectos, esquema financiero, beca, subvención u otras; marcar con una “X” en el recuadro del costado según corresponda):					SI	NO	X
Información de la Agencia Patrocinadora:							

El trabajo de investigación en digital y físico tienen los mismos registros del presente documento como son: Denominación del programa Académico, Denominación del Grado Académico o Título profesional, Nombres y Apellidos del autor, Asesor y Jurado calificador tal y como figura en el Documento de Identidad, Título completo del Trabajo de Investigación y Modalidad de Obtención del Grado Académico o Título Profesional según la Ley Universitaria con la que se inició los estudios.

 UNHEVAL UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN	VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN	DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN		
---	------------------------------------	-------------------------------	---	---

7. Autorización de Publicación Digital:

A través de la presente. Autorizo de manera gratuita a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán a publicar la versión electrónica de este Trabajo de Investigación en su Biblioteca Virtual, Portal Web, Repositorio Institucional y Base de Datos académica, por plazo indefinido, consintiendo que con dicha autorización cualquier tercero podrá acceder a dichas páginas de manera gratuita pudiendo revisarla, imprimirla o grabarla siempre y cuando se respete la autoría y sea citada correctamente. Se autoriza cambiar el contenido de forma, más no de fondo, para propósitos de estandarización de formatos, como también establecer los metadatos correspondientes.

Firma:		
Apellidos y Nombres:	BENANCIO VILLENA CLAUDIA INGRID	Huella Digital
DNI:	75487604	
Firma:		
Apellidos y Nombres:	DURAN JOAQUIN LIZ LIUNIA	Huella Digital
DNI:	75913562	
Firma:		
Apellidos y Nombres:	VILLANUEVA MASGO BETTY DIANA	Huella Digital
DNI:	74095244	
Fecha: 11/09 /2023		

Nota:

- ✓ No modificar los textos preestablecidos, conservar la estructura del documento.
- ✓ Marque con una X en el recuadro que corresponde.
- ✓ Llenar este formato de forma digital, con tipo de letra **calibri**, **tamaño de fuente 09**, manteniendo la alineación del texto que observa en el modelo, sin errores gramaticales (*recuerde las mayúsculas también se tildan si corresponde*).
- ✓ La información que escriba en este formato debe coincidir con la información registrada en los demás archivos y/o formatos que presente, tales como: DNI, Acta de Sustentación, Trabajo de Investigación (PDF) y Declaración Jurada.
- ✓ Cada uno de los datos requeridos en este formato, es de carácter obligatorio según corresponda.

ANEXO 05. VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS POR JUECES

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS.

Nº	DIMENSIONES / Items	Pertinencia 1		Relevancia 2		Calidad 3		sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: Conducta alimentaria							
1	¿Cuántas comidas principales consumes al día?	X		X		X		
2	¿Qué tipo de preparación sueles consumir en las comidas principales?	X		X		X		
3	¿Cuál es el tiempo que dedicas para almorzar o cenar?	X		X		X		
4	¿con qué frecuencia tomas desayuno?	X		X		X		
5	Marca los alimentos que consumes en el refrigerio	X		X		X		
6	¿Qué tipos de bebidas tomas en el refrigerio?	X		X		X		
7	¿En qué forma comes las frutas?	X		X		X		
8	¿A qué hora sueles almorzar?	X		X		X		
9	¿En donde sueles almorzar?	X		X		X		
10	¿Qué actividad realizas mientras almuerzas o cenas?	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: consumo de alimentos	Si	No	Si	No	Si	No	
1	¿con que frecuencia consumes frutas?	X		X		X		
2	¿con que frecuencia consumes ensaladas de verduras?	X		X		X		
3	¿con que frecuencia consumes leche/yogurt/queso?	X		X		X		
4	¿con que frecuencia consumes menestras?	X		X		X		
5	¿con que frecuencia consumes pescado?	X		X		X		
6	¿con que frecuencia consumes pollo?	X		X		X		
7	¿con que frecuencia consumes huevo?	X		X		X		
8	¿con que frecuencia consumes carne de res/ hígado y sangrecita?	X		X		X		
9	¿con que frecuencia consumes pan?	X		X		X		
10	¿con que frecuencia consumes cereales y tubérculos?	X		X		X		
11	¿con que frecuencia consumes	X		X		X		

	alimentos fuentes de grasas buenas?	X		X		X		
12	¿con que frecuencia consumes postres/ helados?	X		X		X		
13	¿con que frecuencia consumes golosinas/ chocolates/ galletas rellenas?	X		X		X		
14	¿con que frecuencia consumes hamburguesas/ hot dog/ pollo broaster/ pizza?	X		X		X		
15	¿con que frecuencia consumes snacks (papas/ chizitos/ tortes/ cuates, etc.)?	X		X		X		
16	¿con que frecuencia tomas bebidas azucaradas (gaseosa, néctar/ sporade/ cifru/ volt/ maltil power, etc.)?	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiente): Si hay Suficiencia

Opinion de aplicabilidad: Aplicable (X) aplicable despues de corregir () No aplicable ()

Apellidos y nombre del juez validador: Escobar Otane Deysi C. DNI: 70125009

Especialidad del validador: Lic. en Nutrición

1 pertinencia: el ítem corresponde al concepto teórico formulado

2 relevancia: El ítem es apropiado para 03 de 10 del 2022
representar al componente o dimensión específica constructo

3 claridad: se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la medición


LIC. DEYSI C. ESCOBAR OTANE
- NUTRICIONISTA
CNP. 8289

firma del experto informante

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE
MIDE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS.**

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia 1		Relevancia 2		Calidad 3		sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: Conducta alimentaria							
1	¿Cuántas comidas consumes al día?	X		X		X		
2	¿Qué tipo de preparación sueles consumir en las comidas principales?	X		X		X		
3	¿Cuál es el tiempo que dedicas para almorzar o cenar?	X		X		X		
4	¿con qué frecuencia tomas desayuno?	X		X		X		
5	Marca los alimentos que consumes en el refrigerio	X		X		X		
6	¿Qué tipos de bebidas tomas en el refrigerio?	X		X		X		
7	¿En qué condición comes las frutas?	X		X		X		
8	¿A qué hora sueles almorzar?	X		X		X		
9	¿En qué lugar sueles almorzar?	X		X		X		
10	¿Qué actividad realizas mientras almuerzas o cenas?	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: consumo de alimentos							
1	¿con que frecuencia consumes frutas?	X		X		X		
2	¿con que frecuencia consumes ensaladas de verduras?	X		X		X		
3	¿con que frecuencia consumes leche/yogurt/queso?	X		X		X		
4	¿con que frecuencia consumes menestras?	X		X		X		
5	¿con que frecuencia consumes pescado?	X		X		X		
6	¿con que frecuencia consumes pollo?	X		X		X		
7	¿con que frecuencia consumes huevo?	X		X		X		
8	¿con que frecuencia consumes carne de res/ hígado y sangrecita?	X		X		X		
9	¿con que frecuencia consumes pan?	X		X		X		
10	¿con que frecuencia consumes cereales y tubérculos?	X		X		X		

11	¿con que frecuencia consumes alimentos fuentes de grasas buenas?	✓		✓		✓		
12	¿con que frecuencia consumes postres helados?	✓		✓		✓		
13	¿con que frecuencia consumes golosinas/ chocolates/ galletas rellenas?	✓		✓		✓		
14	¿con que frecuencia consumes hamburguesas/ hot dog/ pollo broaster/ pizza?	✓		✓		✓		
15	¿con que frecuencia consumes snacks (papitas/ chizitos/ tortes/ cuates, etc.)?	✓		✓		✓		
16	¿con que frecuencia tomas bebidas azucaradas (gaseosa, néctar/ sporade/ cifrut/ volt/ maitil power, etc.)?	✓		✓		✓		

Observaciones (precisar si hay suficiente): SI HAY SUFICIENTE

Opinion de aplicabilidad: Aplicable () aplicable despues de corregir () No aplicable ()

Apellidos y nombre del juez validador: FERNANDO G. PRUDENCIO F DNI: 41580984

Especialidad del validador: licenciado nutricionista

1 pertinencia: el item corresponde al concepto teórico formulado.

2 relevancia: El item es apropiado para representar al componente o dimensión específica constructo.

03 de 10 del 2022

BIENESTAR UNIVERSITARIO
UNHEVAL
Lic. Fernando Prudencio Figuerod
firma del experto NUTRICIONISTA
informante CNP. 7170

3 claridad: se entiende sin dificultad alguna el enunciado del item, es conciso, exacto y directo.

Nota: suficiencia, se dice suficiencia cuando los items planteados son suficientes para medir la medición.

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LOS
HÁBITOS ALIMENTICIOS.**

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia 1		Relevancia 2		Calidad 3		sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: Conducta alimentaria							
1	¿Cuántas comidas principales consumes al día?	✓		✓		✓		
2	¿Qué tipo de preparación sueles consumir en las comidas principales?	✓		✓		✓		
3	¿Cuál es el tiempo que dedicas para almorzar o cenar?	✓		✓		✓		
4	¿con qué frecuencia tomas desayuno?	✓		✓		✓		
5	Marca los alimentos que consumes en el refrigerio	✓		✓		✓		
6	¿Qué tipos de bebidas tomas en el refrigerio?	✓		✓		✓		
7	¿En qué forma comes las frutas?	✓		✓		✓		
8	¿A qué hora sueles almorzar?	✓		✓		✓		
9	¿En donde sueles almorzar?	✓		✓		✓		
10	¿Qué actividad realizas mientras almuerzas o cenas?	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 2: consumo de alimentos	Si	No	Si	No	Si	No	
1	¿con que frecuencia consumes frutas?	✓		✓		✓		
2	¿con que frecuencia consumes ensaladas de verduras?	✓		✓		✓		
3	¿con que frecuencia consumes leche/yogurt/queso?	✓		✓		✓		
4	¿con que frecuencia consumes menestras?	✓		✓		✓		
5	¿con que frecuencia consumes pescado?	✓		✓		✓		
6	¿con que frecuencia consumes pollo?	✓		✓		✓		
7	¿con que frecuencia consumes huevo?	✓		✓		✓		
8	¿con que frecuencia consumes carne de res/ hígado y sangrecita?	✓		✓		✓		
9	¿con que frecuencia consumes pan?	✓		✓		✓		
10	¿con que frecuencia consumes cereales y tubérculos?	✓		✓		✓		

11	¿con que frecuencia consumes alimentos fuentes de grasas buenas?	✓	✓	✓		
12	¿con que frecuencia consumes postres/ helados?	✓	✓	✓		
13	¿con que frecuencia consumes golosinas/ chocolates/ galletas rellenas?	✓	✓	✓		
14	¿con que frecuencia consumes hamburguesas/ hot dog/ pollo broaster/ pizza?	✓	✓	✓		
15	¿con que frecuencia consumes snacks (papitas/ chizitos/ tortes/ cuates, etc.)?	✓	✓	✓		
16	¿con que frecuencia tomas bebidas azucaradas (gaseosa, néctar/ sporade/ cifrut/ volt/ maltil power, etc.)?	✓	✓	✓		

Observaciones (precisar si hay suficiente): Si Hay Suficiencia

Opinion de aplicabilidad: Aplicable aplicable despues de corregir No aplicable

Apellidos y nombre del juez validador: Alvarado Fretel Elizabeth DNI: 45358937

Especialidad del validador: Nutrición Humana

1 pertinencia: el ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2 relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica constructo. 03 de 10 del 2022

3 claridad: se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la medición.



Elizabeth Alvarado Fretel
NUTRICIONISTA
CNP: 8295

firma del experto
informante

ANEXO 06. OTROS DOCUMENTOS



