

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y
HUMANIDADES
PROGRAMA DE ESTUDIO DE EDUCACIÓN
SECUNDARIA



Hábitos alimentarios y rendimiento académico en
estudiantes de educación secundaria de la Institución
Educativa 80816, Pataz región La Libertad

Tesis para optar el título Profesional de Licenciado en Educación
Secundaria en la especialidad de Ciencia, Tecnología y Ambiente

Autor:

Ramos López, Alfredo

ASESOR (ORCID:0000-0002-7030-1920)

Berrosپی Espinoza, Hernán Hugo Jesús

Chimbote – Perú

2024

Índice general

Contenido

Palabras clave	iv
Resumen	xii
Abstract	xiii
1. Introducción	9
Antecedentes y fundamentación científica	9
Justificación de la investigación	18
Problema	20
Conceptualización y operacionalización de las variables	22
Hipótesis	22
Objetivos	23
2. Metodología	23
Tipo y diseño de investigación	23
Población y muestra	25
Técnicas e instrumentos de investigación	25
3. Resultados	27
4. Análisis y discusión	31
5. Conclusiones	34
6. Recomendaciones	35
Referencias bibliográficas	37
Anexos y apéndices	1

Índice de tablas

<i>Tabla 1.</i>	28
<i>Relación entre hábitos alimentarios y rendimiento académico.</i>	
<i>Tabla 2.</i>	29
<i>Relación entre la dimensión tipo de alimentos consumidos y rendimiento académico.</i>	
<i>Tabla 3.</i>	30
<i>Relación entre las dimensiones patrones de consumo y rendimiento académico.</i>	
<i>Tabla 3.</i>	31
<i>Relación entre las dimensiones horarios de alimentación y reacciones adversas.</i>	

Palabras clave

Tema	Hábitos Alimentarios y rendimiento académico
Especialidad	Educación Secundaria

Keywords

Tema	Eating habits and academic performance
Especialidad	Secondary Education

Líneas de investigación

Línea	Teoría y métodos educativos
Área	Ciencias sociales
Sub área	Ciencias de la educación
Disciplina	Educación general (incluye capacitación, pedagogía)

Constancia de originalidad



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El que suscribe, Vicerrector de Investigación de la Universidad San Pedro:

HACE CONSTAR

Que, de la revisión del trabajo titulado "**Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa 80816, Pataz región La Libertad** " del (a) estudiante: **RAMOS LOPEZ ALFREDO** , identificado(a) con Código N° **1116101554**, se ha verificado un porcentaje de similitud del **27%**, el cual se encuentra dentro del parámetro establecido por la Universidad San Pedro mediante resolución de Consejo Universitario N° 5037-2019-USP/CU para la obtención de grados y títulos académicos de pre y posgrado, así como proyectos de investigación anual Docente.

Se expide la presente constancia para los fines pertinentes.

Chimbote, 12 de marzo de 2025

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

Dr. JAVIER MARTÍNEZ CARRIÓN
VICERRECTOR



NOTA: Este documento carece de valor si no tiene adjunta el reporte del Software TURNITIN.

Titulo

Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la I.E 80816, Pataz región La Libertad

Title

Eating habits and academic performance in secondary school students from I.E 80816, Pataz, La Libertad region

Resumen

El objetivo de esta investigación fue analizar la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en 47 estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 80816, ubicada en Pataz, en la región de La Libertad. Este estudio, que adoptó un enfoque descriptivo, correlacional, transversal y no experimental, tenía como fin establecer de qué manera los patrones de alimentación afectan el desempeño escolar en un contexto rural marcado por limitaciones socioeconómicas y geográficas. Se utilizó un muestreo no probabilístico que abarcó toda la población estudiantil, dado su tamaño reducido. Los datos recopilados fueron analizados mediante el coeficiente de correlación de Spearman, arrojando un valor de $\rho = 0.712$, lo que indica una alta correlación positiva entre las variables examinadas. Además, el valor de significancia estadística ($p = 0.000$) resultó ser inferior al nivel de 0.05 , lo que permitió aceptar la hipótesis alternativa y establecer que existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico. Estos hallazgos subrayan la importancia de una alimentación adecuada como un elemento clave en el desarrollo cognitivo y el éxito escolar, lo cual es particularmente pertinente en áreas rurales donde las condiciones nutricionales suelen ser inadecuadas. Se sugiere también la implementación de programas educativos que promuevan hábitos alimenticios saludables y faciliten el acceso a una dieta equilibrada como parte de las estrategias pedagógicas para mejorar el rendimiento académico. Finalmente, este estudio resalta la necesidad de integrar políticas públicas que prioricen la educación nutricional y el bienestar alimenticio en las instituciones educativas, contribuyendo así al desarrollo integral de los estudiantes en zonas vulnerables.

Palabras clave: Hábitos alimentarios, rendimiento académico, aprendizaje.

Abstract

The objective of this research was to analyze the relationship between eating habits and academic performance in 47 high school students from Educational Institution 80816, located in Patáz, in the La Libertad region. This study, which adopted a descriptive, correlational, cross-sectional and non-experimental approach, aimed to establish how eating patterns affect school performance in a rural context marked by socioeconomic and geographic limitations. A non-probabilistic sample was used that covered the entire student population, given its small size. The data collected were analyzed using Spearman's correlation coefficient, yielding a value of $\rho = 0.712$, indicating a high positive correlation between the variables examined. In addition, the value of statistical significance ($p = 0.000$) turned out to be less than the level of 0.05, which allowed accepting the alternative hypothesis and establishing that there is a significant relationship between eating habits and academic performance. These findings underline the importance of proper nutrition as a key element in cognitive development and academic success, which is particularly relevant in rural areas where nutritional conditions are often inadequate. The implementation of educational programs that promote healthy eating habits and facilitate access to a balanced diet is also suggested as part of pedagogical strategies to improve academic performance. Finally, this study highlights the need to integrate public policies that prioritize nutritional education and nutritional well-being in educational institutions, thus contributing to the comprehensive development of students in vulnerable areas.

Keywords: Eating habits, academic performance, learning.

1. Introducción

Antecedentes y fundamentación científica

Cortez et al (2023) propusieron como propósito principal del estudio evaluar el impacto de los patrones dietéticos en el rendimiento académico. El método utilizado fue evaluar los hábitos alimentarios mediante un instrumento validado y determinar la distribución normal mediante la prueba de Shapiro-Wilk, con un valor $W = 0,97$ y un valor de significancia $p = 0,34$. Los resultados del estudio mostraron que la distribución de alimentos generalmente afecta el rendimiento académico, con un coeficiente de correlación de Pearson de $0,24$ y un valor p de significancia de $0,04$. El análisis de la lista de matriculados establece el umbral alimentario en 38 para obtener una probabilidad del 50% de buen rendimiento académico. Además, a puntuación estimada de logro educativo correspondiente a esta puntuación acumulada de 38 é de 14 puntos.

Parra-Castillo et al (2021) buscaron determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de estudiantes de universidades públicas y privadas de la región Chapinero de Bogotá. Para este propósito, utilizamos un cuestionario desarrollado por el equipo de investigación GRIINSAN de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad del Atlántico. La muestra para esta pregunta estuvo compuesta por 68 estudiantes de universidades privadas y 53 estudiantes de universidades públicas. Los resultados obtenidos se comparan con el historial académico de cada participante. El estudio encontró que la baja ingesta diaria de azúcar y grasas, la preferencia por los alimentos fritos y el bajo consumo de refrigerios por la tarde se asociaban con un bajo rendimiento académico entre los niños estudiantes universitarios. En comparación, el estudio encontró que una ingesta diaria de azúcar del 26,4% entre los estudiantes de universidades privadas, junto con una baja ingesta de verduras y saltarse las meriendas de la tarde, estaba asociada con peores actividades educativas. En resumen, el estudio confirmó que los estudiantes que disfrutaban de la educación tienen más probabilidades de

desarrollar hábitos alimenticios saludables caracterizados por el consumo de frutas, verduras y meriendas.

Paiva (2021) consideró que el objetivo principal de su investigación era determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de los estudiantes. Esta investigación se basa en la teoría del aprendizaje social propuesta por Albert Bandura en 1977. La metodología adoptada se basa en el enfoque correlacional. La muestra estuvo compuesta por 743 estudiantes de educación primaria, con una muestra estratificada de 33 estudiantes seleccionados de la institución educativa “Víctor Raúl Haya de la Torre”. El cuestionario se administró utilizando una escala Likert para preguntas. Los resultados mostraron una correlación inversa significativa entre la conducta alimentaria y el rendimiento académico, lo que apoya la hipótesis alternativa y rechaza la hipótesis nula que afirma que no existe relación entre la conducta alimentaria y el rendimiento académico. Se cree que los estudiantes con una buena nutrición tienen mejores resultados académicos. Se encontró una correlación altamente significativa ($p=0,005$) entre el rendimiento académico y la conducta alimentaria en estudiantes de cuarto grado, indicando una tendencia negativa en el coeficiente de correlación de Pearson, indicando una relación inversa entre las dos variables.

Paiva (2021) consideró que el objetivo principal de su investigación era determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de los estudiantes. Esta investigación se basa en la teoría del aprendizaje social propuesta por Albert Bandura en 1977. La metodología adoptada se basa en el enfoque correlacional. La muestra estuvo compuesta por 743 estudiantes de educación primaria, con una muestra estratificada de 33 estudiantes seleccionados de la institución educativa “Víctor Raúl Haya de la Torre”. El cuestionario se administró utilizando una escala Likert para preguntas. Los resultados mostraron una correlación inversa significativa entre la conducta

alimentaria y el rendimiento académico, lo que apoya la hipótesis alternativa y rechaza la hipótesis nula que afirma que no existe relación entre la conducta alimentaria y el rendimiento académico. Se cree que los estudiantes con una buena nutrición tienen mejores resultados académicos. Se encontró una correlación altamente significativa ($p=0,005$) entre el rendimiento académico y la conducta alimentaria en estudiantes de cuarto grado, indicando una tendencia negativa en el coeficiente de correlación de Pearson, indicando una relación inversa entre ambas variables.

García y Martínez (2019) se propusieron realizar su estudio para establecer la relación entre el estado nutricional y el rendimiento de los estudiantes del Departamento de Nutrición y Dietética de la Universidad del Sinú. El método utilizado es un estudio cuantitativo con tamaño muestral o no muestral. Se encuestó a 59 personas mediante el Cuestionario de Frecuencia de Consumo (CFC) del IASE en el segundo semestre de 2018. En cuanto a los resultados, el 21% de los participantes mostró buenos hábitos alimentarios, el 76% quería cambiar y el 3% mostró malos sentimientos. . . Además, el 76% tuvo un rendimiento académico promedio y el 24% un rendimiento académico bajo, no registrándose ningún rendimiento alto. Finalmente, el estudio concluyó que no había una relación significativa entre los hábitos alimentarios de los participantes y el rendimiento académico.

Medina (2019) se propuso investigar la relación entre los patrones alimentarios y el rendimiento académico entre estudiantes de instituciones de educación superior públicas y privadas de la ciudad de Chapinero, Bogotá. Se realizó un estudio descriptivo correlacional. Los datos se recolectaron mediante un cuestionario de hábitos alimentarios, que incluyó aspectos de disponibilidad y acceso a los alimentos, consumo de alimentos, frecuencia de consumo y factores biológicos y antropogénicos. Los resultados mostraron que el 36,25% de los participantes eran de universidades públicas, mientras que el 63,75% eran

estudiantes de universidades privadas. Además, la encuesta encontró que la mayoría de los participantes tenían entre 17 y 20 años, siendo el 12,50% y el 28,75% del tercer estrato socioeconómico. El estudio encontró que el 100% de los participantes desayunaban todos los días. Para el almuerzo, el porcentaje es del 58,75% para los estudiantes de universidades privadas y del 32,50% para los estudiantes de universidades públicas. En cuanto a las cenas, el 61,255% provino de universidades privadas y el 35,0% de universidades públicas. En cuanto a las preferencias alimentarias, el 63,75% de las personas afirmó que le gustan los alimentos fritos. El estudio encontró que el consumo diario de carne, maíz, frijoles, leche, verduras, aceite y azúcar era mayor tanto en las universidades públicas como en las privadas. En términos de rendimiento académico, la encuesta encontró que el porcentaje de estudiantes en universidades públicas que obtuvieron resultados excelentes fue de 16. 25%, mientras que el porcentaje de estudiantes en universidades privadas que obtuvieron resultados promedio fue de 26. 25%.

Bueno (2023) en su estudio pretendió mostrar la relación entre la nutrición y el rendimiento académico de los jóvenes estudiantes del Centro Educativo Huayllacocha 50109. Los métodos utilizados fueron cálculo, inclusión de definiciones, adición de elementos y observación. La muestra final está constituida por estudiantes de educación primaria del Instituto Educativo No. 50109 Huayllacocha entre marzo y mayo de 2023. Los datos fueron analizados mediante herramientas estadísticas proporcionadas por Excel 2019 y SPSS Statistics, los resultados fueron presentados en forma gráfica y analítica. Los resultados muestran que en el grupo de estudio de 106 estudiantes, el 14,2% de aquellos con bajo rendimiento académico tenían hábitos alimentarios normales, el 1,9% estaban en riesgo de comer insuficientemente y el 4,7% es probable que presenten obesidad; Mientras que entre los estudiantes de alto rendimiento, el 17% mantenía una dieta saludable, el 2,8% tenía riesgo de padecer obesidad y el 0,9% era obeso.

Llaja (2023) se propuso alcanzar el objetivo principal de investigar la relación entre la imagen corporal y el rendimiento académico de los estudiantes de educación primaria del Centro de Educación Especial Santa Felicia de La Molina en el año 2023. El método utilizado es cuantitativo. Estudiamos el medio ambiente a través de diseños interactivos y no interactivos. El grupo de estudio estuvo compuesto por 104 estudiantes matriculados en escuelas primarias de una universidad relevante, utilizando una muestra estadística. La recopilación de datos incluyó la evaluación del índice de masa corporal y el registro de actividades durante los primeros dos meses. Según los resultados de la encuesta, el 23,1% de los estudiantes tenían 11 años, seguido por el 18,3% que tenían 9 años. Por género, el 52,9% eran mujeres y el 47,1% eran hombres. Además, el 23,1% cursaba 6° grado. En cuanto al estado nutricional, el 53% tenía peso normal, el 23% sobrepeso, el 14% obesidad y el 10% bajo peso. En términos de rendimiento académico, el 49% logró las metas esperadas, pero sólo el 25% logró lo que esperaba. El valor de chi-cuadrado con un valor p de 0,000 es 55,712, que es menor a 0,05, lo que confirma una relación estadísticamente significativa entre el estado nutricional y el rendimiento académico.

Zea (2022) presentó en su investigación el efecto de los patrones alimentarios en el rendimiento académico de estudiantes de secundaria de 15 a 18 años que asistieron al Colegio San José Parroquial – Padres Maristas del distrito escolar La Perla entre marzo de 2020-2021. En el estudio se utilizó una muestra. La investigación se realizó en 149 estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria y se realizó para examinar si existe una relación entre los hábitos alimentarios de los estudiantes y sus hábitos de aprendizaje. Se utilizó un cuestionario para recopilar información sobre los hábitos alimentarios de los participantes. Al observar los resultados, el análisis de chi-cuadrado confirmó la relación entre la mala nutrición y la educación ($p < 0,05$), rechazando así la hipótesis nula y estableciendo la significancia de la relación entre dos cosas diferentes. Por lo tanto, se aceptó la teoría alternativa propuesta en el estudio.

Fundamentación Científica

Hábitos alimentarios

La suposición de conductas alimentarias Bedoya et al. (2021) es un conjunto de comportamientos adoptados por un individuo o población respecto a la selección, preparación y consumo de alimentos. Muchos factores influyen en estos comportamientos, incluidas las preferencias, las prácticas culturales, la disponibilidad y el acceso a los alimentos, la salud y la nutrición.

Según Mallquin y Reyes (2020), los ingredientes utilizados en los alimentos son un tema importante porque afectan la salud y el bienestar humano. Estos hábitos alimentarios pueden contribuir al desarrollo de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer, o pueden promover la salud y prevenir estas enfermedades. El estudio de la nutrición incluye muchos factores, como la calidad de la nutrición, la cantidad de alimentos consumidos, el tiempo y los ingredientes utilizados, la preparación de los alimentos y el valor nutricional de los alimentos, incluido el efecto de todos los factores culturales, sociales y económico. que describe estas características.

Comprender la nutrición, según Maza y Vivas (2022), es fundamental para desarrollar estrategias y políticas públicas para promover la salud, prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación y mejorar la calidad de vida de la población. Estos estudios también contribuyen a la investigación nutricional y al desarrollo de intervenciones efectivas para cambiar hábitos alimentarios poco saludables.

Tipos de alimentos consumidos

El concepto de clasificación de alimentos, según la Autoridad Española de Seguridad Alimentaria (2020), se refiere a la clasificación y categorización de los alimentos en un contexto de investigación según diferentes criterios, como

su origen, función o papel en la dieta humana. Esta distinción es importante para comprender el patrón alimentario de un individuo y su impacto en la salud y el bienestar.

En una investigación, la clasificación de los tipos de alimentos consumidos puede realizarse de diversas maneras. Por ejemplo, se pueden categorizar los alimentos en grupos básicos como frutas, verduras, granos enteros, proteínas, lácteos, grasas saludables, y alimentos procesados o ultraprocesados. Esta clasificación permite analizar la diversidad y equilibrio de la dieta de los participantes.

Además, según Food and Agriculture Organization (FAO) (2023) indica que se pueden considerar otros criterios para categorizar los alimentos, como su contenido nutricional (por ejemplo, alimentos ricos en vitaminas, minerales, proteínas, o grasas saturadas), su origen (alimentos de origen animal vs. vegetal), o su grado de procesamiento (alimentos frescos vs. alimentos envasados o procesados). En una investigación sobre prácticas nutricionales y salud, el análisis de los tipos de alimentos consumidos puede proporcionar información valiosa sobre patrones dietéticos, preferencias alimentarias, y posibles deficiencias nutricionales en la población estudiada. Esta información puede ser empleada para crear intervenciones o políticas de salud pública que fomenten hábitos alimenticios saludables y ayuden a prevenir enfermedades relacionadas con la dieta, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

Horarios de alimentación

Los horarios de alimentación consumidos, a juicio de SAS (2020) se refieren al momento específico en el que las personas comen sus alimentos a lo largo del día. Esto implica entender cuándo se realizan los alimentos primordiales, como el desayuno, el almuerzo y la cena, así como cualquier refrigerio o colación entre ellas. Estos horarios pueden influir en varios aspectos de la salud, como el

metabolismo, la ordenación del gusto y el control del peso corporal. Mantener una distribución equilibrada de las comidas a lo largo del día puede ser importante para una buena gestión de la energía y una sensación de saciedad adecuada. Por otro lado, patrones irregulares de alimentación, como saltarse comidas o comer tarde en la noche, pueden asociarse con un mayor riesgo de obesidad y problemas metabólicos.

Examinar y comprender los horarios de alimentación puede proporcionar información valiosa sobre los hábitos alimentarios de las personas y su vinculación con la salud y el bienestar general. Es relevante destacar que los hábitos alimentarios engloban los patrones y comportamientos asociados con la ingesta de alimentos, lo que incluye tanto los tipos de alimentos que se consumen como los momentos en que se ingieren. Los alimentos se clasifican según su composición nutricional y su origen, y pueden tener un impacto significativo en la salud y el bienestar.

Además, el análisis de los horarios de alimentación implica considerar los momentos específicos en que las personas comen a lo largo del día, como el desayuno, el almuerzo, la cena y los refrigerios. Estas rutinas pueden afectar el metabolismo, la regulación del apetito y el control del peso corporal. Comprender los hábitos alimentarios es esencial para promover una alimentación saludable y prevenir enfermedades relacionadas con la dieta, como la obesidad y los trastornos metabólicos.

Rendimiento académico

El rendimiento académico, considera Hidalgo-Fuentes (2021) es un concepto que se refiere a la medición y evaluación del progreso y los logros de un estudiante en un contexto educativo específico. Abarca diversos aspectos, como el desempeño en exámenes, la calidad de los trabajos y proyectos presentados,

la participación en clases y actividades extracurriculares, así como la capacidad para comprender y aplicar los conocimientos adquiridos.

El rendimiento académico generalmente se evalúa mediante una calificación numérica, una calificación con letras o un porcentaje asignado a cada tarea, examen o semestre. Sin embargo, también es importante considerar aspectos cualitativos, como la capacidad de análisis crítico, la creatividad y la capacidad de resolución de problemas. Según Verdugo et al. (2023) en su investigación educativa, este concepto es muy importante porque permite analizar y comprender diversos factores que pueden influir en el éxito o fracaso académico de los estudiantes. Estos factores incluyen el entorno familiar, el contexto socioeconómico y cultural, la calidad de la enseñanza, los recursos educativos disponibles y el nivel de motivación y compromiso del estudiante.

Comprender el desempeño académico es esencial para identificar áreas de mejora en los sistemas educativos, desarrollar intervenciones efectivas y promover la equidad y la inclusión en la educación. Además, el análisis del rendimiento académico puede proporcionar información valiosa para la toma de decisiones en materia de políticas educativas y para el apoyo académico y profesional de los estudiantes. En el ámbito de la educación, el rendimiento académico es la principal variable que refleja el progreso y los logros de los estudiantes en el proceso de aprendizaje.

Para medir eficazmente esta variable, se utilizaron diversas escalas de calificación para evaluar el dominio de los conocimientos y habilidades adquiridos.

En este contexto, se emplearán los siguientes valores para medir el rendimiento académico:

C: En inicio: Este valor indica que el alumno se encuentra en una etapa inicial de provecho de los conocimientos y habilidades requeridas. Su desempeño aún no alcanza los niveles esperados, y necesita reforzar significativamente los conceptos y procesos abordados.

B: En proceso: Este valor sugiere que el estudiante está en dirección de lograr los objetivos de aprendizaje establecidos. Ha adquirido parcialmente los conocimientos y habilidades necesarias, pero aún requiere más práctica y retroalimentación para consolidar su dominio.

A: Logro esperado: Este valor representa que el estudiante ha alcanzado los objetivos de aprendizaje previstos de manera satisfactoria. Ha demostrado un dominio conveniente de los conocimientos y capacidades evaluadas, cumpliendo con las expectativas establecidas.

AD: Logro destacado: Este valor indica que el estudiante ha superado las expectativas y ha demostrado un nivel excepcional de dominio de los saberes y capacidades evaluadas. Su desempeño sobresale y evidencia una comprensión profunda de los conceptos y procesos abordados.

Estas escalas de calificación permitirán realizar un seguimiento preciso del rendimiento académico de los estudiantes, identificar fortalezas y áreas de mejora, y brindar retroalimentación oportuna para fomentar el aprendizaje perene y el progreso general de los educandos.

Justificación de la investigación

Justificación teórica: Este estudio surgió de la necesidad de comprender la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria. La adolescencia es un período crítico para el desarrollo cognitivo y académico, y la nutrición puede tener un impacto significativo. Una gran

cantidad de evidencia teórica sugiere una fuerte correlación entre una dieta equilibrada y un mejor rendimiento académico, ya que los nutrientes tienen efectos tanto directos como indirectos sobre la función cerebral, la concentración y el aprendizaje. El propósito de este estudio es mejorar el conocimiento científico proporcionando datos empíricos relevantes que ayudarán a promover hábitos alimentarios saludables y con ello mejorar el rendimiento académico de los estudiantes. Es esencial realizar más investigaciones sobre este tema para implementar estrategias nutricionales efectivas que apoyen el éxito académico de los jóvenes.

Justificación práctica: Esta investigación reviste una importancia significativa desde un enfoque práctico, ya que tiene como objetivo identificar la conexión entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de los estudiantes de educación secundaria. Es esencial entender de qué manera la alimentación influye en el desempeño escolar para poder desarrollar intervenciones efectivas que mejoren tanto la calidad de vida como los logros académicos de los jóvenes. Los resultados de este estudio podrían servir de base para establecer políticas educativas y programas de salud que fomenten una alimentación saludable en los entornos escolares, contribuyendo al desarrollo integral de los estudiantes y a la mejora de sus resultados académicos.

Justificación social: Este estudio se centra en comprender la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria, que tiene importantes influencias sociales. Dado que una nutrición adecuada es esencial para el desarrollo físico y cognitivo durante la adolescencia, comprender cómo los hábitos alimentarios afectan el rendimiento académico puede incidir directamente en la calidad de vida de un joven. Los resultados de este estudio pueden contribuir al desarrollo de políticas nacionales orientadas a promover la alimentación saludable en las instituciones educativas, beneficiando así a las comunidades escolares y promoviendo el progreso educativo y social de la región La Libertad.

Justificación metodológica: Considerando la naturaleza correlacional de la

investigación, se opta por un diseño de estudio no experimental, adoptando un enfoque de corte transversal. Al seleccionar una muestra que refleja la totalidad de la población, se consigue una visión integral y representativa de los estudiantes de educación secundaria de la I. E 80816 en la región de La Libertad. Además, la implementación de una prueba piloto, evaluada mediante el coeficiente alfa de Cronbach, permite medir la consistencia interna de los instrumentos utilizados para la recolección de datos, lo que asegura la confiabilidad y validez de los resultados obtenidos. Este enfoque metodológico garantiza la rigurosidad científica necesaria para abordar tanto la hipótesis general como las específicas de la investigación.

Justificación científica: La justificación científica de esta investigación se fundamenta en la necesidad de comprender la conexión entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de los estudiantes de educación secundaria. La adolescencia, siendo una etapa crucial para el desarrollo tanto físico como cognitivo, requiere que analicemos cómo la alimentación puede influir en el desempeño escolar, ya que esto podría revelar factores determinantes para alcanzar el éxito educativo. Estudios previos han señalado una posible relación entre la nutrición, la función cerebral y la capacidad de aprendizaje. En este sentido, nuestro estudio aportará al conocimiento científico al ofrecer evidencia empírica sobre esta relación en el contexto específico de la I. E. 80816 en la región de La Libertad. De este modo, será posible desarrollar intervenciones y políticas educativas basadas en pruebas concretas que busquen mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.

Problema

El propósito de esta investigación es examinar la conexión entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes de educación secundaria en la Institución Educativa 80816, ubicada en Pataz, en la región de La Libertad, Perú. En esta área, se ha observado que numerosos estudiantes presentan deficiencias nutricionales que podrían influir negativamente en su

desempeño escolar (Sayán Brito, 2022). Una alimentación inadecuada, carente de nutrientes esenciales, puede afectar la capacidad cognitiva, la concentración y los niveles de energía de los estudiantes, lo cual repercute directamente en su rendimiento académico (Ruiz, 20242).

Además, es importante considerar que los hábitos alimenticios de los estudiantes están influenciados por una variedad de factores socioeconómicos y culturales propios de la región de Pataz. La dificultad de acceso a alimentos nutritivos y la prevalencia de dietas desequilibradas representan desafíos significativos para muchas familias en esta zona (Ibarra Mora et al. (2020). Con esto en mente, esta investigación busca identificar y analizar la relación entre estos hábitos alimentarios específicos y el rendimiento académico de los estudiantes, con el objetivo de proporcionar información valiosa que contribuya al desarrollo de estrategias y políticas educativas y nutricionales más efectivas en la región.

Problema general

¿Cuál es la relación entre hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa 80816, Pataz región La Libertad?

Problemas específicos

¿Cuál es la relación entre Tipos de alimentos consumidos y Rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa 80816, Pataz región La Libertad, 2024?

¿Cuál es la relación entre Patrones de consumo y Rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa E 80816, Pataz región La Libertad, 2024?

¿Cuál es la relación entre Horarios de alimentación y Rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa 80816, Pataz región La Libertad, 2024?

Conceptualización y operacionalización de las variables

Variable Independiente 1: Hábitos alimentarios

Definición conceptual

Ayala (2022) Las prácticas nutritivas son las conductas y prácticas adquiridas en relación con la elección, elaboración y consumo de alimentos, que se establecen a partir de influencias socioculturales y experiencias personales.

Definición operacional

Elecciones y patrones recurrentes de consumo de alimentos, que incluyen tipos, horarios, porciones, preparación, preferencias, influencias culturales, accesibilidad, aspectos económicos, conocimientos nutricionales y restricciones dietéticas.

Variable 2: rendimiento académico

Definición conceptual

Pérez y Franco (2020). nivel de logro o desempeño alcanzado por el educando en su progreso de aprendizaje, medido a través de evaluaciones o criterios establecidos.

Definición operacional

Se tendrá en cuenta los siguientes valores que se encuentran en el Currículo de Educación Básica regular: C: Inicio. A: Logro esperado de aprendizajes. B: Próximo al logro, requiere acompañamiento. AD: Manejo sobresaliente de aprendizajes esperados.

Hipótesis

Hipótesis general

La relación es significativa entre hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la I.E 80816, Pataz región La Libertad.

Hipótesis específicas

La relación es significativa entre Tipos de alimentos consumidos y Rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la I. E 80816, Pataz región La Libertad, 2024.

La relación es significativa entre Patrones de consumo y Rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la I. E 80816, Pataz región La Libertad, 2024.

La relación es significativa entre Horarios de alimentación y Rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la I. E 80816, Pataz región La Libertad, 2024

Objetivos

Objetivo General

Determinar la relación entre hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la I.E 80816, Pataz región La Libertad.

Objetivos específicos:

Determinar la relación entre Tipos de alimentos consumidos y Rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la I. E 80816, Pataz región La Libertad, 2024.

Determinar la relación entre Patrones de consumo y Rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la I. E 80816, Pataz región La Libertad, 2024.

Determinar la relación entre Horarios de alimentación y Rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la I. E 80816, Pataz región La Libertad, 2024

2. Metodología

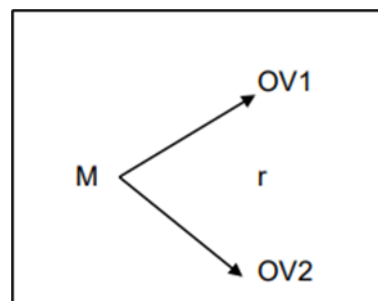
Tipo y diseño de investigación

Un escudriñamiento correlacional transeccional indaga el nexo entre factores en un instante puntual. Este tipo de pesquisa es descriptiva y no experimental, como indica Gómez-Luna (2022), puesto que no manipula las variables ni establece

causalidad. Se utiliza para identificar patrones y tendencias, ofreciendo una imagen instantánea de la correlación entre factores. Resulta eficiente en cuanto a tiempo y recursos, aunque su limitación radica en la incapacidad para determinar vínculos causales. Halla aplicación en disciplinas como la psicología y la sociología para analizar fenómenos complejos en entornos reales.

Diseño de la investigación: Correlacional

La configuración de un escudriñamiento correlativo de índole transeccional implica el acopio de datos en un punto específico temporal para examinar los nexos entre distintos factores. Méndez (2019) indica que los participantes son seleccionados según criterios puntuales y se les evalúa en todas las variables de interés coetáneamente. Esta metodología posibilita identificar correlaciones, aunque no establecer relaciones causales. Resulta provechosa cuando la manipulación de factores es inviable o no ética. No obstante, no es capaz de registrar variaciones a través del tiempo ni determinar la dirección de los vínculos entre variables.



M : Muestra

Donde:

OV1 : Hábitos alimentarios y el rendimiento académico

OV2 : Rendimiento académico

R : Índice de correlación

Población y muestra

En un estudio académico, una muestra podría ser equiparable al universo cuando se examina un suceso dentro de un grupo pequeño o homogéneo. Niño (2019) exponen que, en tales escenarios, cada miembro del conjunto posee las mismas características pertinentes para la investigación. De este modo, el escrutinio de todos los elementos (la muestra es equivalente al universo) proporciona una perspectiva completa y exacta del fenómeno, prescindiendo de la necesidad de realizar deducciones estadísticas.

Estudiantes	Mujeres	Varones	
47	25	22	
Total			47

Fuente: Nómina Institución Educativa

Técnicas e instrumentos de investigación

Técnicas

Según exponen Betancourt-Buitrago (2022), los sondeos y los formularios interrogantes constituyen métodos idóneos para una pesquisa correlativa transeccional. Los sondeos viabilizan el acopio de datos de un vasto grupo de participantes de manera eficaz, lo cual es fundamental para desentrañar correlaciones.

Instrumentos

Por otra parte, los cuestionarios posibilitan evaluar múltiples factores coetáneamente, aspecto medular en una indagación correlativa. Además, es factible estandarizar los interrogantes para garantizar la coherencia en la recolección de datos, lo que robustece la confiabilidad y validez de los resultados. No obstante, es crucial diseñar las preguntas con meticulosidad para eludir sesgos e interpretaciones erróneas.

Validez y confiabilidad

La validez se refiere a cuán bien un instrumento mide lo que realmente pretende medir. En el caso de un cuestionario, es fundamental que las preguntas reflejen

de manera adecuada las variables que nos interesan. Para mejorar la validez, se pueden utilizar técnicas como la validación de contenido, que implica la revisión por expertos, y la validación de constructo, que se realiza a través de un análisis factorial. Por otro lado, la confiabilidad se relaciona con la consistencia de las mediciones. Un cuestionario se considera confiable si genera resultados similares en condiciones consistentes. Esta confiabilidad se puede evaluar utilizando el coeficiente alfa de Cronbach o el método de test-retest.

El empleo de la estadística es crucial para analizar los datos recogidos. Las técnicas estadísticas así también, el coeficiente de correlación de Pearson o Spearman se utilizan para establecer la vinculación entre las variables. Los análisis de retracción pueden ayudar a controlar variables de confusión. Es importante recordar que estas técnicas solo identifican correlaciones, no relaciones causales. La interpretación de los resultados se realiza con cuidado, teniendo en cuenta las limitaciones del diseño de corte transversal.

Procesamiento y análisis de la información

En el presente escudriñamiento, la información lograda se consigna en un formato de Hoja de Cálculo y se procesan utilizando el programa SPSS Statistics es la versión 27. Se sondean los nexos entre los factores de autorregulación y desempeño académico, comparando dos colectivos de datos. Asimismo, se efectúa un examen del repartimiento normal para corroborar la suposición fundamental de muchos análisis estadísticos.

El coeficiente de confiabilidad de Guttman se emplea para evaluar la consistencia de una escala de medición, suministrando una medida de la estabilidad interna. Por último, se adhieren a los estándares éticos determinados por la Asociación Americana de Psicología (APA) para salvaguardar la integridad y la privacidad de los participantes. En su conjunto, estos elementos establecen una base robusta para el tratamiento e interpretación de los datos en esta indagación.

3. Resultados

Objetivo General: Determinar la relación entre hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa 80816, Pataz región La Libertad.

A continuación, planteamos las hipótesis:

H₀: La relación no es significativa entre hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa 80816, Pataz región La Libertad.

H₁: La relación es significativa entre hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa 80816, Pataz región La Libertad.

Se considera un nivel de confianza = 95% ($\alpha = .05$)

La decisión para aceptar o rechazar las hipótesis será de la siguiente manera:

P (Valor significancia) = 0.05

Si p es menor a 0.05 se rechaza la H₀

Si p es mayor 0.05 se acepta la H₀

Se procede a calcular la correlación mediante la prueba estadística Rho Spearman.

Tabla 4.

Relación entre hábitos alimentarios y rendimiento académico.

		Rendimiento académico	
Rho spearman	Hábitos alimentarios	Coefficiente de correlación	,712**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	47

Nota. Datos obtenidos de las encuestas aplicadas.

El coeficiente de correlación fue alto ($\rho = 0.712$), asimismo, la significancia fue de valor $p = 0.000$, < 0.05 , de tal modo, se rechaza la hipótesis nula (H₀) y se acepta

la hipótesis alterna(H_1), concluyendo que la variable hábitos alimentarios está relacionada significativamente a la variable rendimiento académico.

Objetivo específico 1: Determinar la relación entre Tipos de alimentos consumidos y Rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa 80816, Pataz región La Libertad, 2024.

A continuación, planteamos las hipótesis:

H₀: La relación no es significativa entre Tipos de alimentos consumidos y Rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa 80816, Pataz región La Libertad, 2024.

H₁: La relación es significativa entre Tipos de alimentos consumidos y Rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa 80816, Pataz región La Libertad, 2024.

Se considera un nivel de confianza = 95% ($\alpha = .05$)

La decisión para aceptar o rechazar las hipótesis será de la siguiente manera:

P (Valor significancia) = 0.05

Si p es menor a 0.05 se rechaza la H_0

Si p es mayor 0.05 se acepta la H_0

Se procede a calcular la correlación mediante la prueba estadística Rho Spearman.

Tabla 5.

Relación entre la dimensión tipo de alimentos consumidos y rendimiento académico.

			Rendimiento académico
Rho Spearman	Tipo de alimentos consumidos	Coefficiente de correlación	,725**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	47

Nota. Datos obtenidos de las encuestas aplicadas.

El coeficiente de correlación fue alto ($\rho = 0.725$), asimismo, la significancia fue de valor $p = 0.000$, < 0.05 , de tal modo, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_1), concluyendo que la dimensión tipo de alimentos consumidos está relacionada significativamente a la variable rendimiento académico.

Objetivo específico 2: Determinar la relación entre Patrones de consumo y Rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa 80816, Pataz región La Libertad, 2024.

A continuación, planteamos las hipótesis:

H_0 : La relación no es significativa entre Patrones de consumo y Rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa 80816, Pataz región La Libertad, 2024.

H_1 : La relación es significativa entre Patrones de consumo y Rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa 80816, Pataz región La Libertad, 2024.

Se considera un nivel de confianza = 95% ($\alpha = .05$)

La decisión para aceptar o rechazar las hipótesis será de la siguiente manera:

P (Valor significancia) = 0.05

Si p es menor a 0.05 se rechaza la H_0

Si p es mayor 0.05 se acepta la H_0

Se procede a calcular la correlación mediante la prueba estadística Rho Spearman.

Tabla 6.

Relación entre las dimensiones patrones de consumo y rendimiento académico.

		Rendimiento académico
Rho spearman	Patrones de consumo	Coeficiente de correlación ,486
		Sig. (bilateral) ,000
		N 47

Nota. Datos obtenidos de las encuestas aplicadas.

El coeficiente de correlación fue moderado ($\rho = 0.486$), asimismo, la significancia fue de valor $p = 0.000$, < 0.05 , de tal modo, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_1), concluyendo que la dimensión patrones de consumo está relacionada significativamente a la variable rendimiento académico.

Objetivo específico 3: Determinar la relación entre Horarios de alimentación y Rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa 80816, Pataz región La Libertad, 2024.

A continuación, planteamos las hipótesis:

H₀: La relación no es significativa entre Horarios de alimentación y Rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa E 80816, Pataz región La Libertad, 2024.

H₁: La relación es significativa entre Horarios de alimentación y Rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa E 80816, Pataz región La Libertad, 2024.

Se considera un nivel de confianza = 95% ($\alpha = .05$)

La decisión para aceptar o rechazar las hipótesis será de la siguiente manera:

P (Valor significancia) = 0.05

Si p es menor a 0.05 se rechaza la H_0

Si p es mayor 0.05 se acepta la H_0

Se procede a calcular la correlación mediante la prueba estadística Pearson.

Tabla 7.

Relación entre las dimensiones horarios de alimentación y reacciones adversas.

		Reacciones adversas
Rho spearman	Horarios de alimentación	,591
	Coefficiente de correlación	
	Sig. (bilateral)	,000

Nota. Datos obtenidos de las encuestas aplicadas.

El coeficiente de correlación fue moderado ($\rho = 0.591$), asimismo, la significancia fue de valor $p = 0.000$, < 0.05 , de tal modo, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_1), concluyendo que la dimensión horarios de alimentación está relacionada significativamente a la variable rendimiento académico.

4. Análisis y discusión

Se analizó la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria de la I.E. 80816, ubicada en Patate, región La Libertad, utilizando un diseño correlacional. Se obtuvo un coeficiente de correlación de $\rho = 0.712$ y un valor de significancia estadística $p = 0.000$. Estos resultados confirman una relación positiva y significativa entre las variables, apoyando la hipótesis alternativa planteada. Este hallazgo resalta la importancia de una alimentación adecuada como un factor clave en el desarrollo académico, en línea con investigaciones anteriores que examinan el impacto de los hábitos alimentarios en el rendimiento educativo.

García y Martínez (2019) hallaron que solo el 21% de los estudiantes evaluados tenía hábitos alimentarios saludables, mientras que la mayoría (76%) necesitaba hacer ajustes en su dieta, lo que se reflejó en un rendimiento académico mayormente medio (76%) y bajo (24%). Sin embargo, estos autores no encontraron una relación estadísticamente significativa entre la alimentación y el desempeño académico, lo que contrasta con los resultados de este estudio. Esto podría deberse a diferencias en los contextos culturales, sociales y geográficos de las poblaciones analizadas.

Por otro lado, los hallazgos de Parra-Castillo et al. (2021) respaldan parcialmente

la conclusión de esta investigación. Según estos autores, el bajo consumo de azúcares y grasas, junto con la omisión de comidas en la tarde, se asocia con un provecho académico inferior en alumnos de instituciones públicas. Este patrón resalta la relevancia de una dieta balanceada como determinante del éxito académico, lo cual es coherente con los resultados obtenidos en Pataz.

Estos resultados dialogan de manera interesante con investigaciones previas en el campo. Por ejemplo, el estudio realizado por Ibarra y colaboradores (2020) encontró patrones similares, donde los estudiantes que mantenían rutinas alimentarias más estructuradas - como desayunar regularmente (59.1%) y realizar entre tres y cuatro comidas diarias (71.4%) - tendían a obtener mejores calificaciones. Esta tendencia refuerza nuestros hallazgos sobre la relevancia de conservar prácticas alimentarias sanas para potenciar el rendimiento académico.

En la misma línea, Medina (2019) profundizó en los patrones alimentarios de estudiantes universitarios, encontrando diferencias notables entre instituciones públicas y privadas. Sus hallazgos sobre el consumo universal del desayuno y las variaciones en los patrones de almuerzo y cena entre diferentes grupos de estudiantes añaden una capa adicional de complejidad a nuestros resultados. Particularmente llamativo fue el descubrimiento de que los estudiantes con hábitos alimentarios más estructurados - independientemente del tipo de institución - mostraban mejores resultados académicos, lo cual respalda la correlación positiva encontrada en nuestra investigación.

Estos hallazgos coinciden en parte con el estudio de Paiva (2021), que identificó una correlación reveladora entre las prácticas nutricionales y el rendimiento académico, aunque en sentido opuesto en su investigación. Paiva subrayó que los educandos que conservan una alimentación más equilibrada suelen obtener mejores resultados en sus estudios, lo que demuestra que los patrones alimentarios tienen un impacto importante en el aprendizaje. La discrepancia en

la dirección del coeficiente podría explicarse por factores contextuales o diferencias en las metodologías aplicadas.

Por otro lado, Cortez et al. (2023) también analizaron la influencia de la nutrición en el provecho académico y hallaron una correlación positiva pero moderada ($r = 0.24$, $p = 0.04$). Además, a través de un análisis de regresión logística, determinaron un umbral de consumo alimenticio de 38 puntos que garantiza una probabilidad del 50% de alcanzar un provecho académico adecuado. Este hallazgo refuerza la importancia de una dieta balanceada en el desempeño escolar, aunque su efecto varíe en magnitud según el contexto y los parámetros evaluados. Si bien los resultados de este estudio presentan un coeficiente de correlación más elevado que los reportados por otros autores, en conjunto subrayan la relevancia de promover prácticas alimentarias adecuadas en el entorno educativo. En el caso específico de los estudiantes de la I.E. 80816, este análisis reafirma que una dieta balanceada puede marcar la diferencia en su desempeño académico, especialmente en un contexto rural con desafíos nutricionales y socioeconómicos.

Este descubrimiento cobra mayor sentido cuando lo comparamos con otros estudios recientes. Por ejemplo, Bueno (2023), al estudiar a 106 estudiantes, notó algo fascinante: entre quienes tenían un rendimiento académico sobresaliente, el 17% mantenía un peso saludable. En contraste, los estudiantes con rendimiento más bajo mostraban mayor variabilidad en su estado nutricional, desde riesgo de delgadez hasta sobrepeso. Estas observaciones respaldan lo que encontramos en nuestra investigación sobre la trascendencia de una nutrición equilibrada.

Por su parte, Llaja (2023) nos brinda una perspectiva complementaria con su estudio en una población estudiantil diversa. Sus hallazgos son especialmente relevantes: el 53% de los estudiantes con peso normal mostraban un mejor

desempeño académico, y la relación entre nutrición y rendimiento quedó estadísticamente confirmada ($\chi^2 = 55.712$, $p = 0.000$). Este patrón refuerza nuestros propios hallazgos sobre la estrecha relación entre alimentación y desempeño escolar.

Zea (2022) añade otra pieza importante al rompecabezas al demostrar cómo el consumo de comidas poco alimentarios afecta el provecho académico. Sus conclusiones, respaldadas por un análisis de χ^2 significativo ($p < 0.05$), coinciden con nuestros resultados y acentúan la pertinencia de una alimentación adecuada en el contexto educativo.

Los hábitos alimentarios saludables son fundamentales para el provecho académico, especialmente en la Institución Educativa 80816. Múltiples estudios confirman que esta relación no es coincidencia, sino un patrón consistente donde la nutrición adecuada influye directamente en el desempeño escolar, respaldando la necesidad de promover una alimentación saludable.

5. Conclusiones

Primera conclusión:

Los hábitos alimentarios mantienen una correlación alta y significativa ($\rho=0.712$, $p<0.05$) con el rendimiento académico de los estudiantes, demostrando que una alimentación adecuada contribuye directamente al desempeño escolar.

Segunda conclusión:

El tipo de alimentos consumidos muestra una correlación alta y significativa ($\rho=0.725$, $p<0.05$) con el rendimiento académico, evidenciando que la calidad nutricional de la dieta impacta sustancialmente en el aprovechamiento escolar.

Tercera conclusión:

Los patrones de consumo presentan una correlación moderada y significativa ($\rho=0.486$, $p<0.05$) con el rendimiento académico, indicando que la regularidad

en la alimentación influye positivamente en el desempeño estudiantil.

Cuarta conclusión:

Los horarios de alimentación exhiben una correlación moderada y significativa ($\rho=0.591$, $p<0.05$) con el rendimiento académico, señalando que la estructura temporal de las comidas afecta el rendimiento escolar.

Conclusión general:

La investigación manifiesta que las prácticas alimentarios, especialmente el tipo de alimentos consumidos, tienen un impacto importante en el aprovechamiento académico. Los patrones y horarios de alimentación también contribuyen al desempeño escolar, aunque en menor medida.

6. Recomendaciones

Primera recomendación: Promover programas educativos en la institución que fomenten la importancia de mantener hábitos alimentarios saludables, destacando cómo estos impactan positivamente en el rendimiento académico. Es esencial involucrar a padres, docentes y estudiantes en actividades que sensibilicen sobre los beneficios de una dieta balanceada.

Segunda recomendación: Implementar talleres de educación nutricional dirigidos a los estudiantes y sus familias, centrados en la selección de alimentos ricos en nutrientes esenciales. Asimismo, coordinar con autoridades locales para garantizar el acceso a productos alimenticios de alta calidad en la comunidad.

Tercera recomendación: Diseñar estrategias que promuevan la regularidad en los horarios de comida, como la elaboración de planes alimentarios accesibles y prácticos para las familias. Además, se recomienda incluir en el currículo escolar actividades que refuercen la importancia de mantener patrones de consumo constantes.

Cuarta recomendación: Establecer en la escuela horarios adecuados para el consumo de alimentos, integrando espacios destinados a la alimentación durante la jornada académica. También sería beneficioso desarrollar campañas para concientizar sobre la relevancia de respetar horarios específicos para las comidas principales.

Recomendación general: Fomentar políticas integrales de desarrollo de la salud alimentaria en la comunidad educativa, con el objetivo de garantizar que los estudiantes accedan a una dieta balanceada, consuman alimentos de calidad, mantengan patrones de alimentación regulares y respeten horarios establecidos. Estas medidas deben complementarse con alianzas estratégicas entre la escuela, las autoridades locales y las familias para mejorar las condiciones alimenticias en el contexto rural de Pataz, contribuyendo así al desarrollo académico de los estudiantes.

Referencias bibliográficas

- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2020). Noticias y actualizaciones. La AECOSAN aconseja mantener las recomendaciones de salud pública sobre el consumo moderado de carne. Disponible en: <https://bit.ly/31bjicO>
- Ayala Camalle, R. I. (2022). Los hábitos alimenticios saludables y el rendimiento escolar en los niños/as del subnivel elemental. Master's Thesis. Ecuador: Latacunga: Universidad Técnica de Cotopaxi (UTC).
- Bedoya, B., Osorio, D., Pérez, M., & Montoya, C. (2021). Hábitos Alimentarios en Estudiantes de Enfermería de una Universidad Privada en la Ciudad de Medellín. *Investigaciones Andina*, 23(42), 59-68. <https://www.redalyc.org/journal/2390/239075148007/html/>.
- Betancourt-Buitrago, L. A. (2022). Metodología para la revisión bibliográfica y la gestión de información de investigación. Universidad Cooperativa de Colombia.
- Bueno Flores, J. A. (2023). Estado nutricional y su relación con el rendimiento académico en alumnos de la Institución Educativa Huayllacocha - Cusco 2023 [Tesis de licenciatura, Universidad Andina del Cusco]. Repositorio de la Universidad Andina del Cusco. URL: https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/6086/Jose_Tesis_bachiller_2023.pdf%3Fsequence%3D1%26isAllowed%3Dy
- Cortez Gutiérrez, H.O., Cortez Gutiérrez, M.M., Herber, J., Rubiños Jiménez, S.L., & Espinoza Flores, B.P. (2023). Asociación entre desempeño académico y hábitos alimenticios. *Human Review*, 19. <https://doi.org/10.37467/revhuman.v19.4997>
- FAO (2023). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2023. Urbanización, transformación de los sistemas agroalimentarios y dietas saludables a lo largo del continuo rural-urbano. Roma, FAO. <https://doi.org/10.4060/cc3017es>

- García Villalba, H. C., & Martínez Saltarín, L. V. (2019). Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de estudiantes de la Escuela De Nutrición Y Dietética de la Universidad Del Sinú Cartagena, 2019 -I [Trabajo de grado, Universidad del Sinú]. Repositorio Institucional Universidad del Sinú. <http://repositorio.unisinucartagena.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/242>
- Gómez-Luna, E., Fernando-Navas, D., Aponte-Mayor, G., & Betancourt-Buitrago, L. A. (2022). Metodología para la revisión bibliográfica y la gestión de información de investigación. Universidad Cooperativa de Colombia.
- Hidalgo-Fuentes, S.; Martínez-Álvarez, I.; & Sospedra-Baeza, M. J. (2021). Rendimiento académico en universitarios españoles: el papel de la personalidad y la procrastinación académica. *European Journal of Education and Psychology*, 14(1), 1-13. <https://doi.org/10.32457/ejep.v14i1.1533>
- Ibarra Mora, J., Hernández Mosqueira, C. M., & Ventura-Vall-Llovera, C. (2020). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(4). https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452019000400010
- Llaja Enríquez, L. M. (2023). Estado nutricional y rendimiento académico en estudiantes de nivel primario en el colegio privado Santa Felicia, La Molina, 2023 [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería, Universidad María Auxiliadora]. Repositorio de la Universidad María Auxiliadora. URL: <https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/1713/TESIS%25202023%2520LLAJA-YOMONA.pdf%3Fsequence%3D1%26isAllowed%3Dy>

- Mallqui, J., Leon, L., & Reyes, S. (2020). Evaluación Nutricional en Estudiantes de una Universidad Pública. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 19(4), 10-15. <https://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/536/375>.
- Maza, F., Caneda, M., & Vivas, A. (2022). Hábitos Alimenticios y sus Efectos en la Salud de los Estudiantes Universitarios. Una revisión Sistemática de la Literatura. *Psicogente*, 25(47), 1-31. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372022000100110.
- Medina Valencia, M. M. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico de los estudiantes de las universidades públicas y privadas de la localidad de Chapinero. Bogotá Distrito Capital 2019. Trabajo de grado para optar al título de Magíster en Seguridad Alimentaria y Nutricional. Universidad del Atlántico. URL: <https://repositorio.uniatlantico.edu.co/handle/20.500.12834/1388>
- Méndez Valencia, S. A. (2019). Metodología de la investigación: guía práctica para su comprensión holística de la ciencia (5ª ed.). Universidad del Valle.
- Niño Rojas, V. M. (2019). Metodología de la investigación: diseño y ejecución (2ª ed.). Ediciones Universitario.
- Paiva Valle, K. L. (2021). Hábitos alimenticios y rendimiento académico de los estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa 14787 Sullana, 2021 (Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Educación Primaria). Universidad César Vallejo. Recuperado de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/78643/Paiva_VKL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Parra-Castillo A, Morales-Canedo L, Medina-Valencia M. (2021). Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de la localidad de Chapinero, Bogotá. *Perspect Nutr Humana*. 2021;23:183-95. DOI: 10.17533/udea.penh.v23n2a05

- Pérez del Pino, J. y Franco-Mariscal, A. (2020). Motivación y rendimiento académico en formación profesional. Un estudio preliminar en el ciclo formativo de grado medio auxiliar de enfermería. *International Journal for 21st Century Education*. <https://doi.org/10.21071/ij21ce.v6i1.12154>
- Ruiz, J. (2024). Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de Ciencia y Tecnología en una institución educativa del Callao. Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/147876>
- SAS, M. (2020). Hábitos de vida saludable. Clínica Norte. <https://clinicanorte.com.co/es/noticias/2020/11/27/habitos-de-vida-saludable/>
- Sayán, J. (2022). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes del I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas 2017. Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/14150/Say%C3%A1n_BJS.pdf?sequence=1
- Verdugo Guamán, M. E., Cabrera Ortíz, F., Cabrera Tenecela, H. P., & Escudero Durán, M. L. (2023). Factores que inciden en el rendimiento académico en los primeros años de los estudiantes de la Universidad de Cuenca, Ecuador. *Revista Andina De Educación*, 6(2), 006210. <https://doi.org/10.32719/26312816.2022.6.2.10>
- Zea Zúñico, D. J., & Ruiz, K. L. (2022). Asociación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de los estudiantes del nivel secundario del Colegio San José Parroquial, La Perla-CALLAO 2020 [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Nutrición y Dietética, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte. URL: <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/33018>

REPOSITORIO INSTITUCIONAL DIGITAL

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE DOCUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

1. Información del Autor			
Alfredo Ramos Lopez	4662 1882	arancer80@gmail.com	
Apellidos y Nombres	DNI	Correo Electrónico	
2. Tipo de Documento de Investigación			
<input checked="" type="checkbox"/> Tesis	<input type="checkbox"/> Trabajo de Suficiencia Profesional	<input type="checkbox"/> Trabajo Académico	<input type="checkbox"/> Trabajo de Investigación
3. Grado Académico o Título Profesional ¹			
<input type="checkbox"/> Bachiller	<input checked="" type="checkbox"/> Título Profesional	<input type="checkbox"/> Título Segunda Especialidad	<input type="checkbox"/> Maestría
<input type="checkbox"/> Doctorado			
4. Título del Documento de Investigación			
Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la institución Educativa 80816, Pataz región 2a Libertad.			
5. Programa Académico			
Educación Secundaria			
6. Tipo de Acceso al Documento			
<input checked="" type="checkbox"/> Abierto o Público ² (info:eu-repo/semantics/openAccess)		<input type="checkbox"/> Acceso restringido ³ (info:eu-repo/semantics/restrictedAccess) ⁴	
(*) En caso de restringido sustentar motivo			

A. Originalidad del Archivo Digital

Por el presente dejo constancia que el archivo digital que entrego a la Universidad, es la versión final del trabajo de investigación sustentado y aprobado por el Jurado Evaluador y forma parte del proceso que conduce a obtener el grado académico o título profesional.

B. Otorgamiento de una licencia CREATIVE COMMONS⁵

El autor, por medio de este documento, autoriza a la Universidad, publicar su trabajo de investigación en formato digital en el Repositorio Institucional Digital, el cual se podrá acceder, preservar y difundir de forma libre y gratuita, de manera íntegra a todo el documento.⁶




Firma

Lugar	Día	Mes	Año
Chimbote	12	04	25

Importante

1. Según Resolución de Consejo Directivo N°033-2016-SUNEDU-CD, Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar Grados Académicos y Títulos Profesionales, Art. 8, inciso 8.2.
2. Ley N° 30023: Ley que regula el Repositorio Nacional Digital en Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto y D.L. 008-2015-RD.
3. Si el autor elige el tipo de acceso abierto o público, otorga a la Universidad San Pedro una licencia no exclusiva, para que se pueda hacer virgilio de forma en la obra y difundir en el Repositorio Institucional Digital, respetando siempre los Derechos de Autor y Propiedad Intelectual de acuerdo y en el Marco de la Ley 25222.
4. En caso de que el autor elija la segunda opción únicamente se publicará los datos del autor y resumen de la obra de acuerdo a la directiva N° 004-2016-CD/UNYTC-UEEC (Numerales 5 y 6) que norma el funcionamiento del Repositorio Nacional Digital.
5. Las licencias Creative Commons (CC) es una organización internacional sin fines de lucro que pone a disposición de los autores un conjunto de licencias flexibles y de herramientas tecnológicas que facilitan la difusión de información recuosa educativa, obras artísticas y científicas, entre otras. Estas licencias también garantizan que el autor obtenga el crédito por su obra.
6. Según el inciso 12.2, del artículo 2º del Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos profesionales (RENAT) las universidades, instituciones y escuelas de educación superior tienen como obligación registrar todos los trabajos de investigación y proyectos, incluyendo los metadatos en sus repositorios institucionales enlazados al sistema de acceso abierto o restringido, los cuales serán posteriormente recopilados por el Repositorio Digital RENAT, a través del Repositorio ALICIA.

Nota: En caso de falsedad en los datos, se procederá de acuerdo a ley (Ley 27444, art. 32, inc. 22.3).

Matriz de consistencia lógica del proyecto: Hábitos alimentarios y el rendimiento académico, en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa 80816, Pataz región La Libertad, 2024.

Problema	Hipótesis	Objetivos	Variables	Metodología
<p>General ¿Cuál es la relación entre hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa 80816, Pataz región La Libertad?</p>	<p>General La relación es significativa entre hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa 80816, Pataz región La Libertad.</p>	<p>General Determinar la relación entre hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa 80816, Pataz región La Libertad</p>	<p>Variable 1 Hábitos alimentarios Variable 2 Rendimiento académico</p>	<p>Investigación no experimental de diseño correlacional con corte transversal. Muestra de 47 estudiantes.</p>
<p>Problemas específicos ¿Cuál es la relación entre Tipos de alimentos consumidos y Rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa 80816, Pataz región La Libertad, 2024? ¿Cuál es la relación entre Patrones de consumo y Rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa 80816, Pataz región La Libertad, 2024? ¿Cuál es la relación entre Horarios de alimentación y Rendimiento</p>	<p>Hipótesis específicas: La relación es significativa entre Tipos de alimentos consumidos y Rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa 80816, Pataz región La Libertad, 2024. La relación es significativa entre Patrones de consumo y Rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la Institución</p>	<p>Objetivos específicos: Determinar la relación entre Tipos de alimentos consumidos y Rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa 80816, Pataz región La Libertad, 2024. Determinar la relación entre Patrones de consumo y Rendimiento académico en</p>		

<p>académico en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa 80816, Pataz región La Libertad, 2024?</p>	<p>Educativa 80816, Pataz región La Libertad, 2024.</p> <p>La relación es significativa entre Horarios de alimentación y Rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa 80816, Pataz región La Libertad, 2024</p>	<p>estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa 80816, Pataz región La Libertad, 2024.</p> <p>Determinar la relación entre Horarios de alimentación y Rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa 80816, Pataz región La Libertad, 2024</p>		
--	---	---	--	--

ANEXO N° 02 Operacionalización de variables e indicadores. Hábitos alimentarios y el rendimiento académico, en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa 80816, Pataz región La Libertad, 2024.

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems		
Hábitos alimentarios	Ayala (2022) Los hábitos alimentarios son las conductas y prácticas adquiridas en relación con la selección, preparación y consumo de alimentos, que se establecen a partir de influencias socioculturales y experiencias personales.	Elecciones y patrones recurrentes de consumo de alimentos, que incluyen tipos, horarios, porciones, preparación, preferencias, influencias culturales, accesibilidad, aspectos económicos, conocimientos	Tipos de alimentos consumidos	Variedad de grupos alimenticios	¿Con qué frecuencia consumes una variedad de frutas y verduras en tu dieta diaria?		
					¿Qué tan seguido incorporas proteínas como carnes, pescado o legumbres en tus comidas?		
				Inclusión de alimentos de origen vegetal	¿Con qué frecuencia consumes frutas en tu dieta diaria?		
					¿Qué tan seguido incluyes verduras en tus comidas principales?		
				Consumo de alimentos ricos en nutrientes	¿Con qué frecuencia incluyes frutas y verduras ricas en nutrientes en tu dieta diaria?		
					¿Qué tan seguido consumes alimentos lácteos que sean fuente de calcio y proteínas?		
			Patrones de consumo			Frecuencia de comidas principales	¿Incorporas regularmente granos enteros en tu dieta, como arroz integral o pan integral?
							¿Con qué frecuencia realizas el desayuno como tu comida principal durante la semana?
							¿Cuántas veces al día realizas el almuerzo como tu comida principal durante la semana?

		tos nutricionale s y restriccione s dietéticas.			¿Con qué frecuencia cenas como tu comida principal durante la semana?	
				Consistencia en los horarios de las comidas	¿Qué tan consistentes son tus horarios de desayuno a lo largo de la semana?	
					¿Con qué regularidad mantienes horarios fijos para el almuerzo durante la semana?	
				Variabilidad en la selección de alimentos	¿Con qué frecuencia variás los tipos de frutas y verduras que consumes diariamente?	
					¿Qué tan diversa es la selección de proteínas que incluyes en tu dieta semanalmente?	
				Horarios de alimentación	Hora del desayuno	¿Con qué frecuencia desayunas a la misma hora cada día de la semana?
						¿Qué tan regular es la hora de tu desayuno durante los fines de semana?
					Hora del almuerzo	¿Con qué frecuencia almuerzas a la misma hora cada día de la semana?
						¿Qué tan regular es la hora de tu almuerzo durante los fines de semana?
					Hora de la cena	¿Con qué frecuencia cenas a la misma hora cada día de la semana?
¿Qué tan regular es la hora de tu cena durante los fines de semana?						
Rendimiento académ	Pérez y Franco (2020). nivel de logro o desempeño	Se considerará el área curricular	Rendimiento académico	C En inicio A Logro	Actas de calificaciones del año 2023	

<p>ico</p>	<p>alcanzado por el estudiante en su proceso de aprendizaje, medido a través de evaluaciones o criterios establecidos.</p>	<p>de Ciencia y Ambiente del año 2023. Se tendrá en cuenta los siguientes valores que se encuentran en el Currículo de Educación Básica regular: C: Inicio. A: Logro esperado de aprendizajes. B: Próximo al logro, requiere acompañamiento. AD: Manejo sobresaliente de aprendizajes esperados.</p>		<p>esperado</p> <p>B En proceso</p> <p>AD Logro destacado</p>	
------------	--	--	--	---	--

ANEXO N° 03

CUESTIONARIO

Con el fin de llevar a cabo el trabajo de investigación que lleva por título: **Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa 80816, Pataz región La Libertad**

Agradeceré contestar todas las preguntas, marcando con **X** la opción que creas necesario de acuerdo a los siguientes valores.

Valoración: escala Likert: 1) Nunca 2) Casi nunca 3) Algunas veces 4) Casi siempre 5) Siempre

N°	ITEM	Valoración			
		C N	A V	C S	S
Variable 1: Hábitos alimentarios		2	3	4	5
Dimensión: Tipos de alimentos consumidos					
1	¿Con qué frecuencia consumes una variedad de frutas y verduras en tu dieta diaria?				
2	¿Qué tan seguido incorporas proteínas como carnes, pescado o legumbres en tus comidas?				
3	¿Con qué frecuencia consumes frutas en tu dieta diaria?				
4	¿Qué tan seguido incluyes verduras en tus comidas principales?				
5	¿Con qué frecuencia incluyes frutas y verduras ricas en nutrientes en tu dieta diaria?				
6	¿Qué tan seguido consumes alimentos lácteos que sean fuente de calcio y proteínas?				
7	¿Incorporas regularmente granos enteros en tu dieta, como arroz integral o pan integral?				
Patrones de consumo		2	3	4	5
8	¿Qué tan consistentes son tus horarios de desayuno a lo largo de la semana?				
9	¿Con qué regularidad mantienes horarios fijos para el almuerzo durante la semana?				
10	¿Con qué frecuencia varías los tipos de frutas y verduras que consumes diariamente?				
11	¿Qué tan diversa es la selección de proteínas que incluyes en tu dieta semanalmente?				
Horarios de alimentación		2	3	4	5
12	¿Con qué frecuencia desayunas a la misma hora cada día de la semana?				
13	¿Qué tan regular es la hora de tu desayuno durante los fines de semana?				
14	¿Con qué frecuencia almuerzas a la misma hora cada día de la semana?				

1 5	¿Qué tan regular es la hora de tu almuerzo durante los fines de semana?					
1 6	¿Con qué frecuencia cenas a la misma hora cada día de la semana?					
1 7	¿Qué tan regular es la hora de tu cena durante los fines de semana?					

Instrumento para la variable 02

FICHA DE DATOS SOBRE EL RENDIMIENTO ACADEMICO

Grado, sección :

Fecha :

N°	Estudiantes	A Logro esperado	B En proceso	C En inicio	AD Logro destacado

ANEXO N° 04

Validación de expertos

UNIVERSIDAD SAN PEDRO

NOMBRE DE LA FACULTAD

VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTO 03

I.- Información General:

Nombres y apellidos del validador: ROBER SANCHEZ CARBAJAL

Fecha: 02-10-24 **Especialidad:** CIENCIAS DE LA MATEMÁTICA

Nombre del instrumento evaluado: Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la I.E 80816, Pataz región La Libertad y ficha de datos sobre el rendimiento académico.

Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, requerimos su opinión sobre el instrumento de la investigación titulada: título: Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la I.E 80816, Pataz región La Libertad

El cual debe calificar con una valoración correspondiente a su opinión respecto a cada criterio formulado.

II.- Aspectos a evaluar: (Calificación cuantitativa)

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios cualitativos - cuantitativos	Deficiente (1-9)	Regular (10-13)	Bueno (14-16)	Muy Bueno (17-18)	Excelente (19-20)
Claridad	¿Está formulado con lenguaje apropiado?				X	
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?				X	
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?				X	
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?				X	
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?				X	
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?				X	
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?				X	
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?				X	
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?				X	
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?				X	

Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

A1

Intervalos	Resultados
0.00 - 0.49	Validez Nula
0.50 - 0.59	Validez muy baja
0.60 - 0.69	Validez baja
0.70 - 0.79	Validez aceptable
0.80 - 0.89	Validez buena
0.90-1.00	Validez muy buena

Coeficiente de Validez Aceptable.

Nota: el instrumento podrá ser considerado a partir de una calificación aceptable.



Apellidos y nombres:
 M^g. SANCHEZ CARBAJAL, ROBER
 Grado académico: M^c. CIENCIAS DE LA MATEMÁTICA
 DNI: 19428739

VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTO 01

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
NOMBRE DE LA FACULTAD

VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTO 01

I.- Información General:

Nombres y apellidos del validador: *Maritsa yesenia cueva Zegarra*

Fecha: *01-10-2024* Especialidad: *CC. NN. Biología y Química.*

Nombre del instrumento evaluado:

Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, requerimos su opinión sobre el instrumento de la investigación titulada: título: Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la I.E 80816, Pataz región La Libertad

El cual debe calificar con una valoración correspondiente a su opinión respecto a cada criterio formulado.

II.- Aspectos a evaluar: (Calificación cuantitativa)

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios cualitativos - cuantitativos	Deficiente (1-9)	Regular (10-13)	Bueno (14-16)	Muy Bueno (17-18)	Excelente (19-20)
Claridad	¿Está formulado con lenguaje apropiado?					X
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?				X	
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?				X	
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?				X	
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?				X	
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?				X	
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?				X	
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?				X	
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?				X	
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?				X	
<p>Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.</p>						

Apoi

Intervalos	Resultados
0.00 - 0.49	Validez Nula
0.50 - 0.59	Validez muy baja
0.60 - 0.69	Validez baja
0.70 - 0.79	Validez aceptable
0.80- 0.89	Validez buena
0.90-1.00	Validez muy buena

Coefficiente de Validez Aceptable.

Nota: el instrumento podrá ser considerado a partir de una calificación aceptable.

Maritsa Zegarra?
CUEVA ZEGARRA, Maritsa yesenia.

Apellidos y nombres:

Grado académico: *MAGISTER*

DNI: *41711782*

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
NOMBRE DE LA FACULTAD
VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE
EXPERTO 01

I.- Información General: Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la I.E 80816, Pataz región La Libertad y ficha de datos sobre el rendimiento académico.

Nombres y apellidos del validador: Nancy María de La Cruz Chávez

Fecha: 30 de setiembre
Sociales

Especialidad: Profesora en Ciencias

Nombre del instrumento evaluado: Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la I.E 80816, Pataz región La Libertad y ficha de datos sobre el rendimiento académico.

Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, requerimos su opinión sobre el instrumento de la investigación titulada: título: Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la I.E 80816, Pataz región La Libertad

El cual debe calificar con una valoración correspondiente a su opinión respecto a cada criterio formulado.

II.- Aspectos a evaluar: (Calificación cuantitativa)

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios cualitativos - cuantitativos	Deficiente (1-9)	Regular (10-13)	Bueno (14-16)	Muy Bueno (17-18)	Excelente (19-20)
Claridad	¿Está formulado con lenguaje apropiado?					X
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?					X
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?					X
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?					X

Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?						X
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?						X
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?						X
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?						X
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?						X
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?						X
Sumatoria parcial							X
Sumatoria Total							220
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x 0.005)							1.00

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento:

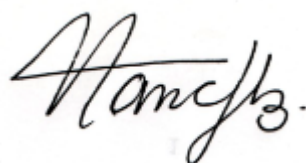
III.- Calificación global:

Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

Intervalos	Resultados
0.00 – 0.49	Validez Nula
0.50 – 0.59	Validez muy baja
0.60 – 0.69	Validez baja
0.70 – 0.79	Validez aceptable
0.80- 0.89	Validez buena
0.90-1.00	Validez muy buena

Coeficiente de Validez Muy buena.

Nota: el instrumento podrá ser considerado a partir de una calificación aceptable.



Apellidos y nombres: Nancy María de La Cruz Chávez

Grado académico: Magister
DNI: 32903279

Anexo 05
Base de datos

n	Variable hábitos alimentarios																	VARIABLE RENDIMIENTO O ACADEMICO
	D1							D2										
	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	p16	p17	
1	5	5	3	4	5	4	3	4	4	5	4	2	1	4	3	5	2	12
2	3	3	2	4	3	3	2	3	2	4	4	2	2	2	4	5	4	11
3	3	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	3	5	4	4	5	15
4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	5	4	3	5	5	12
5	1	3	4	1	3	5	5	5	3	5	1	4	3	1	1	1	1	11
6	2	3	2	5	2	4	2	2	2	3	4	4	1	1	2	1	1	13
7	3	2	3	2	2	1	3	2	3	2	3	3	2	1	3	3	1	7
8	2	5	2	4	3	1	5	5	4	2	2	5	2	5	3	3	5	14
9	1	2	3	2	3	3	3	3	3	5	3	5	3	3	2	5	3	9
10	3	3	3	2	3	5	3	2	3	4	2	4	4	1	4	3	5	10
11	4	3	2	2	3	3	2	3	1	2	3	5	1	1	5	1	1	9
12	3	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	2	1	2	3	2	3	11
13	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	5	2	3	2	1	11
14	3	4	2	2	2	1	4	1	1	2	2	2	1	1	3	1	1	9
15	3	2	3	2	2	4	3	5	5	4	5	3	4	1	2	4	3	11
16	3	2	3	4	4	5	2	2	2	4	4	2	2	5	3	5	5	12
17	3	3	4	3	2	4	5	4	5	5	3	5	3	2	3	4	3	10
18	2	1	1	4	2	5	3	2	2	2	3	3	3	5	5	3	5	11
19	5	1	1	3	1	5	1	5	4	3	2	4	4	1	4	4	1	11
20	2	2	2	3	4	5	1	2	3	4	2	5	1	1	3	2	1	9
21	3	2	2	3	2	5	2	1	1	3	1	2	1	1	2	1	2	11
22	3	2	2	1	2	1	3	4	3	2	2	1	3	1	4	3	2	12
23	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	3	1	7
24	3	3	3	4	3	5	3	4	5	4	5	3	2	1	3	4	2	10
25	3	4	3	4	4	5	4	3	3	4	4	4	3	1	3	3	2	12
26	2	2	5	2	5	1	3	5	2	3	3	2	5	1	3	5	4	12
27	1	2	1	1	2	2	1	1	2	4	2	1	1	1	4	2	3	7
28	3	5	3	5	3	4	5	4	3	5	3	5	3	1	5	5	5	14
29	2	4	3	5	2	4	4	5	2	2	4	3	1	1	5	2	3	12
30	2	2	2	1	3	1	2	3	3	3	2	2	1	1	3	4	2	9
31	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	3	12
32	5	5	4	2	4	1	4	5	1	4	1	4	1	5	1	5	1	10
33	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	4	14
34	1	2	2	1	3	2	2	3	2	3	3	1	2	1	1	2	2	7
35	5	4	1	5	2	3	5	4	4	5	3	5	5	5	4	5	3	15
36	2	2	2	3	3	2	2	1	3	1	2	4	1	1	3	2	2	9
37	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	3	5	5	5	5	4	12
38	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	4	3	2	11
39	3	3	2	5	3	5	2	3	4	4	5	3	5	1	3	2	1	13
40	2	2	2	1	2	1	1	3	2	3	3	1	1	1	1	3	1	8
41	2	2	1	5	2	1	3	3	5	3	2	3	2	3	3	2	3	9
42	2	2	3	2	1	1	2	4	5	5	2	3	3	2	3	1	2	9
43	3	2	5	2	5	4	5	2	2	3	4	5	5	4	2	2	4	12
44	3	3	3	2	3	5	3	4	4	4	4	2	1	1	5	5	1	12
45	5	4	2	4	4	4	1	4	2	2	4	2	1	1	4	2	4	12
46	3	4	3	4	4	5	3	4	4	4	3	4	3	1	3	4	3	12
47	3	1	2	4	5	4	5	2	4	3	5	4	5	5	1	3	1	12

Anexo 06

Análisis Descriptivo.

Tabla 1

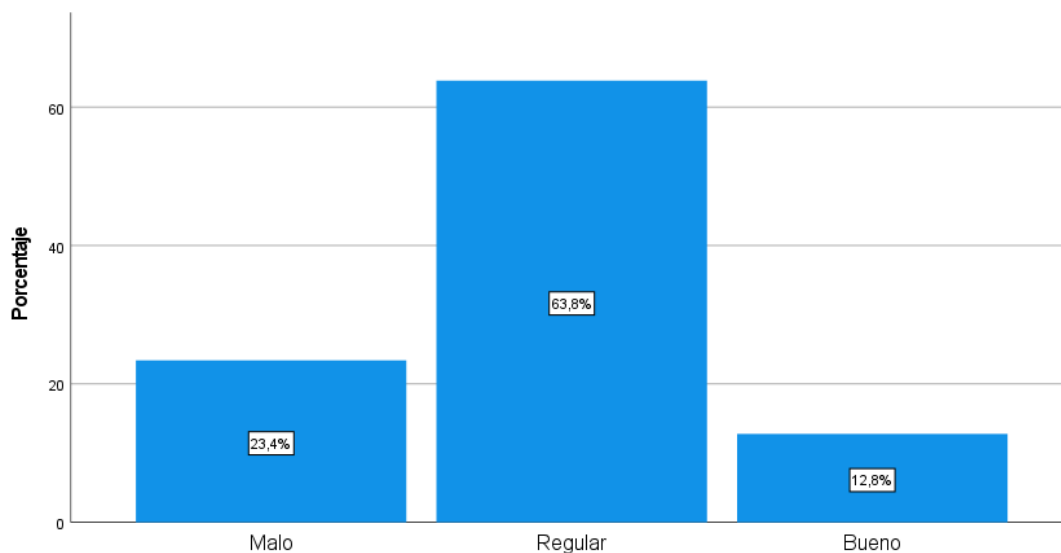
Nivel de hábitos alimentarios en estudiantes de secundaria.

Niveles	Recuento	Porcentaje
Malo	11	23.4 %
Regular	30	63.8%
Bueno	6	23.8 %
Total	47	100 %

Nota. Datos obtenidos de las encuestas aplicadas.

Figura 1.

Gráfico de barras del nivel de hábitos alimentarios.



Nota. Datos obtenidos de las encuestas aplicadas.

De un total de 47 encuestados, se observa que el 63.8 % presenta un nivel de hábitos alimentarios "Regular", lo cual constituye la mayor proporción. Por otro lado, un 23.4 % presenta hábitos alimentarios "Malos", mientras que el 23.8 % restante tiene un nivel "Bueno". Esto indica que la mayoría de los estudiantes mantienen prácticas alimenticias que no son óptimas pero tampoco deficitarias. Si bien una minoría cuenta con buenos hábitos, el porcentaje alto de estudiantes con prácticas regulares

o malas refleja una necesidad de intervención para promover una alimentación balanceada y saludable, con miras a mejorar el bienestar general y el rendimiento académico.

Tabla 2

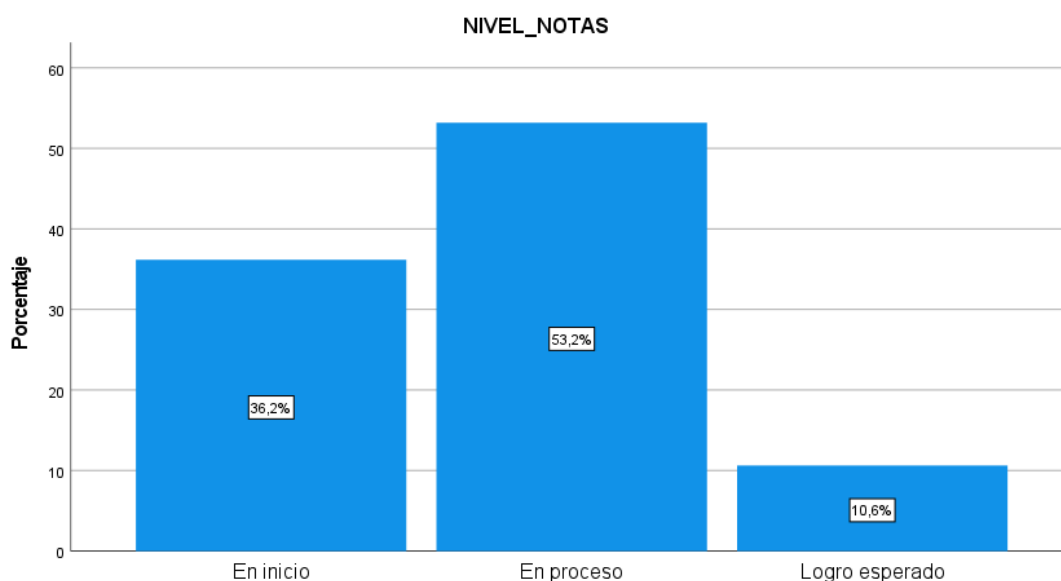
Nivel de rendimiento académico en estudiantes de secundaria.

Niveles	Recuento	Porcentaje
En inicio	17	36.2%
En proceso	25	53.2%
Logro esperado	5	10.6%
Logro destacado	0	0.0%
Total	47	100 %

Nota. Datos obtenidos de las encuestas aplicadas.

Figura 2.

Gráfico de barras del nivel de rendimiento académico.



Nota. Datos obtenidos de las encuestas aplicadas.

De los 47 estudiantes evaluados, la mayoría, equivalente al 53.2 %, se encuentra "En proceso", lo que indica que están en desarrollo de las competencias esperadas pero aún no alcanzan los objetivos previstos. El 36.2 % está "En inicio", reflejando un desempeño insuficiente que requiere atención prioritaria. Solo el 10.6 % alcanzó el "Logro esperado", mientras que ninguno de los estudiantes logró el nivel de

"Logro destacado". La alta proporción de estudiantes en los niveles "En inicio" y "En proceso" sugiere que se requieren intervenciones educativas más personalizadas, así como un mayor acompañamiento docente para potenciar las habilidades de los estudiantes y promover un aprendizaje significativo que les permita alcanzar niveles más altos de desempeño académico.

Análisis inferencial.

Prueba de normalidad.

Ho: Variable hábitos alimentarios tiene Distribución Normal.

Ha: Variable hábitos alimentarios no tiene Distribución Normal.

Tabla 3.

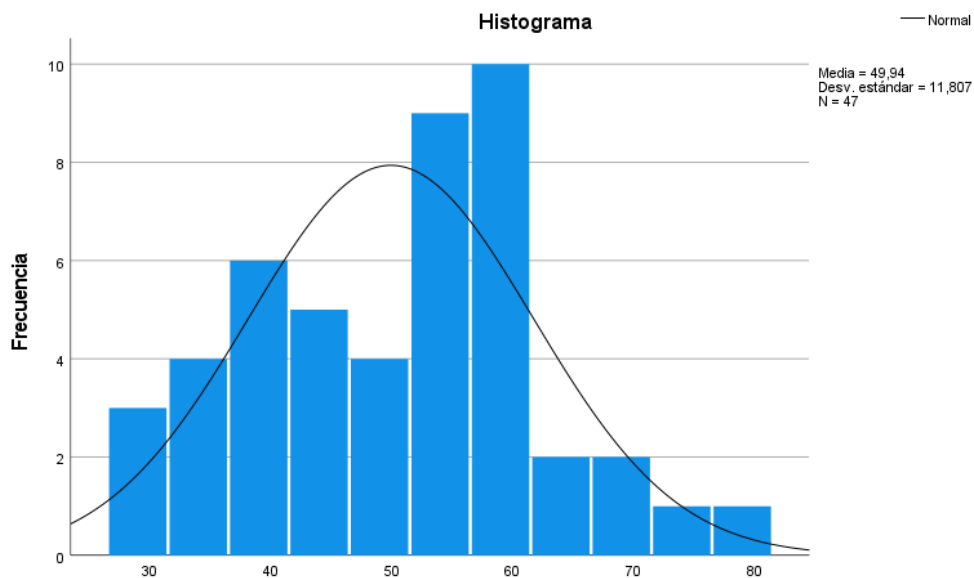
Prueba de normalidad de la variable hábitos alimentarios.

Shapiro - Wilk			
	Estadístico	gl	Sig.
Hábitos alimentarios	0.972	47	0.324

Nota. Datos obtenidos de las encuestas aplicadas.

Figura 3.

Gráfico de distribución de la variable hábitos alimentarios



Nota. Datos obtenidos de las encuestas aplicadas.

En la tabla 3, el nivel de significancia de la variable hábitos alimentarios es $p = 0,324 > 0.05$; siguiendo una distribución normal.

Variable rendimiento académico

Ho: Variable rendimiento académico tiene Distribución Normal.

Ha: Variable rendimiento académico no tiene Distribución Normal.

Tabla 4.

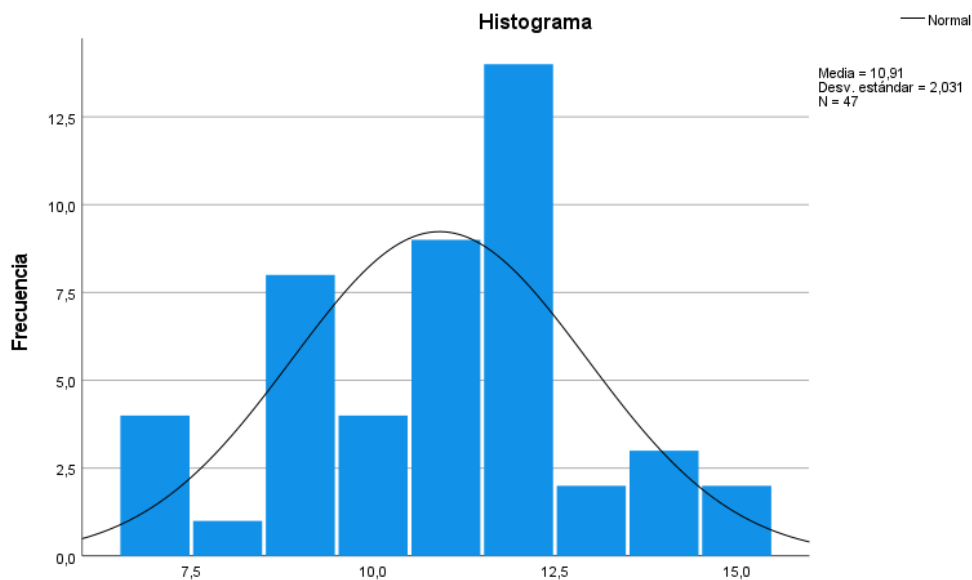
Prueba de normalidad del rendimiento académico.

	Shapiro - Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Rendimiento académico	,946	47	,029

Nota. Datos obtenidos de las encuestas aplicadas.

Figura 4.

Gráfico de distribución de la variable rendimiento académico.



Nota. Datos obtenidos de las encuestas aplicadas.

En la tabla 4, el nivel de significancia de la variable rendimiento académico es $p = 0,029 < 0.05$; teniendo una distribución no normal.

De tal modo, al hallar que los datos de la variable hábitos alimentarios es normal y del rendimiento es no normal, se utilizó la prueba no paramétrica rho spearman.



REPOSITORIO INSTITUCIONAL DIGITAL

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE DOCUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

1. Información del Autor			
RAMOS LOPEZ ALFREDO		46621882	acancer90@gmail.com
Apellidos y Nombres		DNI	Correo Electrónico
2. Tipo de Documento de Investigación			
<input checked="" type="checkbox"/> Tesis	<input type="checkbox"/> Trabajo de Suficiencia Profesional	<input type="checkbox"/> Trabajo Académico	<input type="checkbox"/> Trabajo de Investigación
3. Grado Académico o Título Profesional ¹			
<input type="checkbox"/> Bachiller	<input checked="" type="checkbox"/> Título Profesional	<input type="checkbox"/> Título Segunda Especialidad	<input type="checkbox"/> Maestría <input type="checkbox"/> Doctorado
4. Título del Documento de Investigación			
HÁBITOS ALIMENTARIOS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 80816, PATAZ REGIÓN LA LIBERTAD			
5. Programa Académico			
EDUCACION PRIMARIA			
6. Tipo de Acceso al Documento			
<input checked="" type="checkbox"/> Abierto o Público ³ (info:eu-repo/semantics/openAccess)	<input type="checkbox"/> Acceso restringido ⁴ (info:eu-repo/semantics/restrictedAccess) (*)		
(*) En caso de restringido sustentar motivo			

A. Originalidad del Archivo Digital

Por el presente dejo constancia que el archivo digital que entrego a la Universidad, es la versión final del trabajo de investigación sustentado y aprobado por el Jurado Evaluador y forma parte del proceso que conduce a obtener el grado académico o título profesional.

B. Otorgamiento de una licencia CREATIVE COMMONS ⁵

I autor, por medio de este documento, autoriza a la Universidad, publicar su trabajo de investigación en formato digital en el Repositorio Institucional Digital, al cual se podrá acceder, preservar y difundir de forma libre y gratuita, de manera íntegra a todo el documento. ⁶

Lugar	Día	Mes	Año
Chimbote	20	08	2025



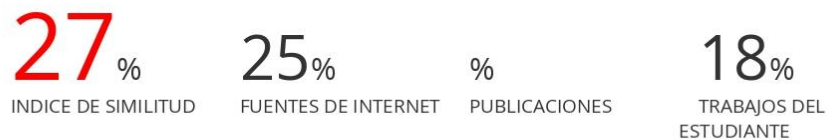
Importante

¹ Según Resolución de Consejo Directivo N° 033-2016-SUNEDU-CD, Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar Grados Académicos y Títulos Profesionales, Art. 8, inciso 8.2.
² Ley N° 30035. Ley que regula el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto y D.S. 006-2015-PCM.
³ Si el autor eligió el tipo de acceso abierto a público, otorga a la Universidad San Pedro una licencia no exclusiva, para que se pueda hacer arreglos de forma en la obra y difundir en el Repositorio Institucional Digital. Respetando siempre los Derechos de Autor y Propiedad Intelectual de acuerdo y en el Marco de la Ley 822.
⁴ En caso de que el autor elija la segunda opción, únicamente se publicará los datos del autor y resumen de la obra, de acuerdo a la directiva N° 004-2016-CDNICYTEC-DEGC (Numerales 5.2 y 6.7) que norma el funcionamiento del Repositorio Nacional Digital.
⁵ Las licencias Creative Commons (CC) es una organización internacional sin fines de lucro que pone a disposición de los autores un conjunto de licencias flexibles y de herramientas tecnológicas que facilitan la difusión de información, recursos educativos, obras artísticas y científicas, entre otras. Estas licencias también garantizan que el autor obtenga el crédito por su obra.
⁶ Según el inciso 12.2, del artículo 12° del Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar, grados académicos y títulos profesionales-RENATI "Las universidades, instituciones y escuelas de educación superior tienen como obligación registrar todos los trabajos de investigación y proyectos, incluyendo los metadatos en sus repositorios institucionales precisando si son de acceso abierto o restringido, los cuales serán posteriormente recolectados por el Repositorio Digital RENATI, a través del Repositorio ALICIA".

Nota: - En caso de falsedad en los datos, se procederá de acuerdo a ley (Ley 27444, art. 32, núm. 32.3) .

Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa 80816, Pataz región La Libertad

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	5 %
2	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	4 %
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	4 %
4	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	2 %
5	repositorio.uniatlantico.edu.co Fuente de Internet	1 %
6	repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	1 %
7	repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	1 %
8	repositorio.uroosevelt.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
9	Submitted to unasam Trabajo del estudiante	<1 %
10	apirepositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
11	repositorio.uma.edu.pe Fuente de Internet	

		<1 %
12	Submitted to Universidad Politécnica del Perú Trabajo del estudiante	<1 %
13	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
14	Submitted to uncedu Trabajo del estudiante	<1 %
15	Submitted to Pontificia Universidad Católica del Ecuador - PUCE Trabajo del estudiante	<1 %
16	repositorio.uncp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	Submitted to Universidad Católica San Pablo Trabajo del estudiante	<1 %
18	repositorio.uide.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
19	Submitted to Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann Trabajo del estudiante	<1 %
20	Submitted to Corporación Universitaria Minuto de Dios, UNIMINUTO Trabajo del estudiante	<1 %
21	www.spanishdict.com Fuente de Internet	<1 %
22	Saldia.com.ar Fuente de Internet	<1 %
23	qdoc.tips Fuente de Internet	<1 %

www.antequeracom.com

24	Fuente de Internet	<1 %
25	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
26	Submitted to unanleon Trabajo del estudiante	<1 %
27	www.tandfonline.com Fuente de Internet	<1 %
28	Submitted to BENEMERITA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE PUEBLA BIBLIOTECA Trabajo del estudiante	<1 %
29	Submitted to Universidad Manuela Beltrán Virtual Trabajo del estudiante	<1 %
30	repositorio.unisinucartagena.edu.co:8080 Fuente de Internet	<1 %
31	repositorio.uta.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
32	Submitted to Ana G. Méndez University Trabajo del estudiante	<1 %
33	Submitted to Pontificia Universidad Católica del Perú Trabajo del estudiante	<1 %
34	Submitted to Universidad Tecnológica Centroamericana UNITEC Trabajo del estudiante	<1 %
35	fdocuments.ec Fuente de Internet	<1 %
36	Submitted to Pontificia Universidad Javeriana Cali Trabajo del estudiante	<1 %

37	repositorio.unheval.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
38	repositorio.unsaac.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
39	apice.org.co Fuente de Internet	<1 %
40	apla.org Fuente de Internet	<1 %
41	dubaikhalifas.com Fuente de Internet	<1 %
42	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
43	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %
44	Submitted to Escuela de Posgrado Newman Trabajo del estudiante	<1 %
45	dspace.unach.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
46	empleos.laureate.net Fuente de Internet	<1 %
47	pesquisa.bvsalud.org Fuente de Internet	<1 %
48	repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
49	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
50	scsk12.org Fuente de Internet	<1 %

51	Submitted to usmp Trabajo del estudiante	<1 %
52	www.dsi.uanl.mx Fuente de Internet	<1 %
53	www.elsevier.es Fuente de Internet	<1 %
54	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1 %
55	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 10 words

Excluir bibliografía

Activo