

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO



Facultad de Ciencias de la Salud

Carrera profesional de Enfermería

**HÁBITOS ALIMENTICIOS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS
ESTUDIANTES DEL 4° Y 5° GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E.P. JOSÉ
MARÍA ESCRIVÁ DE BALAGUER**

Bach. Roxana Jhoselin Flores Carrasco

Bach. Vanessa Elizabeth Briones Vidaurre

Asesor:

Dra. Patricia Margarita Rivera Castañeda

Cajamarca – Perú

2021

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO



Facultad de Ciencias de la Salud

Carrera profesional de Enfermería

**HÁBITOS ALIMENTICIOS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS
ESTUDIANTES DEL 4° Y 5° GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E.P. JOSÉ
MARÍA ESCRIVÁ DE BALAGUER**

**Tesis presentada en cumplimiento parcial de los requerimientos para
optar el título profesional de licenciada en enfermería**

Bach. Roxana Jhoselin Flores Carrasco

Bach. Vanessa Elizabeth Briones Vidaurre

Asesor:

Dra. Patricia Margarita Rivera Castañeda

Cajamarca – Perú

2021

COPYRIGHT © 2020 by

FLORES CARRASCO, ROXANA JHOSELIN

BRIONES VIDAURRE, VANESSA ELIZABETH

Todos los derechos reservados

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

**APROBACIÓN DE TESIS PARA OPTAR TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERIA**

**HÁBITOS ALIMENTICIOS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS
ESTUDIANTES DEL 4° Y 5° GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E.P. JOSÉ
MARÍA ESCRIVÁ DE BALAGUER**

JURADO EVALUADOR

Mg. Karla Rodríguez Rojas

Presidente (a)

Mg. María Verónica Tejada Novoa

Secretario (a)

Dra. Patricia Rivera Castañeda

Asesor (a)

DEDICATORIA

Esta tesis la dedico a mis padres Joel Flores y Anita Carrasco, quienes estuvieron a mi lado brindándome su amor y apoyo incondicional en cada paso de mi carrera profesional, asimismo me enseñaron valores, principios, responsabilidad y el deseo de superación. También dedico a mis hermanos Diana Flores y David Flores, quienes son mi motivación para lograr mis objetivos.

Roxana Jhoselin Flores Carrasco

Primeramente, a Dios por darme la vida y estar siempre conmigo bendiciéndome y guiándome en mi camino.

Seguidamente a mis padres por el esfuerzo y las metas alcanzadas, refleja la dedicación, el amor que invierten sus padres en sus hijos. Gracias a mis padres soy quien soy, orgullosamente y con la cara muy en alto les agradezco, mi mayor inspiración, gracias a ellos he concluido con mi mayor meta. A mi abuela por compartir momentos significativos y por siempre haber estado dispuesta a escucharme y ayudarme en cualquier momento.

En el camino encuentras personas que iluminan tu vida, que con su apoyo alcanzas de mejor manera tus metas, a través de sus consejos, de su amor, y paciencia me ayudo a concluir esta meta.

Vanessa Elizabeth Briones Vidaurre

AGRADECIMIENTO

- Agradecemos a Dios por bendecirnos, por acompañarnos en cada paso que damos y apoyarnos a cumplir cada una de nuestras metas.
- A nuestros padres quienes son el cimiento principal para culminar este estudio, siempre nos inculcaron valores y principios, siendo ellos el ejemplo a seguir.
- A la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo por inculcarnos conocimientos óptimos con sus docentes profesionales de cada materia.
- A nuestra asesora por brindarnos su apoyo, esfuerzo y dedicación para el desarrollo de esta tesis.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE	vii
LISTA DE TABLAS	ix
RESUMEN.....	x
ABSTRACT.....	xi
INTRODUCCIÓN	12
CAPÍTULO I.....	14
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	14
1.1. Planteamiento del problema	14
1.2. Enunciado del problema.....	20
1.3. Objetivos de la investigación.....	21
1.4. Justificación	22
CAPITULO II	23
2. MARCO TEÓRICO	23
2.1. Antecedentes.....	23
2.2. BASES LEGALES	25
2.3. Base Teórica	27
2.4. Marco Conceptual.....	30
2.5. Rendimiento Académico.....	49
2.6. VARIABLES	55
2.7. HIPÓTESIS	55
2.8. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	56
CAPITULO III.....	57
3. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN.....	57
3.1. Tipo de investigación	57
3.2. Diseño de la investigación.....	57
3.3. Descripción del área de estudio.....	58
3.4. Población, muestra y unidad de análisis	59
3.5. Métodos y técnica de recolección de datos.....	60
3.6. Instrumento de recolección de datos	60
3.7. Validez y confiabilidad del instrumento de recolección de datos	62

3.8. Procedimiento de recolección de datos.....	62
3.9. Consideraciones éticas	63
CAPÍTULO IV	65
4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	65
4.1. RESULTADOS	65
4.2. DISCUSIÓN	79
CAPÍTULO V.....	83
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	83
5.1. Conclusiones	83
5.2. Recomendaciones	84
ANEXOS.....	97

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Hábitos alimenticios saludables de los estudiantes del 4° y 5° grado de primaria de la IEP. José María Escrivá de Balaguer en el I y II trimestre Cajamarca 2020	65
Tabla 2. Hábitos alimenticios no saludables de los estudiantes del 4° y 5° grado de primaria de la IEP. José María Escrivá de Balaguer en el I y II trimestre Cajamarca 2020	67
Tabla 3. Hábitos alimenticios de los estudiantes del 4° y 5° grado de primaria de la IEP. José María Escrivá de Balaguer en el I y II trimestre Cajamarca 2020	69
Tabla 4. Rendimiento académico escolar del 4° y 5° grado de primaria de la IEP. José María Escrivá de Balaguer en el I y II trimestre Cajamarca 2020	70
Tabla 5. Hábitos alimenticios saludables y el rendimiento académico escolar del 4° y 5° grado de primaria de la IEP. José María Escrivá de Balaguer en el I y II trimestre, Cajamarca 2020	71
Tabla 6. Hábitos alimenticios no saludables y el rendimiento académico escolar del 4° y 5° grado de primaria de la IEP. José María Escrivá de Balaguer en el I y II trimestre, Cajamarca 2020	72
Tabla 7. Hábitos alimenticios y el rendimiento académico escolar del 4° y 5° grado de primaria de la IEP. José María Escrivá de Balaguer en el I y II trimestre, Cajamarca 2020	74
Tabla 8. Análisis de correlación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes del 4° y 5° grado de primaria de la I.E.P Escrivá de Balaguer en el I y II trimestre, Cajamarca	77

RESUMEN

Los hábitos alimenticios son conductas que se obtiene por el individuo, debido a las acciones de elección, preparación y consumo de los productos. El rendimiento académico es la evaluación de los conocimientos que se adquiere en el ámbito escolar, colegio o universidad en un periodo de tiempo.

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación de hábitos alimenticios y rendimiento académico de los estudiantes del 4° y 5° grado de primaria de la I.E.P. José María Escrivá de Balaguer en el I y II trimestre, Cajamarca 2020.

La muestra fue por conveniencia, con la participación de 44 colaboradores pertenecientes al 4 y 5 grado de primaria de la I.E.P. José María Escrivá de Balaguer. El método de investigación fue descriptivo, correlacional.

Los resultados muestran que 28 estudiantes que tienen hábitos alimenticios adecuados, 8 de ellos tienen excelente rendimiento académico, es decir un promedio de AD, 18 tienen alto rendimiento académico (A) y solo 2 estudiantes tienen promedios regulares o en proceso (B). Existiendo un coeficiente de correlación de 0,539 y una confiabilidad del 95%.

Palabras clave: Nutrición, Hábitos y Rendimiento académico

ABSTRACT

Eating habits are behaviors that are obtained by the individual, due to the actions of choice, preparation and consumption of products. Academic performance is the evaluation of the knowledge acquired at school, college or university in a period of time.

The objective of this research was to determine the relationship between eating habits and academic performance of 4th and 5th grade primary school students of the I.E.P. José María Escrivá de Balaguer in the 1st and 2nd trimesters, Cajamarca 2020.

The sample was for convenience, with the participation of 44 collaborators belonging to the 4th and 5th grade of primary school of the I.E.P. José María Escrivá de Balaguer. The research method was descriptive, correlational.

The results show that 28 students have adequate eating habits, 8 of them have excellent academic performance, that is, an average of AD, 18 have high academic performance (A) and only 2 students have regular or in-progress averages (B). There is a correlation coefficient of 0.539 and a reliability of 95%.

Key Words: Nutrition, habits and academic performance.

INTRODUCCIÓN

La presente tesis de investigación tiene como objetivo determinar la relación de hábitos alimenticios y rendimiento académico de los estudiantes del 4° y 5° grado de primaria de la I.E.P. José María Escrivá de Balaguer en el I y II trimestre, Cajamarca 2020.

Los alimentos son el combustible del organismo, ya que estos se convierten en energía contribuyendo a realizar y culminar las actividades planificadas, sin embargo en la actualidad se ha observado que las malas conductas alimenticias han aumentado, esto debido a diversos factores, tales como tiempo, cultura, economía, educación y globalización, por ello se ha visto que los niños tienen diversas afecciones de salud tanto físico, psicológico, intelectual y social que condicionan a que tengan deficiencia, exceso o desbalance en la ingesta de uno o varios nutrientes que requiere el organismo.

Menciona Figueroa (2004) que el rendimiento académico es el producto de los programas educativos o es la medida de las capacidades de cada individuo como consecuencia de un proceso de instrucción, que son expresados en calificaciones dentro de una escala convencional. Es decir, es el resultado cuantitativo que se obtiene del proceso de aprendizaje de los conocimientos adquiridos de las diferentes materias, conforme a las evaluaciones que realizan los profesores mediante pruebas y actividades complementarias.⁶⁵

Los aprendizajes básicos elementales que no pudieron ser aprovechados mermen la autoestima del niño y la oportunidad de haber adquirido capacidades, habilidades y destrezas que conformen avanzan de grado los niños los adquieren, este retraso es

lo que dificulta ir al igual que sus pares y conllevan a que algunos niños terminen desertando, otros repitiendo los grados.

Asimismo, las secuelas de la malnutrición y desnutrición provocan el retraso del crecimiento, trastornos bioquímicos y retraso del desarrollo; siendo estos últimos los que provocan inquietud y preocupación, los niños que se recuperan manifiestan bajo rendimiento intelectual y la deserción escolar.⁶⁵

Por ello la Organización Mundial de Salud (OMS, 2015) define a los hábitos alimentarios como “Un conjunto de conductas que tiene un individuo al momento de elegir y consumir sus productos alimenticios cumpliendo el requerimiento alimentario, así aportando la energía necesaria al organismo, para que ejecute las actividades cotidianas”.¹⁴

Conociendo la importancia de las buenas conductas alimenticias, los padres y docentes de las instituciones comprenderán que los alimentos saludables son necesarios en la vida escolar porque contribuyen en el desarrollo y crecimiento del escolar, por este motivo los niños tendrán mejores calificaciones y un rendimiento óptimo.

Con este estudio estamos contribuyendo a mejorar las conductas alimenticias y el rendimiento académico en los escolares de la escuela Escrivá de Balaguer, así también mejorar el desarrollo y crecimiento del estudiante.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

El ser humano durante su evolución atraviesa por diferentes etapas, una de ellas es la etapa escolar comprendida entre los 6 - 12 años de edad siendo de suma importancia que apoye en su maduración en los aspectos físicos, cognitivos, lingüísticos, socio afectivo y temperamental.

Este año la Organización Mundial de Salud (OMS) considera que es fundamental que lo infantes alcance el bienestar, crecimiento físico y un desarrollo psicológico óptimo, asimismo tengan una buena nutrición y salud, los constantes cuidados afectuosos y el estímulo para aprender en los primeros años de vida ayudan a los párvulos a obtener mejores resultados escolares, estar más sanos y participar más en su entorno social.¹

A lo largo del tiempo, las sociedades han evolucionado, la globalización ha cambiado nuestra manera de comer modificando los sistemas de alimentación que va desde la siega de los cultivos hasta la forma en la que presentan los alimentos en los supermercados¹, sin embargo la globalización y el comercio han traído consigo comida rápida y han fomentado la venta de los productos dirigidos a los niños, además ha influenciado a que las familias y comunidades dejen las dietas típicas, a menudo las más sanas.

En la actualidad la alimentación no cubre las necesidades que requiere una persona debido a que se presentan factores que alteran el entorno alimentario como es la falta de conocimiento y los problemas económicos en las

familias; la mayoría no cuentan con ingresos estables, solo se alimentan con productos de su zona o compran la mercancía de bajo precio y en mayor cantidad adquieren carbohidratos así descuidando los demás nutrientes.

En la edad escolar primaria 66 millones de escolares asisten a clases con hambre esto se evidencia en los países en vía de desarrollo según manifiesta el Programa de Alimentos (WFP).²

Se calcula que 820 millones de personas carecen de alimentos para comer según refiere la OMS indicado por el informe de la ONU en el 2018, este problema afecta a Asia (513.9 millones), África (256.1 millones), América Latina y el Caribe (42.5 millones), y 2 000 millones de personas sufren de inseguridad alimentaria moderada y graves las cuales se encuentran en los países de ingresos bajos y medianos.³

Debido a las diferentes culturas y costumbres la alimentación también se ve alterada, siendo un factor importante el tiempo que conlleva a las familias a una vida acelerada, donde hombre y mujer tienen que trabajar y disponen de poco tiempo para dedicarse a preparar una dieta balanceada y nutritiva, dando como resultado, el aumento del sobrepeso y la obesidad entre los residentes urbanos y rurales, así como el aumento de los índices de diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

En los países en desarrollo de cada 6 niñas (os) aproximadamente 100 millones, presentan malnutrición y 1 de cada 4 niñas (os) padece de retraso

en el crecimiento datos brindados por el Programa de Alimentos (WFP) en el 2019.²

La inseguridad alimentaria golpea 7,7 millones de personas, la ONU en el 2019 mostró su preocupación en el continente africano donde Zimbabue sufre la peor de las crisis en estos últimos años, asimismo tienen temperaturas que han rozado los 40 grados, esto ha ocasionado que las cosechas de los cereales caigan más del 50%.⁴

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) en el 2019, informó que 44% de los niños no comen frutas ni verduras. La tasa más alta se registra en Guinea (85%). En todo el mundo, 59% de los infantes menores de dos años no comen huevos, productos lácteos, pescado o carne. En Sudáfrica, sin embargo, la ingesta de estos alimentos es superior a la media mundial, con un 76% de los productos lácteos, un 43% huevos y un 47% carne o pescado⁵.

La alimentación es uno de los apoyos elementales para la salud del preescolar en todas las etapas de su crecimiento y desarrollo; una buena alimentación desde temprana edad permite fortalecer el sistema inmunitario, adquirir menos enfermedades, tener buena salud, logrando así un desarrollo de acuerdo a la edad.⁶

Los niños sanos aprenden mejor, la gente sana es más fuerte, con productividad, se encuentran en mejores condiciones para romper el ciclo de pobreza y desarrollar su máxima capacidad.⁶

De igual forma en el Perú cuenta con productos de alto valor nutritivo, como la maca, habas, quinua, cañihua, entre otros. Pero los moradores no le dan la importancia a su consumo por desconocimiento de los nutrientes que contiene. Ellos prefieren vender sus productos, para luego comprar alimentos procesados para su consumo⁸.

En el País existe un elevado número de infante con malnutrición, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) en el 2019 indica que el 12% de niños peruanos menores de 5 años presenta desnutrición crónica, asimismo informó sobre el sobrepeso en adolescentes de 10 a 19 años se incrementó de 10.9% en 2014 a 18.5% en 2018. Situación similar presenta el indicador de obesidad que creció de 3.3% a 7.5% entre el 2014 y el 2018⁷.

El Instituto Nacional de Estadística e informática (INEI) en el 2018 reveló en sus datos estadísticos que la desnutrición crónica afectó 12,2% de las niñas y niños menores de cinco años de edad; y las tasas más altas se reportaron en Huancavelica (32,0%), Cajamarca (27,4%), Huánuco (22,4%), Amazonas (20,4%), Ayacucho (20,2%), Apurímac (20,1%) y Loreto (20,0%)⁹.

El Perú en el 2018, la prueba de Programa para la Evaluación Internacional de Alumnos (PISA, siglas en inglés) realizado por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) el Perú ocupó el puesto 64 de 77 países, siendo similar a los datos alcanzados en el año 2015. El país obtuvo un promedio de 401 en Comprensión Lectora, mejorando notablemente en relación al alcanzado el 2018 que fue de 398, pero pese a

eso aún se encontró muy debajo de otros países como Chile, Colombia y Brasil.² Así mismo en los exámenes de Matemática se obtuvo un promedio de 400, en relación al 2015 en donde se obtuvo un promedio de 387 y en Ciencias 404, pero lo más preocupante fue en Comprensión Lectora, los resultados obtenidos están muy debajo de nuestros pares en Latinoamérica.¹⁰

Se evidenció en la Evaluación Censal de Estudiantes (ECE) en Puno en el 2018, que los escolares del área rural tuvieron bajo rendimiento académico, señalando que 34.80% de alumnos obtuvieron un promedio de “en inicio” seguido de 28.40% que estuvieron “en proceso”; 19.70% obtuvo “previo al inicio” y tan solo 17.20% de los escolares obtuvieron un promedio satisfactorio¹¹.

De la misma forma en la región Cajamarca la malnutrición afecta a todas sus provincias, así lo manifiesta el Gobierno Regional de Cajamarca que el 31% de la población infantil (de 0 a 3 años) sufre de anemia, las provincias de Chota, Jaén, San Ignacio, lideran el número de casos y 27% de niños menores de 5 años, padece desnutrición crónica¹⁰.

Los niños con malnutrición pasan por una situación de desventaja frente a sus pares que no padecen esta condición, ya que ellos presentarían problemas en el desarrollo neuronal⁵, lo que conlleva a un déficit de aprendizaje, concentración y desarrollo cognitivo como consecuencia un bajo rendimiento académico escolar.

En julio del 2018 el Gobierno Regional de Cajamarca (GRC) publica datos preocupantes sobre la educación en el departamento Cajamarca, según la evaluación del año lectivo 2018, se retiraron del sistema educativo 4296 estudiantes; 12 428 repitieron de grado; y 35 mil 152 ingresaron a cursos de recuperación. ¹¹

Tampoco es ajeno a este fenómeno el distrito de Cajamarca, de hecho, en el barrio Pueblo Nuevo, durante nuestras prácticas pre profesionales en la Institución Educativa Privada José María Escrivá de Balaguer; cuando fuimos a dar las sesiones educativas observamos que varios niños no se podían concentrar y en el recreo llevaban loncheras no saludables.

Al interactuar con el director nos informó que todas las semanas la mayoría de los alumnos del centro educativo ingieren o compran alimentos procesados tales como galletas, gaseosas, jugos, frituras, etc.; por ello muestra su preocupación ya que cree que esta alimentación no saludable estaría provocando un bajo nivel de concentración, dificultades para comprensión lectora y retención de la información, a pesar del esfuerzo de estos por mejorar son perseverantes pero no obtienen los resultados deseados y tienen bajas calificaciones en algunas asignaturas; también los profesores nos informaron que algunos estudiantes consumen alimentos no saludables en el recreo estos les genera energía por unos minutos, pasado un tiempo se sienten cansados, fastidiados y sin energía para estar atentos en clase.

Cuando el escolar no cubre sus necesidades nutricionales, provocaría que estos sufran morbilidades como desnutrición, anemia, sobrepeso, etc., todos estos factores de riesgo producirán a largo plazo discapacidad intelectual a pesar que se esfuercen en los próximos grados de su educación les costará tener un aprendizaje óptimo para su edad, algunos de ellos desarrollarían pensamientos y actitudes negativas, al afectar su condición intelectual y emocional suscitará trastornos psicológicos volviéndose personas violentas y peligrosas para la sociedad, familia e individuo.

Si tenemos infantes mal alimentados con problemas físicos, psicológicos y sociales no tendremos nuevos líderes, ni un buen desarrollo sostenible del país. Los niños son el futuro de la nación por eso debemos darle la importancia necesaria para su óptimo crecimiento y desarrollo.

Al evidenciar esta problemática en la escuela mencionada nos proponemos a investigar sobre la relación que existe entre los hábitos alimenticios y rendimiento académico de los estudiantes del 4° y 5° grado de primaria.

1.2. Enunciado del problema

¿Cuál es la relación que existe entre hábitos alimentarios y rendimiento académico de los estudiantes del 4° y 5° grado de la I.E.P. José María Escrivá de Balaguer en el I y II trimestre, Cajamarca 2020?

1.3.Objetivos de la investigación

Objetivo general

- Determinar la relación de hábitos alimenticios y rendimiento académico de los estudiantes del 4° y 5° grado de primaria de la IEP José María Escrivá de Balaguer en el I y II trimestre, Cajamarca 2020.

Objetivos específicos

- Identificar los hábitos alimenticios de los estudiantes del 4° y 5° grado de primaria de la IEP. José María Escrivá de Balaguer en el I y II trimestre Cajamarca 2020.
- Determinar el rendimiento académico escolar del 4 y 5 grado de primaria de la en el I y II trimestre Cajamarca 2020.
- Determinar la relación entre los hábitos alimenticios saludables y el rendimiento académico escolar del 4° y 5° grado de primaria de la I.E.P. José María Escrivá de Balaguer en el I y II trimestre, Cajamarca 2020.
- Establecer la relación entre los hábitos alimenticios no saludables y el rendimiento académico escolar del 4° y 5° grado de primaria de la IEP. José María Escrivá de Balaguer en el I y II trimestre, Cajamarca 2020.

1.4. Justificación

En el mencionado estudio una de las mayores preocupaciones que hace varios años y hasta ahora aqueja al Perú y a Cajamarca, una de las ciudades con una alta tasa de desnutrición y anemia.

Nos permitirá sensibilizar y concientizar a la población sobre la importancia de la alimentación saludable, promover hábitos alimenticios, especialmente desde edad temprana para aportar al desarrollo integral de los alumnos, fomentar el consumo de productos frescos, especialmente aquellos de origen local y promover el cocinar en casa como una actividad familiar y entretenida evitando los productos altamente procesados.

Analizar los datos obtenidos mediante los instrumentos que serán evaluados para garantizar la validez y confiabilidad que se necesita, luego de la aplicación pasará por un software, determinar la relación de los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes de 4° y 5° grado de primaria de la I.E.P Escrivá de Balaguer.

Los resultados obtenidos será una aportación para el centro educativo, para la universidad que contribuirá en la formación de la carrera a nivel preventivo y sirvan de referencia para otros estudios a futuro.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Internacionales

Ibarra J & Hernández C. (2019) En su investigación ‘‘Hábitos alimenticios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile’’. En sus resultados indicaron que 59,1% de los alumnos desayuna; 71,4% consume tres o cuatro comidas al día; y quienes no realizan ninguna de estas acciones, tienen bajo rendimiento académico.

2.1.2. Nacional

Taira E. (2018). En su trabajo investigativo: ‘‘Hábitos alimenticios y rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional Policial de la Región Moquegua, 2018’’. Indico que el factor de riesgo modificable para obtener salud, lo constituyen los alimentos preparados saludablemente. Los estudiantes con buen estado de salud tendrán un buen rendimiento académico. En su tesis obtuvo el chi cuadrado fue de 2,923 y el valor $p = ,232$ ó 2,32 %, por ello se indica que existe relación entre las dos variables expuestas.¹⁴

Sayán J. (2018). En su investigación titulada ‘‘Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes del I.E.P.

Franklin D. Roosevelt, Comas, 2017''. Como consecuencia se demuestró que existe una relación positiva ($Rho = 0,584$) y significativa ($sig. = ,000$) en el nivel de correlación moderada entre los hábitos alimentarios y rendimiento académico escolar¹⁵.

Estrella A. & Machacuay I. (2017), Junín. En su tesis 'Hábitos alimentarios y rendimiento académico de los estudiantes del 4° y 5° grado del Colegio Libertador Simón Bolívar del Distrito de Junín 2017''. Concluyo que, de cada 69 alumnos con costumbres de buena alimentación saludables, 52 tienen promedios de A y 14 tienen AD, además de los 13 estudiantes que tienen una mala alimentación, 9 de ellos tienen como promedio B y 1 promedio de C¹⁶.

2.1.3. Regional

Bazán C. (2018). En su estudio denominado "Estado nutricional y rendimiento académico en los estudiantes de la I.E. Nuestra Señora del Carmen". En sus resultados: 73% de las alumnas presenta un estado nutricional normal y con indicadores de 36 aprendizaje de A 57% y B 28%, 23% alumnas muestran un sobrepeso, y se encuentran en un aprendizaje de B 12% y por último 4% de las estudiantes presenta la condición de obesidad, con un nivel de aprendizaje en B 2% y C 1%, en parámetros normales y el rendimiento académico con estadística de logro de aprendizaje A y B¹⁷. Observamos que este estudio está relacionado con los hábitos alimenticios influye en el rendimiento académico.

2.2. BASES LEGALES

2.2.1. Ley marco derecho a la alimentación, seguridad y soberanía alimentaria

Artículo 4°. Objetivo de esta legislación es:

- a) Anunciar como prioridad nacional la estrategia, planificación y la política del derecho a la nutrición idónea.
- b) Fortalecer la capacidad institucional pública para que cada Estado pueda asegurar el derecho a la nutrición de su comunidad, según los principios de diversidad de cultural y de producción.
- c) Establecer medidas para rehuir la mal nutrición, el hambre, y evaluar la salud de la población.

Definiciones. Artículo 10°.Derecho a la Alimentación: la alimentación es un derecho humano de cada individuo, sea en forma individual o colectiva, de tener acceso a los alimentos saludables y nutritivos referente a costumbres y tradiciones de cada individuo.²⁰

2.2.2. Decreto Supremo que aprueba el Reglamento de la Ley N° 30021, Ley de Promoción de la Alimentación Saludable.

Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para los infantes y Adolescentes, tiene como objeto la promoción y protección del

derecho a la salud pública al crecimiento y desarrollo adecuado de las personas, a través de las acciones de educación, el fortalecimiento y fomento de la actividad física, la implementación de kioscos y comedores saludables, en las instituciones de educación básica regular y la supervisión de la publicidad y practicas relacionadas con los alimentos, bebidas no alcohólicas dirigidas a los infantes y adolescentes para reducir y eliminar enfermedades como el sobrepeso, obesidad y enfermedades degenerativas no transmisibles.²²

2.2.3. Manual de Advertencias Publicitarias

Se dispone que la industria deba adaptarse a los octógonos de color negro y blanco. Estos informan al consumidor si el contenido del producto, básicamente aquellos alimentos procesados y bebidas no alcohólicas, superan los parámetros establecidos de azúcar, sodio, grasas saturadas y grasas trans. Así mismo, se mostrarán junto a ellos las frases “Soslayar el consumo desmedido” o “Eludir su consumo”, según corresponda.²²

2.2.4. Directiva N° 003-2016-gr-caj/dre-caj/ugel-ca/agp-ees-cta-ea.

“Normas para la promoción de loncheras, quiosquos y comedores escolares saludables-2016”.

Finalidad: Contribuir con la salud de la instituciones educativas del distrito de Cajamarca, en especial a los alumno para promover prácticas y conducta de una buena alimentación²³.

I. Bases Legales

- Ordenanza Municipal N° 475-CMPC, Ordenanza que aprueba la “Implementación del Plan de Salud del escolar”
- Ley N°26842, Ley General de Salud
- LeyN° 30021, Ley de Promoción de la Alimentación adecuada para los infantes y adolescentes.
- Decreto supremo N° 007-98-SA, que aprueba el reglamento sobre Vigilancia y Control de Bebidas.

2.3. Base Teórica

2.3.1. Modelo conceptual de Virginia Henderson

Es un modelo basado en las necesidades humanas, las cuales son necesarias para la salud o vida. Este modelo, indica que la persona es un ser integral, que engloba en sus aspectos biológicos, psicológicos, socioculturales y espirituales, que interactúan entre sí, ayudando al máximo desarrollo de su potencial.²⁴

Concepto de Necesidad: Henderson establece 14 necesidades básicas que todo ser humano tiene y constituye el elemento integrador de todos los componentes mencionados.²⁴

Estas son:

1. Respirar normalmente.
2. Alimentarse e hidratarse.
3. Eliminar por todas las vías corporales.
4. Movimiento y postura correcta.

5. Dormir y descansar
6. Seleccionar la ropa correcta, vestirse y desvestirse
7. Mantener la temperatura corporal.
8. Mantener la higiene y la integridad de la piel.
9. Evitar peligros ambientales y lesionar a otras personas.
10. Comunicarse con los demás para expresar emociones, temores.
11. Construir una convivencia de valores y creencias.
12. Realizar algún trabajo que conlleve a la satisfacción personal
13. Colaborar en actividades recreativas
14. Descubrir la curiosidad para el desarrollo y la salud.

Todas las necesidades adquieren un pleno significado cuando son planteadas desde su doble sentido de universalidad y especificidad. Universalidad porque son similares e indispensables para todos los seres humanos; y especificidad, porque se manifiestan de una manera diferente en cada individuo.³⁴

Esta teoría se relaciona con el estudio porque hace énfasis en la alimentación e hidratación, todo ser humano necesita un aporte nutricional adecuado que cubran los procesos del organismo; Henderson afirma que todo ese mecanismo es importante para la salud y crecimiento óptimo de los párvulos, al no cubrirse uno de los requerimientos nutricional provocará enfermedades a corto y largo plazo.

2.3.2. Modelo de Abraham Maslow

EL modelo indica la jerarquía de necesidades humanas, donde su concepto más importante es la autoactualización, o la necesidad humana más elevada. Indicando que cuando las personas no utilizan sus capacidades y talentos no pueden experimentar la autoactualización, por lo cual penden sentirse frustradas aun cuando satisfagan todas las demás necesidades.²⁵

Maslow además investigó las experiencias cumbre, los momentos especiales en la vida del individuo. A él le perturbaba el hecho de que casi todo el conocimiento que poseemos acerca de la motivación humana proviniera del análisis de pacientes sometidos a terapia. En su teoría de la jerarquía de necesidades realizó toda una empresa intelectual. Por ello realizo una pirámide indicando las necesidades del ser humano las cuales son las siguientes: Fisiológicas, seguridad, pertenencia y amor, estimado y actualización.²⁵

Por ello según esta jerarquía se deben satisfacer los requerimientos fisiológicos (hambre, sueño, sexo, etc.) antes que las necesidades psicológicas. Las necesidades psicológicas básicas son de seguridad (estabilidad, orden), amor (sentido de pertenencia), estima (respeto de sí mismo, reconocimiento) y autoactualización (desarrollo de las capacidades). Las necesidades emanan y se basan en las necesidades anteriores.²⁵

En otras palabras, la teoría de Maslow nos habla sobre las necesidades fundamentales del individuo, en la primera base de la pirámide encontramos la autorrealización, donde el ser humano a través de sus ideales alcanza una satisfacción personal al culminarlos, por ello los infantes al tener calificaciones altas, estarán satisfechos con su aprendizaje y lograrán un desarrollo óptimo en la sociedad.

2.4. Marco Conceptual

2.4.1. Hábitos Alimenticios

La alimentación es un proceso electivo y voluntario en la selección de los alimentos; este cumple un rol fundamental para obtener una vida saludable, participando en los aspectos fisiológicos del ser humano, y se relaciona con la conducta alimentaria de cada sociedad.

Los hábitos alimenticios son un conjunto de conductas que se obtienen por el individuo, debido a la ejecución frecuente de acciones de elección, preparación y consumo de los productos; influenciados principalmente por aspectos socioeconómicos y culturales de una comunidad.¹⁶

La Organización Mundial de Salud (OMS, 2015) define a los hábitos alimentarios como “Un conjunto de comportamientos que tiene una persona al momento de consumir sus alimentos, cumpliendo un régimen alimentario, este aporta al organismo la energía necesaria para la ejecución de las actividades diarias.

Asimismo, el hombre selecciona sus alimentos según su preferencia individual, abordando desde la forma de conservar, presentar y consumir los productos alimenticios.¹⁴

Por otra parte (Meraz, 2014) manifiesta: “Los hábitos alimenticios se transfieren de generación a generación y se ve influenciado por aspectos tales como el clima, lugar geográfico, vegetación, disponibilidad de la región, experiencias y costumbres”.¹⁴

Las conductas alimentarias forman parte de cada individuo, pero no nacen con él, sino que se construyen a partir de las experiencias aprendidas de generación en generación; basados en su cultura el individuo seleccionara su alimentación que configuran en su dieta, y los prepara para su ingestión. Por tanto, es un proceso voluntario y educable que constituye un factor del estado de salud.²⁶

Factores que influyen en los hábitos alimenticios

Los factores cambian de una persona a otra basándose en sus preferencias, rechazos y creencias de la alimentación asimismo muchas de las familias son conservadoras en sus hábitos alimentarios. La alimentación también es diferente en cada sociedad, algunas lo verán normal y en otras se le puede considerar repulsiva o inaceptable.²⁷

Los factores socioeconómicos, familiares, educativos en los hábitos alimenticios

Según la Organización Panamericana de Salud, 2007, señala que:

“Los Aspectos culturales - familiares, socio-económicos y educativos se relacionan con la costumbre alimentaria, por ello en la comunidad se construye y establece su conducta en la selección y preparación de los alimentos”¹⁴

Por otra parte, reitera que los factores socioeconómicos influyen por: “La ausencia de recursos económicos conllevan a una mal nutrición, poniendo en riesgo la seguridad alimentaria como el acceso a una alimentación de calidad, este problema aqueja al Perú y a los países en vías de desarrollo.”¹⁴

Igualmente indica sobre los factores educativos y motivacionales:

“Los factores alimentarios se ven influenciados por el nivel educativo, existen claras diferencias entre las personas y su elección de los alimentos, esto debido a su nivel educativo, muchas personas desconocen la importancia de los nutrientes. Sin embargo, en la mayoría de las personas pese a tener una economía estable y conocimientos de nutrición escogen consumir comida chatarra o saltan las comidas principales.”¹⁴

Factores Culturales en los hábitos alimenticios

(Natalven, 2018) refiere:

“En la actualidad, las costumbres alimentarias son la expresión de los aspectos culturales. La alimentación se ve influenciada por factores como el lugar donde nos desenvolvemos, la interacción con la familia, la sociedad y los amigos; también existe presión de cambio de conducta alimentaria por los mensajes de las redes sociales, medios de comunicación y el entorno social, por ello en la adolescencia se debe desarrollar habilidades sociales para evitar conductas alimentarias inadecuadas que ponen en riesgo a este grupo etario.¹⁴

Por otra parte, May, indica que “los factores que rigen la dieta del hombre pueden clasificarse de esta forma: 1. El hombre come lo que puede encontrar a su alrededor; 2. Cuando puede elegir, escoge lo que sus antepasados comieron antes que él”.²⁸

Los factores que influyen en la elección de los alimentos y condicionan el estado nutricional son; las reglas de crianza, protección y consumo de alimentos de los párvulos, los tabúes, el medio social, la religión, el espacio familiar, las preferencias personales de alimentación, el nivel educativo, cultura, las costumbres, medios de comunicación, el marketing, la disponibilidad económica, hábitos de higiene, el estado de salud, entre otros²⁸.

Alimentación del niño escolar

Los hábitos alimentarios de una población son muy importantes en el desarrollo de un país. La mal alimentación conlleva a desarrollar

comorbilidades como la anemia, cáncer, diabetes, hipertensión, entre otras, lo que obliga al estado a incrementar la inversión en hospitales y clínicas, para asistir a una población enferma, esto debido a la falta de conciencia y a la ausencia de los hábitos adecuados para una alimentación balanceada, como consecuencia disminuirá la producción de las personas enfermas y por ende retrasará el desarrollo sostenible del país.²⁹

No existe una dieta ideal que sirva para todo el universo de seres humanos, pero sí un criterio universal, en cuanto al tipo de alimentos que deben consumirse dentro de la dieta cotidiana, lo que garantiza que se cubran las necesidades energéticas y nutritivas en su totalidad. Esto garantiza que existan poblaciones sanas y asimismo previenen alteraciones y enfermedades relacionados con los desequilibrios alimentarios.²⁹

La publicidad televisiva forma parte del ambiente social humano, se observa que en la mayoría de los medios de comunicación promocionan alimentos poco saludables y promueven conductas alimentarias inadecuadas; como consecuencia estas conductas han desplazado hábitos correctos que tenían algunas familias y escuelas.³⁰

Los más vulnerables a los ataques publicitarios son los infantes ya que en esta etapa buscan su identidad y por lo tanto son fácilmente manipulables por el marketing que promocionan nuevos alimentos,

por ello provocara que cambien sus pensamientos y estilo de alimentación.³⁰

Existen errores alimentarios, los más comunes son:

- Desayunos insuficientes, de mala calidad o ausencia de este tiempo de comida. Ésta es de suma importancia ya que aporta energía para mejorar la capacidad de atención y de aprendizaje en los escolares.³⁰
- Almuerzos escasos o mal seleccionados, sobre todo cuando los alimentos consumidos fuera del hogar o la elección se deja bajo el criterio del niño.
- Meriendas donde el tipo de alimentos favoritos son productos de nula o poca calidad nutricional, los cuales no cubrirán las necesidades del organismo.

Estas razones afectan directamente la salud, existen muchos escolares que tienen baja talla para su edad, especialmente en el sector rural y en familias muy pobres. Destaca también la existencia de niños con sobrepeso y obesidad especialmente en las zonas urbanas. Por lo tanto, es necesario que los adultos enseñen a los escolares, a seleccionar y combinar los alimentos para lograr una alimentación que permita un desarrollo y crecimiento adecuado.³¹

La escuela, será una institución que permite al infante enfrentarse a nuevas conductas alimentarias que en varias ocasiones serán las menos saludables, también asumen una función fundamental en

promover los factores protectores de una buena alimentación. En este sentido, las acciones de promoción y prevención escolar están dirigidos por los docentes que lo expresan y lo comparten en las clases en asignaturas como ciencias naturales.³

2.4.2. Tipos de Hábitos

2.4.2.1. Hábitos alimenticios Saludables

Un estilo de vida saludable es la forma como cada uno decide vivir, son las cosas que se decide hacer, en la hora de levantarse, la hora en que se descansa, el tipo de alimentos que se consume, la clase de acción física que se practica, la forma de relacionarse con los demás y la actitud que se asume ante los problemas.²⁹

Para (Galarza, 2018) “Son conductas alimentarias adecuados, inocuas y beneficiosas para el organismo. Todos los individuos deben ingerir alimentos de todo el grupo, asimismo también consumir agua y realizar ejercicios físicos, si se cumple con lo mencionado será un adecuado hábito.”¹⁴

Estos hábitos inician y se forman en la primera etapa de vida, se consolidan en la adolescencia y perduran en la adultez. El hogar, es el lugar donde empieza el aprendizaje de una buena alimentación, donde se selecciona la calidad, cantidad e integración de todos los nutrientes de las tres comidas al día.

Las reglas de la alimentación son: calidad, cantidad, armonía y adaptación. “Estos principios se deben considerar en todo plan alimentario de cualquier grupo etario”.

La pirámide alimenticia proporciona la cantidad de calorías totales que necesita el

ser humano en relación con los carbohidratos, grasas, y proteína. Un hábito se denominará adecuado cuando cumple con los siguientes requisitos: ³²

- Respetar el horario de comida (Ingesta de los alimentos 3 veces al día)
- Respetar la conservación de los productos alimenticios.
- Respetar la cantidad y calidad de los alimentos a consumir.

A. Conducta alimentaria

Tiempo de consumo de los alimentos

Los alimentos deben ser consumidos aproximadamente en 30 minutos cada comida (desayuno, almuerzo y cena).³³

Desayuno: Esta comida es importante para el infante, porque le brinda la energía necesaria para mantenerse atento, despierto y participativo durante el desarrollo de sus clases.¹⁵

Por otra parte, la organización (EROSKI, 2012) manifiesta que:

“En una buena conducta alimentaria se recomienda ingerir de 4 a 5 comidas al día; se considera al desayuno como la principal comida, en ésta se debe incluir lácteos, cereales, además puede ir acompañado de frutas o zumo de estas, como refrigerio se debe consumir frutas o alimentos sancochados en el hogar; asimismo en el almuerzo se sugiere consumir arroz, legumbres, ensaladas, carnes, pescado, huevos, además debe ir acompañado de sopa y de postre debe incluir frutas, y la cena debe ser ligera.”¹⁴

Respecto a la cantidad de veces que se debe consumir los alimentos (EROSKI, 2012) es:

“Los lácteos se deben consumir dos vasos por día, las carnes rojas y derivados se recomienda que sea menor de seis veces por semana, hígado y vaso una porción cada dos semanas, la cantidad de consumo de pescado debe ser de cuatro veces a la semana, el cual reemplazara a las carnes rojas; los huevos se deben ingerir al menos tres veces por semana, verduras y frutas en cada comida, y los alimentos a base de frituras consumo ocasional.”¹⁴

Lugar de consumo de los alimentos.

El lugar donde las personas consumen sus alimentos depende de sus tradiciones y culturas.

Al respecto (Córdova, 2017), explica qué:

El espacio donde se consume los alimentos, puede ser un factor de riesgo, debido a que las personas asisten masivamente a centros comerciales, restaurantes, pensiones, mercados y ferias, provocando cambios de conductas alimentarias, porque en algunos lugares mencionados sus alimentos son a base de grasas y condimentos; ocasionando que se desencadene malnutrición en la población”.¹⁴

B. Consumo de alimentos saludables

La alimentación debe ser suficiente en cantidad de alimentos para cubrir las necesidades nutricionales y energéticas del organismo, asimismo cubrir todos sus requerimientos según talla, edad, sexo, peso y actividad física.³¹

En la actualidad existen seis tipos de nutrientes: proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales y agua. El consumo de estos nutrientes debe ser diarios, porque favorece a la construcción y el mantenimiento de las funciones del organismo.³⁴

Los nutrientes están involucrados en el desarrollo y señalización celular, por ello la deficiencia o exceso de estos afectaran a la función hormonal. Las hormonas representan un nexo entre la nutrición y los genes, que son expresados en nuestro fenotipo. En estudios recientes han demostrado el rol de la nutrición en la actividad y función hormonal y por ende en la salud.³⁴

- **Requerimiento alimentario y nutricional**

a) Energéticos

Las necesidades individuales de energía son de acuerdo al gasto energético; la energía es necesaria para mantener el tamaño y composición corporal, así como tener un nivel de actividad física, el cual refleja un buen estado de salud y óptimo desarrollo económico y social.³⁵

- **Carbohidratos.**

Se los encuentra en las partes estructurales de los vegetales y también en los tejidos animales, como glucosa o glucógeno. Estos forman la fuente de energía necesaria para realizar las actividades celulares vitales de cada organismo³⁶.

Constituyen la principal fuente de energía del organismo. Se dividen en hidratos de carbono simple; que actúan de forma inmediata, reponiendo la carga energética, se encuentra en alimentos como la azúcar, leche, miel y frutas; e hidratos de carbono complejos que proporcionan la energía a largo plazo, y se encuentran en los cereales, legumbres, papas, castañas, arroz, entre otros.³⁶

Su aporte energético diario corresponde a un 60 por ciento; 10% de hidratos de carbono simple y 50% de hidratos de carbono complejos.³⁸ Aportan energía de 4 Kcal/gramo. Se ha establecido que el consumo de este nutriente debe ser de 130g/día para párvulos y adultos³⁶.

Este nutriente aporta energía al organismo que lo distribuye al cerebro y músculos con la finalidad de realizar las actividades diarias. Los carbohidratos lo encontramos en los diferentes alimentos como: fideos, arroz, papas, legumbres, trigo, frutas, azúcar, entre otros.³⁶

- **Las grasas:** Son un conjunto de sustancias que se caracterizan por ser insolubles en agua y de aspecto untoso.³⁷

Son importantes porque cubren las necesidades energéticas de los organismos. Las vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales se encuentran en los aceites, leche, mantequilla, algunas carnes y pescados.³⁶

Participan en la formación del sistema nervioso y de las membranas celulares del cerebro, además son indispensables para el ser humano, porque ayudan a la absorción de las vitaminas A, D, E Y K.³⁶

Las grasas se dividen dos grupos:

- **Grasas saturadas (de origen animal):** Estas grasas pueden ser solidas a temperatura ambiente. Asimismo, el consumo exagerado conlleva a un aumento de los triglicéridos y colesterol en la sangre, que tienen efectos

negativos y perjudiciales para la salud. Este tipo de grasa se encuentra en alimentos como la mantequilla, la nata, carne roja, queso, y embutidos.³⁷

- **Grasas no saturadas** (de origen vegetal): Esta es una grasa “cardiosaludables”, porque producen un aumento del colesterol HDL conocido como el colesterol bueno, que apoya a la reducción del colesterol “malo” (LDL) y disminuye los triglicéridos en la sangre. Asimismo, tiene efectos positivos en enfermedades como el cáncer, enfermedades inflamatorias y de la piel.³⁷

Este tipo de grasa vegetal está presente en ciertos pescados, en algunas carnes blancas y en el aceite de oliva. El requerimiento energético diario es de 25%-30%; el 20% de grasas no saturadas y 10% de grasas saturadas³⁶.

- **Ácidos grasos esenciales:** Se consideran esenciales al ácido linoleico (omega-6) y el α -linolénico (omega-3)³⁵, su importancia en el ser humano es mejorar la salud y desarrollo, asimismo cumple la función reguladora del metabolismo de los sistemas cardiovascular, pulmonar, secretor y reproductor; siendo indispensable para mantener la función de las células y la participación de la transcripción genética.

Los ácidos grasos de la serie omega -6 son numerosos y se les encuentra en el aceite de girasol, soja, carne, huevos, aceite de coco, palta, aceite de maíz, entre otros, mientras que los de la serie omega 3 abundan en alimentos como el pescado y las hojas. El requerimiento dietético de estos ácidos grasos para niños es del 5% del total de la energía, cantidad que se alcanza con la ingesta de leche materna o leche de vaca, excepto cuando es desgrasada.³⁵

Además, se sugiere que entre el 10% y 20% de los ácidos grasos insaturados de la dieta sean de la serie omega- 3. Este tipo de grasa se encuentra en los alimentos como el aceite de soya, en el pescado y en las grasas de origen animal.³⁵

- **Colesterol:** forma parte de las membranas celulares y es precursor de varias hormonas. Las comidas más ricas en colesterol son las yemas de los huevos (200 mg), mantequilla, embutidos, crema de leche, mariscos y vísceras (el cerebro puede contener hasta 2000 mg por 100 gramos). En niños se recomienda un consumo máximo de 300 mg al día lo que equivale a 1 a 1.5 huevos al día³⁵.

b) Constructores- protectores

- **Proteínas:** Son macromoléculas compuestas por cadenas de aminoácidos. Son sustancias esenciales para el crecimiento, desarrollo, síntesis y mantenimiento de diversos tejidos y componentes del cuerpo. Asimismo, ayudan a transportar determinados gases a través de la sangre.¹⁸

Se encuentran en alimentos de origen animal como la carne, el pescado, los huevos y la leche. Pero también lo encontramos en los alimentos de origen vegetal, como la soja, las legumbres y los cereales.³⁵

Su consumo aporta 4 kilocalorías por gramo de proteína, y para una dieta equilibrada, se recomienda que la ingesta de proteínas sea de 12-15% de las calorías. Asimismo, los niños 1-3 años deben consumir 0,95; 1,1 g/Kg/día e infantes de 4-13 años ,085 g/kg/día.³⁶

c) Reguladores

- **Las vitaminas:** Sustancias orgánicas de composición variable. Son necesarias en pequeñas cantidades, pero son fundamentales para el correcto funcionamiento del organismo; sus funciones son regular y coordinar la actividad de las células.³⁶

Se dividen 2 grandes grupos:

a) Vitaminas liposolubles: Son sustancias solubles en lípidos y necesitan de estos para ser absorbidas, se almacenan en los tejidos, el hígado y la grasa.

En este grupo se encuentran las vitaminas A, D, E y K.

- **VIT A:** Implicados en el mantenimiento de los tejidos, en el correcto funcionamiento de la vista, en el crecimiento óseo y la respuesta inmunitaria. Se encuentran en alimentos como hígado, aceites de pescado, yema de huevo, sardinas, lácteos, asimismo lo encontramos en verduras de hoja verde y colores rojos- naranjas.³⁷
- **VIT D:** Tienen como función regular el metabolismo del calcio y del fósforo, por ello ayuda a la mineralización de los huesos y protección de enfermedades oncológicas y cardiovasculares. Se sintetiza con la ayuda de los rayos solares; los alimentos ricos en esta vitamina son, pescados grasos, yema de huevo, leche y derivados, hígado, entre otros.³⁷
- **VIT E:** Es un antioxidante natural, se encarga de estabilizar las membranas celulares y protege a los glóbulos rojos ante una rotura. Se encuentran en margarinas, frutos secos, hortalizas, cereales, aceite de semillas, espinacas, lechuga, y otras verduras.³⁷

- VIT K: Encargado de regular la coagulación sanguínea y el metabolismo del calcio. Los alimentos que contiene esta vitamina son las espinacas, coles, tomates, guisantes, hígado y huevos.³⁷

b) Vitaminas hidrosolubles: son aquellas que se disuelven en el agua. En este grupo se encuentran las vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12) y la vitamina C.

- VIT B1 (Tiamina). Interviene en el metabolismo de los hidratos de carbono y el funcionamiento del sistema nervioso. Los alimentos que contienen esta vitamina son la carne, yema de huevo, levadura, legumbres secas, cereales integrales y frutos secos.³⁷
- VIT B2 (Riboflavina): Importante en la producción de energía proveniente del metabolismo de los carbohidratos y grasas, asimismo cumple la función de regenerar los tejidos. Lo encontramos en hígado, queso, carnes, leche, huevos, legumbres.³⁷
- VIT B3 (Niacina): Aporta en el metabolismo de macronutrientes y la replicación, así como la reparación del ADN celular. Se encuentra en el hígado, carnes en general, pescado, arroz, pan integral, setas frescas, melocotones, almendras, etc.³⁷
- VIT B5: Ayuda a la producción de la energía de los macronutrientes. Lo obtenemos de carne, cereales, legumbres, frutas, verduras.³⁷
- VIT B6: Importante en el metabolismo de proteínas y aminoácidos, formación de glóbulos rojos, células y hormonas, asimismo ayuda al equilibrio del sodio y del potasio. Esta vitamina está presente en la levadura,

la harina integral, huevos, hígado, pescado, frutos secos, patatas, espinacas y legumbres, etc.³⁷

- VIT B8: Ayuda a la formación de ácidos grasos, obtención de la energía proveniente de los carbohidratos, síntesis de algunos aminoácidos. Se obtiene de alimentos como hígado frutos secos, yema de huevo y verduras.³⁷
- VIT B9: sus principales funciones son el metabolismo de las proteínas y aminoácidos, transmisión de información genética, multiplicación celular: glóbulos rojos, formación del tubo neural en el feto . Están en las hortalizas de hojas verdes (lechuga, coles, espinaca), frutas (melón, plátano), Legumbres (habas, frijoles, judías), cereales fortificados e hígado.³⁷
- VIT B12: se encarga de la elaboración de células, síntesis de la hemoglobina y funcionamiento del sistema nervioso. Se obtiene sólo en alimentos de origen animal, hígado, riñones, pescado, huevos, queso.³⁷
- VIT C: Es un antioxidante que ayuda a la formación del colágeno, neurotransmisores y aminoácido, además favorece la síntesis del hierro. Fortalece el sistema inmunitario. Se obtiene de frutas como cítricos (naranjas, limones, etc.), kiwi, fresa, fresa; verduras (pimiento, col, perejil y berro), vísceras.³⁷
- **Las sales minerales:** Son compuestos inorgánicos encargados de algunos procesos fundamentales para el ser humano; tiene como función regular el proceso metabólico y regular las funciones de los tejidos. Se conoce que existe veinte minerales.³⁷ Los cuales son:

- **Calcio:** Participa en el desarrollo y mantenimiento de los dientes y huesos, en el impulso nervioso, contracción muscular, coagulación sanguínea, reacciones metabólicas, transporte en las membranas celulares. Lo hallamos en alimentos como lácteos, frutos secos, pescados, verduras y hortalizas de color verde, frutas, harinas integrales, tofu, huevo, semillas, mariscos.³⁷
- **Fosforo:** su principal función es la formación de los huesos y dientes, asimismo contribuye a la generación de energía mediante la síntesis de hidratos de carbono y lípidos, regulador de enzimas. Lo obtenemos en carnes, lácteos y derivados, pan integral, tortillas, arroz integral, avena pescados y huevos.³⁷
- **Magnesio:** se encarga de regular las contracciones musculares, impulso nervioso, secreción de las glándulas, reacciones metabólicas, y controlan la presión sanguínea. Lo hallamos en alimentos como el trigo integral, espinacas, quinua, almendras, chocolate negro, palta, tofu, vegetales verdes, legumbres, huevos y pescado, etc.³⁷
- **Flúor:** refuerza los dientes y la estructura ósea, así como evitar la caries. Lo encontramos en café, té, mariscos, verduras y hortalizas (col, espinacas, lechugas, brotes de soja). ¿y aguas fluoradas.³⁷
- **Hierro:** Mineral necesario para el crecimiento y desarrollo del organismo. El cuerpo utiliza el hierro para fabricar la hemoglobina, quien es la encargada de transportar oxígeno por la sangre, además ayuda a la liberación de energía por la respiración celular y los mecanismos de inmunidad. Lo encontramos en carnes rojas magras, hígado, vísceras, morcilla, mariscos, frutos secos, lácteos, verduras de hoja verde.³⁷

- **Zinc:** es necesario para la división y crecimiento de las células, inmunidad, cicatrización, metabolismo de los carbohidratos y regulador de enzimas. Lo hallamos en el hígado, carnes rojas, pescados, queso, frutas secas, aves, etc.³⁷
 - **Yodo:** es fundamental en la síntesis de las hormonas tiroideas, esencial en la regulación del organismo, contribuye a la producción de calor y energía. Lo encontramos en los pescados, mariscos, sal yodada, lácteos, frutas y vegetales.³⁷
 - **Sodio:** tiene como función mantener la homeostasis, asimismo contribuye a la transmisión y a la generación de los impulsos nerviosos. Se obtiene este mineral en la sal, mostaza, hortalizas de color verde, pan integral, quesos. etc.³⁷
 - **Potasio:** Importante en el equilibrio de los líquidos corporales, abundantes procesos metabólicos y celulares. Se encuentra en frutas (plátano, papaya, naranja, palta, mango), legumbres, frutos secos, carnes y verduras.³⁷
- d) Fibra:** Es un componente vegetal, su consumo disminuye el riesgo de diabetes, arteriosclerosis y cáncer de colon³⁵. Actualmente el aporte dietético es de 8g/día entre las edades de 2 a 20 años. En la edad de 5 años el consumo de fibra es de 5 unidades, y a partir de los 20 años el requerimiento dietético es de 25-30g/día.³⁶

e) Agua

Componente esencial para el organismo, presente en las bebidas y en todos los alimentos. El agua tiene un papel esencial en el mantenimiento de la salud y vida, sus funciones incluyen: transportar sustancias hacia las células y desde

ellas; mantiene el volumen vascular, favorece la digestión de los alimentos, aporta un medio acuoso para el metabolismo celular, favorece a la excreción de los residuos corporales y regula la temperatura. ³⁶

Se recomienda a las personas sanas beber de 1.5 a 2 litros de agua al día para evitar la deshidratación y el desarrollo de cálculos renales.³⁶

2.4.3. Hábitos alimenticios no saludables

Según (Galarza, 2018)

“Son aquellas prácticas alimentarias que ocasionan malnutrición por deficiencia o exceso en la alimentación, originando la aparición de afecciones que deterioran la salud de la persona. ¹⁴

Entre los hábitos alimenticios no saludables, encontramos:

- a. El consumo de alimentos diario a base de almidones, grasas saturadas y azúcares simples, y sodio (Tortas, pizzas, Galletas, Pasteles, empanadas, etc.)¹⁴
- b. Dieta diaria monótona. (solo se consume arroz, fideos, papas.)
- c. Técnica culinaria inadecuada como comidas frías, frituras, comidas con exceso de condimentos, etc.¹⁴
- d. Comida carente de verduras, frutas y alimentos de origen animal.
- e. Consumo de alimentos en exceso de cantidades (pizza personal, gaseosas de ½ litro, ½ pollo a la brasa, hamburguesas, salchipapas, etc.)¹⁴
- f. Ingesta de bebidas azucarada como jugos envasados, gaseosas y bebidas rehidratantes.

2.5. Rendimiento Académico

La educación tiene como finalidad, brindar los recursos necesarios para obtener conocimientos, habilidades, valores y hábitos en grupo de personas determinado, las cuales podrán enfrentarse y vencer los obstáculos durante el desarrollo de su proyecto de vida, de la comunidad y país. ¹⁴

Rendimiento académico es la evaluación de los conocimientos que se adquiere en el ámbito escolar, colegio o universidad. Un estudiante con alto rendimiento académico es aquel que obtiene notas aprobatorias y elevadas en las diferentes pruebas que se realizan durante el año escolar. ³⁸

Jiménez define al rendimiento académico como “ un nivel de entendimiento demostrado en una materia según la edad y nivel académico de la persona evaluada”. ¹⁴

Caballero, Abello y Palacio indica que la finalidad del rendimiento académico es lograr los objetivos y metas educativas establecidas en las asignaturas que cursa el estudiante, que se expresa a través de sus notas, asimismo busca alcanzar un óptimo aprendizaje de los alumnos. ³⁹

En el rendimiento académico interviene factores como la personalidad, el nivel intelectual, las aptitudes, los hábitos de estudio, los intereses, la motivación, la relación profesor- alumno y la autoestima. Algunos estudiantes sus notas varían de regular a mal calificación, por ello se sentirán insatisfecho por no poder cumplir sus metas, ocasionándoles problemas con sus compañeros y sus asignaturas. ⁴⁰

Factores asociados al rendimiento académico

Estos factores pueden ser categorizados en determinantes por el lado de la oferta, aquellos asociados al colegio, y los determinantes por el lado de la demanda, que están relacionados con las características de los estudiantes y sus hogares ⁴².

- Factores asociados al escolar, como peso, talla, sexo, edad, lengua materna, entre otros.
- Factores relacionados a la familia, variables como el nivel social y económico, la cultura de la familia y características del hogar (agua, luz, desagüe, número de miembros de la familia). ⁴²
- Factores relacionados a la institución educativa, características del centro educativo (estado de aulas, electricidad, conexión a internet, equipos de computación, otros) y características de los profesores (años de experiencia, títulos y grados).⁴²

Los factores afectan de forma negativa o positiva en el desarrollo del estudiante, asimismo el comportamiento que desarrollan cada ser humano predispone a la aproximación o alejamiento con la sociedad, situaciones o pensamientos⁴³.

Los factores internos e individuales necesitan emulación cognitiva que les permite valorar las competencias que cada uno tiene y así lograr ser constante en el objetivo trazado, desear el éxito, y obtener una buena perspectiva académica.

Se conoce que en la etapa de la adolescencia surgen notables transformaciones psicológicas y físicas, especialmente en la personalidad, que puede afectar el rendimiento académico. Los docentes tienen que estar preparados para vigilar y ayudar a los estudiantes en este proceso, asimismo colaborar en las interacciones y metodologías didácticas flexibles para mejorar la comunicación y participación de los alumnos.⁴⁴

Evaluación del Rendimiento Académico

La evaluación es un procedimiento sistemático y permanente a través del cual se recoge y procesa información de manera sistemática y rigurosa para entender y estudiar sobre los valores del aprendizaje, para así tomar decisiones de manera correcta y oportuna para retroalimentar los conocimientos de los escolares y la práctica pedagógica del docente, con el objetivo de arreglar y alcanzar las metas propuestas. Esta también permite analizar y evaluar el nivel de progreso alcanzado por el estudiante durante el proceso y al final de un periodo lectivo, grado o ciclo.⁴⁵

En el rendimiento académico se evalúa las competencias según lo indicado en el Currículo Nacional de Educación Básica (CNEB), son las facultades que tiene un individuo de combinar un grupo de capacidades y habilidades a fin de lograr una meta específica de una situación determinada; actuando de manera pertinente y con sentido ético. Por otro lado, las capacidades son los atributos estrictamente necesarios y claves para observar el desarrollo de las capacidades, habilidades y competencias de los escolares.⁴⁵

Medición y evaluación del Rendimiento Académico

Al finalizar un periodo de aprendizaje se realiza la evaluación por parte de los docentes, donde informan y establecen el nivel de logro de las competencias de cada escolar en un periodo lectivo. ⁴⁵

Los resultados son registrados en el informe de progreso del aprendizaje, este es un documento que indica el progreso, las debilidades y recomendaciones sobre el procedimiento de aprendizaje del alumno al final de cada bimestre, trimestre, semestre y periodo lectivo de los calificativos de cada de competencia. ⁴⁵

Orientaciones para la calificación

En el 2019 se comunicó que desde el nivel inicial hasta el primer grado de la secundaria de EBR y EBE y para los ciclos Inicial, Intermedio y primer grado del ciclo avanzado de EBA, se utiliza la siguiente escala. ⁴⁵

ESCALA DE CALIFICACIÓN DEL CNEB

AD 18- 20	Logro destacado Cuando el escolar muestra un nivel superior a lo esperado respecto a sus competencias.
A 14-17	Logro Esperado Cuando el escolar evidencia un nivel esperado respecto a la competencia, demostrando manejo satisfactorio en todas sus tareas propuestas, demostrado manejo satisfactorio en todas las tareas propuestas y en tiempo programado.
B 11 - 13	En proceso El escolar está cerca del nivel esperado respecto a la competencia y necesita acompañamiento a tiempos cortos para lograr mejorar sus competencias.
C 0 - 10	En inicio El escolar demuestra tener un mínimo progreso en una competencia de acuerdo a lo esperado. Muestra dificultad al presentar sus trabajos, por lo que necesita un acompañamiento constante e intervención del docente.

Fuente: Currículo Nacional de Educación Básica, 2016.

Relación entre la nutrición y el rendimiento académico

El centro educativo es uno de los principales factores que intervienen en el desarrollo psicosocial, la adquisición y utilización del conocimiento y el progreso de la persona en la sociedad. En la escuela los niños van a consumir alimentos preparados o enviados de casa y muchas veces compraran en los quioscos, por lo cual su alimentación puede variar de bueno a malo⁴⁶.

Una serie de educación sobre nutrición escrita en 1984 conoce el tema de la malnutrición y sus efectos en la etapa escolar, así como también describe los efectos de diversas intervenciones nutricionales realizadas en distintos países (México, Colombia, Estados Unidos, Jamaica, Guatemala, etc.) en niños en etapa escolar para evaluar la relación entre estas dos variables, lo cual dio como resultado una asociación positiva entre estas.⁴⁷

El Libro Blanco de Nutrición Infantil en España difundido en el 2015, menciona el cambio de los hábitos alimenticios en escolares, porque se demuestra la presencia de la malnutrición en infantes.⁴⁷

Una tesis publicada en el 2017 revela que las frutas y vegetales enriquece el rendimiento académico escolar entre 5 a 17 años de edad.⁵⁰

Finalizamos que los hábitos alimenticios adecuados predominan de manera eficaz en el mejoramiento de rendimiento académico colegial, por lo cual es elemento de investigación actual.

Asimismo, Cascón finaliza que el factor psicopedagógico que más carga tiene la buena ventura del rendimiento académico es la inteligencia y por

tanto parece prudente hacer utilización de instrumentos de inteligencia estandarizados (test) con el deseo de localizar posibles grupos en peligro de fallo escolar.⁵²

La mayoría de estudios referente a inteligencia y rendimiento escolar corroboran que las relaciones oscilan entre 40 y 60 en menor medida. Carente a ello, se asemeja a relacionarse los estados emocionales con el rendimiento.⁵²

Otra condición primordial a tener presente es la estabilidad emocional, es decir, como la persona aprecia su vida, sin depresión y la práctica de sensaciones positivas, concluimos que el sujeto deberá tener una elevada estabilidad emocional elevada en su vida y rara vez percibir sentimientos de tristeza o coraje.⁵²

Definición de términos básicos

- a. **Ácido alfa-linolénico:** Ácido graso esencial que puede ser elongado y desaturado hasta transformarse en ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga con importantes funciones en el organismo.⁵³
- b. **Antioxidante:** Sustancia que forma parte de los alimentos de consumo cotidiano y que puede prevenir los efectos adversos de especies reactivas sobre las funciones fisiológicas normales de los humanos.⁵⁴
- c. **Azúcares simples:** Se definen como los azúcares y jarabes que se agregan a los alimentos durante su procesamiento o preparación.⁵⁵
- d. **Hábito:** Es el resultado de una acción que repetimos frecuentemente de forma automática.⁵⁶

- e. Hormonas: Sustancias orgánicas producidas por el sistema endocrino que actúan como mediadores químicos, regulando la actividad metabólica celular.⁵⁷
- f. Marketing: Es el estudio de la forma de satisfacer mejor las necesidades de un grupo social a través del intercambio con beneficio para la supervivencia de la empresa.⁵⁸
- g. Nutrición: consumo de alimentos según el requerimiento dietético del organismo.⁵⁹
- h. Nutrientes: Sustancias esenciales que poseen los alimentos, donde el organismo las descompone, transforma y los utiliza para adquirir energía y materia para que las células realicen su actividad. .⁶⁰
- i. Vísceras: Es un órgano contenido en las principales cavidades del cuerpo humano y de los animales.
- j. Untuoso: Que es graso o pegajoso, o tiene otra cualidad, como la consistencia.

2.6. VARIABLES

2.6.1. Variable independiente. Hábitos Alimenticios

2.6.2. Variable dependiente. Rendimiento académico escolar

2.7. HIPÓTESIS

Existe relación directa entre los hábitos alimenticios saludables y el rendimiento académico de los estudiantes del 4° y 5° grado de primaria de la I.E.P Escrivá de Balaguer en el I y II trimestre, Cajamarca.

2.8. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES						
Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensión	Indicadores	ITEMS	Instrumentos, técnicas y métodos
Independiente Hábitos Saludables	Manifestaciones recurrentes de comportamientos individuales y colectivos ²⁶ que determinan el actuar del individuo en la elección e ingesta de los alimentos. ¹⁶	Estilo de consumo de los alimentos por los alumnos según el requerimiento dietético y el consumo y selección de estos en su institución educativa.	Hábitos Alimenticios saludables <ul style="list-style-type: none"> • Requerimiento o nutricional • Horarios de la comida. Hábitos no saludables	<ul style="list-style-type: none"> - Carbohidratos - Vitaminas. - Proteínas - Grasa. - Minerales. - Agua Desayuno, almuerzo y cena. <ul style="list-style-type: none"> • Consumo diario a base de almidones, grasas saturadas y azúcares. • Consumo de comidas frías, frituras, comidas con exceso de condimento. • Ingesta de bebidas azucaradas. 	Ítems 11. Ítems 5 y 6 Ítems 10, 12 Ítem 9 Ítem 2 y 8 Ítem 1 Ítem 7 Ítem 4,13, 16, 17 y 19 Ítems 15, 18 y 20 Ítems 3 y 14	Encuesta Cuestionario (Elaborado por: Irving Machacuay Cano y Abigail Guissel Estrella Paucar)
Dependiente Rendimiento Académico	Valoración del entendimiento que se adquiere en el entorno escolar, colegio o universidad. ¹⁶	Evaluación de las competencias de los estudiantes en un periodo de tiempo.	Conceptual Procedimental Actitudinal	<ul style="list-style-type: none"> • Muy bueno o logro destacado. 18-20 (AD) • Bueno o logro previsto. 14-17 (A) • Regular o en proceso. 11-13 (B) • Deficiente o en inicio. 0-10 (C) 		Escala de Calificación del CNB

CAPITULO III

3. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de investigación

Según la finalidad de los objetivos nos encontramos ante una investigación descriptiva correlacional, según Veiga J, y De la Fuente E. menciona que en el estudio descriptivo, el investigador se limita a medir la presencia, características o distribución de un fenómeno en una población en un momento de corte en el tiempo.⁶³ Y correlacional porque tiene como finalidad determinar el grado de semejanza y relación que pueda existir entre dos o más variables de un fenómeno.⁶⁴

3.2. Diseño de la investigación.

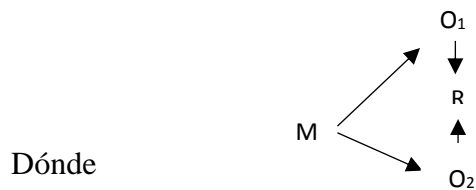
La presente investigación se basa en un diseño no experimental de tipo cuantitativo - transversal, cuyo alcance corresponde con un estudio de tipo descriptivo correlacionar.

Según Dzul un diseño no experimental, es aquel que se realiza sin manipular variables. Se basa fundamentalmente en la observación de fenómenos tal y como se dan en su contexto real para después analizarlos.⁶¹ Asimismo comenta García, que los estudios transversales analizan el fenómeno en un periodo de tiempo corto o un punto en el tiempo. ⁶²

Asimismo Fernández, P. y Díaz, P. (2002) Indica que la investigación cuantitativa trata de determinar la fuerza de relación o asociación entre

variables, la generalización y objetivación de los resultados a través de una muestra para hacer inferencia a una población de la cual toda muestra procede.⁶⁷

La presente investigación responde al siguiente esquema:



M= Muestra

O₁: Grupo de datos relacionados a los hábitos alimenticios

O₂: Conjunto de datos relacionados al rendimiento académico

R= Relación existente entre ambas variables

3.3.Descripción del área de estudio

El área de estudio del presente trabajo de investigación se realizará en la Institución Educativa Privada José María Escrivá de Balaguer que está ubicada en el distrito, provincia y departamento de Cajamarca, con una altitud de 2750 msnm, se encuentra en el barrio Pueblo Nuevo en el JR. Delfín Cerna N° 195. Es una Institución Educativa Privada Mixta, imparte su enseñanza en dos niveles de educación, Escuela y Colegio. En el nivel Escolar aloja a 120 alumnos. Y está conformada por 2 auxiliares y 24 profesores.

3.4. Población, muestra y unidad de análisis

3.4.1. Población

La población de nuestro objeto de estudio está conformada por todos los alumnos del nivel primario de la Institución Educativa Privada José María Escrivá de Balaguer, Cajamarca.

3.4.2. Criterios de inclusión y exclusión

Criterio de inclusión:

- Todo alumno matriculado en el 4° y 5° grado de primaria de la I.E.P. José María Escrivá de Balaguer
- Niños que asistan regularmente a su institución educativa.

Criterios de exclusión:

- Niños irregulares en la asistencia a la institución educativa
- Niños que no tengan acceso al internet o página de la I.E.
- Niños que no pertenezcan al 4° y 5° grado de primaria de la I.E.P. Escrivá Balaguer.
- Padres y/o apoderados que no den su consentimiento por escrito para la realización de las encuestas virtuales.
- Niños que no deseen participar en el estudio.

3.4.3. Muestra

Para las muestras hemos elegido a los alumnos de 4° y 5° grado de primaria del IEP José María Escrivá de Balaguer.

4° Grado	5° Grado
24	20

La muestra está conformada por la suma de ambos grados: 44

3.4.4. Unidad de análisis: Constituida por cada uno de los estudiantes que participara en el presente estudio de la IEP José María Escrivá de Balaguer.

3.4.5. Muestreo

Para la investigación se consideró el muestreo no probabilístico y la selección de la muestra se hará por conveniencia.

3.5. Métodos y técnica de recolección de datos.

La recolección de la información se realizará mediante el método y técnica de la encuesta.

Revisión de Registro de notas para evaluar el rendimiento académico escolar.

3.6. Instrumento de recolección de datos

Se utilizó un cuestionario no modificado, diseñado por Irving Machacuay Cano y Abigail Guissel Estrella Paucar, el cual está conformado por 20 ítems redactados con coherencia, organizados secuencialmente y estructurados; que se dividen en dos dimensiones, la primera evalúa los hábitos alimenticios saludables y la segunda evalúa los hábitos alimenticios no saludables. ¹⁶

La herramienta de evaluación está conformada por dos dimensiones:

- Hábitos alimenticios saludables: 10 preguntas que están basadas en el requerimiento nutricional y en los horarios de las comidas.

- Hábitos alimenticios no saludables: 10 preguntas sobre comida chatarra.

La aplicación del instrumento se aplicó vía virtual:

<https://forms.gle/QpVUhkcUNNpFViUe6> y para la orientación se

crearon dos aulas virtuales en google meet para 4° y 5° grado de primaria

respectivamente. <https://meet.google.com/uin-odwo-dxn>

<https://meet.google.com/fvv-mrhm-imx>

Para la evaluación se utilizó la escala de Likert de tal manera facilite la interpretación de resultados con exactitud y fiabilidad al investigar.

Las normas de calificación se obtienen de la siguiente forma: Por cada alternativa marcada como siempre se le otorgara 4 puntos, como frecuentemente, le asignamos un puntaje de 3, por cada alternativa marcada como algunas veces calificamos con el puntaje de 2 y finalmente por cada respuesta a la alternativa nunca, se le asigna el puntaje 1, de la sumatoria de todo el puntaje obtenido se construyó el siguiente rango de clasificación¹⁶

Escala de Clasificación:

Nivel de hábitos alimenticios	Clasificación	Ptje de Calificación
HÁBITOS ALIMENTICIOS	Inadecuado	De 1 a 13
	Ni inadecuado ni Adecuado	De 14 a 26
	Adecuado	De 27 a 40
SALUDABLES Y NO SALUDABLES	Casi Nunca	De 1 a 13
	A veces	De 14 a 26
	Frecuentemente	De 27 a 40

Para evaluar el rendimiento académico se considera los resultados de las notas generales de todos los cursos del segundo y primer trimestre, las cuales serán proporcionadas por la I.E.P. José María Escrivá de Balaguer.

La escala considerada fue realizada por el Ministerio de Educación, que Evalúa 4 Niveles, así mismo se agregó un puntaje del 1 al 4 respectivamente a cada nivel.

Puntaje	Rendimiento académico. Criterio
4 (Logro destacado)	18 – 20 (AD)
3 (Logro esperado)	14 – 17 (A)
2 (En proceso)	11 – 13 (B)
1 (Inicio)	0 – 10 (C)

3.7. Validez y confiabilidad del instrumento de recolección de datos

El instrumento utilizado, no fue modificado en esta investigación; diseñado por Irving Machacuay Cano y Abigail Guissel Estrella Paucar fue validado a través de una revisión realizada por expertos, así lo indica en el OFICIO CIRCULAR N 001 –SIA/UNAC/FCS/2017, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao.

El resultado del coeficiente de Alfa de Cronbach es de 0.794, este valor nos indica que el instrumento es aceptable según George y Mallery ¹⁶.

3.8. Procedimiento de recolección de datos.

Para recolectar información, previamente se realizó una página en internet donde los estudiantes llenaron una encuesta.

Primeramente, solicitamos una entrevista por zoom con el director mediante una carta de presentación enviada a su correo electrónico, con la finalidad de explicarle nuestro objetivo de estudio, asimismo solicitar el permiso para interactuar con los estudiantes y pedirle que nos conceda las notas de I y II trimestre de los alumnos seleccionados.

Cuando el director aceptó el permiso, se coordinó el día y la hora para brindar una capacitación por vía internet (usando la aplicación google meet), se capacitó a las docentes de aulas y nos brindaron facilidades con los niños seleccionados del estudio, el cual se detalló sobre el uso de la página de internet creada y como marcar cada ítem presentado, finalmente se analizó e interpretó los datos obtenidos para dar respuesta a nuestro problema de investigación.

3.9. Consideraciones éticas

En esta investigación se tendrá en cuenta el bienestar de los individuos que participan en ella, con el fin de proteger y respetar sus derechos. Es importante mencionar que la confianza es la base primordial para que una investigación sea honesta y cumpla con las normas de ética.

En este estudio de investigación, se hará prevalecer los siguientes principios:

- Validez científica: La investigación se realizó de manera prudente, usando una metodología correcta y varias teorías que lo sustentan; además los instrumentos utilizados para la recolección de datos son validados por expertos en la materia.

- Selección de participantes justa: Los participantes del presente estudio serán seleccionados en forma justa y equitativa y sin prejuicios personales o preferencias, esta selección se realizará por el muestreo aleatorio simple.
- Principio de Beneficencia: Los riesgos a los participantes de la presente investigación serán mínimos y los beneficios y conocimientos ganados sobrepasan los riesgos para los individuos y la sociedad. Así garantizando a los participantes que la información que se proporcionen no se utilizará en ningún momento en su contra, tampoco serán expuestas a situaciones con las que pudieran estar perjudicados.
- Principio Respeto a la Autonomía: En la realización de esta investigación se respetará este principio, la cual se pedirá la participación voluntaria de los padres de familia sin ningún tipo de coerción, y para cumplir con tal fin se dejará constancia en el consentimiento informado acerca de respetar la libertad del individuo, siendo así su participación de manera voluntaria.
- Consentimiento informado: En este trabajo se informará a los padres de familia sobre la investigación a realizar, y así recibir el consentimiento voluntario, antes de convertirse en participantes de este estudio.

CAPÍTULO IV

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

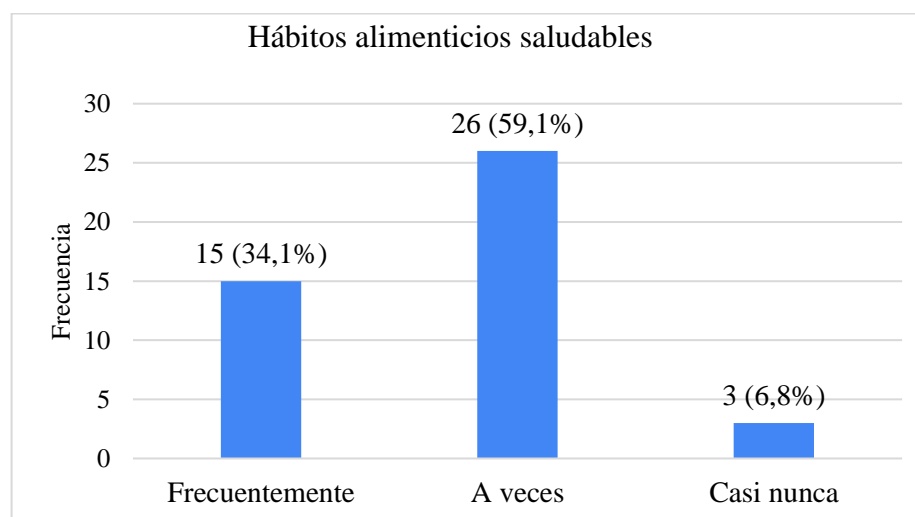
Tabla 1. Hábitos alimenticios saludables de los estudiantes del 4° y 5° grado de primaria de la IEP. José María Escrivá de Balaguer en el I y II trimestre Cajamarca 2020

Hábitos alimenticios saludables	Frecuencia	Porcentaje
Frecuentemente	15	34,1
A veces	26	59,1
Casi nunca	3	6,8
Total	44	100,0

Fuente: Instrumento de hábitos alimentarios

Elaboración: Propia

Gráfico 1. Hábitos alimenticios saludables de los estudiantes del 4° y 5° grado de primaria de la IEP. José María Escrivá de Balaguer en el I y II trimestre Cajamarca 2020



Fuente: Instrumento de hábitos alimentarios

Elaboración: Propia

En la tabla 1, gráfico 1, se observa que 15 (34,1%) de los alumnos manifiestan que frecuentemente tienen hábitos alimenticios saludables y 26 (59,1%) a veces tienen hábitos alimenticios saludables y solo 3 (6,8%) manifiestan que casi nunca tienen sus hábitos alimenticios saludables.

De los resultados de esta dimensión observamos que los alumnos de la I.E.P. José María Escrivá de Balaguer tienen en su mayoría hábitos alimentarios saludables, es decir consumen productos saludables.

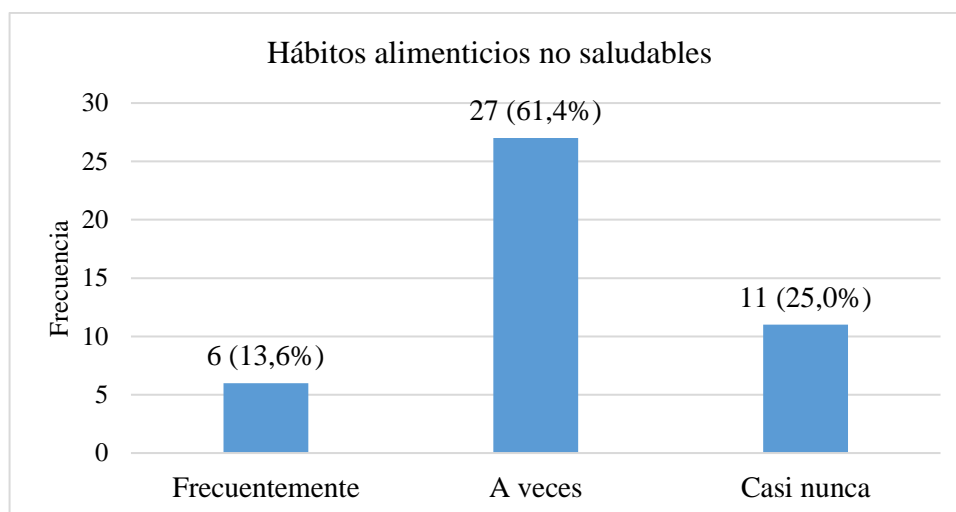
Tabla 2. Hábitos alimenticios no saludables de los estudiantes del 4° y 5° grado de primaria de la I.E.P. José María Escrivá de Balaguer en el I y II trimestre Cajamarca 2020

Hábitos alimenticios no saludables	Frecuencia	Porcentaje
Frecuentemente	6	13,6
A veces	27	61,4
Casi nunca	11	25,0
Total	44	100,0

Fuente: Instrumento de hábitos alimentarios

Elaboración: Propia

Gráfico 2. Hábitos alimenticios no saludables de los estudiantes del 4° y 5° grado de primaria de la I.E.P. José María Escrivá de Balaguer en el I y II trimestre Cajamarca 2020



Fuente: Instrumento de hábitos alimentarios

Elaboración: Propia

En la tabla 2, gráfico 2, se observa los resultados de la recolección de la información respecto a hábitos alimenticios no saludables que tienen los

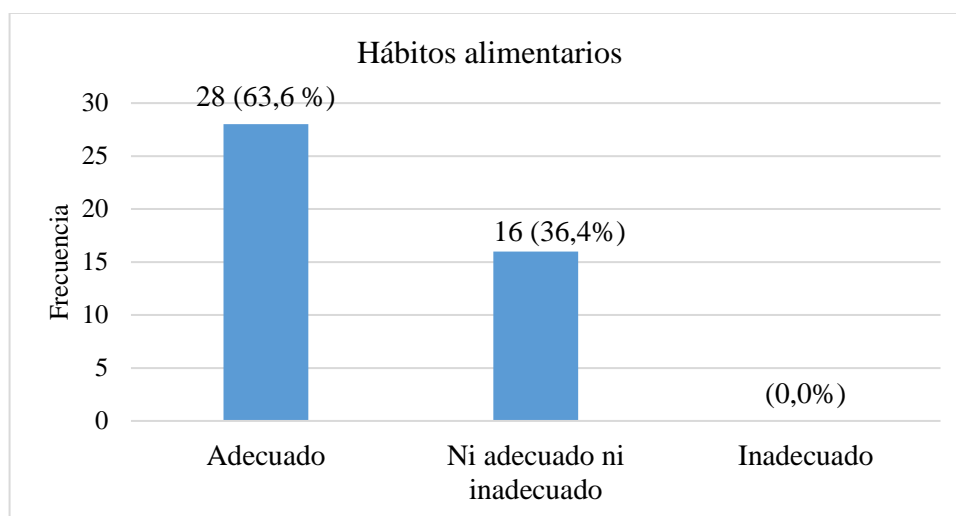
alumnos de cuarto y quinto grado de educación secundaria de la I.E.P. José María Escrivá de Balaguer, donde 11 (25,0%) de los estudiantes contestaron que casi nunca tienen hábitos alimenticios no saludables, asimismo 27 (61,4%) a veces tienen hábitos alimenticios no saludables y solo 6 (13,6%) contestaron que tienen hábitos alimenticios no saludables frecuentemente. Estos resultados refuerzan los resultados de la dimensión hábitos alimenticios saludables.

Tabla 3. Hábitos alimenticios de los estudiantes del 4° y 5° grado de primaria de la IEP. José María Escrivá de Balaguer en el I y II trimestre Cajamarca 2020

Hábitos alimenticios	Frecuencia	Porcentaje
Adecuado	28	63,6
Ni adecuado ni inadecuado	16	36,4
Inadecuado	0	0,0
Total	44	100,0

Fuente: Instrumento de hábitos alimentarios
Elaboración: Propia

Gráfico 3. Hábitos alimenticios de los estudiantes del 4° y 5° grado de primaria de la IEP. José María Escrivá de Balaguer en el I y II trimestre Cajamarca 2020



Fuente: Instrumento de hábitos alimentarios
Elaboración: Propia

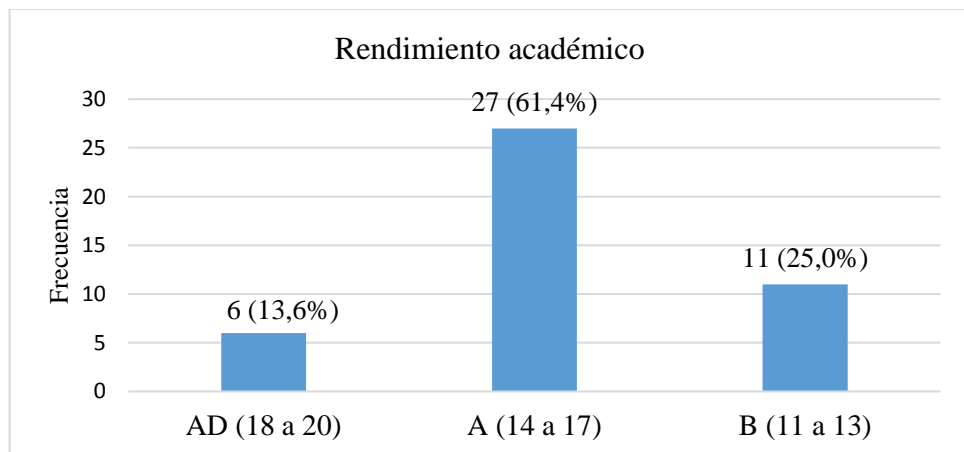
La tabla 3, gráfico 3, nos indica los resultados de los hábitos alimentarios de los alumnos de cuarto y quinto grado de educación secundaria de la I.E.P. José María Escrivá de Balaguer, donde los alumnos mostraron que 28 (63,6%) de ellos refieren que tienen hábitos adecuados, frente a 16 (36,4%) de los estudiantes que manifiestan que tienen hábitos alimenticios regulares, es decir ni adecuados ni inadecuados.

Tabla 4. Rendimiento académico escolar del 4° y 5° grado de primaria de la IEP. José María Escrivá de Balaguer en el I y II trimestre Cajamarca 2020

Escala de rendimiento académico	Frecuencia	Porcentaje
AD (de 18 a 20)	6	13,6
A (de 14 a 17)	27	61,4
B (de 11 a 13)	11	25,0
Total	44	100,0

Fuente: Promedio de notas
Elaboración: Propia

Gráfico 4. Rendimiento académico escolar del 4° y 5° grado de primaria de la IEP. José María Escrivá de Balaguer en el I y II trimestre Cajamarca 2020



Fuente: Instrumento de hábitos alimentarios
Elaboración: Propia

La tabla 4, gráfico 4, nos muestra que del total de la muestra de 44 estudiantes 27 (61,4%) tienen promedios finales entre 14 a 17, es decir en la escala de rendimiento A, seguido de 11 (25,0%) estudiantes que tienen promedios de 11 a 13 (B), y finalmente 6 (13,6%) tienen un promedio sobresaliente de 18 a 20 (AD). Podemos deducir que los hábitos alimenticios adecuados tienen que ver con el rendimiento académico.

Comparación de los resultados por variable y dimensión

Tabla 5. Hábitos alimenticios saludables y el rendimiento académico escolar del 4° y 5° grado de primaria de la IEP. José María Escrivá de Balaguer en el I y II trimestre, Cajamarca 2020

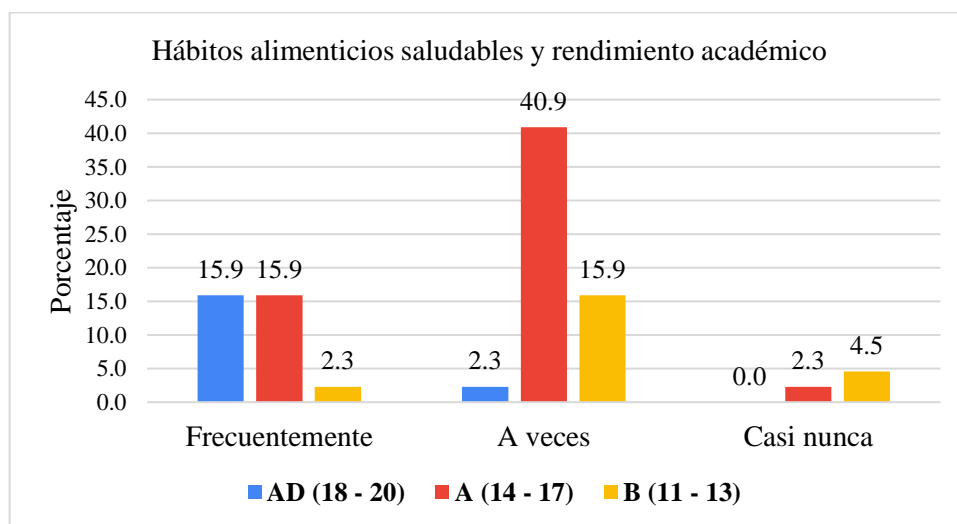
Hábitos alimenticios saludables	Rendimiento académico						Total	
	AD (18 - 20)		A (14 - 17)		B (11 - 13)		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
Frecuentemente	7	15,9	7	15,9	1	2,3	15	34,1
A veces	1	2,3	18	40,9	7	15,9	26	59,1
Casi nunca	0	0,0	1	2,3	2	4,5	3	6,8
Total	8	18,2	26	59,1	10	22,7	44	100,0

Fuente: Instrumento de hábitos alimentarios y promedios de notas finales

Elaboración: Propia

Correlación de Pearson R= 0,526 p= 0,00024 p<0,05

Gráfico 5. Hábitos alimenticios saludables y el rendimiento académico escolar del 4° y 5° grado de primaria de la IEP. José María Escrivá de Balaguer en el I y II trimestre, Cajamarca 2020



Fuente: Instrumento de hábitos alimentarios

Elaboración: Propia

En la Tabla 5, se muestra la comparación entre la variable rendimiento académico y la dimensión hábitos alimenticios saludables en los estudiantes del 4° y 5° grado de primaria de la IEP. José María Escrivá de Balaguer en el I y II trimestre, del distrito de Cajamarca, donde de 15 estudiantes que tienen hábitos alimenticios saludables 7 de ellos tienen promedios de 18 a 20, y también 7 de ellos tienen promedios de 14 a 17, lo que nos indica que cuanto mejores son los hábitos alimenticios mejor es el rendimiento académico.

Al establecer el análisis de correlación realizado por el programa SPSS 25, donde $R = 0,526$, nos indica que existe correlación positiva entre estas variables, lo que nos determina que existe relación significativa ($p < 0,05$) entre los hábitos alimenticios saludables y el rendimiento académico escolar del 4° y 5° grado de primaria de la I.E.P. José María Escrivá de Balaguer en el I y II trimestre.

Tabla 6. Hábitos alimenticios no saludables y el rendimiento académico escolar del 4° y 5° grado de primaria de la IEP. José María Escrivá de Balaguer en el I y II trimestre, Cajamarca 2020

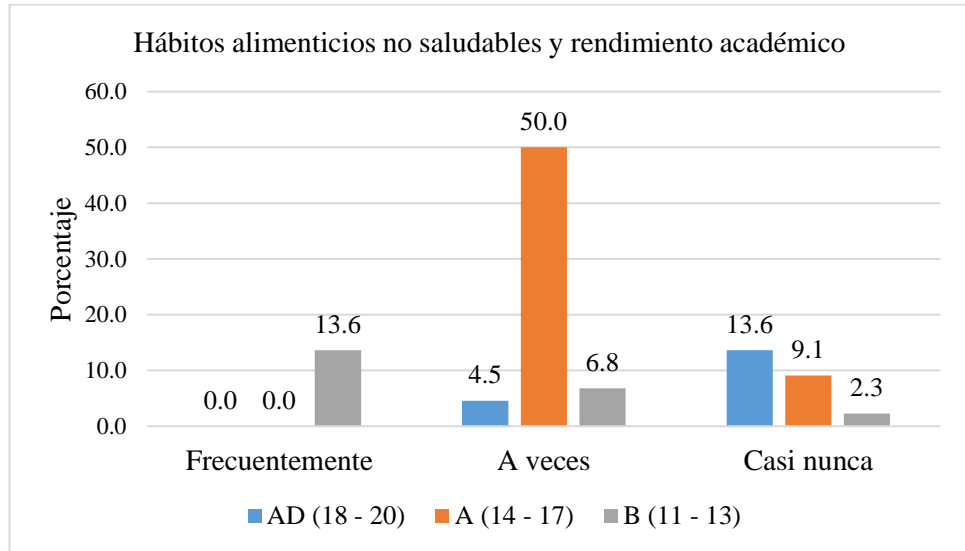
Hábitos alimenticios no saludables	Rendimiento académico						Total	
	AD (18 - 20)		A (14 - 17)		B (11 - 13)		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
Frecuentemente	0	0,0	0	0,0	6	13,6	6	13,6
A veces	2	4,5	22	50,0	3	6,8	27	61,4
Casi nunca	6	13,6	4	9,1	1	2,3	11	25,0
Total	8	18,2	26	59,1	10	22,7	44	100,0

Fuente: Instrumento de hábitos alimentarios y promedios de notas finales

Elaboración: Propia

Correlación de Pearson $R = -0,654$ $p = 0,000001$ $p < 0,05$

Gráfico 6. Hábitos alimenticios no saludables y el rendimiento académico escolar del 4° y 5° grado de primaria de la IEP. José María Escrivá de Balaguer en el I y II trimestre, Cajamarca 2020



Fuente: Instrumento de hábitos alimentarios
Elaboración: Propia

En la tabla 6, se observa que de los 6 estudiantes que frecuentemente tienen hábitos alimenticios no saludables, los 6 tienen promedios finales entre 11 a 13 (B), esto pone de manifiesto nuevamente que los hábitos alimenticios tienen relación con el rendimiento académico.

Los resultados del análisis de correlación realizado por el programa SPSS 25, donde $R = -0,654$ indica que existe correlación entre estas variables, lo que determina que existe relación significativa ($p < 0,05$) entre los hábitos alimenticios no saludables y el rendimiento académico de los estudiantes del 4° y 5° grado de primaria de la I.E.P. José María Escrivá de Balaguer en el I y II trimestre.

Tabla 7. Hábitos alimenticios y el rendimiento académico escolar del 4° y 5° grado de primaria de la IEP. José María Escrivá de Balaguer en el I y II trimestre, Cajamarca 2020

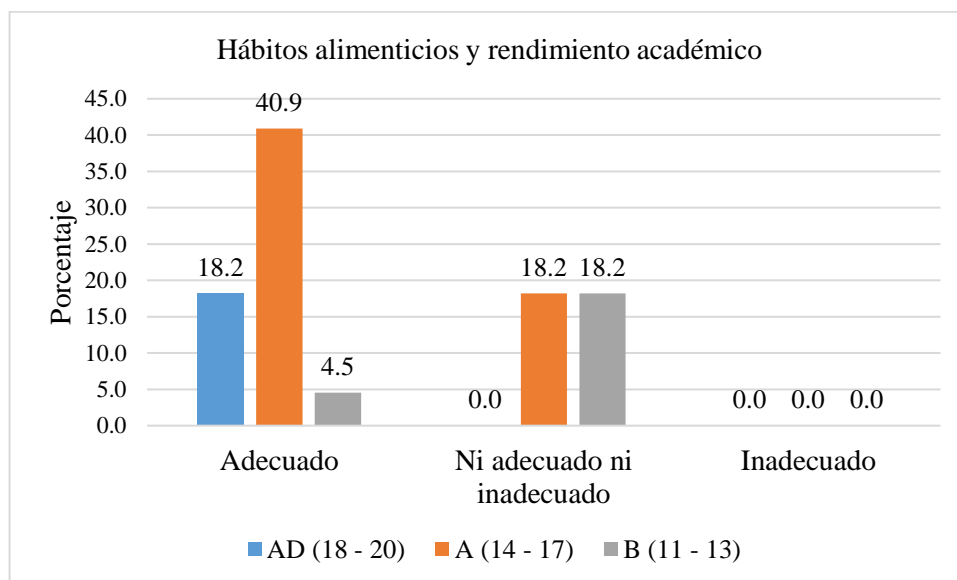
Hábitos alimenticios	Rendimiento académico						Total	
	AD (18 - 20)		A (14 - 17)		B (11 - 13)		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
Adecuado	8	18,2	18	40,9	2	4,5	28	63,6
Ni adecuado ni inadecuado	0	0,0	8	18,2	8	18,2	16	36,4
Inadecuado	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Total	8	18,2	26	59,1	10	22,7	44	100,0

Fuente: Instrumento de hábitos alimentarios y promedios de notas finales

Elaboración: Propia

Correlación de Pearson R= 0,539 p= 0,00016 p<0,01

Gráfico 7. Hábitos alimenticios y el rendimiento académico escolar del 4° y 5° grado de primaria de la IEP. José María Escrivá de Balaguer en el I y II trimestre, Cajamarca 2020



Fuente: Instrumento de hábitos alimentarios

Elaboración: Propia

La tabla 7, muestra que de los 28 estudiantes que tienen hábitos alimenticios adecuados, 8 de ellos tienen excelente rendimiento académico, es decir un promedio de AD, 18 tienen alto rendimiento académico (A) y solo 2 estudiantes tienen promedios regulares o en proceso (B). Los resultados nos dan cuenta de la importancia que existe en mantener hábitos alimenticios adecuados y saludables.

Los resultados del análisis de correlación realizado por el programa SPSS 25, donde $R = 0,539$ nos indica que existe correlación entre las variables hábitos alimenticios y el rendimiento académico, quedando determinado que existe relación significativa ($p < 0,05$) entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico escolar del 4° y 5° grado de primaria de la I.E.P. José María Escrivá de Balaguer en el I y II trimestre.

PRUEBA DE HIPÓTESIS

Mediante el cálculo del coeficiente de correlación y la prueba de T de Student, se procedió a comprobar la hipótesis planteada en la investigación: Existe relación directa entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes del 4° y 5° grado de primaria de la I.E.P. Escrivá de Balaguer en el I y II trimestre, Cajamarca.

i. Hipótesis estadística

H_0 : Los hábitos alimenticios no se relacionan con el rendimiento académico de los estudiantes del 4° y 5° grado de primaria de la I.E.P. Escrivá de Balaguer en el I y II trimestre, Cajamarca.

$R=0$

H_a : Los hábitos alimentarios se relacionan con el rendimiento académico de los estudiantes del 4° y 5° grado de primaria de la I.E.P. Escrivá de Balaguer en el I y II trimestre, Cajamarca.

$R \neq 0$

ii. Prueba de correlación entre las variables hábitos alimentarios y rendimiento académico.

Tabla 8. Análisis de correlación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes del 4° y 5° grado de primaria de la I.E.P Escrivá de Balaguer en el I y II trimestre, Cajamarca

Variables		Rendimiento académico	Hábitos alimenticios
Rendimiento académico	Correlación de Pearson	1	0,539**
	Sig. (bilateral)		0,00016
	N	44	44
Hábitos alimenticios	Correlación de Pearson	0,539**	1
	Sig. (bilateral)	0,00016	
	N	44	44

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

Interpretación: En la tabla 8, se muestran los resultados del análisis de correlación realizado por el programa SPSS 25, donde $R = 0,539$ los cuales indican que existe correlación positiva entre estas variables.

iii. Estadístico de prueba

Para la investigación actual se consideró realizar la prueba de hipótesis mediante la T de Student para datos relacionados, el cual responde a la siguiente fórmula:

$$t = \frac{R\sqrt{n - 2}}{\sqrt{1 - R^2}}$$

Dónde:

R = Coeficiente de correlación de Pearson

n = Muestra

Reemplazando los datos tenemos:

$$t = \frac{0,539\sqrt{44 - 2}}{\sqrt{1 - 0,539^2}}$$

Por lo tanto, el resultado de la T calculada es igual a 4,147.

iv. Hallando el valor de t de tablas

Para hallar el valor de t en tablas se tuvo las siguientes

consideraciones: Intervalo de confianza $\alpha = 0,05$

Grados de libertad g.l. = $44 - 2 = 42$

De tablas se tiene el valor de $t_c = \pm 2,018$

v. Decisión estadística

Para la valoración de los resultados de la prueba de hipótesis se consideró las siguientes condiciones:

Aceptar H_0 si: $-2,018 < t_c < 2,018$

Rechazar H_0 sí: $-2,018 > t_c > 2,018$

vi. Conclusión estadística

De los resultados obtenidos podemos concluir que rechazamos la hipótesis nula ya que $t_c > t_t$ ($4,147 > 2,018$), por lo tanto, decimos que los hábitos alimenticios se relacionan significativamente con el rendimiento académico de los estudiantes del 4° y 5° grado de primaria de la I.E.P. José María Escrivá, de Balaguer en el I y II trimestre, con un coeficiente de correlación $R = 0,539$ con 95 % de confianza.

4.2.DISCUSIÓN

En relación a nuestro primer objetivo específico los resultados que se obtuvieron fueron que el 34,1% de los alumnos tienen hábitos alimenticios saludables, 59,1% a veces y casi nunca 6,8%, sus hallazgos encontrados difieren con Estrella A. & Machacuay I. (2017)¹⁶ donde 69 alumnos, 18,84 % (13) tienen hábitos alimenticios no saludables y 81, 16 % (56) con hábitos alimenticios saludables, esta problemática es mucho más grave en Cajamarca en comparación con Junín, razón que es alarmante, poniendo en manifiesto que la población cajamarquina tiene conductas inadecuadas sobre alimentación saludable, seleccionan alimentos altos en grasas y azúcares; esta selección se ve influenciada por la publicidad televisiva que promocionan productos alimentarios poco saludables y promueven conductas no saludables tal como lo indica el autor Natalven en el 2018.¹⁸

Sabemos que los hábitos alimenticios no saludables perjudican a los infantes que crecerán con déficit de aprendizaje y/o retrasará el crecimiento y desarrollo del infante, provocando a futuro problemas como retraso escolar y bullying escolar desarrollando así enfermedades como lo menciona el autor Arévalo G. (2010)²⁹ que una mala alimentación con lleva a enfermedades como la anemia, desnutrición, sobrepeso, obesidad, etc. Además, este problema se evidencia en la región de Cajamarca la mayoría de sus habitantes tienen una economía estable por ello sus alimentos lo adquieren de los supermercados, donde se hallan comidas embazadas, azúcares, comida chatarra, etc., transmitiendo esta conducta alimentaria inadecuada a sus hijos, el cual los llevará a contraer enfermedades a futuro.

Asimismo en Cajamarca los niños que provienen de familias que tienen economía media, muchos de ellos no tienen la supervisión de sus padres cuando van a comprar al kiosco y estos no se estarían alimentando bien, así los padres dejan de lado a los refrigerios saludables preparados en casa, por ello Macías, A., Gordillo, G. (2012)³⁰, mencionan que los medios de comunicación han influenciado en el cambio de pensamientos y estilos de vida, así desplazando la alimentación saludable y adquiriendo conductas alimenticias inadecuadas.

De acuerdo al segundo objetivo específico obtuvimos que el 61.4% (27) de los estudiantes tienen de promedio A, 25% (11) tienen de promedio B, y con calificación AD 13.6% (6), estos resultados coinciden con el de Bazán C. (2018), en sus resultados 57% de los estudiantes obtuvieron una calificación de A, 42% tienen promedios de B y 1% promedio C. En Cajamarca en

comparación del estudio mencionado se considera un problema importante ya que ese 25% de alumnos con promedio A pueden tener problemas de aprendizaje a largo plazo y desaprobado en el año escolar.

Se conoce que el rendimiento académico se realiza a través de la evaluación de los conocimientos de los estudiantes en un periodo de tiempo, no obstante, existen factores individuales, familiares, culturales y alimenticios que interfieren en el rendimiento académico, por consiguiente, los niños no tienen un óptimo aprendizaje y como consecuencia provoca bajos niveles de concentración, también afectar su estado emocional y en casos extremos ocasionar depresión.

Conforme al objetivo general 59% de escolares que tienen hábitos alimenticios saludables su rendimiento académico es de logro destacado (AD) 18,2% y con logro previsto (A) 59,1%, con hábitos no saludables son el 41% de los escolares que tienen un rendimiento en proceso (B) 22,7 que significa notas de 11 a 13; así mismo Estrella A. & Machacuay I. (2017)¹⁶ en sus resultados demostró que 58.2% (57) tienen un promedio de A, 24.5% (24) tienen promedio B, 14.3% (14) tienen promedio AD y 3.1% (3) tiene un calificación de C.

Observamos que en Cajamarca 22,7 tiene rendimiento académico en proceso con calificación B razón que preocupa ya que casi la cuarta parte de esta población estudiantil tiene riesgo de desaprobado el año y tener un mal hábito alimenticio, este ejemplo se podría sumar los del logro previsto donde el 18.2% de ellos tienen un hábito alimenticio no saludable lo que podría

agravar la situación entendiéndose que son los futuros líderes que gobernarán un país y que al perder ellos esta oportunidad implicaría un desarrollo personal, económico y social en un mundo competitivo.

Se conoce que en la etapa de la adolescencia surgen notables transformaciones psicológicas y físicas, especialmente en la personalidad, que puede afectar el rendimiento académico. Caballero, C., Abello, R. & Palacio, J. nos dice que los docentes tienen que estar preparados para vigilar y ayudar a los estudiantes en este proceso, asimismo colaborar en las interacciones y metodologías didácticas flexibles para mejorar la comunicación y participación de los alumnos.⁴⁴

Es de suma importancia que los infantes tengan una alimentación saludable con alimentos ricos en proteínas, carbohidratos, vitaminas, entre otros, para que estos desarrollen una capacidad cognitiva óptima y así prevenir retrasos mentales, insatisfacción personal y bullying escolar.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- El 63,6% de los alumnos tienen hábitos adecuados, el 36,4% de los estudiantes manifiestan que tienen hábitos alimenticios regulares, es decir ni adecuados ni adecuados, lo que indica que mayormente sus hábitos alimenticios son adecuados; es preocupante se analiza que más de un cuarto por ciento de la población de estos alumnos tienen hábitos no saludables es un riesgo, ya que en algún momento las prácticas inadecuadas de los hábitos alimenticios pueden repercutir a largo plazo y generar un déficit de aprendizaje y deserción escolar.
- El 61,4% de los estudiantes tienen promedios finales entre 14 a 17, es decir en la escala de rendimiento A, 25,0% de ellos tienen promedios de 11 a 13 (B), y el 13,6% tienen un promedio sobresaliente de 18 a 20 (AD), lo que se deduce que más de un cuarto por ciento de la población en estudio aprobó el año con notas deficientes y que ello puede generar dificultades en sus estudios a futuro.
- Se estableció la relación entre hábitos alimenticios saludables con el rendimiento académico donde 15 estudiantes tienen hábitos alimenticios saludables 7 de ellos tienen promedios AD, también 7 de ellos tienen promedios A.
- De los 6 estudiantes que frecuentemente tienen hábitos alimenticios no saludables, los 6 tienen promedios finales entre 11 a 13 (B), esto pone de

manifiesto que los hábitos alimenticios se relacionan con el rendimiento académico.

- Se determinó que los hábitos alimenticios se relacionan con el rendimiento académico de los estudiantes del 4° y 5° grado de primaria de la I.E.P. Escrivá de Balaguer en el I y II trimestre de Cajamarca, con un coeficiente de correlación de 0,539 y una confiabilidad del 95%.

5.2.Recomendaciones

- Se recomienda al director de la I.E.P. Escrivá de Balaguer hacer las coordinaciones pertinentes con el Centro de Salud perteneciente a la jurisdicción correspondiente para implementar programas de promoción a que ayuden a mejorar la calidad de la alimentación en los estudiantes; estos programas deben ser impartidas en su reunión de escuela de padres, a través de sesiones educativas virtuales con temas de nutrición, alimentación saludable y no saludable y enfermedades por una mala alimentación, asimismo orientar a los alumnos y padres de familia sobre desventajas de la publicidad televisiva.
- Se sugiere realizar las coordinaciones y capacitaciones sobre métodos de aprendizaje a los docentes, para mejorar la concentración y rendimiento académico en los párvulos, además sugerir a los padres de familia que realicen evaluaciones semanales a los niños a través de juegos dinámicos también que entreguen a sus hijos materiales informativos como libros, obras literarias para mejorar sus conocimientos.
- Se propone al director Miguel Tafur ejecutar capacitaciones, charlas, campañas y actividades sobre la relación de alimentación saludable y

rendimiento académico a los docentes, padres de familia y alumnos para concientizar sobre la importancia de los estos para así mejorar el aprendizaje de los escolares.

- Coordinación del director con el centro de salud para que realice las gestiones y programas brinden asesoría sobre hábitos alimenticios y alimentos saludables en el horario de tutoría, para así fortalecer los conocimientos en los niños y padres de familia.
- Dirigido a las universidades de Cajamarca, para que considere realizar capacitaciones e investigaciones sobre nutrición en las instituciones educativas de nivel primario, con la finalidad de promover estilos de vida saludable y evitar problemas de salud a futuro en este grupo etario.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. UNICEF: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. [Citado el 09 de mayo de 2020]. [features.unicef.org. https://features.unicef.org/estado-mundial-de-la-infancia-2019-nutricion/index.html](https://features.unicef.org/estado-mundial-de-la-infancia-2019-nutricion/index.html)
2. Educo. Org. Desnutrición infantil: datos del hambre en el mundo. [Citado el 09 de mayo de 2020]. Disponible en: [crhttps://www.educo.org/Blog/Desnutricion-infantil-datos-hambre-en-el-mundo](https://www.educo.org/Blog/Desnutricion-infantil-datos-hambre-en-el-mundo)
3. OMS: Organización Mundial de la Salud. El hambre en el mundo lleva tres años sin disminuir y la obesidad sigue creciendo. Who.int. [Citado el 09 de mayo de 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/detail/15-07-2019-world-hunger-is-still-not-going-down-after-three-years-and-obesity-is-still-growing-un-report>
4. La ONU alerta sobre el mapa del hambre. La vanguardia. Citado el 09 de mayo de 2020]. Disponible en: <https://www.lavanguardia.com/internacional/20200117/472922349545/hambre-africa-emergencia-climatica-onu-programa-mundial-de-alimentos-yemen-ayuda-alimentaria-hambruna.html>
5. UNICEF: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Niños alimentos y nutrición. unicef.org. [Citado el 09 de mayo de 2020]. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/informes/el-estado-mundial-de-la-infancia-2019-ni%C3%B1os-alimentos-y-nutrici%C3%B3n>
6. Egovil M. & Yataco C. Hábitos alimentarios, crecimiento y desarrollo de niños de 3 – 5 años que asisten a la I.E. “Mi Futuro” – Puente Piedra - 2017. Perú. 2017 [Citado el 09 de mayo de 2020]. Disponible en:

http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/857/Habitos_EgoavilMendez_Shirley.pdf?sequence=3&isAllowed=y

7. UNICEF: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Estado Mundial de la Infancia 2019 incluye a Perú entre las experiencias exitosas de lucha contra la desnutrición crónica infantil. www.unicef.org. [Citado el 09 de mayo de 2020]. Disponible en: <https://www.unicef.org/peru/nota-de-prensa/estado-mundial-infancia-nutricion-alimentos-derechos-peru-experiencias-exitosas-desnutricion-cronica-infantil-reportee>
8. Aguilar G. Incidencia de los hábitos alimenticios en los niveles de rendimiento académico escolar en las instituciones educativas secundarias urbano marginales de Juliaca. Juliaca – Perú. [Citado el 08 de mayo de 2020]. 2015. Disponible en: <http://repositorio.uancv.edu.pe/bitstream/handle/UANCV/768/TESIS%20DNI%20N%c2%ba%2002430846.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
9. Instituto Nacional de Información y Estadística (INEI). Desnutrición crónica. inei.gob.pe. 2019. [Citado el 08 de mayo de 2020]. Disponible en: <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/desnutricion-cronica-afecto-al-122-de-la-poblacion-menor-de-cinco-anos-de-edad-en-el-ano-2018-11370/>
10. GRC: Gobierno Regional Cajamarca. Región Cajamarca. 2019. [Consultado 3 marzo 2020]. Disponible en: <https://www.regioncajamarca.gob.pe/portal/noticias/det/20>
11. MINEDU - Resultados de la evaluación censal de estudiantes 2018. UMC: oficina de medición de la calidad de aprendizajes [En línea]; [citado el 18 de

Junio del 2020]. Disponible en: <http://umc.minedu.gob.pe/resultados-ece-2018/>.

12. Ibarra J & Hernández C. Hábitos alimenticios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. Chile. 2019. [Citado el 10 de mayo de 2020].

Disponible en: <http://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/804>

13. Ibarra J & Hernández C. Hábitos alimenticios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. Chile. 2019. [Citado el 10 de mayo de 2020].

Disponible en: <http://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/804>

14. Taira E. En su trabajo investigativo: Hábitos alimenticios y rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional Policial de la Región Moquegua, 2018. Moquegua – Perú. 2018.

[Citado el 10 de mayo de 2020]. Disponible en:

http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/26738/taira_fe.pdf?sequence=1&isAllowed=y

15. Sayán J. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes del I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas, 2017. Lima – Perú. 2018. [Citado el 10 de mayo

de 2020]. Disponible en:

http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/14150/Say%C3%A1n_BJ_S.pdf?sequence=1&isAllowed=y

16. Estrella A. & Machacuay I. Hábitos alimentarios y rendimiento académico de los estudiantes del 4° y 5° grado del Colegio Libertador Simón Bolívar del Distrito de Junín 2017. Perú. (2017). [Citado el 10 de mayo de 2020].

Disponible en:

<http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/5275/Estrella%20Paucar%20-%20Machacuay%20cano.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

17. Bazán C. Estado nutricional y rendimiento académico en los estudiantes de la I.E. Nuestra Señora del Carmen. Celendín - Cajamarca, Perú. 2018. [Citado el 10 de mayo de 2020]. Disponible en: http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/6262/Tesis_60355.pdf?sequence=1&isAllowed=y
18. Aldave L & Peralta A. Estado nutricional y rendimiento académico en escolares de educación primaria de la Institución Educativa N° 821131 Miraflores. Cajamarca – 2017. **COPYRIGHT © 2018 by.** (2018). Cajamarca – Perú. [Citado el 10 de mayo de 2020]. Disponible en: <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/660/TESIS%20FINAL%202014%20ABRIL%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
19. OMS: Organización Mundial de Salud. Desarrollo del Niño. [Citado el 15 de mayo de 2020]. Disponible en: https://www.who.int/topics/child_development/es/
20. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Ley marco derecho a la alimentación, seguridad y soberanía alimentaria. 2013. Citado el 15/05/2020. Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-au351s.pdf>
21. El peruano. Decreto Supremo que aprueba el Reglamento de la Ley N° 30021, Ley de Promoción de la Alimentación Saludable. busquedas.elperuano.pe/. 2017. Perú. Citado el 12/06/2020. Disponible en: <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/decreto-supremo-que-aprueba-el-reglamento-de-la-ley-n-30021-decreto-supremo-n-017-2017-sa-1534348-4/>

22. Datum Internacional. Ley de Alimentación Saludable Informe Especial de Opinión Pública. 2018. Perú. Citado el 12/06/2020. Disponible en: http://www.datum.com.pe/new_web_files/files/pdf/Leydealimentaci%C3%B3n%20saludable.pdf
23. Ministerio de educación; Gobierno Regional de Cajamarca. Directiva n°003-2016-gr-caj/dre-caj/ugel-ca/agp-ees-cta-ea. Normas para la promoción de loncheras, quioscos y comedores escolares saludables-2016. Lima-Perú. 2016. Citado el 02/06/2020. Disponible en: http://www.ugelcajamarca.gob.pe/sites/default/files/documentos/comunicados/DIRECTIVA%20N%C2%B0%20003-2016-GR-CAJ_DRE-CAJ_UGEL-CAJ_AGP-EES-EA.pdf
24. Hernández C. El modelo de Virginia Henderson en la práctica enfermera. 2015. [Citado el 15 de mayo de 2020]. Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/17711/TFG-H439.pdf;jsessionid=F38071CF19B07E072FB5B26B5EC9A7DC?sequence=1>
25. <http://biblio3.url.edu.gt/Libros/2013/teo-per/14.pdf>
26. (Moreiras A. Cuadrado, 2001; Ortiz, Vázquez y Montes, 2005, citados por Macías, Gordillo y Camacho (2012, p. 41).
27. Organización Panamericana de la Salud, Nutrición humana en el mundo en desarrollo. . [Citado el 15 de Julio de 2020]. Disponible en: http://bvspers.paho.org/texcom/nutricion/w007/wt007_fac.pdf
28. Montoya, P. 2011. Alimentación, nutrición y salud. Citado el 07/06/2020. Disponible en: <http://www.oda-alc.org/documentos/1341945107.pdf>

29. Arévalo G. Estudio de los actuales problemas de la sociedad moderna. Editorial Méndez. Bogotá. Colombia. (2010) Pág. 78-89
30. Macías, A., Gordillo, G. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. (2012) Rev Chil Nutr Vol. 39, N°3
31. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. 2014. Nutrición y salud. Citado el 07/06/2020. Disponible en: <http://www.fao.org/3/am283s/am283s05.pdf>
32. Solís León KE. Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional Según Índice de Masa Corporal de los Adolescentes en la Institución Educativa 09 de Julio de la Provincia de Concepción en el Año 2015. Tesis de Grado. Huancayo: Universidad Peruana Los Andes, Nutrición Humana; (2016)
33. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. 2010. Realizando una buena selección de alimentos y preparación de comidas. Citado el 07/06/2020. Disponible en: <http://www.fao.org/3/i3261s/i3261s08.pdf>
34. Piaget A La educación, pedagogía y nuevos métodos de enseñanza. México. (2010) Pág. 53-76
35. Reyes, S. “Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera, que tienen las madres de preescolares en una institución educativa privada en santa Anita-Lima. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. (2015). Citado el 07/08/2020.

36. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura. (FAO). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo. Roma. (2017). Citado 25/08/2020. Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-I7695s.pdf>
37. Marugán, J. M., Monasterio, L. y Pavón M. Alimentación en el adolescente. En SEGHN (Ed.), Protocolos diagnóstico-terapéuticos de gastroenterología, hepatología y nutrición pediátrica SEGHN-AEP (2010), (pp. 307-312). Madrid: ERGON. Recuperado de <https://www.gastroinf.es/sites/default/files/files/Protocolos%20SEGN.pdf>
38. Dalmau Serra J. Nutrición en la infancia y en la adolescencia (Internet). Manual Práctico de Nutrición y salud. 2014. (Citado 17 jun 2020). Disponible en: https://www.kelloggs.es/content/dam/newton/media/manual_de_nutricion_new/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_13.pdf.
39. Martí, E. Representar el mundo externamente. La construcción infantil de los sistemas externos de representación. Madrid: Antonio Machado. (2003)
40. Kerlinger, Lee HB. Investigación del comportamiento. Métodos de investigación en ciencias sociales Mexico: 4ª ed. McGraw-Hill.; 2002.
41. Molina Herrera. Los hábitos alimenticios y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes de 2º y 3º grado de E.E.B. del COMIL N° 13 patria, Parroquia Guaytacama, Cantón Latacunga, en el año lectivo 2014-2015. Tesis de grado. Cotopaxi Ecuador :Universidad Técnica de Cotopaxi , Ciencias administrativas y humanísticas; 2015
42. Beltrán, A, Seinfeld. Hacia una educación de calidad: La importancia de los recursos pedagógicos en el rendimiento escolar. Lima: Universidad del

Pacífico.

(2009)

43. Silvestre Oramas. Actitudes hacia el estudio. Aprender a aprender. 2017 mayo; 1(3).
44. Caballero, C., Abello, R. & Palacio, J. Relación de burnout y rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios. Avances en Psicología Latinoamericana, (2007) 25(2), 98-111. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v25n2/v25n2a7.pdf>
45. Ministerio de Educación. 2019. Resolución Viceministerial. N° 025-2019-MINEDU. Perú. Citado 10/08/2020. Disponible en; https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/297833/RVM_N_025-2019-MINEDU.pdf
46. Pollitt E. La nutrición y el rendimiento escolar (Internet). Unesco. Paris. 1984. (Citado 17 jun 2020). Disponible en: <http://unesdoc.unesco.org/images/0006/000623/062306so.pdf>.
47. Beretta de Azevedo L, Cristina do Prado E et al. Is the association between unhealthy weight and academic performance influenced by children's physical activity level?. Brazilian Journal of Physical Activity and Health (Internet). 2015. (Citado 17 jun 2020); 20(3): 252-261. Disponible en: <http://docs.bvsalud.org/biblioref/2016/06/263/04-santana.pdf>
48. Nathan N et al. Effectiveness of a multicomponent intervention to enhance implementation of a healthy canteen policy in Australian primary schools: a randomised controlled trial. International Journal of behavioral nutrition and physical activity. 2016. (Citado 17 jun 2020); 13: 106. Disponible en:

<https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-016-0431-5>. Citado en PubMed: PMID: PMC5054617.

49. Chan HS, Knight C. Association between dietary intake and 'school-valued' outcomes: a scoping review. Health Education Research (Internet). 2017. (Citado 17 jun 2020). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28087587>. Citado en: Pubmed; PMID: 28087587.
50. Gutiérrez, S. y Montañez, G. Análisis teórico sobre el concepto de rendimiento escolar y la influencia de factores socioculturales. RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, 2012, 9, 1-21. Recuperado de <https://es.scribd.com/doc/249571369/Analisis-teorico-sobre-el-concepto-de-rendimiento-escolar-pdf>
51. Cascón, I. Predictores del rendimiento académico en alumnos de primero y segundo de BUP. 2000. Recuperado de <http://campus.usal.es/~inico/investigacion/jornadas/jornada2/comun/c19.html>
52. Garbanzo. “Factores asociados al rendimiento académico”. Costa Rica:Universidad de Costa Rica; 2007.
53. Morales J; Valenzuela R., Gonzales D, y Sanhueza J. 2012. Nuevas fuentes dietarias de ácido alfa-linolénico: una visión crítica. **Rev Chil Nutr Vol. 39**, N°3, Chile. (Citado el 10 de septiembre del 2020). Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300012

54. Scielo.conicyt. Antioxidantes: perspectiva actual para la salud humana. 2015. **Rev Chil Nutr Vol. 42**. Chile. [Citado el 15 de mayo de 2020]. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v42n2/art14.pdf>
55. Cabezas C., Hernández B y Vargas M. 2016. Azúcares adicionados a los alimentos: efectos en la salud y regulación mundial. **Rev. Fac. Med. Vol. 64**. [Citado el 15 de Agosto de 2020]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v64n2/v64n2a17.pdf>
56. Unidad de Prevención Comunitaria en Conductas Adictivas. 2017. Los hábitos. Que son y cómo se forman. [Citado el 15 de julio de 2020]. Disponible en: <http://www.alfaradelpatriarca.es/wp-content/uploads/2017/12/QUE-SON-LOS-H%C3%81BITOS.pdf>
57. Lleana M., Morfo fisiología IV. 2015. Conferencia: Hormonas. [Citado el 15 de mayo de 2020]. Disponible en: <http://uvsfajardo.sld.cu/sites/uvsfajardo.sld.cu/files/hormonas.pdf>
58. Riunet.uov.es. Marketing relacional en internet. [Citado el 15 de mayo de 2020]. Disponible en: <https://riunet.upv.es/bitstream/handle/10251/8636/PFCMarketing.pdf>
59. Organización Mundial de la salud. 2020. Nutrición. (Citado 20/09/2020). Disponible en: <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>
60. Martínez A. 2016. Conceptos Básicos en alimentación. . (Citado 20/09/2020). Disponible en: <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>
61. Dzul M. 2017. Unidad 3. Aplicación básica de los métodos científicos. Diseño no Experimental. España. (Citado el 20/09/2020) Disponible en:

[https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI Presentaciones/licenciatura en merca dotecnia/fundamentos de metodologia investigacion/PRES38.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Presentaciones/licenciatura_en_merca_dotecnia/fundamentos_de_metodologia_investigacion/PRES38.pdf)

62. García J. webpersonal.uma. Estudios descriptivos. (Citado el 20/09/2020)
Disponible en:
<http://webpersonal.uma.es/~jmpaez/websci/BLOQUEIII/DocbIII/Estudios%20descriptivos.pdf>
63. Veiga J, De La Fuente E. Zimmermann M. 2008. Modelos de estudios en investigación aplicada: conceptos y criterios para el diseño. **Med Segur Trab.** Madrid - España. Citado 20/09/2020. Disponible en:
<http://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v54n210/aula.pdf>
64. Centro Universitario Interamericano (INTER). Investigación correlacional. México. (Citado el 20/09/2020) Disponible en:
http://metodologiainter.weebly.com/uploads/1/9/2/6/19268119/investigacin_correlacional.pdf
65. Suárez Brieva, Eddy; Suárez Brieva, Eysleida; Pérez Lara, Enrique Carlos. 2017. Análisis de los factores asociados al rendimiento académico de estudiantes de un curso de informática. Venezuela. (Citado el 20/09/2020)
Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/659/65954978009.pdf>
66. Es.wikipedia.org. Conocimiento. (Citado el 05/01/2021). Disponible en:
<https://es.wikipedia.org/wiki/Conocimiento#:~:text=El%20conocimiento%20se%20suele%20entender,o%20a%20la%20totalidad%20del%20universo.>
67. Webscolar. 2018. Definiciones de investigación cuantitativa por varios autores, (Citado el 06/02/2021). Disponible en
<https://www.webscolar.com/definiciones-de-investigacion-cuantitativa-por-varios-autores>

ANEXOS

Anexo I

CUESTIONARIO

Estimado estudiante: Agradecemos su colaboración por su aporte con la investigación de título “Hábitos alimentarios y rendimiento académico de los estudiantes del 4° Y 5° grado de grado de primaria de la IEP Escrivá de Balaguer en el I y II trimestre, Cajamarca 2020, desarrollando el cuestionario sobre hábitos alimentarios. Se solicita su opinión sincera al respecto.

SEXO: (F) (M)

EDAD:.....

Por favor siga Ud. las siguientes instrucciones:

1. Lea cuidadosamente y de forma clara los enunciados de cada pregunta.
2. No deje preguntas sin contestar.

Marque con un aspa en solo uno de los recuadros el número que corresponda a su opinión. No pienses demasiado en responder y hazlo de acuerdo a lo que generalmente sueles hacer. Tienes 4 alternativas para cada pregunta. No existen respuestas ni buenas ni malas. Esta encuesta es totalmente anónima y confidencial.

Siempre	Frecuente	Algunas veces	Nunca
4	3	2	1

Ítems	1	2	3	4
1. ¿Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día?				
2. ¿Añades sal a las comidas en la mesa?				
3. ¿Consumes más de 1 vaso de gaseosa a la semana?				
4. ¿Consumes dulces, helados y pasteles más de 2 veces a la semana?				
5. ¿Comes como mínimo 3 frutas al día?				
6. ¿Comes como mínimo 2 tipos de verduras verdes al día?				
7. ¿Acostumbras comer al día 3 comidas principales y 1 refrigerio?				
8. ¿Comes en tu refrigerio frutas, frutos secos, verduras o yogur?				
9. ¿Sueles consumir leche, yogur o queso bajo en grasa o “light”?				
10. ¿Comes pescado al menos 2 veces a la semana?				
11. ¿Con qué frecuencia consumes carbohidratos (papa, arroz, yuca, camote, etc)?				
12. Consumo vísceras (hígado, riñones, panza, otros) al menos una vez por semana.				
13. En tu familia, acostumbrar a comer sangre (morcillo) regularmente.				
14. ¿Consumes embutidos (jamonada, mortadela, jamón, salchicha, tocino)?				
15. Diariamente consumo refrescos, gaseosas o bebidas dietéticas.				
16. Todo lo que consumo tiene que ser Light y bajo en grasas y harinas.				
17. Consumes comidas ricas en grasas y frituras.				
18. Acostumbro a tomar desayunos ligeros y luego un intermedios de sandwichs o hamburguesas.				
19. ¿Cuándo comes fuera sueles ordenar platos al horno, al vapor, a la parrilla?				
20. Suelo comprar galletas dulces, chocolates y caramelos en el recreo.				
21. ¿Consumes comidas rápidas (pizza, hamburguesa, hotdog, tacos, alitas, salchipapa, etc)?				

Anexo II

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado padre/madre o apoderado

Somos estudiantes de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo y estamos llevando a cabo un estudio sobre hábitos alimenticios y rendimiento académico de los estudiantes del 4° y 5° grado de la IEP. Escrivá de Balaguer en el I y II trimestre, Cajamarca 2020, como requisito para obtener nuestro título en enfermería. El objetivo del estudio es investigar la relación entre hábitos alimenticios y rendimiento académico; Solicito su autorización para que su hijo(a) participe voluntariamente en este estudio. El estudio consiste en que su menor hijo llene un cuestionario de 20 preguntas las cuales serán contestas de forma honesta. El proceso será estrictamente confidencial y el nombre no será utilizado. La participación o no participación en el estudio no afectará la nota del estudiante. La participación es voluntaria. El estudio no conlleva ningún riesgo, pero si recibirá beneficio.

Si desea que su hijo participe, llenar el talonario de autorización y colocar en siguiente para el llenado del cuestionario.

AUTORIZACION

He leído el procedimiento descrito arriba. El (la) investigador(a) me ha explicado el estudio y ha contestado mis preguntas. Voluntariamente doy mi consentimiento para que mi hijo(a) participe en el estudio.

_____ Siguiente

Nombre del Padre/Madre / Apoderado

Anexo III

RECORD DE NOTAS 4° DE PRIMARIA

Nro	APELLIDOS Y NOMBRES	Personal Social		Educación Física		Comunicación		Arte y Cultura		Inglés		Matemática		Ciencia y Tecnología		Religión		PROMEDIO		P. FINAL
		I T	II T	I T	II T	I T	II T	I T	II T	I T	II T	I T	II T	I T	II T	I T	II T	I T	II T	
1	BACILIO TERRONES IVAN ALFONSO	15	14	18	18	14	15	18	18	15	16	15	15	16	15	15	16	15	15.88	15.50
2	BERROSPI GALLARDO DAYRON BENJAMIN	16	15	18	18	15	16	18	18	15	16	14	14	15	14	14	14	15.63	15.63	14.00
3	CERVERA DAVILA DAYANA KATHERINNE	14	14	18	18	15	15	18	18	14	14	15	15	15	15	14	14	15.38	15.38	14.00
4	CHAFLOQUE CARRASCO MIGUEL ANGEL RAFAEL	15	15	18	18	14	15	18	18	15	15	14	14	14	15	15	18	15.38	16	16.50
5	CHAVEZ ATALAYA ADRIANA MICAELA	16	17	18	18	16	16	18	18	17	16	17	17	16	16	17	19	16.88	17.13	18.00
6	CHEGNE CARRERA LUIS GUSTAVO	14	14	18	18	15	14	19	19	16	15	14	15	16	15	14	18	15.75	16	16.00
7	DE LA CRUZ BRIONES FELIPPE MAURICIO	15	15	18	18	16	16	18	19	15	14	14	14	14	16	15	19	15.63	16.38	17.00
8	DE LA CRUZ CHILON MELANY ASTRYD	15	14	18	18	16	15	18	18	14	15	15	14	14	14	15	15	15.63	15.38	15.00
9	GARCIA VASQUEZ ASHLEY ALEJANDRA	14	15	15	18	15	15	18	18	14	14	14	14	14	15	14	14	14.75	15.38	14.00
10	JARA IGNACIO LUZ TATIANA	14	14	18	18	14	14	15	18	14	15	14	15	15	14	14	18	14.75	15.75	16.00
11	MORALES VERGARA SILVANA HILDEGARD	15	14	18	19	16	17	19	19	17	16	16	16	15	15	16	20	16.5	17	18.00
12	MUÑOZ JARA ERICK BRYAM	14	14	18	19	14	14	18	18	14	15	15	14	14	15	14	14	15.13	15.38	14.00
13	ÑONTOL GUEVARA ALEJANDRA VICTORIA	16	17	18	20	17	16	20	20	16	17	17	18	18	17	16	19	17.25	18	17.50
14	OCAS PORTAL ANGHELO NICOLAS	18	18	18	18	18	18	18	19	18	18	18	19	20	18	18	18	18.25	18.25	18.00
15	ORTIZ SERIN JOHANA ISABEL	17	15	15	18	17	16	18	18	15	15	16	17	15	17	16	19	16.13	16.88	17.50
16	PALOMINO ORTEGA VALENTINA NICOL	14	15	18	18	15	14	18	18	14	14	14	14	14	14	15	18	15.25	15.63	16.50
17	RABANAL BARDALES LUIS RAPHAEL	15	15	18	18	15	15	18	18	14	15	15	14	15	15	15	18	15.63	16	16.50
18	REYES SANCHEZ KENNETH BRAHIM	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	#####	#####	#####
19	SALAZAR FIGUEROA SERGIO ROMEL	18	18	20	20	18	20	19	19	20	20	18	20	20	19	19	18	19	19.25	18.50
20	SALDAÑA LIMAY DANIELA LIZETH	17	17	19	18	17	16	19	18	17	15	16	15	16	17	16	17	17.13	16.63	16.50
21	SANTA CRUZ MESTANZA ANA CAMILA	15	15	18	18	15	14	18	18	14	14	14	15	15	15	15	14	15.5	15.38	14.50
22	TIRADO GALLARDO JOSÉ DAVID	16	14	18	18	14	15	18	18	15	14	14	15	14	14	15	15	15.5	15.38	15.00
23	VALDIVIA OLIVA YSIDRO ALBEYRO	16	15	18	19	15	15	18	18	15	15	16	15	14	15	15	14	15.88	15.75	14.50
24	VASQUEZ RAMOS MATIAS	20	20	19	18	20	19	20	20	18	18	19	19	19	20	20	19	19.38	19.13	19.50

ANEXO IV

RECORD DE NOTAS DE 5° DE PRIMARIA

Nro	APELLIDOS Y NOMBRES	Personal Social		Educación Física		Comunicación		Arte y Cultura		Inglés		Matemática		Ciencia y Tecnología		Religión		PROMEDIO		P. FINAL
		I T	II T	I T	II T	I T	II T	I T	II T	I T	II T	I T	II T	I T	II T	I T	II T	I T	II T	
1	ARRIBASPLATA NARVAEZ YOSMEL SHONYU	13	17	16	17	16	17	17	16	17	16	17	15	10	16	17	17	15.38	16.38	15.88
2	BARBOZA VILLENA LINDA ISAMAR	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	#####	#####	#####
3	CABRERA VILLATY SONIA JIMENA NIKOL	17	16	17	16	17	17	17	17	17	17	20	20	19	17	19	17	17.88	17.13	17.50
4	COLCHADO BARDALES RODRIGO ALEXANDRO	17	17	16	17	17	13	17	16	16	17	17	17	16	17	17	17	16.63	16.38	16.50
5	CORTEZ RODRIGUEZ SILVANA ISABEL	14	14	15	14	14	15	15	15	14	14	14	14	14	15	0	0	12.5	12.63	12.56
6	DELGADO LOZANO KEVIN ADRIAN	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	#####	#####	#####
7	DIAZ MUÑOZ KAYRA VERONICA	15	14	14	15	15	15	14	14	14	15	14	14	14	14	14	15	14.25	14.5	14.38
8	GONZALES VELASQUEZ ANA VICTORIA	14	14	14	5	14	14	14	14	14	14	18	18	15	14	14	18	14.63	13.88	14.25
9	GRADOS RODRIGUEZ LUIS FERNANDO	14	15	15	6	14	8	15	14	14	15	14	11	14	14	14	14	14.25	12.13	13.19
10	JIMENEZ RODAS MATHIAS JOSUE	14	14	14	11	14	14	14	14	14	14	14	11	11	14	14	14	13.63	13.25	13.44
11	NORIEGA TEJADA ARIANA	11	12	14	6	12	7	14	14	14	15	11	7	6	14	14	14	12	11.13	11.56
12	PINILLOS ZEGARRA ADRIANA VICTORIA	11	14	14	14	15	5	14	14	15	14	14	11	11	14	15	14	13.63	12.5	13.06
13	RAMIREZ HUAMAN AMIR LUANA ALAHI	16	17	17	17	16	20	17	17	17	16	19	20	17	17	17	16	17	17.5	17.25
14	RAMIREZ VASQUEZ JEYRY BRADFORD ERICKSON	15	14	15	14	14	7	14	14	14	15	14	5	14	15	14	14	14.25	12.25	13.25
15	SALAS CARRANZA RUT KEREN	20	17	17	17	17	20	17	17	16	16	17	16	17	17	17	17	17.25	17.13	17.19
16	SANCHEZ HUAMAN ROSA DANIKA	15	14	14	15	14	15	14	14	14	14	14	15	14	14	14	14	14.13	14.38	14.25
17	SEMINARIO TELLO JUAN DE DIOS	14	15	15	5	16	11	15	15	14	14	10	10	12	14	14	14	13.75	12.25	13.00
18	VALENCIA CASTAÑEDA IVETTE ALEXANDRA	19	17	17	16	17	17	16	17	17	16	17	16	17	17	17	17	17.13	16.63	16.88
19	VARGAS LINARES ISIS GUIGHEMY	15	14	14	15	14	15	14	14	15	14	14	11	14	14	14	15	14.25	14	14.13
20	VASQUEZ DIAZ JENNIFER ANALY	17	16	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	16	17	16	16	16.88	16.75	16.81