



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN**

Consumo del desayuno y rendimiento académico en
estudiantes de primaria, Institución Educativa Pamer, San
Juan De Lurigancho, 2023

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Nutrición

AUTORA:

Espino Caldas, Priscilla Stefania (orcid.org/0000-0002-5361-2188)

ASESORA:

Dra. Casana Jara, Kelly Milagritos (orcid.org/0000-0002-7778-3141)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Promoción de la Salud y Desarrollo Sostenible

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

LIMA - PERÚ

2023

DEDICATORIA

A mi familia por su ayuda incondicional a lo largo de este proceso y a los maestros que me apoyaron en todo momento.

AGRADECIMIENTO

A Dios y a mis seres queridos por la confianza y ayuda brindada, asimismo, por haberme acompañado e incentivado a cumplir mis metas.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, CASANA JARA KELLY MILAGRITOS, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de NUTRICIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ESTE, asesor de Tesis titulada: "Consumo del desayuno y rendimiento académico en estudiantes de primaria, Institución Educativa Pamer, San Juan De Lurigancho, 2023", cuyo autor es ESPINO CALDAS PRISCILLA STEFANIA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 24.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 17 de Julio del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
CASANA JARA KELLY MILAGRITOS DNI: 43562136 ORCID: 0000-0002-7778-3141	Firmado electrónicamente por: KCASANAJ el 17-07- 2023 18:32:29

Código documento Trilce: TRI - 0597123





UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN**

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, ESPINO CALDAS PRISCILLA STEFANIA estudiante de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de NUTRICIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ESTE, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Consumo del desayuno y rendimiento académico en estudiantes de primaria, Institución Educativa Pamer, San Juan De Lurigancho, 2023", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
PRISCILLA STEFANIA ESPINO CALDAS DNI: 45698790 ORCID: 0000-0002-5361-2188	Firmado electrónicamente por: PESPINOC el 17-07- 2023 22:02:30

Código documento Trilce: TRI - 0597125

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CARÁTULA.....	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR.....	iv
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR.....	v
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	vi
ÍNDICE DE TABLAS.....	vii
ÍNDICE DE GRÁFICOS Y FIGURAS.....	viii
RESUMEN.....	ix
ABSTRACT.....	x
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	6
III. METODOLOGÍA.....	13
3.1. Tipo de investigación.....	13
3.2. Variables.....	13
3.3. Población, muestra, muestreo y unidad de análisis.....	14
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	15
3.5. Procedimientos.....	16
3.6. Método de análisis de datos.....	16
3.7. Aspectos éticos.....	17
IV. RESULTADOS.....	18
V. DISCUSIÓN.....	29
VI. CONCLUSIONES.....	32
VII. RECOMENDACIONES.....	33
REFERENCIAS.....	34
ANEXOS.....	41

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N°1: Tabla cruzada de Consumo de desayuno y rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Pamer, San Juan de Lurigancho, 2023.....	20
Tabla N°2: Prueba para evaluar la normalidad entre las variables Consumo del desayuno y rendimiento académico.....	21
Tabla N°3: Prueba Rho de Spearman que permite determinar la asociación entre el consumo del desayuno y el rendimiento académico.....	22
Tabla N°4: Prueba Rho de Spearman que permite determinar la asociación entre el consumo del desayuno dimensión lácteos y el rendimiento académico	23
Tabla N° 5: Prueba Rho de Spearman que permite determinar la asociación entre el consumo del desayuno dimensión cereales y el rendimiento académico.....	24
Tabla N° 6: Prueba Rho de Spearman que permite determinar la asociación entre el consumo del desayuno dimensión frutas y el rendimiento académico.....	25
Tabla N° 7: Prueba Rho de Spearman que permite determinar la asociación entre el consumo del desayuno dimensión carne y derivados y el rendimiento académico.....	26
Tabla N° 8: Prueba Rho de Spearman que permite determinar la asociación entre el consumo del desayuno dimensión verduras y el rendimiento académico.....	27
Tabla N° 9: Prueba Rho de Spearman que permite determinar la asociación entre el consumo del desayuno dimensión grasas y el rendimiento académico.....	28

ÍNDICE DE GRÁFICOS Y FIGURAS

Gráfico N°1: Consumo del desayuno de los estudiantes de la Institución Pamer, San Juan de Lurigancho, 2023.....	18
Gráfico N°2: Rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Pamer, San Juan de Lurigancho, 2023.....	19

RESUMEN

Un desayuno adecuado, lleno de los nutrientes necesarios debe ser imprescindible para iniciar el día de toda persona, ya que este proporciona diversos beneficios.

Objetivo: Establecer la relación existente entre el consumo del desayuno y rendimiento académico en estudiantes de primaria, Institución Educativa Pamer, en el distrito de San Juan de Lurigancho, 2023. **Metodología:** Es una investigación de enfoque cuantitativo, de tipo aplicada, su diseño fue no experimental, de corte transversal, realizado a 80 estudiantes de primaria, el instrumento de evaluación utilizado fue una escala de 25 preguntas. Y una ficha de rendimiento académico. **Resultados:** Los estudiantes que tienen consumo medio del desayuno, siendo un 68,8%, los cuales obtuvieron A y AD. En contraste, a los que tienen alto consumo cuyos valores porcentuales son de 1,3%. Asimismo, mediante la prueba del Coeficiente de correlación de Spearman, cuyo valor $p= 0.038$ ($p < 0.05$) es por ello que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, considerando que existe una relación significativa entre las variables mencionadas. **Conclusión:** Existe relación significativa negativa baja (Rho de Spearman -0.233) entre el consumo del desayuno y el rendimiento académico en estudiantes de primaria, Institución Educativa Pamer, San Juan De Lurigancho, 2023

Palabras clave: Desayuno, rendimiento, académico.

ABSTRACT

An adequate breakfast, full of the necessary nutrients, should be essential to start every person's day, since it provides various benefits.

Objective: To establish the relationship between breakfast consumption and academic performance in elementary school students, Pamer Educational Institution, in the district of San Juan de Lurigancho, 2023. **Methodology:** It is a research with a quantitative approach, of an applied type, its design was non-experimental, cross-sectional, carried out on 80 primary school students, the evaluation instrument used was a scale of 25 questions. And an academic performance sheet. **Results:** The students who have average consumption of breakfast, being 68.8%, which obtained A and AD. In contrast, to those with high consumption whose percentage values are 1.3%. Likewise, through the Spearman correlation coefficient test, whose value $p = 0.038$ ($p < 0.05$) is why the null hypothesis is rejected and the alternative hypothesis is accepted, considering that there is a significant relationship between the aforementioned variables. **Conclusion:** There is a low negative significant relationship (Spearman's Rho - 0.233) between breakfast consumption and academic performance in primary school students, Pamer Educational Institution, San Juan De Lurigancho, 2023

Keyword: Breakfast, academic, performance.

I. INTRODUCCIÓN

Un desayuno adecuado, lleno de los nutrientes necesarios debe ser imprescindible para iniciar el día de toda persona, ya que este proporciona diversos beneficios, entre ellos, garantizar un crecimiento adecuado e influir óptimamente en el desarrollo académico nuestros niños, si se practica su consumo desde temprana edad (1). En ese sentido se debe priorizar el consumo de los alimentos saludables que cubran los requerimientos necesarios desde la infancia, siendo los padres los principales promotores de esta práctica, iniciando el día con un desayuno saludable que brinde los nutrientes y energía necesaria para tener un buen rendimiento físico y mental (2).

Según el Fondo de las Naciones Unidas para la infancia, en Indonesia la mitad de adolescentes se pierde el desayuno en casa y opta por consumir sus alimentos fuera, siendo la comida rápida la más aceptada por ellos (3). La Encuesta Nacional de Salud de España, indica que 12,24% de la población solo toma algo líquido en el desayuno, siendo el 1,74% los que incluyen fruta y el 57,64%, consume alimentos como cereales y bollería y el 15,31% ingiere alimentos varios (4). El 25% de la población española disfruta de un desayuno completo, el 38% consume uno incompleto, siendo el 37% los consumidores de un desayuno aceptable (5).

Asimismo, la Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y agricultura indicó que, en Bangkok (Tailandia), la comida callejera figura como el 88% de la ingesta diaria de macro y micronutrientes en niños menores (6). Se estima que en México que 2 de cada 10 no ingiere desayuno a primera hora, en muchos casos, esperan hasta después de las 10 de la mañana para tener su primera comida (7).

A nivel de Latinoamérica, en Argentina, el 10% de estudiantes tiene un desayuno nutritivo y de calidad. Aproximadamente el 40%, consume escaso desayuno y el 60% se presume que espera un desayuno en la escuela, sin embargo, esto no es seguro en todos los casos (8). Los resultados de la situación actual del Desayuno escolar en Bolivia indica que 21,9% de escolares ingieren frutas y solo 33,4% que consume lácteos (9). Mientras que en Chile refieren que principalmente los

escolares de enseñanza media saltan el desayuno y el 60% los que no, desayuna cereales procesados (10). Acorde a la Encuesta Nacional de Salud Escolar en Brasil, el 57,2% de alumnos de enseñanza básica desayunan habitualmente cinco o más días durante la semana, siendo Sao Paulo la ciudad con mayor incidencia de consumo en escolares (11).

Asimismo, en Perú los reportes de UNICEF han mostrado que 1 de cada 2 niños sufre de hambre oculta, lo que implica una deficiencia de vitaminas y otros nutrientes esenciales (12). También se reporta que el porcentaje de estudiantes de 6to primaria que no toman desayuno aumentó un 6% y este impacto puede traer consecuencias a nivel cognitivo (13). El Ministerio de Salud insta la importancia del desayuno, considerando su aporte entre el 20 y 25% del requerimiento diario, así como el fortalecer los hábitos de consumo familiares y el consumo de alimentos nutritivos (14)

Por otro lado, el Ministerio de Educación indica que en la última evaluación muestral 2019, solo 34,5% de estudiantes alcanzó el nivel satisfactorio en lectura y el 34%, obtuvo el mismo nivel en el área de matemáticas (15). Estos resultados nos instan a tomar medidas que garanticen el progreso de las competencias, así como de desarrollo físico en los estudiantes y para ello debemos tomar medidas a favor de ellos. Asimismo, se indica que la ingesta de nutrientes antes de las labores académicas afecta de forma positiva los procesos académicos (13). En Lima Metropolitana, se ha encontrado que 47% de la población tiene un índice de masa corporal adecuado, lo que nos insta seguir practicando hábitos alimentarios correctos, que nos permitan un equilibrio entre lo físico e intelectual. (16)

En ese sentido, se desarrolla esta investigación, en la que se formula a continuación, el problema general: ¿Qué relación existe entre el consumo del desayuno y rendimiento académico en estudiantes de primaria, Institución Educativa Pamer, San Juan de Lurigancho, 2023?

Dados los siguientes problemas específicos:

- ¿Qué relación existe entre el consumo de lácteos y rendimiento académico en estudiantes de la Institución Educativa Pamer, San Juan de Lurigancho, 2023?
- ¿Qué relación existe entre el consumo de cereales y rendimiento académico en estudiantes de Institución Educativa Pamer, San Juan de Lurigancho, 2023?
- ¿Qué relación existe entre el consumo de frutas y rendimiento académico en estudiantes de primaria, Institución Educativa Pamer, San Juan de Lurigancho, 2023?
- ¿Qué relación existe entre el consumo de carnes y rendimiento académico en estudiantes de primaria, Institución Educativa Pamer, San Juan de Lurigancho, 2023?
- ¿Qué relación existe entre el consumo de verduras y rendimiento académico en estudiantes de primaria, Institución Educativa Pamer, San Juan de Lurigancho, 2023?
- ¿Qué relación existe entre el consumo de grasas y rendimiento académico en estudiantes de primaria, Institución Educativa Pamer, San Juan de Lurigancho, 2023?

La presente investigación se justificó, porque contribuye con un aporte teórico, brindando una importante información, que promueve la elaboración de otros estudios, siendo un antecedente para las próximas investigaciones. De esta forma, influencia de forma positiva a los escolares para que tengan un adecuado consumo del desayuno que afecten de forma positiva sobre su rendimiento en la escuela y así puedan alcanzar los logros esperados. En la práctica brindó a los niños, más herramientas que permitió que sean beneficiados, brindándoles información pertinente y a su vez reforzó los conocimientos sobre una alimentación adecuada. En el aspecto social, contribuyó de gran manera en el entorno educativo y familiar, ya que se les brindará pautas específicas para un buen consumo del desayuno escolar, que ayudará a un mejor su rendimiento.

Asimismo, se propuso el objetivo general:

Establecer la relación que existe entre el consumo del desayuno y rendimiento académico en estudiantes de primaria, Institución Educativa Pamer, San Juan de Lurigancho, 2023.

Se dieron los siguientes objetivos específicos:

Identificar la relación existe entre el consumo de lácteos y rendimiento académico en estudiantes de primaria, Institución Educativa Pamer, San Juan de Lurigancho, 2023.

Definir la relación existe entre el consumo de cereales y rendimiento académico en estudiantes de primaria, Institución Educativa Pamer, San Juan de Lurigancho, 2023.

Considerar la relación existe entre el consumo de frutas y rendimiento académico en estudiantes de primaria, Institución Educativa Pamer, San Juan de Lurigancho, 2023.

Distinguir la relación existe entre el consumo de carnes y rendimiento académico en estudiantes de primaria, Institución Educativa Pamer, San Juan de Lurigancho, 2023.

Mencionar la relación existe entre el consumo de verduras y rendimiento académico en estudiantes de primaria, Institución Educativa Pamer, San Juan de Lurigancho, 2023.

Considerar la relación existe entre el consumo de grasas y rendimiento académico en estudiantes de primaria, Institución Educativa Pamer, San Juan de Lurigancho, 2023.

Se propuso la siguiente hipótesis general:

Hi: Existe una relación significativa entre el consumo del desayuno y rendimiento académico en estudiantes de primaria, Institución Educativa Pamer, 2023.

Ho: No existe una relación significativa entre el consumo del desayuno y rendimiento académico en estudiantes de primaria, Institución Educativa Pamer, 2023.

Se plantearon las hipótesis específicas:

Existe relación significativa entre el consumo de lácteos y rendimiento académico en estudiantes de primaria, Institución Educativa Pamer, San Juan de Lurigancho, 2023.

Existe relación significativa entre el consumo de cereales y rendimiento académico en estudiantes de primaria, Institución Educativa Pamer, San Juan de Lurigancho, 2023.

Existe relación significativa entre el consumo de frutas y rendimiento académico en estudiantes de primaria, Institución Educativa Pamer, San Juan de Lurigancho, 2023.

Existe relación significativa entre el consumo de carnes y rendimiento académico en estudiantes de primaria, Institución Educativa Pamer, San Juan de Lurigancho, 2023.

Existe relación significativa entre el consumo de verduras y rendimiento académico en estudiantes de primaria, Institución Educativa Pamer, San Juan de Lurigancho, 2023.

Existe relación significativa entre el consumo de grasas y rendimiento académico en estudiantes de primaria, Institución Educativa Pamer, San Juan de Lurigancho, 2023.

II. MARCO TEÓRICO

Mamani (2022), cuya investigación, tuvo objetivo como establecer el impacto del consumo de desayuno en la escuela en el aprendizaje de estudiantes de Instituciones Educativas estatales en la ciudad de Lima, Perú. Fue un estudio cuasiexperimental, correlacional y cuantitativo, la población de estudio fue conformada por 159 niños, y se trabajaron de la siguiente forma: uno con desayuno en escolares y otro, que omite el desayuno. Cuyos resultados arrojaron promedios, bajo un puntaje de 92,92 de estudiantes que consumen desayuno escolar, esto indica que tienen en efecto un coeficiente intelectual promedio. Se concluyó la inexistencia en la diferencia estadística en los resultados de coeficiente intelectual de ambos grupos (17).

Solis (2018) planteó como objetivo determinar la percepción y el consumo del desayuno en la familia y su relación con el estado nutricional de los estudiantes de los colegios públicos de la ciudad de Arequipa, Perú, desarrolló un estudio descriptivo, de tipo no experimental, de corte transversal. Asimismo, recolectó los datos de 550 escolares de 1º, 2º y 3º de colegios públicos de Arequipa, analizados en el programa SPSS Versión 16 y supervisados a través de una estadística descriptiva. Como resultados se obtuvieron que el 98.3% posee la percepción que el consumo diario de desayuno es relevante, en cambio, el 1.7% de ellos opinan lo contrario. (18)

Escobedo (2020) abordó como objetivo determinar la intervención del consumo del desayuno aplicado en una programación adecuada del aprendizaje matemático en los escolares de primaria en el distrito de Comas, Lima planteó un estudio no experimental, descriptivo y correlacional con enfoque cuantitativo. Sus instrumentos fueron encuestas de preguntas cerradas. La muestra estuvo formada por 160 integrantes. Los resultados encontrados presentaron que el 44% de los encuestados consumen desayuno frecuentemente, en oposición al 8% indican que, en ningún momento del día, desayunan, el 48% usualmente desayuna. Asimismo, tuvo como conclusión que el desayuno escolar está relacionado de manera significativa con la instrucción del curso de matemática en los estudiantes evaluados (19).

Chullunquia (2018) tuvo como objetivo establecer el valor nutritivo de los desayunos y almuerzos estudiantiles relacionados al estado nutricional en escolares de primaria de la escuela N° 70030 Coata en Puno, Perú, abordó un estudio descriptivo, analítico y transversal, cuya muestra estuvo integrada por 92 estudiantes, se calculó el aporte de nutrientes, mediante el pesado directo de 184 desayunos y almuerzos y con la valoración de peso y talla. Los resultados arrojaron que la ingesta de macronutrientes en el desayuno fue inadecuada; en el almuerzo, mientras que, el consumo de proteínas óptimo, la ingesta de grasas y energía tuvo un excesivo porcentaje. Concluyó en que el aporte nutricional fue de 7,62 gr de proteínas, 8,24g de lípidos, 39,26g de glúcidos y 261,44g de calorías. (20).

Briones y Flores (2021) su objetivo determinó la concordancia de hábitos en la alimentación y rendimiento académico de los alumnos de primaria alta de una Institución Educativa en Balaguer, Cajamarca. Este trabajo tuvo un diseño correlacional, descriptivo. Tuvo una muestra de estudio fue elegida por conveniencia conformada por 44 integrantes de los grados de primaria de la escuela mencionada. Los resultados indican que 28 de ellos poseen hábitos alimentarios adecuados, 8 de ellos poseen óptimo rendimiento académico, con una calificación de AD, poseen un adecuado desempeño académico, con valoración A y solamente 2 escolares con calificativos por debajo del promedio (B). Concluye que el 63,6% poseen buenos hábitos, el 36,4% regulares. (21).

Trossero et al. (2021) abordó como objetivo determinar la frecuencia de consumo y calidad del desayuno de estudiantes de escuela secundaria pública de Arequito y en una escuela privada de Gálvez en Santa Fe, Argentina, a través de un estudio de tipo observacional, descriptivo y transversal, cuya muestra fue de 177 escolares, sus resultados indicaron que del turno mañana, el 60,9% desayunaba siempre de lunes a viernes, un 74% que desayunó lo mínimo a la semana y tuvo una ingesta de alimentos que cumplen los parámetros de calidad buena a óptima; en relación a los alumnos del turno tarde, el 83,5% consumió un desayuno de bueno o adecuado y sólo el 16,5% comprobó una ingesta inapropiada de alimentos. Concluyó que, no encontraron contrastes de forma estadística relevante en la frecuencia de realización del desayuno de acuerdo al horario (22).

Bergessio y Mareque (2020) propuso examinar las condiciones y continuidad en el consumo del desayuno, su relación con el rendimiento escolar y el equilibrio a nivel nutritivo de alumnos de primaria alta de una Institución Educativa en la ciudad de Córdoba, Argentina planteó un estudio descriptivo, de corte transversal y de tipo correlacional, cuya muestra fueron 73 estudiantes, tuvo como instrumento un cuestionario. Los principales resultados fueron que el 99% de los escolares indicó que consume desayuno, sólo 4% de ellos tuvo calidad conveniente, el 62% de estudiantes cuyo peso fue promedio alcanzaron un rendimiento cognitivo superior y el 26% que padecían sobrepeso lograron rendimiento académico promedio. Concluyó que no encontró relación entre el consumo del desayuno y rendimiento escolar, así como el consumo de desayuno en casa influye positivamente el rendimiento académico (23).

Bats-van (2019) planteó investigar la relación entre el consumo de desayuno y rendimiento escolar, la del consumo del desayuno y el índice de masa corporal (IMC) y la relación entre el IMC y el rendimiento escolar en estudiantes escolares de una escuela al oeste de Holanda, fue un estudio de diseño correlacional y de corte transversal, tuvo una población de 249 escolares, la muestra fue de 65 estudiantes, utilizó como instrumento un cuestionario. Los resultados indicaron que se encontró frecuencia media de 5,09 días a la semana en el consumo de desayuno y un IMC de 21. Concluyó que no se halló correlación significativa entre la ingesta de desayuno y las calificaciones académicas (24).

Carrillo (2021) planteó como objetivo considerar la relación del desayuno y el rendimiento académico de escolares de Primaria ubicada en las Islas Canarias, España, fue un estudio de corte transversal, cuya población fueron 181 estudiantes de escuelas rurales, utilizó como instrumento el test kidmed, así como el uso de las calificaciones de las materias implicadas. En su resultado, la prueba de regresión logística multivariante indicó que el consumo de lácteos tuvo una asociación de mayor puntuación en el curso de inglés. ($p < 0,017$), así mismo, el no ingerir alimentos procesados mostró mayor relevancia con el curso de letras y matemáticas. Tuvo como conclusión que el consumo de un desayuno de alta

calidad nutricional influye en el desempeño académico de los cursos en estudio (25).

Ibarra (2019) abordó como objetivo analizar la asociación entre rendimiento académico y los hábitos alimenticios de estudiantes adolescente de Chile. De tipo descriptivo y de corte transversal. Tuvo una población de 2116 estudiantes, teniendo 60,8% mujeres y 39,2% hombres, cuyos resultados arrojaron que 59,1% de los escolares consumen desayuno; un 71,4% tiene tres o cuatro comidas diarias y concluyó que quienes presentan adecuados hábitos alimentarios demostraron un incremento en los niveles del rendimiento escolar, destacando la relevancia de impulsar en la población la práctica de adecuadas costumbres que aporten positivamente nuestra vida (26).

El desayuno es la comida diaria más relevante, esta se da al inicio del día y es parte importante del aporte total de los requerimientos nutricionales (27). El consumo de desayuno es fundamental para tener una alimentación adecuada, ya que esta es la primera fuente de energía después de un prolongado tiempo de ayuno, si se desea alcanzar una óptima nutrición se debe iniciar con un buen desayuno que implica la ingesta de alimentos variados que formen parte de los grupos esenciales (28). Asimismo, se recomienda restringir la ingesta de alimentos procesados, ya que esto nos cubre los nutrientes necesarios para el organismo (29). Cabe resaltar que al menos, el 20% de la ingesta de energía total se atribuyen al desayuno, lo cual asegura el equilibrio energético (30).

El desayuno también se refleja a nivel del perfil metabólico, puesto que su omisión permite que los niveles de glicemia disminuyan y afecten de manera notable las habilidades cognitivas (31). Un desayuno nutritivo genera un impacto positivo en los escolares, debido a que tienen mayor concentración durante las clases y ello repercute en un mejor desempeño escolar. No obstante, la ausencia de esta comida puede traer apatía y complicaciones para mantener el hilo de la clase y trae consigo una deficiencia en la práctica de actividades escolares. (32) Un desayuno avala un buen rendimiento intelectual del escolar, y fomenta hábitos saludables, que permite rendir de forma óptima en el quehacer diario (14).

Los componentes de un desayuno adecuado deben ser variados, acorde a la recomendación de los expertos en nutrición, se exhorta a integrar alimentos de todos los grupos principales, tales como: consumo de lácteos, cereales (de preferencia fortificados), vegetales, carnes (alimentos proteicos de origen animal) y la ingesta de fruta y grasas. (28)

Los lácteos, tales como la leche, el yogurt natural, entre otros, garantizan un excelente aporte de calcio, vitamina D, Vitamina B2 y proteínas de alta calidad ideales para la renovación celular y en etapa escolar nos garantizan el correcto desarrollo y crecimiento de nuestros estudiantes. Tienen también un alto nivel de agua (88%) que aporta a lo requerido en la ingesta líquida (29).

Los cereales son alimentos que brindan fibra a nuestro organismo, están presentes en cualquier desayuno porque constituyen el suministro de carbohidratos complejos, fuente energética, que favorece la realización de las actividades y promueven el equilibrio alimentario, algunos contienen cantidades mínimas de proteínas (33). Se recomienda limitar el consumo de bollerías, debido a su alto contenido de azúcar refinada y grasa (28).

Las frutas son parte del pilar de un buen estado de salud, estas son fuentes de vitaminas y minerales. También contienen fibra insoluble, que permite un efecto de saciedad en sus consumidores (33). Su ingesta debe ser crudas, debido a que pierden propiedades nutricionales al ser sometidas a cocción. Asimismo, brindan nutrientes como antioxidantes, tales como betacaroteno, licopeno, entre otros, que tienen influencia relevante en la disminución de enfermedades (28).

Las carnes son alimentos proteicos de importante valor nutricional, asimismo, poseen gran cantidad de vitaminas, algunos minerales, entre otros nutrientes que permiten mantener el equilibrio a nivel nutricional. Es importante considerar, la ingesta en porciones adecuadas, sin excederlas para así cumplir con los requerimientos solicitados en cada etapa de vida (34). Las carnes también poseen hierro de alta disponibilidad (35).

Las verduras son alimentos muy variados, cuyas propiedades nutricionales radica en un conjunto de vitaminas, entre ellas la vitamina A y C, además contribuyen con un bajo aporte de calorías (36), también fibra, sales minerales y más nutrientes. Se recomienda evitar su cocción prolongada porque esto afecta su valor nutricional (35). La elección de ellas debe variar entre las más coloridas, ya que ellas contienen antioxidantes (34).

Las grasas, alimentos de gran valor calórico y fuente energética. Nos brindan ácidos grasos esenciales que permiten la realización de varios procesos biológicos, asimismo proporcionan la composición de estructuras moleculares (37). Facilitan el transporte de vitaminas liposolubles. Se recomienda el consumo de alimentos ricos en Omega 3. (28)

El rendimiento académico es la manifestación de cualidades y capacidades que desarrolla una persona en su proceso de formación estudiantil, y por medio de la adquisición de nuevos conocimientos permite que este sea actualizado constantemente para así lograr los objetivos trazados en base al nivel requerido en un determinado tiempo propuesto, el cual finaliza con una puntuación valorativa que indica en que proceso se encuentra el estudiante (38). También, podría determinarse como la magnitud de las habilidades y destrezas que desarrolla una persona y esta reacción es en base a en reacción a la instrucción alcanzada con el propósito de realizar las metas planteadas desde un inicio (39).

El rendimiento académico tiene como fundamento, el logro de las metas planteadas, el proceso y desarrollo de herramientas adecuadas, las que serán útiles para ejecutarlos, así como la adquisición de nuevos conocimientos que permitan garantizar su cumplimiento (40). Del mismo modo, permite la creación de una tabla imaginaria que permite calcular el nivel alcanzado en el proceso de instrucción y clase, ello muestra los objetivos esperados, los cuales dirigen el camino que conlleva a una mejora en la educación del individuo (41). Es el nexo que existe entre el desarrollo de la enseñanza y la valoración de calificaciones obtenidas durante la preparación académica (42). Este puede ser interpretado por el proceso de sus contenidos: conceptuales, procedimentales y actitudinales (43).

Además, es importante comprender que el rendimiento académico ha sido asociado en gran manera con el proceso de evaluación, el cual es fundamento para la valoración del aprendizaje requerido conforme a las normativas impuestas a nivel nacional (44). Para ello nos basaremos en las directrices marcadas en las escalas establecidas por el Ministerio de Educación, institución que determina las calificaciones con valores alfanuméricos de acuerdo a los niveles de logro esperados, estas son AD, que muestra un logro sobresaliente al promedio, A para resultados que alcancen el nivel previsto de acuerdo a los procesos de aprendizaje, B que puntúa logros que aún este en desarrollo y camino a lo esperado y C que implica un proceso de iniciación (45).

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo de investigación: Esta tesis se elaboró dentro del enfoque cuantitativo, este se basó en recopilar datos e indagación de información que permitió responder la pregunta de investigación (46) que reúne a un cúmulo de procesos secuenciales que los que serán fundamento para las pruebas de análisis (47). Esta investigación fue de tipo aplicada y tuvo base en hallazgos y contribuciones teóricas. En este punto se realizó el análisis de problemas definidos en situaciones determinadas (48).

3.1.2. Diseño de investigación: Este estudio tuvo un diseño no experimental, puesto que realizó la indagación sin realizar cambios en las variables independientes de forma deliberada. Se aplicó observación para su posterior análisis (49). Asimismo, es de investigación correlacional, porque buscó determinar el nivel de conexión y asociación entre las variables, que no tengan dependencia conjunta (50). De corte transversal, esto se debe a que los datos fueron recopilados en un momento establecido, su objetivo fue explicar las variables (51).

3.2. Variables y operacionalización

Las variables de este estudio fueron: Consumo de desayuno, variable independiente y rendimiento académico como variable dependiente. (ver anexo N°1)

Variable: Consumo del desayuno

- **Definición conceptual:** El desayuno es la comida diaria más relevante, esta se da al inicio del día y es parte importante del aporte total de los requerimientos nutricionales (27).
- **Definición operacional:** Para la medición de esta variable se empleó una escala de frecuencia de consumo, el cual estableció la ingesta de desayuno.

- **Dimensiones:** Consumo de lácteos, consumo de cereales, consumo de frutas, consumo de carnes, consumo de verduras y consumo de grasas.
- **Escala de medición:** La escala de medición fue ordinal: alto, medio y bajo.

Variable: Rendimiento académico

- **Definición conceptual:** Se define como la manifestación de cualidades y capacidades que desarrolla una persona en su proceso de formación estudiantil, y por medio de la adquisición de nuevos conocimientos permite que este sea actualizado constantemente para así lograr los objetivos trazados en base al nivel requerido en un determinado tiempo propuesto, el cual finaliza con una puntuación valorativa que indica en que proceso se encuentra el estudiante (38).
- **Definición operacional:** Se midió teniendo como referencia las calificaciones de cada estudiante, que los establece en los siguientes valores: AD, A, B y C.
- **Dimensiones:** Conforme a lo recopilado de las diversas áreas académicas, se obtuvo la clasificación: Logro destacado, logro esperado, en proceso y en inicio.

Escala de medición: La escala de medición será ordinal, conforme a lo establecido en la escala de calificativos de Educación básica.

3.3. Población, muestra, muestreo y unidad de análisis.

3.3.1. Población: Estuvo conformada por 115 estudiantes de primaria de la Institución Educativa Pamer, San Juan de Lurigancho, matriculados en el año 2023.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes matriculados en la Institución Educativa Pamer, matriculados en los años 2022-2023.
- Estudiantes que están en primaria.

- Estudiantes que tienen el asentimiento y consentimiento informado firmado.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes menores de 9 años.
- Estudiantes que no llenaron la escala de consumo del desayuno en su totalidad.
- Estudiantes que no asistieron el día que se tomó la escala.

3.3.2. Muestra: La muestra corresponde a una cantidad de la población que ha sido seleccionada de forma matemática, a través de parámetros específicos (46). Se realizó la aplicación de la fórmula para calcular la muestra. (Ver anexo N°2)

3.3.3. Muestreo: Se utilizó el muestreo probabilístico aleatorio estratificado, el cual permite distinguir la muestra de una población de tal manera que se consideren estratos, acorde a los criterios requeridos (47).

Los estratos se distinguieron según los grados de primaria alta. El estrato 1 se trabajó con 29 estudiantes de cuarto grado, el estrato 2 con 24 alumnos de quinto grado y el estrato 3, con 37 escolares de 6to grado. (52).

3.3.4. Unidad de análisis: Un alumno de primaria de la I. E. Pamer SJL.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección: La técnica utilizada para recopilar la información necesaria fue la encuesta, la cual es un medio que nos permitió conseguir resultados de determinados datos o de temáticas particulares (53).

El instrumento considerado para la recopilación de la información requerida fue una escala basada en la frecuencia de consumo del desayuno de 25 ítems, el cual me permitirá valorar en: alto (93-125), medio (59-92) y bajo (25-58). Este fue de creación propia (ver anexo N°3) y fue revisado por tres

jueces para darle la validez correspondiente. (ver anexo N°4) Asimismo, se realizó una prueba piloto con 15 estudiantes de primaria de otra institución, con lo cual se obtuvo una confiabilidad de 0,877. (ver anexo N°5)

Para la variable rendimiento académico se empleó la técnica de la observación, siendo el instrumento a utilizar, la ficha de rendimiento académico (ver anexo N°6), la cual tuvo como base los valores indicado por el Ministerio de Educación; estos se rigieron para los estudiantes, conforme a su calificación final obtenida durante el ciclo académico.

3.5. Procedimientos

Se remitió una carta de presentación a la Directora de la Institución Educativa Pamer, San Juan De Lurigancho. En la que solicitamos su autorización. Una vez concretada la autorización (ver anexo N° 7) se visitó a los alumnos y se les brindó información sobre los fines del proyecto y se les recalcó ser honestos en sus respuestas.

Asimismo, se pidió el permiso de los padres y se aplicó el consentimiento y en los niños, el asentimiento informado (Ver Anexo N°8 y N°9). Seguidamente, se les entregó las escalas sobre Consumo del desayuno para ser llenado por los estudiantes. (Ver Anexo N°3).

Se solicitó las calificaciones de los estudiantes al área correspondiente para así, recopilar los promedios de cada uno en la ficha de rendimiento académico. (Ver Anexo N°6).

3.6. Método de análisis de datos

Los datos recolectados se vaciaron en una hoja de formato Excel para así crear una base de datos, después, se trasladó la información al paquete estadístico SPSS v.27. Posteriormente, se realizó la estadística descriptiva basada en tablas y gráficos de frecuencias y porcentajes tanto absolutos como relativos. Para realizar la estadística inferencial se partió del cálculo de la normalidad de Kolgomorov – Smirnov, a través de este se alcanzó un p valor <0.001 con este dato se confirma que hay distribución asimétrica, por ende, la prueba a escoger es no paramétrica Coeficiente de correlación Rho

de Spearman, para la realización de la contrastación de las hipótesis. (ver anexo N°10)

3.7. Aspectos éticos

En el siguiente proyecto se realizó teniendo en cuenta los siguientes principios éticos:

Principio de beneficencia, el cual se define como un deber moral que permite alcanzar una mejora y brindar beneficios para los estudiantes que participen del proyecto, esto es imperativo, a fin de prevenir perjuicio alguno que atente contra su integridad y mejorando sus condiciones. De esta manera, se efectuará una disposición de cambio con resultados óptimos. (54).

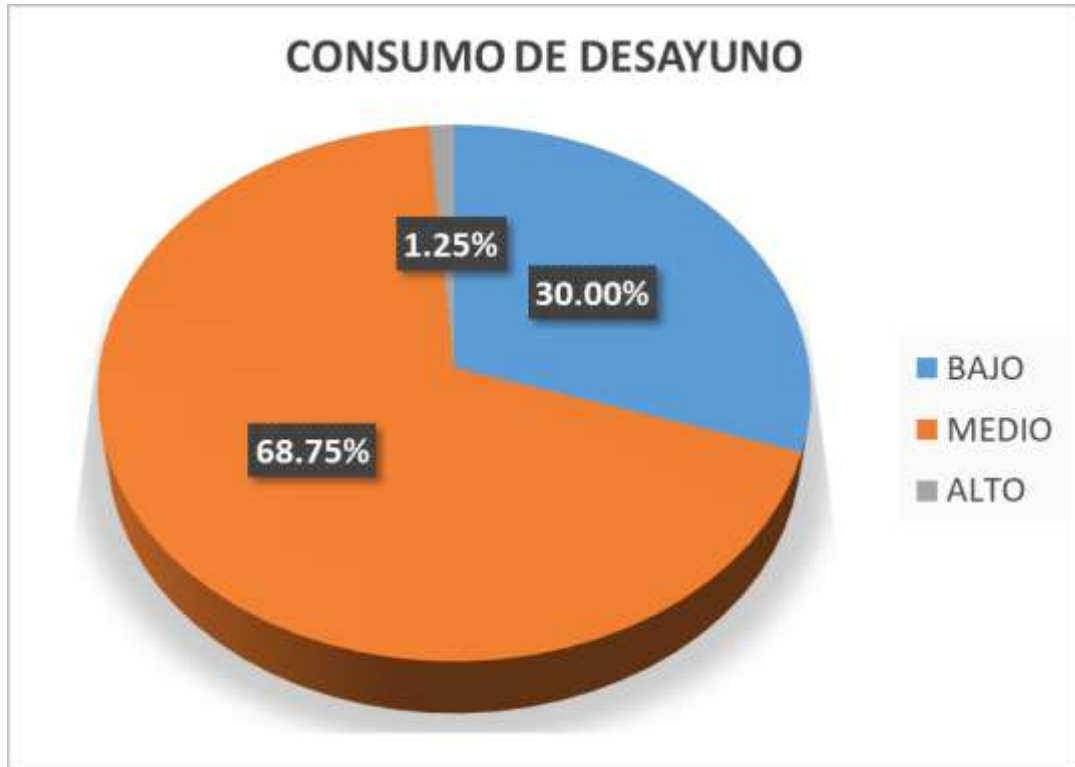
Para cumplir el principio de autonomía se brindó el consentimiento y asentimiento informado, considerando que se respetó las elecciones de los participantes, tomándolas en cuenta como prioridad, dándoles a conocer en primera instancia la finalidad del proyecto y brindando información oportuna a fin que puedan tomar sus decisiones con libertad (55).

En base al principio de justicia, se recopiló la información y esta fue reservada cuidadosamente, poniendo en práctica, un trato de forma equitativa hacia todos los estudiantes e investigador, para así ambos obtener beneficios. Considerando el bien común general, el cual se lleva a cabo con determinación e igualdad (55).

IV. RESULTADOS

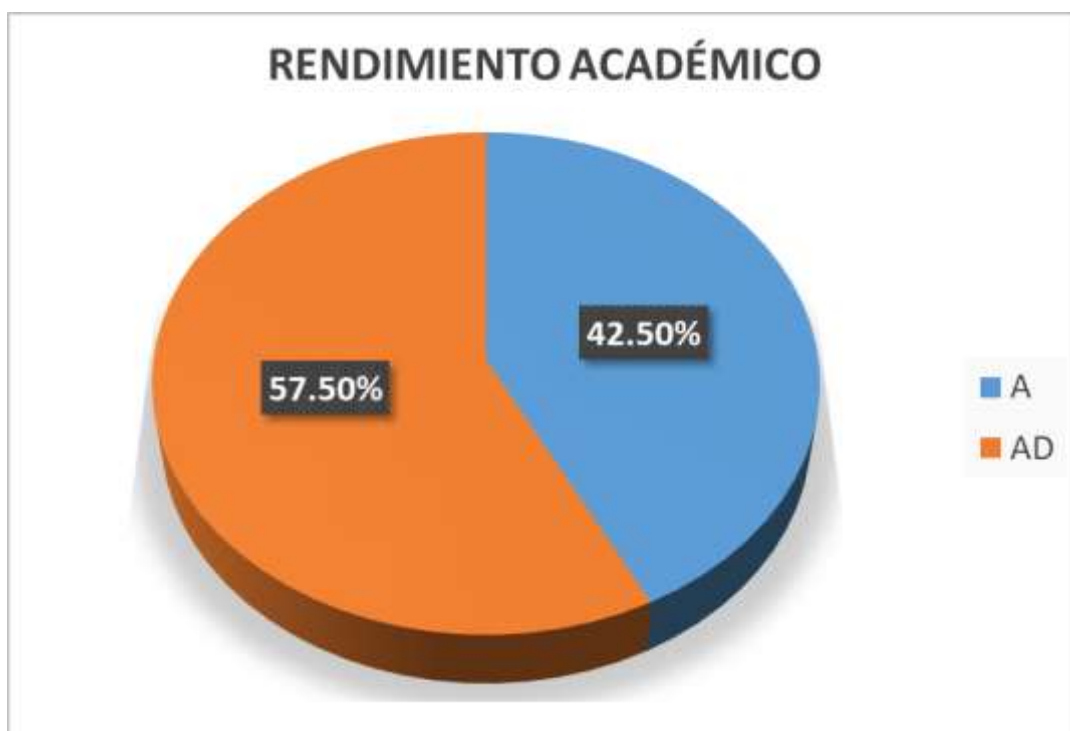
ESTADISTICA DESCRIPTIVA

Gráfico N°1: Consumo del desayuno de los estudiantes de la Institución Pamer.



Interpretación: En el gráfico n°1, se observa el total de estudiantes que han sido evaluados, cuyos resultados indican que la mayor cantidad de la muestra tiene consumo medio de desayuno con un 68,75%, mientras que el consumo bajo de desayuno obtuvo 30% y por último el consumo alto de desayuno alcanza un porcentaje de 1,25%.

Gráfico N°2: Rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Pamer.



Interpretación: En el gráfico N°2 se encuentran los resultados de rendimiento académico, a través de los cuales se evidencia un 57,5% para la nota de AD, es decir logro destacado en el rendimiento académico y un 42,5% en la nota de A, con mención de logro esperado. Ante ello, se deduce que los alumnos se encuentran en un nivel de logro destacado .

Tabla N°1: Tabla cruzada de Consumo de desayuno y rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Pamer.

		RENDIMIENTO ACADÉMICO					
		A		AD		Total	
		n	%	N	%	n	%
CONSUMO DE DESAYUNO	BAJO	7	8.8%	17	21.3%	24	30.0%
	MEDIO	26	32.5%	29	36.3%	55	68.8%
	ALTO	1	1.3%	0	0%	1	1.3%
Total		34	42.5%	46	57.5%	80	100.0%

Interpretación: De la tabla N°1 se puede visualizar que hay mayor frecuencia en los estudiantes que tienen consumo medio del desayuno, siendo un 68,8%, los cuales 26 obtuvieron notas de A y 29, promedios de AD. En contraste, a los que tienen alto consumo cuyos valores porcentuales son de 1,3%. Por lo que se concluye que los estudiantes que tienen notas A y AD, presentan consumo medio de desayuno.

ESTADISTICA INFERENCIAL

Tabla N°2: Prueba para evaluar la normalidad entre las variables Consumo del desayuno y rendimiento académico.

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Consumo del desayuno	0.240	80	<0.001
Rendimiento académico	0.379	80	<0.001

Interpretación: En la tabla N°2 se observa prueba de normalidad, esta investigación trabajó con la prueba de Kolmogorov-Smirnov, ya que la muestra es mayor a 50 participantes. En ambas variables: consumo del desayuno y rendimiento académico se encuentra que p tiene como valor <0.001, esto indica que hay una distribución asimétrica, y a continuación se trabajará la prueba no paramétrica de correlación Rho de Spearman.

Tabla N°3: Prueba Rho de Spearman que permite determinar la asociación entre el consumo del desayuno y el rendimiento académico.

			Consumo del desayuno	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Consumo del desayuno	Coeficiente de correlación	1.000	-0.233
		Sig. (bilateral)		0.038
		N	80	80
	Rendimiento académico	Coeficiente de correlación	-0.233	1.000
		Sig. (bilateral)	0.038	
		N	80	80

Interpretación: En la tabla n°3 demuestra la relación entre el consumo de desayuno y el rendimiento académico mediante la prueba del Coeficiente de correlación de Spearman, cuyo valor $p = 0.038$ ($p < 0.05$) es por ello que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, considerando que existe una relación significativa entre las variables mencionadas. También al realizar la evaluación de correlación se observa que tiene un valor de -0.233, lo cual nos indica una relación negativa baja.

Tabla N°4: Prueba Rho de Spearman que permite determinar la asociación entre el consumo del desayuno dimensión lácteos y el rendimiento académico

			Consumo del desayuno dimensión lácteos	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Consumo del desayuno dimensión lácteos	Coeficiente de correlación	1.000	-0.094
		Sig. (bilateral)		0.408
		N	80	80
	Rendimiento académico	Coeficiente de correlación	-0.094	1.000
		Sig. (bilateral)	0.408	
		N	80	80

Interpretación: En la tabla N°4 se evidencia la relación entre el consumo de desayuno dimensión lácteos de los estudiantes de la Institución Pamer. Asimismo, los resultados mencionan que el coeficiente obtuvo un p valor de 0.408 ($p \geq 0.05$) es por ello que se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alternativa, considerando que no existe una relación significativa entre las variables mencionadas. Además, el coeficiente de correlación de Spearman cuyo valor es -0.094, lo que indica una correlación negativa muy baja.

Tabla N° 5: Prueba Rho de Spearman que permite determinar la asociación entre el consumo del desayuno dimensión cereales y el rendimiento académico.

			Consumo del desayuno dimensión cereales	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Consumo del desayuno dimensión cereales	Coeficiente de correlación	1.000	-0,383
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	80	80
	Rendimiento académico	Coeficiente de correlación	-,383**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	80	80

Interpretación: En la tabla N°5 se observa la relación entre el consumo de desayuno dimensión cereales de los estudiantes de la Institución Pamer. Asimismo, los resultados mencionan que el coeficiente obtuvo un p valor de 0.000 ($p < 0.05$) es por ello que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, considerando que existe una relación significativa entre las variables mencionadas. También, al realizar la evaluación de correlación de Spearman se observa que tiene un valor de -0.383, lo cual nos indica una relación negativa baja.

Tabla N° 6: Prueba Rho de Spearman que permite determinar la asociación entre el consumo del desayuno dimensión frutas y el rendimiento académico.

			Consumo del desayuno dimensión frutas	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Consumo del desayuno dimensión frutas	Coeficiente de correlación	1.000	-0.050
		Sig. (bilateral)		0.659
		N	80	80
	Rendimiento académico	Coeficiente de correlación	-0.050	1.000
		Sig. (bilateral)	0.659	
		N	80	80

Interpretación: En la tabla N°6 se evidencia la relación entre el consumo de desayuno dimensión frutas de los estudiantes de la Institución Pamer. Asimismo, los resultados mencionan que el coeficiente obtuvo un p valor de 0.659 ($p \geq 0.05$) es por ello que se rechaza la hipótesis alternativa y se acepta la hipótesis nula, considerando que no existe una relación significativa entre las variables mencionadas. En cuanto al coeficiente de correlación de Spearman se encontró un -0.050, lo cual indicó una correlación negativa muy baja.

Tabla N° 7: Prueba Rho de Spearman que permite determinar la asociación entre el consumo del desayuno dimensión carne y derivados y el rendimiento académico.

		Consumo del desayuno dimensión carne y derivados		
				Rendimiento académico
Rho de Spearman	Consumo del desayuno dimensión carne y derivados	Coeficiente de correlación	1.000	-0,290
		Sig. (bilateral)		0.009
		N	80	80
	Rendimiento académico	Coeficiente de correlación	-,290*	1.000
		Sig. (bilateral)	0.009	
		N	80	80

Interpretación: En la tabla N°7 se observa la relación entre el consumo de desayuno dimensión carne y derivados de los estudiantes de la Institución Pamer. Asimismo, los resultados mencionan que el coeficiente obtuvo un p valor de 0.009 ($p < 0.05$) es por ello que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, considerando que existe una relación significativa entre las variables mencionadas. También al realizar la evaluación de correlación se observa que tiene un valor de -0.290, lo cual nos indica una relación negativa baja.

Tabla N° 8: Prueba Rho de Spearman que permite determinar la asociación entre el consumo del desayuno dimensión verduras y el rendimiento académico.

		Consumo del desayuno dimensión verduras		
				Rendimiento académico
Rho de Spearman	Consumo del desayuno dimensión verduras	Coeficiente de correlación	1.000	-0.061
		Sig. (bilateral)		0.591
		N	80	80
	Rendimiento académico	Coeficiente de correlación	-0.061	1.000
		Sig. (bilateral)	0.591	
		N	80	80

Interpretación: En la tabla N°8 se evidencia la relación entre el consumo de desayuno dimensión verduras de los estudiantes de la Institución Pamer. Asimismo, los resultados mencionan que el coeficiente obtuvo un p valor de 0.591 ($p \geq 0.05$) es por ello que se rechaza la hipótesis alternativa y se acepta la hipótesis nula, considerando que no existe una relación significativa entre las variables mencionadas. De la misma forma, se evidenció un valor de Rho de Spearman - 0.061, lo cual se interpreta como una asociación negativa muy baja.

Tabla N° 9: Prueba Rho de Spearman que permite determinar la asociación entre el consumo del desayuno dimensión grasas y el rendimiento académico.

			Consumo del desayuno dimensión grasas	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Consumo del desayuno dimensión grasas	Coeficiente de correlación	1.000	-0,305
		Sig. (bilateral)		0.006
		N	80	80
	Rendimiento académico	Coeficiente de correlación	-0,305	1.000
		Sig. (bilateral)	0.006	
		N	80	80

Interpretación: En la tabla N°9 se observa la relación entre el consumo de desayuno dimensión grasas de los estudiantes de la Institución Pamer. Asimismo, los resultados mencionan que el coeficiente obtuvo un p valor de 0.006 ($p < 0.05$) es por ello que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, considerando que existe una relación significativa entre las variables mencionadas. También al realizar la evaluación de correlación se observa que tiene un valor de -0.305, lo cual nos indica una relación negativa baja.

V. DISCUSIÓN

En esta investigación, los resultados obtenidos en la variable consumo de desayuno, indicaron que el 68,75% de los estudiantes alcanzaron un consumo medio de desayuno, los cuales presentan un alto rendimiento académico. A diferencia del estudio de Bergessio, quien menciona que el 30% alcanzó un consumo aceptable y un alto rendimiento académico (23). Asimismo, en este estudio se evidenció una asociación inversa baja. En contraste, a Escobedo cuya investigación se asoció de manera significativa con el rendimiento académico (19). Esto se debe a que la Institución de estudio tiene un nivel pre universitario, así como, un sistema que insta a que el alumno alcance resultados inmediatos, lo cual es un factor que permite que los estudiantes refuercen sus conocimientos para rendir evaluaciones a diario, en contraste a las instituciones públicas cuyas pruebas son mensuales o por bimestre.

Asimismo, en la dimensión lácteos del consumo de desayuno se concluyó que, no existe una relación significativa entre la dimensión y el rendimiento académico. Lo cual muestra semejanza con lo mencionado por Carrillo, cuyos resultados indican que, pese a que el 81,8% de los estudiantes consumió lácteos o derivados en el desayuno, no se mostró diferencias significativas en la puntuación a nivel del rendimiento académico (25). Del mismo modo, Jarpa, indicó que solo el 23,5% de la encuestados realizó un alto consumo de desayuno, pero sus resultados en el rendimiento académico fueron bajos, lo que se indica que no existe una asociación relevante entre estas variables (56).

Por otro lado, en la dimensión cereales del consumo de desayuno se consideró que existe una relación significativa entre las variables mencionadas, asimismo, nos indicó una relación negativa baja. Lo cual varía notablemente en lo hallado por Carrillo, quien, notó que no existe asociación significativa en las áreas asignadas, y que no difieren de manera importante a nivel de las asignaturas académicas en el rendimiento académico (25). También en el estudio realizado por Jarpa, cuyos resultados mostraron un 38.2% del consumo de cereales dentro de su escalada de ingesta del

desayuno (56). Siendo posible porque el autor Carillo trabajó con estudiantes desde 5 años mientras que en este estudio se abordó a escolares de primaria alta de 9 años en adelante, mientras que Jarpa evaluó a estudiantes universitarios lo cual puede ser un factor que permitió la variación en los resultados.

Por otro lado, la dimensión frutas del consumo del desayuno indicó que no existe una relación significativa entre la dimensión y la variable mencionada. Lo cual muestra semejanza con lo referido por Espinoza, quien en su investigación mencionó que el 65.75% de los estudiantes presentó alto nivel en el rendimiento académico, siendo el 50%, quienes realizaron un adecuado consumo de desayuno. También, se encontraron datos de escolares que mantenían un bajo consumo del desayuno, sin embargo, eso no afectaba su notable rendimiento académico (57). Además, se mencionó el estudio de Jarpa, quien afirmó, que no se pudo asegurar que haya una relación positiva entre la dimensión consumo de frutas y la variable de estudio (56).

Asimismo, en relación a la dimensión carnes y derivados del consumo del desayuno, se afirmó que existe una relación significativa entre la dimensión y rendimiento académico. También, indicó que existe una relación negativa baja. Estos resultados guardan relación con lo mencionado por Escobedo quien consideró que su coeficiente de correlación es positiva buena (19), mientras que en esta investigación indica que su nivel de relación negativa baja, ya que el estudio en mención ha trabajado como instrumento un cuestionario de 50 preguntas, en comparación al nuestro que presentamos una escala de 25 preguntas.

También, los resultados alcanzados en la dimensión verduras del consumo del desayuno se afirma que no existe una relación significativa entre la dimensión y variable mencionadas. Lo cual es semejante a lo mencionado por Espinoza, quien indica que la ingesta alimentaria debe incluir más vegetales, siendo un 69,76% quienes tienen una ingesta baja de verduras en el desayuno, pero alcanzan un alto rendimiento académico (57). En contraste a

lo mencionado por Escobedo, quien refiere que ambas variables se asocian significativamente en el rendimiento académico (19). Esto es considerable porque el autor enfatiza su estudio en los aprendizajes realizados en los cursos de Matemáticas, obviando los cursos de letras, ciencias y sociales.

Finalmente, en la dimensión grasas del consumo del desayuno se consideró que existe una relación significativa entre la dimensión y variable mencionadas, asimismo, nos indica una relación negativa baja. También, Curo en su investigación consideró la relación entre el consumo de grasas y el rendimiento académico, encontrando que muchos estudiantes consumen grasas no saludables y esto podría perjudicar su desempeño académico (58). En el estudio de Parra et al, se indicó que solo el 16.9% de ellos realizan un consumo diario de grasas y obtienen calificaciones notables, además menciona a estudiantes de institución privada siendo el 13,2%, quienes realizan consumo adecuado y obtienen notas altas a nivel de rendimiento académicos (59). Por lo que infiere que no existe asociación significativa en los grupos analizados. Aquí se comprueba que en este estudio se ha trabajado con dos instituciones, y las edades de los estudiantes difieren las nuestras.

VI. CONCLUSIONES

1. Existe relación significativa negativa baja (Rho de Spearman -0.233) entre el consumo del desayuno y el rendimiento académico en estudiantes de primaria, Institución Educativa Pamer.
2. No existe relación significativa (Rho de Spearman 0.408) entre el consumo del desayuno dimensión lácteos y el rendimiento académico en estudiantes de primaria, Institución Educativa Pamer.
3. Existe relación significativa negativa baja (Rho de Spearman -0,383) entre el consumo del desayuno dimensión cereales y el rendimiento académico en estudiantes de primaria, Institución Educativa Pamer.
4. No existe relación significativa (Rho de Spearman 0.659) entre el consumo del desayuno dimensión frutas y el rendimiento académico en estudiantes de primaria, Institución Educativa Pamer.
5. Existe relación significativa negativa baja (Rho de Spearman -0,290) entre el consumo del desayuno dimensión carnes y derivados y el rendimiento académico en estudiantes de primaria, Institución Educativa Pamer.
6. No existe relación significativa (Rho de Spearman 0.591) entre el consumo del desayuno dimensión verduras y el rendimiento académico en estudiantes de primaria, Institución Educativa Pamer.
7. Existe relación significativa negativa baja (Rho de Spearman -0,305) entre el consumo del desayuno dimensión grasas y el rendimiento académico en estudiantes de primaria, Institución Educativa Pamer.

VII. RECOMENDACIONES

1. Se recomienda que el MINEDU supervise la ejecución de programas de promoción y prevención de la salud en las escuelas, referente a la nutrición, así como incorpore en el currículo escolar, cursos orientados en temas de la importancia de la alimentación y consumo de desayuno, que permitan mejorar la calidad de la alimentación escolar, en especial de los desayunos y refrigerios de los estudiantes.
2. Se recomienda que el personal de salud especializado en nutrición en coordinación con la institución educativa, capacite a los docentes y realice actividades en donde se concienticen a los alumnos en relación a la importancia de una correcta práctica de hábitos alimentarios, empezando con un consumo de desayuno adecuado.
3. Se recomienda a las autoridades de la institución que fomente la participación constante de los padres de familia en talleres donde aborden temas de nutrición, enfatizando lo necesario que es brindarle un desayuno adecuado al inicio del día y practicarlo a lo largo del día, así como supervisando el desarrollo del mismo.
4. Se recomienda que los padres de familia concienticen acerca de la importancia del consumo del desayuno de sus menores hijos y se comprometan a realizar el acompañamiento necesario.
5. Se recomienda para las sucesivas investigaciones, que se enfatice en la importancia del consumo del desayuno escolar, que es vital para la nutrición del estudiante y le ayudará para la mejora del rendimiento académico, ya que este es un tema de indagación para los futuros investigadores.

REFERENCIAS

1. World Health Organization (WHO) Alimentación sana; [Internet]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
2. INS. Un desayuno saludable. [Internet]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/un-desayuno-saludable-contribuye-un-buen-rendimiento-fisico-e-intelectual-del>
3. UNICEF. El estado mundial de la infancia 2019. [Internet]. Disponible en: <https://www.unicef.org/media/62486/file/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>
4. AESAN. Noticias y actualizaciones. Día nacional desayuno, [consultado el 05 de octubre de 2022]. Disponible en: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/noticias_y_actualizaciones/noticias/2018/dia_nacional_desayuno.htm
5. FEN. Informe FEN 2018; [Internet]. 2022. Disponible en: https://www.fen.org.es/storage/app/media/imgPublicaciones/2017/Informe%20DND%20FEN%2013%20Febrero%202018_final.pdf
6. FAO. Alimentación familiar, alimentación a grupos y alimentos de venta callejera [consultado el 05 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s18.htm>
7. Gobierno de México. La importancia del desayuno. [consultado el 05 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.gob.mx/salud/articulos/la-importancia-del-desayuno>
8. Plataforma de información para políticas públicas. La pelea de todas las mañanas. [Internet]. [cited 2022 Oct 05]. Available from: <http://www.politicaspUBLICAS.uncu.edu.ar/novedad/la-pelea-de-todas-las-mananas-el-90de-los-chicos-desayuna-mal-y-pone-en-riesgo-su-salud>
9. Minsalud. Guía alimentaria para la Niña y el Niño en edad escolar [Internet]. Ministerio de salud y deportes - Bolivia. [citado 2022 Oct 05]. Disponible en: https://www.minsalud.gob.bo/images/Libros/DGPS/PDS/p343_g_dgps_uan_GUIA_ALIMENTARIA_PARA_LA_NIAS_Y_EL_NIO_EN_EDAD_ESCOLAR.pdf

10. Minsal. Encuesta Nacional de consumo alimentario. [Internet]. MINSA - Chile. [cited 2022 Oct 05]. Disponible en: https://www.minsal.cl/sites/default/files/ENCA-INFORME_FINAL.pdf
11. IBGE. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar. 2009-2019. [Internet]. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. [cited 2022 Oct 05]. Available from: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/educacao/9134-pesquisa-nacional-de-saude-do-escolar.html?=&t=resultados>
12. UNICEF. El estado mundial de la infancia 2019. [Internet]. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. [cited 2022 Oct 05]. Available from: <https://www.unicef.org/peru/sites/unicef.org/peru/files/2019-10/estado-mundial-infancianinos-nutricion-alimentos-resumen-ejecutivo-2019-unicef.pdf>
13. MIDIS. Evaluación de impacto del Programa Nacional de Alimentación Escolar Qali Warma 2019 [Internet]. Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social. [cited 2022 Oct 05]. Available from: <https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/6894/Evaluaci%C3%B3n%20de%20impacto%20del%20Programa%20Nacional%20de%20Alimentaci%C3%B3n%20Escolar%20Qali%20Warma.pdf?%20sequence=1&isAllowed=y>
14. GOB.PE. Un desayuno saludable contribuye a un buen rendimiento físico e intelectual del escolar. [Internet]. Plataforma digital única del Estado Peruano. [cited 2022 Oct 05]. Available from: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/26272-un-desayunosaludable-contribuye-a-un-buen-rendimiento-fisico-e-intelectual-del-escolar>
15. MINEDU. Informe de resultados para la institución educativa Un insumo para mejorar los aprendizajes. Ministerio de educación, Lima, 2019. Disponible en: <http://umc.minedu.gob.pe/wp-content/uploads/2020/06/Informe-para-IE-%E2%80%93-nivel-Primaria.pdf>
16. IPSOS. Alimentación y vida saludable en Lima. [Internet]. 2019. [cited 2022 Sep 14]. Available from: https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/publication/documents/201910/vida_saludable.pdf

17. Mamami Y. Consumo de desayuno y el potencial de aprendizaje en escolares de instituciones educativas públicas. [Internet]. [Perú]: Universidad Nacional Agraria La Molina; 2022. Disponible en: <https://repositorio.lamolina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12996/5325/mamani-llanquiyeshyd-leon.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
18. Solis M. "Percepción y consumo del desayuno familiar y su relación con el estado nutricional de los adolescentes de colegios públicos de la Ciudad de Arequipa 2016" [Internet]. [Perú]: Universidad Nacional De San Agustín De Arequipa; 2018. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/5550/BIMsofemes.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
19. Escobedo A. El Desayuno Escolar y el Aprendizaje de la Matemática en los Niños de Primaria de la I.E. "Alfonso Ugarte Vernal" N° 3060, Urb. Huaquillay, Distrito de Comas, Lima, año 2019. [Internet]. [Perú]: UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN Enrique Guzmán y Valle; 2020. Disponible en: <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/4941/Amilcar%20Orestedes%20ESCOBEDO%20GUEVARA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
20. Chullunquia M. Aporte nutricional de los desayunos y almuerzos escolares asociados al estado nutricional en alumnos de la I. E N° 70030 Coata - Puno 2017. [Internet]. Universidad Nacional Del Altiplano; 2018. Disponible en: http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/10799/Chullunquia_Pu machara_Mary.pdf?sequence=1&isAllowed=y
21. Flores R. Hábitos alimenticios y rendimiento académico de los alumnos de primaria de la I.E.P. José María Escrivá de Argentina. [Internet]. [Perú]: Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo; 2021. Disponible en: <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/1480>
22. Trossero María Jorgelina, Campisi Aldana Belén, Luciani Florencia María, Rolfo Virginia Natalia. Evaluación de la calidad y frecuencia de consumo del desayuno en estudiantes secundarios de las ciudades de Arequito y Gálvez (Santa Fe). Diaeta [Internet]. 2021 Abr [citado 2022 Oct 09]; 39(175): 44-55. Disponible

- en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372021000200044&lng=es. Epub 15-Ene-2022.
23. Bergessio M. y Mareque M. Calidad y frecuencia en el consumo del desayuno y su relación con el desempeño académico y estado nutricional en escolares que asisten a la escuela primaria de la ciudad de Córdoba, en el año 2019". [Internet]. [Argentina]: Universidad Nacional de Córdoba; 2020. Disponible en:
<https://rdu.unc.edu.ar/bitstream/handle/11086/18588/tesis%20completa%201419.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
24. Bats-van Hoof, M. The Mediating Role of Breakfast Consumption in the Relationship between BMI and School Performance in Prevocational Secondary Education Students. Open Universiteit, Holanda; 2019. Disponible en:
<https://research.ou.nl/en/studentTheses/the-mediating-role-of-breakfast-consumption-in-the-relationship-b>
25. Carrillo P. Relación del desayuno con el rendimiento académico en escolares rurales de primaria. [Internet]. [España]: Consejería de Educación. Gobierno de Canarias, España; 2021. Disponible en:
https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-210029_ORIGINAL.pdf
26. Ibarra J, Hernández C, Ventura C. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. [Internet]. [Chile]: Revista Española de Nutrición Humana y Dietética. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452019000400010&lng=es.
27. Machado L. et al. Nutrición pediátrica. 1ª ed. Caracas: Editorial Médica Panamericana; 2009.
28. Carbajal A. Pinto J. El desayuno saludable. 1ª ed. Barcelona: Instituto de Salud Pública; 2006.
29. Gil A, et al. Tratado de Nutrición: Tomo 3. Composición y calidad nutritiva de los alimentos. 2ª ed. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2010.
30. Cabezuelo G. Frontera P. Educación nutricional básica: Guía para educadores y familias. 1ª ed. Madrid: Narcea, S.A. de Ediciones; 2021.
31. Serra L. Aranceta J. Desayuno y equilibrio alimentario. 1ª ed. Barcelona: Elsevier-Masson; 2000.

32. Casanueva E, et al. Nutriología médica. 3ª ed. México: Editorial Médica Panamericana; 2008.
33. Darrigo-Dartiner S. Guía de la alimentación bio. 1ª ed. España Península: Editorial Hispano Europea, S.A.; 2009
34. Salas J. et al. Nutrición y dietética clínica. 2ª Ed. Barcelona: Elsevier España; 2008.
35. Bellido D. De Luis D. Manual de Nutrición y metabolismo. 1ª Ed. Madrid: Ediciones Díaz Santos; 2006.
36. Clavijo R. et al. Auxiliares Sanitarios (Auxiliares de la clínica). 3ª Ed. Sevilla: Editorial Mad; 2006.
37. Lanz C. Comer bien, vivir bien. 1ª Ed. Bogotá: Editorial Planeta Colombiana; 2012.
38. Chadwick. Tecnología educacional para el docente. 20ª Ed. Paidós Educador: Buenos Aires; 1987.
39. Pizarro, A. Rasgos y actitudes del profesor efectivo, Tesis de Magister en Ciencias de la Educación, Pontificia Universidad Católica de Chile, Santiago, 1985
40. Paredes O. Influencia que ejerce el carácter en el rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería; Tacna, Perú, 2004
41. Gimeno P. El rendimiento académico en los estudiantes. Buenos Aires; 2004
42. Martínez, C., Llamas, F. y López-Fernández, V. Relación entre creatividad, inteligencias múltiples y rendimiento académico en alumnos de enseñanza media técnico profesional del área gráfica; Buenos Aires, 2006
43. Bernad J. Modelo cognitivo de evaluación educativa: Escala de estrategias de aprendizaje contextualizado. 2ª Ed. Madrid: NARCEA S.A; 2007.
44. Rodríguez J. Lenguaje y rendimiento académico. 1º edición. Salamanca; Ediciones Universidad de Salamanca, 1992.
45. MINEDU. Documento normativo que regula la Evaluación de las Competencias de los Estudiantes de la Educación Básica [Internet]. 2020. Disponible en: <https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/6895/Norma%20que%20regula%20la%20Evaluaci%C3%B3n%20de%20las%20Competencias%20de%20los%20Estudiantes%20de%20Educaci%C3%B3n%20B%C3%A1sica.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

46. Gómez M. Introducción a la metodología de la investigación científica. 1ª ed. Brujas: Córdoba; 2006
47. Hernández R. Fernández C. Baptista P. Metodología de la Investigación. 6ª ed. McGraw Hill: México; 2014.
48. Namakforoosh M. Metodología de la Investigación. 2ª Ed. LIMUSA: México; 2012.
49. Toro I. Parra R. Método y conocimiento: Metodología de la Investigación. 1ª Ed. Fondo Editorial Universidad EAFIT: Medellín; 2006.
50. Ñaupas H. et al. Metodología de la Investigación. Cuantitativa – Cualitativa y redacción de la tesis. 4a Ed. Bogotá: Ediciones de la U; 2014.
51. Díaz V. Metodología de la Investigación científica y bioestadística: para médicos, odontólogos y estudiantes de ciencias de la salud. 2a Ed. Santiago: RIL editores; 2009.
52. Borda M. Métodos cuantitativos: Herramientas para la investigación en salud. 2ª Ed. Ediciones Uninorte: Santa fe de Bogota; 2009.
53. Arias F. El proyecto de investigación. 6ª Ed. Editorial Episteme: Caracas; 2012.
54. Hortal, A. Ética profesional y Universidad. 1ª Ed. Universidad Católica Andrés Bello: Caracas; 2007.
55. Buzarrais, M. et al. Ética de la información. 1ª Ed. Editorial UOC: Barcelona, 2004.
56. Jarpa M. et al. Habito y calidad del desayuno; su efecto en el rendimiento académico de estudiantes de nivel superior en enfermería. Universidad Adventista de Chile. Chile; 2020. Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/hs/v19n3/2007-7459-hs-19-03-405.pdf>
57. Espinoza J. Calidad del desayuno y rendimiento académico de los escolares de la Unidad Educativa Fisco-Misional San Francisco De Asis, Ibarra 2021. Universidad Técnica Del Norte. Ecuador; 2021. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11819/2/06%20NUT%20409%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
58. Curo E. Efecto del consumo de nutrientes en el rendimiento académico de estudiantes universitarios, Huancayo – Junín. Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Perú; 2021. Disponible en:

<https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/7022/TDr.E00081C97.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

59. Parra A. et al Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de la localidad de Chapinero, Bogotá. Colombia; 2021. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082021000200183

ANEXOS

Anexo 1: Tabla de Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escalas
CONSUMO DEL DESAYUNO	El desayuno es la comida diaria más relevante, esta se da al inicio del día y es parte importante del aporte total de los requerimientos nutricionales (27).	Para la medición de esta variable se utilizará una escala de frecuencia de consumo, el cual establecerá la ingesta de desayuno.	Consumo de lácteos	Leche evaporada Queso fresco. Yogurt natural. Yogurt griego Pan	Ordinal: Alto (93-125), Medio (59-92) Bajo (25-58).
			Consumo de cereales	Tostadas Galletas Trigo Kiwicha Avena Quinoa	
			Consumo de frutas.	Siete Semillas. Fruta entera Ensalada de frutas Jugo de frutas	
			Consumo de carnes	Carne de res Carne blanca Huevo	
			Consumo de verduras	Carne de pescado Verduras cocidas Ensalada de verduras Extracto de verduras	
			Consumo de grasas	Aceitunas Palta Frutos secos	

<p>Rendimiento académico</p>	<p>El rendimiento académico es la manifestación de cualidades y capacidades que desarrolla una persona en su proceso de formación estudiantil, y por medio de la adquisición de nuevos conocimientos permite que este sea actualizado constantemente para así lograr los objetivos trazados en base al nivel requerido en un determinado tiempo propuesto, el cual finaliza con una puntuación valorativa que indica en que proceso se encuentra el estudiante</p>	<p>Se medirá teniendo como referencia las calificaciones de cada estudiante, que los establece en los siguientes valores: AD, A, B y C</p>	<p>Niveles de logro</p>	<p>AD: Logro destacado. A: Logro esperado. B: En proceso. C: En inicio.</p>	<p>Ordinal</p>
-------------------------------------	--	--	-------------------------	---	----------------

(34).

Anexo N° 2

FÓRMULA PARA CALCULAR TAMAÑO DE MUESTRA

$$n = \frac{Z^2 \times p \times q \times N}{E^2 \times (N - 1) + Z^2 \times p \times q}$$

Donde:

n= Tamaño de muestra.

Z = Factor de confiabilidad al 95%.

E = Margen de error máximo permisible.

N= Población de estudio.

p = Probabilidad de que ocurra el suceso esperado.

q = Complemento de p.

$$n = \frac{1.96^2 \times 0.5 \times 0.5 \times 115}{0.05^2 \times (116 - 1) + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}$$

$$n = 88.50$$

Anexo N° 3

ESCALA DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE DESAYUNO

Estimado estudiante: La presente escala tiene como finalidad establecer el consumo de desayuno, por ello se solicita brindar datos reales con sinceridad.

Instrucciones:

A continuación, marca con una (☐) los alimentos que consumes en el desayuno.



Edad:		Sexo:		Grado:	
--------------	--	--------------	--	---------------	--

VARIABLE: CONSUMO DEL DESAYUNO						
N°	DIMENSIÓN: LÁCTEOS	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
1	Consumes leche en el desayuno					
2	Consumes queso fresco en el desayuno					
3	Consumes yogurt natural en el desayuno					
4	Consumes yogurt griego en el desayuno					
	DIMENSIÓN: CEREALES	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
5	Consumes pan en el desayuno					
6	Consumes tostadas en el desayuno					
7	Consumes galletas en el desayuno					
8	Consumes trigo en el desayuno					
9	Consumes kiwicha en el desayuno					
10	Consumes avena en el desayuno					
11	Consumes quinua en el desayuno					

12	Consumes siete semillas en el desayuno					
	DIMENSIÓN: FRUTAS	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
13	Consumes fruta entera en el desayuno					
14	Consumes ensalada de frutas en el desayuno					
15	Consumes jugo de frutas en el desayuno					
	DIMENSIÓN: CARNES Y DERIVADOS	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
16	Consumes carne de res en el desayuno					
17	Consumes carne blanca o de ave en el desayuno					
18	Consumes huevo en el desayuno					
19	Consumes carne de pescado en el desayuno					
	DIMENSIÓN: VERDURAS	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
20	Consumes verduras cocidas en el desayuno					
21	Consumes ensalada de verdura en el desayuno					
22	Consumes extracto de verduras en el desayuno					
	DIMENSIÓN: GRASAS	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
23	Consumes aceitunas en el desayuno					
24	Consumes palta en el desayuno					
25	Consumes frutos secos en el desayuno					

¡Gracias por tu participación!

Anexo N° 4

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS POR JUECES EXPERTOS

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Consumo del desayuno". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente, aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Jovita Silva Robledo		
Grado profesional:	Maestro (X)	Doctor ()	
Área de formación académica:	Clinica (X)	Social (X)	Educativa (X) Organizacional (X)
Áreas de experiencia profesional:	Clinica (Asistencial)	Educación Gestativa administrativa	
Institución donde labora:	Hospital Nacional Dos de mayo		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()	Más de 5 años (X)	

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la Prueba:	ESCALA DE CONSUMO DE DESAYUNO
Autora:	PRISCILLA STEFANIA ESPINO CALDAS
Procedencia:	LIMA
Administración:	VIA PRESENCIAL
Tiempo de aplicación:	15 MINUTOS
Ámbito de aplicación:	EDUCATIVO
Significación:	LA ESCALA BASADA EN LA FRECUENCIA DE CONSUMO DEL DESAYUNO TIENE 25 ÍTEMS. LA VARIABLE ESTA DIMENSIONADA EN CONSUMO DE LÁCTEOS, CONSUMO DE CEREALES, CONSUMO DE FRUTAS, CONSUMO DE CARNES, CONSUMO DE VERDURIAS Y CONSUMO DE GRASAS.

Dimensiones del instrumento

- Primera dimensión: Consumo de lácteos

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Leche evaporada	Consumes leche en el desayuno	4	4	4	
Queso fresco	Consumes queso fresco en el desayuno	4	4	4	
Yogurt	Consumes yogurt en el desayuno	4	4	4	
Leche fresac		4	4	4	

- Segunda dimensión: Consumo de cereales

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Pan	Consumes pan en el desayuno	4	4	4	
Tostadas	Consumes tostadas en el desayuno	4	4	4	
Galletas	Consumes galletas en el desayuno	4	4	3	
Trigo	Consumes trigo en el desayuno	4	4	4	
Kiwcha	Consumes kiwcha en el desayuno	4	4	4	
Avena	Consumes avena en el desayuno	4	4	4	
Quinoa	Consumes quinoa en el desayuno	4	4	4	
Siete semillas	Consumes siete semillas en el desayuno	4	4	4	

Tercera dimensión: Consumo de frutas

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Fruta entera	Consumes fruta entera en el desayuno	4	4	4	
Ensalada de frutas	Consumes ensalada de frutas en el desayuno	4	4	4	
Jugo de frutas	Consumes jugo de frutas en el desayuno	4	4	4	

Cuarta dimensión: Consumo de carnes

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Carne de res	Consumes carne de res en el desayuno	4	4	4	
Carne de ave	Consumes carne blanca o de ave en el desayuno	4	4	4	
Huevo	Consumes huevo en el desayuno	4	4	4	
Carne de pescado	Consumes carne de pescado en el desayuno	4	4	4	

Quinta dimensión: Consumo de verduras

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Verduras cocidas	Consumes verduras cocidas en el desayuno	4	4	4	
Ensalada de verduras	Consumes ensalada de verduras en el desayuno	4	4	4	
Extracto de verduras	Consumes extracto de verduras en el desayuno	4	4	4	

Sexta dimensión: Consumo de grasas

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Aceitunas	Consumes aceitunas en el desayuno	4	4	4	
Pasta	Consumes pasta en el desayuno	4	4	4	
Frutas secas	Consumes frutas secas en el desayuno	4	4	4	



Firma del evaluador
DNI: 25832917

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Consumo del desayuno". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	ANGELICA MARÍA SIERRA GAVANCHO		
Grado profesional:	Maestría (<input checked="" type="checkbox"/>)	Doctor ()	
Área de formación académica:	Clinica (<input checked="" type="checkbox"/>)	Social ()	Educativa ()
Áreas de experiencia profesional:	NUTRICIONISTA CLINICA		
Institución donde labora:	UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()	Más de 5 años (<input checked="" type="checkbox"/>)	

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la Prueba:	ESCALA DE CONSUMO DE DESAYUNO
Autora:	PRISCILLA STEFANIA ESPINO CALDAS
Procedencia:	LIMA
Administración:	VIA PRESENCIAL
Tiempo de aplicación:	15 MINUTOS
Nivel de aplicación:	EDUCATIVO
Significación:	LA ESCALA BASADA EN LA FRECUENCIA DE CONSUMO DEL DESAYUNO TIENE 20 ÍTEMES. LA VARIABLE ESTA DIMENSIONADA EN CONSUMO DE LÁCTEOS, CONSUMO DE CEREALES, CONSUMO DE FRUTAS, CONSUMO DE CARNES, CONSUMO DE VERDURAS Y CONSUMO DE GRASAS.

Dimensiones del instrumento

- Primera dimensión: Consumo de lácteos

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Lleche evaporada	Consumes leche en el desayuno	4	4	4	
Queso fresco	Consumes queso fresco en el desayuno	4	4	4	
Yogurt natural	Consumes yogurt natural en el desayuno	4	4	4	
Yogurt griego	Consumes yogurt griego en el desayuno	4	4	4	

- Segunda dimensión: Consumo de cereales

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Pan	Consumes pan en el desayuno	4	4	4	
Tostadas	Consumes tostadas en el desayuno	4	4	4	
Galletas	Consumes galletas en el desayuno	4	4	4	
Trigo	Consumes trigo en el desayuno	4	4	4	
Kiwicha	Consumes kiwicha en el desayuno	4	4	4	
Avena	Consumes avena en el desayuno	4	4	4	
Quinua	Consumes quinua en el desayuno	4	4	4	
Siete semillas	Consumes siete semillas en el desayuno	4	4	4	

Tercera dimensión: Consumo de frutas

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Fruta entera	Consumes fruta entera en el desayuno	4	4	4	
Ensalada de frutas	Consumes ensalada de frutas en el desayuno	4	4	4	
Jugo de frutas	Consumes jugo de frutas en el desayuno	4	4	4	

Cuarta dimensión: Consumo de carnes

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Carne de res	Consumes carne de res en el desayuno	4	4	4	
Carne de ave	Consumes carne blanca o de ave en el desayuno	4	4	4	
Huevo	Consumes huevo en el desayuno	4	4	4	
Carne de pescado	Consumes carne de pescado en el desayuno	4	4	4	

Quinta dimensión: Consumo de verduras

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Verduras cocidas	Consumes verduras cocidas en el desayuno	4	4	4	
Ensalada de verduras	Consumes ensalada de verdura en el desayuno	4	4	4	
Extracto de verduras	Consumes extracto de verduras en el desayuno	4	4	4	

Sexta dimensión: Consumo de grasas

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Aceitunas	Consumes aceitunas en el desayuno	4	4	4	
Palta	Consumes palta en el desayuno	4	4	4	
Frutos secos	Consumes frutos secos en el desayuno	4	4	4	

Firma del evaluador
DNI: 45387644



Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Consumo del desayuno". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente, aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Jose Manuel Dora Mascoza		
Grado profesional:	Maestría <input type="checkbox"/>	Doctor <input checked="" type="checkbox"/>	
Área de formación académica:	Clinica <input checked="" type="checkbox"/>	Social <input type="checkbox"/>	Educativa <input checked="" type="checkbox"/>
Áreas de experiencia profesional:	Hospital Nacional Eugenio Pérez Hospital Nacional 2 de Mayo		
Institución donde labore:	Hospital Nacional 2 de Mayo		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años <input type="checkbox"/>	Más de 5 años <input checked="" type="checkbox"/>	

MICROCURSO DE ESPECIALIZACIÓN
HOSPITAL NACIONAL DE MAYO
Dr. Jose M. Dora Mascoza
LIC. EN PSICOLOGIA
NUTRICIONISTA
CIE-1111

Firma del evaluador
DNI: 45457104

Indicadores	Item	C l i a r i d a d	C o h e r e n c i a	R e l e v a n c i a	Observaciones/ Recomendaciones
Aceitunas	Consumes aceitunas en el desayuno				
Paña	Consumes paña en el desayuno				
Frutos secos	Consumes frutos secos en el desayuno				

2. Procedo de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la Prueba:	ESCALA DE CONSUMO DE DESAYUNO
Autor:	PRISCILLA STEFANIA ESPINO CALDAS
Procedencia:	LIMA
Administración:	VIA PRESENCIAL
Tiempo de aplicación:	15 MINUTOS
Ámbito de aplicación:	EDUCATIVO
Significación:	LA ESCALA BASADA EN LA FRECUENCIA DE CONSUMO DEL DESAYUNO TIENE 25 ÍTEMS. LA VARIABLE ESTA DIMENSIONADA EN CONSUMO DE LÁCTEOS, CONSUMO DE CEREALES, CONSUMO DE FRUTAS, CONSUMO DE CARNES, CONSUMO DE VERDURAS Y CONSUMO DE GRASAS.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brindar sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2 Bajo nivel
3 Moderado nivel
4 Alto nivel

Dimensiones del instrumento

• Primera dimensión: Consumo de lácteos

Indicadores	Item	C l i a r i d a d	C o h e r e n c i a	R e l e v a n c i a	Observaciones/ Recomendaciones
Leche evaporada	Consumes leche en el desayuno	4	4	4	
Queso fresco	Consumes queso fresco en el desayuno	4	4	4	
Yogurt natural	Consumes yogurt natural en el desayuno	4	4	4	
Yogurt griego	Consumes yogurt griego en el desayuno	4	4	3	

• Segunda dimensión: Consumo de cereales

Indicadores	Item	C l i a r i d a d	C o h e r e n c i a	R e l e v a n c i a	Observaciones/ Recomendaciones
Pan	Consumes pan en el desayuno	4	4	4	
Tostadas	Consumes tostadas en el desayuno	4	4	4	
Galletas	Consumes galletas en el desayuno	4	4	4	
Tigo	Consumes tigo en el desayuno	4	4	4	
Kwacha	Consumes kwacha en el desayuno	4	4	4	
Avena	Consumes avena en el desayuno	4	4	4	
Quinua	Consumes quinua en el desayuno	4	4	4	
Siete semillas	Consumes siete semillas en el desayuno	4	4	4	

Tercera dimensión: Consumo de frutas

Anexo N° 5

PRUEBA DE CONFIABILIDAD

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,877	25

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	15	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	15	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Anexo N° 6



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FICHA DE RENDIMIENTO ACADÉMICO

El presente instrumento constituye parte de la investigación cuyo objetivo es determinar la relación entre el consumo de desayuno y el rendimiento académico

Indicaciones: Trasladar las notas de las actas correspondientes. Realizar esta acción evitando errores, borrones o enmendaduras.

Datos generales

Grado y salón:

Edad:

Sexo:

Notas obtenidas:

RESULTADOS	NOTA
Personal Social	
Comunicación	
Matemáticas	
Ciencia y Ambiente	
Promedio	

Anexo N° 7

CARTA DE AUTORIZACIÓN



CARTA DE AUTORIZACIÓN

Srta. Melissa Martinez.

**Directora de la E.P. Nutrición de la Universidad César Vallejo
Presente**

De mi especial consideración:

Es un placer saludarla cordialmente, y a la vez manifestarle nuestra aceptación para que la estudiante: ESPINO CALDAS, Priscilla Stefania, identificada con DNI 45698790, realice el trabajo de investigación de título: **Consumo del desayuno y rendimiento académico en estudiantes de primaria, Institución Educativa Pamer, San Juan De Lurigancho, 2023**

Sin otro particular, me despido expresándole mi especial consideración y cordialidad.

Lima, 17 de noviembre de 2022



Anexo N° 8



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado padre de familia:

Se les solicita la participación de su menor en el proyecto de investigación de título: “Consumo del desayuno y rendimiento académico en estudiantes de primaria, Institución Educativa Pamer, San Juan De Lurigancho, 2023”. El cual será llevado a cabo por la estudiante Espino Caldas, Priscilla Stefania.

Para ello, deberá responder una escala basada en la frecuencia de consumo del desayuno de 25 preguntas. Para ello, se le solicita brindar datos reales con sinceridad.

La información recopilada será confidencial y con el único propósito de este proyecto.

() Autorizo a mi menor hijo a participar en el estudio del cual he sido informado de los riesgos y beneficios. Por tal motivo acepto que mi menor hijo participe en el estudio.

() No acepto participar en este estudio.

Apellidos y Nombres: _____

D. N. I: _____

Firma: _____

Anexo N° 9



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ASENTIMIENTO INFORMADO

Hola, mi nombre es Priscilla Stefania Espino Caldas y soy estudiante de nutrición en la Universidad Cesar Vallejo. Actualmente, estoy realizando un el proyecto de investigación de título: “Consumo del desayuno y rendimiento académico en estudiantes de primaria, Institución Educativa Pamer, San Juan De Lurigancho, 2023” y para ello queremos pedirte que nos apoyes.

Tu participación en el estudio consistiría en responder una escala de Frecuencia de consumo del desayuno y esta es libre. Si un caso tus padres mencionaron que puedes participar, si tú decides que no deseas hacerlo, puedes decirlo y no participar. Asimismo, si en alguna etapa del estudio decides que no deseas responder alguna pregunta, es válido.

Si aceptas, coloca un (✓) en el recuadro inferior que menciona: “Si deseo participar” y completa los datos indicados autorizando la participación en el estudio.

Sí deseo participar

Nombre: _____

Anexo N°10

PRUEBA DE NORMALIDAD KOLGOMOROV SMIRNOV

	Estadístico	gl	Sig.
Consumo del desayuno	0.240	80	<0.001
Rendimiento académico	0.379	80	<0.001