



**Hábitos alimentarios y rendimiento académico en
estudiantes del I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas, 2017**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestra en Educación**

AUTOR:

Br. Sayán Brito, Jacqueline Susana

ASESOR:

Dr. Luis Edilberto Garay Peña.

SECCIÓN:

Educación e Idiomas

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención integral del infante, niño y adolescente

Lima – Perú

2018

Página del Jurado

Presidente

Dr. Yolvi Ocaña Fernández

Secretario

Dra. Paula Viviana Liza Dubois

Vocal

Dr. Luis E. Garay Peña

Dedicatoria

A Dios por bendecirme todos los días con trabajo y salud y permitirme cumplir mis metas. A mis hijas Adriana y Valentina porque son mi motor para ser mejor cada día.

Agradecimiento

Al Dr. Luis E. Garay P. y a la Dra. Luzmila Garro A. y por su asesoría y apoyo para el proyecto y desarrollo de la presente investigación.

A Sra. Alejandra Promotora de la I.E.P Franklin D. Roosevelt por haberme permitido realizar el presente trabajo en su digna institución.

Declaración de Autenticidad

Yo, **Jacqueline Susana Sayán Brito**, estudiante de la Escuela de Posgrado, Maestría en Educación, de la Universidad César Vallejo, Sede Lima Norte, identificada con DNI 40403778 y con la tesis titulada “**Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes del I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas 2017**” presentada, en folios 121 para el optar el grado académico de Maestra en Educación, declaro bajo juramento que:

1. La tesis es de mi autoría.
2. He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por lo tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
3. La tesis no ha sido autoplagiada; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por lo tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse la falta de fraude (datos falsos), plagio (información sin citar), autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado) , piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente y sanciones que de mi acción deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Lima, 17 de marzo del 2018.

Firma
Jacqueline Susana Sayán Brito
DNI: 40403778

Presentación

Señores miembros del Jurado calificador:

Dando cumplimiento a las normas del Reglamento de Grados y Títulos para la elaboración y la sustentación de la Tesis, sección de Postgrado de la Universidad César vallejo y de la SUNEDU, para elaborar la Tesis de Maestría en Educación, presento la tesis titulada: Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes del I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas 2017, para obtener el grado académico de Maestra en Educación.

Esta investigación es un trabajo desarrollado en el contexto de educación primaria y secundaria, tiene como objetivo determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas 2017.

El documento consta de 8 capítulos: en el primer capítulo: Introducción, en el segundo capítulo: Metodología, en el tercer capítulo: Resultados, en el cuarto capítulo: Discusión, en el quinto capítulo: Conclusiones, en el sexto capítulo: Recomendaciones. Finalmente se presenta las referencias y los anexos.

Señores miembros del Jurado espero que esta investigación sea evaluada y merezca sus aprobación.

La autora.

Índice

Páginas Preliminares

Página del jurado	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Presentación	vi
Índice	ix
Índice de tablas	x
Índice de figuras	vii
Resumen	xi
Abstract	xii

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática	14
1.2. Trabajos previos	17
1.3. Teorías relacionadas al tema	23
1.4. Formulación del problema	51
1.5. Justificación del estudio	51
1.6. Hipótesis	52
1.7. Objetivos	53

II. MÉTODO

2.1. Diseño de investigación	55
2.2. Variables, operacionalización	56
2.3. Población y muestra	59
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	60
2.5. Métodos de análisis de datos	63

III. RESULTADOS

3.1 Resultados descriptivos	65
3.2 Resultados inferenciales	70

IV. DISCUSIÓN

V. CONCLUSIONES

VI. RECOMENDACIONES

VIII. REFERENCIAS

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia	101
Anexo 2: Instrumentos	103
Anexo 3: Análisis de confiabilidad	105
Anexo 4: Validez del instrumento	106
Anexo 5: Base de datos	112
Anexo 6: Acta de promedios finales	118
Anexo 7: Acreditación de la institución	121

Índice de tablas

	Pág.	
Tabla 1	Porciones de alimentos para la etapa adolescente.	36
Tabla 2	Recomendaciones para un plan de alimentación saludable en la adolescencia	37
Tabla 3	Escala de calificación de los aprendizajes en el nivel secundario	45
Tabla 4	Operacionalización de la variable hábitos alimentarios	57
Tabla 5	Operacionalización de la variable rendimiento académico	59
Tabla 6	Distribución de la muestra de estudiantes	60
Tabla 7	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	61
Tabla 8	Validación de juicio de expertos	62
Tabla 9	Fiabilidad de instrumento cuestionario de hábitos alimentarios en análisis de datos de prueba piloto	63
Tabla 10	Hábitos alimentarios y rendimiento académico	65
Tabla 11	Conducta alimentaria y rendimiento académico	66
Tabla 12	Consumo de alimentos y rendimiento académico	68
Tabla 13	Análisis de relación entre hábitos alimentarios y rendimiento académico.	70
Tabla 14	Análisis de relación entre conducta alimentaria y rendimiento académico.	72
Tabla 15	Análisis de la relación entre consumo de alimentos y rendimiento académico.	73

Índice de figuras

	Pág.
Figura 1 Diagrama del diseño descriptivo correlacional	55
Figura 2 Hábitos alimentarios y rendimiento académico	65
Figura 3 Conducta alimentaria y rendimiento académico	67
Figura 4 Consumo de alimentos y rendimiento académico	68

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico estudiantes del I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas 2017.

La investigación realizada fue de enfoque cuantitativo, de tipo básica, de nivel correlacional, con un diseño no experimental, de corte transversal. La población estuvo conformada 160 estudiantes de primaria y secundaria, y la muestra fue 96 estudiantes adolescentes. Se usó la técnica de encuesta, haciendo uso de un instrumento: cuestionario sobre hábitos alimentarios y la técnica de análisis documental, que hizo uso como instrumento el acta de notas finales, para recopilar los datos sobre el rendimiento académico. El cuestionario fue validado a través del juicio de expertos con un resultado de aplicable y su confiabilidad mediante el alfa de Cronbach cuyo valor fue 0,747.

Los resultados de la investigación demuestra que existe relación positiva ($Rho= 0,584$) y significativa ($sig.= ,000$) en el nivel de correlación moderada entre los hábitos alimentarios y rendimiento académico de los estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Franklin D. Roosevelt, Comas 2017.

Palabras clave: Rendimiento académico, hábitos alimentarios, adolescentes y consumo de alimentos.

Abstract

The objective of this research was to determine the relationship between eating habits and academic performance students of I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas 2017.

The research carried out was of a quantitative approach, of a basic type, correlational level, with a non-experimental, cross-sectional design. The population consisted of 160 primary and secondary students, and the sample was 96 adolescent students. The survey technique was used, making use of an instrument: a questionnaire about eating habits and the documentary analysis technique, which made use of the final notes document as a tool to collect data on academic performance. The questionnaire was validated through expert judgment with an applicable result and its reliability using Cronbach's alpha, whose value was 0.747.

The results of the research show that there is a positive ($Rho = 0.584$) and significant ($sig. = , 000$) relationship in the moderate correlation level between the eating habits and the academic performance of the adolescent students of the Franklin D. Roosevelt Educational Institution , Comas 2017.

Keywords: Academic performance, eating habits, adolescents and food consumption.

I. Introducción

1.1 Realidad problemática

La OMS (2017a, párr.1) considera que adolescencia es la etapa de crecimiento y desarrollo humano que comprende entre las edades de 10 hasta 19 años, es un periodo temporal importante, porque se distingue por la presencia de cambios físicos, emocionales y por la alta velocidad de crecimiento que terminará en la etapa adulta.

Los hábitos alimentarios repercuten en la elección de los alimentos, estos se obtienen progresivamente desde pequeños, hasta que el niño consigue autonomía en la etapa adolescente. La adolescencia es muy importante porque los hábitos instaurados en esta etapa serán practicados por el resto de su vida afectando de manera beneficiosa o perjudicial en su salud a corto y largo plazo (Concejalía de Sanidad del Ayuntamiento de Valencia, 2008, p.6).

En un estudio realizado en Irán, se pudo encontrar una prevalencia de hábitos alimentarios inadecuados como el bajo consumo de frutas, verduras y cereales de grano entero, lo cual puede predisponer a los niños y adolescentes a desarrollar complicaciones en la salud futura (Kelishadi et al., 2007, p.25).

En una investigación de la Asociación Americana del Corazón se concluyó que una alimentación saludable en la adolescencia se relaciona con un bajo riesgo de desarrollar factores de riesgo de ECV (Dahm et al., 2016, p.8).

En una escuela de secundaria de Santiago de Chile, se encontró que una dieta de bajo valor nutritivo como consecuencia de hábitos alimentarios inadecuados puede influir negativamente en la capacidad de los estudiantes para desempeñarse bien en la escuela (Correa-Burrows, Rodríguez, Blanco, Gahagan & Burrows, 2017, p.11).

En un estudio en Santa Fé (Argentina), en adolescentes de quinto año de dos escuelas (privada y pública), se encontró un consumo alto de alcohol, productos snack, comidas rápidas, bebidas gaseosas y golosinas con frecuencia (Guillermo, 2012, p.53).

Mientras que en Cuenca, Ecuador en un estudio sobre la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes adolescentes de un instituto, se pudo observar un elevado consumo de comida chatarra que afectó su estado nutricional y el desempeño académico (García, Sánchez & Vásquez, 2014,p.54).

En un estudio sobre la calidad de la alimentación de los adolescentes brasileños entre 2003 al 2008, mostró que las adolescentes mujeres de escuelas públicas, incrementaron la ingesta de alimentos poco saludables, tales como fuentes de grasas saturadas, ácidos grasos trans, azúcares y sodio, y redujo la ingesta de alimentos saludables como verduras, frutas, legumbres y granos enteros (Monteiro, Rodrigues, Veiga, Marchioni & Pereira, 2016, p.8).

Se encontró que los adolescentes que omiten su desayuno tienen mayor probabilidad de tener sobrepeso y obesidad, lo que provocaría altos costos a largo plazo por el control de las complicaciones de dicha enfermedad (Badr, Lakha, & Pennefather, 2017, p.8).

En Europa, en un estudio sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia, se encontró una asociación entre una dieta de alta calidad y una mayor capacidad de atención (Henriksson *et al.*, 2017, p.1594).

En el Perú, según la encuesta global de salud escolar del 2010, se encontró un 23% de estudiantes con exceso de peso. Menos del 5% de los estudiantes precisó refirió necesidad de comer porque no se disponía de alimentos en su vivienda. La mayoría de los estudiantes afirmó haber tomado gaseosas diariamente (Minsa, 2011, p.11).

En un estudio realizado en el distrito de Los Olivos por Lozano, Cabello, Hernández, & Loza en el 2014, se encontró un alto porcentaje de adolescente con exceso de peso, sobre todo los de sexo masculino de colegios particulares y se plantearon posibles factores de riesgo como el consumo de comida chatarra y el

diferente poder adquisitivo que conduce a adquisición de productos ricos en energía y escaso valor nutritivo (p.497).

El colegio Franklin Delano Roosevelt se fundó el 20 de octubre de 1993, está ubicado en la Urbanización Santa Isolina en el distrito de Comas y es considerado como una de las instituciones educativas líderes del cono norte de Lima. En un estudio realizado en el semestre 2017-1, se pudo observar que los niños llevaban comida chatarra en sus loncheras o sus refrigerios tenían una composición nutricional no adecuada, lo cual puede ser un riesgo a corto y largo plazo en la salud de los estudiantes.

Podemos destacar gracias a las anteriores investigaciones que la práctica de hábitos alimentarios no saludables por los adolescentes puede traer diferentes consecuencias negativas tanto en la salud y desempeño académico.

Es importante incentivar la práctica de conductas beneficiosas en la adolescencia con el objetivo de disminuir de la posibilidad del desarrollo de enfermedades crónicas en la etapa adulta, asegurando la salud de la población económicamente activa y el desarrollo del país (OMS, 2017b).

Los adolescentes evidencian deficiencias en la educación alimentaria, por ello será necesario iniciar medidas de intervención que colaboren en la promoción de hábitos alimentarios saludables a nivel de los estudiantes, las familias, en las instituciones educativas y la comunidad en general, para evitar afecciones incurables en la etapa adulta, como consecuencia de exceso de peso desde muy joven (Valdés, W., Leyva, G., Espinosa, T., & Palma, C., 2012, párr.1) y (San Mauro *et al*, 2015, p.2003).

1.2 Trabajos previos

Internacional

Correa-Burrows *et al* (2017) en una investigación titulada *La calidad de la merienda está asociada al logro académico de la escuela secundaria y a la intención de inscribirse en la educación superior: un estudio transversal en adolescentes de Santiago de Chile*. Planteó como objetivo explorar si existe un vínculo entre los hábitos alimenticios nutritivos y el rendimiento académico en los estudiantes de secundaria de Santiago de Chile. En cuanto a la metodología empleada se realizó un estudio en 678 adolescentes. La técnica aplicada fue la encuesta y como herramienta se evaluó mediante un formato de frecuencia alimentaria validado. Los resultados académicos medidos fueron el promedio de calificaciones, la probabilidad de terminación del colegio, y la probabilidad de tomar los exámenes de ingreso a la universidad. Se realizó un análisis multivariado para determinar las asociaciones independientes de meriendas nutritivas con haber completado la escuela secundaria y haber tomado los exámenes de ingreso a la universidad. Un análisis de la covarianza (ANCOVA) estimó las diferencias en el promedio de calificaciones por la calidad de la merienda. Se llegó a las siguientes conclusiones: La mala calidad nutricional de la merienda en la escuela y en el hogar se asoció con un rendimiento académico de la escuela secundaria deficiente y la intención de inscribirse en la educación superior. Asociar la merienda saludable con los resultados educativos puede mejorar el valor de tener comportamientos saludables responsables y aumentar la motivación para un estilo de vida saludable.

Duma, Barud, Glodek, & Gil (2017) en su investigación titulada *Evaluación de los hábitos nutricionales y preferencias entre estudiantes de escuela secundaria*, realizada en Polonia, planteó como objetivo general evaluar los hábitos y preferencias nutricionales de los estudiantes de secundaria de edad 16-19 años y para identificar las diferencias entre sus comportamientos alimentarios. En la metodología empleada, se aplicó el método de entrevista y como instrumento fue el cuestionario para los hábitos alimenticios de 300 estudiantes de la escuela secundaria de Rzeszów y Krosno. El estadístico inferencial que se utilizó fue la

prueba Chi² para evaluar la importancia de las diferencias entre las variables categóricas. Se llegó a las siguientes conclusiones: La investigación realizada muestra que los hábitos alimenticios de la mayoría de los estudiantes de secundaria encuestados tanto de Rzeszów y Krosno son satisfactorios. La comparación de los hábitos alimenticios entre los estudiantes de secundaria no mostró diferencias significativas. Ambos grupos cometieron errores similares: consumo de bebidas gaseosas (24% y 31,33%), consumo de comida rápida varias veces por semana (7,33% y 2%), comidas irregulares debido a que un 11,33% y 13,33% no tomó desayuno y la falta de actividad física en un 2,66% y 9,33% respectivamente. Un aspecto positivo fue que la merienda de frutas y verduras y la selección de agua mineral (80% y 78,66%) y jugos de frutas (65,33% y 68%) como las bebidas más consumidas con frecuencia.

Kumar *et al* (2017) en un estudio titulado *El ejercicio y los hábitos alimentarios entre los adolescentes urbanos: un estudio transversal en Calcuta, India*. El objetivo de este estudio fue evaluar los conocimientos relacionados con las enfermedades cardiovasculares (ECV), las percepciones de salud, los hábitos alimenticios, los patrones de ejercicio y su interacción entre los adolescentes urbanos de Calcuta. La metodología en cuanto tipo de investigación fue descriptivo, diseño de investigación fue transversal y de enfoque cuantitativo. Se aplicó la técnica de encuesta y como instrumento un cuestionario estructurado y validado, sobre factores sociodemográficos, conocimientos relacionados con las ECV y la percepción, junto con el comer patrones de ejercicio. La muestra fue de 1755 estudiantes de noveno grado fueron reclutados a través de un muestreo aleatorio. Se realizaron análisis descriptivos de las variables del estudio y los análisis de regresión bivariados y múltiples (OR Y AOR) para medir las asociaciones. Se llegó a las siguientes conclusiones: Los hábitos alimenticios y de actividad física fueron deficientes en la mayoría de adolescentes escolares. Los conocimientos sobre las ECV no estaban relacionados con el estilo de vida (alimentación y actividad física). Existe la necesidad de desarrollar los conocimientos sobre las ECV y sus riesgos así como la corrección de los hábitos alimenticios y el incremento de la actividad física para la prevención de las ECV.

Salvador (2015) en una tesis doctoral *Relación entre actividad física, hábitos de vida saludables y rendimiento académico en escolares granadinos, realizada en Granada, España*, cuyo objetivo fue explicar y examinar las correlaciones entre composición corporal, actividad física, estado corporal, práctica de la dieta mediterránea, aspectos psicosociales, desempeño escolar y prevalencia de exceso de peso. El tipo de investigación fue descriptivo-explicativo, de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental transversal y se recogieron datos de un total de 631 escolares de ambos sexos de entre 10 y 14 años. Aplicó la técnica de encuesta y como instrumentos los cuestionarios KIDMED, PAQ-C, test de Capacidad Aeróbica (Course-Navette), Test de Rosenberg (autoestima), Kidscreen-27 (salud y bienestar en niños/as de 8 a 18 años). Para recoger los datos académicos se usó la calificación final dentro del curso y se elaboraron tablas para anotar peso, talla, Tanner y Course-Navette. El estadístico inferencial para las comparaciones de variables con distribución normal se utilizó la prueba T de Student o el ANOVA y para el resto las pruebas U de Mann Whitney y Kruskal Wallis. Se llegó a las siguientes conclusiones: los estudiantes que obtuvieron mayor IMC sacaron bajas notas en el curso de letras, respecto a la práctica de la Dieta Mediterránea; se encontró que el 50% de los estudiantes requieren modificar sus hábitos alimentarios. En conclusión los estudiantes que practican la dieta mediterránea obtuvieron buenas calificaciones en todos los cursos.

Suárez, Urrea, Maldonado y Quintero (2014) en una investigación titulada *Conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación y nutrición de adolescentes de 4° y 5° año de educación media diversificada del municipio Libertador del estado de Mérida, Venezuela*. El objetivo de esta investigación fue identificar los conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación y nutrición de los adolescentes. La metodología en cuanto al tipo de investigación fue un estudio epidemiológico descriptivo, diseño de investigación transversal y prospectiva. Se aplicó la técnica de encuesta y como instrumento se elaboró un cuestionario sobre conocimientos, actitudes y prácticas (CAP) en alimentación y nutrición, hábitos personales, hábitos de estudio, actividad física y sedentarismo y trastornos de la

conducta alimentaria. La muestra de estudio fue de 863 alumnos de 14 a 19 años provenientes de 14 instituciones privadas y 14 instituciones públicas de la ciudad de Mérida y fueron escogidos mediante el muestreo aleatorio. Se realizaron análisis descriptivos de las variables del estudio. Las conclusiones del estudio fueron: que existe una baja frecuencia de enseñanza de hábitos alimentarios saludables en los liceos o colegios y que existe la necesidad de promover la implementación de estrategias de promoción de estilos de vida saludables desde la edad escolar. Los estudiantes tienen pocos conocimientos de los alimentos que pertenecen a cada grupo y la función que sus nutrientes cumplen en el organismo. Además presentaron un adecuado estado nutricional y factores de riesgo para el sobrepeso y la obesidad debido a los hábitos inadecuados como el alto consumo de comida rápida tanto en el desayuno realizado en las cantinas escolares y la alta ingesta de frituras en el hogar y fuera del hogar.

Nacional

Saintila y Rodríguez (2016) en un estudio titulado *Estado nutricional y rendimiento académico en escolares de 7 a 14 años de la Institución Educativa Mi Jesús, en una institución educativa de San Juan de Lurigancho*. Presentó como objetivo fue determinar la relación entre el estado nutricional y rendimiento académico en escolares de 7 a 14 años. La metodología empleada sobre el tipo de investigación fue descriptiva correlacional, de diseño no experimental transversal y de enfoque cuantitativo. Para evaluar la ingesta proteica y de minerales se aplicó la técnica de encuesta y el instrumento fue un cuestionario de recordatorio de 24 horas. Las medidas antropométricas realizadas para obtener el estado nutricional fueron: el peso (kg), la talla (cm), edad (años), Índice de Masa Corporal (IMC) y talla para la edad (T/E). La población fue de 80 escolares de 1º a 6º grado de primaria y de 1º a 2º grado de secundaria. Los datos del rendimiento académico se obtuvieron de boletín académico del año escolar. El estadístico inferencial para el análisis correlacional fue Chi Cuadrado y de correlación Tau-b de Kendall. Se llegó a las siguientes conclusiones: el 70% de los estudiantes han alcanzado un rendimiento académico adecuado (entre logro destacado y logro previsto). Se observó una asociación significativa entre la ingesta proteica y de mineral con el rendimiento

académico. Se halló una correlación relevante entre el estado nutricional y rendimiento académico.

Castiglione y Barrientos (2015) realizaron una tesis para optar el grado académico de Magister, se tituló *Hábitos alimenticios y rendimiento académico en el área de C.T.A., en alumnos del 1° y 2° de secundaria, en la I.E. N°20793 "Don José de San Martín- Huaral*; tuvo como objetivo establecer la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en el área C.T.A en estudiantes del 1° y 2° grado de educación secundaria. La metodología empleada con respecto al tipo de investigación fue descriptivo correlacional, de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental transversal. Se aplicó la técnica de encuesta y el instrumento fue un cuestionario sobre los hábitos alimenticios. La población fue de 140 estudiantes y una muestra de 80 estudiantes, las edades entre 11 y 12 años de edad. El estadístico inferencial para establecer la correlación entre las dos variables fue el coeficiente de correlación de Rho de Spearman. Se llegó a la conclusión que existe asociación significativa entre los hábitos alimenticios y rendimiento académico.

Román y Quintana (2012) en una investigación titulada *Conocimientos acerca de alimentación saludable y elección de alimentos saludables y no saludables en el kiosco en adolescentes según su pertenencia a escuelas saludables*; cuyo objetivo fue determinar la asociación entre conocimientos acerca de alimentación saludable y la elección de alimentos saludables y no saludables en el kiosco durante el recreo en adolescentes según su pertenencia a Escuelas Promotoras para el Desarrollo Sostenible (EPDS) del distrito de Puente Piedra, Lima. La metodología empleada con respecto al tipo de investigación fue descriptivo de asociación cruzada, de enfoque cuantitativo, de diseño transversal. Se aplicó la técnica de encuesta y el instrumento fue un cuestionario sobre conocimientos acerca de alimentación saludable. La muestra fue de 330 adolescentes, repartida entre pertenecientes y no pertenecientes a EPDS, el muestreo fue por conveniencia y por cuotas. El estadístico inferencial aplicado fue Chi cuadrado para establecer asociación de los conocimientos según pertenencia a EPDS y Man - Whitney para comparar los puntajes de ambos grupos. Se llegó a

la conclusión que no existe asociación entre los conocimientos acerca de alimentación saludable en adolescentes según su pertenencia a EPDS. A pesar de que los estudiantes en mayor porcentaje contestaron acertadamente, consumieron productos no saludables, confirmando que los estudiantes están predispuestos a la venta de productos no saludables en los kioscos de su institución.

Marín, Olivares, Solano y Musayón (2011) este estudio cuyo título fue *Estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundario de un colegio nacional*, se realizó en el distrito de Independencia, Lima, y tuvo como objetivo determinar el estado nutricional y los hábitos alimentarios en alumnos de nivel secundario de una institución educativa nacional. La metodología aplicada en cuanto al tipo de investigación fue descriptivo y de corte transversal. La población fue de 672 alumnos y muestra fue de 525 alumnos entre 10 a 19 años de edad, de ambos sexos. Se aplicó la técnica de encuesta y como instrumento un cuestionario de 30 preguntas de respuesta cerrada y de opción múltiple para evaluar los hábitos alimentarios. El estado nutricional se obtuvo con el indicador del índice de masa corporal (IMC). El estadístico inferencial se empleó la prueba Chi cuadrado para analizar la asociación de variables. Se llegó a las siguientes conclusiones: La mayoría de los estudiantes fueron clasificados dentro del estado nutricional normal (71%) y hábitos alimentarios que fueron de regular (53%) a bueno (25%); se encontró asociación entre estado nutricional y hábitos alimentarios.

Javier (2009) esta investigación cuyo título fue *Hábitos alimentarios, ingesta de energía y nutrientes y actividad física en adolescentes de nivel secundario obesos y normopesos de instituciones educativas estatales de San Isidro*. Presentó como objetivo comparar los hábitos alimentarios, la ingesta de energía y nutrientes y la actividad física entre adolescentes de nivel secundario obesos y normopesos y estimar el grado de asociación entre dichas variables con la presencia de obesidad. La metodología empleada sobre el tipo de investigación fue descriptiva comparativa de asociación cruzada, enfoque cuantitativo y de diseño no experimental transversal. Se aplicó la técnica de encuesta y como instrumento un cuestionario de 26 preguntas sobre hábitos alimentarios y una encuesta semicuantitativa de consumo de alimentos y otra encuesta para estimar el nivel de actividad física. La

muestra fue de 164 adolescentes de nivel secundario: 82 obesos y 82 normopesos. Se midió el peso y talla según las recomendaciones internacionales y se clasificó según el indicador de IMC. Se llegó a las siguientes conclusiones: El 81,7% y 63,4% de los adolescentes obesos y normopesos se ubicaron en nivel “mejorar hábitos” alimentarios. Con respecto a la actividad física 57.9% se clasificó como “poco activo”. La frecuencia de sedentarismo entre los adolescentes obesos fue de 36,6%. Se encontró una relación entre tener obesidad con una alta proporción de hábitos por mejorar, una mayor ingesta de energía y nutrientes, excepto calcio, y con alto nivel de inactividad física.

1.3 Teorías relacionadas al tema

1.3.1 Variable: Hábitos alimentarios

Definición de Hábitos alimentarios

Para la variable hábitos alimentarios nombraremos varios autores que la pueden definir, pero para el desarrollo de esta investigación se basó en el aporte de González representante del Ministerio de Educación, Política Social y Deporte y de Merino representante del Ministerio de Sanidad y Consumo de España, sin embargo de manera complementaria se apoyó en las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO) ambos son organismos de la ONU (Organización de las Naciones Unidas).

Según Almeida (2000) los hábitos alimentarios son: costumbres, actitudes, formas de comportamientos que asumen las personas ante situaciones concretas de la vida diaria, las cuales conllevan a formar y consolidar pautas de conducta y aprendizajes que se mantienen en el tiempo y repercuten (favorable o desfavorablemente) en el estado de salud, nutrición y el bienestar (p.336).

Otra definición sobre hábitos alimentarios, según FAO (2003):

“Conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de éstos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos ” (p. 130).

Según Hidalgo (2012) “los hábitos alimentarios son patrones de consumo de alimentos que se han enseñado o se van adoptando paulatinamente de acuerdo a los gustos y preferencias ” (párr.1).

Los hábitos alimentarios también son considerados como conductas personales y sociales vinculados a la ingesta de alimentos, que se adquieren de forma directa o indirecta y son establecidas por costumbres características de una sociedad o cultura determinada (Gonzales, León, Lomas y Albar, 2016, p.700).

Los hábitos alimenticios se definen como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación y que dependen de las condiciones sociales, ambientales, religiosas-culturales y económicas. Incluyen el tipo de alimentos que se comen, como los combinan, preparan, adquieren, a qué hora y en donde comen. (Campo, 2011, p.10).

Los hábitos alimentarios forman parte de la cultura característica de una población en un determinado lugar y tiempo, como lo señala Gonzales y Merino (2000) “ Los hábitos alimentarios de las poblaciones son la expresión de sus creencias y tradiciones y están ligados al medio geográfico y a la disponibilidad alimentaria. [...] Los hábitos alimentarios responden, fundamentalmente, a la disponibilidad de alimentos y la elección final determina el perfil de la dieta.” (p.15). Esta elección final incluye el tipo de alimento, los tipos de combinaciones de alimentos, el tipo de preparación o cocción, lugar y horario de consumo.

Hábitos alimentarios Saludables.

Para Hidalgo (2012) los hábitos alimentarios saludables son las costumbres sobre la ingesta de alimentos que incluyen la elección de todos los grupos de alimentos que ayuden a conservar la salud (párr.2).

Los buenos hábitos alimentarios de una población tienen sus raíces en los modelos educativos adquiridos de manera consciente o inconsciente, en el ambiente familiar desde la etapa infantil y modificadas a lo largo de la vida por toda la comunidad (López, 2012, p.97).

Hábitos alimentarios no saludables

Para Gonzales y Merino (2000) los niños y jóvenes en la actualidad tienen los hábitos alimentarios no saludables al consumir frecuentemente comida rápida. La comida rápida es caracterizada por ser elaborados fácilmente, su ingesta no requiere esfuerzo y provoca satisfacción después de consumirla. Desde el punto de vista nutricional la comida rápida es alta en energía y alto en grasa (p.21).

Los hábitos inadecuados también incluyen el consumo en exceso de productos dulces conocidos como golosinas y productos salados denominados piqueos, los cuales contienen muchas calorías y ocasiona la falta de apetito en el momento de las comidas principales (Gonzales y Merino,2000, p.22).

Los hábitos alimentarios de los adolescentes se van formando durante toda su desarrollo y son afectados por los ejemplos sociales que está de moda y también por el interés en su figura. Podemos encontrar algunas conductas como dejar de comer el desayuno o la cena, hacer dietas estrictas y desequilibradas o el consumo de gaseosas, aunado a un poco consumo de alimentos fuentes de fibra y la ingesta de alimentos fuentes de grasas saturadas o trans, lo cual puede perjudicar a la salud (Juárez, Tacza,Alayo,2016,p.24).

Nuevas tendencias en los hábitos alimentarios.

Los nuevos estilos de vida (la vida laboral, falta de tiempo para las compras y preparación de alimentos y el sedentarismo), están condicionando los cambios en los hábitos alimentarios, a pesar que actualmente hay un mayor interés en el cuidado de la salud y la preparación para evitar una alteración de la salud a largo plazo, la población joven se encuentra muy influenciada por la publicidad y la globalización consumiendo con mayor frecuencia las denominadas comida rápida, alimentos industrializados, comida chatarra y el uso de autoservicios. Las actuales

preferencias están compuestas de preparaciones con exceso de calorías, grasas y azúcares en comparación con lo recomendado (Gonzales y Merino, 2000, p.19-21).

Factores determinantes

Existen diversos factores que pueden influir en la formación de los hábitos alimentarios:

En la adopción de los hábitos alimentarios intervienen principalmente tres agentes; la familia, los medios de comunicación y la escuela (Macías, Gordillo y Camacho, 2012, p. 41).

Para los autores Gonzales y Merino (2008, p.10) durante la infancia, los padres de familia son los principales modelos de los hábitos alimentarios porque los niños imitan a sus padres, por ello, si sus padres nunca consumen pescado o sangrecita, alimentos muy nutritivos y beneficiosos para esa etapa, tampoco ellos lo harán. Es más factible que los niños aprendan hábitos saludables de sus progenitores a que se puedan cambiar en la juventud o adultez.

Esta formación de hábitos es explicada por la teoría del aprendizaje social, en donde los niños adquieren sus hábitos imitando las acciones realizadas por personajes que admiran (Macías et al, 2012, p.41).

Por ello, los estilos de vida actual han causado cambios en las conductas alimentarias, como el menor tiempo para preparar los alimentos provocando la elección de preparaciones monótonas y comidas rápidas, la ausencia de los padres en la mesa en las comidas principales, la familia debe darle importancia a las costumbres alimentarias y por ello deben tratar de practicar hábitos saludables o corregirlos si es necesario.

El segundo factor que puede influir es la publicidad, la cual se caracteriza en su mayoría incentivar la ingesta de preparaciones no saludables, dirigida a los menores de edad, los cuales son impresionables y pueden terminar consumiendo los productos impulsados (Macías et al., 2012,p.41)

La escuela es un ambiente en donde el niño o adolescente puede compartir experiencias en donde conocerá las prácticas alimentarias de sus compañeros y reforzará los hábitos aprendidos en el hogar. Se deberá aprovechar el tiempo que pasa en la escuela para brindar conocimientos sobre la práctica de una alimentación balanceada (Gonzales y Merino, 2008, p.10).

La adolescencia y la nutrición

La adolescencia es una etapa que comprende desde los 10 años hasta los 19 años, y durante este período suceden transformaciones importantes en su apariencia física que incluye la maduración sexual y en la definición del carácter. Es una fase en la cual se fijan hábitos y cualidades que definirá su estilo de vida que determinarán su forma de vivir sea o no saludable durante el resto de su vida (Minsa-a, 2006, párr. 1 y 2).

La adolescencia que es una etapa compleja, en donde pueden haber prácticas no saludables en la alimentación, como saltarse las comidas, solo picotear, consumir comidas rápidas o hacer dietas estrictas. Además los adolescentes pueden presentar problemas de sobrepeso y obesidad, lo cual los hace más susceptibles a sufrir de trastornos alimentarios. Durante la adolescencia debido a la formación y maduración de diferentes tejidos, por la alta velocidad de crecimiento característica de esta etapa, los requerimientos de energía y nutrientes son altos y deben ser cubiertos con una dieta balanceada (Minsa-b, 2006, párr.3).

El consumo de una alimentación no balanceada puede afectar el crecimiento y desarrollo del adolescente, por ello es primordial que el adolescente este informado sobre los alimentos, nutrientes y funciones de los nutrientes, para que pueda tener hábitos saludables y de esta manera prevenir daños a corto y largo plazo (Concejalía de Sanidad del Ayuntamiento de Valencia, 2008, p.11).

Dimensiones.

Dimensión 1: Conducta alimentaria.

Las conductas alimentarias humanas son el resultado de interacciones y aprendizajes múltiples de ahí la necesidad de tener en cuenta numerosos factores

[...]. Son evolutivas, integran datos racionales e irracionales y tienen una base importante en experiencias personales, positivas o negativas, de ahí la importancia de cuidar todo lo relacionado con el consumo de alimentos (Gonzales y Merino, 2000, p.20)

La conducta alimentaria se define como el comportamiento normal relacionado con: los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias y las cantidades ingeridas de ellos (Osorio, Weisstaub, Castillo, 2002, párr. 1)

Según Jiménez (2005) " la conducta alimentaria es el ejercicio de un comportamiento alimentario, manera de alimentarse, expresión final de alimentación resultado de la combinación de diversos elementos como: hábitos, prácticas y/o costumbres alimentarias" (p.2).

Según Minsa (2006c) podemos encontrar conductas alimentaria no saludable que pueden tener las siguientes consecuencias nutricionales: las dietas estrictas que realizan los adolescentes son hipocalóricas y pobres en minerales como el calcio que es necesario para el desarrollo del tejido óseo, el zinc indispensable para la maduración sexual y el hierro que puede ser un riesgo para tener anemia ferropénica, sobre todo en las mujeres adolescentes que pierden sangre todos los meses. Por último la deficiencia de proteínas puede afectar el crecimiento y deprimir el sistema inmunológico (p.4).

Consumo de comidas principales al día.

Lo recomendado durante la adolescencia es el consumo de 5 comidas al día: el desayuno es la primera comida del día y representa el 20% del gasto energético total; media mañana o refrigerio para mantener motivado al estudiante durante las horas de clase; el almuerzo: que es la comida principal representa el 35 al 40%, la merienda a media tarde, la cual debe ser ligera y la cena, la cual no debe ser consumida muy tarde para prevenir insomnio (Ayuntamiento de Valencia, 2008, p.26).

Existen irregularidades en el patrón de comidas: hay una predisposición a dejar de consumir una de las comidas, es más común el desayuno, y reemplazarlo por productos con calorías vacías (Ayuntamiento de Valencia, 2008, p.30)

Tipo de preparación de las comidas principales

Para prevenir el riesgo de cáncer, se recomienda preparar estofados, guisos, sancochado, al vapor, blanqueado y no se debe consumir son las preparaciones que han aplicado altas temperaturas como las frituras, tostados, horneados y a la parrilla (Gonzales y Merino, 2000, p. 86).

Tiempo dedicado a la ingesta de alimentos.

El tiempo dedicado a la ingesta de alimentos debe ser de 30 minutos en las comidas principales como el desayuno, almuerzo y cena.

Frecuencia de consumo de desayuno.

El desayuno es indispensable para el estudiante, porque le brindará la energía necesaria para mantener atento, despierto y participativo en clase todo el día, no estar agotado durante el desarrollo de las clases (INS, 2017, párr.8 y 9).

El desayuno posee un beneficio adicional al de fuente de energía, es que puede prevenir el problema de exceso de peso en todas las etapas de vida (Gonzales y Merino, 2008, p.54).

Alimentos que consumes en el refrigerio y consumo de bebidas en el refrigerio

Loncheras saludable: está compuesto por alimentos de diferentes grupos, cuya finalidad es obtener energía y minerales. Forma parte de las 5 comidas que que debe consumir al día, no deben reemplazar el desayuno o una comida. El refrigerio representa del 10 al 25%, es decir entre 150 a 350 kcal, teniendo en cuenta las características individuales y la actividad física. La lonchera saludable ayuda a instaurar los hábitos alimentarios, incentivando la ingesta de verduras y frutas a diario (Valdivia, G., Morán, R., Quintanilla, E., Valderrama, M., Cardini, A. & Hidalgo, M., 2012, pp.8-9).

Las bebidas que deben formar parte del refrigerio escolar son chicha morada, refrescos a base de fruta natural, infusiones, agua hervida, con bajo contenido de azúcar, etc. (INS, 2017, párr.11).

Forma de consumo adecuado de frutas.

Las frutas y sus zumos al 100% contienen vitaminas A y C, y potasio. Son pobres en grasa y en sodio. Recomendaciones: a) frutas frescas y 100% de sus zumos y evitar la fruta enlatada edulcorada, b) comer la fruta entera, c) comer cítricos, melones y bayas, que son ricos en vitamina C (Minsa,2006c, p. 6).

Las frutas tienen la función reguladora, son fuente de micronutrientes tales como vitaminas, minerales, alto contenido de fibra y agua. Está recomendado el consumo de frutas de los cinco colores, frescas y en trozos; y no está recomendado el consumo de bebidas envasadas como zumos, debido a que tienen un alto contenido azúcares. No está recomendado el consumo de frutas cocidas porque la mayoría de las vitaminas hidrosolubles durante la cocción (Gonzales & Merino, 2008, pp.14-15).

El consumo de alimentos es un modo característico para evaluar el desempeño de la organización familiar, laboral y escolar así como las relaciones sociales originadas por el consumo de alimentos (Gonzales & Merino, 2000, p.19).

Conducta relacionada al consumo de almuerzo.

Debido al horario de trabajo de los padres de familia, no se dispone de tiempo para poder compartir momentos con la familia, pero se recomienda como mínimo compartir una comida con toda la familia. Es recomendable dedicar un tiempo suficiente para consumir los alimentos cómodamente sentados, saborear, masticar las preparaciones y poder conversar sobre acontecimientos, vivencias y planes de actividades futuras. Por ello se debe dejar de lado los aparatos electrónicos tales como la televisión, laptop, celulares, debido a que son fuentes de distracción y pueden interrumpir el compartir de experiencias familiares (Gonzales & Merino, 2000,p.46).

Dimensión 2: Consumo de alimentos.

Definición de Consumo de alimentos:

Ingesta de alimentos y bebidas por un individuo, de forma habitual, para satisfacer necesidades nutricionales, fisiológicas (Lostaunau, 2014, p.8).

Utilización de alimentos y bebidas por un individuo para satisfacer necesidades Nutricionales, fisiológicas (Moreno, 2013, p.17.)

“Comprende los alimentos que se ingiere y está vinculado con la elección de los mismos, las creencias, las actitudes y las prácticas. Sus determinantes son: la cultura, los patrones y los hábitos alimentarios, la EAN, la información comercial y nutricional, el nivel educativo, la publicidad, el tamaño y la composición de la familia” (Conpes, 2008, p.63)

En la actualidad, los medios de comunicación colectivos influyen la modificación de los hábitos alimentarios, dejando de lado las costumbres aprendidas de los antecesores y comenzando a consumir con mayor frecuencia los productos industrializados, los cuales se encuentran sin dificultad en cualquier tienda y almacenes de cadena (Conpes, 2008, p.63)

El consumo de alimentos se refiere a lo que las personas realmente comen y depende de la disponibilidad, la capacidad de compra y el grado de educación y conocimientos para la adecuada selección, preparación, distribución y consumo de los alimentos, lo que a su vez determina su situación nutricional alimentos (FAO, 2010, p.95).

Una alimentación no saludable puede ser consecuencia de falta de educación alimentario nutricional de la familia. Algunos factores que pueden influir en la ingesta de alimentos: Educación nutricional de las madres, nivel educativo de los padres de familia, grado de instrucción, incorrecta distribución familiar de los alimentos (FAO, 2010, p.95).

Consumo de Alimentos Reguladores

Según Gonzales & Merino (2000), los alimentos reguladores son fuente de vitaminas y minerales, estos micronutrientes son indispensables para que sucedan todas las reacciones químicas del metabolismo, incluyen las frutas y verduras (p.46).

Son ricos en vitaminas hidrosolubles como el ácido ascórbico y la vitamina A de origen vegetal, poseen un 80 a 90% de agua y son buena fuente de fibra dietética, gracias a esta propiedad puede ayudar a prevenir el estreñimiento (Consejería de salud, 2004, p.15).

Las cualidades más resaltantes de las frutas y verduras contiene un elevado porcentaje de agua, carbohidratos no digeribles como la fibra, vitaminas y minerales; y son de bajo contenido de grasas y proteínas (FAO, 2010, p.63).

Consumo de Alimentos Formadores.

Para los autores Gonzales & Merino (2000) definen a los alimentos formadores o también denominados plásticos, como alimentos indispensables para formar y sostener todos los tejidos. Son fuente de diferentes nutrientes tales como: las proteínas de buena calidad, minerales (calcio, hierro y zinc) y vitaminas (complejo B, A y D) (p.46).

Estos alimentos son buena fuente de aminoácidos esenciales y los encontramos en dos grupos, el primer grupo son de origen animal: lácteos, huevos, carne de aves y mamíferos; el segundo grupo son de origen vegetal: menestras y cereales, los cuales por poseer menor proporción de aminoácidos esenciales deberán combinarse en una preparación, por ejemplo: lentejas guisadas con arroz (FAO, 2010, pp. 62-63).

Las consecuencias de la deficiencia de alimentos formadores en la dieta podría afectar el funcionamiento del sistema inmune, anemia o desnutrición, lo cual afectaría el crecimiento y desarrollo del niño y adolescente.

Consumo de Alimentos Energéticos.

Son los que proporcionan energía para realizar todas las actividades diarias. Incluyen los cereales (maíz, trigo, avena, el arroz) y sus productos provenientes de los cereales como de trigo es el pan. Además las raíces y tubérculos como el camote, la yuca, la papa. Y también todas las grasas de origen animal como la mantequilla, y las grasas de origen vegetal que incluyen los aceites, palta, aceitunas y la margarina (FAO, 2010, p.62).

Son fuente de carbohidratos y al ser la principal fuente de energía para nuestro organismo debemos consumirlos a diario, incluyen los panes, los fideos, papas, arroz y otros cereales (Ministerio de Educación y Ciencia y Ministerio de Sanidad y Consumo, 2008, p.2).

Los alimentos energéticos comprenden los siguientes grupos: cereales, tubérculos, legumbres y grasas como la palta, aceitunas y los frutos secos oleaginosos (Gonzales & Merino, 2000, p.46).

Los alimentos energéticos son indispensables nuestras funciones vitales y realizar actividades físicas, como mantenerse activo durante el desarrollo de las clases y jugar en el recreo, por ello las comidas principales siempre deberán incluir una porción de alimentos energéticos.

Consumo de comida rápida, chatarra y snacks

En los niños y adolescente podemos encontrar hábitos alimentarios que se caracterizan por la ingesta muy frecuente de comida rápida, debido a que son fáciles de cocinar, cómodas para la masticación y hartazgo rápido. La dieta que incluye comida rápida es alta en calorías, proteínas y grasas. Además es común que su consumo sea junto con bebidas altas en azúcar y un dulce, dejando de lado a las frutas, verduras y menestras las cuales forman parte de una dieta balanceada.(Gonzales y Merino, 2000, p.21).

Kaushik, Narang & Parakh (2011) señalan que la comida rápida es la que se expende en lugares como restaurantes o tiendas, su preparación y servido es

rápida y se puede llevar en forma de paquete, son ejemplos de este tipo de preparaciones las hamburguesas, pizzas, papas fritas y Nuggets entre otros (p.98).

La comida chatarra denominada "Junk food" es aquella que concentra gran cantidad de energía, debido a su alto contenido de azúcar, grasas, sal y con bajo aporte de nutrientes tales como proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Incluye las papas chips, chocolate, helado, refrescos, etc (Kaushik, 2011, p.98).

También podemos resaltar dentro de los hábitos alimentarios de los adolescentes el consumo excesivo de snacks, los snacks son productos dulces y salados, de diversos diseños y gustos, contienen grasas, azúcares, sal y se pueden picar o comer a cualquier hora sin ninguna limitación, esto puede provocar que disminuya el apetito y que se picotean a cualquier hora del día. Una de las consecuencias de tomar a voluntad, sin ningún control, ocasionando falta de apetito cuando a la hora de las comidas principales (Gonzales y Merino, 2000, p. 22).

Los snacks son derivados de los cereales, con contenido diverso de grasa (48%), carbohidratos (46%) y sal. La grasa que contiene puede ser dañino ya que en su mayoría es de tipo trans (Gonzales y Merino, 2008, p.59)

Consumo de golosinas.

Según Gonzales y Merino (2008) las golosinas son altas en calorías, por contener azúcares y grasas trans. El consumo de grasas trans puede incrementar los niveles de colesterol LDL, el cual está relacionado con enfermedades cardiovasculares. Los niños suelen consumir las golosinas en el recreo o a la hora de la salida y al llegar a casa pueden tener poco apetito. Una causa del consumo excesivo de las golosinas puede ser porque no estar informados sobre el contenido nutricional y las consecuencias de su consumo frecuente. Algunos aditivos que contienen las golosinas poseen la propiedad para evitar los procedimientos naturales del dominio de las ganas de comer (p.58).

Las golosinas pueden ocasionar sobrepeso y caries, por ello los padres de familia deberán incluir a sus hijos en la planificación de una alimentación saludable,

como la preparación de bocadillos saludables como frutas de diversas formas y tamaños. Acordar con sus hijos fechas ocasionales para el consumo de golosinas como cumpleaños por ejemplo.

Quintana (2014) nombra las características de la comida chatarra, poseen sabor agradable, son económicas, sencillo de elaborar, agradable de consumir, se vende en todos lados, su presentación hace posible poder llevarla y comerla en cualquier lugar. Pero debido al bajo contenido de nutrientes y alto contenido de energía se encuentra vinculado con enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes tipo II, caries, enfermedades que afectan el corazón, etc. (párr.1-4).

Los bajos niveles de calcio y magnesio en la dieta pueden contribuir a la osteoporosis. Dietas ricas en libre azúcares pueden conducir a un mayor riesgo de caries dental. Los alimentos chatarra a menudo contienen colores que no son comestibles y pueden ser cancerígenos y dañinos para el cuerpo. El colorante alimenticio puede provocar hiperactividad y falta de concentración en niños. Los malos hábitos nutricionales pueden disminuir estos prerrequisitos de aprendizaje, así como reducir la energía que los niños necesitan para hacer amigos, interactuando con la familia, participando en deportes y juegos o simplemente sentirse bien acerca de sí mismos. El consumo de comida rápida y la globalización de la dieta provocan la falta de prácticas tradicionales de consumo de alimentos saludables. Una de las consecuencias de la disponibilidad de comida barata fuera del hogar es la disminución de las habilidades culinarias (Kaushik, 2011, p.98)

El Ministerio de Salud (2012) en el Programa Come rico, come sano, come peruano, resaltó disminuir el consumo de comida chatarra, dulces y bebidas azucaradas porque al ser consumidos frecuentemente pueden provocar obesidad. Recomienda incrementar la ingesta de alimentos naturales, comida casera, comida criolla y de las diferentes regiones del Perú (pp.3-4)

Consumo de bebidas azucaradas

Consumo frecuente y sin horario puede ser un riesgo para la formación de caries en los niños y adolescentes (Gonzales y Merino, 2000, p.22).

Los refrescos o gaseosas son bebidas a base de agua, azúcares y aromas artificiales. Aunque cada lata contiene el equivalente a 6 cucharadas de azúcar, no aportan ningún nutriente esencial (Gonzales y Merino, 2008, p.59).

Mientras que los zumos comerciales como los néctares (frugos), no poseen vitaminas y fibra de las frutas naturales, además contienen mayor cantidad de azúcares y las presentaciones light pueden contener un nivel elevado de sodio. Las gaseosas oscuras tipo "cola" contienen cafeína (Gonzales y Merino, 2008, p.60).

La cafeína, es decir, más de tres tazas al día, puede disminuir el sueño profundo y como resultado el retardo en el desarrollo del cerebro, debido al daño de conexiones cerebrales, por ello la adolescencia es una etapa susceptible a la aparición de enfermedades mentales (El Comercio, 2013, párr.4-5).

Los adolescente deberán estar informados acerca del contenido nutricional de los alimentos para poder elegir adecuadamente y para consumir una alimentación balanceada, tomando en cuenta la cantidad y calidad de los alimentos y poder mantener la salud (Galarza, 2008, p.5).

Las porciones de alimentos que deben consumir los adolescentes son:

Tabla 1

Porciones de alimentos para la etapa adolescente.

Grupos De Alimentos	Ejemplos De Porciones	Numero de porciones de intercambio		
		9 a 11 a 1850 Kcal	12 a 14 a 2150 Kcal	15 a 17 a 2300 kcal
Cereales, tubérculos y leguminosas	¾ de taza de arroz cocido	6 -7	6 -7	6 -7
	½ taza de fideos tallarín crudo			
	1 ½ pan francés			
Verduras	¾ taza de lentejas chicas			
	1 unidad mediana de tomate	2	2	2
	2 tazas de lechuga redonda picada ½ taza de zanahoria			
Frutas	½ unidad de pepinillo mediana			
	¾ de vaso de jugo de naranja	4	4	4
	1 unidad pequeña de manzana /mango 1 unidad mediana de mandarina ½ unidad mediana de plátano de seda			
Lácteos y derivados	2/3 de taza de leche fresca	2-3	2-3	2-3
	¾ de vaso de yogur			
Carnes, pescados y huevos	1 tajada mediana queso fresco de vaca			
	2 unidades pequeñas de huevo de gallina 9 unidades de huevo de codorniz	2	3-4	3-4

	1 filete mediano de hígado crudo			
	½ filete mediano de pescado crudo			
	½ filete mediano de carne de pulpa de pollo			
	½ taza de sangre cocida de pollo			
Azúcares y derivados	1 cucharadita llena de azúcar	3	6	6
	2 cucharadita de mermelada de fresa			
Grasas	17 unidades almendras	2-3	3-4	5-6
	20 unidades de maní crudo pelado			
	2 cucharadas de aceite vegetal			

Nota: Dominguez, C. y Lazaro, M. (2014a). *Cartilla para la planificación de comidas saludables*. [ebook] Ministerio de Salud y Domínguez, C. and Lázaro, M. (2014b). *Guía de intercambio de alimentos*. 1st ed. Ministerio de Salud.

En la guía del Instituto de Nutrición y tecnología de alimentos, podemos encontrar las recomendaciones para un plan de alimentación saludable en la adolescencia:

Tabla 2

Recomendaciones para un plan de alimentación saludable en la adolescencia

ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD	
Lácteos (sin azúcar)	Diaria	3 unidades	
Verduras	Diaria	2 platos	
Frutas	Diaria	3 unidades	
Pescado	2 veces por semana	1 presa mediana	
Pollo, pavo o carnes (sin grasa)	2 veces por semana	1 presa mediana	
Legumbres (menestras)	2 veces por semana	1 plato	
Huevos	2 veces por semana	1 unidad	
Cereales, pastas o papas cocidas	2 veces por semana	2 platos	1 plato mediano
Panes	Diaria	2 ½ unidades	2 unidades
Aceites y otras grasas	Diaria	4 cucharaditas	
	Aporte calórico aproximado	2100	1750

Nota: Olivares, S., Zacañas, I. and Gonzáles, C. (2016). *Guía de alimentación del adolescente 11 a 18 años*. 1st ed. [ebook]. Santiago de Chile: Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos.

Reglamentación de los quioscos y comedores escolares

La Directiva Sanitaria N°063-MINSA/DGP-V.01:Directiva Sanitaria para la Promoción de Quioscos y Comedores Escolares en Instituciones educativas tienen como fin contribuir con la salud integral de las niñas, niños y adolescentes con énfasis en la promoción de conductas y prácticas de alimentación saludable en las

instituciones educativas de nuestro país. El quiosco o comedor escolar saludable es un espacio determinante para el ofrecimiento y fomento de la ingesta de alimentos nutritivos y se practican medidas de cuidado e higiene y manipulación de alimentos según la Resolución Ministerial N° 908-2012/MINSA (Minsa, 2015, p.9).

Conducta alimentaria y educación nutricional.

Gracias a la educación nutricional se podrá cambiar las conductas alimentarias, y es una herramienta útil para incentivar la salud y evitar enfermedades. Para poder estimar el efecto de los programas de educación nutricional se valora los niveles de conocimientos, las actitudes positivas hacia la salud y por último las conductas estables. Una alimentación balanceada y la práctica de actividad física ayudará a mantener la salud (Gonzales y Merino, 2000 p.15).

Los docentes deben estar informados que las deficiencias nutricionales como el ayuno y la anemia por deficiencia de hierro pueden afectar el rendimiento en el aula, por ello estarán atentos a las siguientes conductas: falta de participación, disminución del interés y falta de memoria, afligido y desanimado.

Detectados a los estudiantes con estos problemas deberá dar aviso a los padres de familia y en clase se deberá impulsar una alimentación balanceada y la práctica de buenos hábitos alimentarios dentro y fuera del aula, como: planificar ferias de preparaciones saludables, instaurar un quiosco escolar saludable, incentivar la actividad física (maratones, bicicleteada, etc.), creación de huertos escolares de alimentos hidropónicos y quioscos saludables para el expendio de loncheras nutritivas (Unicef, 2004, pp.67).

Enfoque teórico

La teoría social cognoscitiva de Bandura

Según Casanueva, Kaufer- Horwitz, Pérez-Lizaur & Arroyo (2008): La teoría social cognoscitiva, de Bandura, propone una referencia para interpretar la conducta sobre los hábitos alimentarios en adultos y niños. Afirma que los hábitos son consecuencias previstas de antecedentes o consecuencias que pueden

aumentar o disminuir la repetición de un comportamiento. Sin embargo, la construcción de la autoeficacia (confianza de la persona ante la posibilidad de cambio) y de las esperanzas (consecuencias positivas y negativas anticipadas que esperan los sujetos) será lo que module el efecto de la conducta. De esta manera se podrán aprender nuevas conductas y olvidar conductas anteriores no deseadas.

[...] El sujeto puede obtener o mejorar sus autoeficacia de diferentes maneras:

1. Mediante la obtención de logros en un ejercicio dado (perfeccionamiento de una tarea).
2. A través de la experiencia de otro (observando las tareas de otro: modelaje).
3. Como resultado de la opinión verbal de otro recibiendo sugerencias de alguien más).
4. A través del despertar de emociones (interpretando su estado emocional) (p.415).

Glanz, k., Rimer, B. and Viswanath, K. (2008) explica los componentes de la Teoría Cognitiva Social (SCT):

"[...] es una teoría de nivel interpersonal desarrollada por Albert Bandura que enfatiza la interacción dinámica entre las personas (factores personales), su comportamiento y sus entornos" (párr.1).

Sabater (2017) refiere que Albert Bandura establece tres formas básicas de aprendizaje observacional: Uno por medio de un modelo en vivo, como es el caso de una persona real que realiza un comportamiento. Dos por medio de una enseñanza verbal, la cual consiste detallar y describir un comportamiento. Tres por medio de modelo simbólico, como figuras irreales de un libro, una historieta, de una película o de un actor que demuestra una conducta en los medios de comunicación (párr.10).

Además resaltó que en el proceso de imitación de una conducta existen mediadores que la favorecen o provocan otro resultado alternativo, tales como el ambiente, la atención y la motivación. La motivación es la intención de ejecutar una conducta que observamos en otros, la percepción de la compensación o de los resultados que se obtienen los demás por ese comportamiento determinado.

1.3.2 Rendimiento Académico:

Definición de rendimiento académico

El rendimiento académico ha sido investigado por diversos autores, señalaremos las siguientes definiciones:

El diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (2014) precisa que el rendimiento es el “producto o utilidad que rinde o da alguien o algo” y la “proporción entre el producto o el resultado obtenido y los medios utilizados”.

Según la Enciclopedia de Pedagogía/Psicología (1997, p.183) define al rendimiento escolar como el producto de un trabajo que incluye al estudiante y maestro y está influido por el entorno, el cual puede verse reflejado en el buen desempeño laboral y escolar (citada en Reyes, 2003, p. 35).

El rendimiento académico es entendido por Pizarro (1985) como un cálculo de las competencias que el estudiante aprendió debido al desarrollo de un programa educativo (citado en Alcaide, 2009, p.31).

Chadwick (1979) define el rendimiento académico como la expresión de capacidades y de características psicológicas del estudiante desarrolladas y actualizadas a través del proceso de enseñanza-aprendizaje que le posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo de un período o semestre, que se sintetiza en un calificativo final (cuantitativo en la mayoría de los casos) evaluador del nivel alcanzado (citado por Reyes, 2003, p.36).

Pronabec precisa que el rendimiento académico es una proporción de las habilidades del estudiante, que manifiesta los conocimientos adquiridos, durante el

desarrollo de su vida estudiantil, que lo sitúa en el percentil superior al valor medio al terminar un grado de educación secundaria (Minedu, 2013, p.7)

Según el Minedu (2013) existe un acuerdo común en donde el rendimiento académico es la variable idónea para pronosticar el rendimiento académico posterior, demostrando que esta variable tiene un carácter cíclico y es útil para planificar políticas públicas dirigidas para el mejor desarrollo de la educación (p.8).

Podemos resaltar que el rendimiento académico es el resultado de la labor realizada por el estudiante, el cual puede ser observado y medido, durante el ejercicio de una determinada tarea en el colegio o en la vida profesional.

Factores asociados al rendimiento académico

Desde el punto de vista social, cognitivo y emocional se dividen en 3 tipos: personales, sociales e institucionales. Dentro de los determinantes personales se encuentra la competencia cognitiva, la motivación, condiciones cognitivas, el autoconcepto académico, autoeficacia percibida, bienestar psicológico, satisfacción y abandono con respecto a los estudios, asistencia a clases, inteligencia, aptitudes, sexo, entre otros (Garbanzo, 2007, pp.47-48)

La competencia cognitiva Salonava, Cifre, Grau, Martinez, Isabel (2005) está relacionada como la apreciación que tiene la persona sobre sus habilidades intelectuales y el logro de sus metas (citado por Garbanzo, 2007, p.48).

Dentro del aspecto de la motivación, tenemos los siguientes tipos: intrínseca y la extrínseca, atribuciones causales y percepciones de control. En la intrínseca, es la misma persona que siente satisfacción cuando cumple con las tareas y desea siempre alcanzar nuevos retos. Mientras que la motivación extrínseca es producto de la relación con agentes del entorno, puede ser positivo o negativo. Las atribuciones causales se trata sobre la apreciación que tiene el estudiante asigna a su rendimiento académico como producto de su talento o empeño. Las percepciones de control son las apreciaciones que tiene el estudiante sobre nivel de dominio sobre su rendimiento académico (Garbanzo, 2007, pp.49-50).

Las condiciones cognitivas se refiere a las técnicas y conjuntos de actividades realizadas para obtener un buen desempeño académico. Con respecto al autoconcepto académico es el grupo de conocimientos que tiene el estudiante sobre su rendimiento académico como resultado de su empeño e inteligencia (Garbanzo, 2007, pp.50-51).

La autoeficacia percibida se relaciona con manifestaciones en donde no existe motivación intrínseca, debido a la falta de interés, cansancio extremo y la ausencia de objetivos en su vida académica. El bienestar psicológico depende del estado de satisfacción psicológico debido a las experiencias anteriores en su rendimiento académico. La asistencia a clases es muy importante porque a mayor frecuencia de asistencia tiene mayor probabilidad de aprobar el curso o tener mejor calificación (Garbanzo, 2007, p.51).

La inteligencia suele pronosticar el nivel de rendimiento académico. Las aptitudes están relacionadas a las capacidades para efectuar las actividades (Castejón, Pérez, 1998), citado por (Garbanzo, 2007, p.52).

Mientras Rodríguez, Fita, Torrado (2004), González (1996) afirmaron que las mujeres tienen mejor rendimiento que los hombres en pequeña proporción (citado por Garbanzo, 2007, p.52).

Los determinantes sociales son aquellos elementos de condición social que se relacionan con la formación estudiantil. Podemos nombrar a: Diferencias sociales (el bajo poder adquisitivo está vinculado con el bajo rendimiento). Entorno familiar (un medio ambiente en donde existe las ansias de mayor conocimiento habrá mejor rendimiento, mientras que en un ambiente violento se ha observado bajo rendimiento). Nivel educativo de los padres, nivel educativo de las madres lo explica Marchesi (2000) mediante la relación que a mayor grado de instrucción de la madre beneficiará las habilidades del estudiante en sus estudios (citado por Garbanzo, 2000, p.55).

Capital cultural corresponde al material educativo y disponibilidad de internet. Nivel socioeconómico en un estudio realizado por Villalobos (2004) citado por Garbanzo (2000, p.55).

Características demográficas hacen referencia al lugar de origen del estudiante el cual puede afectar positivamente como negativamente (Garbanzo, 2000, p.55).

Determinantes institucionales son componentes relacionados a la institución, como: Condiciones institucionales: puede tratarse de las instalaciones así como el currículo.

Ambiente estudiantil: en un entorno de fraternidad, amistad y soporte colectivo habrá resultados positivos en el rendimiento.

Relación estudiante-profesor: Según Castejón&Pérez (1998) las relaciones cordiales entre el estudiante y el maestro, al igual entre compañeros tiene efectos positivos en el rendimiento (citado por Garbanzo, 2000, p.58).

Estudio sobre las mediciones de la calidad educativa asociado al rendimiento académico

El rendimiento académico es una variable que no ha sido intervenida para poder mejorar sus puntajes, así lo demuestran distintas pruebas. Como por ejemplo la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OECD), ellos realizan la prueba PISA (Programa Internacional para la Evaluación de Estudiantes), en donde cada tres años se valora a los alumnos de 15 años en los estudios secundarios para aplicar una prueba modelo en los cursos de Lectura, matemáticas y ciencia. Por otro lado, en los resultados de The Global Competitiveness Report 2012-2013, realizado por el World Economic fórum (WEF), en la clasificación de la calidad en matemáticas y ciencia, el Perú está ubicado en el lugar 141 de 144 países (Minedu, 2013, p.8).

Los resultados de la Prueba PISA del 2015, el Perú es el que incrementado en comparación con otros países de América Latina, pero a pesar de lo anterior, nos seguimos ubicando entre los últimos puestos. En ciencias los estudiantes presentaron 397 puntos, mayor al resultado del 2012, quedando en el puesto 63 de 69 países. Con respecto a la Comprensión lectora subimos 14 puntos, de 384 del 2012, ubicándose en el puesto 62 de la lista y el Perú es el quinto país que más incrementó en el área de comprensión lectora. Y por último en matemáticas también incremento 19 puntos (de 368 a 387), pasando al orden 61, ganándole a Brasil (Minedu, 2017a, pp. 102-106).

Evaluación del estudiante.

La evaluación es un procedimiento constante en el área pedagógica, cuyo objetivo es identificar las metas de aprendizaje de los estudiantes, para poder ayudarlos si es necesario mejorar sus resultados. Los resultados también deben servir para la toma de decisiones para el progreso de las técnicas pedagógicas (Minedu, 2012, p.10).

Según el Currículo Nacional (Minedu, 2017b) la evaluación tiene un rol fundamental para establecer el nivel de aprendizaje del alumno y también para promover el progreso del rendimiento y del ejercicio del educador (p.177).

El Ministerio de Educación rige los principios a nivel nacional de evaluación pedagógica. Son varios actores que intervienen en la evaluación: estudiantes, padres de familia, directores y equipo de apoyo y asesoramiento pedagógico. "Evalúa las competencias, capacidades y actitudes del currículo, considerando las características del estudiante" (Minedu, 2012, p.11).

Esta investigación se desarrolló en el año 2017, por ello en el nivel secundario, estaba vigente el Diseño Curricular Nacional de Educación Básica Regular, por ello, para evaluar la variable rendimiento académico se utilizó la escala de calificación de los aprendizajes en la Educación Básica Regular del DCN 2009 (p.53):

Tabla 3

Escala de calificación de los aprendizajes en el nivel secundario

Nivel Educativo Tipo de Calificación	Escalas de Calificación	Descripción
Educación Secundaria Numérica y Descriptiva	20-18	Cuando el estudiante evidencia el logro de los aprendizajes previstos, demostrando incluso un manejo solvente y muy satisfactorio en todas las tareas propuestas.
	17-14	Cuando el estudiante evidencia el logro de los aprendizajes previstos en el tiempo programado.
	13-11	Cuando el estudiante está en camino de lograr los aprendizajes previstos, para lo cual requiere acompañamiento durante un tiempo razonable para lograrlo.
	10-00	Cuando el estudiante está empezando a desarrollar los aprendizajes previstos o evidencia dificultades para el desarrollo de estos y necesita mayor tiempo de acompañamiento e intervención del docente de acuerdo con su ritmo y estilo de aprendizaje.

Nota: Minedu (2009). Diseño Curricular Nacional de Educación Básica Regular (2nd ed.). Lima: Ministerio de Educación.

Evaluación según el Currículo Nacional 2017.

Se establece para la evaluación de los aprendizajes el enfoque formativo, en donde se reúne y analiza datos importantes sobre el nivel de preparación de las competencias en cada estudiante, para poder intervenir y mejorar los resultados (Minedu, 2017, p.177).

Para Minedu (2017,) La calificación con fines de promoción según etapa de aprendizaje puede ser bimestral, trimestral o anual. La escala de calificación común a todas las modalidades y niveles de educación básica es la siguiente: Ad = Logro Destacado, A = Logro Esperado, B = En Proceso, C = En Inicio (p.181).

Relación entre la nutrición y el rendimiento académico**Anemia por deficiencia de hierro**

Según la Encuesta Nacional Demográfica de Salud (ENDES), que es un estudio poblacional, afirman que el 33.3% a nivel nacional, de los niños menores de 5 años, presenta este problema de salud, siendo más prevalente en las regiones campestres (Instituto Nacional de Salud, 2017, p.339).

McCann y Ames (2007) afirman:

“El hierro es necesario para muchas funciones corporales esenciales [...], el hierro se requiere por las enzimas que participan en las funciones cerebrales específicas, incluyendo la mielinización y la síntesis de los neurotransmisores serotonina (triptófano hidroxilasa) y la dopamina (tirosina hidroxilasa)” (p.932).

Es decir, el hierro es indispensable para el desarrollo del sistema nervioso, como como los procesos de mielinización, regulación y conducción de neurotransmisores.

Mientras Stanco (2007) señala que la deficiencia de hierro en la infancia es crucial debido a las consecuencias a largo plazo en la etapa escolar dando como resultado un menor rendimiento escolar, con altos porcentajes de repetición y deserción estudiantil (p.24).

La deficiencia de hierro llega a ser de consecuencias irreversibles que no solo afectaría el nivel del coeficiente intelectual sino también la capacidad del individuo para alcanzar una calidad de vida mejor. Podemos concluir que la anemia ferropénica se puede prevenir educando a los padres de familia, sobre alimentación balanceada, haciendo hincapié en los alimentos fuentes de hierro hemínico, de esta manera no tendremos que lamentar el futuro de nuestros niños y de nuestro país.

Beneficios de los carbohidratos

La glucosa potencia el aprendizaje y la memoria en los humanos a lo largo de su ciclo vital. Diversos estudios indican que la glucosa que se ingiere temprano por la mañana facilita formas específicas de función cognitiva, en particular la memoria explícita o declarativa verbal (el recuerdo intencional de palabras y narrativas). Los niños obtienen mayores puntuaciones en pruebas cuando desayunan. Las mejorías incluyen tanto la potenciación de la memoria como la recuperación de información a partir de la memoria a largo plazo (Lutz & Przytulski, 2011, p.38)

Beneficios de los ácidos grasos Omega-3

El ácido eicosapentanoico y ácido docosahexaenoico y el ácido alfa-linoleico son los tres tipos de ácidos grasos omega-3. Los omega-3 derivan principalmente de los alimentos de origen marino (pescados azules o grasos), mientras que los omega-6 se encuentran en alimentos de origen vegetal (mayoritariamente en aceites vegetales) (Lutz & Przytulski, 2011, p.49).

Sesenta por ciento del tejido cerebral es grasa, sin grasas el cerebro no puede producir ni transmitir impulsos nerviosos. .La vaina de mielina permite la transmisión rápida y eficiente de los impulsos a lo largo de las neuronas. La vaina de mielina que cubre las neuronas está compuesta de fosfolípidos y grasas omega-3. Los niveles de ácidos grasos omega-3 en el momento de nacer, especialmente el ácido docosahexaenoico (DHA) - la grasa que construye el cerebro –predicen el desarrollo intelectual posterior de la persona.[..] El consumo ideal diario de DHA para los niños es de unos 300 a 400 mg. Por lo tanto, si comen 100g de pescado azul (preferiblemente sardina, caballa o arenque) tres veces por semana, su dieta, estará muy bien (Holford & Colson, 2008,pp.56-60).

Deficiencia de Yodo:

El yodo es esencial para la síntesis de las hormonas tiroideas. Las hormonas tiroideas son necesarias para el crecimiento y el desarrollo normales. La deficiencia de hormonas tiroideas durante el desarrollo fetal provoca daños irreparables del Sistema Nervioso Central, como la reducción del número de neuronas, alteraciones de la mielinización (la vaina de mielina, facilita la transmisión de los impulsos nerviosos de unas neuronas a otras) y retraso mental. Otra consecuencia de la falta de hormonas tiroideas es el retraso de crecimiento corporal, debido a que las hormonas tiroideas estimulan la secreción de la hormona de crecimiento (GH) (Ross, 2007. p.758).

Deficiencia de Zinc.

Se encontró que la deficiencia de zinc en ratas durante el último trimestre del embarazo y durante la lactancia está asociados con problemas de aprendizaje

espacial y la memoria en sus descendientes y tiene también efectos negativos sobre la actividad motora (Tahmasebi,2009.p.48)

Carencias nutricionales antes de los dos años de vida.

Los problemas de aprendizaje temporal o duradero pueden ser provocados por distintas razones y condiciones. La edad es un importante determinante, a menor edad puede causar graves consecuencias durante la etapa escolar, es considerado como fase delicada la gestación, el primer y segundo año de vida. Si la deficiencia de nutrientes es a corto plazo no dañará el rendimiento escolar, por el contrario, si la deficiencia es duradera puede provocar consecuencias en el desarrollo cognitivo. Durante la fase considerada vulnerable la deficiencia de uno o más micronutrientes podrían ocasionar graves problemas en el aprendizaje. También es importante que la mujer en etapa fértil tenga una buena nutrición porque son las primeras semanas de gestación en donde se forma el futuro sistema nervioso del embrión y la mayoría de las mujeres las primeras semanas de gestación no se han dado cuenta de estar embarazadas (Unicef, 2004, pp. 53-54).

También desde la décima semana de gestación se inicia la sinopsis de las neuronas para percibir los estímulos del medio ambiente como la interrelación con las madres. En el embrión y feto el crecimiento es conducido por la carga genética y son complementados con los factores ambientales. A mayor edad el medio ambiente tiene una influencia mayor en el desarrollo del sistema nervioso (Unicef, 2004, pp.60).

El desarrollo cerebral después del nacimiento.

Después del nacimiento el número de sinapsis incrementa de 2500 a 18000 en el sexto mes, hasta llegar al máximo número en los 2 años, los cuales se mantienen hasta la pubertad, pero debemos tomar en cuenta que dependerá mucho de la estimulación que reciba el niño o niña en los primeros años de vida (Unicef, 2004, pp.61).

Por ello es esencial que el infante reciba lactancia materna exclusiva durante los 6 primeros meses de vida, porque la leche materna cubre todas las necesidades nutricionales del bebé, lo cual asegura el desarrollo óptimo del sistema nervioso,

por ejemplo, contiene hierro, ácidos grasos omega esenciales, colesterol, energía, además de inmunoglobulinas que lo protegerán enfermedades (Unicef, 2004, pp.72).

Carencias nutricionales en la etapa escolar.

Debemos tomar en cuenta las siguientes características para poder analizar el rendimiento escolar aparte de las carencias nutricionales, el nivel de educación, la situación socioeconómica de la familia y el medio ambiente, las cualidades particulares del estudiante. Las deficiencias nutricionales en la etapa escolar provocará disminución del rendimiento, pero estas carencias nutricionales pueden ser rectificadas. El bajo nivel de azúcar por no haber consumido desayuno, puede afectar el proceso de aprendizaje de los niños, como por ejemplo la falta del trabajo en equipo, desgano, sin motivación, falta de trabajo en equipo, retraso psicomotriz, falta de concentración, problemas de conducta, problemas en el razonamiento y atención, el cual puede ser revertido, dándole de comer al estudiante (Unicef, 2004, pp.55).

Los ácidos grasos omega-3 mejora el funcionamiento de la transmisión y comunicación neuronal, mientras que las frutas y verduras los cuales son fuente de polifenoles flavonoides, no flavonoides y fibra que se pueden encontrar en frutas y verduras, mejoran el aprendizaje y la memoria. Mientras que el consumo exagerado de grasas saturadas atenúa la cantidad de factores neurotróficos los cuales tienen la función de incrementar la plasticidad neuronal (Correa, Burrows, Blanco, Reyes, & Gahagan, 2016, p.191).

Definición de términos básicos.

Alimento: es el producto de origen animal, vegetal y mineral que contiene sustancias nutritivas y son proporcionados por la naturaleza y utilizado por el ser humano para su alimentación y nutrición (FAO, 2010, p.67)

Alimentos light: Alimentos y bebidas de bajo contenido calórico (Gonzales&Merino, 2000, p.102)

Ácidos grasos trans: Se producen como consecuencia de un proceso de hidrogenación parcial de los aceites vegetales, para cambiar su consistencia de

líquida a sólida o semisólida. Su función es disminuir el colesterol HDL llamado bueno e incrementar el colesterol LDL o llamado malo (Inta, 2007,p.10)

Conducta: porte o manera con que los hombres gobiernan su vida y dirigen sus acciones (Gonzales&Merino, 2000, p.24).

Costumbre: práctica muy usada que desemboca en hábito (Gonzales&Merino, 2000, p.24).

Competencia: es la aptitud que posee el estudiante de acoplar un grupo de habilidades para obtener un objetivo particular en una circunstancia concreta, procediendo de forma apropiada y con orientación moral (Minedu, 2017b, p.192).

Currículo Nacional de la Educación Básica: es la base de la Política Pedagógica Nacional y es elaborado por el Ministerio de Educación (Minedu, 2012, p.13)

Hábito: conducta adquirida por la repetición de actos de la misma especie (Gonzales&Merino, 2000, p.24).

Dieta: es todo alimento líquido o sólido que consumimos diariamente (FAO, 2010, p.60)

Evaluación: Es un proceso continuo de carácter pedagógico, orientado a identificar los logros de aprendizaje de los estudiantes, con el fin de brindarles el apoyo pedagógico que necesiten para mejorarlos (Minedu, 2012, p.10).

Educación Básica Regular: es la modalidad que abarca los niveles de Educación Inicial, Primaria y secundaria (Minedu, 2003, p.13)

Porción: es la cantidad de alimentos expresada en medidas caseras, que aporta una cantidad determinada de calorías, lípidos, carbohidratos y proteínas (Cenan, 2014, p.1).

Enfermedades no transmisibles: también conocidas como enfermedades crónicas, no se transmiten de persona a persona. Son de larga duración y por lo general evolucionan lentamente. Los cuatro tipos principales son las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes. (Minsa, 2015, p.16)

Educación para la salud: proceso de formación educativa, donde el individuo se hace responsable y adquiere conocimientos, actitudes y hábitos básicos para la defensa y la promoción de la salud individual y colectiva (Minsa, 2015, p.16).

Obesidad: Es el incremento del peso corporal a expensas preferentemente del aumento del tejido adiposo como consecuencia de un desequilibrio entre el gasto y la ingesta energética prevaleciendo un balance positivo de esta última (Gonzales & Merino, 2008, p.12).

1.4 Formulación del problema

1.4.1 Problema general

¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas 2017?

1.4.2 Problemas específicos

Problema específico 1

¿Cuál es la relación entre la conducta alimentaria y el rendimiento académico en estudiantes adolescentes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas 2017?

Problema específico 2

¿Cuál es la relación entre el consumo de alimentos y el rendimiento académico en estudiantes adolescentes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas 2017?

1.5 Justificación del estudio.

Teórica

Bandura demostró la relevancia del aprendizaje y formación de hábitos alimentarios en los primeros años, a través de la observación y de la imitación de un modelo adulto, en este caso los padres de familia o un personaje de moda (Sabater, 2017).

El objetivo principal es cambiar los hábitos alimentarios de los adolescentes, a través de la participación activa de los modelos a imitar: los

padres de familia y los docentes en sesiones y talleres educativos nutricionales.

Práctica

Los resultados de la investigación podrán ayudar en resolver la prevalencia de hábitos no saludables y su relación con el bajo rendimiento escolar, fomentando comportamientos saludables en los estudiantes y docentes, además adoptar medidas para crear entornos saludables como los quioscos saludables. La promoción de hábitos saludables desde la infancia y adolescencia es primordial para la prevención de enfermedades en la edad adulta, asegurando la salud de la población y su eficacia para progresar.

Metodológica

La investigación aporta metodológicamente otorgando a los profesores y directores un instrumento validado para la recolección de datos para determinar los hábitos alimentarios en los estudiantes adolescentes. Los resultados servirán para hacer los cambios indispensables en el actuar del educador con el propósito de encontrar estrategias para modificar y mejorar la alimentación de los estudiantes adolescentes.

1.6 Hipótesis

1.6.1 Hipótesis General.

Existe relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas 2017.

1.6.2 Hipótesis específicas

Hipótesis específica 1

Existe relación entre la conducta alimentaria y el rendimiento académico en estudiantes adolescentes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas 2017.

Hipótesis específica 2

Existe relación entre el consumo de alimentos y el rendimiento académico en estudiantes adolescentes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas 2017.

1.7 Objetivos

1.7.1 Objetivo general

Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes adolescentes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas 2017.

1.7.2 Objetivos específicos

Objetivo específico 1

Determinar la relación entre la conducta alimentaria y el rendimiento académico en adolescentes, Comas 2017.

Objetivo específico 2

Determinar la relación entre el consumo de alimentos y el rendimiento académico en estudiantes adolescentes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas 2017.

II. Método

2.1 Diseño de investigación

El diseño de estudio de investigación fue de tipo no experimental de corte transversal y correlacional. Es no experimental no se puede manipular las variables y solo se perciben las situaciones en su entorno habitual (Hernández, Fernández & Baptista, 2010, p.149).

Los diseños de investigación transeccional o transversal recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único (Hernández et al, 2010, p.149).

Es descriptivo porque tiene el objetivo de explorar el acontecimiento o las categorías de la variable hábitos alimentarios y de la variable rendimiento académico de los estudiantes adolescentes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt (Hernández et al, 2010, p.152).

Es correlacional porque describen las relación entre 2 variables en un momento determinado, en esta investigación el objetivo es la relación entre hábitos alimentarios y rendimiento académico (Hernández et al, 2010, p.152).

Esquema del diseño

El esquema del diseño no experimental, transversal, a utilizar corresponde al siguiente diseño:

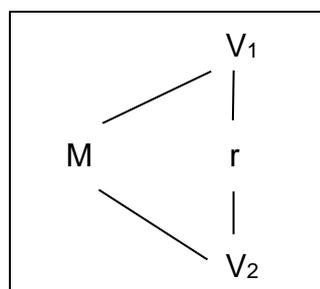


Figura 1. Diagrama del diseño descriptivo correlacional.

Dónde:

M: Representa la muestra de la investigación, estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Privada Franklin Delano Roosevelt – Comas.

V₁: Variable: Hábitos alimentarios

V₂: Variable: Rendimiento académico

r : Indica la correlación entre ambas variables

Según este esquema se describen y explican la relación en la muestra de la investigación sin manipular los datos.

2.2 Variables, operacionalización

Las variables de la presente investigación son las siguientes:

Variable 1: Hábitos alimentarios.

Variable 2: Rendimiento académico.

Variable 1: Hábitos alimentarios

Definición conceptual.

Gonzales y Merino (2000) " Los hábitos alimentarios de las poblaciones son la expresión de sus creencias y tradiciones y están ligados al medio geográfico y a la disponibilidad alimentaria. [...] Los hábitos alimentarios responden, fundamentalmente, a la disponibilidad de alimentos y la elección final determina el perfil de la dieta." (p.15).

Definición operacional

Los hábitos alimentarios se define como el puntaje alcanzado en el desarrollo de un cuestionario, dividido en dos dimensiones: conducta alimentaria y consumo de alimentos, teniendo en cuenta la calificación de 97 – 130 como "hábitos saludables", de 62- 96 como hábitos "poco saludables" y de 26 - 61 como "no saludables".

Tabla 4
Operacionalización de la Variable Hábitos Alimentarios.

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escalas y Valores	Niveles y Rangos
Conducta alimentaria	Características del consumo de comidas principales	1 Consumo de comidas principales al día	5 comidas (5) 4 comidas (4) 3 comidas (3) 2 comida (2) 1 comida (1)	SALUDABLE [37-50] POCO SALUDABLE [24-36] NO SALUDABLE [10-23]
		2 Tipo de preparación de las comidas principales	Sancochado/ plancha(5) Estofado/ guisos (4) horno (3) Saltados(2) Frituras/Broaster (1)	
		3 Tiempo dedicado a la ingesta de alimentos	Más de 20 min (5) 15 a 20 min (4) 10 a 15 min (3) 5 a 10 minutos (2) Menos de 5 minutos (1)	
		4 Frecuencia de consumo de desayuno	Diario (5) 5 a 6 veces x semana (4) 3 a 4 veces x semana (3) 1 a 2 veces x semana(2) Nunca(1)	
	Conducta alimentaria relacionada al refrigerio escolar	5 Alimentos consumidos en el refrigerio más de 3 veces a la semana	Frutas enteras o picadas (5) Pan c/pollo/lomo/huevo/palta(4) Hamburguesa o salchipapas (3) Snacks y/o galletas (2) nada (1)	
		6 Consumo de bebidas en el refrigerio	Agua natural (5) Refrescos de fruta natural(4) Infusiones(3) Néctares y/o bebidas rehidratantes (2) Gaseosas (1)	
	Forma de consumo de las frutas a diario	7Condición del consumo de las frutas a diario	Fresca entera con cáscara(5) Fresca entera s/cáscara(4) Fresca picada o en trozos (3) En jugos (2) En extractos (1)	
	Conducta alimentaria relacionada al almuerzo	8 Horario del consumo del almuerzo	12:00 pm a 12:59 pm (5) 1:00 a 1:59 pm (4) 2:00 a 2:59 pm (3) Más de las 3:00 pm (2) No tiene horario fijo (1)	
		9 Lugar de consumo del almuerzo	En casa (5) En restaurante (4) Quiosco escolar(3) Puestos autorizados (2) Puestos de ambulantes (1)	
			10 Actividad mientras almuerza o cena	

Consumo de alimentos	Consumo De Alimentos Reguladores	1 Consumo de frutas 2 Consumo de ensalada de verduras 3 Consumo de leche/ yogurt/ queso	3 a 5 veces x día (5) 1 a 2 veces x día (4) 1 a 3 veces x semana (3) 1 a 3 veces x mes (2) Nunca (1)	
	Consumo De Alimentos Constructores	4 Consumo de menestras 5 Consumo de pescado 6 Consumo de pollo 7 Consumo de huevo 8 Consumo de res/ hígado y sangrecita	3 a 5 veces x día (5) 1 a 2 veces x día (4) 1 a 3 veces x semana (3) 1 a 3 veces x mes (2) Nunca (1)	SALUDABLE [60 - 80] POCO SALUDABLE [39 - 59] NO
	Consumo De Alimentos Energéticos	9 Consumo de pan 10 Consumo de cereales y tubérculos 11 Consumo de alimentos fuentes de grasas buenas	3 a 5 veces x día (5) 1 a 2 veces x día (4) 1 a 3 veces x semana (3) 1 a 3 veces x mes (2) Nunca (1)	SALUDABLE [16 - 38]
	Consumo de comida rápida y chatarra	12 Consumo de postres/ helados 13 Consumo de golosinas/ chocolates/ galletas rellenas 14 Consumo de hamburguesa/ hot dog/ Pollo broaster/pizza 15 Consumo de snacks (papitas/ chizitos/ tortees/cuates, etc.) 16 Consumo de bebidas altas en azúcar /gasificadas	Nunca (5) 1 a 3 veces x mes (4) 1 a 3 veces x semana (3) 1 a 2 veces x día (2) 3 a 5 veces x día (1)	
	Variable: Hábitos alimentarios	Del 1 al 26	Puntajes diversos según el instrumento	Saludables [97 - 130] Poco Saludables [62- 96] No saludables [26 - 61]

Variable 2: Rendimiento académico

Definición conceptual

El rendimiento académico es una proporción de las habilidades del estudiante, que manifiesta los conocimientos adquiridos, durante el desarrollo de su vida estudiantil, que lo sitúa en el percentil superior al valor medio al terminar un grado de educación secundaria (Minedu, 2013, p.7).

Definición operacional

El rendimiento académico se define como el promedio de notas de todos los cursos, obtenidas al final del año escolar, clasificando la variable en cuatro niveles según la calificación: logro destacado de 17 a 20, logro de 13 a 16, en proceso de 11 a 12 y con dificultad de 0 a 10, según el acta de notas de la institución educativa.

Tabla 5

Operacionalización de la variable rendimiento académico

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala y valores	Niveles y rangos
Rendimiento académico	Registro de notas (Promedio final)			Logro destacado (AD) 17-20 Logro (A) 13-16 En proceso (B) 11-12 Con dificultad (C) 0-10

2.3. Población y muestra

2.3.1 Población

Según Hernández et al (2010) define a la población como el grupo de elementos que coinciden en características establecidas (p.174), por ello la población estuvo formada por 160 estudiantes del nivel de educación primaria y secundaria, conformada por 11 aulas de la I.E.P Franklin D. Roosevelt del distrito de Comas.

2.3.2 Muestra

La muestra es no probabilística, es dirigida porque la selección de los participantes depende de los atributos de la investigación (Hernández et al, 2010, p.176). Estuvo conformado por todos los estudiantes adolescentes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt.

Los criterios de Inclusión y exclusión considerados son los siguientes:

- Sexo: varones y mujeres.
- Estudiantes del turno mañana.
- Estudiantes que cursen 5° grado de primaria al 5to de secundaria.
- Edades comprendidas entre 10 y 17 años de edad.
- Que estudien en la I.E.P Franklin D. Roosevelt.

Tabla 6

Distribución de la muestra de estudiantes

Grado	Secciones	Total
Quinto	1	14
Sexto	1	3
Primer	1	23
Segundo	1	16
Tercero	1	18
Cuarto	1	11
Quinto	1	11
Total	7	96

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

2.4.1 Técnica

Para la recolección de datos de la variable hábitos alimentarios se empleó la técnica de encuesta. Mientras que para los datos de la variable rendimiento académico se utilizó la técnica de análisis documental.

2.4.2 Instrumento

El instrumento para obtener información de la variable hábitos alimentarios, se elaboró un cuestionario. Según Hernández et al (2010) un cuestionario es una herramienta usada para recoger información de un aspecto a estudiar (p.217).

Instrumento para evaluar los hábitos alimentarios

El cuestionario sirve para evaluar y conocer el nivel de hábitos alimentarios que poseen los estudiantes adolescentes, en dos dimensiones: conducta alimentaria y consumo de alimentos.

El cuestionario consta de dos partes: la primera parte contiene 10 ítems sobre conducta alimentaria y la segunda parte es una encuesta de frecuencia de alimentos de 16 ítems, cuyo objetivo fue evaluar la frecuencia con que un alimento o un grupo de alimentos consumidos durante el último mes, se realiza una indagación sobre la ingesta acostumbrada (Pinheiro, 2008, pp. 12-13).

Instrumento para evaluar el rendimiento académico

Para la obtención de los datos de la variable rendimiento académico se realizó la revisión del acta consolidada de los promedios finales del año 2017 de cada uno de los estudiantes adolescentes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt.

Tabla 7

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Variable	Técnica	Instrumentos
Hábitos Alimentarios	Encuesta	Cuestionario sobre hábitos alimentarios.
Rendimiento académico	Análisis documental	Acta de promedios finales

2.4.3 Validez

La validez según Hernández et al (2010) es el nivel en que una herramienta verdaderamente calcula la cualidad o característica que deseamos evaluar (p. 201).

Hernández et al (2010) explica que la validez de expertos es el nivel en que una herramienta verdaderamente calcula la cualidad que deseamos evaluar, en base a la opinión de expertos con la presentación de un dictamen de juicio de

expertos, compuesto por dos profesionales temáticos en nutrición y un profesional metodólogo para validar el instrumento (p.204).

Para la validez los expertos evaluaron los siguientes criterios: pertinencia, relevancia, claridad y suficiencia para la obtención de información sobre la variable hábitos alimentarios en un informe, el cual fue desarrollado por 2 profesionales temáticos en nutrición y un profesional metodólogo.

Tabla 8

Validación de juicio de expertos

Nº	EXPERTO	CALIFICACIÓN INSTRUMENTO
Experto 1: Temático	Mg. Karen Quiroz Cornejo	Aplicable
Experto 2: Temático	Mg. María del Carmen Baras Luna	Aplicable
Experto 3: Metodólogo	Dr. Luis Edilberto Garay Peña	Aplicable

2.4.4 Confiabilidad

Al respecto Hernández et al. (2010) establece una escala que determina la confiabilidad dada por los siguientes valores: "0.25 señala baja confiabilidad, 0.5 la fiabilidad es media o regular, si es mayor a 0.75 es aceptable y si es mayor a 0.90 es alta" (p.302).

El análisis de fiabilidad del instrumento cuestionario de hábitos alimentarios se realizó con la aplicación del instrumento a través una prueba piloto con 27 estudiantes, se analizó mediante la prueba estadística Alfa de Cronbach. Por ello, el objetivo fue calcular el índice de consistencia interna (α), de lo que se obtuvo un índice Alfa de Cronbach superior a 0.70; cuyo resultado permitió considerar el instrumento como confiable para su aplicación en la muestra del estudio.

Tabla 9

Fiabilidad de instrumento cuestionario de hábitos alimentarios en análisis de datos de prueba piloto

Alfa de Cronbach	N de elementos
,747	27

2.5 Métodos de análisis de datos

Concluida la etapa de recolección de información, se interpretaron los datos, utilizando el paquete estadístico SPSS, versión 23. Se analizó las variables de estudio haciendo uso de la estadística descriptiva. Para la estadística inferencial se usó Rho de Spearman para comprobar la asociación entre las variables de estudio. Por último se presentaron los resultados de forma ordenada haciendo uso de tablas y figuras.

2.6 Aspectos éticos

Para desarrollar esta investigación se consiguió la autorización de la Promotora de la institución educativa, a través de una solicitud que incluía la lista de actividades e instrumento que se aplicó.

La aplicación fue anónima con el objetivo de mantener la identidad y confidencialidad de cada estudiante como también de los resultados.

Durante la aplicación se explicó el procedimiento a los adolescentes y se dio la opción de retirarse, si así lo deseaban. Al finalizar, se agradeció a todos los participantes.

III. Resultados

3.1 Resultados descriptivos

Hábitos alimentarios y rendimiento académico.

Tabla 10.

Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas 2017

		Rendimiento académico			
		Con dificultad C	En proceso B	Logro A	Logro destacado D
Hábitos alimentarios	No saludable	1 25,0%	2 28,6%	4 19,0%	2 3,1%
	Poco saludable	3 75,0%	0 0,0%	11 52,4%	27 42,2%
	Saludable	0 0,0%	5 71,4%	6 28,6%	35 54,7%

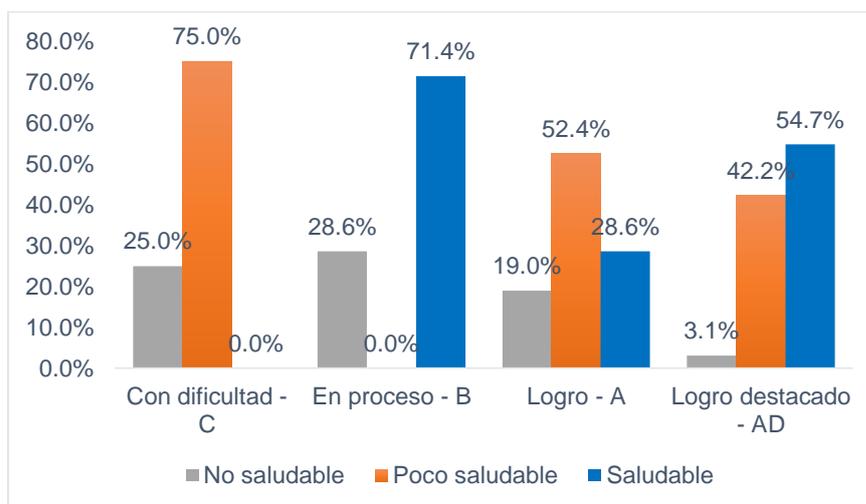


Figura 2. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas 2017.

Interpretación

Según lo observado en la tabla 10 y figura 2, que los estudiantes de la muestra con rendimiento académico "con dificultad – C" tienen un 25% de nivel no saludable en sus hábitos alimentarios y 75% de nivel de hábitos alimentarios poco saludables.

Por otro lado, en los estudiantes con rendimiento académico "en proceso – B" se distingue que el 28,6 % nivel de hábitos no saludables"; sin embargo, en el grupo de estudiantes con rendimiento académico "Logro – A", también presentan hábitos alimentarios no saludables en un 19 %, es decir podrían presentar menor rendimiento académico conforme pasen los meses del año lectivo, con un 52.4% de hábitos poco saludables y 28.6% con hábitos saludables. Mientras que en el grupo con rendimiento académico nivel "logro destacado – AD" solo presentan un 3.1% con hábitos alimentarios no saludable, 42.2% con nivel poco saludable y 54.7% con hábitos saludables. De los resultados descriptivos de la Tabla 10 y figura 2 se concluye que la relación entre las dos variables es positiva.

Conducta alimentaria y rendimiento académico.

Tabla 11.

Conducta alimentaria y rendimiento académico en estudiantes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas 2017

			Rendimiento académico			
			Con dificultad C	En proceso B	Logro A	Logro destacado D
Conducta alimentaria	No saludable	Recuento % dentro de Rendimiento académico	1 25,0%	2 28,6%	2 9,5%	3 4,7%
	Poco saludable	Recuento % dentro de Rendimiento académico	2 50,0%	1 14,3%	11 52,4%	15 23,4%
	Saludable	Recuento % dentro de Rendimiento académico	1 25,0%	4 57,1%	8 38,1%	46 71,9%

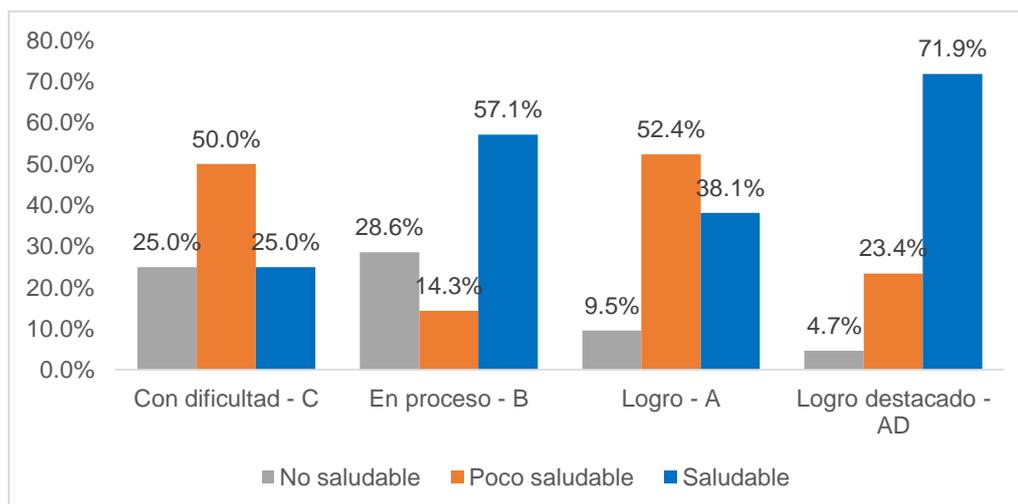


Figura 3. Conducta alimentaria y rendimiento académico en estudiantes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas 2017

Interpretación

Según lo observado en la Tabla 11 y figura 3, podemos observar el grupo de estudiantes de la muestra que presenta un nivel de rendimiento académico "Con dificultad – C" presenta un 25 % de nivel de conducta alimentaria no saludable, y el 50 % de alumnos de esta categoría presentan conducta alimentaria poco saludable.

En los estudiantes con categoría de rendimiento en "En proceso – B" se aprecia en el 28,6 % presentó conducta alimentaria saludable, el 14,3 % de esta idéntica categoría presentó conducta alimentaria poco saludables y en el 57.1% se aprecia un nivel de conducta alimentaria saludable.

Relacionando la categoría de rendimiento "Logro-A" se observa un 9.5% de nivel de conducta alimentaria no saludable, 52.4% de conducta alimentaria poco saludables y 38.1% con conducta alimentaria saludable.

Con respecto al grupo de estudiantes con "logro destacado – AD", en el 4.7% se distingue un nivel de conducta alimentaria no saludable, 23.4% con un nivel poco saludable y por último un 71.9% de conducta alimentaria saludable.

Consumo de alimentos y rendimiento académico.

Tabla 12

Consumo de alimentos y rendimiento académico en estudiantes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas 2017

		Rendimiento académico				
		Con dificultad C	En proceso B	Logro A	Logro destacado AD	
Consumo de alimentos	No saludable	Recuento % dentro de Rendimiento académico	2 50,0%	2 28,6%	6 28,6%	11 17,2%
	Poco saludable	Recuento % dentro de Rendimiento académico	2 50,0%	1 14,3%	10 47,6%	22 34,4%
	Saludable	Recuento % dentro de Rendimiento académico	0 0,0%	4 57,1%	5 23,8%	31 48,4%

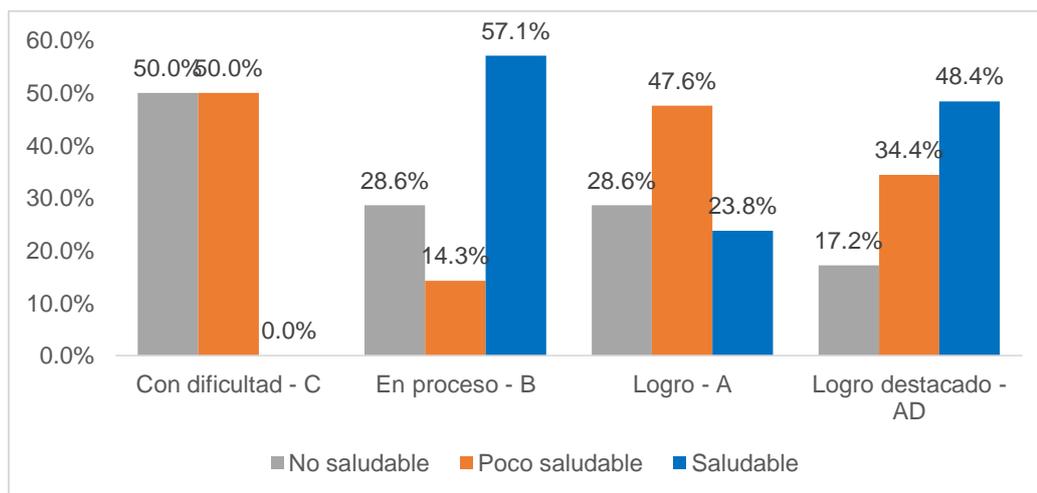


Figura 4. Consumo de alimentos y rendimiento académico en estudiantes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas 2017.

Interpretación

La tabla 12 y la figura 4, muestra en el grupo de estudiantes con nivel de rendimiento académico "Con dificultad – C" un 50% de consumo no saludable y un 50% poco saludable.

Por otro lado, en el grupo con nivel de rendimiento "En proceso-B" representa 28.6% de nivel de consumo no saludable, 14.3% nivel de consumo poco saludable y 57.1% nivel de consumo saludable.

En el grupo de estudiantes con nivel de rendimiento "Logro - A", expresa al igual que el nivel de rendimiento "En proceso-C" un 28.6% de nivel de consumo no saludables, 47.6% de nivel de consumo poco saludable y 23.8% con nivel de consumo no saludable.

Por último, en el grupo de estudiantes con nivel de rendimiento "Logro destacado - AD", revela que el 17.2% tiene un nivel de consumo no saludable, 34.4% un nivel de consumo poco saludable y un mayor porcentaje 48.7 % con un nivel de consumo saludable.

3.2 Resultados inferenciales

Prueba de hipótesis general

Hipótesis:

Ho= No existe relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes adolescentes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas 2017.

H1= Existe relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes adolescentes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas 2017.

Nivel de confianza: 95 %

Error (e): 5 %

Regla de decisión:

Si $p < e$: se rechaza hipótesis nula.

Se $p > e$: se acepta hipótesis nula.

Prueba estadística: Rho de Spearman.

Tabla 13.

Análisis de relación entre hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas 2017

			Hábitos alimentarios	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Hábitos alimentarios	Coefficiente de correlación	1,000	,584**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	96	96
	Rendimiento académico	Coefficiente de correlación	,584**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	96	96

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Descripción del grado de relación entre las variables

La hipótesis general que busca encontrar la relación entre la variable hábitos alimentarios y rendimiento académico, se comprobó mediante el índice de la prueba de Spearman ($Rho= 0,584$), por lo que este es de moderada intensidad, ya que demuestra que casi 58 % del total de certeza de relación entre ambas.

Decisión estadística

También se obtuvo un p-valor menor al establecido como regla de decisión ($sig.= ,000$; $p < .005$), lo cual permite rechazar la hipótesis nula de investigación, y a su vez establecer una relación significativa entre ambas variables, por lo que se acepta la hipótesis alterna (h_1).

Como respuesta a este contraste de hipótesis, se concluye que: *Existe relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes adolescentes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas 2017.*

Prueba de hipótesis específica 1

Hipótesis:

H_0 = No existe relación entre la conducta alimentaria y el rendimiento académico en estudiantes adolescentes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas 2017.

H_1 = Existe relación entre la conducta alimentaria y el rendimiento académico en estudiantes adolescentes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas 2017.

Nivel de confianza: 95 %

Error (α): 5 %

Regla de decisión:

Si $p < \alpha$: se rechaza hipótesis nula.

Se $p > e$: se acepta hipótesis nula.

Prueba estadística: Rho de Spearman.

Tabla 14.

Análisis de relación entre conducta alimentaria y rendimiento académico en estudiantes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas 2017

			Conducta alimentaria	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Conducta alimentaria	Coefficiente de correlación	1,000	,583**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	96	96
	Rendimiento académico	Coefficiente de correlación	,583**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	96	96

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Descripción del grado de relación entre las variables

Respecto a la segunda hipótesis a probar, el análisis presentó un índice de relación Rho de Spearman de moderada intensidad, muy cercano a 60 % de su efectividad ($\rho = 0,583$).

Decisión estadística

También se obtuvo un p-valor menor al establecido como regla de decisión ($\text{sig.} = ,000$; $p < .005$), de cuyas evidencias estadísticas se logró una relación significativa entre los componentes conductas alimentaria y rendimiento académico ($p < .005$), de lo que se asume como respuesta el rechazo de la hipótesis nula (h_0) y aceptación de la hipótesis alterna (h_1), como respuesta a este contraste: *Existe relación entre la conducta alimentaria y el rendimiento académico en estudiantes adolescentes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas 2017.*

Prueba de hipótesis específica 2

Hipótesis:

Ho= No existe relación entre el consumo de alimentos y el rendimiento académico en estudiantes adolescentes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas 2017.

H1= Existe relación entre el consumo de alimentos y el rendimiento académico en estudiantes adolescentes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas 2017.

Nivel de confianza: 95 %

Error (e): 5 %

Regla de decisión:

Si $p < e$: se rechaza hipótesis nula.

Se $p > e$: se acepta hipótesis nula.

Prueba estadística: Rho de Spearman.

Tabla 15

Análisis de relación entre consumo de alimentos y rendimiento académico en estudiantes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas 2017

			Tipo de consumo de alimentos	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Tipo de consumo de alimentos	Coeficiente de correlación	1,000	,492**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	96	96
	Rendimiento académico	Coeficiente de correlación	,492**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	96	96

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Descripción del grado de relación entre las variables

La segunda hipótesis específica buscó comprobar la relación entre el consumo de alimentos y el rendimiento académico en estudiantes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt del distrito de Comas, de cuyos resultados se encontró que existe una relación con intensidad moderada ($\rho = 0,492$).

Decisión estadística

Desde el índice de significancia encontrado ($\text{sig.} = ,000$; $p < .005$), se asume que existen evidencias claras de que la relación es verdadera a nivel estadístico, y como respuesta a dicho contraste, se acepta la hipótesis alterna (H_1): *Existe relación entre el consumo de alimentos y el rendimiento académico en estudiantes adolescentes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas 2017.*

IV. Discusión

La hipótesis general de investigación buscó comprobar la relación entre las variables hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt del distrito de Comas en el año 2017, de lo que se consiguió comprobar que la relación entre ambas ha sido de coeficiente moderado ($\rho=0,584$; $p<.005$), lo cual también ha sido significativo a un 95 % de confianza a nivel estadístico ($\text{sig.}=.000$), de esto se puede colegir que existe una relación positiva entre estas variable, es decir que mientras existan mejores hábitos alimentarios entonces el rendimiento académico aumenta en proporción de la práctica de dichos hábitos en la escuela, lo cual es similar a lo encontrado por Correa-Burrows et al (2017), en una estudio: La calidad de la merienda está asociada al logro académico de la escuela secundaria y a la intención de inscribirse en la educación superior: un estudio transversal en adolescentes de Santiago de Chile, en la cual encontraron que existe una relación entre la calidad de la alimentación con el logro académico, aunque en dicho caso las calificaciones fueron en su mayoría deficientes y los hábitos de merienda también.

Esto puede apreciarse también si se realiza un análisis descriptivo, ya que existieron porcentajes bajos en rendimientos de tipo bajo como en las categorías “con dificultad (C)” y “En proceso (B)”, de lo que encontraron que el 25 % y el 28,6 % presentaron hábitos no saludables, es decir que casi en más del 50 % de alumnos existen hábitos deficientes para alimentarse, consumir alimentos sanos como también, clasificar la alimentación debida para dicho consumo, esto se debe a las preferencias encontradas en los estudiantes, pero en lo contrario un dato curioso es encontrar que el 3,1 % de alumnos con hábitos no saludables presentaron calificativos de logro destacado (AD), lo que difiere de lo encontrado por Duma et al. (2017), en su trabajo de investigación: Evaluación de los hábitos nutricionales y preferencias entre estudiantes de escuela secundaria, del cual no encontraron diferencias entre el consumo nutricional como en las preferencias, desde esto se puede concluir inicialmente que en ciertos casos para los cierto grupo de estudiantes, existe cierta falta de importancia de los buenos hábitos y más se concentran en las capacidades para rendir de forma académica, en cierto modo como limitación principal, es no encontrar instrumentos que diferencien de modo discriminatorio el poder de clasificación que los estudiantes presentan en su

alimentación diaria, lo cual favorecería en diferenciar sus preferencias y si están asociadas a sus calificativos de forma fidedigna.

La segunda hipótesis específica pretendió corroborar la relación entre la conducta alimentaria y el rendimiento académico en estudiantes adolescentes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt del distrito de Comas en el año 2017, de lo que obtuvo una relación con moderado nivel de coeficiente ($Rho= 0,583$), y de tipo positivo, lo que indica que la relación es directa, es decir, que al existir mejor conducta alimentaria entonces es mayor el rendimiento, sin embargo, estadísticamente esta relación es significativa ($p < .005$; sig.= ,000), lo que precisa que existe una relación con evidencias de probabilidad entre ambos componentes, y esto ha sido similar a lo encontrado por Saintila y Rodríguez (2016) en un estudio titulado Estado nutricional y rendimiento académico en escolares de 7 a 14 años de la Institución Educativa Mi Jesús, de San Juan de Lurigancho, del cual concluyeron que existe una asociación significativa entre el consumo de proteínas y de minerales a el rendimiento académico, de lo que se infiere que este resultado se replica en estudiantes del distrito de Comas quienes presentan similares características económico sociales.

La conducta alimentaria en el alumnado de la muestra fue en un 4,7 % como una conducta no saludable en alumnos con rendimiento académico de logro (A), y del 14,3 % en conducta alimentaria poco saludable y el 28,6 % como conducta alimentaria no saludable cuyos estudiantes presentaron categoría “en proceso-B”, sin embargo, el 25 % de alumnos de la categoría “dificultad-C” presentaron conducta alimentaria no saludables y el 50 % conducta poco saludable, lo cual ha sido similar a lo encontrado por Suárez et al. (2014) en su estudio: Conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación y nutrición de adolescentes de 4° y 5° año de educación media diversificada del municipio Libertador del estado de Mérida, Venezuela, en donde concluyeron que existen baja frecuencia de desarrollo en los hábitos alimentarios saludables en escuelas en donde las necesidades de implementar proyectos de vida es primordial, lo cual también es similar a lo encontrado en la muestra de investigación, ya que los alumnos presentaron bajos niveles de conocimiento sobre la calidad nutricional y de otros elementos que

beneficien su comportamiento en su conducta de alimentación que se describiría como la frecuencia del consumo de comidas principales, alimentación del refrigerio escolar, las frutas, y la alimentación relacionada a la frecuencia del almuerzo, temporalidad, y cantidades necesarias para una nutrición adecuada.

La tercera hipótesis específica referida a comprobar la relación entre el consumo de alimentos y el rendimiento académico en estudiantes adolescentes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt del distrito de Comas, se halló una relación directa y positiva de intensidad moderada ($\rho = 0,492$), lo cual demuestra que las puntuaciones en una variable justifican las de la otra en cuanto los alumnos respondieron a las encuestas realizadas, esto es a su vez significativo en esta muestra de estudio con un índice de significación menor al 5 % ($\text{sig.} = ,000$), de esto se colige que el consumo del tipo de alimentos y el rendimiento académico están relacionadas estadísticamente, y esto es similar a lo encontrado por Román y Quintana (2012) en su trabajo de investigación: Conocimientos acerca de alimentación saludable y elección de alimentos saludables y no saludables en el kiosco en adolescentes según su pertenencia a escuelas saludables, de lo que obtuvieron que en alumnos que existe alto nivel de hábitos poco saludables existe mayor disponibilidad para un consumo de alimentos no saludables en el Kiosco, lo que es una fuente de mala alimentación para los estudiantes en toda escuela.

Esto también se ha demostrado en un análisis descriptivo ya que el 28,6 % de estudiantes con rendimiento de logro – A, presentaron consumo poco saludable, de otro modo, el 28,6 % que presentó consumo no saludable alcanzaron rendimiento académico de categoría “en proceso-B”, por último, el 50 % de los alumnos que demostraban consumo no saludable alcanzaron un rendimiento “en dificultad- C”, de lo que se colige que mientras existe mayor nivel de consumo negativo, es decir, menos saludables, entonces la agrupación de rendimiento académico de bajo nivel es más notorio, lo cual denomina a estos estudiantes como alumnos con bajo nivel para consumir alimentos reguladores, constructores, como energéticos, y por lo contrario, su consumo de comida chatarra como comida rápida es mayor, lo cual afecta a su rendimiento en cuyas materias de aprendizaje las competencias para aprender se les dificulta de modo significativo, y esto es similar a lo encontrado por

Correa-Burrows et al (2017) en una investigación titulada La calidad de la merienda está asociada al logro académico de la escuela secundaria y a la intención de inscribirse en la educación superior: un estudio transversal en adolescentes de Santiago de Chile, de la cual concluyeron que el promedio de calificación es menor en cuanto la merienda sea de menor calidad, aunque esto es una dificultad en cierto modo, porque el rendimiento académico también proviene de otros elementos como los económicos, de lo cual la calidad nutricional se ve afectada si el poder adquisitivo es menor, más aun en niños con dificultades académicas ya comprobadas.

V. Conclusiones

Primera:

De acuerdo a la hipótesis general, la relación entre hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt del distrito de Comas, fue de tipo positiva y de coeficiente moderado ($\rho = ,584$), a su vez, esta es significativa en la muestra de estudiantes ($p < .005$; $\text{sig.} = ,000$).

Segunda:

En función a la primera hipótesis específica, la relación entre conducta alimentaria y rendimiento académico en estudiantes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt del distrito de Comas, fue de tipo positiva y de coeficiente moderado ($\rho = ,583$), y significativa ($p < .005$; $\text{sig.} = ,000$).

Tercera:

En relación la segunda hipótesis específica, la asociación entre consumo de alimentos y rendimiento académico en estudiantes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt del distrito de Comas, fue de tipo positiva y de coeficiente moderado ($\rho = ,492$), y significativa ($p < .005$; $\text{sig.} = ,000$).

VI. Recomendaciones

Primera:

Es recomendable incluir dentro de las horas de clases, sesiones educativas y demostrativas sobre alimentación saludable, no saludable y sus consecuencias en la salud a corto y largo plazo debido a que la ingesta frecuente de comida chatarra se encuentra asociado a un bajo rendimiento (Correa et al, 2016, p.191), Estas sesiones educativas deben ser dirigidos a los estudiantes, padres de familia y docentes en las instituciones educativas (Gonzales y Merino, 2000, p.15). También planificar actividades como ferias gastronómicas o la creación de huertos hidropónicos (Unicef, 2004, pp.67).

Segunda:

Las conductas saludables como la planificación y consumo de lonchera nutritivas para mantener motivado al estudiante durante las horas de clase, se debe asegurar con la venta de opciones nutritivas en los quioscos saludables en las instituciones educativas (Minsa, 2015, p.9).

Tercera:

La frecuencia de consumo recomendada de alimentos saludables como los pescados azules que son ricos en ácidos grasos omega 3, es de 3 veces a la semana, es importante para la formación de la vaina de mielina para la sinapsis nerviosa, la cual está relacionada con el coeficiente intelectual (Holford & Colson, 2008,pp.56-60).

VIII. Referencias

Alcaide, M. (2009). Influencia del rendimiento y autoconcepto en hombres y mujeres. *Revista electrónica de investigación y docencia (REID)*. Recuperado de <http://www.revistareid.net/revista/n2/REID2art2.pdf>

Almeida, A. (2000). *Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables*. Caracas: Ministerio de Educación y Deportes. Recuperado de <https://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>

Ayuntamiento de Valencia. (2008). *Guía de Nutrición y Alimentación Saludable en el Adolescente*. Concejalía de Sanidad de Ayuntamiento de Valencia. Recuperado de [http://www.valencia.es/ayuntamiento/Sanidad.nsf/0/651EC994A0ECB3B6C12575E6003C7D64/\\$FILE/Guia%20Nutricion%20BAJA.pdf?OpenElement](http://www.valencia.es/ayuntamiento/Sanidad.nsf/0/651EC994A0ECB3B6C12575E6003C7D64/$FILE/Guia%20Nutricion%20BAJA.pdf?OpenElement)

Badr, H., Lakha, S. & Pennefather, P. (2017). Differences in physical activity, eating habits and risk of obesity among Kuwaiti adolescent boys and girls: a population-based study. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*. Recuperado de <https://scihub.tw/https://www.degruyter.com/view/j/ijamh.ahead-of-print/ijamh-2016-0138/ijamh-2016-0138.xml>
doi:10.1515/ijamh-2016-0138

Castiglione, R. & Barrientos, I. (2015). *Hábitos alimenticios y rendimiento académico en el área de C.T.A., en alumnos del 1er. y 2do de secundaria, en la I.E N° 20793 "Don José de San Martín"- Huaral*. Maestría. Universidad César Vallejo.

Campo, M. (2011). *Hábitos alimentarios de la población adolescente autóctona e inmigrante en España*. [ebook] Santander: Universidad de Cantabria. Recuperado de <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/524/Campo+Briz+M.pdf;jsessionid=A6BB73712B4DB63A4A95FCE7FA00D92A?sequence=1>

Casanueva, E., Kaufer-Horwitz, M., Pérez-Lizaur, A., Arroyo, P. (2008). *Nutriología Médica*. (3ª ed.). México: Panamericana.

Cenan (2014). *Porciones de intercambio de alimentos*. [ebook] Área de Desarrollo y Transferencia de Tecnologías – Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional.

Recuperado de
http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/jer/doc_tec_norm/PORCIONES%20ODE%20INTERCAMBIO%20v%2016_05_14.pdf

Concejalía de Sanidad del Ayuntamiento de Valencia (2008). *Guía de nutrición y alimentación saludable en el adolescente*. [online]

Recuperado de
[http://www.valencia.es/ayuntamiento/Sanidad.nsf/0/651EC994A0ECB3B6C12575E6003C7D64/\\$FILE/Guia%20Nutricion%20BAJA.pdf?OpenElement](http://www.valencia.es/ayuntamiento/Sanidad.nsf/0/651EC994A0ECB3B6C12575E6003C7D64/$FILE/Guia%20Nutricion%20BAJA.pdf?OpenElement)

Consejería de salud. (2004). Programa de promoción de la alimentación saludable en la escuela. Junta de Andalucía.

Recuperado de
https://www.juntadeandalucia.es/medioambiente/web/Bloques_Tematicos/Publicaciones_Divulgacion_Y_Noticias/Documentos_Tecnicos/Recursos_aldea/Ecoalimentacion_mc/Promocion_alimentacion_saludable_escuela/promocion_alimentacion_saludable_escuela.pdf

Consejo Nacional de Política Económica Social. *Documento Conpes Social N°113. Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PSAN)*. (2008) Bogotá.

Recuperado de
<https://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/POL%C3%8DTICA%20NACIONAL%20DE%20SEGURIDAD%20ALIMENTARIA%20Y%20NUTRICIONAL.pdf>

Correa Burrows, P., Burrows, R., Blanco, E., Reyes, M. and Gahagan, S. (2016). Nutritional quality of diet and academic performance in Chilean students. *Bull World Health Organ*, [online] (94: 185-192), PubMed.

Recuperado de

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4773934/pdf/BLT.15.161315.pdf>

Correa-Burrows, P., Rodríguez, Y., Blanco, E., Gahagan, S. and Burrows, R. (2017). Snacking Quality Is Associated with Secondary School Academic Achievement and the Intention to Enroll in Higher Education: A Cross-Sectional Study in Adolescents from Santiago, Chile. *Nutrients*, [online] 9(5), p.433.

Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28448455>

doi: 10.3390/nu9050433

Dahm, C., Chomistek, A., Uhre, M., Mukamal, K., Eliassen, H., Sesso, H., Overvad, K., Willett, W., Rimm, E. and Chiuve, S. (2016). Adolescent Diet Quality and Cardiovascular Disease Risk Factors and Incident Cardiovascular Disease in Middle-Aged Women. *Journal of the American Heart Association*, [online] 5(12). Recuperado de

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5210420/>

Dominguez, C. y Lazaro, M. (2014a). *Cartilla para la planificación de comidas saludables*. [ebook] Ministerio de Salud. Recuperado de: [http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/jer/doc_tec_norm/Cartilla%20-%20Planificaci%C3%B3n%20de%20comidas-%20Lado%20A\(1\).pdf](http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/jer/doc_tec_norm/Cartilla%20-%20Planificaci%C3%B3n%20de%20comidas-%20Lado%20A(1).pdf)

Domínguez, C. and Lázaro, M. (2014b). *Guía de intercambio de alimentos*. 1st ed. Ministerio de Salud.

Recuperado de

http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/jer/doc_tec_norm/Guia%20de%20Intercambio%20de%20Alimentos%20v%202014.pdf

Duma, P., Barud, B., Glodek, E., & Gil, M. (Marzo, 2017). Evaluación de los hábitos nutricionales y preferencias entre estudiantes de escuela secundaria. *Anales del Instituto Nacional de Higiene*, 68(1), 91-97.

Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28303707>

El Comercio. (2013). *La razón por la que los niños y adolescentes no deberían tomar café. [online]*

Recuperado de

<http://archivo.elcomercio.pe/gastronomia/peruana/razon-que-ninos-adolescentes-no-deberian-tomar-cafe-noticia-1636284>

FAO (2003). *Educación en alimentación y nutrición para la enseñanza básica. [ebook]* Santiago de Chile: Inta- Universidad de Chile.

Recuperado de <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s.pdf>

FAO, 2010. *Guía metodológica para la enseñanza de la alimentación y nutrición. Proyecto de Educación Alimentaria y Nutricional para las Escuelas Primarias.* Tegucigalpa- Honduras.

Recuperado de www.fao.org/docrep/013/am283s/am283s01.pdf

Galarza, V. (2008). *Hábitos alimentarios saludables (1st ed.). Madrid: Confederación de consumidores y usuarios.* Recuperado de http://www.aytojaen.es/portal/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0_1163_1.pdf

Garbanzo Vargas, G. (2007). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública. *Revista Educación*, 31(1), 43. <http://dx.doi.org/10.15517/revedu.v31i1.1252>

García Calle, J., Sánchez Querido, R., & Vásquez Bravo, M. (2014). *Relación entre sueño y hábitos alimenticios con el desempeño académico de los adolescentes del Instituto Pedagógico Intercultural Bilingüe "Quilloac" Cañar, 2014.* (Licenciatura). Universidad de Cuenca.

Recuperado de
[http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/20944/1/Tesis%20pr
egarado.pdf](http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/20944/1/Tesis%20pr
egarado.pdf)

Gonzales, R., León, F., Lomas, M. and Albar, M. (2016). Factores socioculturales determinantes de los hábitos alimentarios de niños de una escuela-jardín en Perú: estudio cualitativo. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, [online] (33 (4)).

Recuperado de
<http://www.rpmesp.ins.gob.pe/index.php/rpmesp/article/view/2554/2581>

Gonzales, E. and Merino, B. (2000). *Nutrición Saludable y Prevención de los Trastornos Alimentarios*. [ebook] Madrid: Ministerio de Educación.

Recuperado de
[http://www.aeesme.org/wp-
content/uploads/docs/guia_nutricion_saludable.pdf](http://www.aeesme.org/wp-content/uploads/docs/guia_nutricion_saludable.pdf)

Gonzales, E. and Merino, B. (2008). *Alimentación saludable. Guía para las familias*". [ebook] Oviedo: Consejería de Educación y Ciencia. Dirección General de Políticas Educativas y Ordenación Académica Servicio de Formación del Profesorado, Innovación y Tecnologías Educativas.

Recuperado de [http://servicios.unileon.es/reus/files/2012/04/Gu%C3%ADa-
de-alimentaci%C3%B3n-saludable.pdf](http://servicios.unileon.es/reus/files/2012/04/Gu%C3%ADa-de-alimentaci%C3%B3n-saludable.pdf)

Glanz, k., Rimer, B. and Viswanath, K. (2008). *Health Behavior and Health Education | Part Three, Chapter Eight: Key Constructs*. [online] Med.upenn.edu.

Recuperado de [http://www.med.upenn.edu/hbhe4/part3-ch8-key-
constructs.shtml](http://www.med.upenn.edu/hbhe4/part3-ch8-key-constructs.shtml)

Guillermo, G. (2012). *Hábitos alimentarios en escolares adolescentes (tesis de Licenciatura)*. Universidad Abierta Interamericana, Rosario, Argentina.

Recuperado de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111865.pdf>

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2010). *Metodología de la Investigación* (5ª ed.). México D.F: Mc Graw Hill Interamericana Editores.

Recuperado de

https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf

Henriksson, P., Cuenca-García, M., Labayen, I., Esteban-Cornejo, I., Henriksson, H., Kersting, M., Vanhelst, J., Widhalm, K., Gottrand, F., Moreno, L. and Ortega, F. (2017). Diet quality and attention capacity in European adolescents: the Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence (HELENA) study. *British Journal of Nutrition*, [online] 117(11), pp.1587-1595.

Recuperado de [https://sci-](https://sci-hub.tw/https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/diet-quality-and-attention-capacity-in-european-adolescents-the-healthy-lifestyle-in-europe-by-nutrition-in-adolescence-helena-study/E81A4C64A34050884A99449C6A6DC764#)

[hub.tw/https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/diet-quality-and-attention-capacity-in-european-adolescents-the-healthy-lifestyle-in-europe-by-nutrition-in-adolescence-helena-study/E81A4C64A34050884A99449C6A6DC764#](https://sci-hub.tw/https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/diet-quality-and-attention-capacity-in-european-adolescents-the-healthy-lifestyle-in-europe-by-nutrition-in-adolescence-helena-study/E81A4C64A34050884A99449C6A6DC764#)

Hidalgo, K. (2012). *Hábitos alimentarios saludables*. Costa Rica: Ministerio de Educación Pública. Recuperado de <http://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>

Holford, P. y Colson, D. (2008). *Nutrición óptima para la mente del niño*. Ediciones Robinbook. Barcelona, España.

INEI (2017). *Encuesta Demográfica y de Salud Familiar 2016 Nacional y Regional*.

Recuperado de

https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1433/index.html

Instituto Nacional de Salud (2017). *Refrigerios Escolares Saludables*. [online]

Recuperado de <http://www.portal.ins.gob.pe/en/20-alimentacion-y-nutricion-cenan/577-refrigerios-escolares-saludables>

Instituto de Nutrición y Tecnología de los alimentos (2007) *¿Qué sabe usted sobre las grasas y aceites?*. 6th ed. [ebook] Santiago: Universidad de Chile.

Recuperado de:
https://inta.cl/sites/default/files/minisitios/consumidores/Revistas/grasas_y_aceites.pdf

Javier, M. (2009). *Hábitos alimentarios, ingesta de energía y nutrientes y actividad física en adolescentes de nivel secundario obesos y normopesos de instituciones educativas estatales de San Isidro (Tesis para optar el título de Licenciado en Nutrición)*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.

Recuperada de
http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/1165/1/Javier_hm.pdf

Jiménez, F. (2005). *Diferencias entre hábitos, prácticas y costumbres alimentarias. Red Peruana de alimentación y nutrición (r-PAN)*. Publicación virtual 001
Recuperado de https://issuu.com/redperuananutricion/docs/pv_001ok

Juárez, P., Tacza, C. y Alayo, M. (2016). Comportamiento alimentario de los adolescentes durante el periodo de preparación para el ingreso a la universidad. [online] Upch.edu.pe. *Rev. enferm Herediana*. 2016;9(1):23-29
Recuperado de
<http://www.upch.edu.pe/vrinve/dugic/revistas/index.php/RENH/article/viewFile/2859/2725>

Kaushik J, Narang M, Parakh A. Fast Food consumption in children. *Indian Pediatrics* 2011; 48 (17): 97-101.
Recuperado de <http://www.indianpediatrics.net/feb2011/97.pdf>

Kelishadi, R., Ardalan, G., Gheiratmand, R., Mehdi Gouya, M., Razaghi, E., Delavari, A., Majdazadeh, R., Heshmat, R., Motaghian, M., Barekati, H., Mahmoud-Arabi, M. and Mehdi Riazi, M. (2007). Association of physical activity and dietary behaviours in relation to the body mass index in a national

sample of Iranian children and adolescents: CASPIAN Study. *Bulletin of the World Health Organization*, [online] 85(1), pp.19-26.

Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2636217/>

doi: [10.2471/BLT.06.030783](https://doi.org/10.2471/BLT.06.030783)

Kumar, S., Ray, S., Roy, D., Ganguly, K., Dutta, S., Mahapatra, T., Mahapatra, S., Gupta, K., Chakraborty, K., Das, M., Guha, S., Deb, P. and Banerjee, A. (Mayo, 2017). Exercise and eating habits among urban adolescents: a cross-sectional study in Kolkata, India. *BMC Public Health*, 17(1).

Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28521735>

López, C. (2012). *Manual de Nutrición y Salud Kellogg's*. [ebook] Madrid: Kellogg España, pp.95-108.

Recuperado de

https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_06.pdf

Lostanau, G. (2014). *Índice de masa corporal, consumo de alimentos y actividad física en relación con el estrés en adolescentes de una institución educativa privada, Villa María del Triunfo*. Licenciatura. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Recuperado de

http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/3952/1/Lostanau_pg.pdf

Lozano, G., Cabello, E., Hernández, H., & Loza, C. (2014). Prevalencia De Sobrepeso Y Obesidad En Adolescentes De Un Distrito Urbano De Lima, Perú 2012. *Rev Peru Med Exp Salud Pública*, 31(3):494-500.

Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/rins/v31n3/a13v31n3.pdf>

Lutz, C& Przytulsi, K.(2011). *Nutrición y Dietoterapia*. (5ª ed.). México: Mc Graw Hill Interamericana Editores S.A

Macías M, A., Gordillo S, L. y Camacho R, E. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición*, [online] 39(3), pp.40-43.

Recuperado de <http://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v39n3/art06.pdf>.

Marín, K., Olivares, S., Solano, P., Musayón, Y. (2011). Estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundaria de un colegio nacional. *Revista Enfermería Herediana*, 4(2):64-70.

Recuperado de <http://faenf.cayetano.edu.pe/images/pdf/Revistas/2011/febrero/04%20ESTADO%20NUTRICIONAL.pdf>

McCann, J. & Ames, N (2007). An Overview of Evidence for a Causal Relation Between iron Deficiency During Development and Deficits in Cognitive or Behavioral Function. *Am J Clin Nutr April 2007 vol. 85 no. 4 931-945*

Recuperado de <http://ajcn.nutrition.org/content/85/4/931.full.pdf+html>

Minedu (2003). *Ley General de Educación N° 28044*.

Recuperado de

http://www.minedu.gob.pe/p/ley_general_de_educacion_28044.pdf

Minedu. (2009). *Diseño Curricular Nacional de Educación Básica Regular (2nd ed.)*. Lima: Ministerio de Educación.

Recuperado de

http://www.minedu.gob.pe/DelInteres/xtras/download.php?link=dcn_2009.pdf

Minedu (2012). *Reglamento de la Ley General de Educación N.° 28044*.

Recuperado de <http://www.minedu.gob.pe/otd/pdf/normas/ds-011-2012-ed.pdf>

Minedu (2013). *El alto rendimiento escolar para beca 18*. Lima: Programa Nacional de Becas y Crédito Educativo Del Ministerio de Educación.

Recuperado de

http://www.pronabec.gob.pe/inicio/publicaciones/documentos/AltoRendimiento_B18.pdf

Minedu (2017a) .*El Perú en PISA 2015. Informe Nacional de Resultados.*(1st ed.). Lima. Retrieved from http://umc.minedu.gob.pe/wp-content/uploads/2017/04/Libro_PISA.pdf

Minedu (2017b). *Currículo Nacional de la Educación Básica*. Lima: Ministerio de Educación.

Recuperado de

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-2017.pdf>

Minsa (2006a). Promoción de los y las adolescentes. [online]

Recuperado

de

<http://www.minsa.gob.pe/portal/servicios/susaludesprimero/adolescente/adol-promocion.asp>

Minsa (2006b). *Alimentación y Nutrición durante la Adolescencia*. [online].

Recuperado de

<http://www.minsa.gob.pe/portal/servicios/susaludesprimero/adolescente/adol-alimynut.asp>

Minsa (2006c). *Nutrición por etapa de vida Alimentación del adolescente (10 a 19 años)* [online].

Recuperado

de

<http://ftp://ftp2.minsa.gob.pe/descargas/ogc/especiales/2007/nutricion/archivos/ALIMENTACION-ADOLESCENTE.pdf>

Ministerio de Salud (2011). *Encuesta Global Escolar Resultados Perú 2010*. Lima, Perú: MINSA.

Recuperado

de

http://www.who.int/ncds/surveillance/gshs/GSHS_Report_Peru_2010.pdf

Minsa (2012). *El Ministerio de Salud y la comida chatarra*. (2012). [ebook] Minsa.
Recuperado de
https://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2012/ComeRicoComeSano/archivos/articulo_comida_chatarra.pdf

Minsa – Dirección General de Promoción de la Salud (2015). *Directiva sanitaria para la promoción de quioscos y comedores escolares saludables en las instituciones educativas: Directiva sanitaria N° 063-MINSA/DGPS.V.01*. [ebook] Lima: Minsa.
Recuperado de <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3307.pdf>

Ministerio de Educación y Ciencia y Ministerio de Sanidad y Consumo (2008). *Guía de alimentación saludable*. Fundación Secretariado Gitano. Madrid.
Recuperado de www.gitanos.org.

Monteiro, L., Rodrigues, P., Veiga, G., Marchioni, D. and Pereira, R. (2016). Diet quality among adolescents has deteriorated: a panel study in Niterói, Rio de Janeiro State, Brazil, 2003-2008. [online] *scielo. Cad. Saúde Pública* 2016; 32(12)
Recuperado de http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2016001205007&lng=en&nrm=iso&tlng=en
D.o.i <http://dx.doi.org/10.1590/0102-311x00124715>

Moreno, G. (2013). *Asociación entre el consumo alimentario, la actividad física y el índice de masa corporal en escolares de una institución educativa del distrito de San Miguel, Lima– Perú 2012*. Licenciatura. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
Recuperado de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/5798/1/Moreno_sg.pdf

Olivares, S., Zacarías, I. and Gonzáles, C. (2016). *Guía de alimentación del adolescente 11 a 18 años*. [ebook] Santiago de Chile.

Recuperado de https://inta.cl/sites/default/files/guia_alim_adolescente.pdf

Organización Mundial de la Salud (2017a). *Desarrollo en la adolescencia*.

Recuperado de http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/

Organización Mundial de la Salud. (2017b). *Adolescentes: riesgos para la salud y soluciones*. [online].

Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs345/es/>

Organización Mundial de la Salud (2017). *Desarrollo en la adolescencia*.

Recuperado de http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/

Osorio J, Weisstaub G, Castillo C. Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones. *Rev Chil Nutr* 2002; 29: 280-285.

Recuperado de http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182002000300002

Pinheiro, A. (2008). *Encuestas alimentarias: diseño, aplicación, análisis, interpretación, construcción de índices*. [ebook] Santiago de Chile: Universidad de Chile.

Recuperado de <https://www.u-cursos.cl/medicina/2012/1/NUEVNUGE3/1/material.../bajar?id...>

Pizarro, R. (1985). *Rasgos y actitudes del profesor efectivo*. (Tesis para optar el Grado de Magíster en Ciencias de la Educación Pontificia). Universidad de Chile. Chile.

Quintana Salinas, M. (2014). *Comida chatarra y alimentos salud simposio*. [online] Issuu.

Recuperado de https://issuu.com/kalitocarchi/docs/dra._margot_comida_-_chatarra_y_alimentos_saludables

Real Academia Española (2014). Real Academia Española. [online]

Recuperado de <http://dle.rae.es/?id=VwxnN6>

Reyes, Y. (2003). *Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y la asertividad en estudiantes del primer año de Psicología de la UNMSM*. (Tesis de Licenciatura). Escuela Académica Profesional de Psicología, Facultad de Psicología. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima.

Román, V. and Quintana, M. (2012). Conocimientos acerca de alimentación saludable y elección de alimentos saludables y no saludables en el kiosco en adolescentes según su pertenencia a escuelas saludables. *Revista peruana de epidemiología*, [online] 16(2).

Recuperado de http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/epidemiologia/v16_n2/pdf/a12v16n2.pdf

Ross, M. (2007). *Histología Texto y Atlas color con Biología Celular y Molecular*. (5ª ed.) Madrid, España: Médica Panamericana.

Sabater, V. (2017). *Aprendizaje social: teoría según Albert Bandura*. [online] *La Mente es Maravillosa*.

Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/aprendizaje-social-albert-bandura/>

Saintila, J. y Rodríguez, M. (2016). Estado nutricional y rendimiento académico en escolares de 7 a 14 años de la Institución Educativa Mi Jesús, Lurigancho, Lima. *Revista Científica Ciencias de la Salud*, 9 (2) ,63-71.

Recuperado de

http://revistascientificas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/656/73

9

San Mauro, I., Mejía, A., García de Angulo, B., Bodega, P., Paula, P., Micó, V., Romero, E., García, N., Fajardo, D. y Garicano, E. (2015). Influencia de hábitos saludables en el estado ponderal de niños y adolescentes en edad escolar. [online] *Nutrición Hospitalaria Madrid*. vol. 31, núm. 5. Madrid, España
Recuperado <http://www.redalyc.org/pdf/3092/309238514012.pdf>

Salvador, F. (2015). *Relación entre actividad física, hábitos de vida saludables y rendimiento académico en escolares granadinos* (Tesis de doctorado). Universidad de Granada, España.

Recuperada de <https://hera.ugr.es/tesisugr/25642935.pdf>

doi: 10.1186/s12889-017-4390-9.

Suárez, C., Urrea, L., Maldonado, Y. and Quintero, Y. (2014). Conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación y nutrición de adolescentes de 4° y 5° año de educación media diversificada del municipio Libertador del estado de Mérida, Venezuela. *Revista de la Facultad de Medicina Universidad de Los Andes*, [online] 23(2).

Recuperado de <http://erevistas.saber.ula.ve/index.php/medula/article/view/7474/7353>

Stanco, G. (2007). *Funcionamiento intelectual y rendimiento escolar en niños con anemia y deficiencia de hierro*. *Colomb Med* 2007; 38 (Supl 1): 24-33.
<http://www.bioline.org.br/pdf?rc07019>

Tahmasebi, B., Naghdi, N., Shahbazi, M., Farrokhi, A., Bagherzadeh, F., Kazemnejad, A. & Javadian, M. (2009). The Effect of Severe Zinc Deficiency and Zinc Supplement on Spatial Learning and Memory. *Biol Trace Elem Res*. 130(1):48-61.

doi: 10.1007/s12011-008-8312-7.

Unicef (2004). *Nutrición, desarrollo y alfabetización*. (2nd ed.). Buenos Aires.

Recuperado de

https://www.unicef.org/argentina/spanish/ar_insumos_NAD1.pdf

Valdés, W., Leyva, G., Espinosa, T., & Palma, C. (2012). Hábitos alimentarios en adolescentes de séptimo grado del municipio "10 de Octubre". *Revista Cubana de Endocrinología*, 23(1), 19-29.

Recuperado en 01 de septiembre de 2017, de

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532012000100002&lng=es&tlng=es.

Valdivia, G., Morán, R., Quintanilla, E., Valderrama, M., Cardini, A. & Hidalgo, M., (2012). *Manual del kiosco y lonchera escolar saludable*. (2012). [ebook] Lima.

Recuperado

de

http://www.miraflores.gob.pe/Manual_del_kiosco_y_lonchera_saludable.pdf

Anexos

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Matriz de consistencia							
Título: Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes del I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas 2017			Autor: Jacqueline Susana Sayán Brito				
Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores				
<p>Problema General: ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas 2017?</p> <p>Problemas Específicos: ¿Cuál es la relación entre la conducta alimentaria y el rendimiento académico en estudiantes adolescentes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas 2017?</p> <p>¿Cuál es la relación entre el consumo de alimentos y el rendimiento académico en estudiantes adolescentes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas 2017?</p>	<p>Objetivo general: Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas 2017.</p> <p>Objetivos específicos: Determinar la relación entre la conducta alimentaria y el rendimiento académico en adolescentes, Los Olivos 2017.</p> <p>Determinar la relación entre el consumo de alimentos y el rendimiento académico en estudiantes adolescentes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas 2017.</p>	<p>Hipótesis general: Existe relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas 2017.</p> <p>Hipótesis específicas: Existe relación entre la conducta alimentaria y el rendimiento académico en estudiantes adolescentes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas 2017.</p> <p>Existe relación entre el consumo de alimentos y el rendimiento académico en estudiantes adolescentes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas 2017.</p>	Variable 1 Hábitos alimentarios				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Niveles y rangos
			Conducta alimentaria	Características del consumo de comidas principales	1-4	Del 1 al 5	Saludable [37-50]
				Conducta alimentaria relacionada al refrigerio escolar	5-6		Poco saludable [24-36]
			Consumo de alimentos	Condición de consumo de las frutas a diario	7		No saludable [10-23]
				Conducta alimentaria relacionada al almuerzo	8-10		Saludable [60 - 80]
				Consumo De Alimentos Reguladores	1-3		Poco saludable [39 - 59]
				Consumo De Alimentos Constructores	4-8		No saludable [16 - 38]
				Consumo De Alimentos Energéticos	9-11		
				Consumo de comida rápida y chatarra	12-16		
Variable 2: Rendimiento académico							
Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Niveles y rangos			
Rendimiento académico	Registro de notas (Promedio final)			Logro destacado (AD) 17-20 Logro (A) 13-16 En proceso (B) 11-12 Con dificultad (C) 0-10			

Nivel - diseño de investigación	Población y muestra	Técnicas e instrumentos	Estadística a utilizar
<p>Nivel: Correlacional</p> <p>Diseño: No experimental</p> <p>Método: Hipotético deductivo.</p>	<p>Población: 160 estudiantes del nivel primario y secundario.</p> <p>Tipo de muestreo: No probabilística</p> <p>Tamaño de muestra: 96 estudiantes adolescentes.</p>	<p>Variable 1: Hábitos alimentarios Técnicas: Encuesta. Instrumentos: Cuestionario de hábitos alimentarios Autor: Jacqueline Sayán Brito Año: 2017 Monitoreo: Ámbito de Aplicación: Comas- Lima Forma de Administración: Autoadministrado</p> <hr/> <p>Variable 2: Rendimiento académico Técnicas: Análisis documental Instrumentos: Acta de notas finales. Autor: Jacqueline Sayán Brito Año:2017 Monitoreo: ----- Ámbito de Aplicación: Comas- Lima Forma de Administración: -----</p>	<p>DESCRIPTIVA: Se interpretaron los datos usando el paquete estadístico SPSS, versión 23. Para la estadística descriptiva se presentaron tablas cruzadas con sus respectivas frecuencias y gráficos de barras comparativas.</p> <p>INFERENCIAL: Para la estadística inferencial se utilizó la prueba estadística Rho de Spearman para comprobar la asociación entre las variables y sus dimensiones.</p>

ANEXO 2: INSTRUMENTO

CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS DIRIGIDO A ADOLESCENTES

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

Introducción: Estimado (a) estudiante: el presente cuestionario forma parte de un estudio orientado a obtener información sobre los hábitos alimentarios en los estudiantes. Agradezco tu colaboración.

Indicaciones: Marcar con una X una alternativa según tus hábitos en el último mes:

- 1) ¿Cuántas comidas principales consumes al día?
 - a. 5 comidas
 - b. 4 comidas
 - c. 3 comidas
 - d. 2 comidas
 - e. 1 comida
- 2) ¿Qué tipo de preparación sueles consumir en las comidas principales?
 - a. Sancochado y a la plancha
 - b. Estofado y guisos
 - c. Al horno
 - d. Saltados
 - e. Frituras/ Broaster
- 3) ¿Cuál es el tiempo que dedicas para almorzar o cenar?
 - a. Más de 20 minutos
 - b. De 15 a 20 minutos
 - c. De 10 a 15 minutos
 - d. De 5 a 10 minutos
 - e. Menos de 5 minutos
- 4) ¿Con qué frecuencia tomas desayuno?
 - a. Diario
 - b. 5 a 6 veces a la semana
 - c. 3 a 4 veces a la semana
 - d. 1 a 2 veces a la semana.
 - e. Nunca.
- 5) Marca los alimentos que comes en el refrigerio:
 - a. Frutas enteras o picadas
 - b. Pan c/pollo/lomo/huevo/palta
 - c. Hamburguesa o salchipapas
 - d. Snacks y/o galletas
 - e. Nada.
- 6) ¿Qué tipo de bebidas tomas en el refrigerio?
 - a. Agua natural
 - b. Refrescos de fruta natural
 - c. Infusiones
 - d. Néctares y/o bebidas rehidratantes
 - e. Gaseosas
- 7) ¿En qué forma comes las frutas?
 - a. Fresca entera con cáscara
 - b. Fresca entera sin cáscara
 - c. Fresca picada o en trozos
 - d. En jugos
 - e. En extractos
- 8) ¿A qué hora sueles almorzar?
 - a. 12:00 pm a 12:59 pm
 - b. 1:00 a 1:59 pm
 - c. 2:00 a 2:59 pm
 - d. Más de las 3:00 pm
 - e. No tiene horario fijo
- 9) ¿En dónde sueles almorzar?
 - a. En casa
 - b. En restaurante
 - c. Quiosco del colegio
 - d. Puestos autorizados
 - e. Puestos de ambulantes
- 10) ¿Qué actividad realizas mientras almuerzas o cenas?
 - a. Conversar en la mesa.
 - b. Escuchar radio.
 - c. Leer.
 - d. Ver televisión.
 - e. Jugar o utilizar el celular.

¿Sufres de alguna enfermedad? _____

¿Cuál es? _____

Frecuencia de consumo de alimentos

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

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

ANEXO 3: ANALISIS DE FIABILIDAD

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,747	27

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
VAR_HABALIM	73,53	398,596	1,000	,912
IT1	143,53	1509,596	,672	,733
IT2	143,89	1537,655	,420	,739
IT3	143,26	1525,871	,650	,736
IT4	143,79	1511,620	,663	,734
IT5	143,84	1503,140	,850	,732
IT6	144,05	1533,942	,654	,737
IT7	144,47	1516,263	,809	,734
IT8	144,74	1534,649	,554	,738
IT9	144,63	1534,246	,641	,738
IT10	144,84	1543,585	,532	,739
IT11	144,79	1526,842	,708	,736
IT12	144,32	1545,117	,532	,740
IT13	144,68	1525,228	,604	,736
IT14	144,68	1551,450	,345	,741
IT15	144,47	1568,041	,222	,744
IT16	144,79	1562,842	,350	,743
IT17	144,21	1515,287	,821	,734
IT18	144,53	1520,374	,596	,735
IT19	143,89	1496,988	,780	,731
IT20	144,21	1519,509	,676	,735
IT21	143,74	1529,649	,522	,737
IT22	144,00	1590,222	,020	,749
IT23	143,63	1564,135	,299	,743
IT24	144,16	1561,918	,292	,743
IT25	144,47	1521,819	,616	,736
IT26	144,21	1558,620	,275	,743

ANEXO 4: VALIDEZ DEL INSTRUMENTO



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

Nº	DIMENSIONES / Items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: Conducta alimentaria							
1	¿Cuántas comidas consumes al día?	✓		✓		✓		
2	¿Qué tipo de preparación sueles consumir en las comidas principales?	✓		✓		✓		
3	¿Cuál es el tiempo que dedicas para almorzar o cenar?	✓		✓		✓		
4	¿Con qué frecuencia tomas desayuno?	✓		✓		✓		
5	Marca los alimentos que consumes en el refrigerio:	✓		✓		✓		
6	¿Qué tipo de bebidas consumes en el refrigerio?	✓		✓		✓		
7	¿En qué condición comes las frutas?	✓		✓		✓		
8	¿A qué horas sueles almorzar?	✓		✓		✓		
9	¿En qué lugar sueles almorzar?	✓		✓		✓		
10	¿Qué actividad realizas mientras almuerzas o cenas?	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 2: Consumo de alimentos							
1	¿Con qué frecuencia consumes frutas?	✓	No	✓	No	✓	No	
2	¿Con qué frecuencia consumes ensaladas de verduras?	✓		✓		✓		
3	¿Con qué frecuencia consumes leche/yogur/queso?	✓		✓		✓		
4	¿Con qué frecuencia consumes menestras?	✓		✓		✓		
5	¿Con qué frecuencia consumes pescado?	✓		✓		✓		
6	¿Con qué frecuencia consumes pollo?	✓		✓		✓		
7	¿Con qué frecuencia consumes huevo?	✓		✓		✓		
8	¿Con qué frecuencia consumes carne de res/higado y sangrecita?	✓		✓		✓		
9	¿Con qué frecuencia consumes pan?	✓		✓		✓		
10	¿Con qué frecuencia consumes cereales y tubérculos?	✓		✓		✓		
11	¿Con qué frecuencia consumes alimentos fuentes de grasas buenas?	✓		✓		✓		
12	¿Con qué frecuencia consumes postres/ helados?	✓		✓		✓		
13	¿Con qué frecuencia consumes golosinas/ chocolates/ galletas rellenas?	✓		✓		✓		
14	¿Con qué frecuencia consumes hamburguesa/ hot dog/ Pollo broaster/pizza?	✓		✓		✓		
15	¿Con qué frecuencia consumes snacks (papitas/ chizitos/ tortees/cuates, etc.)?	✓		✓		✓		
16	¿Con qué frecuencia tomas bebidas azucaradas (gaseosas/néctar/ sporade/ cifrut/ volt/ maitin power, etc)?	✓		✓		✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: BARRAS LUNA MARÍA DEL CARMEN DNI: 40847194

Especialidad del validador: Lic. en Nutrición - Mg. Educación - Docencia Universitaria

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

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

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

31 de 08 del 2017



Firma del Experto Informante.

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

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1: Conducta alimentaria								
1	¿Cuántas comidas consumes al día?	/		/		/		
2	¿Qué tipo de preparación sueles consumir en las comidas principales?	/	/	/	/	/	/	
3	¿Cuál es el tiempo que dedicas para almorzar o cenar?	/		/		/		
4	¿Con qué frecuencia tomas desayuno?	/		/		/		
5	Marca los alimentos que consumes en el refrigerio:	/		/		/		
6	¿Qué tipo de bebidas consumes en el refrigerio?	/		/		/		
7	¿En qué condición comes las frutas?	/		/		/		
8	¿A qué horas sueles almorzar?	/		/		/		
9	¿En qué lugar sueles almorzar?	/		/		/		
10	¿Qué actividad realizas mientras almuerzas o cenas?	/		/		/		
DIMENSIÓN 2: Consumo de alimentos								
1	¿Con qué frecuencia consumes frutas?	/		/		/		
2	¿Con qué frecuencia consumes ensaladas de verduras?	/		/		/		
3	¿Con qué frecuencia consumes leche/yogur/queso?	/		/		/		
4	¿Con qué frecuencia consumes menestras?	/		/		/		
5	¿Con qué frecuencia consumes pescado?	/		/		/		
6	¿Con qué frecuencia consumes pollo?	/		/		/		
7	¿Con qué frecuencia consumes huevo?	/		/		/		
8	¿Con qué frecuencia consumes carne de res/higado y sangrecita?	/		/		/		
9	¿Con qué frecuencia consumes pan?	/		/		/		
10	¿Con qué frecuencia consumes cereales y tubérculos?	/		/		/		
11	¿Con qué frecuencia consumes alimentos fuentes de grasas buenas?	/		/		/		
12	¿Con qué frecuencia consumes postres/helados?	/		/		/		
13	¿Con qué frecuencia consumes golosinas/ chocolates/ galletas rellenas?	/		/		/		
14	¿Con qué frecuencia consumes hamburguesa/ hot dog/ Pollo broaster/pizza?	/		/		/		
15	¿Con qué frecuencia consumes snacks (papitas/ chizitos/ tortees/cuates, etc.)?	/		/		/		
16	¿Con qué frecuencia tomas bebidas azucaradas (gaseosas/néctar/ sporade/ cífrut/ volt/ maltin power, etc.)?	/		/		/		



Observaciones (precisar si hay suficiencia): Hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [/] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador, Dr/ Mg: Luis E. Crespo Peña DNI: 06705291

Especialidad del validador: Filosofía y el Social

- ¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- ²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- ³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo
- Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Los Op/ps... 02 de... 12... del 2017

[Firma]
Firma del Experto Informante.

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

N°	DIMENSIONES / items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1: Conducta alimentaria								
1	¿Cuántas comidas consumes al día?	✓		✓	No	✓	No	
2	¿Qué tipo de preparación sueles consumir en las comidas principales?	✓		✓		✓		
3	¿Cuál es el tiempo que dedicas para almorzar o cenar?	✓		✓		✓		
4	¿Con qué frecuencia tomas desayuno?	✓		✓		✓		
5	Marca los alimentos que consumes en el refrigerio:	✓		✓		✓		
6	¿Qué tipo de bebidas consumes en el refrigerio?	✓		✓		✓		
7	¿En qué condición comes las frutas?	✓		✓		✓		
8	¿A qué horas sueles almorzar?	✓		✓		✓		
9	¿En qué lugar sueles almorzar?	✓		✓		✓		
10	¿Qué actividad realizas mientras almuerzas o cenas?	✓		✓		✓		
DIMENSIÓN 2: Consumo de alimentos								
1	¿Con que frecuencia consumes frutas?	✓	No	✓	No	✓	No	
2	¿Con qué frecuencia consumes ensaladas de verduras?	✓		✓		✓		
3	¿Con qué frecuencia consumes leche/yogur/queso?	✓		✓		✓		
4	¿Con qué frecuencia consumes menestras?	✓		✓		✓		
5	¿Con qué frecuencia consumes pescado?	✓		✓		✓		
6	¿Con qué frecuencia consumes pollo?	✓		✓		✓		
7	¿Con qué frecuencia consumes huevo?	✓		✓		✓		
8	¿Con qué frecuencia consumes carne de res/higado y sangrecita?	✓		✓		✓		
9	¿Con qué frecuencia consumes pan?	✓		✓		✓		
10	¿Con qué frecuencia consumes cereales y tubérculos?	✓		✓		✓		
11	¿Con qué frecuencia consumes alimentos fuentes de grasas buenas?	✓		✓		✓		
12	¿Con qué frecuencia consumes postres/ helados?	✓		✓		✓		
13	¿Con qué frecuencia consumes golosinas/ chocolates/ galletas rellenas?	✓		✓		✓		
14	¿Con qué frecuencia consumes hamburguesa/ hot dog/ Pollo broaster/pizza?	✓		✓		✓		
15	¿Con qué frecuencia consumes snacks (papas/ chizitos/ tortees/cuates, etc.)?	✓		✓		✓		
16	¿Con qué frecuencia tomas bebidas azucaradas (gaseosas/néctar/ sporade/ cifrut/ volt/ maitin power, etc.)?	✓		✓		✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Mg. KAREN QUIROZ CORNEJO DNI: 40 2772 08

Especialidad del validador: NUTRICIONISTA - Mg. DOCENCIA UNIVERSITARIA y GESTIÓN EDUCATIVA

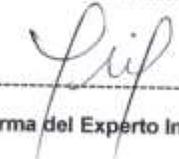
¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

01 de 09 del 2017


 Firma del Experto Informante.

ANEXO 5: BASE DE DATOS

EDVOTL_JACKSWAN_2018_DESCRIPCIÓN (CompletoDatos1) - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Análisis Marketing directo Gráficos Estadísticas Reglas Ayuda

Mostrar 27 de 27 variables

	ESF	I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9	I10	I11	I12	I13	I14	I15	I16	I17	I18	I19	I20	I21
1	1	5	2	1	2	2	2	6	1	5	1	1	1	1	5	2	2	2	2	5	5	3
2	2	5	5	2	3	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	1	5	1	1	2	5	3
3	3	5	5	5	5	2	4	4	5	1	5	4	1	4	1	5	3	4	5	5	1	5
4	4	2	5	1	1	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	5	5	5	2	4	4	4	2	5	1	5	5	4	5	5	5	5	5	2	5	4	4
6	6	4	5	5	5	1	1	1	2	1	1	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2
7	7	5	5	5	5	5	5	5	1	5	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
8	8	2	5	5	5	5	5	5	5	1	4	5	5	5	3	3	3	3	3	3	2	3
9	9	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	3	3	3	3	3	3	2	5	3
10	10	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	5	5	3
11	11	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	1	5	3
12	12	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	5	1	1
13	13	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	3	3	3	3	3	3	5	1	1
14	14	4	5	5	5	5	5	3	2	5	5	5	5	3	3	3	3	3	5	1	1	1
15	15	3	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1
16	16	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1
17	17	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1
18	18	3	1	3	3	3	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1
19	19	3	1	2	5	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1
20	20	2	2	5	2	2	2	5	5	5	1	1	1	3	3	2	2	2	2	2	1	1
21	21	5	2	2	2	2	2	5	5	5	1	1	1	3	3	4	2	1	5	1	1	1
22	22	4	5	1	1	1	1	5	5	5	2	5	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1
23	23	3	2	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1
24	24	2	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1
25	25	5	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3
26	26	1	1	5	4	4	5	5	5	5	1	2	2	5	2	2	2	5	5	5	3	3
27	27	3	2	4	4	5	5	1	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
28	28	5	2	2	2	2	2	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	3	3	3	1
29	29	4	2	2	2	2	2	5	5	5	5	5	4	5	5	5	2	3	3	3	3	1
30	30	5	5	5	5	2	2	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	1
31	31	5	2	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	3	3	3	1
32	32	5	5	5	5	2	2	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	1
33	33	5	5	5	5	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	1
34	34	5	2	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	1
35	35	5	2	2	2	2	2	3	5	5	3	3	5	5	5	5	5	3	3	3	3	1
36	36	5	2	2	2	2	2	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	1
37	37	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Ver de datos Ver de variables

IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editor Ver Datos Transformar Analizar Manejo de datos Gráficos Utilidades Ventanas Ayuda

1 IT22 3 Vista: 27 de 27 variables

	EST	IT1	IT2	IT3	IT4	IT5	IT6	IT7	IT8	IT9	IT10	IT11	IT12	IT13	IT14	IT15	IT16	IT17	IT18	IT19	IT20	IT21	
37	37	5	2	2	2	2	2	2	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	1
38	38	3	2	2	2	2	2	2	4	6	5	3	5	5	4	5	1	5	5	5	5	5	1
39	39	3	2	5	5	4	4	4	5	1	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5
40	40	3	2	2	2	2	2	2	1	1	5	1	3	3	1	1	4	4	4	1	1	1	1
41	41	3	2	2	2	2	2	2	3	3	1	1	1	1	1	1	4	4	4	1	1	1	1
42	42	7	2	2	2	2	2	2	4	4	2	5	3	3	3	4	4	4	1	1	1	1	1
43	43	5	2	2	2	2	2	2	5	2	2	2	3	3	3	4	4	4	1	1	1	1	1
44	44	4	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	5	1	1	1	4	4	4	1	1	1	1
45	45	5	2	5	5	5	4	5	5	5	2	1	2	1	2	5	5	5	5	5	5	4	1
46	46	2	3	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1
47	47	5	2	2	5	2	2	2	5	2	2	5	1	1	2	4	4	4	1	1	1	1	1
48	48	1	1	5	4	5	5	5	5	5	1	2	2	5	2	4	4	4	1	1	1	1	1
49	49	3	2	1	5	5	4	1	6	5	6	3	5	5	5	2	2	2	1	1	1	1	1
50	50	5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	5	5	5	1	1	1	1	1
51	51	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	4	5	4	5
52	52	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5
53	53	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5
54	54	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	3	3	3	5	5	5	4	4	5	5
55	55	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	3	3	3	4	2	1	5	1	5	5
56	56	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2	5	5	2	2	2	5	5
57	57	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5
58	58	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
59	59	5	5	2	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
60	60	2	5	6	3	5	1	5	6	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
61	61	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
62	62	2	2	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
63	63	2	5	2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
64	64	3	2	5	5	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
65	65	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4
66	66	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5
67	67	4	5	4	5	2	5	5	5	2	4	4	2	2	4	4	4	5	4	4	4	4	2
68	68	5	5	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	5	5	5	2	1	5	5	5	4	4
69	69	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	1	3	3	1	1	5	4	4	4	4	5	4
70	70	5	2	1	4	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	1	4	1	4	1	4
71	71	1	3	6	5	5	1	1	1	5	3	3	1	5	1	1	3	4	1	1	1	1	3
72	72	1	2	3	5	5	5	5	5	5	5	1	3	3	3	3	3	4	1	1	4	5	5

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Procesador está listo Unicode ON

IBM SPSS Statistics Editor de date

Arhiva Editor Viz Datei Transformați Analiză Windows din nou Grafice Librărie Variabile Ajută

1 IT22 3

1000: 37 de 37 variabile

	IT1	IT2	IT3	IT4	IT5	IT6	IT7	IT8	IT9	IT10	IT11	IT12	IT13	IT14	IT15	IT16	IT17	IT18	IT19	IT20	IT21
61	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
62	2	2	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
63	2	5	2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
64	2	5	5	5	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
65	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
66	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
67	4	5	4	5	2	5	5	5	2	4	4	2	2	4	4	4	5	4	4	4	2
68	5	5	4	4	4	4	4	4	2	4	4	5	5	5	5	2	1	5	5	5	4
69	3	3	3	3	4	4	4	4	5	1	3	3	1	1	1	5	4	4	4	5	4
70	5	2	1	4	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	1	4	1	4	3
71	1	3	5	5	5	1	1	1	5	3	3	1	5	1	1	3	4	1	1	1	3
72	1	2	3	5	5	5	5	5	5	1	3	3	3	3	3	3	4	1	1	4	3
73	3	3	3	3	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	1	1	4	2
74	2	3	5	3	5	3	5	5	5	5	5	2	2	1	2	2	2	1	1	4	2
75	2	1	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	2	4	1	1	1	3
76	2	1	5	5	5	5	5	5	5	3	1	1	1	5	5	2	4	1	1	1	3
77	2	5	5	5	5	5	5	5	5	3	1	1	3	3	3	5	5	5	3	3	2
78	3	2	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3	3
79	5	2	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4
80	1	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4
81	1	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3
82	2	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
83	2	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
84	2	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
85	2	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
86	2	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
87	3	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
88	3	3	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
89	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
90	1	2	2	2	2	2	2	2	1	5	2	2	2	2	2	5	1	1	5	4	2
91	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	5	1	1	1	3	1	2
92	5	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	3
93	4	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	3	2	2
94	5	2	2	2	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	3	3	2	2
95	2	2	2	2	2	2	2	2	1	5	3	5	5	5	5	5	5	2	2	5	2
96	2	2	5	5	2	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	2	2	2	3

Vista de date Vista de variabile

IBM SPSS Statistics Procesor edit text Unicode UTF-8

IBRACIS_JACKSONA_2018_DESCRITIVOS.sav (CorpusData1) - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Inicio Editar Ver Datos Transformar Analizar Manejar datos Gráficos Utilidades Ventanas Ayuda

1. IT18

Hoja 37 de 37 variables

	IT20	IT21	IT22	IT23	IT24	IT25	IT26	D1_COND_ALI	D2_TIPO_CONSUMO	VAR_HAB_ALM	RENDACAD	VARIABLE_HAB_A/D1_COND_ALIMENTAR	DC_CONSUMO_ALIMENTARIO	VAR_HAB_ALI/D1_COND_ALIME	NTASA_2
												LM	A	M_2	
37	5	1	1	1	1	1	1	5	34	55	92	4	2	2	2
38	5	1	1	1	1	1	1	5	30	55	85	3	2	2	2
39	4	4	6	6	5	4	5	5	189	70	189	3	2	1	2
40	1	1	1	1	1	1	1	5	21	33	54	3	1	1	1
41	1	1	1	1	1	1	1	2	21	26	47	4	1	1	1
42	1	1	1	1	1	1	1	4	24	38	62	4	2	2	2
43	1	1	1	1	1	1	1	5	26	36	62	3	2	2	2
44	1	1	1	1	1	1	1	3	21	31	52	2	1	1	1
45	5	4	1	1	5	4	4	4	43	54	97	2	1	2	3
46	1	1	1	1	1	1	1	3	27	38	68	3	2	2	2
47	1	1	1	1	1	1	1	3	29	32	61	3	1	1	2
48	1	1	1	1	1	1	1	3	37	34	71	4	2	2	3
49	1	1	1	1	1	1	1	3	36	35	71	4	2	2	2
50	1	1	1	1	1	1	1	3	15	32	47	2	1	1	1
51	4	4	6	3	3	3	3	3	80	88	115	4	3	3	3
52	6	5	6	3	3	3	3	3	47	66	113	4	3	3	3
53	1	5	6	3	3	3	3	3	56	64	114	4	3	3	3
54	4	4	6	3	3	3	3	3	48	62	113	4	3	3	3
55	5	1	6	3	2	3	3	3	44	50	94	4	2	2	3
56	2	2	6	3	3	3	3	3	49	55	104	4	3	3	3
57	5	5	6	3	3	3	3	3	50	70	129	4	3	3	3
58	5	5	6	3	3	3	3	3	46	70	118	4	3	3	3
59	5	5	6	3	3	3	3	3	35	70	105	4	3	2	2
60	4	5	6	3	3	3	3	3	41	70	111	4	3	3	3
61	5	5	6	2	4	4	4	5	50	74	124	4	3	3	3
62	5	5	6	3	1	5	5	3	40	72	112	4	3	3	3
63	5	5	6	5	5	5	4	2	26	76	114	4	3	3	3
64	5	5	5	5	4	4	5	2	39	75	114	4	3	3	3
65	5	4	4	2	2	2	2	4	47	68	112	4	3	3	3
66	4	4	6	3	6	2	4	5	60	71	121	4	3	3	3
67	4	4	2	2	2	5	5	5	41	58	95	3	2	3	3
68	5	5	4	5	5	5	5	3	40	69	109	4	3	3	3
69	4	5	4	4	4	2	2	6	34	52	86	4	2	2	2
70	4	1	4	1	1	5	5	6	36	61	99	3	1	3	3
71	1	1	3	1	1	1	1	3	36	31	61	3	1	1	2
72	1	4	3	1	1	1	1	2	41	36	77	3	1	2	3

Ver datos Ver de variables

IBM SPSS Statistics Personalized Edition

MS-DOS, IAC KSANVA, 2018, DESCRITIVO(S) de (Emprego) de (Cargo) - R94 SP15 Sistema Editor de dados

Arquivo Editar Ver Dados Transferecer Salvar Exibir/Impressão Gráficos Utilidades Help Ajuda

Y:IT20 3

Visual: 37 de 37 registros

	IT20	IT21	IT22	IT23	IT24	IT25	IT26	D1_COND_ALI	D2_TPO_CONSUMO	VAR_HAB_ALIM	RENDACAO	VARIAVEL_HAB_A_D1_COND_ALIMENTAR	D2_CONSUMO_ALIMENTARIO	VAR_HAB_ALIOT_COND_ALIME	NTABAS_2
1	5	3	3	1	1	3	3	26	40	68	3	2	2	2	2
2	5	3	3	1	1	1	3	27	36	63	1	2	2	1	2
3	1	5	5	5	5	5	5	41	63	104	2	1	2	1	3
4	3	3	3	1	1	1	3	26	42	68	4	2	2	2	2
5	4	4	4	4	4	5	5	37	69	105	2	1	2	1	3
6	2	2	2	1	1	1	2	26	28	64	3	1	2	1	2
7	2	2	2	1	1	1	2	43	29	72	4	2	3	1	2
8	5	5	5	1	1	1	3	42	47	88	4	2	3	2	3
9	5	3	3	1	1	1	3	46	47	53	4	2	2	2	3
10	5	3	3	1	1	1	3	46	50	66	4	2	3	2	3
11	5	3	3	1	1	1	3	48	46	94	4	2	3	2	3
12	1	1	1	1	1	1	3	50	42	62	4	2	3	2	3
13	1	1	1	1	2	4	5	46	48	84	4	2	3	2	3
14	1	1	1	1	5	4	1	46	47	50	4	2	3	2	3
15	1	1	1	1	1	1	2	44	53	57	4	3	3	2	3
16	1	1	1	1	3	3	2	50	57	107	4	3	3	2	3
17	1	1	1	1	3	3	5	60	60	116	4	3	3	3	3
18	1	1	1	1	3	3	5	34	60	84	4	2	3	2	2
19	1	1	1	1	3	3	2	36	57	57	4	2	3	2	2
20	1	1	1	1	3	3	4	31	32	62	4	2	2	1	2
21	1	1	1	1	3	3	5	31	36	67	4	2	2	1	2
22	1	1	1	1	3	3	1	30	28	58	4	1	2	1	2
23	1	1	1	1	3	3	2	43	57	106	4	3	3	2	3
24	1	1	1	1	3	3	2	42	57	98	4	3	3	2	3
25	3	3	3	3	3	3	3	44	60	110	4	3	3	3	3
26	3	3	3	3	3	3	5	36	53	88	4	2	2	2	2
27	5	5	5	5	5	5	5	39	74	113	4	3	3	3	3
28	3	1	1	1	1	5	4	35	51	66	3	2	2	2	2
29	3	1	1	1	1	5	2	34	49	63	3	2	2	1	2
30	3	1	1	1	1	5	2	42	53	63	1	2	2	2	3
31	3	1	1	1	1	5	5	35	51	66	3	2	2	2	2
32	3	1	1	1	1	5	5	44	50	84	3	2	2	2	3
33	3	1	1	1	1	5	5	44	56	108	3	2	2	2	3
34	3	1	1	1	1	1	5	35	52	67	4	2	2	2	2
35	3	1	1	1	1	1	5	31	50	61	4	2	2	2	2
36	3	1	1	1	1	1	5	31	51	62	1	2	2	2	2

Vista de dados Vista de consultas

Microsoft Excel 2010 - [Dados] - IBM SPSS Statistics Editor de dados

Arquivo Edição Dados Visualização Análise Manipulação de dados Gráficos Utilitários Ferramentas Ajuda

1 IT10 5

Planilha: 37 de 37 variáveis

	IT20	IT21	IT22	IT23	IT24	IT25	IT26	Q1_CONS_ALI	Q2_TPO_CONSUMO	VAR_HAB_ALIM	RENDACAD	VIVEMSE_HAB_AD1_CONS_ALIMENTAR	Q1_CONSUMO_ALIMENTARIO	VAR_HAB_ALI01_CONS_ALIME	Q1_CONS_ALIME
81	5	5	2	4	4	4	5	50	74	124	4	3	3	3	3
82	5	5	3	1	1	5	3	40	72	112	4	3	3	3	3
83	5	5	3	5	1	4	2	38	75	114	4	3	3	3	3
84	5	5	3	4	4	5	2	39	75	114	4	3	3	3	3
85	4	4	2	2	2	2	4	47	46	115	4	3	3	3	3
86	4	5	3	5	2	4	5	50	71	121	4	3	3	3	3
87	4	2	2	2	1	5	5	41	50	99	3	1	3	3	3
88	5	4	5	5	1	5	3	40	89	109	4	3	3	3	3
89	5	4	4	4	2	2	5	34	52	86	4	2	2	2	2
90	1	4	1	1	1	5	5	38	81	76	3	1	1	1	1
91	1	3	1	1	1	1	3	30	31	61	2	1	2	1	2
92	4	3	1	1	1	1	3	41	36	77	3	1	3	1	3
93	4	2	4	4	4	4	5	17	44	101	3	1	1	1	3
94	4	2	1	1	1	1	2	44	30	74	4	2	3	1	2
95	1	3	1	1	1	1	3	43	24	87	4	2	3	1	2
96	1	3	1	1	1	1	3	43	34	77	4	2	3	1	2
97	2	3	3	5	5	5	1	47	62	108	2	2	2	2	2
98	2	3	1	1	1	1	3	41	55	94	3	2	3	2	3
99	4	4	4	4	4	4	4	43	70	113	4	3	3	3	3
100	4	4	4	4	4	4	5	46	71	115	4	3	3	3	3
101	5	5	5	5	5	2	5	41	77	118	4	3	3	3	3
102	5	5	5	5	3	5	2	42	74	116	4	3	3	3	3
103	5	5	5	5	2	3	2	42	73	115	4	3	3	3	3
104	5	5	5	5	1	1	2	39	73	112	4	3	3	3	3
105	5	5	5	5	2	2	2	39	71	115	4	3	3	3	3
106	5	5	5	5	2	2	3	43	71	114	4	3	3	3	3
107	5	5	5	5	1	5	1	42	72	114	4	3	3	3	3
108	5	5	5	5	1	5	1	42	72	114	4	3	3	3	3
109	5	5	5	5	1	3	3	47	72	119	4	3	3	3	3
110	2	2	1	4	4	4	1	21	42	81	4	1	1	1	2
111	2	2	2	4	4	4	5	19	44	81	4	1	1	1	2
112	2	3	3	4	4	4	5	20	36	66	1	1	1	1	1
113	2	3	1	4	4	4	5	38	69	97	4	3	3	3	3
114	3	2	1	3	3	3	5	17	45	102	3	2	2	2	3
115	5	2	2	4	3	5	5	23	67	96	3	2	1	2	2
116	2	3	3	5	3	5	5	36	67	103	2	2	2	2	2

Ver as células | Ver as variáveis

IBM SPSS Statistics Processor está ativo | Última atualização

ANEXO 6: REGISTRO DE NOTAS

NÓMINAS DE NOTAS

5° GRADO

PTJE PROM PUESTO

1	CALORETTI LEYVA, Verania Antonella	160	16	4
2	ESPINOZA DOMINGUEZ, David	148	15	8
3	GONZALES LEAÑO, Rodrigo Alexander	135	15	12
4	HUERTA CULQUI, Jairo	156	15	5
5	JARA CHAMBI, Jose Gabriel	160	16	4
6	JARA LINARES, Dayana	170	17	3
7	KOBAYASHI FERMIN, Hiyori Prizeth	150	15	7
8	LEAÑO ABARCA, Leslie Milena	142	16	11
9	LIZANA IZQUIERDO, Josue gustavo	154	15	6
10	LOZANO SIGUENCIAS, Piero Mackdonald	146	14	10
11	MOLINA CUENCA, Valeria	178	18	2
12	ROJAS VALLEJOS, Meysi Rosse	181	18	1
13	TORRES HUAMANGUILLA, Alvaro E.	144	14	9

6° GRADO

PTJE PROM PUESTO

14	CASTILLO VELARDE, Tony Matias	156	16	2
15	HUAMAN AREVALO. Mauricio	105	10.5	4
16	HUIZA ZAVALA, Joel Luis	144	14	3
17	ZUÑIGA VILLAREAL, Lucero Anais	162	16	1

I CICLO

PTJE PROM PUESTO

18	BLASS CRUZ, Cesar Mateo	158	12	14°
19	CASTAÑEDA FLORES, Leonardo Paul	139	11	17°
20	CORDOVA OLIVOS, Samanta Milagros	226	17	1°
21	COTRINA RAMOS, Manuel Alexander	156	12	15°
22	DEL AGUILA FLORES, Juan Manuel	156	12	19°
23	DIAZ CHAUCA, Sebastian Pedro	142	11	16°
24	ESTELA DOMINGUEZ, Owen	160	12	13°
25	ESPINOZA FERNANDEZ, Leonardo David	130	10	21°
26	GAMEZ OCAÑA, Dayanna Xiomara	223	17	2°
27	HUAMAN PINEDA, Yazat Caleb	214	16	5°
28	HUERTA CULQUI, Jesus Alberto	197	15	9°
29	KOBAYASHI FERMIN, Yoshi Mazairo	190	15	10°
30	LUYO GABRIEL, Mathias	160	12	18°
31	MAGUINA REYES, Danna Anthuanet	214	16	4°
32	MENDOZA CACERES, Angela Meylin	198	15	8°
33	MUÑOZ PAZ, Ingrid	203	16	6°
34	QUISPE LOBATO, Angie Juliet	130	10	20°
35	RAFAEL ROJAS, Josue Israel	199	15	7°
36	REATEGUI AREVALO, Oscar Manuel	183	14	11°
37	ROMERO GARCIA, Yerson David	156	12	15°
38	SARAY HUANCA, Kenny	175	13	12°
39	YOVERA REYES, Yarely Alecsia	215	17	3°
40	ZENA SAAVEDRA, SANDRITA	190	15	10°

II CICLO

PTJE PROM PUESTO

41	ARMAS VELASQUEZ, Maria Fernanda	80	16	2°
42	CAPULIAN RODRIGUEZ, Carol Tatiana	68	14	4°
43	CHAVEZ HERRERA, Xiomara Raquel	79	16	2°
44	CLAROS LEAÑO, Gabriela Dorly	59	12	6°
45	COTRINA RAMOS, Nancy Alejandra	69	14	4°
46	ESTEBAN TELLO, Paolo Andre Mario	75	15	3°
47	FRETEL SULCA, Leslie	78	16	2°
48	GABRIEL MARTINEZ, Josue Justin	65	13	5°
49	GONZALES LEAÑO, Bruno Cesar Eduardo	72	14	4°
50	HOLGUIN ORMENO, Claudia Giovana	62	12	6°
51	IZARRA RIVERA, Maria Isabel	70	14	4°
52	JARA CHAMBI, Brisaida Luz Del Mar	79	16	2°
53	RODRIGUEZ ZAPANA, Pedro Daniel	69	14	4°
54	TREBEJO RUIZ, Adriana Elizabeth	88	18	1°
55	VALENTIN CALERO, Daniel Jaime	60	12	6°
56	VARAS ROJAS, Susana Elizabeth	78	16	2°
57	YOVERA RAYCO, Luisa Brygitte	82	16	2°

III CICLO

PTJE PROM PUESTO

58	ANDAMAYO PARADO, Alvaro	108	15.4	11°
59	AREVALO RUBIO, Marina	119	17.0	2°
60	CASTILLO ORDOÑEZ, Lucia	112	16.0	8°
61	CASTILLO VELARDE, Estela	107	15.3	15°
62	CERNA SALCEDO, Leonardo	106	15.1	13°
63	ECHEANDIA RAMOS, Julio	117	16.7	3°
64	ESPINOZA DOMINGUEZ, Leonardo Tito	101	14.4	16°
65	ESPINOZA INOÑAN, Fabiola	112	16.0	7°
66	MONRROY CHOQUE, GEORGE	123	17.6	1°
67	NOLTE CASTELLANOS, Sophia	115	16.4	5°
68	PAZ VARGAS, Vivian	115	16.4	6°
69	PINEDO CASTRO, Cristofer	104	14.9	18°
70	PINEDO ZORRILLA, Camila	111	15.9	10°
71	RODRIGUEZ VILLON, Nicol	103	14.7	17°
72	SALAS CHAMBA, Luis	105	15.0	14°
73	SALAS CHAMBA,Valentin	105	15.0	12°
74	SAUÑE LESCANO, Sebastian	112	16.0	9°
75	TRUJILLO MENDOZA, Angella	118	16.9	4°

IV CICLO

PTJE PROM PUESTO

76	CRUZADO CHUPILLON, Dennis Ibrahim	603	12	8
77	ELESCANOS VILLAIZAN, Vladimir Alex	616	12	6
78	FALCON RIVERA, Aron Diego	662	13	3
79	GARCIA ASTOCONDOR, Cesar Josue	746	14	2
80	GUERRERO ARANGO, Daniel Elias	647	13	4
81	LEAÑO ABARCA, Joseph Anthony	605	12	7
82	SULCA SANCHEZ, Gianfranco	765	15	1
83	VILLAREAL CAMPOS, Piero Estefano	647	12	5

V CICLO

PTJE PROM PUESTO

84	BUITRON SANCHEZ, Kent Arce	208	16	5
85	CABELLO ACEVEDO, Aldahir	187	14	11
86	CALORETTI LEYVA, Claudia Fabiana	230	18	2
87	COTRINA RAMOS, Johana Alexandra	188	14	10
88	DE LA CRUZ ENCARNACION, Gian piero	193	15	9
89	DIAZ CHAUCA, Kelly Aracelly	151	12	14
90	DIAZ LEYVA, Najhely Antonella	207	16	7
91	ESCOBEDO MELGAR, Jean Franco	222	17	3
92	LEUREYROS ALVARADO, Lucia Yamile	208	16	6
93	MUÑOZ PAZ, Paul Alonso	215	17	4
94	PEREZ TOVAR, Annel Romina	173	13	12
95	RAYMUNDO MELGAREJO, Abigail Berenice	200	15	8
96	TRUJILLO MENDOZA, Jackeline Xiomara	232	18	1

ANEXO 7: CONSTANCIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA



I.E.P. "FRANKLIN DELANO ROOSEVELT"

CONSTANCIA DE APLICACIÓN DE CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS

EL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA "FRANKLIN DELANO ROOSEVELT" DEL DISTRITO DE COMAS – UGEL 04.

QUE SUSCRIBE:

HACE CONSTAR:

Que, la **Br. JACQUELINE SUSANA SAYÁN BRITO**, identificada con DNI. N° 40403778 aplicó un cuestionario sobre hábitos alimentarios a estudiantes adolescentes desde 5to de primaria al 5to de secundaria, como parte de la Investigación titulada "Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes de la I.E.P Franklin D. Roosevelt".

El cuestionario fue aplicado desde el 4 de diciembre hasta el 22 de diciembre del 2017.

De esta manera la institución a mi cargo ha contribuido a la formación profesional del bachiller.

Se expide la presente a petición de la interesada para los fines que estime conveniente.

Comas, 02 de febrero del 2018.


 Lic. HUGO REYES SALAS
 DIRECTOR





Acta de Aprobación de originalidad de Tesis

Yo, Luis Edilberto Garay Peña, docente de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo filial Lima Norte, asesor de la tesis titulada "Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes de la I.E.P. Franklin D. Roosevelt Comas, 2017" de la estudiante **Jacqueline Susana Sayán Brito**, constató que la investigación tiene un índice de similitud de 21% verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituye 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.

Lima, 17 de marzo del 2018



Dr. Luis E. Garay Peña

DNI:06705891

Feedback Studio - Google Chrome

Es seguro | <https://examin.com/app/carta/tes/?s=1&u=1049816760&lang=es&id=929331657>

Hábitos alimentarios y rendimiento académico

Resumen de coincidencias

21 %

ESCUELA DE POSGRADO
UNIVERSIDAD COAHUILA

**Hábitos alimentarios y rendimiento académico en
estudiantes del L.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas 2017.**

TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestría en Educación

AUTOR:
Dr. Seya Brás, Jacqueline Susana

ASESOR:
Dr. Luis E. Coray Peña

SECCIÓN:
Educación e Idiomas

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:
Atención integral del infante, niño y adolescente

Lima - Perú
2018

1	repositorio.uco.edu.pe	2 %
2	cybertesis.unam.edu...	1 %
3	www.saberala.vg	1 %
4	www.msc.es	1 %
5	es.slideshare.net	1 %
6	revistascientificas.ope...	1 %
7	docplayer.es	1 %
8	www.scribd.com	1 %

Búsqueda en Windows

06:18 p.m.
18/05/2018



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación (CRAI)
"César Acuña Peralta"

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DE LAS TESIS

1. DATOS PERSONALES

Apellidos y Nombres: (solo los datos del que autoriza)

SAYAN BRITO JACQUELINE SUSANA

D.N.I. : 40403378

Domicilio : CALLE R.D. PERENE MZ 6 - lote 30 - Urb. Sta. Isolina

Teléfono : Fijo : 6201791 Móvil : 957268998

E-mail : JACQUISAYAN.C@gmail.com

2. IDENTIFICACIÓN DE LA TESIS

Modalidad:

Tesis de Pregrado

Facultad :

Escuela :

Carrera :

Título :

Tesis de Posgrado

Maestría

Grado :

Mención :

Doctorado

MAESTRA

EDUCACION

3. DATOS DE LA TESIS

Autor (es) Apellidos y Nombres:

SAYAN BRITO JACQUELINE SUSANA

Título de la tesis:

HABITOS ALIMENTARIOS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES
DEL I.E.P. FRANKLIN D. ROOSEVELT, COMAS 2017.

Año de publicación : 2018

4. AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE LA TESIS EN VERSIÓN ELECTRÓNICA:

A través del presente documento,

Si autorizo a publicar en texto completo mi tesis:

No autorizo a publicar en texto completo mi tesis:

Firma :

Fecha :

13.06.18

gdlv
Ocaña
857-18



ESCUELA DE POSGRADO

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FORMATO DE SOLICITUD

SOLICITA:
Visto Bueno para
EMPASTADO

ESCUELA DE POSGRADO

JACQUELINE SUSANA SAYAN PRITO con DNI N° 40403778
(Nombres y apellidos del solicitante) (Número de DNI)
domiciliado (a) en Calle Pu. Perené MZ G - Lote 30 Urb. Santa Isolina - Omas
(Calle / Lote / MZ / Urb. / Distrito / Provincia / Región)

ante Ud. con el debido respeto expongo lo siguiente:
Que en mi condición de alumno de la promoción: 2016-2 del programa: MAESTRIA EN
(Promoción) (Nombre del programa)
EDUCACIÓN identificado con el código de matrícula N° 7000510292
(Código de alumno)

de la Escuela de Posgrado, recuro a su honorable despacho para solicitarle lo siguiente:
Que habiendo sustentado mi tesis el día 11 de Mayo satisfactoriamente, solicito el visto bueno para empastado.

ESCUELA DE POSGRADO
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO
CAMPUS LIMA NORTE
OFICINA DE INVESTIGACIÓN
24 MAYO 2018
RECIBIDO
Hora: 15:30 / Firma: [Firma]

Lima 24 de 05 de 2018

- Documentos que adjunto:
- 01 Tesis con lista de corrección
 - Copia de Resolución de Rectoral
 - Copias de los Actos de sustentación
 - Copias de lista de aprobación y puntaje de tesis

Cualquier consulta por favor comunicarse conmigo al:
Teléfono: 957268798
Email: jacqui.sayan@gmail.com



Visto Bueno
Tesis
[Firma]

1366/18