



Universidad César Vallejo

**ESCUELA DE POSGRADO**  
**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN EDUCACIÓN**

Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes de  
secundaria de Ciencia y Tecnología en una institución educativa del  
Callao, 2024

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

**AUTORA:**

Ruiz Japay, Jannett Christie (orcid.org/0009-0004-4140-6258)

**ASESORES:**

Dr. Gallarday Morales, Santiago Aquiles (orcid.org/0000-0002-0452-5862)

Mtra. Alza Salvatierra, Silvia del Pilar (orcid.org/0000-0002-7075-6167)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Gestión y Calidad Educativa

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

LIMA — PERÚ

2024

## Declaratoria de autenticidad del asesor



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN**

### Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, GALLARDAY MORALES SANTIAGO AQUILES, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN EDUCACIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de Ciencia y Tecnología en una institución educativa del Callao, 2024", cuyo autor es RUIZ JAPAY JANNETT CHRISTIE, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 14%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

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

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

LIMA, 09 de Agosto del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
GALLARDAY MORALES SANTIAGO AQUILES DNI: 25514954 ORCID: 0000-0002-0452-5862	Firmado electrónicamente por: SGALLARDAY el 15- 08-2024 09:25:09

Código documento Trike: TRI - 0856801



## Declaratoria de originalidad del autor



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN**

### Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, RUIZ JAPAY JANNETT CHRISTIE estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN EDUCACIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de Ciencia y Tecnología en una institución educativa del Callao, 2024", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

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

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

Nombres y Apellidos	Firma
JANNETT CHRISTIE RUIZ JAPAY DNI: 07512901 ORCID: 0009-0004-4140-6258	Firmado electrónicamente por: JRUIZJA el 09-08-2024 22:21:28

Código documento Trilce: TRI - 0856802

### **Dedicatoria**

A todos los que me inspiraron, apoyaron y alentaron en este camino educativo. A mi familia, amigos y seres queridos, gracias por su amor incondicional y comprensión. A mis profesores y mentores, su sabiduría y guía han sido invaluable. A mis compañeros de clase, por compartir este viaje conmigo y brindarme inspiración y apoyo mutuo. A todas las personas cuyas vidas espero impactar positivamente a través de mi trabajo, este logro es para ustedes.

### **Agradecimiento**

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a todas las personas que hicieron posible la realización de esta tesis de maestría en educación. A mis seres queridos, por su constante apoyo, paciencia y comprensión durante este exigente proceso. A todos los participantes de este estudio, por su tiempo, contribuciones y participación activa. Su generosidad y dedicación fueron esenciales para el éxito de este proyecto. Finalmente, agradezco a la universidad por brindarme la oportunidad de crecer tanto académica como profesionalmente. Este logro no habría sido posible sin el apoyo y la confianza de todos ustedes. ¡Gracias de todo corazón!

## Índice de contenidos

	<b>Páginas</b>
Carátula .....	i
Declaratoria de autenticidad del asesor .....	ii
Declaratoria de originalidad del autor .....	iii
Dedicatoria.....	iv
Agradecimiento.....	v
Índice de contenidos.....	vi
Índice de tablas.....	vii
Resumen.....	viii
Abstract.....	ix
I Introducción.....	1
II Metodología.....	18
III Resultados.....	22
IV Discusión.....	32
V Conclusiones.....	36
VI Recomendaciones.....	38
Referencias.....	40
Anexos.....	49

## Índice de tablas

		<b>Páginas</b>
Tabla 1	Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes de una I.E. del Callao 2024.....	22
Tabla 2	Alimentación nutritiva y rendimiento académico en estudiantes de una I.E. Callao, 2024.....	23
Tabla 3	Hábito alimenticio saludable y rendimiento académico en estudiantes de una I.E. Callao, 2024.....	24
Tabla 4	Hábito alimenticio no saludable y rendimiento académico en estudiantes de una I.E. Callao, 2024.....	25
Tabla 5	Análisis de relación entre los hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes de C. y T.; de una I.E. Callao, 2024.....	27
Tabla 6	Análisis de relación entre la alimentación nutritiva y rendimiento académico en estudiantes de C. y T.; de una I.E. Callao, 2024.....	28
Tabla 7	Análisis de relación entre los hábitos alimenticios saludables y rendimiento académico en estudiantes de C. y T.; de una I.E. Callao, 2024.....	29
Tabla 8	Análisis de relación entre los hábitos alimenticios no saludables y rendimiento académico en estudiantes de C. y T.; de una I.E. Callao, 2024.....	31

## Resumen

Esta investigación pretende contribuir al Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) 4: Educación de Calidad, determinando la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria del área de Ciencia y Tecnología en una institución educativa del Callao para el año 2024. Este estudio surge de la creciente preocupación por el impacto de la nutrición en el desarrollo cognitivo y el aprendizaje de los adolescentes. Se propone un estudio cuantitativo, de tipo básico, con un diseño no experimental y descriptivo-correlacional. La muestra está conformada por 96 estudiantes de noveno, décimo y undécimo grado, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico. Para la recolección de datos, se utilizó un cuestionario estructurado que evalúa los hábitos alimentarios, abarcando dimensiones como alimentación nutritiva, hábitos saludables y no saludables. El rendimiento académico se mide a través de una ficha de registro. Los resultados indican una relación significativa, positiva y moderada según la prueba Rho de Spearman ( $\rho = 0.584$ ), lo que demuestra una correlación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes del área de Ciencia y Tecnología en una institución educativa del Callao en 2024.

**Palabras clave:** Nutrición, rendimiento académico, estudiantes de secundaria, hábitos alimentarios.



## **Abstract**

This research aims to contribute to Sustainable Development Goal (SDG) 4: Quality Education, determining the relationship between eating habits and academic performance in high school students in the Science and Technology area of an educational institution in Callao for the year 2024. The study arises from growing concern about the impact of nutrition on the cognitive development and learning of adolescents. A basic quantitative study is proposed, with a non-experimental and descriptive-correlational design. The sample is made up of 96 ninth, tenth and eleventh grade students, selected through non-probabilistic sampling. To collect data, a structured questionnaire was used that evaluates eating habits, secondary dimensions such as nutritious eating, healthy and unhealthy habits. Academic performance is measured through a registration form. The results indicate a significant, positive and moderate relationship according to Spearman's Rho test ( $\rho = 0.584$ ), which demonstrates an evaluation between eating habits and academic performance in students of the Science and Technology area of an educational institution in Callao in the year 2024.

**Keywords:** Nutrition, academic performance, high school students, eating habits.

## I. INTRODUCCIÓN

Los patrones de consumo alimenticio adquiridos desde el inicio de la existencia hasta el umbral de la edad adulta son factores claves en la selección de alimentos. Durante la adolescencia, los individuos alcanzan independencia en sus decisiones alimentarias, y esta etapa es fundamental, ya que las costumbres establecidas en este período perdurarán y tendrán un impacto positivo o negativo en su bienestar futuro (Concejalía de Sanidad del Ayuntamiento de Valencia, 2008). La OMS (2017a) conceptualiza la adolescencia en una etapa significativa dentro del ciclo de vida, periodo que se extiende desde la conclusión de los primeros años de vida que abarcan desde el nacimiento hasta el comienzo de la edad adulta, aproximadamente de 10 a 19 años, caracterizada por un rápido crecimiento y cambios físicos y emocionales que conducen a la adultez. La nutrición, estrechamente vinculada a las actividades diarias, es fundamental en esta etapa. Por lo tanto, comprender los hábitos alimentarios predominantes en la adolescencia es clave, ya que estos ejercen una influencia considerable sobre el bienestar general y el desempeño académico, cumpliendo con esta investigación aportar alcanzar el cuarto objetivo de desarrollo sostenible (ODS), enfocado en la educación de calidad, analizando cómo se relacionan las costumbres alimenticias con el desempeño escolar de los alumnos de secundaria en la asignatura de C. y T.; en una I.E. del Callao durante el año 2024.

Un informe en Irán reveló que muchos niños y adolescentes tienen hábitos alimentarios deficientes, caracterizados por un bajo consumo de frutas, verduras y granos integrales, lo que podría conducir a problemas de salud en el futuro (Kelishadi et al., 2007). Asimismo, un estudio en un colegio secundario chileno reveló que una alimentación deficiente, consecuencia de malas prácticas alimentarias, suele afectar negativamente el rendimiento académico de los alumnos (Correa-Burrows et al., 2017).

Según informes de UNICEF (2017) y otras entidades, una dieta variada y balanceada es crucial para obtener nutrientes vitales, mantener la salud y evitar enfermedades. Los datos revelan que el desequilibrio nutricional afecta al 60% de los niños y al 11,5% de la población en Sudamérica. Entre los obstáculos socioculturales que impiden que los jóvenes adopten hábitos alimenticios saludables se encuentra el consumo desmedido de ciertos alimentos, particularmente aquellos ricos en carbohidratos y azúcares complejos.

De acuerdo con la UNESCO (2024), para lograr un futuro más sustentable e integrador, es fundamental potenciar la aptitud para aprender, fomentar el desarrollo de destrezas e impulsar el avance académico. El rendimiento educativo puede incrementarse al fortalecer estos elementos y fomentar una intervención igualitaria tanto en los procesos de aprendizaje como en el bienestar físico de los estudiantes.

Diversas investigaciones en distintos entornos han arrojado resultados variados. Por un lado, un estudio realizado por García et al. (2014) en Cuenca, Ecuador, reveló que los alumnos de educación secundaria ingieren cantidades excesivas de comida rápida, lo cual repercute negativamente en su salud y rendimiento escolar. En contraste, una investigación europea llevada a cabo por Henriksson et al. (2017) demostró que los adolescentes que mantenían una alimentación equilibrada presentaban una mayor capacidad de concentración.

Según datos del INEI (2021), la población infantil y adolescente del Perú presenta índices significativos de desnutrición crónica, afectando al 11,5% de los niños menores de cinco años. Esta cifra supone una leve mejoría respecto a periodos anteriores. El informe también destaca una prevalencia considerable de anemia, especialmente notoria en zonas rurales y de la selva peruana. Estos problemas se relacionan con factores como la escasez de recursos económicos y un acceso limitado a la educación nutricional y los servicios de salud.

En 2010, una encuesta sobre salud escolar en Perú reveló resultados preocupantes: casi un cuarto de los estudiantes tenía sobrepeso, mientras que un pequeño porcentaje informaba tener problemas de alimentación en el hogar. La mayoría de los educandos consumían bebidas carbonatadas todos los días (MINSA, 2011).

En el año 2000, un tercio de los menores de cinco años en Perú sufrían desnutrición persistente. La tasa ha disminuido significativamente recientemente gracias al compromiso político, estrategias multisectoriales y enfoque en comunidades vulnerables, aunque el progreso fue lento en los siguientes años (Marini, 2016).

En Perú, las instituciones gubernamentales de educación y salud han establecido normas para mejorar la nutrición y el desempeño académico. La Ley N° 30021, que regula la promoción de alimentos para menores, es una de las estrategias que ha implementado el Ministerio de Salud. "Qali Warma" es una acción llevada a

cabo por el Ministerio de Educación que ha lanzado, la cual proporciona alimentos a las escuelas públicas y fomenta hábitos nutricionales saludables (MIDIS, 2022).

Sin embargo, la implementación de estas regulaciones presenta desafíos. Se implementa de manera desigual en zonas rurales y urbanas, y en diferentes regiones (Ministerio de Salud [MINSA], 2023). Además, los estudiantes siguen consumiendo alimentos poco saludables, posiblemente debido a hábitos arraigados o a la facilidad de obtener estos productos cerca de los centros educativos.

La incorporación de la educación nutricional en la secuencia de aprendizaje planificada presenta variaciones significativas entre instituciones (Ministerio de Educación [MINEDU], 2023). Además, a pesar de los esfuerzos regulatorios, las circunstancias socioeconómicas siguen teniendo un impacto considerable en las decisiones alimentarias de los estudiantes. A pesar de que hay marcos legales bien intencionados, la implementación en la vida diaria de las escuelas en Perú presenta dificultades significativas, lo que muestra una disparidad entre la normativa y su aplicación práctica en el ámbito educativo y nutricional.

Los niños deben participar en actividades físicas e interactuar socialmente para tener un buen crecimiento y aprendizaje, según Hughes et al. (2014). Sin embargo, esto es poco común en niños desnutridos porque la desnutrición en menores de cinco años puede causar deficiencias cognitivas, retrasos permanentes en el desarrollo psicomotor y una adquisición de habilidades más lenta.

Según la UNICEF (2019), hay una clara conexión entre la situación alimentaria de la población, el crecimiento de sus habilidades cognitivas y su desempeño en la educación, independientemente del nivel económico de las naciones o de la estructura de sus sistemas alimentarios. Esta relación se presenta de manera constante e involucra tanto a naciones con economías prósperas como a naciones con recursos menos abundantes.

Según un informe reciente de la Unión de Nutricionistas y Alimentistas de las Américas UNAC (2023), existe un vínculo significativo entre la nutrición que reciben los estudiantes en los países latinoamericanos y su rendimiento escolar. El documento destaca el valor de una dieta saludable para el desarrollo físico y las habilidades cognitivas e intelectuales de un grupo poblacional de menores y adolescentes que pertenecen al rango etario correspondiente a la educación básica y media en una región específica. Una dieta bien balanceada puede mejorar la concentración, la atención, y la memoria, lo que afecta positivamente el logro

académico. Además, señala que una alimentación inadecuada puede llevar a problemas como obesidad y desnutrición, que afectan negativamente el desempeño escolar.

Según Lozano, et al. (2014) detalla que la problemática principal es el sobrepeso en adolescentes del distrito de Los Olivos, con énfasis en los varones de instituciones privadas, causado por una combinación de factores alimentarios y socioeconómicos que conducen a una dieta poco saludable.

Sayán Brito, (2018) refiere que el dilema central es la prevalencia de hábitos alimenticios perjudiciales para el bienestar de los alumnos del centro escolar Franklin Delano Roosevelt, evidenciada por el consumo de alimentos nutricionales insuficientes, lo cual pone en riesgo su salud presente y futura.

Lo que evidencia cómo los malos hábitos alimentarios en adolescentes perjudican su salud y desempeño académico. La OMS (2017b) enfatiza la importancia de una nutrición adecuada en esta etapa para la salud pública y el desarrollo nacional, previniendo enfermedades crónicas futuras. (Ortega-Luyando et al., 2022; Calvert et al., 2020) sugieren que las intervenciones multifacéticas que involucran a estudiantes, familias, escuelas y comunidades son cruciales abordar eficazmente el sobrepeso juvenil y mitigar sus consecuencias a largo plazo.

Un informe de UNICEF (2017) revela que seis de cada diez menores sufren malnutrición debida a la carencia o exceso de alimentos, afectando al 11,5% en Sudamérica. Este problema persistente se atribuye a factores culturales y sociales que han obstaculizado la adopción de una dieta saludable, principalmente por el alto consumo de carbohidratos. Aunque se han implementado programas como Qali Warma para mejorar la nutrición estudiantil, estos se centran en niveles iniciales y primarios, desatendiendo a los alumnos de secundaria, especialmente con el programa educativo de tiempo extendido. La falta de comedores en instituciones como Palmas Reales dificulta la provisión de alimentos nutritivos.

UNICEF (2019) señaló que los alimentos inadecuados es un gran obstáculo para el aprendizaje. Tres de cada cinco niños tienen sobrepeso o desnutrición, y dos de cada tres entre seis y dos años carecen de nutrientes esenciales, lo que los hace predispuestos a problemas de aprendizaje e infecciones. Esta situación empeora con la influencia del marketing de productos alimenticios poco beneficiosos, afectando su rendimiento escolar.

A partir de la realidad problemática mencionada previamente, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo se relacionan los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria de Ciencia y Tecnología en una institución educativa del Callao, 2024? Los problemas específicos planteados son: ¿Cómo se relacionan las alimentaciones nutritivas y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria de Ciencia y Tecnología en una institución educativa del Callao, 2024? ¿Cómo se relacionan los hábitos alimenticios saludables y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria de Ciencia y Tecnología en una institución educativa del Callao, 2024? y ¿Cómo se relacionan los hábitos alimenticios no saludables y el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria de Ciencia y Tecnología en una institución educativa del Callao, 2024?

En cuanto a la justificación metodológica, se hace referencia a la fundamentación y selección de las estrategias y técnicas sistemáticas utilizadas para obtener, examinar y comprender la información en el marco del trabajo académico. Esto implica explicar las razones detrás de la elección de enfoques, técnicas y procedimientos específicos para abordar rigurosa y efectivamente el problema de investigación. Según Creswell y Creswell (2017), la justificación metodológica requiere una explicación detallada de cómo los métodos seleccionados son apropiados y pertinentes para abordar las preguntas de investigación y alcanzar los propósitos del análisis. En este estudio, se utilizarán enfoques cuantitativos como encuestas y análisis de documentos para obtener datos relevantes y fiables sobre las costumbres y patrones de consumo de alimentos entre los jóvenes en etapa escolar y el funcionamiento de los establecimientos de comida en las escuelas.

Por otro lado, la justificación teórica se centra en la base teórica que sustenta el estudio, incluyendo el análisis de estudios previos y la estructura teórica de referencia. Esta parte implica argumentar sobre la relevancia y utilidad de ciertas teorías, criterios o modelos para comprender el fenómeno de estudio y desarrollar hipótesis o proposiciones de investigación. Johnson y Christensen (2019) señalan que la justificación teórica consiste en demostrar cómo las teorías seleccionadas ayudan a contextualizar el problema de investigación, proporcionar un marco conceptual para el análisis de datos y generar nuevas ideas o perspectivas sobre el tema. En este estudio, se podría basar en teorías de la psicología del desarrollo y sociología para comprender cómo los jóvenes forman sus hábitos alimenticios y cómo el entorno escolar influye en este comportamiento.

Finalmente, la justificación práctica se relaciona con la importancia y relevancia del estudio en el contexto práctico o aplicado. Implica demostrar cómo los hallazgos del estudio pueden tener implicaciones significativas para la práctica profesional, el proceso de elegir opciones o resolver dificultades en situaciones cotidianas. Yin (2018) explica que la justificación práctica implica identificar los problemas prácticos o las necesidades del mundo real que motivan la investigación, así como explicar cómo los resultados del estudio pueden contribuir a abordar esos problemas o necesidades y generar impacto en la práctica profesional o la sociedad en general. En este estudio, los hallazgos podrían ofrecer información valiosa para fomentar hábitos nutricionales beneficiosos entre los jóvenes y prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación, así como para desarrollar intervenciones y políticas destinadas a mejorar el entorno alimentario en las instituciones educativas.

Respecto a los objetivos del estudio, se ha establecido un objetivo general que es determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria en C. y T. en una I.E. del Callao durante el año 2024. Asimismo, pretende aportar al cumplimiento de la meta de desarrollo sustentable (ODS) número 4: Enseñanza de excelencia, fomentando un entendimiento más profundo sobre la manera en que la alimentación puede afectar el desempeño escolar y, como consecuencia final, el progreso sostenible de la comunidad. Los objetivos específicos son los siguientes: determinar cómo la alimentación nutritiva se relaciona con el rendimiento académico de estos estudiantes, investigar la relación entre los hábitos alimenticios saludables y el desempeño académico, así como analizar la relación de los hábitos alimenticios no saludables afectan el rendimiento académico en este grupo estudiantil.

En lo que respecta al historial internacional, según Ibarra et al. (2019), se destaca la importancia de investigaciones como la llevada a cabo en Chile sobre la conexión entre los patrones de alimentación y el aprovechamiento estudiantil en estudiantes adolescentes, la cual explora la asociación entre el desempeño educativo y los patrones alimenticios en adolescentes en edad escolar. Este estudio resalta la relevancia de incorporar y hacer propias ciertas pautas de comportamiento y hábitos cotidianos saludables para disminuir la probabilidad de padecer afecciones de salud persistentes y mantener una salud cognitiva óptima durante el envejecimiento.

Pinos et al. (2020), hacen referencia a una investigación ecuatoriana sobre los malos hábitos alimenticios y cansancio mental en estudiantes universitarios, este

estudio explora la relación entre una alimentación inadecuada y el agotamiento mental en alumnos de la universidad en Ecuador. Los hallazgos indican que una nutrición carente de elementos esenciales provoca fatiga y somnolencia durante las sesiones académicas, lo cual repercute negativamente en el desempeño académico del alumnado.

En el contexto nacional, Gutiérrez (2018) resalta el proyecto alimentación mejorada, puesto en marcha en la I.E. Miguel Grau de Salaverry, en la jurisdicción trujillana, que tiene como objetivo corregir las prácticas nutricionales inadecuadas del estudiantado. Esta campaña tiene como objetivo reducir estos hábitos mediante actividades de concientización, para promover el bienestar nutricional de los estudiantes. Se basa en un diagnóstico exhaustivo de la situación y establece objetivos claros para comunicar eficazmente el mensaje al público objetivo.

En el ámbito nacional, Llanos (2018) analiza la correlación entre los hábitos de consumo alimenticio y la condición de salud nutricional del alumnado de sexto grado en Monsefú, Chiclayo. El impacto de la dieta en la salud de los estudiantes no es el único objetivo de la investigación, del mismo modo promueve la adopción de hábitos alimenticios saludables. Los hallazgos podrían ser fundamentales para la formulación de estrategias e iniciativas que mejoren la salud estudiantil.

Como antecedente local, es relevante mencionar la investigación realizada por Sayán Brito (2018) en el distrito de Comas, Lima. Este estudio, llevado a cabo en la I.E. Particular Franklin Delano Roosevelt durante el primer semestre de 2017, reveló datos preocupantes sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes. La autora encontró que una cantidad significativa de alumnos incluía alimentos poco saludables en sus loncheras o consumía refrigerios con bajo valor nutricional. Sayán Brito advierte que estas prácticas alimentarias podrían tener consecuencias negativas para el bienestar de los estudiantes, tanto a corto como a largo plazo. Además, su investigación subraya cómo los patrones alimentarios inadecuados entre los jóvenes pueden impactar negativamente no solo en su salud, sino también en los resultados escolares. Este trabajo proporciona una valiosa perspectiva local sobre la conexión entre los patrones de consumo nutricional y el desempeño escolar en un contexto educativo específico de Lima.

Bach (2020) condujo un estudio en una escuela secundaria para examinar el estado nutricional, los hábitos alimentarios y el desempeño escolar. Este trabajo se fundamenta en la teoría de la nutrición óptima, que postula que una alimentación



equilibrada es esencial para el desarrollo cognitivo y el rendimiento académico (Gómez-Pinilla, 2008). Empleando metodología cuantitativa y un diseño correlacional no experimental con 53 alumnos, Bach encontró que más del 50% presentaba problemas de peso, mientras que dos tercios mantenían hábitos alimenticios poco saludables. Estos hallazgos se alinean con Ajzen (1991), en la teoría del comportamiento planificado, lo cual indica que los hábitos alimentarios están influenciados mediante opiniones personales y estándares sociales percibidos. Con una significancia estadística ( $p < 0,05$ ), el estudio respaldó la existencia de una relación entre el contenido del desayuno, las prácticas alimentarias y el desempeño escolar. Esta conexión puede explicarse a través de la hipótesis de la glucosa cerebral (Sünram-Lea et al., 2011), que propone que la disponibilidad de glucosa afecta directamente las capacidades mentales y, en consecuencia, el desempeño escolar. Los resultados de Bach (2020) refuerzan el modelo de sistemas ambientales de Bronfenbrenner (1979), que enfatiza cómo los diversos sistemas ambientales, incluyendo la escuela y los hábitos familiares, influyen en el comportamiento y desarrollo de una persona, en este caso, en sus prácticas alimentarias y desempeño escolar.

Huachuhuillca et al. (2019), definen los hábitos alimentarios como las inclinaciones personales al elegir o consumir ciertos alimentos, impactando el estado nutricional. Estas costumbres no son congénitas, sino que se desarrollan durante el transcurso de la existencia. Esta perspectiva se alinea con la teoría de Bandura sobre el aprendizaje, que postula que las conductas, abarcando los hábitos alimentarios, se adquieren a través de la observación e imitación de modelos en el entorno social. Además, el marco ecológico de Bronfenbrenner sirve como base para comprender cómo los hábitos alimentarios se forman y mantienen en múltiples niveles de influencia. Desde esta perspectiva, las costumbres nutricionales surgen de intrincadas relaciones entre aspectos personales (como las preferencias gustativas), familiares (como las prácticas alimentarias en el hogar), comunitarios (como la disponibilidad de alimentos) y culturales (como las tradiciones culinarias). Por otro lado, la teoría de la determinación social en cuanto a la salud sugiere que los hábitos alimentarios están fuertemente influenciados por determinantes sociales como nivel socioeconómico, nivel educativo y acceso a alimentos saludables. Esto implica que los hábitos alimentarios no solo son una elección individual, sino que están moldeados por factores estructurales y sociales más amplios.

Rivera (2020) los describe como patrones deliberados y repetitivos que afectan la selección de alimentos, respondiendo a influencias socioculturales. Esta conceptualización se alinea con la teoría de Ajzen sobre comportamiento planificado, sugiriendo que las acciones son resultado de intenciones formadas por actitudes, normas percibidas y normas subjetivas. En el contexto de los hábitos alimentarios, esto implica que las elecciones alimentarias están influenciadas por creencias personales, presiones sociales percibidas y la sensación de control sobre el comportamiento alimentario. Rivera destaca que los estudiantes cuentan con potencial para adquirir patrones de alimentación poco saludables, vinculados a cambios en su estilo de vida. Esta observación puede interpretarse a través de la teoría de la transición nutricional de Popkin, que explica cómo los cambios en la dieta están relacionados con transformaciones socioeconómicas y demográficas. En el caso de los estudiantes, la transición a la vida universitaria representa un cambio significativo que puede alterar sus patrones alimentarios.

Además, la teoría de la autodeterminación desarrollada por Ryan y Deci (2000), proporciona un marco para entender cómo la motivación innata o intrínseca y extrínseca influye en los hábitos alimentarios. Según esta teoría, los estudiantes podrían adoptar hábitos alimentarios más saludables si se sienten autónomos en sus elecciones, competentes en su capacidad para mantener estos hábitos, y conectados con otros que valoran una alimentación saludable. Lazarus en su teoría del estrés y afrontamiento es relevante, ya que las modificaciones en la forma de vida de los estudiantes a menudo conllevan un aumento del estrés, lo que puede llevar a la adopción de hábitos alimentarios poco salubre como mecanismo de afrontamiento.

Según Sanchez-Ojeda y Luna-Bertos (2015), el estilo de vida abarca el conjunto de rutinas y hábitos diarios de una persona, los cuales, cuando se mantienen a lo largo del tiempo, pueden convertirse en factores de riesgo o de protección según su naturaleza. Esta concepción se alinea con la teoría de Bandura (1977) sobre el aprendizaje social, que sugiere que los comportamientos se consiguen y mantienen a través de la imitación, la observación y el refuerzo. La teoría salutogénica de Antonovsky (1996) complementa esta perspectiva al enfocarse en los factores que promueven la salud y el bienestar, en lugar de centrarse únicamente en los riesgos. Según esta teoría, el sentido de coherencia de una persona - compuesto por la comprensibilidad, manejabilidad y significatividad de sus experiencias - influye en cómo se adoptan y mantienen los hábitos de vida saludables.

Además, el modelo de transformación de comportamiento transteórico de Prochaska y DiClemente (1986) ofrece un marco para entender cómo las personas modifican sus hábitos a lo largo del tiempo. Este modelo sugiere que el comportamiento cambia a través de etapas (precontemplación, contemplación, preparación, acción y mantenimiento), lo cual es particularmente relevante para comprender cómo los estilos de vida se desarrollan y se modifican. También es relevante la teoría de los sistemas ecológicos de Bronfenbrenner (1979), ya que propone que los hábitos y rutinas diarias están afectados por múltiples niveles de sistemas interconectados, desde el microsistema inmediato (como la familia) hasta el macrosistema más amplio (como la cultura y las políticas sociales).

De acuerdo con Pereira y Salas (2017), las costumbres nutricionales se definen como patrones de comportamiento que guían la elección de comestibles para cumplir con las necesidades biológicas. Esta selección está íntimamente ligada a tradiciones, costumbres y al contexto familiar y socioeconómico. Esta perspectiva se alinea con la teoría sociocognitiva de Bandura (1986), que resalta la influencia mutua de elementos individuales, conductuales y contextuales en el desarrollo de costumbres. La teoría de los sistemas alimentarios de Sobal y Bisogni (2009) complementa esta visión, proponiendo que las elecciones alimentarias son el resultado de un proceso complejo que involucra factores como el curso de vida, influencias y contextos personales. Esta teoría ayuda a explicar cómo las tradiciones y el contexto socioeconómico mencionados por Pereira y Salas influyen en las costumbres nutricionales. Además, el modelo ecológico de Story et al. (2008) proporciona un marco para entender cómo los factores individuales, sociales, físicos y macrosistémicos interactúan para influir en los comportamientos alimentarios. Este modelo respalda la idea de que las costumbres nutricionales están moldeadas por una compleja red de influencias, desde las preferencias personales hasta las políticas alimentarias a nivel nacional.

El Ministerio de Salud del Perú, mediante la Ley N° 30021, ha implementado una estrategia integral para salvaguardar y fomentar la salud pública, con especial énfasis en el desarrollo saludable de la población (MINSa, 2020). Esta normativa abarca diversas acciones, entre las que se incluyen programas educativos, impulso de la actividad física, instauración de puntos de venta de alimentos nutritivos en centros educativos de nivel básico, y vigilancia de la publicidad dirigida a alimentos y bebidas no alcohólicas para menores. El objetivo principal es reducir y prevenir enfermedades vinculadas al sobrepeso y a patologías crónicas no transmisibles.

En consonancia con esta ley, la Resolución Suprema N° 017-2017-SA establece en su novena disposición que el Ministerio de Educación, en colaboración con el sector Salud, debe formular directrices específicas para la gestión de kioscos, comedores y cafeterías en instituciones de educación básica, tanto públicas como privadas. Estas normativas deben alinearse con las pautas técnicas y legales del sector Salud en materia de supervisión higiénica y oferta de alimentos y bebidas saludables. Como resultado, estos espacios en los centros educativos están obligados a ofrecer exclusivamente productos que cumplan con los estándares nutricionales establecidos por el MINSA, con el fin de proteger la salud y el bienestar de los estudiantes.

En relación con la variable de hábitos alimenticios, la alimentación según Aguirre (2016) se caracteriza por ser una actividad tanto social como individual. En la sociedad contemporánea, existe una notable presión en la selección de nutrientes lo cual conduce a una serie de comportamientos influenciados por factores tanto externos como internos. Por otro lado, Huerta (2012) destaca que la alimentación es una actividad vital regulada por el centro cerebral ancestral que regula las operaciones vitales del organismo, como el hambre y la saciedad. De acuerdo con las recomendaciones dietéticas para los habitantes del Perú (2019), la alimentación no solo tiene un aspecto biológico, sino también social y cultural, influenciada por factores como el estilo de vida, las preferencias personales y las prácticas culturales. En resumen, nuestros hábitos alimenticios están determinados por diversos factores externos y culturales, incluida la disponibilidad de alimentos y nuestras costumbres sociales.

Almeida (2000) define las costumbres nutricionales como una combinación de comportamientos y disposiciones relacionados con la alimentación que las personas desarrollan en respuesta a situaciones cotidianas. Estos hábitos evolucionan hasta convertirse en patrones de conducta y aprendizaje duraderos, que pueden tener repercusiones tanto positivas como negativas en la salud, el estado nutricional y el bienestar general del individuo. Esta visión coincide con la teoría del aprendizaje social de Bandura (1977), que postula que los comportamientos se adquieren y mantienen a través de la observación, la imitación y el refuerzo en contextos sociales. La teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan (2000) complementa esta visión, sugiriendo que la motivación intrínseca juega un papel crucial en la adopción y mantenimiento de hábitos alimentarios saludables. Según esta teoría, cuando las

personas experimentan una sensación de conexión y autonomía en sus elecciones alimentarias, es más probable que desarrollen y mantengan hábitos nutricionales positivos. Además, el modelo transteórico del cambio de comportamiento de Prochaska y DiClemente (1983) proporciona un marco para comprender cómo los hábitos alimentarios pueden modificarse a lo largo del tiempo, pasando por etapas de precontemplación, contemplación, preparación, acción y mantenimiento.

La primera dimensión, centrada en la alimentación nutritiva, es descrita por Esquivel et al. (2018), como esencial para el desarrollo físico y mental, así como para la eficacia laboral de todo organismo vivo. La caracterizan como un conjunto de procesos interconectados que proporcionan energía y componentes estructurales para un funcionamiento ideal. Por su parte, DeBruyne et al. (2015), abordan la nutrición desde una perspectiva científica más amplia, que abarca desde la ingestión hasta la eliminación de alimentos y nutrientes, incluyendo también el análisis del entorno y el comportamiento humano.

La OMS señala que una dieta nutritiva debe incluir una diversidad de productos alimenticios que incluye frutos frescos, hortalizas, leguminosas, cereales integrales, mientras se limita la ingesta de azúcares, grasas y sal para prevenir enfermedades crónicas. Por lo tanto, una alimentación nutritiva es aquella que proporciona todos los nutrientes esenciales para la salud, el crecimiento y un desarrollo óptimo, a través de una diversidad de alimentos.

Arboleda (2000), conceptualiza la nutrición como una condición inherente a los organismos vivos, caracterizada por un conjunto de procesos internos que operan de manera sincronizada y equilibrada. Estos procesos, según el autor, tienen como objetivo fundamental garantizar la continuidad y preservación de la vida. Arboleda enfatiza que la nutrición es un mecanismo autónomo que no requiere control consciente. Sin embargo, destaca que, para lograr una nutrición óptima, es esencial incorporar una dieta diversa y equilibrada, seleccionando cuidadosamente una amplia gama de alimentos.

En cuanto a la segunda dimensión, relacionada con los hábitos alimenticios saludables, Moreno y Galiano (2015) argumentan que una alimentación saludable implica consumir una variedad de la alimentación que aporten nutrientes adecuados de acuerdo a los requerimientos individuales, distribuidos durante el día. La Harvard T.H. Chan School of Public Health señala que adoptar hábitos alimenticios saludables puede prevenir enfermedades crónicas y mantener un peso adecuado, promoviendo

el bienestar general y mejorando el rendimiento académico. Esto incluye elegir alimentos variados y equilibrados, y reducir la ingesta de endulzantes artificiales, lípidos saturados y sal en exceso.

La tercera dimensión, referida a los hábitos de alimentación no saludables, según la American Dietetic Association (ADA, 2020), implica patrones alimentarios relacionados con un aumento o una mayor probabilidad de padecer de enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2, la obesidad y las afecciones que comprenden la salud cardiovascular, las cuales pueden tener repercusiones adversas en el rendimiento académico. Gonzales y Merino (2000) observan que los niños y adolescentes a menudo desarrollan prácticas alimentarias poco saludables al consumir con regularidad alimentos altamente procesados y cargados de grasas saturadas, azúcares agregados y sodio, mientras que descuidan el consumo de comestibles beneficiosos como productos frutales y vegetales. Estas inclinaciones, según indican los investigadores, comprenden la ingestión habitual de alimentos de preparación instantánea y productos dulces o salados con alto contenido calórico, lo que puede tener consecuencias adversas para su bienestar físico y mental.

En relación al desempeño académico, se define como la manifestación de las habilidades y rasgos psicológicos del estudiante, cultivadas mediante el proceso educativo, que le permiten alcanzar un nivel de desempeño y éxito académicos. Según el MINEDU (2013), esta variable es útil para prever el rendimiento académico futuro y diseñar políticas públicas orientadas al desarrollo educativo.

Según la definición operacional, el desempeño escolar se determina calculando la media de las notas finales de todas las asignaturas al concluir el año lectivo. Basándose en el promedio obtenido, se categoriza el rendimiento en cuatro grupos: sobresaliente (17-20 puntos), satisfactorio (14-16 puntos), en desarrollo (11-13 puntos) y necesita mejorar (0-10 puntos). Esta clasificación se establece conforme a los registros oficiales de calificaciones de la I.E.

En cuanto a los procesos cognitivos, Castillero (2019) los describe como las series de operaciones mentales que llevamos a cabo para obtener resultados mentales. Estos procesos son esenciales para almacenar, procesar y comprender la información del entorno, siendo fundamentales para nuestra interacción y adaptación al mundo exterior, lo cual es vital para nuestra supervivencia. Desde acciones simples hasta las más complejas, todas implican el procesamiento de información.

El deterioro de los procesos cognitivos, según Chappotin (2018), se refiere a cualquier irregularidad en el funcionamiento intelectual, lo que puede resultar en problemas de memoria, dificultades para la expresión verbal y otros síntomas. Este declive puede manifestarse en diversos grados, desde leves hasta avanzados, y puede tener una influencia importante en el día a día del individuo en los casos más graves. Por otro lado, la concentración, según Ferreas (2007), se relaciona con la atención dirigida a actividades que requieren estar alerta, como el proceso de aprendizaje. Londoño (2009) la describe como la habilidad para seleccionar información relevante entre múltiples estímulos y mantener el enfoque en una idea durante un período específico. Ambas perspectivas coinciden en que la concentración implica evitar distracciones y mantenerse enfocado en una tarea específica.

Las dificultades para mantener el enfoque y los desafíos en el mantenimiento de la atención pueden manifestarse como síntomas de otros trastornos psicológicos, ya sea de origen orgánico o funcional. Estos problemas pueden afectar tanto a personas normales en situaciones de estrés, fatiga o intensidad emocional, como a aquellos con condiciones médicas subyacentes. Además, Bajaña et al. (2017) sugieren que, en adolescentes y jóvenes, la mala alimentación puede contribuir a problemas de memoria y disminución en la capacidad de atención.

El bajo rendimiento académico, según López et al. (2015), es un estado transitorio que depende principalmente del estudiante y su entorno. Causa preocupación no solo en el estudiante, sino también en los padres, profesores e instituciones educativas, ya que implica que el estudiante no logra cumplir con las competencias esperadas para su grado según los resultados. Además, tiene consecuencias negativas para la autoestima del estudiante, quien puede ser rechazado por sus compañeros e incluso en su hogar, generando sentimientos de desvalorización y desinterés por las actividades sociales.

En lo que respecta a la primera dimensión del rendimiento académico, se encuentra la competencia del área de Ciencias que se le conoce como indaga mediante métodos científicos para construir conocimientos, según el Marco Curricular Nacional del Perú, esta competencia se refiere a la habilidad de los estudiantes para utilizar métodos científicos en la investigación y comprensión del entorno natural, lo cual es fundamental para el desarrollo del pensamiento crítico y la adquisición de conocimientos sólidos en ciencias. Implica evaluar la capacidad del estudiante para investigar científicamente, formulando preguntas, diseñando y ejecutando

experimentos, recopilando y analizando datos, y llegando a conclusiones basadas en evidencias (MINEDU, 2016).

En cuanto a la segunda dimensión del rendimiento académico en la competencia explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los organismos vivos, energía y materia, biodiversidad, tierra y universo, el MINEDU 2016, define esta competencia como la habilidad para aplicar conocimientos científicos en la explicación de procesos y fenómenos en el mundo físico, fomentando una comprensión integral de la biodiversidad, la energía y la materia, así como la dinámica entre el cosmos y la tierra. Esta dimensión mide la capacidad del estudiante para comprender y explicar fenómenos naturales y conceptos científicos relacionados con diversas disciplinas científicas. Se enfoca en la aplicación de conocimientos teóricos para interpretar el funcionamiento del mundo natural y sus componentes.

La tercera dimensión relacionada al rendimiento académico competencia diseña y construye soluciones tecnológicas para resolver problemas de su entorno, según el MINEDU (2016), se refiere a la capacidad para aplicar principios científicos y tecnológicos en la creación de estrategias originales para elevar el nivel de vida y resuelvan problemas prácticos. Esta dimensión evalúa la habilidad del estudiante para identificar problemas en su entorno y desarrollar soluciones tecnológicas creativas y prácticas, combinando saberes de varios campos científicos y tecnológicos.

La hipótesis general hace referencia a los hábitos alimenticios que se relacionan significativamente con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria de C. y T.; en una I.E. del Callao, 2024. Y las hipótesis específicas son:

La alimentación nutritiva está relacionada con el desempeño académico de los estudiantes de secundaria de C. y T.; en una I.E. del Callao, 2024. Se espera que exista una correlación significativa entre la alimentación nutritiva y el desempeño académico en los estudiantes de secundaria de C. y T.; en una I.E. del Callao en 2024.

Los hábitos alimentarios saludables están relacionados con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria de C. y T.; en una I.E. del Callao, 2024. Se anticipa una asociación significativa entre los hábitos alimenticios saludables y el rendimiento académico en este grupo estudiantil.

En una escuela secundaria de Callao en 2024, se encontró una correlación significativa entre las costumbres alimentarias no saludables y el rendimiento



académico de los educandos de C y T. Se espera una relación notable entre el desempeño escolar de los estudiantes y estas prácticas nutricionales inadecuadas.

Suscita una reflexión profunda sobre la interrelación entre los patrones alimentarios y el desempeño escolar en alumnos de secundaria del área de C. y T.; en un centro educativo chalaco en 2024. Este asunto reviste suma importancia debido a sus repercusiones tanto en el bienestar físico como en el desarrollo mental de los jóvenes. La investigación se sitúa en un panorama de creciente atención hacia la nutrición y su influencia en el logro académico, evidenciando inquietudes mundiales sobre la calidad nutricional y sus efectos en el aprendizaje y el bienestar integral de los educandos.

El origen del problema investigado se puede rastrear a diversas fuentes, incluyendo cambios en los patrones alimentarios y de estilo de vida que han afectado a las generaciones más jóvenes. Con la globalización y el auge de la comida rápida y procesada, los hábitos alimenticios de los adolescentes se han visto negativamente influenciados, resultando en dietas desequilibradas que carecen de nutrientes esenciales. Esto no solo compromete su salud física, sino que también tiene repercusiones directas en su capacidad para concentrarse, aprender y rendir académicamente.

Diversos estudios han mostrado que una nutrición adecuada es crucial para el progreso cognitivo y el éxito académico. La investigación realizada en Irán (Kelishadi et al., 2007) y Chile (Correa-Burrows et al., 2017) destaca cómo la falta de frutas, verduras y granos integrales en la dieta puede llevar a problemas de salud y afectar negativamente el desempeño académico. Asimismo, informes de organismos internacionales como UNICEF subrayan la importancia de una nutrición diversa y equilibrada para el óptimo desarrollo juvenil.

En el contexto específico de la I.E. del Callao se ha notado que los estudiantes de secundaria, especialmente aquellos que estudian Ciencia y Tecnología, presentan patrones alimentarios poco saludables. Estos estudiantes, que están en un momento crucial de su desarrollo, requieren una dieta rica en nutrientes que respalde sus necesidades cognitivas y físicas. Sin embargo, las influencias culturales, sociales, junto con la accesibilidad a alimentos poco nutritivos, han perpetuado hábitos alimenticios que no solo comprometen su salud a largo plazo, sino que también afectan su rendimiento académico de manera significativa.

El valor de este estudio reside en su capacidad para proporcionar evidencia empírica sobre la relación entre la dieta y el desempeño académico, lo que podría influir en las políticas educativas y de salud pública. Al comprender mejor cómo los hábitos alimenticios afectan el rendimiento académico, se pueden diseñar intervenciones específicas para fomentar una nutrición balanceada y apropiada en la población estudiantil, contribuyendo de este modo a la consecución de la Meta 4 de los ODS: Educación de Calidad. Esta meta subraya la importancia de asegurar una formación de excelencia, que sea integradora y justa, fomentando posibilidades de aprendizaje universales, aspectos que están íntimamente vinculados con la alimentación y el bienestar de los educandos.

En síntesis, este estudio no se limita a determinar la relación entre patrones alimentarios y desempeño escolar, sino que además pretende sensibilizar sobre el papel crucial de la nutrición en el crecimiento holístico de los estudiantes. Al abordar este problema, se pretende contribuir a un futuro donde la educación y la salud estén interconectadas, garantizando un desempeño escolar superior y una existencia más saludable para los jóvenes.

## II. METODOLOGÍA

Este estudio adopta un enfoque metodológico cuantitativo, clasificado como investigación básica según el manual Oslo de la OCDE (2018), también llamada fundamental o pura según (Hernández et al., 2014), se dedica a estudios que buscan extender el conocimiento teórico sobre fenómenos naturales o sociales. Se ha utilizado un diseño de investigación no experimental específicamente descriptivo-correlacional, para examinar la relación entre los hábitos alimenticios y el desempeño educativo en estudiantes de secundaria de Ciencia y Tecnología en una I.E. del Callao durante 2024. La investigación básica busca ampliar el conocimiento teórico sin un fin práctico inmediato, se enfoca en expandir el saber científico y la comprensión teórica de los fenómenos, sin buscar usos prácticos inmediatos. Su objetivo es desarrollar y validar teorías y modelos, ampliando así el entendimiento científico de la realidad.

En relación al diseño investigativo no experimental, se fundamenta en el examen y la observación de las variables tal como se presenta en su entorno real, ya que permite examinar y describir los hechos de interés en su ambiente original, sin intervención activa del investigador. Según Kerlinger y Lee (2002), en un estudio donde no se interviene experimentalmente, quien realiza la investigación se abstiene de alterar intencionalmente los factores analizados de las variables independientes, sino que observa y analiza los fenómenos tal como ocurren de manera natural. Este enfoque se utiliza cuando no es viable o ético realizar experimentos controlados.

El enfoque cuantitativo se fundamenta en la recolección de datos numéricos y su análisis estadístico para probar hipótesis y obtener resultados generalizables. Utiliza instrumentos de medición estandarizados y procedimientos estadísticos rigurosos. Según Creswell (2014), la investigación cuantitativa busca establecer patrones, relaciones y efectos causales entre variables mediante el uso de datos estadísticos.

Las variables de estudio son los hábitos alimenticios (variable independiente) y el rendimiento académico (variable dependiente). Los patrones alimenticios se medirán mediante un cuestionario estructurado que utiliza escalas tipo Likert y preguntas cerradas y para evaluar la ingesta de alimentos tanto saludables como no saludables. El éxito académico se evaluará utilizando los registros académicos de los estudiantes.

Para la variable independiente: Hábitos Alimenticios, son patrones de comportamiento alimenticios que las personas desarrollan y mantienen a lo largo del

tiempo. Estos incluyen la selección, preparación y consumo de alimentos, y están influenciados por factores biológicos, psicológicos, socioculturales y ambientales (Kabir et al., 2018). Siendo sus dimensiones: Primera: Alimentación nutritiva. Segunda: Hábitos alimenticios saludables. Tercera: Hábitos alimenticios no saludables

Para la variable dependiente: Rendimiento Académico, se define como el nivel de logro y comprensión que un estudiante alcanza en un área académica específica. Es un constructo multidimensional que refleja no solo el conocimiento obtenido, sino también las habilidades, actitudes y valores cultivados a lo largo del proceso educativo (Steinmayr et al., 2022). Siendo sus dimensiones: Primera: Logro académico en la competencia indaga mediante métodos científicos para desarrollar conocimientos. Segunda: Rendimiento académico en la competencia explica el mundo físico a partir de conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, tierra y universo. Tercera: Rendimiento académico en la competencia diseña y construye soluciones tecnológicas para resolver problemas de su entorno. (Ver anexos del 01 al 06)

La población del estudio está compuesta por 233 estudiantes de noveno, décimo y undécimo grado de secundaria del área de Ciencias en una I.E. del Callao. Se empleó un muestreo probabilístico simple, seleccionando una muestra representativa de 96 estudiantes de la población, asegurando que cada estudiante tuviera la misma probabilidad de ser incluido en la muestra (Hernández et al. 2014).

El muestreo no probabilístico se emplea en la investigación cuantitativa cuando la selección de la muestra no sigue un proceso aleatorio (Hernández et al. 2014). En lugar de seleccionar participantes al azar, se optó por un enfoque no probabilístico basado en criterios específicos, como la disponibilidad y accesibilidad de los estudiantes. Se tomaron en cuenta aspectos como la proximidad geográfica, la disponibilidad de tiempo y recursos, y la disposición de los estudiantes para participar en el estudio.

La selección de esta muestra permitirá llevar a cabo los análisis estadísticos sólidos para explorar la relación entre los hábitos alimenticios de los estudiantes y su desempeño académico en Ciencias (Hernández et al. 2014). La metodología cuantitativa se basa en la obtención de datos numéricos que serán analizados mediante técnicas estadísticas, ofreciendo resultados que pueden generalizarse a la

población estudiantil de secundaria del área de Ciencias en la I.E. del Callao (Hernández et al., 2014).

Se empleó un cuestionario validado por expertos en nutrición y educación para la recolección de datos, y se midió su consistencia interna con el coeficiente alfa de Cronbach. Los registros académicos proporcionaron información sobre el rendimiento de los estudiantes.

Según Hernández et al. (2014), la validez de contenido y la confiabilidad son elementos esenciales para asegurar la credibilidad de los instrumentos de investigación. También nos dice Hernández et al. (2010), la validez es la medida en que una aplicación de medición efectivamente evalúa el atributo o rasgo que se propone medir (p. 201).

El instrumento es un cuestionario estandarizado y estructurado diseñado para evaluar los hábitos alimentarios de los alumnos, que incluye preguntas cerradas y escalas tipo Likert para evaluar la cantidad y el nivel de calidad de los hábitos alimenticios, como la ingesta de productos vegetales frescos y comida chatarra. Según Creswell (2014), el uso de cuestionarios estructurados es común en estudios cuantitativos para obtener datos fiables y válidos. Además, se utilizará la ficha de registro académico para recopilar datos sobre el desempeño escolar de los estudiantes en competencias específicas de C. y T.; como calificaciones y evaluaciones de desempeño. De acuerdo con (Hernández et al., 2010), es un instrumento empleado para reunir información sobre un tema concreto de investigación (p.217).

Para el rendimiento académico, se revisó el acta consolidada con el promedio del primer bimestre año 2024, correspondiente a cada uno de la población estudiantil adolescentes de una I.E. en el Callao.

Se emplearán técnicas estadísticas descriptivas y análisis correlacional para identificar relaciones significativas entre el desempeño académico y la dieta.

En cuanto a los aspectos éticos, se respetaron los principios de integridad científica, para asegurar la honestidad y transparencia en la investigación, evitando cualquier tipo de manipulación o falsificación de datos, así como también se obtuvieron los consentimientos informados necesarios, con el fin de obtener la aprobación voluntaria de los participantes, asegurando que estén plenamente informados sobre los objetivos, procedimientos y posibles riesgos. Los documentos de autorización y consentimiento se incluirán en los anexos, respetando la

confidencialidad de las entidades colaboradoras, la credibilidad, la validez y la confiabilidad de los instrumentos son fundamentales para garantizar la validez del estudio. Se llevará a cabo una validación de contenido mediante la revisión por expertos en nutrición y educación. De acuerdo con Hernández et al. (2014), la validez de contenido y la confiabilidad son cruciales para garantizar la credibilidad de los recursos para la investigación. En este caso de menores, se obtuvo un asentimiento informado para obtener un consentimiento adicional de los padres o tutores. Además, se realizará un estudio piloto del cuestionario para ajustar pregunta su asegurar su claridad y relevancia. Se empleó la triangulación de datos al combinar las encuestas con los registros académicos para fortalecer la credibilidad de los hallazgos. Según lo planteado por Patton (2002), la utilización de distintas fuentes para obtener datos sobre un mismo fenómeno de estudio refuerza la validez y confiabilidad de los hallazgos alcanzados, de esta manera asegurar un trato justo y equitativo a todos los participantes, evitando cualquier tipo de discriminación, garantizando la ética y la credibilidad de la investigación.

### III. RESULTADOS

#### 3.1 Resultado descriptivos

Tabla 1

*Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes de una I.E. del Callao 2024*

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

#### Interpretación

La tabla y el gráfico 1 muestran una correlación entre hábitos alimentarios y rendimiento académico. Los estudiantes con calificación "C" (dificultad) presentan un 25% de hábitos no saludables y 75% poco saludables. En el nivel "B" (en proceso), el 28.6% tiene hábitos no saludables. Para el grupo "A" (Logro), un 19% muestra hábitos no saludables, 52.4% poco saludables y 28.6% saludables, sugiriendo un posible riesgo futuro en su desempeño. En contraste, los alumnos "AD" (logro destacado) exhiben solo 3.1% de hábitos no saludables, 42.2% poco saludables y 54.7% saludables. Esta distribución progresiva de los datos indica una probable relación positiva entre las dos variables examinadas.

Tabla 2

*Alimentación nutritiva y rendimiento académico en estudiantes de una I.E. del Callao 2024*

		Rendimiento académico				
			Con dificultad C	En proceso B	Logro A	Logro destacado D
Alimentación Nutritiva	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%

Interpretación

La información mostrada en la Tabla 2 y la Figura 2 revelan una correlación entre el rendimiento académico y la alimentación nutritiva en los estudiantes. Entre aquellos con rendimiento "Con dificultad - C", el 25% muestra alimenticios no saludables, mientras que el 50% presenta hábitos de alimentación nutritiva poco saludables. Para los estudiantes "En proceso - B", se observa una distribución más variada: 28.6% mantiene una alimentación nutritiva saludable, 14.3% presentó alimentación poco saludable, y 57.1% alimentación nutritiva saludable. En la categoría "Logro - A", se observa el 9.5% exhibe alimentación no saludable, 52.4% alimentación nutritiva poco saludables, y 38.1% alimentación nutritiva saludables. Finalmente, entre los alumnos que han alcanzado un nivel sobresaliente de desempeño académico, solo el 4.7% muestra alimentación nutritiva no saludables, el 23.4% un nivel poco saludable, y una significativa mayoría del 71.9% mantiene alimentación nutritiva saludables. Estos resultados sugieren una posible relación entre un mejor rendimiento académico y hábitos alimentarios más saludables.



Tabla 3

*Hábito alimenticio saludable y rendimiento académico en estudiantes de una I.E. del Callao 2024*

		Rendimiento académico				
		Con dificultad C	En proceso B	Logro A	Logro destacado D	
Hábito Alimenticio saludable	No Saludable	Recuento % dentro de rendimiento académico	1 50,0%	2 28,6%	2 28,6%	3 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%

Interpretación

Según los análisis de los datos presentados figura 3 y tabla 3 presentan datos sobre los alumnos cuyo desempeño escolar se clasifica en la categoría "Con dificultad - C", indicando un nivel de logro por debajo de lo esperado, una división equitativa: 50% con hábitos alimenticios no saludables y 50% poco saludables. En el grupo "En proceso - B", se observa una distribución variada de 28.6% con hábitos alimenticios no saludables, 14.3% poco saludables, y una mayoría del 57.1% con hábitos alimenticios saludables. Para los estudiantes en la categoría "Logro - A", se repite el desempeño en el nivel "En proceso - B" con el 28.6% con hábitos no saludables, mientras que el 47.6% muestra hábitos poco saludables y el 23.8% mantiene prácticas alimentarias consideradas saludables. En cuanto a los educandos con un nivel "Logro destacado - AD", el 17.2% presenta hábitos alimenticios no saludables, el 34.4% poco saludables, y destaca un 48.7% con hábitos alimenticios saludables. Estos resultados sugieren una tendencia hacia mejores hábitos alimentarios en los grupos de mayor rendimiento académico, aunque la relación no es completamente lineal en todas las categorías.

Tabla 4

*Hábito alimenticio no saludable y rendimiento académico en estudiantes de una I.E. del Callao 2024*

		Rendimiento académico				
			Con dificultad C	En proceso B	Logro A	Logro destacado D
Hábito Alimenticio saludable	No Saludable	Recuento % dentro de rendimiento académico	1 50,0%	2 28,6%	2 28,6%	3 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%

### Interpretación

El análisis de los datos expuestos en la tabla 4 revela patrones interesantes sobre la relación entre hábitos alimenticios no saludables y rendimiento académico:

En el nivel "Con dificultad - C", caracterizado por un logro inferior al esperado, se nota una marcada presencia de hábitos alimenticios deficientes. La totalidad de los estudiantes en este grupo muestra prácticas alimentarias subóptimas, dividiéndose equitativamente entre hábitos no saludables y poco saludables.

El grupo "En proceso - B" exhibe una mejora notable. Aquí, menos de la mitad (42.9%) mantiene prácticas alimentarias inadecuadas, con un 28.6% en la categoría no saludable y un 14.3% en la poco saludable. Significativamente, más de la mitad (57.1%) adopta hábitos alimenticios saludables.

Para la categoría "Logro - A", se observa un retroceso en los hábitos alimenticios. Aunque el porcentaje de hábitos no saludables se mantiene (28.6%), hay un aumento considerable en los hábitos poco saludables (47.6%). En conjunto, más de tres cuartos de este grupo (76.2%) presenta prácticas alimentarias subóptimas, dejando solo un 23.8% con hábitos saludables.

En el nivel más alto, "Logro destacado - AD", se evidencia una distribución más equilibrada. Los hábitos no saludables disminuyen (17.2%), aunque persiste un 34.4%

con hábitos poco saludables. En total, poco más de la mitad (51.6%) mantiene prácticas inadecuadas, mientras que un porcentaje significativo (48.7%) adopta hábitos alimenticios saludables.

Estos hallazgos sugieren una correlación general entre mejores hábitos alimenticios y mayor rendimiento académico, aunque esta tendencia no es uniforme en todas las categorías. Se aprecia una mayor incidencia de hábitos no saludables en los niveles académicos inferiores, mientras que, en los superiores, a pesar de la persistencia de algunas prácticas inadecuadas, se observa un incremento en la proporción de estudiantes con hábitos alimenticios saludables.

### 3.2 Estadística Inferencial

Dentro de la hipótesis general se plantean las siguientes hipótesis:

Ho: No existe relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en estudiantes del área de C. y T.; en una I.E. del Callao en 2024.

H1: Existe relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes del área de C. y T.; en una I.E. del Callao en 2024.

Confiabilidad del estudio: 95%

Margen de error admitido: 5%

Criterio para toma de decisiones:

Cuando el valor  $p$  es menor que el margen de error: se descarta la hipótesis nula.

Cuando el valor  $p$  supera el rango de imprecisión estimada: se retiene la hipótesis nula.

Método estadístico empleado: Coeficiente de correlación de rangos de Spearman.

Tabla 5

*Análisis de relación entre hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes de C. y T. de una I.E. Callao, 2024.*

		Hábitos Alimenticios	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Hábitos alimenticios	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	0,584 <sup>**</sup>
		N	-
			96
	Rendimiento académico	Coeficiente de correlación	0,584 <sup>**</sup>
		Sig. (bilateral)	0,000
		N	96

\*\*La correlación es significativa en el nivel 0.01 (2colas).

El análisis de la correlación entre los patrones alimentarios y el desempeño escolar se realizó utilizando el coeficiente de Spearman, resultando en un valor de 0.584. Según lo expuesto en la tabla 5, este resultado indica una asociación positiva y de intensidad media entre ambas variables, que es estadísticamente relevante.

La prueba estadística arrojó un valor p inferior al umbral preestablecido (valor p = 0.000, siendo menor a 0.005). Este hallazgo conduce al rechazo de la hipótesis nula y a la aceptación de la hipótesis alternativa, confirmando así la existencia de una relación significativa. En consecuencia, el estudio demuestra una correlación entre los hábitos de alimentación y el rendimiento académico en los alumnos de secundaria que cursan C. y T.; en un centro educativo del Callao durante el año 2024.

Prueba primera hipótesis específica se plantea:

Ho= No existe vínculo entre la dieta nutritiva y el desempeño académico en estudiantes de C. y T.; en una I.E. del Callao en 2024.

H1= Existe vínculo entre la dieta nutritiva y el desempeño académico en estudiantes de C. y T.; en una I.E. del Callao en 2024.

Nivel de confiabilidad: 95%

Tolerancia de error (e): 5%

Pauta para la toma de decisiones:

En caso de que  $p$  sea inferior a  $e$ : se desestima la hipótesis nula.

En caso de que  $p$  sea superior a  $e$ : se aprueba la hipótesis nula.

Técnica estadística aplicada: Correlación de rangos de Spearman (Rho).

Tabla 6

*Análisis de relación entre la alimentación nutritiva y rendimiento académico en estudiantes de C. y T.; de una I.E. Callao, 2024.*

			Alimentación nutritiva	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Alimentación nutritiva	Coefficiente de correlación	1,000	0,583"
		Sig. (bilateral)	-	0,000
		N	96	96
	Rendimiento académico	Coefficiente de correlación	0,583"	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	-
		N	96	96

\*\*La correlación es significativa en el nivel 0.01 (2colas).

Al examinar la intensidad de la conexión entre las variables para la primera hipótesis, el estudio reveló un coeficiente de correlación de Spearman de magnitud media, aproximándose a una eficacia del 60% ( $\rho = 0.583$ ).

El análisis estadístico arrojó un valor  $p$  por debajo del umbral crítico preestablecido (valor  $p = 0.000$ , siendo menor que  $0.005$ ), lo que sugiere una asociación significativa desde el punto de vista estadístico entre la calidad nutricional de la dieta y el desempeño académico. Este hallazgo condujo a descartar la hipótesis nula ( $H_0$ ) y a aceptar la hipótesis alternativa ( $H_1$ ). En consecuencia, la investigación concluye que existe una relación entre una alimentación nutricionalmente adecuada y el rendimiento escolar de los estudiantes en el área de C. y T.; en un centro educativo del Callao durante el año 2024.

Prueba segunda hipótesis específica se plantea:

Ho= No se encuentra ninguna conexión entre los hábitos alimenticios saludables y el rendimiento académico en estudiantes del área de C. y T.; en una I.E. del Callao en 2024.

H1= Existe relación entre los hábitos alimenticios saludables y el rendimiento académico en estudiantes del área de C. y T.; en una I.E. del Callao en 2024.

Intervalo de confianza: 95%

Margen de error permitido (e): 5%

Directriz para la inferencia estadística:

Cuando p es menor que e: se descarta la hipótesis nula.

Cuando p es mayor que e: se mantiene la hipótesis nula.

Método estadístico empleado: Correlación por rangos de Spearman.

Tabla 7

*Análisis de la relación entre los hábitos alimenticios saludables y rendimiento académico en estudiantes de C. y T.; de una I.E. Callao, 2024.*

		Hábitos alimenticios saludables	Rendimiento académico	
Rho de Spearman	Hábitos alimenticios saludables	Coefficiente de correlación	1,000	0,492 <sup>**</sup>
		Sig. (bilateral)	-	0,000
		N	96	96
	Rendimiento académico	Coefficiente de correlación	0,492 <sup>**</sup>	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	-
		N	96	96

<sup>\*\*</sup>La correlación es significativa en el nivel 0.01 (2colas).

Al examinar el grado de asociación entre las variables, la segunda hipótesis específica se propuso confirmar la conexión entre las prácticas alimentarias saludables y el desempeño académico de los alumnos de C. y T.; en una I.E. del Callao durante 2024. El análisis reveló una correlación de intensidad media ( $\rho = 0.492$ ).

El examen estadístico arrojó un nivel de significancia (valor  $p = 0.000$ , inferior a  $0.005$ ) que indica una relación estadísticamente significativa. Este hallazgo llevó a descartar la hipótesis nula ( $H_0$ ) y aceptar la hipótesis alternativa ( $H_1$ ).

En conclusión, el estudio demuestra la existencia de una relación entre los hábitos alimenticios saludables y el rendimiento académico en los estudiantes de C. y T.; de la mencionada I.E. del Callao en el año 2024.

Prueba tercera hipótesis específica se plantea:

Hipótesis Nula ( $H_0$ )= No existe relación entre los hábitos alimenticios no saludables y el rendimiento académico en estudiantes del área de C. y T.; de una I.E. del Callao en 2024.

Hipótesis Alterna ( $H_1$ ) = Existe relación entre los hábitos alimenticios no saludables y el rendimiento académico en estudiantes del área de C. y T.; en una I.E. del Callao en 2024.

Grado de certeza estadística: 95%

Umbral de error aceptable ( $\alpha$ ): 5%

Protocolo para la toma de decisiones:

En caso de que  $p$  sea inferior a  $\alpha$ : se invalida la hipótesis nula.

En caso de que  $p$  sea superior a  $\alpha$ : se valida la hipótesis nula.

Herramienta estadística utilizada: Coeficiente de correlación de Spearman.

Tabla 8

*Análisis de relación entre los hábitos alimenticios no saludables y rendimiento académico en estudiantes de C. y T.; de una I.E. Callao, 2024.*

		Hábitos alimenticios no saludables	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Hábitos alimenticios no saludables	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (p-valor)	-0,492"
		N	96
	Rendimiento académico	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (p-valor)	-
		N	96

\*\*La correlación es significativa en el nivel 0.01 (2colas).

Al analizar el nivel de asociación entre las variables, la tercera hipótesis específica buscó confirmar la conexión entre las prácticas alimentarias poco saludables y el desempeño académico de los estudiantes de C. y T.; en un centro educativo del Callao durante 2024. El estudio reveló una asociación negativa de intensidad media (rho = -0.492) entre estos factores.

El análisis estadístico arrojó un valor p inferior al umbral crítico preestablecido (valor p = 0.000, siendo menor que 0.005). Este hallazgo condujo a descartar la hipótesis nula y a aceptar la hipótesis alternativa, confirmando una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimenticios poco saludables y el logro académico de los alumnos mencionados. En resumen, la investigación concluye que existe una correlación inversa entre el consumo de alimentos poco nutritivos y el desempeño escolar. Es decir, cuanto mayor es la ingesta de alimentos no saludables, menor tiende a ser el rendimiento académico de los estudiantes.



#### IV. DISCUSIÓN

El estudio examinó la conexión entre los patrones de alimentación y el desempeño escolar de alumnos de secundaria en la asignatura de C. y T.; en un centro educativo del Callao durante el año 2024. La investigación planteó hipótesis y metas específicas para evaluar distintas dimensiones de las costumbres alimenticias (clasificadas como nutritivas, saludables y no saludables) y su influencia en los resultados académicos.

El objetivo principal de este estudio es explorar la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria en el área de C. y T. de una escuela en el Callao durante el año 2024. Los resultados mostraron una correlación moderada ( $\rho = 0.584$ ;  $p < .005$ ), siendo estadísticamente significativa con un nivel de confianza del 95% ( $\text{sig.} = .000$ ). Esto indica una asociación positiva entre ambos factores, es decir, una alimentación más saludable está vinculada con un mejor rendimiento académico, evidencian una conexión positiva entre una alimentación saludable y un mejor rendimiento académico. Esto sugiere que intervenciones para mejorar los hábitos alimentarios podrían tener un impacto directo en el desempeño escolar. Este hallazgo es consistente con el estudio realizado por Correa-Burrows et al. (2017), que se enfocó en la calidad nutricional de las meriendas escolares y el desempeño académico de adolescentes en Santiago de Chile, donde también se identificó una conexión entre el valor nutricional de los alimentos consumidos y el rendimiento académico, que en su caso predominaban calificaciones bajas y hábitos de merienda poco saludables.

Esta situación también se evidencia en un análisis descriptivo, donde se observan bajos porcentajes en los niveles de desempeño "por debajo de lo esperado (C)" y "en vías de alcanzar el estándar (B)", con un 25% y un 28.6% respectivamente, presentando hábitos alimentarios poco saludables. Esto indica que más de la mitad de los estudiantes tienen patrones alimentarios deficientes, sugiriendo un bajo consumo de alimentos nutritivos y una clasificación deficiente de su dieta. Sin embargo, resulta interesante que el 3.1% de los estudiantes que mostraron prácticas alimentarias poco saludables alcanzó un rendimiento sobresaliente (AD). Este resultado difiere de las conclusiones presentadas por Duma et al., (2017) en su investigación, que examinó los patrones nutricionales y las elecciones alimentarias de alumnos de secundaria. En dicho estudio, no se identificaron variaciones notables en

la ingesta de nutrientes ni en las preferencias alimentarias entre los estudiantes. Esto sugiere que, en ciertos casos, algunos estudiantes no priorizan los buenos hábitos alimentarios y se centran más en sus habilidades académicas. Una limitación importante es la falta de instrumentos que permitan clasificar de manera efectiva la dieta diaria de los estudiantes, lo que ayudaría a distinguir sus preferencias y asociarlas de manera más precisa con sus calificaciones.

El primer objetivo específico trata de ver la relación significativa entre la alimentación nutritiva y el desempeño académico de los estudiantes de la escuela secundaria de C. y T.; del Callao donde se observa que la correlación positiva y moderada ( $Rho = 0.583$ ) entre la alimentación nutritiva y el rendimiento académico resalta la importancia de incluir alimentos ricos en nutrientes esenciales en la dieta de los estudiantes. Comparaciones con estudios previos, como el de Saintila y Rodríguez (2016), apoyan estos hallazgos, sugiriendo que una dieta rica en proteínas y minerales puede mejorar las capacidades cognitivas y el rendimiento escolar.

El segundo objetivo específico se centró en confirmar la relación entre los hábitos alimentarios saludables y el rendimiento académico en estudiantes de nivel secundario del área de C. y T.; en una I.E. del Callao durante el año 2024. Los resultados mostraron una asociación con un coeficiente moderado ( $Rho = 0.583$ ) y de carácter positivo, indicando que a medida que mejoran los hábitos alimentarios, también aumenta el rendimiento escolar. El análisis estadístico revela una relación significativa ( $p < .005$ ; sig. = .000) entre los factores estudiados, evidenciando una clara correlación. Este hallazgo es comparable al obtenido por Saintila y Rodríguez en su investigación de 2016 sobre la condición alimentaria y logros educativos en alumnos de entre 7 y 14 años que asisten a la I.E. Mi Jesús, ubicada en el distrito de San Juan de Lurigancho. En dicho estudio, se estableció una conexión importante entre la ingesta de proteínas y minerales y el desempeño escolar. Es razonable suponer que estos hallazgos son aplicables a los estudiantes del distrito de Comas, dadas las similitudes socioeconómicas. La correlación positiva y estadísticamente significativa ( $p < .005$ ) entre los hábitos alimenticios saludables y el rendimiento académico resalta la importancia de fomentar una alimentación balanceada que incorpore frutas, vegetales, cereales integrales y proteínas bajas en grasa. Para abordar esta situación, se sugiere el desarrollo y puesta en marcha de iniciativas formativas sobre nutrición y la oferta de alternativas saludables en los quioscos de las escuelas como estrategias fundamentales.

El tercer objetivo específico, cuyo objetivo era analizar la relación entre los hábitos alimentarios no saludables y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria del área de C. y T.; en una I.E. del Callao en 2024, el análisis mostró una correlación negativa de intensidad media ( $\rho = -0.492$ ). Esto sugiere que a medida que se incrementa la ingesta de alimentos no saludables, el rendimiento académico tiende a disminuir. Esta conexión se considera estadísticamente relevante para el grupo estudiado, con un margen de error menor al 5% (valor  $p = .000$ ), lo que sugiere una asociación estadística entre la naturaleza de la alimentación y el desempeño escolar. Este resultado es consistente con los hallazgos de Román y Quintana en su investigación de 2012, quienes descubrieron que los adolescentes con hábitos poco saludables tienden a consumir más alimentos no nutritivos en los quioscos escolares, lo que contribuye a un bajo rendimiento académico. Asimismo, Correa-Burrows et al. (2017) en su estudio en Santiago de Chile, identificaron que las calificaciones promedio tienden a ser más bajas cuando la calidad nutricional de las meriendas es deficiente, resaltando que factores económicos también pueden influir en la calidad nutricional y, por ende, en el rendimiento académico.

La asociación negativa ( $\rho = -0.492$ ) entre los hábitos alimenticios no saludables y el rendimiento académico refuerza la importancia de reducir la cantidad de alimentos procesados que contienen grasas saturadas, azúcares y sal para mejorar el rendimiento escolar. Estudios como el de Román y Quintana (2012) refuerzan esta idea, mostrando que los educandos con malos hábitos alimentarios frecuentemente tienen un peor desempeño escolar.

Comparar los resultados con investigaciones similares en otros contextos internacionales, como el estudio de Henriksson et al. (2017) en Europa, que vincula una alimentación nutritivamente equilibrada con un mejor nivel de concentración, o la investigación de Kelishadi et al. (2007) en Irán, que muestra deficiencias nutricionales comunes en niños y adolescentes.

Analizar cómo las condiciones socioeconómicas influyen en los hábitos alimentarios y, por ende, en el rendimiento académico. El informe del INEI (2021) sobre desnutrición y anemia en Perú proporciona un contexto relevante para comprender las limitaciones económicas y su efecto en la calidad de la dieta.

En base a los hallazgos se sugiere la implementación de políticas que promuevan hábitos alimenticios saludables dentro de las escuelas, incluyendo programas de desayunos escolares y educación nutricional integral. Proponer

Intervenciones comunitarias como ferias de salud, huertos escolares y talleres de cocina saludable para involucrar a estudiantes, padres y docentes en la optimización de los patrones nutricionales.

Mejorar los instrumentos de evaluación según la necesidad de desarrollar y utilizar instrumentos más precisos para evaluar los hábitos alimentarios de los estudiantes, lo que permitirá un análisis más detallado y una mejor asociación con el rendimiento académico. Se debe analizar las implicaciones de los resultados para la salud pública, enfatizando la importancia de una buena nutrición para prevenir enfermedades crónicas y mejorar el bienestar general.

A la vez examinar cómo los hallazgos pueden influir en las estrategias educativas y en la formación de políticas escolares orientadas a mejorar la nutrición y el desempeño escolar de los alumnos. Se deben resumir los puntos clave de la discusión, subrayando la relevancia de los patrones nutricionales para el desempeño escolar y la urgencia de implementar intervenciones concretas que fomenten una alimentación equilibrada entre los alumnos de educación secundaria.

Se sugiere una intervención integral en los hábitos alimenticios de los educandos puede tener un impacto significativo en su logro académico. Promover una alimentación balanceada y nutritiva no solo mejorará la salud de los estudiantes, sino que también contribuirá a su éxito educativo.

## V. CONCLUSIONES

De acuerdo con la premisa general, se observó una correlación positiva de magnitud moderada ( $\rho = 0.584$ ) entre los patrones nutricionales y el desempeño escolar en alumnos del área de C. y T.; de una I.E. en el Callao en 2024. Esta relación fue significativa en la muestra estudiada ( $p < 0.005$ ; sig. = 0.000). La investigación confirmó que existe una correlación positiva y significativa entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria en el área de C. y T. La correlación moderada ( $\rho = 0.584$ ;  $p < .005$ ) sugiere que los alumnos con patrones nutricionales más equilibrados tienden a lograr un rendimiento escolar superior. Esta evidencia enfatiza la necesidad de fomentar una alimentación saludable para mejorar los resultados educativos.

En línea con el primer objetivo específico, se identificó una asociación positiva y moderada ( $\rho = 0.583$ ), además de estadísticamente significativa ( $p < 0.005$ ; sig. = 0.000), entre los patrones alimentarios y el rendimiento escolar en alumnos de C. y T.; en un centro educativo del Callao en 2024. La conexión entre una dieta saludable y el desempeño académico también resultó significativa y favorable ( $\rho = 0.583$ ;  $p < .005$ ). Los estudiantes que consumen alimentos ricos en nutrientes esenciales, como proteínas y minerales, muestran un mejor rendimiento académico. Este resultado subraya la necesidad de incluir alimentos nutritivos en la dieta diaria de los estudiantes para potenciar su capacidad de aprendizaje y desempeño escolar.

Relacionado con el segundo objetivo específico, se encontró una asociación positiva de intensidad media ( $\rho = 0.492$ ), que además demostró ser estadísticamente significativa ( $p < 0.005$ ; sig. = 0.000), entre los patrones nutricionales adecuados y el desempeño escolar en alumnos del área de C. y T.; en un centro educativo del Callao en 2024. Los hábitos alimenticios saludables están significativamente relacionados con un mejor rendimiento académico ( $\rho = 0.583$ ;  $p < .005$ ). Los estudiantes que siguen una dieta equilibrada, incluyendo frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras, tienen un rendimiento académico superior. Este hallazgo enfatiza la importancia de educar a los estudiantes y a sus familias sobre la necesidad de mantener una dieta saludable para lograr un óptimo desempeño escolar.

Se encontró una correlación negativa moderada ( $\rho = -0.492$ ;  $p < .005$ ) en el tercer objetivo específico entre los patrones nutricionales no saludables y un menor desempeño escolar. Los alumnos que consumen regularmente alimentos procesados, altos en grasas saturadas, azúcares y sal, tienden a tener un rendimiento académico inferior. Esto destaca la urgencia de reducir el consumo de alimentos no saludables y de implementar políticas escolares que limiten la disponibilidad de estos alimentos en los quioscos escolares.

La investigación revela que la mayoría de los alumnos de secundaria en el área de C. y T.; de una I.E. del Callao, 2024, demuestran un nivel de rendimiento académico logrado, destacando su compromiso y habilidades en dicha área.

## **VI. RECOMENDACIONES**

Se sugiere que futuras investigaciones adopten un enfoque longitudinal donde los directivos designen a un equipo de docentes investigadores para realizar un estudio a largo plazo sobre el impacto sostenido de las intervenciones nutricionales propuestas sobre el rendimiento académico a largo plazo, utilizando metodologías mixtas que integren encuestas, observaciones y análisis de rendimiento.

Para contrarrestar la problemática de la mala nutrición, se recomienda que la directiva instruya al personal docente para la implementación de un programa de evaluación continua que mida el impacto de la oferta alimentaria mejorada en el logro académico, con revisiones trimestrales.

La dirección debe solicitar a los integrantes del comedor en colaboración con los docentes, incorporar alimentos saludables en la dieta escolar, con omega 3 como los pescados azules, al menos tres veces por semana en el menú escolar, basándose en las recomendaciones de Holford y Colson (2008). Se puede incluir evidencia adicional de estudios recientes que refuerzan el significado de la nutrición en el rendimiento académico. Promover estos hábitos alimenticios desde la escuela puede influir favorablemente en el desarrollo cognitivo de los alumnos.

Se sugiere que la I.E. instaure con el apoyo de los docentes programas de educación nutricional para promover una mejor comprensión de la importancia de una alimentación saludable donde se pueda incluir sesiones educativas sobre nutrición, basadas en evidencia, dirigidas a estudiantes, padres y docentes para mejorar los hábitos alimenticios y, por ende, el rendimiento académico (Correa et al., 2016, p.191). Distribuir materiales educativos, como folletos y guías alimentarias, que resalten los beneficios de una dieta balanceada.

El equipo directivo debe instruir a los docentes para organizar actividades prácticas como talleres o eventos culinarios y huertos escolares hidropónicos para fomentar la comprensión de una alimentación saludable (Unicef, 2004, pp.67).

La I.E. se debe dirigir a los coordinadores académicos y docentes para que incorporen en la planificación pedagógica actividades que promuevan la importancia de fomentar hábitos saludables, como la preparación y consumo de loncheras alimenticias, para conservar la motivación de los alumnos durante la jornada escolar.

La dirección debe designar a un equipo de docentes para regular los productos disponibles en los quioscos escolares, priorizando opciones saludables y limitando la venta de alimentos procesados y bebidas azucaradas. (MINSA, 2015, p.9).

El equipo directivo busca o encarga a los docentes la tarea de establecer y mantener colaboraciones con proveedores locales para ofrecer alimentos frescos y nutritivos en la I.E.



## REFERENCIAS

- Afshin, A., Sur, P., Fay, K. A., Cornaby, L., Ferrara, G., Salama, J., Murray, C. (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*, 393(10184), 1958–1972. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(19\)30041-8](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(19)30041-8)
- Aguirre, P. (2016). Alimentación humana: el estudio científico de lo obvio. 12(4). 463-472. *Human eating: the scientific study of the obvious*. <http://doi.org/10.18294/sc.2016.1266>
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Almeida, J. (2000). Hábitos alimentarios: Una revisión de la literatura. *Revista de Nutrición*, 13(2), 117-134. [http://catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/lhr/cabrera\\_p\\_ed/capitulo2.pdf](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lhr/cabrera_p_ed/capitulo2.pdf)
- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11(1), 11-18. <https://doi.org/10.1093/heapro/11.1.11>
- Arboleda, L. M. (2000). Significado del saber popular en alimentación en un grupo de nutricionistas dietistas. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 2(2), 23-40. DOI:10.17533/udea.penh.9342
- Ayala, R. (2022). Los hábitos alimenticios saludables y el rendimiento escolar en los niños/as del subnivel elemental. [Posgrado]. *Universidad Técnica de Cotopaxi*. <http://repositorio.utc.edu.ec/handle/27000/8941>
- Bach, N. (2020). Estado nutricional, hábitos alimentarios y calidad del desayuno en el rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria de la I.E.P. María de las Mercedes, Nuevo Chimbote – 2017. [Posgrado]. *Universidad Nacional del Santa*. <https://repositorio.uns.edu.pe/handle/20.500.14278/3615>
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall. URI: <https://hdl.handle.net/20.500.12365/17422>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Bermejo, Á. G. (2005). *Ofertas gastronómicas y sistemas de aprovisionamiento*. Barcelona, España: McGraw-Hill Interamericana de España S.L.

- Bertos, M. S. (2015). Revisión\_ Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Obtenido de Nutr Hosp.:* DOI:10.3305/nh.2015.31.5.8608
- Bronfenbrenner, U. (1979). The ecology of human development: Experiments by nature and design. *Harvard University Press.*  
[https://khoerulanwarbk.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/08/urie\\_bronfenbrenner\\_the\\_ecology\\_of\\_human\\_develop\\_bokos-z1.pdf](https://khoerulanwarbk.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/08/urie_bronfenbrenner_the_ecology_of_human_develop_bokos-z1.pdf)
- Calvert, S., Dempsey, R. C., & Povey, R. (2020). A qualitative study investigating food choices and perceived psychosocial influences on eating behaviours in secondary school students. *British Food Journal*, 122(4), 1027-1039. DOI:10.1108/BFJ-07-2019-0575
- Castro, J., & Cuenca-García, M. (2016). Hábitos alimentarios y actividad física en adolescentes: estudio longitudinal. *European Journal of Nutrition*, 55(2), 405-413. DOI: 10.1007/s00394-015-0847-8
- Chávez-Andrade, G., Gómez-Quilumba, M., & Moreira-Valencia, F. (2021). Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes: una revisión sistemática. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 41(3), 147-155. DOI: 10.1234/ncdh.41.3.6541
- Corhua, A. (2018). Hábitos Alimenticios y Rendimiento Académico de los Estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Técnico Agropecuario de Pichigua Espinar. *[Tesis de Licenciatura]. Repositorio Institucional UCV.* 73  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/34738/corahua\\_sa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/34738/corahua_sa.pdf?sequence=1&isAllowed=y) URI: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/14150>
- Creswell, J. W. (2014). Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. *SAGE Publications.*
- DeBruyne, L., Pinna K. y Whitney, E. (2015). Nutrition & Diet Therapy [9 ed.] 9781305110403, 1305110404  
<https://doctorabad.com/download/Nutrition%20and%20Diet%20Therapy-9ed->  
[www.DoctorAbad.com.pd](http://www.DoctorAbad.com.pd)
- ENDES. “Perú: Encuesta Demográfica y de Salud Familiar 2007”. *Lima: INEI. 2007.*
- ENDES. “Perú: Encuesta Demográfica y de Salud Familiar 2014”.  
[http://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1211/index.html](http://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1211/index.html)
- ENDES. “Perú: Encuesta Demográfica y de Salud Familiar 2015”. *Lima: INEI. 2015.*

- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2019). Poor diet harms the health of children around the world, warns UNICEF. <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/la-mala-alimentaci%C3%B3n-perjudica-la-salud-de-los-ni%C3%B1os-en-todo-el-mundo-adviert>
- García-Romero, C., Guzmán-Romero, C., & León, G. (2018). Hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de secundaria. *Nutrición Hospitalaria*, 35(2), 452-458. DOI: 10.20960/nh.1594
- Gómez-Pinilla, F. (2008). Brain foods: The effects of nutrients on brain function. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(7), 568-578.
- Gómez-Vázquez, G., López-Roblero, A., & Rodríguez, E. (2021). Hábitos alimentarios y su relación con la obesidad en adolescentes. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 27(2), e2021005. DOI: 10.14642/RENC.2021.27.2.647
- González-Martínez, M., Sánchez-Navarro, R., & Díaz-López, G. (2018). Percepción de los estudiantes de secundaria sobre la importancia de la alimentación saludable. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 38(2), 87-95. DOI: 10.20873/ncdh.38.2.2341
- GRANTHAM- MCGREGOR, S., S. WALKER, S. CHANG y C. POWELL. "Effects of early childhood supplementation with and without stimulation on later development in stunted Jamaican children". p. 247-253. EN: *Am J Clin Nutr.* 66. 1997.
- GRANTHAM- MCGREGOR, S., S. WALKER y S. CHANG. "Nutritional deficient and later behavioural development". p. 47-54. EN: *Proc Nutr Soc.* 59. 1999.
- Greenwood, D. C., Threapleton, D. E., & Evans, C. E. (2014). Association between sugar-sweetened and artificially sweetened soft drinks and type 2 diabetes: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *British Journal of Nutrition*, 112(5), 725-734. DOI: 10.1017/s0007114514001329
- Gutiérrez Sánchez, Ernesto Alonso (2018). Campaña de concientización "Come Mejor" para reducir los malos hábitos alimenticios en los estudiantes del colegio Miguel Grau del distrito de Salaverry – 2018. *Editor Universidad César Vallejo*. URI: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/17548>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación (6ª ed.). *McGraw-Hill*.  
[https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-de-la-Investigaci%C3%83%C2%B3n\\_Sampieri.pdf](https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-de-la-Investigaci%C3%83%C2%B3n_Sampieri.pdf)

- Huachuillca, Y. y Janampa, S. (2019). Hábitos alimenticios y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Continental 2019. *[Bachiller]*. Universidad Continental. [https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/10233/1/IV\\_FCS\\_504\\_TI\\_Huachuillca\\_Janampa\\_2019.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/10233/1/IV_FCS_504_TI_Huachuillca_Janampa_2019.pdf)  
<https://hdl.handle.net/20.500.12394/10233>
- IBARRA MORA, Jessica; HERNANDEZ MOSQUEIRA, Claudio Marcelo y VENTURA-VALL-LLOVERA, Carles. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Rev Esp Nutr Hum Diet [online]*. 2019, vol.23, n.4 [citado 2024-05-14], pp.292-301. Disponible en: <[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2174-51452019000400010&lng=es&nrm=iso](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452019000400010&lng=es&nrm=iso)>. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2174-51452019000400010&script=sci\\_arttext](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2174-51452019000400010&script=sci_arttext) Epub 13-Oct-2020. ISSN 2174-5145. <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.23.4.804>
- INEI. Bases de datos de la Encuesta Nacional de Programas Estratégicos, ENAPRES. Lima. INEI. 2015.
- INEI. Perú: Encuesta Demográfica y de Salud Familiar 2015. Lima. INEI. 2015.
- Kabir, A., Miah, S., & Islam, A. (2018). Factors influencing eating behavior and dietary intake among resident students in a public university in Bangladesh: A qualitative study. *PloS one*, 13(6), e0198801. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198801>
- Kelishadi R, Ardalan G, Gheiratmand R, Gouya MM, Razaghi EM, Delavari A, Majdzadeh R, Heshmat R, Motaghian M, Barekati H, Mahmoud-Arabi MS, Riazi MM; CASPIAN Study Group. 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. *Bull World Health Organ*. 2007 Jan;85(1):19-26. doi: 10.2471/blt.06.030783. PMID: 17242754; PMCID: PMC2636217.
- Kerlinger, F. N., & Lee, H. B. (2002). Foundations of Behavioral Research. Wadsworth. Adapted from Kerlinger, F., & Kerlinger, F. N. (1986). *Foundations of behavioral research (3rd ed.)*. Prism Books.
- Lama, P., Lama, M. y Lama, A. (2022). Los instrumentos de la investigación científica. Hacia una plataforma teórica que clarifique y gratifique. *Horizonte de la Ciencia*. 12 (22), 189 – 202.

<https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/1078/1489>

Laiño, V. L., Gándara, M. M., & Ferreiro, R. S. (2019). Hábitos alimentarios y calidad de vida en adolescentes. *Revista Chilena de Nutrición*, 46(2), 185-191.

Ley N° 30021. (2013). Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes. *Diario Oficial El Peruano*.

Llanos Alarcón, Gaby Ingrith (2018). Hábitos Alimenticios y Estado Nutricional en escolares de sexto grado en institución educativa urbano y rural. *distrito de monsefú. chiclayo, 2018. Editor Universidad Señor de Sipán* URI: <https://hdl.handle.net/20.500.12802/5391>

López-Murillo, S., Álvarez-Pérez, E., & López-Aliaga, I. (2020). Patrones alimentarios y salud ósea en adolescentes. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 24(2), 147-155. DOI: 10.4321/renhyd.2020.24.2.180

Martín, D. (2017). Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico escolar. *[Maestría]. Universidad de les Illes Balears*. [https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/146127/tfm\\_201617\\_MNAH\\_dmc378\\_717.pdf?sequence=176](https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/146127/tfm_201617_MNAH_dmc378_717.pdf?sequence=176)

Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social. (2022). Programa Nacional de Alimentación Escolar Qali Warma. <https://www.gob.pe/qaliwarma>

Ministerio de Educación. (2023). Lineamientos para la promoción de hábitos alimenticios saludables en instituciones educativas. <https://www.gob.pe/minedu>

Ministerio de Salud. (2019, 21 febrero). Mala alimentación causa el mayor porcentaje de casos de anemia en menores de 36 meses. *Recuperado 16 octubre, 2019, de* <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/28608-mala-alimentacion-causa-el-mayor-porcentaje-de-casos-de-anemia-en-menores-de-36-meses>

Ministerio de Salud. (2023). Estrategias de promoción de la salud y nutrición escolar. <https://www.gob.pe/minsa>

Ministerio de Salud de Colombia. ¿Qué es una alimentación saludable? *[Citado diciembre de 2020]. Disponible en:* <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>

Márquez-Sandoval F, Bulló M, Vizmanos B, Casas-Agustench P, Salas-Salvadó J. Un patrón de alimentación saludable: la dieta mediterránea tradicional. *Antropo*.

2008;16:11-22.

Disponible

en:

<https://bibliotecavirtual.diba.cat/documents/10934/3667829/document1.pdf>

- Martín-Moreno, J. M., Boyle, P., Gorgojo, L., Maisonneuve, P., & Fernández-Rodríguez, J. C. (2003). Alimentos y nutrientes que protegen contra el cáncer: revisión sistemática y metanálisis de estudios de casos y controles. *Nutrición Hospitalaria*, 18(5), 261-269. DOI:10.1046/j.1467-3010.2003.00377.x
- Mendoza, J., Villanueva, A., & Ríos, M. (2019). Factores asociados a los hábitos alimentarios en estudiantes de secundaria. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas*, 12(1), 45-52. DOI: 10.24265/rfcm.2019.v12n1.05
- Miller, K. A., Woodruff, S. J., & Edwards, C. G. (2017). Influence of school lunch timing on adolescent eating habits. *Journal of Adolescent Health*, 61(4), 471-476. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2017.04.018
- Moreno-Gómez, C., García-García, E., & Hernández-Monjaraz, B. (2021). Percepciones de los adolescentes sobre la alimentación saludable: un estudio cualitativo. *Investigación en Educación Médica*, 10(39), 363-374. DOI: 10.1016/j.riem.2021.01.001
- Moreno, J. y Galiano, M. (2015). Alimentación del niño, preescolar, escolar y adolescente. 19(4), 268 – 276. [https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/07/Pediatria-Integral-XIX-4\\_WEB.pdf#page=45](https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/07/Pediatria-Integral-XIX-4_WEB.pdf#page=45)
- Oliveira, M. M., Lamounier, J. A., & Amaral, J. J. (2020). Influencia de la educación alimentaria en los hábitos alimentarios de adolescentes escolares. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 70(3), 190-199. DOI: 10.32776/archlatnutr.2020.v70.i3.002
- Organization WHO. Healthy diet. Key facts. 2018. [Citado agosto de 2020] Disponible en: <https://www.who.int/publications/m/item/healthy-diet-factsheet394>
- Ortega-Luyando, M., Álvarez-Rayón, G., Garner, D. M., Amaya-Hernández, A., Bautista-Díaz, M. L., & Mancilla-Díaz, J. M. (2022). Systematic review of school-based interventions to prevent obesity in Mexican children and adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1185.
- Paulina Correa-Burrows, Raquel Burrows, Camila Ibaceta, Yasna Orellana, Daniza Ivanovic. Physically active Chilean school kids perform better in language and mathematics, *Health Promotion International*, Volume 32, Issue 2, April 2017, Pages 241–249. Journal article. <https://doi.org/10.1093/heapro/dau010>

- Pereira, J. L., & Salas, M. C. (2017). Análisis de los hábitos alimentarios y de actividad física en estudiantes gallegos de educación secundaria. *Sportis: Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 3(3), 505-519.
- Pérez-Gómez, J., Fernández-Aranda, F., & Granero, R. (2019). Hábitos alimentarios y trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 32(5), 302-310. DOI: 10.1016/j.rpsm.2018.04.001
- Perez-Lopez, Isaac José; Rivera García, Enrique y Delgado-Fernandez, Manuel. Mejora de hábitos de vida saludables en alumnos universitarios mediante una propuesta de gamificación. *Nutr. Hosp. [online]*. 2017, vol.34, n.4 [citado 2024-05-14], pp.942-951.  
<[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112017000400026&lng=es&nrm=iso](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112017000400026&lng=es&nrm=iso)>. ISSN 1699-5198. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.669>
- Pinos Quichimbo, Y. E., Urgilez Angulo, P. I., Saquina Solorzano, K. G., Oñate Villaruel, K. S., & Guillen Godoy, M. A. (2020). Malos hábitos alimenticios y cansancio mental en los estudiantes universitarios del Ecuador (caso cantón Milagro). *Anatomía Digital*, 2(4), 60-70. <https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v2i4.1179>
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390-395. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.3.390>
- Riobó, P., Iglesias, M. P., & Martínez, L. R. (2017). Influencia de la publicidad televisiva de alimentos en los hábitos alimentarios de los adolescentes. *Revista Chilena de Nutrición*, 44(3), 268-276.
- Rodrigo Gómez, M. M.; Ejeda Manzanera, J. M. y Rodrigo Vega M. (2017) Un estudio inicial de hábitos saludables en el alumnado de 1º de ESO. *Revista Complutense de Educación*28(3),845-865. DOI:10.5209/REV\_RCED.2017.V28.N3.50130
- Rodrigo Vega, Maximiliano, & EjedaManzanera, José Manuel. (2020). Educación alimentaria-nutricional en el Grado de Magisterio; un estudio sobre cambios conocimientos y hábitos alimentarios. *Nutr. Hosp. vol.37 no.4 Madrid jul/ago. 2020* Epub 14-Dic-2020. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02912>
- Sánchez-Martínez, V., García-Díaz, A., & López-Monjardin, L. (2020). Influencia de la publicidad de alimentos en los hábitos alimenticios de los adolescentes. *Pediatría Atención Primaria*, 22, 307-314. [scielo.isciii.es](http://scielo.isciii.es)

- Sánchez-Moran, F. M., Romero-Domínguez, L., & González-García, S. (2016). Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de secundaria. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 36(3), 94-100. DOI: 10.12873/363sanchez
- SANCHEZ-OJEDA, María Angustias y LUNA-BERTOS, Elvira De. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutr. Hosp. [online]*. 2015, vol.31, n.5 [citado 2024-05-19], pp.1910-1919. Disponible en: <[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112015000500003&lng=es&nrm=iso](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000500003&lng=es&nrm=iso)>. ISSN 1699-5198. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>.
- Santos Holguín S, Barros Rivera S. VIVE Revista de Investigación en Salud (2022). Influence of nutritional status on school performance in an educational institution. *Volumen 8 No.13 enero-abril 2022*. pp. 154-169 <https://revistavive.org> <https://doi.org/10.33996/revistavive.v5i13.138>
- Santos, F., Márquez-Sandoval, F., & Salas, J. (2017). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes de secundaria: estudio longitudinal. *Revista de Nutrición*, 25(4), 255-263.
- Sayán Brito, J. (2018). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes del I.E.P. Franklin D. Roosevelt, Comas, 2017 [*Tesis de maestría, Universidad César Vallejo*]. *Repositorio Institucional UCV*. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/14150/Say%C3%A1n\\_BJS.pdf?sequence](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/14150/Say%C3%A1n_BJS.pdf?sequence)
- Smith, L. R., Gutiérrez-Rodríguez, C., & Martínez-López, A. (2018). Impacto de la publicidad de alimentos en los hábitos alimentarios de los adolescentes. *Journal of Nutrition Education*, 50(3), 198-204. DOI: 10.1016/j.jneb.2017.10.008
- Sobal, J., & Bisogni, C. A. (2009). Constructing food choice decisions. *Annals of Behavioral Medicine*, 38(suppl\_1), s37-s46. DOI: 10.1007/s12160-009-9124-5
- Steinmayr, R., Weidinger, A. F., & Wigfield, A. (2022). Does students' grit predict their school achievement above and beyond their personality, motivation, and engagement? *Contemporary Educational Psychology*, 65, 101948. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2021.101948>
- Sünram-Lea, S. I., Owen, L., Finnegan, Y., & Hu, H. (2011). Dose-response investigation into glucose facilitation of memory performance and mood in healthy



young adults. *Journal of Psychopharmacology*, 25(8), 1076-1087.  
<https://doi.org/10.1177/0269881110367725>

Tinajeros Artera, María del Carmen.; Santa María Relaiza Héctor Raúl. (2014). Alimentación saludable de los alumnos de 4 años de la Institución Educativa Inicial Policía Nacional del Perú “Cmdte. Juan Benites Luna” – Callao, 2013. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/13741/Tinajeros\\_A\\_MDC.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/13741/Tinajeros_A_MDC.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

UNICEF. (2019). La mala alimentación perjudica la salud de los niños en todo el mundo, advierte UNICEF. <https://www.unicef.org/es/comunicadosprensa/la-mala-alimentacion-perjudica-la-salud-de-los-ninos-en-todo-el-mundo>  
<https://www.unicef.org/reports/state-of-worlds-children-2019>

UNICEF. (2019). Niños, alimentos y nutrición: Crecer bien en un mundo en transformación. *pp.* 82. <https://www.unicef.org/media/62486/file/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>

World Health Organization. (2015). Healthy eating habits for adolescents: A guide for parents and caregivers. *Retrieved from who.int*

## **ANEXOS**

Anexo 1: Tabla de operacionalización de variables

Tabla

*Operacionalización de la variable hábitos alimenticios*

<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>	<b>Escala y valores</b>
Hábitos alimenticios	Consumo de alimentos ricos en nutrientes esenciales		Siempre Casi siempre A veces Casi nunca Nunca
	Frecuencia de consumo de alimentos frescos y naturales		
	Patrón de comidas regulares		
	Equilibrio en la ingesta de alimentos de diferentes grupos alimenticios		
	Consumo de alimentos procesados y ultra procesados		
	Frecuencia de ingesta de alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares y sal.		

## Anexo 1.1: Tabla de operacionalización de variables

Tabla

*Operacionalización de la variable rendimiento académico*

<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>	<b>Escala y valores</b>	<b>Niveles y rangos</b>
Rendimiento académico	Registro de notas (Promedio final)			Logro destacado (AD) 17-20 Logro (A) 14-16 En proceso (B) 11-13 Con dificultad (C) 0-10

## Anexo 1.2: Tabla de operacionalización de variables

Tabla

### *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.

Anexo 1.3: Tabla de operacionalización de variables

Tabla

*Técnicas e instrumentos de recolección de datos*

<b>Variable</b>	<b>Técnica</b>	<b>Instrumentos</b>
Hábitos Alimenticios	Encuestas	Cuestionario sobre hábitos alimenticios
Rendimiento académico	Análisis documental	Acta de promedio final

## CUESTIONARIO

### HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ADOLESCENTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEL CALLAO

INSTRUCCIÓN: Se le solicita que revise con atención el enunciado de cada uno de los interrogantes planteados y, una vez comprendido cabalmente su contenido, proceda a elegir y marcar la opción que considere más acertada marcando con una (X), siendo sincero(a) en sus respuestas. Por favor tenga en cuenta que el contenido de esta encuesta es confidencial. Agradecemos de antemano su participación.

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
5	4	3	2	1

#### I. DATOS GENERALES:

EDAD:                      SEXO:                      GRADO:                      SECCIÓN:

DIMENSIONES		ESCALAS				
ALIMENTACIÓN NUTRITIVA		S	C S	A V	C N	N
1	¿Con qué regularidad incorporas frutas frescas en tu alimentación diaria?					
2	¿Cuántas veces a la semana incluyes verduras en tus comidas principales?					
3	¿Con qué frecuencia consumes alimentos ricos en proteínas magras, como pollo o pescado?					
4	¿Cuántas veces a la semana incorporas en tu alimentación nutrientes integrales, como pan o arroz?					
5	¿En qué medida incluyes en tu dieta diaria alimentos ricos en calcio, como leche o yogur?					
6	¿El horario de tus alimentos siempre es a la misma hora? (desayuno, almuerzo y cena)					
7	¿Desayunas todos los días?					
HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES		S	C S	A V	C N	N
8	¿Consideras que tu nivel de actividad física semanal influye en tu motivación para mantener una alimentación saludable? ¿Con qué frecuencia haces ejercicio?					
9	¿Cuántas veces a la semana evitas comer en exceso o en horarios irregulares?					


10	¿En qué medida planificas tus comidas para asegurarte de tener una dieta balanceada?					
11	¿Con qué frecuencia consumes comidas caseras y preparadas con ingredientes frescos?					
12	¿Con qué frecuencia mides o controlas las porciones de los alimentos que consumes?					
13	Corto mis alimentos en trozos muy chicos					
14	¿Consumes más de un litro de agua al día?					
	<b>HÁBITOS ALIMENTICIOS NO SALUDABLES</b>	<b>S</b>	<b>C S</b>	<b>A V</b>	<b>C N</b>	<b>N</b>
15	¿Con qué frecuencia consumes comida rápida o comida chatarra?					
16	¿Cuántas veces a la semana consumes bebidas azucaradas como gaseosa, refrescos o jugos?					
17	¿Consumes snacks o botanas poco saludables (papas fritas, dulces, etc.) varias veces al día?					
18	¿Con qué frecuencia omites algunas de las comidas principales como el desayuno, almuerzo o cena en una semana típica?					
19	¿Con qué frecuencia consumes tus comidas principales mientras ves la televisión o usas dispositivos electrónicos? (cómo celular, tablet o computador)					
20	¿Optas por alimentos procesados o congelados en lugar de comidas frescas y caseras?					



## Anexo 2.1. Instrumentos de recolección de datos V1.

Encuesta sobre Hábitos Alimenticios

Preguntas Respuestas Configuración



### Hábitos Alimenticios en estudiantes de Secundaria

B I U ↺ ↻

Descripción del formulario

Datos Generales: \*

Grado. Sección. Edad. Sexo.

Texto de respuesta larga

1. ¿Con qué regularidad incorporas frutas frescas en tu alimentación diaria? \*

- Siempre
- Casi Siempre
- A veces
- Casi Nunca
- Nunca

2. ¿Cuántas veces a la semana incluyes verduras en tus comidas principales? \*

- Siempre
- Casi Siempre
- A veces
- Casi Nunca
- Nunca

3. ¿Con qué frecuencia consumes alimentos ricos en proteínas magras, como pollo o pescado? \*

- Siempre
- Casi Siempre
- A veces
- Casi Nunca
- Nunca

4. ¿Cuántas veces a la semana incorporas en tu alimentación nutrientes integrales, como pan o arroz? \*

- Siempre
- Casi Siempre
- A veces
- Casi Nunca
- Nunca

5. ¿En qué medida incluyes en tu dieta diaria alimentos ricos en calcio, como leche o yogur? \*

- Siempre
- Casi Siempre
- A veces
- Casi Nunca
- Nunca

6. ¿El horario de tus alimentos siempre es a la misma hora? (desayuno, almuerzo y cena) \*

- Siempre
- Casi Siempre
- A veces
- Casi Nunca
- Nunca

7. ¿Desayunas todos los días? \*

- Siempre
- Casi Siempre
- A veces
- Casi Nunca
- Nunca

8. ¿Consideras que tu nivel de actividad física semanal influye en tu motivación para mantener \* una alimentación saludable? ¿Con qué frecuencia haces ejercicio?

- Siempre
- Casi Siempre
- A Veces
- Casi Nunca
- Nunca

9. ¿Cuántas veces a la semana evitas comer en exceso o en horarios irregulares? \*

- Siempre
- Casi Siempre
- A Veces
- Casi Nunca
- Nunca

10. ¿En qué medida planificas tus comidas para asegurarte de tener una dieta balanceada? \*

- Siempre
- Casi Siempre
- A Veces
- Casi Nunca
- Nunca

11. ¿Con qué frecuencia consumes comidas caseras y preparadas con ingredientes frescos? \*

- Siempre
- Casi Siempre
- A Veces
- Casi Nunca
- Nunca

12. ¿Con qué frecuencia mides o controlas las porciones de los alimentos que consumes? \*

- Siempre
- Casi Siempre
- A Veces
- Casi Nunca
- Nunca

13. Corto mis alimentos en trozos muy chicos: \*

- Siempre
- Casi Siempre
- A Veces
- Casi Nunca
- Nunca

14. Consumes más de un litro de agua al día: \*

- Siempre
- Casi Siempre
- A Veces
- Casi Nunca
- Nunca

15. ¿Con qué frecuencia consumes comida rápida o comida chatarra? \*

- Siempre
- Casi Siempre
- A Veces
- Casi Nunca
- Nunca

16. ¿Cuántas veces a la semana consumes bebidas azucaradas como gaseosa, refrescos o jugos? \*

- Siempre
- Casi Siempre
- A Veces
- Casi Nunca

17. ¿Consumes snacks o botanas poco saludables (papas fritas, dulces, etc.) varias veces al día? \*

- Siempre
- Casi Siempre
- A Veces
- Casi Nunca
- Nunca

18. ¿Con qué frecuencia omites alguna de las comidas principales como el desayuno, almuerzo o cena en una semana típica? \*

- Siempre
- Casi Siempre
- A Veces
- Casi Nunca

19. ¿Con qué frecuencia consumes tus comidas principales mientras ves la televisión o usas dispositivos electrónicos? (cómo celular, Tablet o computador) \*

- Siempre
- Casi Siempre
- A Veces
- Casi Nunca
- Nunca

20. ¿Optas por alimentos procesados o congelados en lugar de comidas frescas y caseras? \*

- Siempre
- Casi Siempre
- A Veces
- Casi Nunca
- Nunca



Anexo 2.3. Instrumentos de recolección de datos V2.

Registro de notas

**9NO. GRADO A**

<b>N°</b>	<b>Nombres</b>	<b>C1 - Indaga</b>	<b>C2 - Explica</b>	<b>C3 - Diseña</b>	<b>PROM.</b>	<b>PROM. Numeral</b>
1	Estudiante 1	A	A	A	A	16
2	Estudiante 2	A	A	A	A	15
3	Estudiante 3	A	A	A	A	15
4	Estudiante 4	A	A	A	A	15
5	Estudiante 5	A	A	A	A	16
6	Estudiante 6	A	AD	AD	AD	17
7	Estudiante 7	A	A	A	A	15
8	Estudiante 8	A	A	A	A	16
9	Estudiante 9	A	A	A	A	15
10	Estudiante 10	A	A	A	A	14
11	Estudiante 11	AD	AD	AD	AD	18
12	Estudiante 12	AD	AD	AD	AD	18
13	Estudiante 13	A	A	A	A	14

**9NO. GRADO B**

<b>N°</b>	<b>Nombres</b>	<b>C1 - Indaga</b>	<b>C2 - Explica</b>	<b>C3 - Diseña</b>	<b>PROM.</b>	<b>PROM. Numeral</b>
14	Estudiante 14	A	A	A	A	16
15	Estudiante 15	B	B	B	B	11
16	Estudiante 16	A	A	A	A	14
17	Estudiante 17	A	A	A	A	16



**9NO. GRADO C**

<b>N°</b>	<b>Nombres</b>	<b>C1 - Indaga</b>	<b>C2 - Explica</b>	<b>C3 - Diseña</b>	<b>PROM.</b>	<b>PROM. Numeral</b>
18	Estudiante 18	B	B	B	B	12
19	Estudiante 19	B	B	B	B	11
20	Estudiante 20	AD	A	AD	AD	17
21	Estudiante 21	B	B	B	B	12
22	Estudiante 22	B	B	B	B	12
23	Estudiante 23	B	B	B	B	11
24	Estudiante 24	B	B	B	B	12
25	Estudiante 25	C	C	C	C	10
26	Estudiante 26	AD	A	AD	AD	17
27	Estudiante 27	A	A	A	A	16
28	Estudiante 28	A	A	A	A	15
29	Estudiante 29	A	A	A	A	15
30	Estudiante 30	B	B	B	B	12
31	Estudiante 31	A	A	A	A	16
32	Estudiante 32	A	A	A	A	15
33	Estudiante 33	A	A	A	A	16
34	Estudiante 34	C	C	C	C	10
35	Estudiante 35	A	A	A	A	15
36	Estudiante 36	A	A	A	A	14
37	Estudiante 37	B	B	B	B	12
38	Estudiante 38	B	B	B	B	13
39	Estudiante 39	AD	AD	A	AD	17
40	Estudiante 40	A	A	A	A	15

**10MO. GRADO A**

<b>N°</b>	<b>Nombres</b>	<b>C1 - Indaga</b>	<b>C2 - Explica</b>	<b>C3 - Diseña</b>	<b>PROM.</b>	<b>PROM. Numeral</b>
41	Estudiante 41	A	A	A	A	16
42	Estudiante 42	A	A	A	A	14
43	Estudiante 43	A	A	A	A	16
44	Estudiante 44	B	B	B	B	12
45	Estudiante 45	A	A	A	A	14
46	Estudiante 46	A	A	A	A	15
47	Estudiante 47	A	A	A	A	16
48	Estudiante 48	B	B	B	B	13
49	Estudiante 49	A	A	A	A	14
50	Estudiante 50	B	B	B	B	12
51	Estudiante 51	A	A	A	A	14
52	Estudiante 52	A	A	A	A	16
53	Estudiante 53	A	A	A	A	14
54	Estudiante 54	AD	AD	AD	AD	18
55	Estudiante 55	B	B	B	B	12
56	Estudiante 56	A	A	A	A	16
57	Estudiante 57	A	A	A	A	16

**10MO. GRADO B**

<b>N°</b>	<b>Nombres</b>	<b>C1 - Indaga</b>	<b>C2 - Explica</b>	<b>C3 - Diseña</b>	<b>PROM.</b>	<b>PROM. Numeral</b>
58	Estudiante 58	A	A	A	A	15
59	Estudiante 59	AD	AD	A	AD	17
60	Estudiante 60	A	A	A	A	16
61	Estudiante 61	A	A	A	A	15
62	Estudiante 62	A	A	A	A	15
63	Estudiante 63	AD	AD	A	AD	17
64	Estudiante 64	A	A	A	A	14
65	Estudiante 65	A	A	A	A	16
66	Estudiante 66	AD	AD	AD	AD	18
67	Estudiante 67	A	A	A	A	16
68	Estudiante 68	A	A	A	A	16
69	Estudiante 69	A	A	A	A	15
70	Estudiante 70	A	A	A	A	16
71	Estudiante 71	A	A	A	A	15
72	Estudiante 72	A	A	A	A	15
73	Estudiante 73	A	A	A	A	15
74	Estudiante 74	A	A	A	A	16
75	Estudiante 75	AD	AD	A	AD	17

**11MO. GRADO A**

<b>N°</b>	<b>Nombres</b>	<b>C1 - Indaga</b>	<b>C2 - Explica</b>	<b>C3 - Diseña</b>	<b>PROM.</b>	<b>PROM. Numeral</b>
76	Estudiante 76	B	B	B	B	12
77	Estudiante 77	B	B	B	B	12
78	Estudiante 78	B	B	B	B	13
79	Estudiante 79	A	A	A	A	14
80	Estudiante 80	B	B	B	B	13
81	Estudiante 81	B	B	B	B	12
82	Estudiante 82	A	A	A	A	15
83	Estudiante 83	B	B	B	B	12

**11MO. GRADO B**

<b>N°</b>	<b>Nombres</b>	<b>C1 - Indaga</b>	<b>C2 - Explica</b>	<b>C3 - Diseña</b>	<b>PROM.</b>	<b>PROM. Numeral</b>
84	Estudiante 84	A	A	A	A	16
85	Estudiante 85	A	A	A	A	14
86	Estudiante 86	AD	AD	AD	AD	18
87	Estudiante 87	A	A	A	A	14
88	Estudiante 88	A	A	A	A	15
89	Estudiante 89	B	B	B	B	12
90	Estudiante 90	A	A	A	A	16
91	Estudiante 91	A	A	A	A	17
92	Estudiante 92	A	A	A	A	16
93	Estudiante 93	A	A	A	A	17
94	Estudiante 94	B	B	B	B	13
95	Estudiante 95	A	A	A	A	15
96	Estudiante 96	AD	AD	AD	AD	18

Anexo 3. Fichas de validación de instrumentos para la recolección de datos.


Experto 1

**MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE LA VARIABLE/CATEGORÍA HÁBITOS ALIMENTICIOS**

Definición de la variable/categoría: Los hábitos alimenticios son las prácticas, actitudes y comportamientos que las personas desarrollan en respuesta a situaciones cotidianas. Estas acciones contribuyen a la creación y estabilidad de patrones de conducta y aprendizaje que se mantienen a lo largo del tiempo, influyendo de manera positiva o negativa en la salud, la nutrición y el bienestar (Almeida, 2023).

Dimensiones	Indicador	Pregunta	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
Alimentación nutritiva	*Consumo de alimentos ricos en nutrientes esenciales. *Frecuencia de consumo de alimentos frescos y naturales	¿Con qué regularidad incorporas frutas frescas en tu alimentación diaria?	1	1	1	1	
		¿Cuántas veces a la semana incluyes verduras en tus comidas principales?	1	1	1	1	
		¿Con qué frecuencia consumes alimentos ricos en proteínas magras como pollo o pescado?	1	1	1	1	
		¿Cuántas veces a la semana incorporas alimentos integrales, como pan integral o arroz integral, en tu alimentación?	1	1	1	1	
		¿En qué medida incluyes en tu dieta diaria alimentos ricos en calcio como leche o yogurt?	1	1	1	1	
		Comes a la misma hora (desayuno, almuerzo y cena)	1	1	1	1	
Hábitos Alimenticios saludables	*Patrón de comidas regulares *Equilibrio en la ingesta de alimentos de diferentes grupos alimenticios	¿Desayunas todos los días?	1	1	1	1	
		¿Con qué frecuencia realizas actividades físicas como parte de tu rutina semanal?	1	1	1	1	
		¿Cuántas veces a la semana evitas comer en exceso o en horarios irregulares?	1	1	1	1	
		¿En qué medida planificas tus comidas para asegurarte de tener una dieta balanceada?	1	1	1	1	
		¿Con qué frecuencia consumes comidas caseras y preparadas con ingredientes frescos?	1	1	1	1	
		Los alimentos los consumes por porciones	1	1	1	1	
		Corto mis alimentos en trozos muy chicos	1	1	1	1	
		Consumes agua al día	1	1	1	1	
Hábitos Alimenticios		¿Con qué frecuencia consumes comida rápida o comida chatarra?	1	1	1	1	
no saludables	*Consumo de alimentos procesados y ultraprocesados. *Frecuencia de ingesta de alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares y sal.	¿Cuántas veces a la semana consumes bebidas azucaradas como refrescos o jugos?	1	1	1	1	
¿Consumes snacks o botanas poco saludables (papas fritas, dulces) varias veces al día?		1	1	1	1		
¿Sueles saltarte el desayuno?		1	1	1	1		
¿Comes frente a la televisión o mientras usas dispositivos electrónicos?		1	1	1	1		
		¿Optas por alimentos procesados o congelados en lugar de comidas frescas y caseras?	1	1	1	1	

## FICHA DE VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO

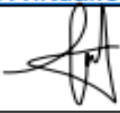
Nombre del instrumento	Cuestionario hábitos alimenticios en adolescentes de secundaria
Nombres y apellidos del experto	Alanya Beltran, Joel Elvys
Documento de identidad	44189695
Años de experiencia laboral	15
Máximo grado académico	Doctor
Nacionalidad	Peruano
Institución laboral	Universidad César Vallejo
Labor que desempeña	Docente
Número telefónico	956717029
Correo electrónico	<a href="mailto:jalanyab@ucvvirtual.edu.pe">jalanyab@ucvvirtual.edu.pe</a>
Firma	
Fecha	25/06/2024

## MATRIZ DE VALIDACIÓN DE LA FICHA DE OBSERVACIÓN DE EVALUACIÓN DEL ÁREA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Definición de la categoría: El desempeño académico es la manifestación de las habilidades y rasgos psicológicos del estudiante, desarrolladas a través del proceso educativo, que le capacitan para alcanzar un nivel de desempeño y éxito académicos. Esta variable, es útil para pronosticar el rendimiento académico posterior y planificar políticas públicas dirigidas al desarrollo educativo. (Ministerio de Educación, 2013)

Dimensiones	Indicador	Pregunta	Su f i c i e n c i a	C l a r i d a d	C o h e r e n c i a	R e l e v a n c i a	Observación
Rendimiento académico en la competencia indaga mediante métodos científicos para construir conocimientos.	Competencias del área de Ciencia y Tecnología	Registro de notas por bimestre (IB)	1	1	1	1	
Rendimiento académico competencia explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, tierra y universo.	Competencias del área de Ciencia y Tecnología	Registro de notas por bimestre (IB)	1	1	1	1	
Rendimiento académico competencia diseña y construye soluciones tecnológicas para resolver problemas de su entorno.	Competencias del área de Ciencia y Tecnología	Registro de notas por bimestre (IB)	1	1	1	1	

### FICHA DE VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO

Nombre del instrumento	Ficha de observación de evaluación del área de Ciencia y Tecnología
Nombres y apellidos del experto	Alanya Beltran, Joel Elvys
Documento de identidad	44189695
Años de experiencia laboral	15
Máximo grado académico	Doctor
Nacionalidad	Peruano
Institución laboral	Universidad César Vallejo
Labor que desempeña	Docente
Número telefónico	956717029
Correo electrónico	<a href="mailto:jalanyab@ucvvirtual.edu.pe">jalanyab@ucvvirtual.edu.pe</a>
Firma	
Fecha	25/06/2024

Anexo 3.1. Fichas de validación de instrumentos para la recolección de datos.  
Experto 2

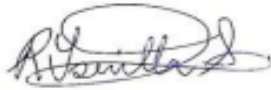
**MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE LA VARIABLE/CATEGORÍA HÁBITOS ALIMENTICIOS**

Definición de la variable/categoría: Los hábitos alimenticios son las prácticas, actitudes y comportamientos que las personas desarrollan en respuesta a situaciones cotidianas. Estas acciones contribuyen a la creación y estabilidad de patrones de conducta y aprendizaje que se mantienen a lo largo del tiempo, influyendo de manera positiva o negativa en la salud, la nutrición y el bienestar (Almeida, 2023).

Dimensiones	Indicador	Pregunta	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
Alimentación nutritiva	*Consumo de alimentos ricos en nutrientes esenciales. *Frecuencia de consumo de alimentos frescos y naturales	¿Con qué regularidad incorporas frutas frescas en tu alimentación diaria?	1	1	1	1	
		¿Cuántas veces a la semana incluyes verduras en tus comidas principales?	1	1	1	1	
		¿Con qué frecuencia consumes alimentos ricos en proteínas magras como pollo o pescado?	1	1	1	1	
		¿Cuántas veces a la semana incorporas en tu alimentación nutrientes integrales como pan o arroz?	1	1	1	1	
		¿En qué medida incluyes en tu dieta diaria alimentos ricos en calcio como leche o yogurt?	1	1	1	1	
		Comes a la misma hora (desayuno, almuerzo y cena)	1	1	1	1	
Hábitos Alimenticios saludables	*Patrón de comidas regulares *Equilibrio en la ingesta de alimentos de diferentes grupos alimenticios	¿Desayunas todos los días?	1	1	1	1	
		¿Con qué frecuencia realizas actividades físicas como parte de tu rutina semanal?	1	1	1	1	
		¿Cuántas veces a la semana evitas comer en exceso o en horarios irregulares?	1	1	1	1	
		¿En qué medida planificas tus comidas para asegurarte de tener una dieta balanceada?	1	1	1	1	
		¿Con qué frecuencia consumes comidas caseras y preparadas con ingredientes frescos?	1	1	1	1	
		Los alimentos los consumes por porciones	1	1	1	1	
		Corto mis alimentos en trozos muy chicos	1	1	1	1	
		Consumes agua al día	1	1	1	1	
Hábitos Alimenticios		¿Con qué frecuencia consumes comida rápida o comida chatarra?	1	1	1	1	
no saludables	*Consumo de alimentos procesados y ultraprocesados. *Frecuencia de ingesta de alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares y sal.	¿Cuántas veces a la semana consumes bebidas azucaradas como refrescos o jugos?	1	1	1	1	
		¿Consumes snacks o botanas poco saludables (papas fritas, dulces) varias veces al día?	1	1	1	1	
		¿Sueles saltarte el desayuno?	1	1	1	1	
		¿Comes frente a la televisión o mientras usas dispositivos electrónicos?	1	1	1	1	
		¿Óptas por alimentos procesados o congelados en lugar de comidas frescas y caseras?	1	1	1	1	



### FICHA DE VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO

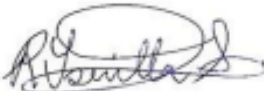
Nombre del instrumento	Cuestionario hábitos alimenticios en adolescentes de secundaria
Nombres y apellidos del experto	Dra. Regina Ysabel Sevilla Sánchez
Documento de identidad	09514029
Años de experiencia laboral	6 años posgrado
Máximo grado académico	Dra. PhD. en Educación, Tecnología e Investigación
Nacionalidad	Peruana
Institución laboral	Universidad César Vallejo
Labor que desempeña	DTC posgrado
Número telefónico	989512648
Correo electrónico	ysabel.sevilla@gmail.com
Firma	
Fecha	09-07-24

## MATRIZ DE VALIDACIÓN DE LA FICHA DE OBSERVACIÓN DE EVALUACIÓN DEL ÁREA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Definición de la categoría: El desempeño académico es la manifestación de las habilidades y rasgos psicológicos del estudiante, desarrolladas a través del proceso educativo, que le capacitan para alcanzar un nivel de desempeño y éxito académicos. Esta variable, es útil para pronosticar el rendimiento académico posterior y planificar políticas públicas dirigidas al desarrollo educativo. (Ministerio de Educación, 2013)

Dimensiones	Indicador	Pregunta	S u f i c i e n c i a	C l a r i d a d	C o h e r e n c i a	R e l e v a n c i a	Observación
Rendimiento académico en la competencia indaga mediante métodos científicos para construir conocimientos.	Competencias del área de Ciencia y Tecnología	Registro de notas por bimestre (IB)	1	1	1	1	
Rendimiento académico competencia explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, tierra y universo.	Competencias del área de Ciencia y Tecnología	Registro de notas por bimestre (IB)	1	1	1	1	
Rendimiento académico competencia diseña y construye soluciones tecnológicas para resolver problemas de su entorno.	Competencias del área de Ciencia y Tecnología	Registro de notas por bimestre (IB)	1	1	1	1	

### FICHA DE VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO

Nombre del instrumento	Ficha de observación de evaluación del área de Ciencia y Tecnología
Nombres y apellidos del experto	Dra. Regina Ysabel Sevilla Sánchez
Documento de identidad	09514029
Años de experiencia laboral	6 años posgrado
Máximo grado académico	Dra. PhD. en Educación, Tecnología e Investigación
Nacionalidad	Peruana
Institución laboral	Universidad César Vallejo
Labor que desempeña	DTC Posgrado
Número telefónico	989512648
Correo electrónico	ysabel.sevilla@gmail.com
Firma	
Fecha	09-07-24

Anexo 3.2. Fichas de validación de instrumentos para la recolección de datos.  
 Experto 3

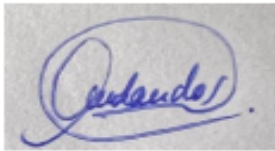
**MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE LA VARIABLE/CATEGORÍA HÁBITOS ALIMENTICIOS**

Definición de la variable/categoría: Los hábitos alimenticios son las prácticas, actitudes y comportamientos que las personas desarrollan en respuesta a situaciones cotidianas. Estas acciones contribuyen a la creación y estabilidad de patrones de conducta y aprendizaje que se mantienen a lo largo del tiempo, influyendo de manera positiva o negativa en la salud, la nutrición y el bienestar (Almeida, 2023).

Dimensiones	Indicador	Pregunta	S u f i c i e n c i a	C l a r i d a d	C o h e r e n c i a	R e l e v a n c i a	Observación
Alimentación nutritiva	*Consumo de alimentos ricos en nutrientes esenciales. *Frecuencia de consumo de alimentos frescos y naturales	¿Con qué regularidad incorporas frutas frescas en tu alimentación diaria?	1	1	1	1	
		¿Cuántas veces a la semana incluyes verduras en tus comidas principales?	1	1	1	1	
		¿Con qué frecuencia consumes alimentos ricos en proteínas magras como pollo o pescado?	1	1	1	1	
		¿Cuántas veces a la semana incorporas alimentos integrales, como pan integral o arroz integral, en tu alimentación?	1	1	1	1	
		¿En qué medida incluyes en tu dieta diaria alimentos ricos en calcio como leche o yogurt?	1	1	1	1	
		Comes a la misma hora (desayuno, almuerzo y cena)	0	0	0	1	Es ambigua la pregunta, podrías colocar: ¿El horario de tus alimentos siempre es a la misma hora?
Hábitos Alimenticios saludables	*Patrón de comidas regulares *Equilibrio en la ingesta de alimentos de diferentes grupos alimenticios	¿Desayunas todos los días?	1	1	1	1	
		¿Con qué frecuencia realizas actividades físicas como parte de tu rutina semanal?	1	1	1	1	
		¿Cuántas veces a la semana evitas comer en exceso o en horarios irregulares?	1	1	1	1	
		¿En qué medida planificas tus comidas para asegurarte de tener una dieta balanceada?	1	1	1	1	
		¿Con qué frecuencia consumes comidas caseras y preparadas con ingredientes frescos?	1	1	0	0	La comida casera normalmente es con alimentos del día.
		Los alimentos los consumes por porciones	0	1	1	1	Hay alimentos al día que se consume por porciones de manera regular (los que se consumen entre comidas) la pregunta podría ser más dirigida.
		Corto mis alimentos en trozos muy chicos	1	1	1	1	

		Consumes agua al día	0	1	1	1	Podrías agregarle cantidad, consumir un vaso al día no es lo mismo que un litro.
Hábitos Alimenticios no saludables	*Consumo de alimentos procesados y ultraprocesados. *Frecuencia de ingesta de alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares y sal.	¿Con qué frecuencia consumes comida rápida o comida chatarra?	1	1	1	1	
		¿Cuántas veces a la semana consumes bebidas azucaradas como refrescos o jugos?	1	1	1	1	Podrías agregarle Gaseosas o agua gasificada.
		¿Consumes snacks o botanas poco saludables (papas fritas, dulces) varias veces al día?	1	1	1	1	Agregar Etc. Para intensificar tus preguntas.
		¿Sueles saltarte el desayuno?	0	0	0	0	Esta pregunta es repetida
		¿Comes frente a la televisión o mientras usas dispositivos electrónicos?	0	0	0	0	El televisor es un dispositivo electrónico.
		¿Optas por alimentos procesados o congelados en lugar de comidas frescas y caseras?	1	1	1	1	Aunque es ambigua. La pregunta es adecuada. Quizá podrías buscarle otros conceptos.

### FICHA DE VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO

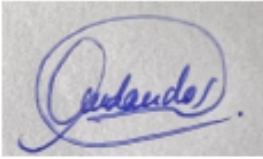
Nombre del instrumento	Cuestionario hábitos alimenticios en adolescentes de secundaria
Nombres y apellidos del experto	Evelyn Kelly Arredondo Suyco
Documento de identidad	41694798
Años de experiencia laboral	20
Máximo grado académico	Magister en cuidados paliativos
Nacionalidad	Peruana
Institución laboral	Essalud
Labor que desempeña	Enfermera asistencial
Número telefónico	960457035
Correo electrónico	earredondosuyco@gmail.com
Firma	
Fecha	16/07/2024

## MATRIZ DE VALIDACIÓN DE LA FICHA DE OBSERVACIÓN DE EVALUACIÓN DEL ÁREA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Definición de la categoría: El desempeño académico es la manifestación de las habilidades y rasgos psicológicos del estudiante, desarrolladas a través del proceso educativo, que le capacitan para alcanzar un nivel de desempeño y éxito académicos. Esta variable, es útil para pronosticar el rendimiento académico posterior y planificar políticas públicas dirigidas al desarrollo educativo. (Ministerio de Educación, 2013)

Dimensiones	Indicador	Pregunta	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
Rendimiento académico en la competencia indaga mediante métodos científicos para construir conocimientos.	Competencias del área de Ciencia y Tecnología	Registro de notas por bimestre (IB)	1	1	1	1	
Rendimiento académico competencia explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, tierra y universo.	Competencias del área de Ciencia y Tecnología	Registro de notas por bimestre (IB)	1	1	1	1	
Rendimiento académico competencia diseña y construye soluciones tecnológicas para resolver problemas de su entorno.	Competencias del área de Ciencia y Tecnología	Registro de notas por bimestre (IB)	1	1	1	1	

### FICHA DE VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO

Nombre del instrumento	Ficha de observación de evaluación del área de Ciencia y Tecnología
Nombres y apellidos del experto	Evelyn Kelly Arredondo Suyco
Documento de identidad	41694798
Años de experiencia laboral	20
Máximo grado académico	Magister en cuidados paliativos
Nacionalidad	Peruana
Institución laboral	Essalud
Labor que desempeña	Enfermera asistencial
Número telefónico	960457035
Correo electrónico	earredondosuyco@gmail.com
Firma	
Fecha	16/07/2024



Anexo 3.3. Fichas de validación de instrumentos para la recolección de datos.  
 Experto 4

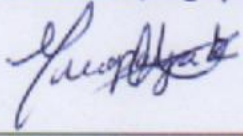
**MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE LA VARIABLE/CATEGORÍA HÁBITOS ALIMENTICIOS**

Definición de la variable/categoría: Los hábitos alimenticios son las prácticas, actitudes y comportamientos que las personas desarrollan en respuesta a situaciones cotidianas. Estas acciones contribuyen a la creación y estabilidad de patrones de conducta y aprendizaje que se mantienen a lo largo del tiempo, influyendo de manera positiva o negativa en la salud, la nutrición y el bienestar (Almeida, 2023).

Dimensiones	Indicador	Pregunta	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
Alimentación nutritiva	*Consumo de alimentos ricos en nutrientes esenciales. *Frecuencia de consumo de alimentos frescos y naturales	¿Con qué regularidad incorporas frutas frescas en tu alimentación diaria?	1	1	1	1	
		¿Cuántas veces a la semana incluyes verduras en tus comidas principales?	1	1	1	1	
		¿Con qué frecuencia consumes alimentos ricos en proteínas magras como pollo o pescado?	1	1	1	1	
		¿Cuántas veces a la semana incorporas alimentos integrales, como pan integral o arroz integral, en tu alimentación?	1	1	1	1	
		¿En qué medida incluyes en tu dieta diaria alimentos ricos en calcio como leche o yogurt?	1	0	1	1	
		Comes a la misma hora (desayuno, almuerzo y cena)	1	0	1	1	
		¿Desayunas todos los días?	1	1	1	1	
Hábitos Alimenticios saludables	*Patrón de comidas regulares *Equilibrio en la ingesta de alimentos de diferentes grupos alimenticios	¿Con qué frecuencia realizas actividades físicas como parte de tu rutina semanal?	1	1	1	1	
		¿Cuántas veces a la semana evitas comer en exceso o en horarios irregulares?	1	1	1	1	
		¿En qué medida planificas tus comidas para asegurarte de tener una dieta balanceada?	1	1	1	1	
		¿Con qué frecuencia consumes comidas caseras y preparadas con ingredientes frescos?	1	1	1	1	
		Los alimentos los consumes por porciones	1	1	1	1	
		Corto mis alimentos en trozos muy chicos	1	1	1	1	
		Consumes agua al día	1	1	1	1	
Hábitos Alimenticios no saludables	*Consumo de alimentos procesados y ultraprocesados.	¿Con qué frecuencia consumes comida rápida o comida chatarra?	1	1	1	1	
		¿Cuántas veces a la semana consumes bebidas azucaradas como refrescos o jugos?	1	1	1	1	

*Frecuencia de ingesta de alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares y sal.	¿Consumes snacks o botanas poco saludables (papas fritas, dulces) varias veces al día?	1	1	1	1	
	¿Sueles saltarte el desayuno?	1	0	1	1	
	¿Comes frente a la televisión o mientras usas dispositivos electrónicos?	1	1	1	1	
	¿Optas por alimentos procesados o congelados en lugar de comidas frescas y caseras?	1	1	1	1	

### FICHA DE VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO

Nombre del instrumento	Cuestionario hábitos alimenticios en adolescentes de secundaria
Nombres y apellidos del experto	Katherine Huapaya Paqueyauri
Documento de identidad	45339582
Años de experiencia laboral	16 años
Máximo grado académico	Magister - Gestión educativa.
Nacionalidad	Peruana
Institución laboral	Siemzy Peña - Innova School.
Labor que desempeña	Docente
Número telefónico	986008156
Correo electrónico	Katherinehuapaya@gmail.com
Firma	
Fecha	25-06-24

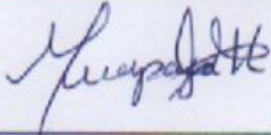
## MATRIZ DE VALIDACIÓN DE LA FICHA DE OBSERVACIÓN DE EVALUACIÓN DEL ÁREA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Definición de la categoría: El desempeño académico es la manifestación de las habilidades y rasgos psicológicos del estudiante, desarrolladas a través del proceso educativo, que le capacitan para alcanzar un nivel de desempeño y éxito académicos. Esta variable, es útil para pronosticar el rendimiento académico posterior y planificar políticas públicas dirigidas al desarrollo educativo. (Ministerio de Educación, 2013)

Dimensiones	Indicador	Pregunta	S u s c i e n c i a	C l a r i d e d	C o h e r e n c i a	R e l e v a n c i a	Observación
Rendimiento académico en la competencia indaga mediante métodos científicos para construir conocimientos.	Competencias del área de Ciencia y Tecnología	Registro de notas por bimestre (IB)	1	1	1	1	
Rendimiento académico competencia explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, tierra y universo.	Competencias del área de Ciencia y Tecnología	Registro de notas por bimestre (IB)	1	1	1	1	
Rendimiento académico competencia diseña y construye soluciones tecnológicas para resolver problemas de su entorno.	Competencias del área de Ciencia y Tecnología	Registro de notas por bimestre (IB)	1	1	1	1	



## FICHA DE VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO

Nombre del instrumento	Ficha de observación de evaluación del área de Ciencia y Tecnología
Nombres y apellidos del experto	Katherine Gisela Huapaya Paqueyauri
Documento de identidad	45339582
Años de experiencia laboral	16 años
Máximo grado académico	Maestría de gestión educativa
Nacionalidad	Peruana
Institución laboral	Saenz Peña - Inmova School
Labor que desempeña	Colaborante
Número telefónico	986008156
Correo electrónico	Katherinehuapaya@gmail.com
Firma	
Fecha	25-06-24

Anexo 3.4. Fichas de validación de instrumentos para la recolección de datos.  
Experto 5


**MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE LA VARIABLE/CATEGORÍA HÁBITOS ALIMENTICIOS**

Definición de la variable/categoría: Los hábitos alimenticios son las prácticas, actitudes y comportamientos que las personas desarrollan en respuesta a situaciones cotidianas. Estas acciones contribuyen a la creación y estabilidad de patrones de conducta y aprendizaje que se mantienen a lo largo del tiempo, influyendo de manera positiva o negativa en la salud, la nutrición y el bienestar (Almeida, 2023).

Dimensiones	Indicador	Pregunta	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
Alimentación nutritiva	*Consumo de alimentos ricos en nutrientes esenciales. *Frecuencia de consumo de alimentos frescos y naturales	¿Con qué regularidad incorporas frutas frescas en tu alimentación diaria?	1	1	1	1	
		¿Cuántas veces a la semana incluyes verduras en tus comidas principales?	1	1	1	1	
		¿Con qué frecuencia consumes alimentos ricos en proteínas magras como pollo o pescado?	1	1	1	1	
		¿Cuántas veces a la semana incorporas alimentos integrales, como pan integral o arroz integral, en tu alimentación?	1	1	1	1	
		¿En qué medida incluyes en tu dieta diaria alimentos ricos en calcio como leche o yogurt?	1	1	1	1	
		Comes a la misma hora (desayuno, almuerzo y cena)	1	1	1	1	
		¿Desayunas todos los días?	1	1	1	1	
Hábitos Alimenticios saludables	*Patrón de comidas regulares *Equilibrio en la ingesta de alimentos de diferentes grupos alimenticios	¿Con qué frecuencia realizas actividades físicas como parte de tu rutina semanal?	1	1	1	1	
		¿Cuántas veces a la semana evitas comer en exceso o en horarios irregulares?	1	1	1	1	
		¿En qué medida planificas tus comidas para asegurarte de tener una dieta balanceada?	1	1	1	1	
		¿Con qué frecuencia consumes comidas caseras y preparadas con ingredientes frescos?	1	1	1	1	
		Los alimentos los consumes por porciones	1	1	1	1	
		Corto mis alimentos en trozos muy chicos	1	1	1	0	
		Consumes agua al día	1	1	1	1	
Hábitos Alimenticios no saludables	*Consumo de alimentos procesados y ultraprocesados.	¿Con qué frecuencia consumes comida rápida o comida chatarra?	1	1	1	1	
		¿Cuántas veces a la semana consumes bebidas azucaradas como refrescos o jugos?	1	1	1	1	

*Frecuencia de ingesta de alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares y sal.	¿Consumes snacks o botanas poco saludables (papas fritas, dulces) varias veces al día?	1	1	1	1	
	¿Sueles saltarte el desayuno?	1	1	1	1	
	¿Comes frente a la televisión o mientras usas dispositivos electrónicos?	1	1	1	1	
	¿Optas por alimentos procesados o congelados en lugar de comidas frescas y caseras?	1	1	1	1	

## FICHA DE VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO

Nombre del instrumento	Cuestionario hábitos alimenticios en adolescentes de secundaria
Nombres y apellidos del experto	OSHIN CORAINE MARCOS MACEDO
Documento de identidad	72015568
Años de experiencia laboral	8 años
Máximo grado académico	MAGISTER
Nacionalidad	PERUANA
Institución laboral	INNOVA SCHOOLS
Labor que desempeña	DOCENTE
Número telefónico	981 390047
Correo electrónico	CORAINE.OSHIN@GMAIL.COM
Firma	
Fecha	

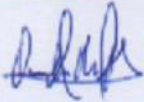


## MATRIZ DE VALIDACIÓN DE LA FICHA DE OBSERVACIÓN DE EVALUACIÓN DEL ÁREA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Definición de la categoría: El desempeño académico es la manifestación de las habilidades y rasgos psicológicos del estudiante, desarrolladas a través del proceso educativo, que le capacitan para alcanzar un nivel de desempeño y éxito académicos. Esta variable, es útil para pronosticar el rendimiento académico posterior y planificar políticas públicas dirigidas al desarrollo educativo. (Ministerio de Educación, 2013)

Dimensiones	Indicador	Pregunta	S u f i c i e n c i a	C l a r i d a d	C o h e r e n c i a	R e l e v a n c i a	Observación
Rendimiento académico en la competencia indaga mediante métodos científicos para construir conocimientos.	Competencias del área de Ciencia y Tecnología	Registro de notas por bimestre (IB)	1	1	1	1	
Rendimiento académico competencia explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, tierra y universo.	Competencias del área de Ciencia y Tecnología	Registro de notas por bimestre (IB)	1	1	1	1	
Rendimiento académico competencia diseña y construye soluciones tecnológicas para resolver problemas de su entorno.	Competencias del área de Ciencia y Tecnología	Registro de notas por bimestre (IB)	1	1	1	1	

### FICHA DE VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO

Nombre del instrumento	Ficha de observación de evaluación del área de Ciencia y Tecnología
Nombres y apellidos del experto	OSMIN LORAINÉ MARCOS MACEDO
Documento de identidad	72013568
Años de experiencia laboral	8 años
Máximo grado académico	MAGISTER
Nacionalidad	PERUANA
Institución laboral	INNOVA SCHOOLS
Labor que desempeña	DOCENTE
Número telefónico	981 390 047
Correo electrónico	60201.05143@GMAIL.COM
Firma	
Fecha	

## Anexo 4: Resultado de Análisis

### Base de datos variable 1: Hábitos Alimenticios

	HÁBITOS ALIMENTICIOS																			
	D1							D2							D3					
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
1	1	2	1	2	2	2	1	1	5	1	1	1	1	5	2	2	2	2	5	5
2	1	1	2	3	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	1	2	1	1	2	1
3	1	1	1	1	2	4	4	4	1	5	4	1	4	1	5	3	4	5	1	1
4	2	1	1	1	5	5	2	4	4	3	3	5	3	3	3	3	2	2	3	3
5	5	4	2	4	4	4	2	1	1	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4
6	4	5	5	5	1	1	1	2	1	1	1	1	3	2	2	2	5	2	2	2
7	4	5	5	5	5	5	5	1	5	2	1	2	3	2	2	2	5	2	2	2
8	2	5	5	5	5	5	5	1	4	5	5	4	3	3	3	3	3	3	2	4
9	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	4	3	3	3	3	3	3	2	5
10	1	1	1	1	5	1	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	5	5
11	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	1	5
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	1	1	1
13	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	4	4	3	3	3	3	3	1	1	1
14	4	1	1	1	1	1	1	2	5	5	5	4	3	3	3	3	3	3	1	1
15	1	1	1	1	1	1	1	4	1	5	5	5	5	5	5	4	5	1	1	1
16	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	5	5	5	1
17	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	5	5	4	4	5	5	1
18	3	1	3	3	3	1	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	1
19	3	1	2	5	2	3	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	1
20	1	2	5	2	2	2	5	5	5	1	1	1	3	3	2	2	2	2	2	1
21	1	2	2	2	2	2	5	5	5	1	1	1	3	3	4	2	1	5	1	1
22	4	5	1	1	1	1	1	1	1	2	5	1	1	1	3	1	1	1	1	1
23	1	2	1	1	2	1	1	1	5	1	1	1	3	3	3	5	1	5	5	1

	D1							D2							D3					
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
24	1	1	2	1	1	1	1	1	5	1	1	1	3	3	3	3	1	5	5	1
25	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	3	5	3	1	5	5	3
26	1	1	5	1	4	5	5	5	5	1	5	5	4	5	5	5	5	5	5	3
27	1	2	4	1	1	5	1	1	5	5	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4
28	1	1	1	2	2	2	5	5	4	5	1	4	4	5	4	4	3	3	3	3
29	4	2	3	2	2	2	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	3	3	3	3
30	5	5	5	5	2	2	1	4	4	4	5	4	5	5	5	4	3	3	3	3
31	5	1	1	2	2	2	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	3	3	3	3
32	1	1	1	5	2	2	5	1	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3
33	4	1	1	1	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3
34	4	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	5	5	5	1	3	3	3	3
35	4	2	2	2	2	2	3	1	1	3	3	1	1	1	4	1	3	1	1	1
36	1	2	2	2	2	2	1	5	1	5	5	5	4	5	5	4	3	3	3	3
37	5	2	2	2	2	2	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	1	5
38	3	5	5	5	5	5	4	1	5	3	5	5	5	4	1	1	4	4	1	4
39	3	2	5	5	4	4	4	5	1	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4
40	1	2	5	5	5	2	1	1	5	1	3	3	1	1	1	4	4	1	1	1
41	3	2	2	2	2	2	3	3	1	1	1	1	1	1	4	4	4	1	1	1
42	1	5	5	2	5	5	2	4	4	2	5	3	3	3	4	4	4	1	1	1
43	5	2	2	2	2	5	2	5	2	2	2	3	3	3	4	4	4	1	1	1
44	1	5	3	2	2	5	1	2	2	2	5	1	1	1	4	4	4	1	1	1
45	5	2	5	5	5	4	5	5	5	2	1	2	1	2	5	4	5	5	5	4
46	2	3	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1

	D1							D2							D3					
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
47	5	2	2	5	2	2	2	5	2	2	5	1	1	2	4	4	4	1	1	1
48	1	1	5	4	5	5	5	5	5	1	2	2	5	2	4	4	4	1	1	1
49	1	5	1	5	5	4	1	1	5	4	3	5	5	5	5	2	2	1	1	1
50	5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	5	5	5	1	1	1
51	1	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	1	5	5	1	2	5	4	4	4
52	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	3	5	5
53	1	5	1	1	5	5	1	1	1	1	5	1	5	5	1	1	5	5	1	4
54	5	5	5	5	5	3	5	5	4	4	5	5	3	3	3	5	5	5	4	4
55	4	4	4	1	1	4	4	4	5	5	4	4	3	3	3	4	2	1	1	1
56	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	3	5	5	2	2	3	5	5	2	2
57	1	5	5	1	5	5	5	1	5	5	1	1	5	5	1	1	5	5	1	5
58	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5
59	5	5	2	1	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	1	5
60	5	4	4	3	4	1	4	1	5	4	5	5	4	4	1	5	4	5	1	4
61	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
62	5	2	4	1	1	5	5	4	4	5	1	1	5	1	1	1	5	4	1	5
63	1	5	2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4
64	3	5	4	5	5	5	1	1	1	1	5	1	5	5	1	1	5	4	4	4
65	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	2	2	4	4	4	5	4	4	4
66	1	5	1	1	1	5	1	1	5	1	4	1	5	5	1	2	1	5	1	5
67	1	5	4	5	2	5	5	5	2	4	3	1	1	1	1	5	4	4	4	5
68	1	5	4	4	4	4	4	4	2	4	5	5	5	5	1	5	4	1	4	1
69	3	3	3	3	4	4	4	4	5	1	3	1	5	1	1	3	4	1	1	1

	D1							D2							D3					
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
70	1	2	1	4	1	5	5	1	5	5	1	3	3	3	3	3	4	1	1	4
71	1	3	5	5	5	1	1	1	5	3	5	3	3	3	5	5	3	3	5	4
72	1	2	3	5	5	5	5	5	3	3	5	3	3	3	5	5	3	3	5	4
73	4	4	5	3	5	5	5	3	3	3	5	3	3	3	5	5	3	3	5	4
74	5	4	5	3	5	4	5	3	3	3	5	3	3	3	5	5	3	3	5	4
75	5	3	5	3	5	3	5	3	3	3	5	3	3	3	5	4	3	3	5	4
76	5	3	5	3	5	3	5	3	3	3	5	3	4	3	5	4	3	3	5	5
77	4	3	5	3	5	3	4	3	3	3	5	3	4	3	4	4	3	3	5	3
78	4	3	5	3	4	3	4	3	3	2	5	3	4	3	4	4	2	2	4	4
79	4	3	5	2	4	2	4	3	3	2	4	3	4	3	4	4	2	2	4	4
80	3	3	5	2	4	2	3	3	3	2	4	2	4	4	4	4	2	2	4	3
81	3	3	4	2	4	2	3	3	3	2	4	2	4	4	4	4	2	2	4	3
82	2	2	4	2	4	2	3	3	3	2	4	2	3	4	4	4	2	2	4	3
83	4	2	4	2	4	2	3	3	3	2	4	2	3	4	4	4	2	2	4	4
84	4	2	4	2	4	3	3	3	3	2	4	2	3	4	4	4	2	2	4	4
85	4	2	4	1	3	3	3	3	3	2	4	2	3	4	3	4	3	3	5	4
86	5	2	4	1	3	3	3	4	3	2	3	2	2	4	3	4	3	3	5	4
87	5	4	4	1	3	3	3	4	4	1	3	2	2	4	3	3	3	3	5	3
88	5	4	4	1	3	3	3	4	4	1	3	2	2	3	3	3	3	3	5	3
89	5	4	4	1	3	4	3	4	4	1	3	2	2	3	3	3	4	4	3	3
90	5	4	4	1	4	4	3	3	4	2	3	2	2	3	4	3	4	4	3	3
91	5	3	3	1	4	4	2	3	4	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4
92	4	3	3	2	4	4	2	3	4	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4

	D1							D2							D3					
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
93	4	3	3	2	4	3	2	3	4	2	4	3	3	2	4	3	3	2	4	4
94	5	3	3	2	4	3	2	3	4	2	4	3	3	2	4	4	3	2	4	3
95	4	3	4	2	4	3	3	3	3	2	4	3	3	2	4	4	3	2	4	3
96	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	4	2	3	2	4	4	3	2	4	3

	D1	D2	D3	TOTAL	PROM. D1	PROM. D2	PROM. D3
1	11	15	18	44	Inicio	Inicio	Proceso
2	15	14	8	37	Inicio	Inicio	Inicio
3	14	20	19	53	Inicio	Proceso	Proceso
4	17	25	16	58	Proceso	Proceso	Inicio
5	25	22	25	72	Proceso	Proceso	Proceso
6	22	11	15	48	Proceso	Inicio	Inicio
7	34	16	15	65	Logrado	Inicio	Inicio
8	32	25	18	75	Logrado	Proceso	Proceso
9	35	26	19	80	Logrado	Proceso	Proceso
10	15	31	22	68	Inicio	Logrado	Proceso
11	7	23	18	48	Inicio	Proceso	Proceso
12	7	11	12	30	Inicio	Inicio	Inicio
13	7	25	12	44	Inicio	Proceso	Inicio
14	10	27	14	51	Inicio	Logrado	Inicio
15	7	30	17	54	Inicio	Logrado	Proceso
16	31	32	25	88	Logrado	Logrado	Proceso
17	35	31	24	90	Logrado	Logrado	Proceso
18	19	34	25	78	Proceso	Logrado	Proceso
19	21	33	25	79	Proceso	Logrado	Proceso
20	19	19	11	49	Proceso	Proceso	Inicio
21	16	19	14	49	Inicio	Proceso	Inicio
22	14	12	8	34	Inicio	Inicio	Inicio
23	9	15	20	44	Inicio	Inicio	Proceso
24	8	15	18	41	Inicio	Inicio	Proceso
25	10	14	22	46	Inicio	Inicio	Proceso

Medición:

**Dimensiones**

D1: Alimentación nutritiva (7 ítems)  
D2: Hábitos alimenticios saludables ( 7 ítems)  
D3: Hábitos alimenticios no saludables (6 ítems)  
**Total: 20 ítems**

Niveles y rangos	Inicio	Proceso	Logrado
Promedio	[20-46]	[47-73]	[74-100]
D1	[7-16]	[17-26]	[27-35]
D2	[7-16]	[17-26]	[27-35]
D3	[7-16]	[17-26]	[27-35]

**Escalas**

Siempre	5
Casi siempre	4
A veces	3
Casi nunca	2
Nunca	1

VMAX	100	35
VMIN	20	7
RANGO	80	28

	D1	D2	D3	TOTAL	PROM. D1	PROM. D2	PROM. D3	Medición:		
25	10	14	22	46	Inicio	Inicio	Proceso	RANGO	80	28
26	22	30	28	80	Proceso	Logrado	Logrado	AMPLITUD	26.6666667	9.33333333
27	15	26	21	62	Inicio	Proceso	Proceso		26	
28	14	28	20	62	Inicio	Logrado	Proceso		46	
29	20	33	22	75	Proceso	Logrado	Proceso			
30	25	31	21	77	Proceso	Logrado	Proceso			
31	18	34	20	72	Proceso	Logrado	Proceso			
32	17	29	18	64	Proceso	Logrado	Proceso			
33	16	35	22	73	Inicio	Logrado	Proceso			
34	15	15	18	48	Inicio	Inicio	Proceso			
35	17	11	11	39	Proceso	Inicio	Inicio			
36	12	30	21	63	Inicio	Logrado	Proceso			
37	20	32	26	78	Proceso	Logrado	Proceso			
38	32	28	15	75	Logrado	Logrado	Inicio			
39	27	26	24	77	Logrado	Proceso	Proceso			
40	21	15	12	48	Proceso	Inicio	Inicio			
41	16	9	15	40	Inicio	Inicio	Inicio			
42	25	24	15	64	Proceso	Proceso	Inicio			
43	20	20	15	55	Proceso	Proceso	Inicio			
44	19	14	15	48	Proceso	Inicio	Inicio			
45	31	18	28	77	Logrado	Proceso	Proceso			
46	15	28	15	58	Inicio	Logrado	Inicio			
47	20	18	15	53	Proceso	Proceso	Inicio			
48	26	22	15	63	Proceso	Proceso	Inicio			
49	22	28	12	62	Proceso	Logrado	Inicio			

	D1	D2	D3	TOTAL	PROM. D1	PROM. D2	PROM. D3	Medición:		
50	12	9	18	39	Inicio	Inicio	Proceso			
51	31	27	20	78	Logrado	Proceso	Proceso			
52	32	35	25	92	Logrado	Logrado	Proceso			
53	19	19	17	55	Proceso	Proceso	Proceso			
54	33	29	26	88	Logrado	Logrado	Proceso			
55	22	28	12	62	Proceso	Logrado	Inicio			
56	34	30	19	83	Logrado	Logrado	Proceso			
57	27	23	18	68	Logrado	Proceso	Proceso			
58	31	35	26	92	Logrado	Logrado	Proceso			
59	20	35	22	77	Proceso	Logrado	Proceso			
60	25	28	20	73	Proceso	Logrado	Proceso			
61	35	35	29	99	Logrado	Logrado	Proceso			
62	23	21	17	61	Proceso	Proceso	Proceso			
63	22	35	28	85	Proceso	Logrado	Proceso			
64	28	19	19	66	Logrado	Proceso	Proceso			
65	35	27	25	87	Logrado	Logrado	Proceso			
66	15	22	15	52	Inicio	Proceso	Inicio			
67	27	17	23	67	Logrado	Proceso	Proceso			
68	26	30	16	72	Proceso	Logrado	Inicio			
69	24	20	11	55	Proceso	Proceso	Inicio			
70	19	21	16	56	Proceso	Proceso	Inicio			
71	21	23	25	69	Proceso	Proceso	Proceso			
72	26	25	25	76	Proceso	Proceso	Proceso			
73	31	23	25	79	Logrado	Proceso	Proceso			
74	31	23	25	79	Logrado	Proceso	Proceso			



	D1	D2	D3	TOTAL	PROM. D1	PROM. D2	PROM. D3	Medición:
72	26	25	25	76	Proceso	Proceso	Proceso	
73	31	23	25	79	Logrado	Proceso	Proceso	
74	31	23	25	79	Logrado	Proceso	Proceso	
75	29	23	24	76	Logrado	Proceso	Proceso	
76	29	24	25	78	Logrado	Proceso	Proceso	
77	27	24	22	73	Logrado	Proceso	Proceso	
78	26	23	20	69	Proceso	Proceso	Proceso	
79	24	22	20	66	Proceso	Proceso	Proceso	
80	22	22	19	63	Proceso	Proceso	Proceso	
81	21	22	19	62	Proceso	Proceso	Proceso	
82	19	21	19	59	Proceso	Proceso	Proceso	
83	21	21	20	62	Proceso	Proceso	Proceso	
84	22	21	20	63	Proceso	Proceso	Proceso	
85	20	21	22	63	Proceso	Proceso	Proceso	
86	21	20	22	63	Proceso	Proceso	Proceso	
87	23	20	20	63	Proceso	Proceso	Proceso	
88	23	19	20	62	Proceso	Proceso	Proceso	
89	24	19	20	63	Proceso	Proceso	Proceso	
90	25	19	21	65	Proceso	Proceso	Proceso	
91	22	21	21	64	Proceso	Proceso	Proceso	
92	22	22	20	64	Proceso	Proceso	Proceso	
93	21	21	20	62	Proceso	Proceso	Proceso	
94	22	21	20	63	Proceso	Proceso	Proceso	
95	23	20	20	63	Proceso	Proceso	Proceso	
96	24	19	20	63	Proceso	Proceso	Proceso	

Anexo 4.1: Resultado de Análisis

Base de datos variable2: Rendimiento Académico

	RENDIMIENTO ACADEMICO			
	D1	D2	D3	TOTAL
1	15	16	16	16
2	15	14	15	15
3	15	15	15	15
4	14	15	15	15
5	15	16	16	16
6	16	17	17	17
7	15	15	15	15
8	16	16	16	16
9	15	14	15	15
10	14	14	14	14
11	18	18	18	18
12	18	19	18	18
13	14	14	13	14
14	16	15	16	16
15	11	11	11	11
16	13	14	14	14
17	15	16	16	16
18	11	12	12	12
19	11	11	11	11
20	17	16	17	17
21	12	11	12	12
22	12	12	12	12
23	11	11	11	11
24	12	12	12	12
25	10	10	10	10
26	17	16	17	17
27	16	15	16	16
28	15	15	15	15
29	14	15	15	15
30	11	12	12	12
31	16	15	16	16
32	15	15	14	15
33	15	16	16	16
34	10	10	10	10
35	15	14	15	15
36	14	14	14	14
37	12	11	12	12
38	12	13	13	13
39	17	17	16	17
40	15	15	15	15
41	16	16	16	16
42	14	13	14	14
43	16	16	15	16



RENDIMIENTO ACADÉMICO				
	D1	D2	D3	TOTAL
44	12	11	12	12
45	14	14	14	14
46	15	14	15	15
47	16	16	16	16
48	12	13	13	13
49	14	14	14	14
50	12	11	12	12
51	14	14	14	14
52	16	15	16	16
53	14	14	14	14
54	18	17	18	18
55	12	12	12	12
56	15	16	16	16
57	16	16	16	16
58	15	15	14	15
59	17	17	16	17
60	15	16	16	16
61	15	14	15	15
62	15	15	15	15
63	17	17	16	17
64	14	13	14	14
65	15	16	16	16
66	18	18	18	18
67	16	16	16	16
68	15	16	16	16
69	15	15	15	15
70	16	15	16	16
71	15	14	15	15
72	15	15	15	15
73	15	15	15	15
74	16	16	16	16
75	17	17	16	17
76	12	12	11	12
77	11	12	12	12
78	12	13	13	13
79	14	14	14	14
80	13	13	13	13
81	12	12	12	12
82	15	14	15	15
83	11	12	12	12
84	15	16	16	16
85	14	14	14	14
86	18	18	19	18

RENDIMIENTO ACADÉMICO				
	D1	D2	D3	TOTAL
87	13	14	14	14
88	15	14	15	15
89	12	11	12	12
90	15	16	16	16
91	17	16	17	17
92	16	16	16	16
93	17	17	17	17
94	12	13	13	13
95	15	15	14	15
96	18	19	18	18

	PROM. D1	PROM. D2	PROM. D3	Medición:															
1	Logrado	Logrado	Logrado	<p><b>Dimensiones</b></p> <p>D1: Indaga mediante métodos científicos para construir modelos científicos</p> <p>D2: Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biosfera, geología y astronomía</p> <p>D3: Diseña y construye soluciones tecnológicas para resolver problemas de su entorno</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Escalas</th> <th>Valores</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Logro destacado (LD)</td> <td>(20 - 18)</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Logrado (L)</td> <td>(17 - 14)</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Proceso (P)</td> <td>(13 - 11)</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Inicio (I)</td> <td>(10 - 00)</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>	Escalas	Valores		Logro destacado (LD)	(20 - 18)	4	Logrado (L)	(17 - 14)	3	Proceso (P)	(13 - 11)	2	Inicio (I)	(10 - 00)	1
Escalas	Valores																		
Logro destacado (LD)	(20 - 18)	4																	
Logrado (L)	(17 - 14)	3																	
Proceso (P)	(13 - 11)	2																	
Inicio (I)	(10 - 00)	1																	
2	Logrado	Logrado	Logrado																
3	Logrado	Logrado	Logrado																
4	Logrado	Logrado	Logrado																
5	Logrado	Logrado	Logrado																
6	Logrado	Logrado	Logrado																
7	Logrado	Logrado	Logrado																
8	Logrado	Logrado	Logrado																
9	Logrado	Logrado	Logrado																
10	Logrado	Logrado	Logrado																
11	Logro destacado	Logro destacado	Logro destacado																
12	Logro destacado	Logro destacado	Logro destacado																
13	Logrado	Logrado	Proceso																
14	Logrado	Logrado	Logrado																
15	Proceso	Proceso	Proceso																
16	Proceso	Logrado	Logrado																
17	Logrado	Logrado	Logrado																
18	Proceso	Proceso	Proceso																
19	Proceso	Proceso	Proceso																
20	Logrado	Logrado	Logrado																
21	Proceso	Proceso	Proceso																
22	Proceso	Proceso	Proceso																
23	Proceso	Proceso	Proceso																
24	Proceso	Proceso	Proceso																
25	Inicio	Inicio	Inicio																

	PROM. D1	PROM. D2	PROM. D3	Medición:
26	Logrado	Logrado	Logrado	
27	Logrado	Logrado	Logrado	
28	Logrado	Logrado	Logrado	
29	Logrado	Logrado	Logrado	
30	Proceso	Proceso	Proceso	
31	Logrado	Logrado	Logrado	
32	Logrado	Logrado	Logrado	
33	Logrado	Logrado	Logrado	
34	Inicio	Inicio	Inicio	
35	Logrado	Logrado	Logrado	
36	Logrado	Logrado	Logrado	
37	Proceso	Proceso	Proceso	
38	Proceso	Proceso	Proceso	
39	Logrado	Logrado	Logrado	
40	Logrado	Logrado	Logrado	
41	Logrado	Logrado	Logrado	
42	Logrado	Proceso	Logrado	
43	Logrado	Logrado	Logrado	
44	Proceso	Proceso	Proceso	
45	Logrado	Logrado	Logrado	
46	Logrado	Logrado	Logrado	
47	Logrado	Logrado	Logrado	
48	Proceso	Proceso	Proceso	
49	Logrado	Logrado	Logrado	
50	Proceso	Proceso	Proceso	

	PROM. D1	PROM. D2	PROM. D3	Medición:
51	Logrado	Logrado	Logrado	
52	Logrado	Logrado	Logrado	
53	Logrado	Logrado	Logrado	
54	Logro destacado	Logrado	Logro destacado	
55	Proceso	Proceso	Proceso	
56	Logrado	Logrado	Logrado	
57	Logrado	Logrado	Logrado	
58	Logrado	Logrado	Logrado	
59	Logrado	Logrado	Logrado	
60	Logrado	Logrado	Logrado	
61	Logrado	Logrado	Logrado	
62	Logrado	Logrado	Logrado	
63	Logrado	Logrado	Logrado	
64	Logrado	Proceso	Logrado	
65	Logrado	Logrado	Logrado	
66	Logro destacado	Logro destacado	Logro destacado	
67	Logrado	Logrado	Logrado	
68	Logrado	Logrado	Logrado	
69	Logrado	Logrado	Logrado	
70	Logrado	Logrado	Logrado	
71	Logrado	Logrado	Logrado	
72	Logrado	Logrado	Logrado	
73	Logrado	Logrado	Logrado	
74	Logrado	Logrado	Logrado	
75	Logrado	Logrado	Logrado	

	PROM. D1	PROM. D2	PROM. D3	Medición:
74	Logrado	Logrado	Logrado	
75	Logrado	Logrado	Logrado	
76	Proceso	Proceso	Proceso	
77	Proceso	Proceso	Proceso	
78	Proceso	Proceso	Proceso	
79	Logrado	Logrado	Logrado	
80	Proceso	Proceso	Proceso	
81	Proceso	Proceso	Proceso	
82	Logrado	Logrado	Logrado	
83	Proceso	Proceso	Proceso	
84	Logrado	Logrado	Logrado	
85	Logrado	Logrado	Logrado	
86	Logro destacado	Logro destacado	Logro destacado	
87	Logrado	Logrado	Logrado	
88	Logrado	Logrado	Logrado	
89	Proceso	Proceso	Proceso	
90	Logrado	Logrado	Logrado	
91	Logrado	Logrado	Logrado	
92	Logrado	Logrado	Logrado	
93	Logrado	Logrado	Logrado	
94	Proceso	Proceso	Proceso	
95	Logrado	Logrado	Logrado	
96	Logro destacado	Logro destacado	Logro destacado	

## Anexo 4.2: Resultado de Análisis

### Análisis de Fiabilidad

#### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N° de elementos
0,747	20

#### Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Variabilidad de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elemento rectificadas	Coefficiente Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
VAR_HABALIM	73,53	398,596	1,000	0,912
IT1	143,53	1509,596	0,672	0,733
IT2	143,89	1537,655	0,420	0,739
IT3	143,26	1525,871	0,650	0,736
IT4	143,79	1511,620	0,663	0,734
IT5	143,84	1503,140	0,850	0,732
IT6	144,05	1533,942	0,654	0,737
IT7	144,47	1516,263	0,809	0,734
IT8	144,74	1534,649	0,554	0,738
IT9	144,63	1534,246	0,641	0,738
IT10	144,84	1543,585	0,532	0,739
IT11	144,79	1526,842	0,708	0,736
IT12	144,32	1545,117	0,532	0,740
IT13	144,68	1525,228	0,604	0,736
IT14	144,68	1551,450	0,345	0,741
IT15	144,47	1568,041	0,222	0,744
IT16	144,79	1562,842	0,350	0,743
IT17	144,21	1515,287	0,821	0,734
IT18	144,53	1520,374	0,596	0,735
IT19	143,89	1496,988	0,780	0,731
IT20	144,21	1519,506	0,676	0,735

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente hace constancia de mi autorización como padre/apoderado de mi menor hijo(a) respecto a su participación en la investigación: Hábitos alimenticios en adolescentes de secundaria de una institución educativa, Callao 2024.

**El objetivo principal es:** Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el desempeño académico de los estudiantes de secundaria de una institución educativa Callao, 2024. El estudio realizado esta en la responsabilidad como maestriza de posgrado en Maestría en Educación de la Universidad Cesar Vallejo.

**Justificación del estudio:** Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el desempeño académico de los estudiantes de secundaria en Ciencia y Tecnología en una institución educativa del Callao, los hallazgos de este estudio podrían ofrecer información valiosa para promover una alimentación saludable entre los jóvenes y prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación, así como para desarrollar intervenciones y políticas destinadas a mejorar el entorno alimentario en las instituciones educativas.

**Confidencialidad:** Toda la información obtenida en relación con este estudio será confidencial y sólo será revelada con su permiso. La firma de este documento constituye su aceptación para participar en el estudio. Sólo la investigadora tendrá acceso a los datos.

**Otra Información:** Sus respuestas serán analizadas únicamente para esta investigación. También puede retirarse sin ninguna consecuencia negativa si se siente incómodo. Si tiene alguna pregunta por favor no dude en hacerlo saber, la investigadora estará dispuesta (o) a responder sus inquietudes y comentarios.

.... de ..... del 2024.

---

Firma del Padre/ apoderado

DNI:

---

Firma del Investigador

## Anexo 5.1. Consentimiento o asentimiento informado UCV



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente hace constancia de mi autorización como padre/apoderado de mi menor hijo(a) respecto a su participación en la investigación: Hábitos alimenticios en adolescentes de secundaria de una institución educativa, Callao 2024.

**El objetivo principal es:** Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el desempeño académico de los estudiantes de secundaria de una institución educativa Callao, 2024. El estudio realizado esta en la responsabilidad como maestría de posgrado en Maestría en Educación de la Universidad Cesar Vallejo.

**Justificación del estudio:** Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el desempeño académico de los estudiantes de secundaria en Ciencia y Tecnología en una institución educativa del Callao, los hallazgos de este estudio podrían ofrecer información valiosa para promover una alimentación saludable entre los jóvenes y prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación, así como para desarrollar intervenciones y políticas destinadas a mejorar el entorno alimentario en las instituciones educativas.

**Confidencialidad:** Toda la información obtenida en relación con este estudio será confidencial y sólo será revelada con su permiso. La firma de este documento constituye su aceptación para participar en el estudio. Sólo la investigadora tendrá acceso a los datos.

**Otra Información:** Sus respuestas serán analizadas únicamente para esta investigación. También puede retirarse sin ninguna consecuencia negativa si se siente incómodo. Si tiene alguna pregunta por favor no dude en hacerlo saber, la investigadora estará dispuesta (o) a responder sus inquietudes y comentarios.

Firma del padre/apoderado  
DNI: 40180459


28 de Junio del 2024

Jannett Christie Ruiz Japay  
Investigadora.

## Anexo 6: Reporte de similitud en software Turnitin

Feedback Studio - Google Chrome  
ev.turnitin.com/app/carta/es/?ro=103&u=1088032488&o=2431086426&lang=es&ts=1

feedback studio JANNETT CHRISTIE RUIZ JAPAY Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de Ciencia y Tecnología en una institución educativa del Callao, 2024 /100 < 2 de 65 >

 **Universidad César Vallejo**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN EDUCACIÓN**

**Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de Ciencia y Tecnología en una institución educativa del Callao, 2024**

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

**AUTORA:**  
Ruiz Japay, Jannett Christie (orcid.org/0009-0004-4140-8258)

**ASESORES:**  
Dr. Gallarday Morales, Santiago Aquiles (orcid.org/0000-0002-0452-5862)  
Mtra. Alza Salvaterra, Silvia Del Pilar (orcid.org/0000-0002-7075-6167)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**  
Educación y Calidad Educativa

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**  
Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

LIMA — PERÚ  
2024

**Resumen de coincidencias**

**14 %**

Se están viendo fuentes estándar

Ver fuentes en inglés

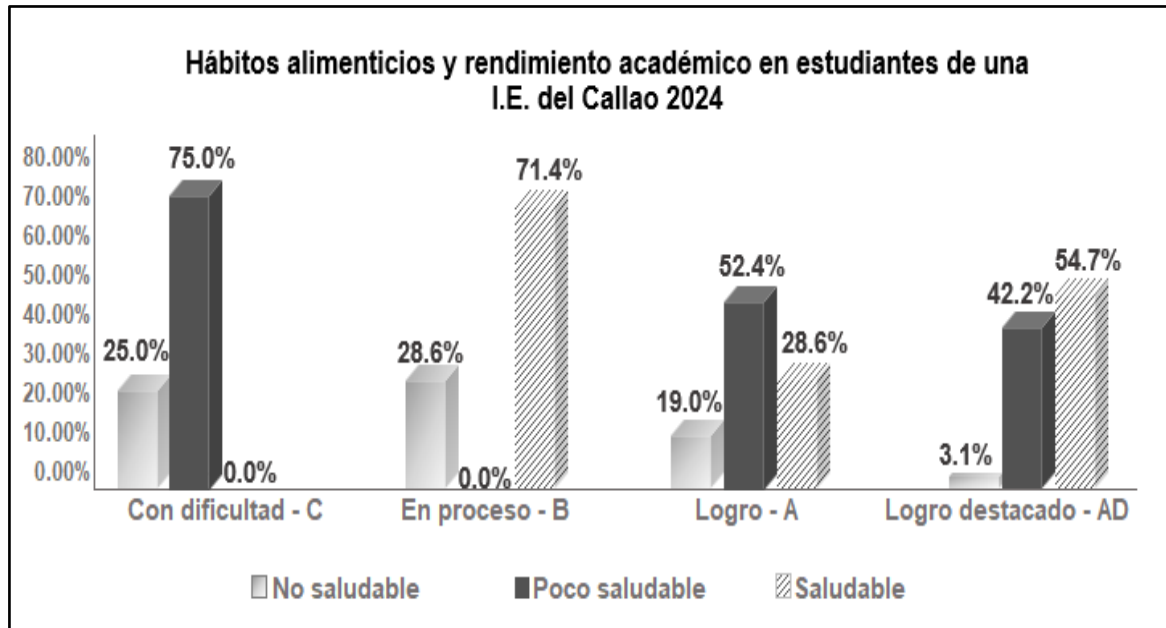
**Coincidencias**

1	hdl.handle.net	3 %
2	Entregado a Universidad...	2 %
3	repositorio.uclv.edu.pe	1 %
4	Entregado a ucspi	<1 %
5	repositorio.uniantarc...	<1 %
6	www.slideshare.net	<1 %
7	repositorio.unedu.gob.pe	<1 %
8	www.researchgate.net	<1 %
9	Entregado a Universidad...	<1 %
10	pequisa.bvsalud.org	<1 %
11	repositorio.uclv.edu.pe	<1 %
12	repositorio.utc.edu.ec	<1 %
13	issuu.com	<1 %
14	es.scribd.com	<1 %
15	Entregado a uncedu	<1 %
16	www.coursehero.com	<1 %

Página: 1 de 40 Número de palabras: 12297 Versión solo texto del informe Alta resolución Activado

## Anexo 7. Análisis complementario

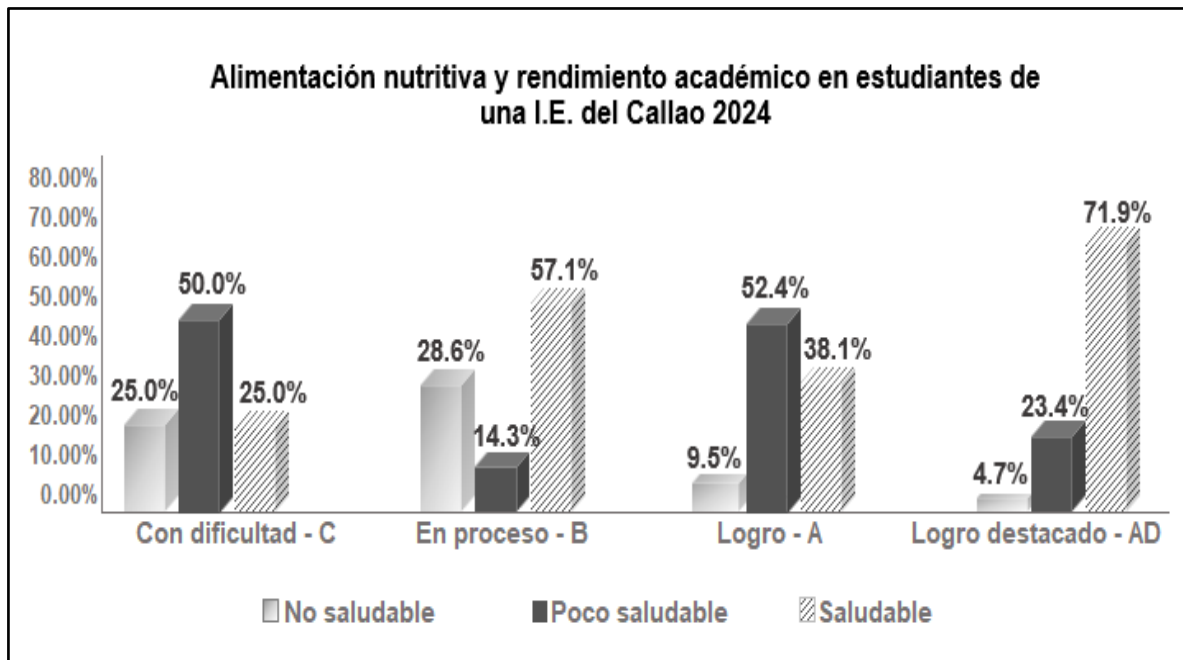
Figura 1: Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes de una I.E. del Callao 2024





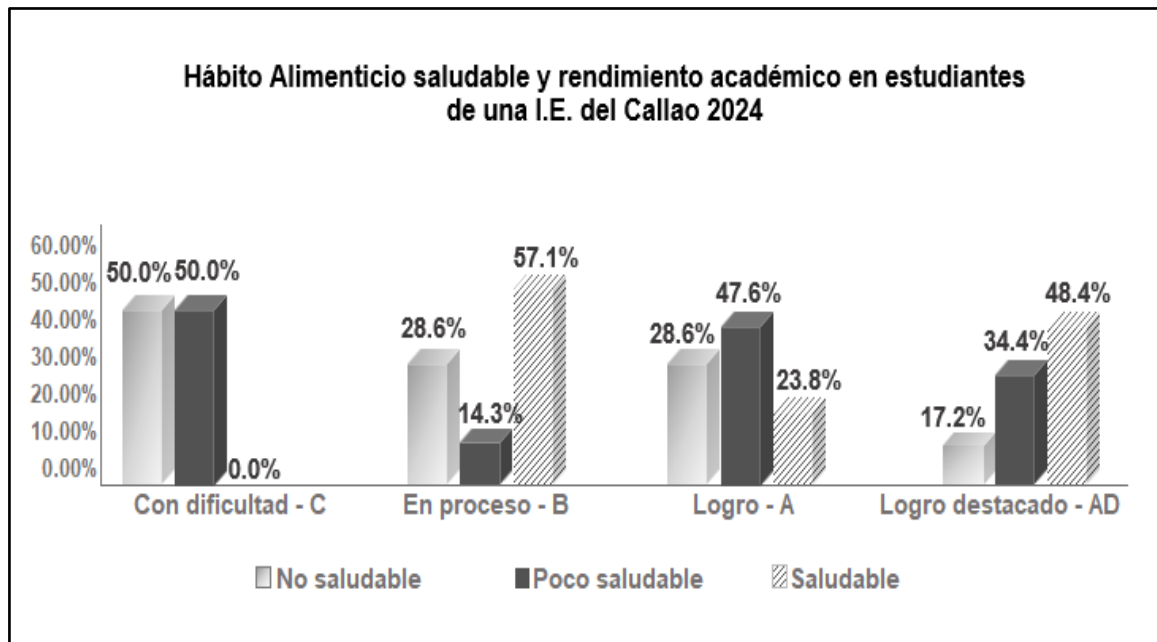
## Anexo 7.1. Análisis complementario

Figura 2: Alimentación nutritiva y rendimiento académico en estudiantes de una I.E. del Callao 2024




## Anexo 7.2. Análisis complementario

Figura 3: Hábito alimenticio saludable y rendimiento académico en estudiantes de una I.E. del Callao 2024



## Anexo 8: Autorizaciones para el desarrollo del proyecto de investigación

	<b>GUÍA DE ELABORACIÓN DE TRABAJOS CONDUCTENTES A GRADOS Y TÍTULOS</b>	Código: PP-G-02 02 Versión: 06 Fecha: 01.04.2024 Página: 74 de 75
---	--	--

**"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"**

### **Solicitud de autorización para realizar la investigación en una Institución Educativa**

Sra.:  
**YANIRA GALLEGOS BARRIGA**  
Directora de la Institución Educativa Innova Schools Sáenz Peña - Callao  
**Presente.**

Es grato dirigirme a usted para saludarla y a la vez manifestarle que dentro de mi formación académica en la experiencia curricular de investigación del III ciclo, se contempla la realización de una investigación con fines netamente académicos de obtención de mi título profesional al finalizar mi carrera.

En tal sentido, considerando la relevancia de su organización, solicito su colaboración, para que pueda realizar mi investigación en su representada y obtener la información necesaria para poder desarrollar la investigación titulada **"Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de Ciencias y Tecnología en una institución educativa del Callao, 2024"**.


En dicha investigación me comprometo a mantener en reserva el nombre o cualquier distintivo de la Institución, salvo que se crea a bien su socialización.



Se adjunta la carta de autorización de uso de información en caso que se considere la aceptación de esta solicitud para ser llenada por la representante de la Institución.

Agradeciéndole anticipadamente por vuestro apoyo en favor de mi formación profesional, hago propicia la oportunidad para expresar las muestras de mi especial consideración.

Atentamente.

Bellavista, 24 de junio del 2024

  
.....  
Jannett Christie Ruiz Japay  
DNI N°07512901

  
  
Yanira Luffy Gallegos Barriga  
Directora



					<p>¿En qué medida planificas tus comidas para asegurarte de tener una dieta balanceada?</p> <p>¿Con qué frecuencia consumes comidas caseras y preparadas con ingredientes frescos?</p> <p>¿Con qué frecuencia mides o controlas las porciones de los alimentos que consumes?</p> <p>Corto mis alimentos en trozos muy chicos.</p> <p>Consumes más de un litro de agua al día.</p>	
			Hábitos Alimenticios no saludables	<p>*Consumo de alimentos procesados y ultraprocesados.</p> <p>*Frecuencia de ingesta de alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares y sal.</p>	<p>¿Con qué frecuencia consumes comida rápida o comida chatarra?</p> <p>¿Cuántas veces a la semana consumes bebidas azucaradas como gaseosa, refrescos o jugos?</p> <p>¿Consumes snacks o botanas poco saludables (papas fritas, dulces, etc.) varias veces al día?</p> <p>¿Con qué frecuencia omites alguna de las comidas principales como el desayuno, almuerzo o cena en una semana típica?</p> <p>¿Con qué frecuencia consumes tus comidas principales mientras ves televisión o usas dispositivos electrónicos? (cómo celular, tablet o computador)</p> <p>¿Optas por alimentos procesados o congelados en lugar de comidas frescas y caseras?</p>	

			<p>V2. Rendimiento académico</p> <p>Rendimiento académico en la competencia indaga mediante métodos científicos para construir conocimientos.</p> <p>Rendimiento académico competencia explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, tierra y universo.</p> <p>Rendimiento académico competencia diseña y construye soluciones tecnológicas para resolver problemas de su entorno.</p>	<p>Competencias del área de Ciencia y Tecnología</p>	<p>Registro de notas por bimestre (IB)</p>	<p>Logro Destacado (LD)</p> <p>Logro (L)</p> <p>Proceso (P)</p> <p>Inicio (I)</p>
--	--	--	--	--	--	---