



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD  
ESPECIALIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

**La alimentación saludable y desempeño académico en  
estudiantes del nivel secundaria en una institución educativa  
de la Esperanza, 2024**

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

**AUTORA:**

Tantaquispe Pereda, Nelly Isabel (orcid.org/0009-0001-0178-3380)

**ASESOR:**

Dr. Calderon Paniagua, Dennys Geovanni (orcid.org/0000-0002-6569-0634)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Atención Integral del Infante, Niño y Adolescente

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

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

TRUJILLO – PERÚ

2024

## **Dedicatoria**

Dedico este trabajo principalmente a Dios, quien me ha dado la fuerza para superar todas las dificultades. A mis padres, quienes me apoyan y están presentes en todo momento tan importante de mi vida, a mis hijos y a mi esposo quienes me ayudan, me alientan en todo momento. Su apoyo es vital para la realización de este trabajo académico.

Nelly Isabel

## **Agradecimiento**

Agradezco muy profundamente a mi tutor por su dedicación y paciencia, sin sus palabras y correcciones precisas no hubiese podido lograr llegar a esta instancia tan anhelada. Gracias por su guía y todos sus consejos, los llevaré grabados para siempre en la memoria en mi futuro profesional

A los docentes y a mis compañeros que me han impartido sus conocimientos necesarios para hoy poder estar aquí.

Y a la prestigiosa Universidad César Vallejo, la cual nos abrió sus puertas, preparándonos para un futuro competitivo y formándonos como profesionales con sentido de seriedad, responsabilidad y rigor académico

Nelly Isabel



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

**Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, CALDERON PANIAGUA DENNYS GEOVANNI, docente de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Trabajo Académico II titulado: "La alimentación saludable y desempeño académico en estudiantes del nivel secundaria en una institución educativa de la Esperanza, 2024", cuyo autor es TANTAQUISPE PEREDA NELLY ISABEL, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 12%, 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 el Trabajo Académico II 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.

TRUJILLO, 07 de Julio del 2024

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
CALDERON PANIAGUA DENNYS GEOVANNI <b>DNI:</b> 70082745 <b>ORCID:</b> 0000-0002-6569-0634	Firmado electrónicamente por: DCALDERONPA el 07-07-2024 21:21:15

Código documento Trilce: TRI - 0801590





**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

**Declaratoria de Originalidad del Autor**

Yo, TANTAQUISPE PEREDA NELLY ISABEL estudiante de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan el Trabajo Académico II titulado: "La alimentación saludable y desempeño académico en estudiantes del nivel secundaria en una institución educativa de la Esperanza, 2024", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que el Trabajo Académico II:

1. No ha sido plagiado 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 publicado, ni presentado 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
NELLY ISABEL TANTAQUISPE PEREDA <b>DNI:</b> 42475396 <b>ORCID:</b> 0009-0001-0178-3380	Firmado electrónicamente por: NITANTAQUISPET el 07-07-2024 08:49:54

Código documento Trilce: TRI - 0801591

## ÍNDICE

Pág.

Carátula	
Dedicatoria	
Agradecimiento	
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR	
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR	
ÍNDICE	ii
RESUMEN	iii
ABSTRACT	iv
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. MÉTODO	10
3.1. Tipo y diseño de investigación:	10
3.2. Variables y operacionalización:	10
3.3. Población, muestra y muestreo:	11
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	12
3.5. Procedimiento de recolección de datos	12
3.6. Método de Análisis de datos	13
3.7. Aspectos éticos:	13
IV. RESULTADOS	14
V. DISCUSIÓN	20
VI. CONCLUSIONES	23
VII. RECOMENDACIONES	24
REFERENCIAS	25
ANEXOS	29

## RESUMEN

El propósito de esta investigación fue conocer cómo los hábitos alimentarios afectaron el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria en el año 2024 en una institución educativa de la Esperanza. Utilizando un diseño transversal, no experimental y una muestra de 126 estudiantes elegidos mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, el estudio utilizó una metodología cuantitativa. Se utilizaron cuestionarios validados en encuestas para obtener datos sobre los factores del éxito académico y la alimentación saludable. Con un valor  $p$  de 0,050 y un coeficiente Rho de Spearman de 0,175, los hallazgos mostraron un vínculo positivo pero débil y no significativo entre el rendimiento académico y la alimentación saludable. Además, se demostró que resultados indican que no se encontró una correlación estadísticamente significativa entre las dimensiones de la alimentación saludable y el rendimiento académico de los estudiantes. Por lo tanto, no se puede concluir que estas dimensiones influyan directamente en el rendimiento académico. La calidad de la instrucción y el ambiente hogareño son elementos adicionales importantes que tienen un impacto en el rendimiento académico de los niños. Se recomienda implementar programas completos de apoyo y educación nutricional para los alumnos con el fin de mejorar tanto su rendimiento académico como su salud en general.

**Palabras clave:** Alimentación saludable, desempeño académico, hábitos alimentarios.

## **ABSTRACT**

The purpose of this research was to know how eating habits affected the academic performance of high school students in the year 2024 at an educational institution in La Esperanza. Using a cross-sectional, non-experimental design and a sample of 126 students chosen through non-probabilistic convenience sampling, the study used a quantitative methodology. Validated survey questionnaires were used to obtain data on factors of academic success and healthy eating. With a p-value of 0.050 and Spearman's Rho coefficient of 0.175, the findings showed a positive but weak and non-significant link between academic performance and healthy eating. Furthermore, it was shown that results indicate that no statistically significant correlation was found between the dimensions of healthy eating and the academic performance of students. Therefore, it cannot be concluded that these dimensions directly influence academic performance. The quality of instruction and the home environment are important additional elements that impact children's academic performance. It is recommended that comprehensive nutritional education and support programs be implemented for students in order to improve both their academic performance and overall health.

**Keywords:** Healthy eating, academic performance, eating habits.

## I. INTRODUCCIÓN

A nivel internacional, la conexión entre una dieta balanceada con el desempeño escolar en alumnos de secundaria ha despertado un interés creciente entre investigadores, profesionales de la educación y la salud. A medida que crece la comprensión sobre la relevancia de mantener una dieta balanceada para la salud general, también aumenta el impacto de los hábitos alimentarios en las cualidades cognitivas de los escolares. Esta área del estudio se ha vuelto aún más crucial en un mundo que se está globalizando cada vez más, donde su éxito académico es decisivo para el desarrollo personal y profesional de un joven.

En 2021, Antonio Gutiérrez, Secretario General de la ONU organizó una cumbre sobre sistemas alimentarios en el contexto de la década de acción para cumplir con los objetivos de desarrollo sostenible (ODS) para el 2030. La reunión introdujo nuevas iniciativas para avanzar de manera decisiva hacia el cumplimiento de los 17 ODS, de los cuales en parte dependen de normas alimentarias que sean más beneficiosos y equitativos.

A nivel nacional, Pérez (2023) destaca la urgencia de enfocar el presente asunto desde un enfoque integral. El informe indica que, aunque la dieta tradicional de Perú es rica en alimentos nutritivos como cereales, verduras y pescado, la ingesta de alimentos procesados y la adopción de hábitos alimentarios occidentales ha resultado en un incremento de las cuestiones de salud vinculadas con la alimentación entre los jóvenes.

Alrededor del 17% de los niños y adolescentes peruanos sufren desnutrición crónica y el 19% tienen sobrepeso u obesidad, según el Ministerio de Salud de Perú. Estas cifras son alarmantes, especialmente considerando el impacto negativo que la desnutrición puede tener en las habilidades mentales, la concentración y la adquisición de conocimientos de los alumnos. Sin embargo, a pesar de la evidencia acumulada, persisten vacíos en la investigación.

A nivel local, de acuerdo con la red de la salud, el índice de anemia en los niños en edades menores a 5 años es muy elevado, lo que a conllevado la implementación de una planificación para renovar la salud de estos niños a partir del día 16 de este mes. La Esperanza es el lugar con la mayoría de los casos de desnutrición, con 605 niños afectados y una tasa del 21.3%. En segundo lugar,

el distrito del Porvenir, siendo 551 niños afectados, que representa el 39 %, en tanto en Trujillo hay 461 niños que sufren de la enfermedad, equivalente al 17,5%. Moche se sitúa en el cuarto lugar con 216 niños afectados. En toda la provincia de Trujillo, sufren de anemia 2518 menores de 5 años, y hasta la fecha, 1.720 de ellos se han recuperado (La República, 2023)

En el colegio de la Esperanza, la alimentación de los estudiantes preocupa diariamente debido a la malnutrición y al bajo desempeño académico, siendo la mala nutrición la causa negativa para desarrollarse físicamente y mentalmente, especialmente para mejorar la salud; Varios reportes han confirmado que al tener una mala alimentación a inicios de nuestra vida deteriora el desarrollo cerebral y el progreso cognoscitivo. (Castillo, 2020)

En este marco, la investigación se titula: La alimentación saludable y desempeño académico en estudiantes del nivel secundaria en una Institución Educativa de la Esperanza, 2024; y plantea como problema general: ¿Cómo los hábitos alimenticios impactan en su rendimiento escolar de estudiantes de secundaria en una institución educativa de la Esperanza, 2024?; igualmente plantea como problemas específicos: a) ¿Cuáles son los patrones de alimentación prevalentes entre los escolares de secundaria en una institución educativa de la Esperanza, 2024?; b) ¿Cómo se distribuyen los diferentes hábitos alimenticios de acuerdo con variables socio demográficas como el género, la edad y el nivel económico entre estudiantes en una institución educativa de la Esperanza, 2024?; c) ¿Existe una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimenticios y el Rendimiento Académico de estudiantes?

Tomando el problema anterior y el problema de investigación como punto de partida, la base práctica para este escenario es descubrir y comprender los factores que afectan a conexión entre una alimentación y el desempeño académico para poder diseñar uno eficaz. Estrategias para la intervención y promoción para la salud en el entorno educativo.

De manera similar, este estudio puede proporcionar datos importantes para que estudiosos sobre salud, educadores y formuladores de manejos públicos desarrollen programas y prácticas que promuevan una mejor alimentación mejorando el rendimiento académico entre estudiantes.

El objetivo general de la investigación, es medir el efecto de los hábitos

alimenticios en el desempeño académico de escolares de secundaria en una institución educativa de la Esperanza, a lo largo del año 2024. De igual forma, se definen los objetivos específicos: a) Analizar los patrones alimenticios predominantes entre estudiantes de secundaria en una institución educativa-la Esperanza, a lo largo del año 2024; b) Explorar factores socioeconómicos y culturales que puedan influir en las prácticas alimentarias de escolares de secundaria en una Institución Educativa la Esperanza, durante el año 2024; c) Identificar posibles correlaciones de los hábitos alimenticios con el rendimiento académico de escolares de secundaria en una institución educativa-Esperanza, durante el año 2024.

Finalmente, cabe señalar que la hipótesis general estimada en la presente indagación fue que existe una correlación importante en la alimentación saludable con el desempeño académico de escolares de secundaria en una I.E. de la Esperanza-2024; igualmente se ha tomado en cuenta a las hipótesis específicas: a) Existe una relación real entre el consumo de alimentos saludables en el entorno escolar y el rendimiento académico de estudiantes de secundaria en una I.E. de la Esperanza; b) La falta de recursos económicos o la disponibilidad limitada de alimentos nutritivos tienen un desempeño académico inferior en comparación con aquellos que no enfrentan estas barreras;; c) La colaboración en las actividades extracurriculares concernientes con la promoción de una alimentación saludable, como clubes de cocina o grupos de estudio sobre nutrición se asociará mejorando el rendimiento académico entre escolares.

## II. MARCO TEÓRICO

Desde un principio, se analizó el contexto relacionado con referencias internacionales sobre las variables en estudio mencionadas en capítulo I; Parra y Morales (2021) El propósito era conocer la correlación de los patrones alimenticios con el desempeño académico de estudiantes de instituciones superiores privadas como estatales de Chapinero, Bogotá. Este estudio adoptó un enfoque cualitativo, tipo básico mediante el diseño descriptivo de estudio correlacional transversal. Dichas respuestas mostraron una ingesta diaria de grasas y azúcares (<35%), el gusto por alimentos fritos y la falta de las meriendas están vinculadas a un bajo rendimiento escolar en alumnos de las casas superiores estatales. Por otro lado, el consumo regular de azúcares (26,4%) y la escasa manera de consumir alimentos como verduras están relacionados con bajo rendimiento de estudiantes en universidades privadas. En conclusión, se encontró que los estudiantes con un promedio de rendimiento superior tienen hábitos alimenticios muy saludables, con una manera mayor de consumir frutas y verduras.

De la misma manera, Hernández, Girón y Prudencio (2020) Hicieron un estudio con la finalidad de analizar la alimentación y su influencia con el desempeño académico de estudiantes licenciados en Farmacia de ICSa. A través del enfoque metodológico basado en un estudio observacional transversal, se encontró que aproximadamente el 50% de los participantes mencionó llevar alimentos de casa para desayunar, en tal sentido, menos de la mitad consume frutas o verduras al día. El 76% piensa que su alimentación afecta su rendimiento académico, lo que lleva a la conclusión de que es fundamental concienciar a los estudiantes sobre lo importante de tener una buena alimentación y lo importante que es en el rendimiento de los escolares. En estas circunstancias, es esencial destacar lo importante que es de concientizar a los alumnos que importante es mantener una buena alimentación, para tener un buen rendimiento académico y la toma de decisiones informadas en relación con su alimentación.

Agregado a esto, Sosa (2019) cuyo propósito para este trabajo fue analizar el impacto de alimentación de alumnos de enfermería de la Institución Superior de Guamúchil en el desempeño escolar, utilizando un enfoque

cualitativo descriptivo, basado en la metodología etnográfica fenomenológica, encontró que las costumbres alimenticias tienen influencia en el desempeño de los alumnos, junto a una motivación de los estudiantes y hábitos de estudios. Esto es crucial para comprender la complejidad del rendimiento académico y cómo diferentes factores, incluidos los hábitos alimenticios, manera de estudiar con una buena motivación, interactúan para influir en el éxito estudiantil.

En la misma línea, Mamani y Albino (2023), El objetivo de este trabajo fue establecer la correlación de una buena calidad alimenticia con el desempeño escolar primaria de la Unidad educativa Mariscal Sucre en el municipio de Sipe Sipe, empleando una metodología básica y un enfoque cuantitativo, correlacional, transversal y ambiespectivo, encontraron que el 12% la dieta de los estudiantes es nutritiva y beneficiosa para la salud, mientras que los demás necesitan cambios en la manera de alimentarse siendo poco saludable; en el rendimiento académico refleja un 1,7% de deficiencia y la calificación mínima de aprobación. Esto es esencial para comprender cómo la modificación de la calidad de la alimentación puede impactar significativamente en el estado de salud positivo de la población.

Además, García y Martínez (2019) llevaron a cabo una investigación en un departamento académico de Nutrición y Dietética en la Universidad del Sinú, ubicado en Cartagena en 2019 para identificar la correlación de la condición alimentaria con el rendimiento escolar de los investigados. Empleando una metodología cuantitativa de correlación transversal con muestreo no probabilístico accidental o consecutivo. Los hallazgos mostraron que no hubo una correlación significativa ( $p > 0,05$ ) de hábitos alimentarios y el desempeño académico de los participantes del estudio. Es importante destacar que la salud influye el rendimiento escolar y cómo podríamos intervenir.

Por otro lado, se presentan los argumentos relacionados con los estudios realizados a nivel nacional sobre las variables de interés. Carbajal (2016) en su trabajo de investigación analizó la relación de alimentación nutritiva con el desempeño escolar de los niños del cuarto grado-primaria en la I.E Luis Carranza, IE y los Libertadores en el departamento de Ayacucho. Utilizó la metodología básica con un estudio correlacional transversal no experimental. Dichos resultados concluyeron en una buena alimentación debe relacionarse directamente con la parte académica de los estudiantes de cuarto grado en las

I.E: Luis Carranza y Los Libertadores del departamento de Ayacucho. Lo anteriormente mencionado resalta lo importante de tener una alimentación saludable debido a su impacto significativo sobre la salud de los alumnos y su desempeño en la escuela.

De la misma línea, Morales y Flores (2019) se realizó una investigación cuyo objetivo es establecer la conexión sobre la importancia de la dieta con el desempeño académico en diversas asignaturas de alumnos de secundaria con asistencia a la jornada escolar en el transcurso del 2018. Utilizando una metodología básica. Los resultados mostraron que una alimentación de buena calidad está estadísticamente vinculada al rendimiento escolar en tres asignaturas en evaluación. Las asignaturas implicadas son CTA, comunicación y matemáticas. Además, se encontró que un 61 % de escolares necesitan mejorar sus hábitos alimenticios, y sólo el 25 % sigue una buena dieta. En el rendimiento por asignaturas se observó una relación notable en las áreas científicas (Ciencia, Tecnología y Ambiente, Matemáticas) presentan mayores deficiencias. Se determinó un límite de error de 05% y el nivel significativo fue 95%. En resumen, se encontró la existencia de una relación de dieta alimenticia con el rendimiento académico, destacando que la alimentación es fundamental para un buen desempeño en lo académico. Todo lo anterior destaca lo importante que es la alimentación y lo necesario de desarrollar estrategias específicas para favorecer el éxito académico de los alumnos.

Asimismo, Carrión (2020) realizó una investigación con el propósito de determinar la correlación de la alimentación con el desempeño académico de alumnos del cuarto nivel secundario IE. Ramiro Prialé de San Juan de Lurigancho, en el año 2019. La metodología utilizada se caracterizó por ser básica, empleando un diseño no experimental que tenía como objetivo encontrar la relación de las variables en estudio. El trabajo realizado en 2019 en la IE. Ramiro Prialé, concluyó que la buena alimentación y el buen desempeño de los alumnos de secundaria tienen una relación significativa. Es importante destacar que esta relación es moderadamente significativa, sugiriendo que las habilidades de conciencia ambiental están al alcance de los estudiantes para la convivencia escolar. Todo lo anterior evidencia la importancia de identificar el porcentaje considerable de estudiantes que necesitan mejorar su alimentación.

Por otro lado, Zea y Ruiz (2022) se propusieron establecer cómo afectan

las prácticas alimenticias en el rendimiento escolar en alumnos de secundaria de los 15 hasta 18 años de la institución san José Parroquial-Padres Maristas distrito de La Perla de marzo a diciembre de 2020. Dicha metodología utilizada fue cuantitativa y de corte transversal, de tipo básica, y arrojó como resultado que si existe correlación de rendimiento escolar y los hábitos alimentarios saludables de estudiantes de la IE San José Parroquial-Padres Maristas. 78 escolares (52%) informaron que siguen consumiendo alimentos saludables de manera regular, y 68 estudiantes obtuvieron un promedio de 14 a 17 puntos. Todo lo anterior evidencia la importancia de cómo podemos intervenir para promover hábitos alimentarios saludables y mejorar el éxito académico.

Finalmente, Edquén (2019) en su investigación tuvo por objetivo principal establecer una correlación entre los modos de vida con el Desempeño académico de alumnos en secundaria de zona urbana del distrito de Chota en 2019, Utilizó una metodología básica, cuantitativa y relacional, diseño no experimental transversal. dichos resultados obtenidos mostraron que el 59,4% de los escolares practican estilos para una vida saludable, seguido de un 20,5% que son muy saludables. En relación al rendimiento académico, la mayoría de escolares obtuvieron calificaciones iniciales de nota (11 a 14), con una tasa de 75.4%. Observándose que la mayoría de escolares con un desempeño académico de (75.4%) también tenían estilos para una vida saludable (43.8%). Concluyendo que no hubo una correlación estadística significativa del rendimiento escolar de los participantes con los estilos de vida saludables. Estos hallazgos resaltan lo importante que es fomentar los estilos de vida entre todos los escolares, lo cual puede incluir el impulso para la realización de rutinas físicas y la formación sobre hábitos saludables.

Comenzamos ahora definiendo la información relevante para las variables de alimentación saludable y detallando la justificación científica que respalda las variables del estudio. Se destaca que la alimentación adecuada involucra consumir variedades en alimentos que puedan tener los nutrientes indispensables para tener una buena salud. En dichos nutrientes se incluyen los carbohidratos, agua y minerales, las proteínas, vitaminas y grasas. La buena nutrición es fundamental para todas las personas acompañada con actividades físicas manteniendo un peso adecuado, una alimentación buena es una manera de apoyar al cuerpo para poder mantenerse sano y fuerte, siendo especialmente

relevante de lo que consumimos ya puede afectar la inmunidad. Breastcancer.org (2024).

En esa misma línea, Minsa (2017) precisa que una alimentación saludable es aquella que es muy variada, especialmente natural o con poco procesamiento, aportando energía y nutrientes necesarios que cada persona necesita para mantenerse saludable, permitiendo disfrutar de una buena salud en toda su vida. Define también como la acción de consumir alimentos que tienen efectos positivos en la salud. Al elegir este tipo de alimentación, la persona protege su organismo.

En concordancia con lo mencionado anteriormente, según el Ministerio de Salud (Minsa) en 2017, una alimentación saludable es el proceso mediante el cual proporcionamos a nuestro cuerpo los nutrientes necesarios para mantener su correcto funcionamiento y, con ello recuperar la salud, disminuir el peligro de diversas enfermedades, promoviendo un crecimiento y desarrollo adecuado.

Con base en lo anterior el Minsa 2017, se considera apropiado evaluar las variables mencionadas utilizando las siguientes tres dimensiones, las cuales se describen a continuación: 1) Conocimiento de alimentación nutritiva, 2) Práctica de alimentación nutritiva, 3) Higiene de alimentación.

La Dimensión, conocimiento de alimentación nutritiva. Según Reynolds (2023), el conocimiento sobre alimentación y nutrición se asocia con una mayor probabilidad de consumir alimentos balanceados como ensaladas, verduras frutas y otros alimentos saludables.

La dimensión práctica de alimentación nutritiva, según Hiza (2021), es primordial no solo tener conocimiento sobre nutrición, sino también saber cómo aplicarlo efectivamente en la vida diaria para que se traduzca en mejoras reales en la salud.

La dimensión higiene de alimentación, según Hiza (2021) destaca que la higiene en las prácticas de la preparación y preservación de los alimentos es crucial para mantener su valor nutricional.

Asimismo, se detallan las bases científicas de la variable Rendimiento académico, se destaca que el rendimiento académico se refiere a la valoración de la adquisición de conocimientos en la escuela. Un estudiante con un buen desempeño escolar es el que logra buenas calificaciones en sus exámenes que puede efectuar durante su formación estudiantil. Definición de (2024)

Por su parte, Pizarro (2020) manifiesta que el rendimiento académico se entiende como un indicador de las capacidades que indican de manera de apreciación que la persona ha logrado aprender en resultado del proceso de su formación. En términos simples, se define como la habilidad para responder a estímulos educativos y puede interpretarse según los objetivos educativos establecidos.

De lo detallado, el Minsa (2017) Considera adecuado evaluar dicha variable utilizando las siguientes tres dimensiones del rendimiento académico: 1) Estrategias cognitivas y de control de aprendizaje 2) Estrategias de apoyo al aprendizaje. 3) Hábitos de estudio.

La dimensión: Estrategias Cognitivas de control del aprendizaje, como Zimmerman (2002) sugiere que los estudiantes que emplean estas estrategias como: la autonomía y responsabilidad en el aprendizaje, son más propensos a establecer metas, monitorear su progreso y adaptarse a los desafíos.

La dimensión Estrategias de apoyo al aprendizaje; según Pintrich & Schunk (2022) manifiestan pueden incluir el apoyo emocional y motivacional. Puesto que es importante para ayudar a los estudiantes a superar la ansiedad, la falta de confianza y otros desafíos emocionales que pueden afectar su rendimiento.

La dimensión Hábitos de estudio, según Volgens (2023) señala que establecer hábitos de estudio eficientes permite a los estudiantes optimizar el uso de su tiempo, lo que les ayuda a cubrir más material de manera más efectiva, y los escolares con buenos hábitos de estudio lograban buenos resultados académicos y una mayor comprensión.

### **III. MÉTODO**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación:**

##### **3.1.1. Tipo de investigación:**

Este trabajo de indagación es de tipo de investigación básica (Padrón, 2006), utiliza el planteamiento cuantitativo (Gallardo, 2021), y utiliza en este estudio nivel correlacional (Robles y Rojas. 2015).

##### **3.1.2. Diseño de Investigación:**

De acuerdo con Hernández (2014), se optó por un plan de estudio no experimental, al mismo tiempo se decidió emplear el corte transversal (Robles y Rojas, 2015) y realizar una investigación mediante la metodología hipotético - deductivo (Popper, 2018)

#### **3.2. Variables y operacionalización:**

##### **V1: Alimentación saludable**

En relación con la variable de Alimentación saludable, según la (OMS, 2020) precisa que una dieta saludable provee los nutrientes indispensables para mantenernos con buena salud, advertir males y promover la salud. La OMS sigue resaltando al valor de una dieta saludable que contenga una gran variedad de alimentos ricos y nutritivos.

En cuanto a la definición operativa de esta variable: alimentación saludable, se evaluó utilizando instrumentos como un cuestionario, a fin de realizar interrogantes ordenadas para las dimensiones de comprensión de alimentación nutritiva, práctica de una alimentación nutritiva y de higiene de alimentación.

En relación a los indicadores asociados con la variable Alimentación saludable, en cuanto a la dimensión conocimiento de una alimentación nutritiva se tienen los indicadores de grupos alimenticios, bebidas saludables; respecto a

la dimensión práctica de una alimentación nutritiva se han considerado como indicadores el consumo de verduras y frutas, consumo diario de alimentos nutritivos, por su parte para la dimensión higiene de alimentación se tiene el indicador prácticas de seguridad alimentaria.

Por último, La escala de medición fue aplicación de una encuesta con 16 ítems.

## **V2: Desempeño académico**

En relación con la variable desempeño académico, se entiende al nivel de logro que alcanza un estudiante en relación con los propósitos de aprendizaje. Esta concepción puede medirse mediante una variedad de indicadores, incluyendo las calificaciones, las puntuaciones en pruebas estandarizadas, las tasas de graduación y otros logros académicos (Bowers, 2020).

Se evaluará la definición operativa correspondiente a las variables de rendimiento académico mediante una herramienta de cuestionario, que abarca desde la realización de preguntas según dimensiones de la estrategia cognitiva y de control de los aprendizajes, las estrategias de apoyo a los aprendizajes y hábitos de estudio.

Referente a la definición operativa de la variable desempeño académico, se establece para la dimensión de la estrategia cognitiva del control de aprendizajes, los indicadores: estrategia, regulación de control del aprendizaje; para la dimensión estrategia del apoyo a los aprendizajes, se tiene un indicador: Actividades extracurriculares.

Finalmente, la escala de medición fue la aplicación de una encuesta con 16 preguntas.

### **3.3. Población, muestra y muestreo:**

#### **3.3.1. Población:**

Según el SIAGIE (sistema de información para el apoyo a la gestión de las Instituciones Educativas), del año 2024, se pudo determinar que la cantidad de escolares se conformó por 186 estudiantes. Cabe destacar que esta

investigación se centró en escolares del primero de secundaria en una Institución Educativa de la Esperanza, 2024

### **3.3.2. Muestra:**

La muestra de esta investigación fué compuesta por 126 escolares en una IE. de la Esperanza, 2024, La información detallada sobre cómo obtener el número de muestra anterior se puede encontrar en Anexo 6.

### **3.3.3. Muestreo:**

El método de muestreo no probabilístico se utilizó para este estudio, demostrándose visiblemente que fue por conveniencia (Mata y Macassi, 1997).

## **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Al desarrollar este estudio, se empleó una encuesta (Hernández y Mendoza, 2018), Además, se eligió el instrumento de para la investigación que consistía mediante un cuestionario (Carrasco, 2018). Elaborándose el cuestionario para cada variable en estudio.

En lo que respecta para la prueba de validez, consideramos a tres personas expertas siguiendo el esquema definido por la UCV, De los resultados obtenidos, mostraron que se superaron la prueba de validez de los cuestionarios en mención, y las fichas de validez se encuentran adjuntas en el anexo 4.

En relación con el test de confiabilidad, las variables: alimentación saludable consiguió un valor de 0.739, considerado ACEPTABLE, mientras que la variable desempeño académico consiguió el valor de 0.837, considerado BUENO. En este sentido, ambas variables superaron el examen de confiabilidad, cuyos detalles se encuentran adjuntos en Anexo 5

## **3.5. Procedimiento de recolección de datos**

Al iniciar la recopilación de los datos, primero se tuvo que superar la evaluación de la confiabilidad y validez de los instrumentos y luego se logró

obtener el total de encuestas a estudiantes escogidos para la muestra del estudio, utilizando el cuestionario cuya aplicación se realizó en el primer trimestre del 2024. Con los datos obtenidos, se encontraron resultados tanto descriptivos como consecuencias, y de esta manera se llegó a contrastar la hipótesis permitiendo recomendar y sugerir.

### **3.6. Método de Análisis de datos**

Metodológicamente utilizamos el programa informático SPSS v25.0 para llevar a cabo el análisis de datos, en el cual las preguntas fueron agrupadas por dimensiones e indicadores. Los valores de la tabla de frecuencia, de esta manera se obtuvieron datos organizados en las tablas de frecuencia realizando pruebas de hipótesis utilizando los datos del coeficiente Rho de Spearman.

### **3.7. Aspectos éticos:**

En referencia a los aspectos éticos, este trabajo de estudio incluyó la realización de pruebas para validar y dar confiabilidad a la investigación, alcanzando los pasos señalados en los lineamientos para la elaboración de trabajos académicos aprobados por la UCV.

Así mismo en términos de autonomía, el objetivo es estudiar la problemática propuesta sin el propósito de favorecer a entidades o personas externas.

## IV. RESULTADOS

### 4.1. Resultados descriptivos:

En cuanto al objetivo general: Determinar el impacto de los hábitos alimentarios en el rendimiento académico de los escolares de secundaria en una institución educativa de la Esperanza, durante el año 2024, tenemos la tabla cruzada:

**Tabla 1**

*Tabla de la frecuencia de la variable alimentación saludable y variable desempeño académico en una institución educativa de la Esperanza.*

		Desempeño académico				
		Malo	Regular	Bueno	Total	
Alimentación saludable	Inadecuado	Cálculo	4	12	9	25
		% del total	3,2%	9,5%	7,1%	19,8%
	Regular	Cálculo	11	45	24	80
		% del total	8,7%	35,7%	19,0%	63,5%
	Adecuado	Cálculo	0	8	13	21
		% del total	0,0%	6,3%	10,3%	16,7%
	Total	Cálculo	15	65	46	126
		% del total	11,9%	51,6%	36,5%	100,0%

*Nota.* Los resultados fueron determinados utilizando SPSS V.25.

La tabla 1 demuestra la frecuencia de las variables alimentación saludable y la variable desempeño académico en una I.E de la Esperanza. Se observan tres categorías de alimentación: inadecuada, regular y adecuada. La mayoría de los estudiantes (63.5%) tiene una alimentación regular, y dentro de este grupo, el 35.7% tiene un desempeño académico regular y el 19.0% bueno. Solo el 16.7% de los estudiantes tiene una alimentación adecuada, con un 10.3% de ellos mostrando un buen desempeño académico. Los estudiantes con alimentación inadecuada representan el 19.8% del total, y dentro de este grupo, la mayoría tiene un desempeño regular (9.5%) o malo (3.2%). Estos resultados señalan una relación favorable entre una dieta más saludable y mejores

resultados académicos.

Este análisis corresponde al objetivo específico de "Determinar cómo la alimentación saludable impacta en el desempeño académico de los alumnos secundaria en una IE. de la Esperanza durante el año 2024", tenemos la tabla cruzada:

**Tabla 2**

*Tabla de frecuencia para la dimensión conocimiento de alimentación nutritiva y variable desempeño académico.*

		Desempeño académico				
		Malo	Regular	Bueno	Total	
Conocimiento de alimentación nutritiva	Inadecuado	Recuento	6	18	14	38
		% del total	4,8%	14,3%	11,1%	30,2%
	Regular	Recuento	7	38	24	69
		% del total	5,6%	30,2%	19,0%	54,8%
	Adecuado	Recuento	2	9	8	19
		% del total	1,6%	7,1%	6,3%	15,1%
	Total	Recuento	15	65	46	126
		% del total	11,9%	51,6%	36,5%	100,0%

*Nota.* Los resultados fueron determinados utilizando SPSS V.25.

La tabla 2 da a entender la relación con las dimensiones de Conocimiento de alimentación nutritiva y del Desempeño académico en una IE. de la Esperanza. Los datos calculados se dividen en tres niveles de conocimiento: inadecuado, regular y adecuado. El 54.8% de los estudiantes tienen un conocimiento regular de alimentación nutritiva, con un 30.2% de ellos teniendo un desempeño académico regular y un 19.0% bueno. Solo el 15.1% de los estudiantes tienen un conocimiento adecuado de alimentación nutritiva, y de estos, el 6.3% tiene un buen desempeño académico. Aquellos con conocimiento inadecuado representan el 30.2% del total, con la mayoría mostrando un desempeño regular (14.3%) o malo (4.8%).

Estos datos sugieren que un mayor conocimiento sobre alimentación

nutritiva se asocia con un alto ocupación académica. La mayoría de estudiantes con un conocimiento regular tienen un desempeño académico regular o bueno.

Este análisis corresponde al objetivo específico de Analizar los patrones alimenticios predominantes entre los escolares de secundaria en una IE. de la Esperanza -2024, tenemos la tabla cruzada:

**Tabla 3**

*Tabla de frecuencia de la dimensión Práctica de alimentación nutritiva y variable Desempeño académico.*

		Desempeño académico				
		Malo	Regular	Bueno	Total	
Práctica de alimentación nutritiva	Inadecuado	Cálculo	4	20	11	35
		% del total	3,2%	15,9%	8,7%	27,8%
	Regular	Cálculo	10	36	22	68
		% del total	7,9%	28,6%	17,5%	54,0%
	Adecuado	Cálculo	1	9	13	23
		% del total	0,8%	7,1%	10,3%	18,3%
	Total	Cálculo	15	65	46	126
		% del total	11,9%	51,6%	36,5%	100,0%

*Nota.* Los resultados fueron determinados utilizando SPSS V.25.

La tabla 3 muestra la correlación de la dimensión práctica de alimentación nutritiva y Desempeño académico en una IE. de la Esperanza. Los datos se dividen en tres niveles de práctica de alimentación: inadecuada, regular y adecuada. La mayor parte de los alumnos (54.0%) tienen una práctica regular de dieta nutritiva, con un 28.6% de ellos mostrando un desempeño académico regular y un 17.5% bueno. Solo el 18.3% de los estudiantes tienen una práctica adecuada de alimentación nutritiva, y de estos, el 10.3% tiene un buen desempeño académico. Aquellos con prácticas inadecuadas representan el 27.8% del total, con la mayoría mostrando un desempeño regular (15.9%) o malo (3.2%).

Estos resultados indican que una mejor práctica de alimentación nutritiva se asocia con un mejor desempeño en cuanto a lo académico. La mayor parte

de alumnos con prácticas regulares poseen un desempeño académico regular o bueno, mientras que los que tienen prácticas inadecuadas tienden a tener un peor desempeño académico.

Este análisis corresponde al objetivo específico de Explorar factores socioeconómicos y culturales que puedan influir en las prácticas alimenticias de los alumnos de secundaria en una IE. de la Esperanza-2024, tenemos la tabla cruzada:

**Tabla 4**

*Tabla de frecuencia de la dimensión Higiene de alimentación y variable Desempeño académico.*

		Desempeño académico				
		Malo	Regular	Bueno	Total	
Higiene de alimentación	Inadecuado	Cálculo	3	5	1	9
		% del total	2,4%	4,0%	0,8%	7,1%
	Regular	Cálculo	2	23	12	37
		% del total	1,6%	18,3%	9,5%	29,4%
	Adecuado	Cálculo	10	37	33	80
		% del total	7,9%	29,4%	26,2%	63,5%
	Total	Cálculo	15	65	46	126
		% del total	11,9%	51,6%	36,5%	100,0%

*Nota.* Los resultados fueron determinados utilizando SPSS V.25.

La tabla 4 indica la correlación de la dimensión "Higiene de alimentación" y Desempeño Académico en una IE. de la Esperanza. Los datos se dividen en tres niveles de higiene de alimentación: inadecuada, regular y adecuada. La mayor parte de escolares (63.5%) asumen una higiene de práctica alimenticia adecuada, con un 29.4% de ellos mostrando un desempeño académico regular y un 26.2% bueno. Solo el 7.1% de los estudiantes tienen una higiene de alimentación inadecuada, y de estos, el 4.0% tiene un desempeño académico regular y el 2.4% malo. Aquellos con una higiene regular representan el 29.4% del total, con la mayoría mostrando un desempeño académico regular (18.3%) o

bueno (9.5%).

Estos resultados indican que una mejor higiene de alimentación se asocia con un mejor desempeño en lo académico. La mayor parte de escolares con higiene adecuada disfrutaron un desempeño académico regular o bueno, mientras que aquellos con higiene inadecuada tienden a tener un peor desempeño académico.

Este análisis corresponde al objetivo específico de Identificar posibles correlaciones de las prácticas alimentarias y el rendimiento académico de los alumnos de secundaria en una IE. de la Esperanza durante el año 2024.

#### **4.2. Resultados inferenciales:**

Al empezar con la contrastación de la hipótesis, primero se hizo la prueba de normalidad según Kolmogorov- Smirnov, dado que el modelo de estudio supera los 50 sujetos. Se encontró que la significancia para la variable alimentación saludable fue de 0,000, y para la variable desempeño académico también fue de 0,000. Esto indica que las dos variables no persiguen una colocación normal, al ser significativamente menor a 0,05. En tal sentido, se eligió en emplear la prueba de Rho de Spearman en calidad de contrastar la hipótesis general y específicas, que se detallan a continuación.:

**Tabla 5***Significancia y correlación de la contrastación de hipótesis general y específicas*

	V2: Desempeño académico	
	Significancia	Rho de Spearman
V1: Alimentación saludable	0,050	0,175
D1: Conocimiento de alimentación nutritiva	0,630	0,043
D2: Práctica de alimentación nutritiva	0,108	0,144
D3: Higiene de alimentación	0,164	0,125

*Nota.* Los resultados fueron determinados utilizando SPSS V25.

La tabla 4 se presenta los datos de significancia de las dimensiones alimentación saludable y su correlación con el rendimiento académico. Ninguna dimensión demuestra relación significativa con el rendimiento académico, ya que todos los valores de significancia son mayores a 0.05: Conocimiento de alimentación nutritiva (0.630), Práctica de alimentación nutritiva (0.108) e Higiene de alimentación (0.164). Estos resultados indican que no encontró relación alguna estadísticamente significativa entre ambas dimensiones: alimentación saludable y rendimiento académico de los escolares. Por lo tanto, no se puede concluir que estas dimensiones influyan directamente con el desempeño académico.

## V. DISCUSIÓN

El principal objetivo de este estudio permitió conocer cómo las rutinas alimentarias afectaron el rendimiento de los escolares de secundaria en el año 2024 en una IE. de la Esperanza. Los resultados primarios mostraron que no hay una relación significativa de la alimentación con el rendimiento académico, dado que ambos valores de significancia fueron mayores a 0.05. Esto sugiere que, aunque existe una tendencia a vincular una mejor dieta con un mejor rendimiento académico, la asociación no es estadísticamente significativa.

Estos estudios son significativos debido a la complejidad de las variables que impacta en el rendimiento académico de los escolares. Si bien investigaciones anteriores han resaltado lo importante de llevar una nutrición óptima para el crecimiento cognitivo y rendimiento académico, nuestros hallazgos implican que otras variables pueden ser más significativas y las técnicas de estudio pueden mitigar el efecto directo de la nutrición en el rendimiento académico. El éxito académico también puede verse influenciado significativamente por elementos que incluyen el ambiente hogareño, la efectividad de la instrucción, las metodologías de aprendizaje, la motivación y la salud emocional de los estudiantes

Descubrimos tanto acuerdos como diferencias entre estos resultados y los de investigaciones anteriores. Por ejemplo, Parra y Morales (2021) descubrieron una correlación entre hábitos alimentarios como comer frutas, verduras y aumentar el desempeño en lo académico de estudiantes universitarios.

Hernández Girón y Prudencio (2020) también enfatizaron el papel de la dieta en el éxito académico de estudiantes de farmacia. Más en línea con nuestros resultados actuales, García y Martínez (2019) no identificaron una asociación estadísticamente significativa sobre rutinas alimenticias con el rendimiento en cuanto a lo académico entre los estudiosos de la Facultad de Nutrición y Dietética-Universidad del Sinú. Esto implica que el impacto de la nutrición puede diferir según el grupo de investigación y el medio ambiente.

Las limitaciones de nuestras conclusiones deben ser cuidadosamente consideradas. Primero, el diseño no experimental y transversal del estudio limita nuestra capacidad para establecer causalidad. Además, la muestra se limitó a una sola institución educativa, lo que puede no ser representativo de

otras escuelas con diferentes características sociodemográficas y culturales. La utilización de cuestionarios auto-reportados también puede introducir sesgos de deseabilidad social, donde los estudiantes podrían haber sobreestimado o subestimado sus costumbres alimenticias y su desempeño académico.

El impacto potencial en factores de confusión no controlados, como el apoyo familiar, el nivel socioeconómico y el nivel de educación adquirido, es una de las principales deficiencias del estudio. A pesar de que se hizo un esfuerzo por investigar estos aspectos, los resultados podrían haberse visto impactados por su complejidad e interdependencia. Además, la ausencia de una intervención longitudinal dificulta nuestra capacidad de rastrear los cambios en la dieta y los efectos a lo largo del tiempo, lo cual es información vital para comprender la correlación entre el Rendimiento académico con la nutrición.

Explicaciones para resultados sorprendentes o no concluyentes pueden incluir la heterogeneidad de la muestra y la variabilidad en la implementación de hábitos saludables alimentarios. La falta de una relación significativa podría ser indicativa de que, aunque la alimentación es un factor importante, su impacto puede ser eclipsado por otros factores más inmediatos y directos en el entorno educativo y familiar del estudiante. Es posible que las diferencias individuales en el metabolismo, el acceso a alimentos nutritivos y las preferencias alimentarias también jueguen un papel importante en diluir la correlación de alimentación y el rendimiento en lo académico.

En tal sentido a futuras investigaciones, se sugiere realizar estudios longitudinales que permitan observar los cambios en los hábitos alimenticios y su impacto a lo largo del tiempo. Esto ayudaría a establecer una relación causal más clara y a identificar los periodos críticos en los que la alimentación puede tener una mayor repercusión con el rendimiento académico. Además, recomendamos incluir muestras más diversas y representativas de diferentes contextos educativos y culturales para generalizar mejor los hallazgos. Las técnicas de investigación cualitativa como grupos focales y entrevistas también pueden ser útiles en estudios futuros para comprender mejor las actitudes y opiniones de los escolares sobre la comida y cómo afecta su rendimiento académico.

Los estudios futuros también pueden concentrarse en la ejecución y valoración de iniciativas de promover la salud e intervenciones educativas en

entornos estudiantiles. Estas iniciativas podrían concentrarse en enseñar a los estudiantes el valor de la nutrición para su salud académica y general, además de ayudarlos a cambiar sus hábitos alimentarios. Una evaluación de estos programas puede proporcionar información importante sobre las mejores maneras de mejorar el rendimiento académico y la nutrición.

Finalmente, debido a que estos también pueden tener una gran influencia en el rendimiento académico; recomendamos observar cómo interactúa la comida con otras variables como el sueño, el ejercicio físico y la salud mental. Una comprensión más completa y abarcadora de las demandas y obstáculos de los estudiantes en la situación educativa actual puede ser posible al comprender cómo estos aspectos interactúan y contribuyen conjuntamente al rendimiento académico.

En conclusión, aunque nuestros hallazgos indican que se observa una relación significativa entre la dieta saludable con el rendimiento escolar, es evidente que este es un campo complejo y multifacético. Futuras investigaciones que aborden las limitaciones actuales y exploren nuevas direcciones pueden ayudar a desarrollar estrategias más efectivas mejorando la salud de los alumnos como el rendimiento académico.

## VI. CONCLUSIONES

- Primera** : Se determinó que la alimentación saludable se correlaciona de modo positivo bajo con el desempeño académico de los escolares. Aunque existe una tendencia a que una mejor alimentación esté asociada con un mejor rendimiento académico, esta relación no es estadísticamente significativa.
- Segunda** : Se determinó que el rendimiento académico no se correlaciona favorablemente con la comprensión de los estudiantes sobre alimentación saludable. Esto sugiere que, estas variables no trascienden de una manera notable en el desempeño en lo académico cuando se analizan por separado.
- Tercera** : Se determinó que las prácticas de alimentación nutritiva, como el consumir verduras como frutas, también muestran una correlación positiva baja con el rendimiento académico. Esto sugiere que fomentar buenas prácticas alimenticias puede tener un impacto beneficioso, aunque limitado.
- Cuarta** : Se determinó que la higiene en la alimentación, que incluye prácticas como lavar las manos y los alimentos, no se relaciona con el rendimiento académico. Esto sugiere mantener una buena higiene alimentaria es importante, pero no es un determinante significativo del rendimiento académico.
- Quinta** : Se determinó que otros factores, posiblemente no controlados en el estudio, tienen un impacto significativo en el Rendimiento Académico. Elementos como el ambiente familiar, la calidad educativa y el estado emocional podrían desempeñar roles más determinantes que la alimentación sola.

## VII. RECOMENDACIONES

- Primera** : Se recomienda crear e implementar programas de educación nutricional en las escuelas. Estos cursos deben hacer hincapié en enseñar a los estudiantes el valor de llevar una dieta equilibrada y cómo implementarla en su vida cotidiana.
- Segunda** : Se recomienda que es fundamental fomentar hábitos de alimentación saludables tanto en instituciones como fuera de ellas. Los hábitos alimentarios de los estudiantes pueden mejorarse mediante iniciativas que incluyan campañas de concientización, capacitación sobre cocina saludable y la adición de alimentos ricos en nutrientes a las comidas escolares.
- Tercera** : Se recomienda fortalecer las prácticas de higiene alimentaria entre los estudiantes. Esto abarca sobre la enseñanza de lavar las manos, frutas y verduras, así como mantener limpios los utensilios y superficies de preparación de alimentos.
- Cuarta** : Se recomienda proporcionar un apoyo integral a los estudiantes. Esto puede incluir asesoría académica, apoyo psicológico y programas de tutoría para abordar diversas áreas de sus vidas.
- Quinta** : Se recomienda llevar a cabo investigaciones continuas y evaluaciones hacia los padres de familia. Esto permitirá ajustar y mejorar los métodos para promover la nutrición y la salud, asegurando que sean efectivas y estén alineadas con las necesidades de los estudiantes. .

## REFERENCIAS

- Bowers (2020). Factores relacionados con el rendimiento académico en una carrera técnica en salud impartida en línea. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-50572020000100089&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-50572020000100089&script=sci_arttext)
- Breastcancer.org (2024) En qué consiste una alimentación saludable. <https://www.breastcancer.org/es/organizar-la-vida/dieta-nutricion/en-que-consiste-comer-saludable>
- Carbajal (2016) Alimentación saludable y rendimiento escolar en estudiantes del cuarto grado de educación primaria en las instituciones educativas Luis Carranza y los libertadores del distrito de Ayacucho, 2016. <https://repositorio.unsch.edu.pe/server/api/core/bitstreams/dfc1880d-0bd9-47e4-a238-3767f27a62de/content>
- Carrasco, S. (2008). Metodología de la investigación científica: Pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación. Lima: Editorial San Marcos
- Carrión (2020) Alimentación Saludable y Rendimiento Académico en Estudiantes del Cuarto de Secundaria, Ramiro Priale, San Juan de Lurigancho, 2019. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/42480>
- Castillo, (2020) Hábitos Alimentarios, Actividad Física y Estado Nutricional de los adolescentes de una Institución Educativa, La Esperanza - 2020 [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/55989/Castillo\\_DLCCB-Correa\\_HRA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/55989/Castillo_DLCCB-Correa_HRA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Definición.de (2024) Definición de rendimiento académico. rendimiento académico. <https://definicion.de/rendimiento-academico/>
- Edquén (2019) Estilos de vida y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria del área urbana del Distrito de Chota – 2019. <https://repositorio.unach.edu.pe/handle/20.500.14142/119>
- Gallardo, E. (2021). Metodología de investigación. Universidad Continental. [https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/DO\\_UC\\_EG\\_MAI\\_UC0584\\_2018.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/DO_UC_EG_MAI_UC0584_2018.pdf).
- García y Martínez (2019) Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de estudiantes de la Escuela De Nutrición Y Dietética de la

- Universidad Del Sinú Cartagena, 2019.  
<http://repositorio.unisinucartagena.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/242>
- Girón y Prudencio, (2020). Hábitos alimenticios y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes de la Licenciatura en Farmacia.  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2529-850X2020000300004](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000300004).
- Heredia y Cannon (2017) Estudios sobre el desempeño académico.  
[https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=fNdBDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA11&dq=desempe%C3%B1o+academico+tesis+maestria&ots=6dYiNEsEoT&sig=s4N2fbJgpxmOKRTxci\\_PZG50iKU#v=onepage&q=desempe%C3%B1o%20academico%20tesis%20maestria&f=false](https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=fNdBDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA11&dq=desempe%C3%B1o+academico+tesis+maestria&ots=6dYiNEsEoT&sig=s4N2fbJgpxmOKRTxci_PZG50iKU#v=onepage&q=desempe%C3%B1o%20academico%20tesis%20maestria&f=false)
- Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, M. (2014). Metodología de la investigación. México: Editorial McGraw-Hill Educación. 6º edición.
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018). Metodología de la Investigación. Ciudad de México: Editorial McGrawHill.  
<http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/68197>.
- Hiza (2021) La importancia de la educación nutricional.  
<https://www.fao.org/ag/humannutrition/31778-0a72b16a566125bf1e8c3445cc0000147.pdf>
- Hiza (2021) Higiene alimentaria. <https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/higiene-alimentaria>.
- La república (2023) <https://larepublica.pe/sociedad/2023/08/12/trujillo-registra-altos-niveles-de-anemia-en-ninos-menores-de-5-anos-la-libertad-minsa-red-de-salud-desnutricion-333204>
- Maritza Landaeta-Jiménez (2021) Cumbre sobre los Sistemas Alimentarios.  
[http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-07522021000200063](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522021000200063)
- Mata, M. & Macassi, S. (1997). Cómo elaborar muestras para los sondeos de audiencias. Cuadernos de investigación No 5. ALER, Quito fiscal Francisco Obando Pacheco. Elaboración de una guía para padres de familia incentivando una nueva cultura alimentaria [Internet]. 2014; Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/14170>

- Minsa (2014) Guías alimentarias para la población peruana. <https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>.
- Morales y Flores (2019) Relación de la calidad de alimentación y rendimiento escolar de estudiantes del nivel secundario que realizan jornada escolar completa. [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNSA\\_329756af079385329ebf0423a5ac1ea7/Details](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNSA_329756af079385329ebf0423a5ac1ea7/Details)
- OMS (2020). Alimentación sana. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- OMS, (2021) <https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Healthy Diet. Retrieved from WHO website
- Padrón (2006). bases del concepto de "investigación aplicada. <https://padron.entretemas.com.ve/InvAplicada/index.htm>
- Parra y Morales (2021) Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de la localidad de Chapinero, Bogotá. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-41082021000200183#aff1](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082021000200183#aff1)
- Pérez (2021) Rendimiento académico - Qué es, importancia, definición y concepto. <https://definicion.de/rendimiento-academico/>
- Pintrich, & Schunk (2006). "Motivación en contextos educativos: Teoría, investigación y aplicaciones. <https://es.scribd.com/document/585697360/Motivacion-en-Contextos-Educativos-traite-et-Eclairci>
- Pizarro (2020) Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y el asertividad en estudiantes del primer año de psicología de la UNMSM. [https://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtual/tesis/salud/reyes\\_t\\_y/introducci%C3%B3n.htm](https://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtual/tesis/salud/reyes_t_y/introducci%C3%B3n.htm)
- Popper, K. (2008). La lógica de la investigación científica. Madrid: Tecnos.
- Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación Edel (2003) El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. <http://www.ice.deusto.es/rinace/reice/vol1n2/Edel.pdf>

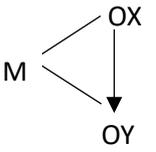
- Reynolds (2023) "Nutrition Education and its Impact on Dietary Choices." *Journal of Nutritional Science*, 15(2), 145-162
- Robles y Rojas, (2015). La validación por juicio de expertos: dos investigaciones cualitativas en Lingüística aplicada. [https://www.nebrija.com/revista-linguistica/files/articulosPDF/articulo\\_55002aca89c37.pdf](https://www.nebrija.com/revista-linguistica/files/articulosPDF/articulo_55002aca89c37.pdf)
- Volgens (2023) (2015). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Tejupilco.
- Zea y Ruiz (2022) Asociación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de los estudiantes del nivel secundario del colegio San José Parroquial, La Perla - Callao. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/33018?locale-attribute=es>
- Zimmerman (2002). "Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview." *Theory Into Practice*, 41(2), 64-70

## **ANEXOS**

## ANEXO 1. Matriz de consistencia

La alimentación saludable y desempeño académico en estudiantes del nivel secundaria en una institución educativa de la Esperanza, 2024  
 Autor: Nelly Isabel Tantaquispe Pereda

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores				
Problema general	Objetivo General	Hipótesis general	Variable 1: Alimentación saludable				
¿Cómo los hábitos alimenticios impactan en su rendimiento académico en estudiantes del nivel en una institución educativa de la Esperanza, 2024?	Determinar el impacto de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico de los estudiantes del nivel secundario en una institución educativa de la Esperanza, 2024	Existe una relación significativa entre la alimentación saludable y el desempeño académico de los estudiantes del nivel secundario en una institución educativa de la Esperanza, 2024	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de Valores	Niveles o rangos
			Conocimiento de alimentación nutritiva	Grupos alimenticios	1 - 5	Ordinal 1 = Nunca 2 = Casi nunca 3 = A veces 4 = Casi siempre 5 = siempre	Niveles Alto 68 - 76 Medio 59 - 67 Bajo 49 - 58
			Práctica de alimentación nutritiva	Consumo de frutas y verduras Consumo diario de alimentos nutritivos	6 - 10		
			Higiene de alimentación	prácticas de seguridad alimentaria	11 - 16		
Problemas Específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	Variable 2 Desempeño académico				
¿Cuáles son los patrones de alimentación prevalentes entre los estudiantes del nivel secundaria en una institución educativa de la Esperanza, 2024?	Analizar los patrones alimenticios predominantes entre los estudiantes del nivel secundario en una institución educativa de la Esperanza, 2024 durante el año 2024	Existe una relación positiva entre la disponibilidad de alimentos saludables en el entorno escolar y el rendimiento académico de los estudiantes del nivel secundario en una institución educativa de la Esperanza, 2024	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de Valores	Niveles o rangos
			Estrategias cognitivas y de control de aprendizaje	Estrategias de organización Regulación y Control del Aprendizaje	1 - 5	Ordinal 1 = Nunca 2 = Casi nunca 3 = A veces 4 = Casi siempre 5 = siempre	Escala de intervalo Bueno 53 - 62 Regular 42 - 52 Malo 31 - 41
			Estrategias de apoyo al aprendizaje	Actividades extracurriculares	6 - 10		
¿Existe una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimenticios y el	Identificar posibles correlaciones entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes del nivel secundario	La participación en actividades extracurriculares relacionadas con la promoción de una alimentación saludable, como clubes de cocina o grupos de estudio sobre nutrición se	Hábitos de estudio	Metas de aprendizaje	11 - 16		

rendimiento académico de los estudiantes?	en una institución educativa de la Esperanza, 2024	asociará con un mejor rendimiento académico entre los estudiantes				
Diseño de investigación		Población y muestra	Técnicas e instrumentos		Método de análisis de datos	
<p>Enfoque: Cuantitativo          Tipo: básico          Método: Hipotético deducativo          Diseño: No experimental transversal          Nivel: Descriptivo correlacional</p>  <p>Donde:          M: Muestra          OX: Valor de la variable uno: Alimentación saludable          OY: Valor de la variable dos: Desempeño académico          ↓: Correlación</p>		<p>Población:          186 estudiantes de la Institución Educativa N° 80821 César Vallejo Mendoza - La Esperanza.</p> <p>Muestra:          126 estudiantes de la Institución Educativa N° 80821 César Vallejo Mendoza - La Esperanza.</p> <p>Muestreo:          No probabilístico, por convencional</p>	<p>Variable 1: Alimentación saludable          Técnica: Encuesta          Instrumento: Cuestionario          Autoría: Nelly Isabel Tantaquispe Pereda</p> <p>Variable 2: Desempeño académico          Técnica: Encuesta          Instrumento: Cuestionario          Autoría: Nelly Isabel Tantaquispe Pereda          Estadística inferencial:</p>		<p>Estadística descriptiva:          Los datos se agruparán en niveles de acuerdo con los rangos establecidos, los resultados se presentarán en tablas de frecuencias.</p> <p>Estadística inferencial:          Se usará el Coeficiente de Correlación de Spearman</p>	

## ANEXO 2. Tabla de operacionalización de variables

Variables de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala de medición
Variable 1 Alimentación saludable	Minsa (2014) precisa que una alimentación saludable es aquella que es variada, preferiblemente en su estado natural o con un procesamiento mínimo, aportando energía y todos los nutrientes esenciales que cada individuo necesita para mantenerse saludable, permitiéndole disfrutar de una mejor calidad de vida en todas las etapas	La variable alimentación saludable será evaluada mediante un instrumento con opciones múltiples, partiendo de realizar preguntas alineadas a las dimensiones Conocimiento de alimentación nutritiva, Práctica de alimentación nutritiva. Higiene de alimentación	Conocimiento de alimentación nutritiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupos alimenticios</li> <li>• Bebidas saludables</li> </ul>	Ordinal
			Práctica de alimentación nutritiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consumo de frutas y verduras</li> <li>• Consumo diario de alimentos nutritivos</li> </ul>	Ordinal
			Higiene de alimentación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prácticas de seguridad alimentaria</li> </ul>	Ordinal
Variable 2 Desempeño académico	Pizarro (2020) manifiesta que el rendimiento académico es una medida de las capacidades indicativas que muestran, de manera estimativa, lo que una persona ha aprendido como resultado de un proceso de instrucción o formación. Definiendo el rendimiento académico como la capacidad que responde a estímulos educativos y que puede ser interpretada según objetivos o propósitos educativos preestablecidos	La variable alimentación saludable será evaluada mediante un instrumento con opciones múltiples, partiendo de realizar preguntas alineadas a las dimensiones Estrategias cognitivas y de control de aprendizaje, Estrategias de apoyo al aprendizaje, Hábitos de estudio	Estrategias cognitivas y de control de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estrategias de organización</li> <li>• Regulación y Control del Aprendizaje</li> </ul>	Ordinal
			Estrategias de apoyo al aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades extracurriculares</li> </ul>	Ordinal
			Hábitos de estudio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metas de aprendizaje</li> </ul>	Ordinal

## ANEXO 3. Instrumentos de recolección de datos

### CUESTIONARIO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Instrucción: Estimado estudiante:

Estimado estudiante, de la Institución Educativa. N 80821 César Vallejo Mendoza del distrito de la Esperanza provincia de Trujillo región la Libertad, A continuación, se presentan algunas aseveraciones relacionadas con la variable alimentación saludable; cada pregunta con una escala de valoración.

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

Marca con una (X) según la calificación que consideres en cada pregunta.

**OBJETIVO DE LA ENCUESTA:** Indicar en qué medida la inadecuada alimentación afecta al desempeño académico de los alumnos de secundaria

#### **CONSENTIMIENTO INFORMADO:**

Entiendo que esta encuesta es voluntaria y anónima tiene carácter CONFIDENCIAL y de uso exclusivo para la investigación. Asimismo, sé que puedo negarme a participar y retirarme sin expresión de causa.

N	PREGUNTA	1	2	3	4	5
<b>Variable: Alimentación saludable</b>						
<b>Dimensión 1: Conocimiento de alimentación nutritiva</b>						
1	Considera usted primordial poner en práctica las recomendaciones de la pirámide alimenticia para tener una dieta equilibrada.					
2	Considera usted adecuado basar su alimentación seleccionando granos enteros en lugar de productos refinados como el pan o arroz blanco.					
3	Considera usted la función de las vitaminas y los minerales en el cuerpo humano son primordiales para tener una vida saludable					
4	Considera usted que puede identificar estrategias para evitar el consumo excesivo de alimentos procesados y azúcares añadidos					
5	Considera usted que comprende la importancia de mantenerse hidratado y sabe cómo mantener una buena hidratación					
<b>Dimensión 2: Práctica de alimentación nutritiva</b>						
6	Considera usted que consume frutas y verduras en su dieta diaria					
7	Considera usted que incorpora una variedad de alimentos en cada comida					
8	Considera usted que limita el consumo de alimentos procesados y altos en azúcares añadidos en su dieta					
9	Considera usted que incluye fuentes saludables de proteínas en sus comidas, como pescado, pollo, legumbres					
10	Considera usted que elige grasas saludables, como frutos secos o aceite de oliva, en lugar de grasas saturadas					
<b>Dimensión 3: Higiene de alimentación</b>						
11	Considera usted que lava siempre sus manos antes de manipular alimentos					
12	Considera usted que lava siempre las frutas y verduras antes de consumirlas					
13	Considera usted que mantiene siempre limpia la superficie de trabajo al preparar alimentos					
14	Considera usted que utiliza siempre utensilios y recipientes limpios para cocinar y almacenar alimentos					
15	Considera usted que evita siempre comer alimentos que han estado expuestos durante mucho tiempo a temperatura ambiente					
16	Considera usted que debes estar informado sobre las buenas prácticas de higiene alimentaria y debes aplicarlas en tu vida diaria					

## CUESTIONARIO DE DESEMPEÑO ACADÉMICO

Instrucción: Estimado estudiante:

Estimado estudiante, de la Institución Educativa. N 80821 César Vallejo Mendoza del distrito de la Esperanza provincia de Trujillo región la Libertad, A continuación, se presentan algunas aseveraciones relacionadas con la variable "Desempeño académico" cada pregunta con una escala de valoración:

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

Marca con una (X) según la calificación que consideres en cada pregunta.

**OBJETIVO DE LA ENCUESTA:** Indicar en qué medida la inadecuada alimentación afecta al desempeño académico de los alumnos de secundaria

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO:**

Entiendo que esta encuesta es voluntaria y anónima tiene carácter CONFIDENCIAL y de uso exclusivo para la investigación. Asimismo, sé que puedo negarme a participar y retirarme sin expresión de causa.

<b>Variable: desempeño académico</b>		1	2	3	4	5
<b>Dimensión 1: Estrategias cognitivas y de control de aprendizaje</b>						
1	Considera usted que establece metas claras y realistas para su aprendizaje académico					
2	Considera usted que organiza siempre su tiempo de estudio de manera eficiente y planificada					
3	Considera usted que utiliza siempre técnicas de estudio adecuadas para comprender y recordar la información					
4	Considera usted que monitorea siempre su propio progreso académico y realiza ajustes cuando es necesario					
5	Considera usted que se involucra siempre activamente en el proceso de aprendizaje, haciendo preguntas y participando en discusiones					
<b>Dimensión 2: Estrategias de apoyo al aprendizaje</b>						
6	Considera usted que busca siempre recursos adicionales, como libros de texto, videos educativos o tutoriales en línea, para complementar su aprendizaje					
7	Considera usted que participa siempre en grupos de estudio o sesiones de tutoría para discutir y repasar el material académico					
8	Considera usted que aprovecha siempre las horas de consulta con los profesores para aclarar dudas y recibir orientación adicional					
9	Considera usted que utiliza siempre recursos tecnológicos, como aplicaciones educativas o plataformas en línea, para mejorar su aprendizaje					
10	Considera usted que participa siempre en conferencias, charlas o seminarios relacionados con su campo de estudio para mantenerse actualizado					
<b>Dimensión 3: Hábitos de estudio</b>						
11	Considera usted que establece siempre un horario de estudio regular y lo sigue consistentemente					
12	Considera usted que dedica siempre un tiempo adecuado a cada asignatura o tema de estudio					
13	Considera usted que utiliza siempre un espacio de estudio tranquilo y libre de distracciones					
14	Considera usted que revisa siempre el material de estudio antes y después de las clases para reforzar su comprensión					
15	Considera usted que realiza siempre resúmenes o esquemas para organizar y sintetizar la información					
16	¿Considera usted que los repasos periódicos de las áreas son necesarios para reforzar tu memoria y retención de información					

## ANEXO 4. Validez de los instrumentos (Juicio de expertos)

### ALIMENTACIÓN SALUDABLE

#### Dimensiones del instrumento:

- **Primera dimensión:** Conocimiento de alimentación nutritiva

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Grupos alimenticios	1. Considera usted primordial poner en práctica las recomendaciones de la pirámide alimenticia para tener una dieta equilibrada.	4	4	4	
	2. Considera usted adecuado basar su alimentación seleccionando granos enteros en lugar de productos refinados como el pan o arroz blanco.	4	4	4	
	3. Considera usted que la función de las vitaminas y los minerales en el cuerpo humano son primordiales para tener una vida saludable	4	4	4	
Bebidas saludables	4. Considera usted que debe de consumir 6 a 8 vasos de agua o un litro o dos litros diariamente	4	4	4	
	5. Considera usted que comprende la importancia de mantenerse hidratado y sabe cómo mantener una buena hidratación	4	4	4	

- **Segunda dimensión:** Práctica de alimentación nutritiva

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Consumo de frutas y verduras	6. Considera usted que consume frutas y verduras en su dieta diaria	4	4	4	
	7. Considera usted que incorpora una variedad de alimentos en cada comida	4	4	4	
	8. Considera usted que limita el consumo de alimentos procesados y altos en azúcares añadidos en su dieta	4	4	4	
Consumo diario de alimentos nutritivos	9. Considera usted que incluye fuentes saludables de proteínas en sus comidas, como pescado, pollo, legumbres	4	4	4	
	10. Considera usted que elige grasas saludables, como frutos secos o aceite de oliva, en lugar de grasas saturadas	4	4	4	

• **Tercera dimensión:** Higiene de alimentación

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
prácticas de seguridad alimentaria	11. Considera usted que lava siempre sus manos antes de manipular alimentos	4	4	4	
	12. Considera usted que lava siempre las frutas y verduras antes de consumirlas	4	4	4	
	13. Considera usted que mantiene siempre limpia la superficie de trabajo al preparar alimentos	4	4	4	
	14. Considera usted que utiliza siempre utensilios y recipientes limpios para cocinar y almacenar alimentos	4	4	4	
	15. Considera usted que evita siempre comer alimentos que han estado expuestos durante mucho tiempo a temperatura ambiente	4	4	4	
	16. Considera usted que debe estar informado sobre las buenas prácticas de higiene alimentaria y debe aplicarlas en tu vida diaria	4	4	4	

**Observaciones** (precisar si hay suficiencia):

---

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

**Apellidos y nombres del juez validador:** Herrera Cáceres Ada Marianela

**Especialidad del validador:** Comunicación

**Trujillo 24 de mayo del 2024**

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

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

.....  
  
 Ma. Ada M. Herrera Cáceres

**Firma del experto**  
 (Herrera Cáceres Ada Marianela)

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

### Dimensiones del instrumento:

- **Primera dimensión:** Conocimiento de alimentación nutritiva

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Grupo alimenticios	1. Considera usted primordial poner en práctica las recomendaciones de la pirámide alimenticia para tener una dieta equilibrada.	4	4	4	
	2. Considera usted adecuado basar su alimentación seleccionando granos enteros en lugar de productos refinados como el pan o arroz blanco.	4	4	4	
	3. Considera usted que la función de las vitaminas y los minerales en el cuerpo humano son primordiales para tener una vida saludable	4	4	4	
Bebidas saludables	4. Considera usted que debe de consumir 6 a 8 vasos de agua o un litro o dos litros diariamente	4	4	4	
	5. Considera usted que comprende la importancia de mantenerse hidratado y sabe cómo mantener una buena hidratación	4	4	4	

- **Segunda dimensión:** Práctica de alimentación nutritiva

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Consumo de frutas y verduras	6. Considera usted que consume frutas y verduras en su dieta diaria	4	4	4	
	7. Considera usted que incorpora una variedad de alimentos en cada comida	4	4	4	
	8. Considera usted que limita el consumo de alimentos procesados y altos en azúcares añadidos en su dieta	4	4	4	
Consumo diario de alimentos nutritivos	9. Considera usted que incluye fuentes saludables de proteínas en sus comidas, como pescado, pollo, legumbres	4	4	4	
	10. Considera usted que elige grasas saludables, como frutos secos o aceite de oliva, en lugar de grasas saturadas	4	4	4	

- **Tercera dimensión:** Higiene de alimentación

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Prácticas de seguridad alimentaria	11. Considera usted que lava siempre sus manos antes de manipular alimentos	4	4	4	
	12. Considera usted que lava siempre las frutas y verduras antes de consumirlas	4	4	4	
	13. Considera usted que mantiene siempre limpia la superficie de trabajo al preparar alimentos	4	4	4	
	14. Considera usted que utiliza siempre utensilios y recipientes limpios para cocinar y almacenar alimentos	4	4	4	
	15. Considera usted que evita siempre comer alimentos que han estado expuestos durante mucho tiempo a temperatura ambiente	4	4	4	
	16. Considera usted que debe estar informado sobre las buenas prácticas de higiene alimentaria y debe aplicarlas en tu vida diaria	4	4	4	

**Observaciones** (precisar si hay suficiencia):

---

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

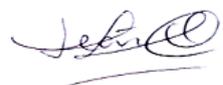
**Apellidos y nombres del juez validador:** Cinthya León Olórtegui

**Especialidad del validador:** Comunicación

**Trujillo 30 de mayo del 2024**

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.  
<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

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




---

**Firma del experto**  
 (Apellidos y Nombres)

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

### Dimensiones del instrumento:

- **Primera dimensión:** Conocimiento de alimentación nutritiva

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Grupo alimenticios	1. Considera usted primordial poner en práctica las recomendaciones de la pirámide alimenticia para tener una dieta equilibrada.	4	4	4	
	2. Considera usted adecuado basar su alimentación seleccionando granos enteros en lugar de productos refinados como el pan o arroz blanco.	4	4	4	
	3. Considera usted que la función de las vitaminas y los minerales en el cuerpo humano son primordiales para tener una vida saludable	4	4	4	
Bebidas saludables	4. Considera usted que debe de consumir 6 a 8 vasos de agua o un litro o dos litros diariamente	4	4	4	
	5. Considera usted que comprende la importancia de mantenerse hidratado y sabe cómo mantener una buena hidratación	4	4	4	

- **Segunda dimensión:** Práctica de alimentación nutritiva

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Consumo de frutas y verduras	6. Considera usted que consume frutas y verduras en su dieta diaria	4	4	4	
	7. Considera usted que incorpora una variedad de alimentos en cada comida	4	4	4	
	8. Considera usted que limita el consumo de alimentos procesados y altos en azúcares añadidos en su dieta	4	4	4	
Consumo diario de alimentos nutritivos	9. Considera usted que incluye fuentes saludables de proteínas en sus comidas, como pescado, pollo, legumbres	4	4	4	
	10. Considera usted que elige grasas saludables, como frutos secos o aceite de oliva, en lugar de grasas saturadas	4	4	4	

• **Tercera dimensión:** Higiene de alimentación

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
prácticas de seguridad alimentaria	11. Considera usted que lava siempre sus manos antes de manipular alimentos	4	4	4	
	12. Considera usted que lava siempre las frutas y verduras antes de consumirlas	4	4	4	
	13. Considera usted que mantiene siempre limpia la superficie de trabajo al preparar alimentos	4	4	4	
	14. Considera usted que utiliza siempre utensilios y recipientes limpios para cocinar y almacenar alimentos	4	4	4	
	15. Considera usted que evita siempre comer alimentos que han estado expuestos durante mucho tiempo a temperatura ambiente	4	4	4	
	16. Considera usted que debe estar informado sobre las buenas prácticas de higiene alimentaria y debe aplicarlas en tu vida diaria	4	4	4	

**Observaciones** (precisar si hay suficiencia):

---

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

**Apellidos y nombres del juez validador:** Varas Cruz Vanesa Dina

**Especialidad del validador:** Comunicación

**Trujillo 30 de mayo del 2024**



**Firma del experto**  
(Varas Cruz Vanesa Dina)

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

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

## DESEMPEÑO ACADEMICO

### Dimensiones del instrumento:

- **Primera dimensión:** Estrategias cognitivas y de control de aprendizaje

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Estrategias de organización	1. Considera usted que establece metas claras y realistas para su aprendizaje académico	4	4	4	
	2. Considera usted que organiza siempre su tiempo de estudio de manera eficiente y planificada	4	4	4	
	3. Considera usted que utiliza siempre técnicas de estudio adecuadas para comprender y recordar la información	4	4	4	
Regulación y Control del Aprendizaje	4. Considera usted que monitorea siempre su propio progreso académico y realiza ajustes cuando es necesario	4	4	4	
	5. Considera usted que se involucra siempre activamente en el proceso de aprendizaje, haciendo preguntas y participando en discusiones	4	4	4	

- **Segunda dimensión:** Estrategias de apoyo al aprendizaje

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Actividades extracurriculares	6. Considera usted que busca siempre recursos adicionales, como libros de texto, videos educativos o tutoriales en línea, para complementar su aprendizaje	4	4	4	
	7. Considera usted que participa siempre en grupos de estudio o sesiones de tutoría para discutir y repasar el material académico	4	4	4	
	8. Considera usted que aprovecha siempre las horas de consulta con los profesores para aclarar dudas y recibir orientación adicional	4	4	4	
	9. Considera usted que utiliza siempre recursos tecnológicos, como aplicaciones educativas o plataformas en línea, para mejorar su aprendizaje	4	4	4	
	10. Considera usted que participa siempre en conferencias, charlas o seminarios relacionados con su campo de estudio para mantenerse actualizado	4	4	4	

• **Tercera dimensión:** Hábitos de estudio

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Metas de aprendizaje	11. Considera usted que establece siempre un horario de estudio regular y lo sigue consistentemente	4	4	4	
	12. Considera usted que dedica siempre un tiempo adecuado a cada asignatura o tema de estudio	4	4	4	
	13. Considera usted que utiliza siempre un espacio de estudio tranquilo y libre de distracciones	4	4	4	
	14. Considera usted que revisa siempre el material de estudio antes y después de las clases para reforzar su comprensión	4	4	4	
	15. Considera usted que realiza siempre resúmenes o esquemas para organizar y sintetizar la información	4	4	4	
	16. Considera usted que los repasos periódicos de las áreas son necesarios para reforzar tu memoria y retención de información	4	4	4	

**Observaciones** (precisar si hay suficiencia):

---

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

**Apellidos y nombres del juez validador:** Herrera Cáceres Ada Marianela

**Especialidad del validador:** Comunicación

**Trujillo 24 de mayo del 2024**

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

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

.....  
  
 Ma. Ada M. Herrera Cáceres

**Firma del experto**  
 (Herrera Cáceres Ada Marianela)

## DESEMPEÑO ACADÉMICO

### Dimensiones del instrumento:

- **Primera dimensión:** Estrategias cognitivas y de control de aprendizaje

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Estrategias de organización	1. Considera usted que establece metas claras y realistas para su aprendizaje académico	4	4	4	
	2. Considera usted que organiza siempre su tiempo de estudio de manera eficiente y planificada	4	4	4	
	3. Considera usted que utiliza siempre técnicas de estudio adecuadas para comprender y recordar la información	4	4	4	
Regulación y Control del Aprendizaje	4. Considera usted que monitorea siempre su propio progreso académico y realiza ajustes cuando es necesario	4	4	4	
	5. Considera usted que se involucra siempre activamente en el proceso de aprendizaje, haciendo preguntas y participando en discusiones	4	4	4	

- **Segunda dimensión:** Estrategias de apoyo al aprendizaje

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Actividades extracurriculares	6. Considera usted que busca siempre recursos adicionales, como libros de texto, videos educativos o tutoriales en línea, para complementar su aprendizaje	4	4	4	
	7. Considera usted que participa siempre en grupos de estudio o sesiones de tutoría para discutir y repasar el material académico	4	4	4	
	8. Considera usted que aprovecha siempre las horas de consulta con los profesores para aclarar dudas y recibir orientación adicional	4	4	4	
	9. Considera usted que utiliza siempre recursos tecnológicos, como aplicaciones educativas o plataformas en línea, para mejorar su aprendizaje	4	4	4	
	10. Considera usted que participa siempre en conferencias, charlas o seminarios relacionados con su campo de estudio para mantenerse actualizado	4	4	4	

• **Tercera dimensión:** Hábitos de estudio

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Metas de aprendizaje	11. Considera usted que establece siempre un horario de estudio regular y lo sigue consistentemente	4	4	4	
	12. Considera usted que dedica siempre un tiempo adecuado a cada asignatura o tema de estudio	4	4	4	
	13. Considera usted que utiliza siempre un espacio de estudio tranquilo y libre de distracciones	4	4	4	
	14. Considera usted que revisa siempre el material de estudio antes y después de las clases para reforzar su comprensión	4	4	4	
	15. Considera usted que realiza siempre resúmenes o esquemas para organizar y sintetizar la información	4	4	4	
	16. Considera usted que los repasos periódicos de las áreas son necesarios para reforzar tu memoria y retención de información	4	4	4	

**Observaciones** (precisar si hay suficiencia):

---

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

**Apellidos y nombres del juez validador:** Cinthya León Olórtegui

**Especialidad del validador:** Comunicación

**Trujillo 30 de mayo del 2024**



**Firma del experto**  
(Apellidos y Nombres)

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.  
<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

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

## DESEMPEÑO ACADEMICO

### Dimensiones del instrumento:

- **Primera dimensión:** Estrategias cognitivas y de control de aprendizaje

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Estrategias de organización	1. Considera usted que establece metas claras y realistas para su aprendizaje académico	4	4	4	
	2. Considera usted que organiza siempre su tiempo de estudio de manera eficiente y planificada	4	4	4	
	3. Considera usted que utiliza siempre técnicas de estudio adecuadas para comprender y recordar la información	4	4	4	
Regulación y Control del Aprendizaje	4. Considera usted que monitorea siempre su propio progreso académico y realiza ajustes cuando es necesario	4	4	4	
	5. Considera usted que se involucra siempre activamente en el proceso de aprendizaje, haciendo preguntas y participando en discusiones	4	4	4	

- **Segunda dimensión:** Estrategias de apoyo al aprendizaje

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Actividades extracurriculares	6. Considera usted que busca siempre recursos adicionales, como libros de texto, videos educativos o tutoriales en línea, para complementar su aprendizaje	4	4	4	
	7. Considera usted que participa siempre en grupos de estudio o sesiones de tutoría para discutir y repasar el material académico	4	4	4	
	8. Considera usted que aprovecha siempre las horas de consulta con los profesores para aclarar dudas y recibir orientación adicional	4	4	4	
	9. Considera usted que utiliza siempre recursos tecnológicos, como aplicaciones educativas o plataformas en línea, para mejorar su aprendizaje	4	4	4	
	10. Considera usted que participa siempre en conferencias, charlas o seminarios relacionados con su campo de estudio para mantenerse actualizado	4	4	4	

• **Tercera dimensión:** Hábitos de estudio

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Metas de aprendizaje	11. Considera usted que establece siempre un horario de estudio regular y lo sigue consistentemente	4	4	4	
	12. Considera usted que dedica siempre un tiempo adecuado a cada asignatura o tema de estudio	4	4	4	
	13. Considera usted que utiliza siempre un espacio de estudio tranquilo y libre de distracciones	4	4	4	
	14. Considera usted que revisa siempre el material de estudio antes y después de las clases para reforzar su comprensión	4	4	4	
	15. Considera usted que realiza siempre resúmenes o esquemas para organizar y sintetizar la información	4	4	4	
	16. Considera usted que los repasos periódicos de las áreas son necesarios para reforzar tu memoria y retención de información	4	4	4	

**Observaciones** (precisar si hay suficiencia):

---

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

**Apellidos y nombres del juez validador:** Varas Cruz Vanesa Dina

**Especialidad del validador:** Comunicación

**Trujillo 30 de mayo del 2024**

**Firma del experto**  
(Varas Cruz Vanesa Dina)

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

## ANEXO 5. Confiabilidad de los instrumentos

Para el desarrollo del presente anexo, se está considerando el lineamiento base precisado por George y Mallery (2003), quienes hacen las siguientes recomendaciones para evaluar los coeficientes de Alfa de Cronbach:

Cuadro 1.

*Escala de interpretación del Alfa de Cronbach*

<b>Escala</b>	<b>Significado</b>
Coeficiente alfa mayor a 0,9	Excelente
Coeficiente alfa mayor a 0,8	Bueno
Coeficiente alfa mayor a 0,7	Aceptable
Coeficiente alfa mayor a 0,6	Cuestionable
Coeficiente alfa mayor a 0,5	Pobre
Coeficiente alfa menor a 0,5	Inaceptable

Fuente: George y Mallery (2003)

En tal sentido a continuación se procede a detallar los resultados obtenidos para las dos variables de investigación:

### Respecto a la variable “ALIMENTACIÓN SALUDABLE”

<i>Estadísticas de fiabilidad</i>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0,739	16

*Estadísticas de total de elemento*

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
1. Considera usted primordial poner en práctica las recomendaciones de la pirámide alimenticia para tener una dieta equilibrada.	58,06	41,232	0,659	0,688
2. Considera usted adecuado basar su alimentación seleccionando granos enteros en lugar de productos refinados como el pan o arroz blanco.	58,78	49,477	0,127	0,748
3. Considera usted la función de las vitaminas y los minerales en el cuerpo humano son primordiales para tener una vida saludable.	57,44	50,497	0,164	0,739
4. Considera usted que puede identificar estrategias para evitar el consumo excesivo de alimentos procesados y azúcares añadidos.	58,61	46,605	0,521	0,713
5. Considera usted que comprende la importancia de mantenerse hidratado y sabe cómo mantener una buena hidratación.	57,67	54,471	0,186	0,779
6. Considera usted que consume frutas y verduras en su dieta diaria.	58,28	46,801	0,340	0,726
7. Considera usted que incorpora una variedad de alimentos en cada comida.	58,67	44,824	0,586	0,704

8. Considera usted que limita el consumo de alimentos procesados y altos en azúcares añadidos en su dieta.	59,00	44,588	0,573	0,704
9. Considera usted que incluye fuentes saludables de proteínas en sus comidas, como pescado, pollo, legumbres.	58,00	45,059	0,302	0,733
10. Considera usted que elige grasas saludables, como frutos secos o aceite de oliva, en lugar de grasas saturadas	58,89	39,281	0,629	0,687
11. Considera usted que lava siempre sus manos antes de manipular alimentos.	57,44	49,791	0,202	0,737
12. Considera usted que lava siempre las frutas y verduras antes de consumirlas.	57,17	50,971	0,244	0,736
13. Considera usted que mantiene siempre limpia la superficie de trabajo al preparar alimentos.	57,28	48,565	0,288	0,730
14. Considera usted que utiliza siempre utensilios y recipientes limpios para cocinar y almacenar alimentos.	57,28	47,271	0,332	0,726
15. Considera usted que evita siempre comer alimentos que han estado expuestos durante mucho tiempo a temperatura ambiente.	59,28	47,389	0,219	0,741
16. Considera usted que debes estar informado sobre las buenas prácticas de higiene alimentaria y debes aplicarlas en tu vida diaria.	57,33	46,353	0,611	0,709

---

## Respecto a la variable “DESEMPEÑO ACADÉMICO”

### *Estadísticas de fiabilidad*

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,837	16

### *Estadísticas de total de elemento*

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
1. Considera usted que establece metas claras y realistas para su aprendizaje académico.	45,44	82,026	0,130	0,846
2. Considera usted que organiza siempre su tiempo de estudio de manera eficiente y planificada.	45,38	73,663	0,661	0,817
3. Considera usted que utiliza siempre técnicas de estudio adecuadas para comprender y recordar la información.	45,55	77,085	0,401	0,831
4. Considera usted que monitorea siempre su propio progreso académico y realiza ajustes cuando es necesario.	45,44	76,026	0,424	0,830
5. Considera usted que se involucra siempre activamente en el proceso de aprendizaje, haciendo preguntas y participando en discusiones.	46,11	74,222	0,530	0,824

6. Considera usted que busca siempre recursos adicionales, como libros de texto, videos educativos o tutoriales en línea, para complementar su aprendizaje.	46,05	76,997	0,386	0,832
7. Considera usted que participa siempre en grupos de estudio o sesiones de tutoría para discutir y repasar el material académico.	46,11	74,105	0,570	0,821
8. Considera usted que aprovecha siempre las horas de consulta con los profesores para aclarar dudas y recibir orientación adicional.	46,38	76,369	0,581	0,823
9. Considera usted que utiliza siempre recursos tecnológicos, como aplicaciones educativas o plataformas en línea, para mejorar su aprendizaje.	45,44	79,203	0,259	0,840
10. Considera usted que participa siempre en conferencias, charlas o seminarios relacionados con su campo de estudio para mantenerse actualizado.	46,55	80,967	0,279	0,836
11. Considera usted que establece siempre un horario de estudio regular y lo sigue consistentemente.	46,00	75,765	0,462	0,828
12. Considera usted que dedica siempre un tiempo adecuado a cada asignatura o tema de estudio.	45,77	72,889	0,751	0,813

13. Considera usted que utiliza siempre un espacio de estudio tranquilo y libre de distracciones.	45,16	75,912	0,368	0,834
14. Considera usted que revisa siempre el material de estudio antes y después de las clases para reforzar su comprensión.	46,00	72,235	0,626	0,818
15. Considera usted que realiza siempre resúmenes o esquemas para organizar y sintetizar la información.	45,83	71,912	0,691	0,814
16. ¿Considera usted que los repaos periódicos de las áreas son necesarios para reforzar tu memoria y retención de información?	45,22	80,183	0,226	0,841

---

## ANEXO 6. Cálculo de muestra para población finita

A continuación, se muestran los elementos, formula y valores que se emplearon para determinar la cantidad de muestra de esta investigación:

- Nivel de confiabilidad del 95%. ( $Z = 1,96$ )
- Margen de error + 5,00%. ( $e$ )
- Probabilidad de ocurrencia 50%. ( $P$ )
- Tamaño de la población es 186 ( $N$ )

$$n = \frac{N z_{\alpha/2}^2 P(1-P)}{(N-1)e^2 + z_{\alpha/2}^2 P(1-P)}$$

$$n = \frac{186 * 1.96^2 * 0.50 * (1 - 0.50)}{(186 - 1) * 0.05^2 + 1.96^2 * 0.50 * (1 - 0.50)}$$

$$n = 126$$

Por medio del desarrollo de la fórmula antes descrita, la muestra estuvo constituida por la cantidad de 126 estudiantes en una institución educativa de la Esperanza, 2024 a quienes se les aplicó el instrumento de estudio.