



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Hábitos alimentarios y rendimiento escolar en estudiantes del 5º
de primaria de una institución educativa del callao

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

AUTORA:

Saire Alfaro, Cecilia Isabel (orcid.org/0000-0002-7375-4044)

ASESORA:

Mg. Pequeño Saco, Tamara Paloma (orcid.org/0000-0003-2233-7598)

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

A la memoria de mi abuelita Lucila, que en paz descansa en el cielo y que desde allá se sienta orgullosa de mí. Ella es mi gran motivación, la persona que me inculcó valores desde pequeña para que siga adelante y cumpla mis sueños, a pesar de las adversidades que puedan presentarse en el camino.

AGRADECIMIENTO

Mi más profundo y sincero agradecimiento a los docentes de la Universidad César Vallejo, quienes compartieron sus conocimientos y experiencias para obtener el título de segunda especialidad, en especial, a mi asesora, la Dra.

Tamara Paloma Pequeño Saco por su entera paciencia y predisposición para absolver cualquier duda para la mejora y presentación de la presente investigación. Asimismo, a mi esposo, hijo y amigos por su apoyo incondicional.



ESCUELA PROFESIONAL DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, PEQUEÑO SACO TAMARA PALOMA, docente de la de la escuela profesional de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Trabajo Académico II titulado: "Hábitos alimentarios y rendimiento escolar en estudiantes del 5º de primaria de una institución educativa del Callao", cuyo autor es SAIRE ALFARO CECILIA ISABEL, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 14%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender 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, 11 de Julio del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
TAMARA PALOMA PEQUEÑO SACO DNI: 09857630 ORCID: 0000-0003-2233-7598	Firmado electrónicamente por: TPEQUENOSA el 20- 07-2024 19:57:38

Código documento Trilce: TRI - 0810408



ESCUELA PROFESIONAL DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, SAIRE ALFARO CECILIA ISABEL estudiante de la de la escuela profesional 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: "Hábitos alimentarios y rendimiento escolar en estudiantes del 5º de primaria de una institución educativa del Callao", 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
CECILIA ISABEL SAIRE ALFARO DNI: 25796078 ORCID: 0000-0002-7375-4044	Firmado electrónicamente por: CSAIRE el 11-07-2024 00:48:01

Código documento Trilce: TRI - 0810407

ÍNDICE

Carátula.....	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR	iv
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR	v
ÍNDICE	vi
ÍNDICE DE TABLAS	vii
ÍNDICE DE FIGURAS	viii
Resumen.....	ix
Abstract.....	x
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEORICO	6
III. MÉTODO.....	15
3.1. Tipo, enfoque y diseño de investigación.....	15
3.2. Variables y Operacionalización	16
3.3. Población, muestra y muestreo	17
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	18
3.5. Procedimientos.....	20
3.6. Métodos de análisis de datos	22
3.7. Aspectos éticos	22
IV. RESULTADOS	23
V. DISCUSIÓN.....	30
VI. CONCLUSIONES.....	32
VII. RECOMENDACIONES	33
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	34
ANEXOS	43

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Matriz operacional	17
Tabla 2: Población estudiantil del quinto grado del nivel primario	18
Tabla 3: Confiabilidad de hábitos alimentarios	20
Tabla 4: Confiabilidad de rendimiento escolar	20
Tabla 5: Resultados de frecuencia y porcentajes de los hábitos alimentarios	50
Tabla 6: Resultados de frecuencia y porcentajes de la dimensión consumo de grupos alimenticios	50
Tabla 7: Resultados de frecuencia y porcentajes de la dimensión patrón de consumo alimentario	50
Tabla 8: Resultados de frecuencia y porcentajes del rendimiento escolar	51
Tabla 9: Resultados de frecuencia y porcentajes de la dimensión logro académico	51
Tabla 10: Resultados de frecuencia y porcentajes de la dimensión motivación escolar	51
Tabla 11: Correlación entre hábitos alimentarios y rendimiento escolar	52
Tabla 12: Correlación entre consumo de grupos alimenticios y rendimiento escolar	52
Tabla 13: Correlación entre patrón de consumo alimentario y rendimiento escolar	53

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Diseño de la investigación	15
Figura 2: Diagrama porcentual de los hábitos alimentarios	23
Figura 3: Diagrama porcentual del consumo de grupos alimenticios	23
Figura 4: Diagrama porcentual del patrón de consumo alimentario	24
Figura 5: Diagrama porcentual del rendimiento escolar	25
Figura 6: Diagrama porcentual del logro académico	26
Figura 7: Diagrama porcentual de la motivación escolar	27
Figura 8: Cálculo de muestra	43

Resumen

La investigación tuvo como objetivo principal determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento escolar en estudiantes del 5º grado de primaria de la institución educativa N° 5033 del Callao. Se analizaron los hábitos alimentarios, considerando dimensiones como el consumo de grupos alimenticios y el patrón de consumo alimentario. Para el rendimiento escolar, se evaluaron aspectos como el logro académico y la motivación escolar. Este estudio se enmarcó en una metodología de tipo básica, enfoque cuantitativo y diseño correlacional, orientada en identificar la vinculación entre las variables. La población abarcó a los alumnos del quinto grado del nivel primario, con una muestra de 85 estudiantes seleccionados al azar. Asimismo, se empleó un cuestionario basado en la escala de Likert para la recolección de datos. Los resultados revelaron un coeficiente de correlación de Spearman ($\rho = 0.984$), indicando una relación significativa fuerte entre los hábitos alimentarios y el rendimiento escolar. Específicamente, se observó que los estudiantes con mejores prácticas alimenticias tendían a obtener mejores resultados académicos. Estos hallazgos resaltan la importancia de una nutrición adecuada en el entorno educativo y su impacto en el rendimiento escolar.

Palabras clave: hábitos alimentarios, rendimiento escolar, consumo alimentario, logro académico, motivación escolar

Abstract

The main objective of the research was to determine the relationship between eating habits and academic performance in 5th-grade students at educational institution No. 5033 in Callao. Eating habits were analyzed by considering dimensions such as the consumption of food groups and dietary consumption patterns. For academic performance, aspects such as academic achievement and school motivation were evaluated. This study followed a basic methodology, with a quantitative approach and correlational design, aimed at identifying the link between the variables. The population included fifth-grade primary school students, with a sample of 85 randomly selected students. Additionally, a Likert-scale-based questionnaire was used for data collection. The results revealed a Spearman correlation coefficient ($\rho = 0.984$), indicating a strong significant relationship between eating habits and academic performance. Specifically, it was observed that students with better eating practices tended to achieve better academic results. These findings highlight the importance of proper nutrition in the educational environment and its impact on academic performance.

Keywords: dietary habits, academic performance, food consumption, academic achievement, school motivation

I. INTRODUCCIÓN

Los alimentos representan una fuente vital de energía para el ser humano, permitiéndole llevar a cabo y completar las actividades diarias. Sin embargo, en la actualidad, las conductas alimenticias perjudiciales se han vuelto comunes, influenciadas por una serie de factores como limitaciones de tiempo, influencias culturales, problemas económicos, el nivel de educación y la globalización. Como resultado, muchos niños sufren diversas afecciones de salud que afectan su bienestar físico, mental, intelectual y social, debido a la falta de nutrientes esenciales.

A nivel mundial, millones de niños siguen sufriendo desnutrición. Aunque la incidencia del retraso del crecimiento infantil está disminuyendo en muchas regiones, preocupa el aumento del sobrepeso y la obesidad, incluso en áreas como África. Al menos la mitad de infantes menores a cinco años padecen insuficiencia nutricional, encubierta a una carencia de nutrientes fundamentales que suele pasar desapercibida hasta que sus consecuencias se manifiestan de manera evidente (UNICEF, 2019). Además, el creciente consumo de alimentos ultraprocesados con bajo valor nutricional, como se señala en el estudio de Marti et al. (2021), agrava aún más esta situación, ya que estos productos carecen de los nutrientes esenciales para una dieta saludable.

En América Latina, las personas están adoptando estilos de vida más acelerados, lo que afecta negativamente la nutrición y la alimentación saludable. Cada vez más individuos, como revelan Maza et al. (2022), optan por no comer o lo hacen de manera inapropiada. Asimismo, la alimentación no solo afecta la salud física, sino también el rendimiento escolar y el bienestar emocional. Es crucial fomentar hábitos alimenticios saludables desde la infancia para prevenir enfermedades cardiovasculares y otros problemas de salud.

Por otro lado, Fernández y López (2020) manifiestan que los centros educativos juegan un papel vital, proporcionando a los niños dos o tres de las comidas diarias recomendadas y promoviendo una dieta equilibrada. Sin embargo, la oferta alimentaria en muchos establecimientos escolares se limita a comidas

rápidas con bajo valor nutricional, lo que exacerba los riesgos de desarrollar hábitos alimentarios perjudiciales (Quintero, 2020).

A nivel nacional, las particularidades del estilo de vida de los adolescentes reflejan desviaciones significativas de las recomendaciones internacionales. Es alarmante la alta incidencia de hábitos alimenticios no saludables y la carencia de actividad física. Según el Esquema de Monitoreo de la Nutrición Alimentaria por Etapa de Vida (2017 - 2018), la tasa de diabetes en Perú es del 10.7%, lo que equivale a más de dos millones de peruanos que padecen esta enfermedad. En la actualidad, la cantidad de población joven con problemas de sobrepeso y obesidad continua en alza, contribuyendo a una mayor incidencia de enfermedades crónicas y otras complicaciones de salud.

A nivel local, en el contexto específico del Callao, la adopción de comportamientos alimentarios perjudiciales presenta una preocupación creciente y desafíos únicos para los responsables educativos y de salud pública. La difusión de estos comportamientos representa retos específicos que requieren la implementación urgente de estrategias efectivas para salvaguardar el bienestar presente y futuro de la juventud chalaca. En el Perú, especialmente en el Callao, se observa una tendencia preocupante hacia patrones de nutrición insalubres y la ausencia y/o escasa actividad física, lo que incrementa los niveles de riesgo en la población infantil sobre el padecimiento de enfermedades crónicas. Se puede afirmar que la alimentación desempeña un rol crucial en el desarrollo integral de los niños, influyendo no solo en su salud física, sino también en su capacidad para aprender y el desempeño escolar.

Comprender la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar es vital. Al respecto, estudios como el de Lapo y Quintana (2018) indican que una alimentación adecuada durante el periodo escolar mejora significativamente el rendimiento académico. En términos generales, para Valle et al. (2018), consumir alimentos con bajo valor nutricional, como bebidas carbonatadas y alimentos ricos en grasas saturadas, se relaciona con malos hábitos alimentarios desde la infancia. Además, según Hernández et al. (2020), está científicamente demostrado que una dieta variada y balanceada mejora la concentración, la memoria y las capacidades cognitivas, lo que en última instancia

se traduce en un mejor rendimiento educativo en todos los estadios evolutivos del desarrollo del aprendizaje.

A partir de lo mencionado anteriormente, se formula el problema de la investigación de la siguiente manera: ¿Cuál es la relación que existe entre hábitos alimentarios y rendimiento escolar en estudiantes del 5º grado de primaria de la institución educativa N° 5033 del Callao?

El objetivo general se centra en determinar la relación entre los hábitos alimentarios y rendimiento escolar en estudiantes del 5º grado de primaria de la institución educativa N° 5033 del Callao.

En cuanto a los objetivos específicos de esta investigación, se busca primero identificar los hábitos alimentarios y el rendimiento escolar de los estudiantes del 5º grado de primaria de este centro educativo del Callao. Además, se pretende determinar la relación entre el consumo de grupos alimenticios y el rendimiento escolar del alumnado del quinto grado de esta institución. Finalmente, se explora encontrar la correlación entre el patrón de consumo alimentario y el rendimiento escolar en los mismos estudiantes.

La investigación comprende un tópico de gran relevancia social y práctica, ya que explora cómo los hábitos alimentarios influyen en el rendimiento escolar de los alumnos de quinto grado de primaria del centro educativo N° 5033 del Callao. Los resultados obtenidos proporcionarán información valiosa que podrá ser utilizada por padres y maestros para fomentar la ingesta de alimentos frescos y saludables, contribuyendo así al desarrollo integral de los alumnos. Además, estos hallazgos podrán informar el diseño de políticas educativas y estrategias efectivas tanto a nivel local como nacional, destinadas a elevar los espacios de aprendizaje y el bienestar de los educandos.

Desde una perspectiva teórica, este estudio aportará nuevos conocimientos sobre la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en el contexto educativo peruano. Examinar el grado de asociación entre estas variables enriquecerá la comprensión sobre cómo la nutrición impacta el desarrollo cognitivo de los educandos, brindando un fundamento firme para investigaciones futuras en el ámbito de la educación y la salud.

En términos prácticos, los resultados de esta investigación serán fundamentales para abordar y promover conductas alimentarias positivas entre los estudiantes. Los docentes podrán realizar ajustes en la planificación de sus lecciones, integrando estrategias que fomenten hábitos alimentarios saludables y ayuden a elevar la calidad de la educación que se ofrece, optimizando el rendimiento académico y asegurando que las metodologías empleadas en el aula apoyen de manera efectiva su desarrollo integral.

Económicamente, esta investigación es relevante en el contexto de los crecientes costos y la escasez de alimentos que afectan a muchas familias. En Perú, la disparidad económica ha incrementado las limitaciones para acceder a una variedad adecuada de alimentos, lo que puede tener un impacto negativo en la nutrición de los alumnos y, por tanto, en su rendimiento escolar. Al proporcionar evidencia sobre la importancia de los hábitos alimentarios en el desempeño académico, el estudio puede contribuir a la formulación de políticas que mitiguen estos desafíos y promuevan la equidad alimentaria y educativa.

Desde una perspectiva social, este estudio tiene el potencial de mejorar los programas educativos a través de la organización de talleres y conferencias que promuevan una nutrición adecuada entre los estudiantes. Al educar a la comunidad educativa sobre la relevancia de hábitos alimentarios saludables, se facilitará un cambio positivo en las prácticas alimenticias de los estudiantes, mejorando su calidad de vida y su desempeño académico. Este enfoque holístico contribuirá al desarrollo integral de los escolares, demostrando que la nutrición es un pilar fundamental para su crecimiento y aprendizaje.

Metodológicamente, el estudio presenta un marco conceptual innovador que emplea métodos confiables de recolección y análisis de datos. Estos métodos no solo aseguran la validez de los resultados, sino que también pueden servir como una guía para futuros estudios que busquen optimizar la educación por medio de la mejora de los hábitos alimenticios. La robustez metodológica de esta investigación establecerá un precedente para la realización de investigaciones rigurosas en el campo educativo y salubre.

Para la hipótesis general se plantea que existe una relación significativa

entre los hábitos alimentarios y el rendimiento escolar de los estudiantes del 5º grado de primaria de la institución educativa N° 5033 del Callao. En cuanto a las hipótesis específicas, se espera que los estudiantes con hábitos alimentarios más saludables muestren un rendimiento académico superior en comparación con aquellos con hábitos menos saludables. Asimismo, se propone la existencia de una relación significativa entre el consumo de diversos grupos alimenticios y el rendimiento escolar. Además, se anticipa la existencia de una relación entre el patrón de consumo alimentario y el rendimiento escolar. Estas hipótesis buscan validar que los hábitos alimentarios saludables se relacionan de forma directa con el rendimiento escolar de los educandos.

El estudio se focaliza en los estudiantes de 5º grado de primaria de una institución educativa del Callao, proporcionando una visión específica y contextualizada de cómo los hábitos alimentarios afectan su rendimiento escolar. Esta delimitación permite una comprensión detallada y contextual del problema, contribuyendo significativamente al bienestar infantil y al apoyo educativo en esta comunidad.

II. MARCO TEÓRICO

En cuanto a los antecedentes internacionales, Ibarra (2019), en su tesis presentada para la Universidad de Barcelona, investigó cómo la actividad física y los hábitos alimenticios impactan en el rendimiento académico de adolescentes chilenos de la Fundación COMEDUC. El estudio se centró en 2116 estudiantes de entre 14 y 18 años y empleó un enfoque cuantitativo, evaluando la correlación entre el nivel de actividad física, la calidad de los hábitos alimenticios y el desempeño académico, especialmente en materias como matemáticas. Los resultados revelaron que solo un pequeño porcentaje de los estudiantes mantenía altos niveles de actividad física y hábitos alimentarios saludables. Sin embargo, aquellos con mejores prácticas en ambas áreas mostraron un rendimiento académico superior. Este estudio subraya cuán importante resulta el promover un estilo de vida saludable dentro del entorno escolar como una estrategia para la mejoría a nivel nutricional y cognitivo de los alumnos. Estos hallazgos evidencian su relevancia, ya que refuerzan la hipótesis de que los hábitos alimenticios saludables pueden influir positivamente en el rendimiento escolar de los niños del nivel primario del centro educativo objeto de investigación.

Otro antecedente relevante para este estudio proviene de Lapo y Quintana (2018), quienes examinaron, en su artículo publicado en la revista *Archivo Médico de Camagüey*, la relación entre el estado nutricional por antropometría, los hábitos alimentarios y el rendimiento escolar en adolescentes. Este proyecto se desarrolló a nivel descriptivo correlacional observacional e involucró a 180 adolescentes, utilizando datos antropométricos y encuestas para evaluar los hábitos alimentarios y el rendimiento escolar. Aunque no encontraron algún grado de significancia entre el estado nutricional y el rendimiento académico ni entre los hábitos alimentarios y el rendimiento escolar, este estudio resalta la importancia de considerar la nutrición y los hábitos alimentarios en el contexto educativo, aspecto fundamental para nuestro objetivo de investigar la relación existente entre los hábitos alimentarios y el rendimiento escolar en estudiantes de quinto grado de primaria del centro educativo chalaco.

Por otra parte, Álava e Icaza (2021), en su proyecto derivado a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil - Ecuador, exploraron cómo los hábitos alimenticios influyeron en el rendimiento académico de los estudiantes del colegio Unidad Educativa Santiago Mayor durante la pandemia de COVID-19. Empleando un enfoque mixto, el estudio se centró en 100 estudiantes adolescentes y utilizó herramientas como formularios de Google, además de las guías de alimentación para padres de familia del Ministerio de Salud del Ecuador. Los hallazgos revelaron que el 71% de los estudiantes recibió orientación nutricional, mientras que el 29% no tuvo acceso a ella. Además, el 91% de los estudiantes indicaron tener hábitos alimenticios saludables, frente al 9% que no los tenía. Estos resultados subrayan la crucial importancia de la educación nutricional para la fomentación de hábitos de alimentación salubres, que a su vez pueden tener un impacto positivo en mejorar el desempeño académico, especialmente en el contexto de una pandemia que ha alterado significativamente las rutinas y el bienestar de los estudiantes.

A nivel nacional, Castañeda (2021), investigó sobre la relación entre los hábitos alimentarios y las calificaciones académicas de estudiantes de primaria en una institución educativa pública de Surco, Lima, para su proyecto de tesis realizado en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Utilizando un diseño cuantitativo y descriptivo, el estudio incluyó a 250 niños evaluados en matemáticas y comunicación durante un bimestre, además de cuestionarios para la medición de sus principales hábitos alimentarios. Del estudio, se apreció que, aunque la mayoría de los estudiantes obtuvieron calificaciones adecuadas en ambas áreas, al agruparlas se observó una prevalencia significativa de calificaciones inadecuadas. Respecto a los hábitos alimentarios, la mitad de los estudiantes mostraron prácticas adecuadas, mientras el resto demostró hábitos inadecuados, con un pequeño porcentaje considerado altamente adecuado. Se estableció una relación estadísticamente significativa (p -valor= 0.03) entre los hábitos alimentarios y las calificaciones académicas, concluyendo que los estudiantes con mejores calificaciones presentaron también mejores hábitos alimentarios. Estos resultados enfatizan la importancia de promover hábitos alimentarios saludables dentro de las instituciones educativas para elevar tanto el rendimiento académico como la salud del alumnado.

Por otro lado, Ramos y Solís (2020) en su investigación presentada para la Universidad Nacional de Barranca, explicaron la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar en estudiantes de primaria del centro educativo N° 21575 Huayto en Pativilca durante el año 2019. Este estudio de enfoque cuantitativo y diseño descriptivo correlacional reveló que un porcentaje significativo de los alumnos tenía hábitos alimenticios considerados buenos, aunque también encontraron una asociación entre estos hábitos y el rendimiento académico. Los resultados subrayan la importancia de seguir una alimentación idónea para el desarrollo educativo de los infantes, evidenciando que los estudiantes con superiores hábitos alimenticios tienden a mostrar un rendimiento académico más satisfactorio.

Al respecto, Paiva (2021), en su tesis realizada para la Universidad Nacional de Trujillo, investigó la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes de cuarto grado de la institución educativa N° 14787 localizada en Sullana durante el año escolar 2021. Utilizando un diseño correlacional, el estudio incluyó a 33 estudiantes de primaria y reveló una relación inversa significativa: aquellos con mejores hábitos alimenticios presentaron resultados académicos sobresalientes. Estos descubrimientos resaltan la necesidad de fomentar una alimentación saludable en los colegios, lo cual beneficia tanto la salud como el desempeño académico de los estudiantes.

Quispe y Rodríguez (2020) investigaron los efectos del aislamiento debido al COVID-19 sobre los hábitos alimentarios en dos distritos de Tacna. Utilizando un enfoque no experimental y transversal, analizaron cómo el aislamiento impactó tanto en el consumo de alimentos, así como la búsqueda involuntaria de alimentos, además, influyó en el comportamiento y salud emocional de los locales. El estudio incluyó muestras de 386 y 300 participantes de los distritos urbano y rural, respectivamente, recolectando datos a través de encuestas estructuradas. Los resultados mostraron cambios significativos en los hábitos alimentarios debido al aislamiento, con el distrito rural de Locumba siendo el más afectado. Estos hallazgos son relevantes para nuestra investigación sobre los hábitos alimentarios y el rendimiento escolar, ya que demuestran cómo factores ambientales pueden influir en la dieta y, potencialmente, en el aprendizaje de los educandos.

Respecto a la fundamentación teórica, la Resolución Ministerial N° 0373-2022-MIDAGRI (2022), la misma que afirma el Reglamento de la Ley N° 31315 sobre la Seguridad Alimentaria y Nutricional, destaca que tan importante comprende seguir los lineamientos de una saludable nutrición para el desarrollo físico y cognitivo de los niños en edad escolar en el Perú. Se enfatiza que una dieta equilibrada, alta en el consumo de vegetales, frutos ricos en proteínas, baja en azúcares y alimentos procesados, es fundamental para mejorar el rendimiento académico.

Esta ley establece un marco normativo en el Perú en el cual se reconoce la alimentación como un derecho fundamental, de acuerdo con tratados internacionales ratificados por el país el cual busca asegurar que los alimentos nutritivos y culturalmente apropiados sean accesibles y sean consumidos y utilizados de manera segura. Asimismo, promueve políticas públicas integrales que abordan la malnutrición y aseguran la seguridad alimentaria, con especial énfasis en la población más vulnerable, incluidos los niños en edad escolar. Además, fomenta la educación nutricional y la implementación de programas escolares nutricionales como medidas esenciales para el bienestar de la salud y el rendimiento académico.

Por un lado, el documento "Guías Alimentarias para la Población Peruana" elaborado por el Ministerio de Salud del Perú – MINSA (2019) y el Instituto Nacional de Salud, presenta directrices para promover hábitos y estilos de vida sanos en el Perú. Estas guías buscan integrar el conocimiento científico con las tradiciones culinarias peruanas, y apoyar políticas públicas de producción, distribución y acceso a alimentos naturales y de calidad. Asimismo, el documento menciona que la ingesta inadecuada de nutrientes esenciales puede afectar negativamente la concentración, la memoria y el desempeño escolar. Al promover una dieta balanceada, las guías alimentarias buscan mitigar estos problemas, apoyando la idea de que una buena nutrición es clave para el éxito académico.

Asimismo, la Organización Mundial de la Salud - OMS (2018), destaca que una dieta equilibrada y saludable debe ajustarse a las características individuales, así como al contexto cultural y la disponibilidad de alimentos locales. A pesar de estas variaciones, los principios fundamentales del adecuado consumo

de alimentos saludable siguen siendo consistentes.

Hábitos alimentarios

En relación a los a la primera variable, hábitos alimentarios, Taher (2019) señala que la alimentación y los hábitos alimenticios desempeñan un papel crucial, vital para el bienestar, especialmente en el ámbito de los jóvenes. Factores como la frecuencia de las comidas, los horarios de las comidas y la omisión de alguna de las tres comidas diarias, así como el consumo de alimentos rápidos fuera de casa, pueden contribuir al aumento del peso corporal y, en particular, a la obesidad en los individuos.

Según Díaz y García (2018), los hábitos alimentarios en la población infantil están fuertemente influenciados por normas sociales internalizadas, moldeadas por la influencia cultural, incluyendo la familia. Estos autores sostienen que el inadecuado consumo de alimentos puede contribuir al desarrollo del sobrepeso en la población infantil.

Por otro lado, Gaicomán (2019) destaca la dinámica y la influencia cambiante de las normas sociales en relación con las prácticas alimentarias, subrayando su dependencia del entorno y las percepciones del momento. De manera similar, Liu, Thomas y Higgs (2019), citados por Pérez y Laviada (2023), destacan la importancia de las normas establecidas por grupos específicos en la formación de elecciones y comportamientos relacionados con la alimentación.

Consumo de grupos alimenticios

Asimismo, podemos clasificar las prácticas alimenticias en dos categorías principales: la ingesta de alimentos y la nutrición. La primera, hace alusión al consumo sin un control exhaustivo, mientras que la nutrición implica un proceso biológico que soporta el crecimiento y el desarrollo vital.

Por un lado, Serra y Ortiz (2018) señalan que la alimentación implica la acción de ingerir alimentos que el organismo metaboliza, a menudo sin un control exhaustivo. Por otro lado, la nutrición se refiere a un proceso biológico más específico que involucra a los organismos vivos, durante el cual se metabolizan alimentos y líquidos esenciales. Este proceso es crucial para el desarrollo

estructural y funcional, además del sostenimiento de una salud ideal.

Frecuencia de Consumo

Según Canuto et al. (2017), la frecuencia de consumo de alimentos se refiere a cuántas veces una persona ingiere un tipo específico de alimento o grupo de alimentos en un periodo determinado. Esta información se obtiene comúnmente mediante cuestionarios de frecuencia alimentaria (FFQ), ampliamente utilizados en estudios epidemiológicos para evaluar la ingesta y establecer patrones dietéticos. Para obtener datos más precisos, se recomienda complementar el FFQ con otros métodos, como el recordatorio de 24 horas o el uso de biomarcadores.

Composición Nutricional

Gherasim et al. (2020) indica que la composición nutricional hace referencia a la cantidad de nutrientes en los alimentos, incluyendo macronutrientes como proteínas, carbohidratos y grasas, y micronutrientes como vitaminas y minerales. Este análisis es fundamental para evaluar la calidad de la dieta y su adecuación a las necesidades nutricionales, impactando directamente en la salud y en el riesgo de padecer enfermedades crónicas. Además, los patrones alimentarios, evaluados a través de herramientas como el FFQ, permiten entender la interacción de estos nutrientes en la dieta completa y sus efectos en la salud global.

Patrón de Consumo Alimentario

Esteban et al. (2020) enfatizan la importancia de utilizar métodos precisos y válidos para evaluar el consumo alimentario en estudios epidemiológicos que abarcan grandes poblaciones. Los métodos comúnmente empleados incluyen el registro alimentario y el recuerdo de 24 horas, ambos diseñados para evaluar el consumo a lo largo de varios días, proporcionando una visión detallada de los patrones alimentarios.

Según Lozano et al. (2021), a medida que crecemos, cada individuo desarrolla la capacidad de autorregularse, aunque las influencias socioculturales comienzan a tener un mayor impacto en su alimentación. Estos cambios alimenticios suelen ser producto de la interacción social y de la observación de los

hábitos alimentarios de quienes nos rodean. Así, los patrones alimenticios de una persona se moldean a través de sus experiencias con la comida y la forma en que las demás personas en su entorno se alimentan.

Seguridad Alimentaria

Ramírez et al. (2020) exploran la seguridad alimentaria, un tema de gran relevancia en la actualidad que está estrechamente vinculado con la problemática del hambre y otros indicadores de desarrollo humano. Para ellos, la seguridad alimentaria implica que todas las personas, en cualquier momento, tengan acceso físico y económico a alimentos seguros y nutritivos que cubran sus necesidades para una vida saludable.

Por otro lado, La inseguridad alimentaria, ya sea grave o moderada, refleja la falta de acceso a alimentos nutritivos y suficientes debido a limitaciones económicas u otros factores, una situación que se agravó con la pandemia de COVID-19. Según la FAO, FIDA, OPS, WFP, & UNICEF (2020), es crucial erradicar este problema para cumplir con los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) establecidos en la Agenda 2030. Garantizar la seguridad alimentaria es fundamental para promover el bienestar y el desarrollo sostenible global.

Variedad Alimentaria

La variedad alimentaria se refiere a la cantidad y diversidad de alimentos que consumimos en nuestra dieta diaria. Para Chan et al. (2023) constituye un indicador clave de la calidad nutricional, ya que una mayor variedad asegura que el cuerpo reciba todos los nutrientes esenciales, como vitaminas, minerales, proteínas, grasas saludables y carbohidratos.

Por otro lado, Shanahan et al. (2017) afirman que comer diferentes tipos de alimentos es fundamental porque ningún alimento por sí solo contiene todos los nutrientes que el cuerpo necesita para funcionar correctamente. Al respecto, Vepsäläinen y Lindström (2024) sostienen que mantener una dieta variada contribuye a una mejor salud general y ayuda a prevenir deficiencias nutricionales y enfermedades crónicas relacionadas con la dieta.

Rendimiento Escolar

Grasso (2020), señala la complejidad y multidimensionalidad del concepto de rendimiento académico, lo que hace difícil ofrecer una definición estricta. En ciertas perspectivas se incluyen aspectos del entorno, en otras se exploran causas específicas, algunas veces se destacan factores personales internos, y en ocasiones se entiende como una mezcla de todos estos elementos. En cualquier caso, el rendimiento académico es un constructo que no puede ser reducido a un solo aspecto.

En esa misma línea, Rodríguez y Guzmán (2019) explican la complejidad del rendimiento académico, fenómeno que se manifiesta en términos de aptitud escolar y muestra diferencias conceptuales y semánticas. Señalan que el rendimiento, ya sea bajo o alto, está influenciado por factores sociales y familiares que pueden aumentar el riesgo de vulnerabilidad. Asimismo, Pérez et al. (2022) afirman que la motivación está fuertemente vinculada con la valoración del aprendizaje, lo que contribuye a un buen rendimiento académico.

Logro Académico

Assis et al. (2022) indican que el metaanálisis reveló que las correlaciones entre los enfoques de aprendizaje y el rendimiento académico son generalmente bajas. Además, señalan que un único estudio ha controlado estas correlaciones teniendo en cuenta la inteligencia y examinan la validez adicional de los enfoques superficial y profundo al ajustar las habilidades cognitivas de los estudiantes.

Retención Escolar

Lira et al. (2023) definen la retención escolar como la capacidad del sistema educativo para asegurar la permanencia de los estudiantes y que ha ganado prominencia en los discursos gubernamentales en Chile, especialmente desde la implementación de políticas hace casi dos décadas. Moreno (2021) menciona que la retención comprende el potencial de una institución para sostener al alumnado desde su inicio hasta su culminación de sus estudios, evitando la deserción escolar.

Participación y Comportamiento en Clase

Delbury y Cárcamo (2020) revelaron información detallada sobre la

interacción de los estudiantes en el ambiente educativo y cómo esto impacta en su desarrollo como ciudadanos activos y participativos en una sociedad democrática. Al respecto, Modesto (2022) remarcó que, a principios de 2020, las diferencias entre la enseñanza presencial y a distancia eran evidentes, pero con la declaración de la pandemia global, el sistema de educación presencial tuvo que migrar a un entorno digital, difuminando las distinciones entre ambos sistemas.

Motivación Escolar

Usán y Salavera (2018) analizaron los vínculos entre la motivación para el aprendizaje y la capacidad para manejar emociones, destacando su impacto en el desempeño escolar y proporcionando información valiosa para mejorar el sistema educativo. Asimismo, Durán y Acle (2022) señalan que la motivación desempeña un papel crucial en el entorno escolar al dirigir el comportamiento de los estudiantes. A pesar de la disponibilidad de varios instrumentos para medir la motivación, son escasos aquellos diseñados específicamente para evaluarla en niños.

Participación Activa

Muñoz et al. (2023) llevaron a cabo un estudio cualitativo con el objetivo de comprender como el liderazgo docente influye en el rendimiento académico, fomentando la participación activa de los alumnos en la construcción de sus conocimientos y habilidades. Por otro lado, Zambrano, Hernández y Mendoza (2023) indican que el proceso de enseñanza-aprendizaje debe fomentar la participación activa de los estudiantes, asegurando que las tareas docentes se orienten hacia la construcción colaborativa de conocimientos.

Asistencia y Puntualidad

García y Friz Carrillo (2019) aseveran que los factores socioeconómicos del hogar influyen en la asistencia escolar en Chile, En su investigación, utilizaron un enfoque cuantitativo para estimar la probabilidad de asistencia escolar. En relación al tema, Higuera et al. (2020) propusieron identificar una aplicación móvil adecuada para verificar la asistencia, evitar el ausentismo y el bajo rendimiento en estudiantes de educación básica. También exploran el uso de tecnologías para el control administrativo escolar y la participación de los padres en el monitoreo en tiempo real de sus hijos en el aula.

III. MÉTODO

3.1. Tipo, enfoque y diseño de investigación

Tipo de investigación

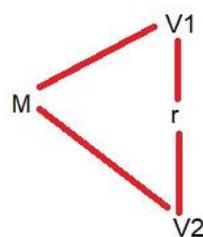
La metodología utilizada en el estudio fue de naturaleza básica y siguió un enfoque cuantitativo, centrado en la recopilación de datos para contrastar hipótesis mediante análisis estadístico, medición numérica y el establecimiento de patrones de comportamiento (Hernández & Mendoza, 2018). Los datos recopilados fueron analizados mediante técnicas estadísticas como análisis de varianza, correlación y regresión, con el fin de determinar las relaciones entre las variables estudiadas y contrastar las hipótesis planteadas.

Diseño de investigación

Las investigaciones avanzan de la descripción detallada de los fenómenos hacia la identificación de relaciones, y finalmente, hacia la comprensión profunda y conclusiva del problema. (Hernández & Mendoza, 2018).

Por ello, la investigación se guía mediante un enfoque correlacional, donde el objetivo principal fue identificar la relación entre dos variables dentro de un período específico (Hernández & Mendoza, 2018). Respecto al diseño correlacional utilizado, se estructuró tal y como se visualiza en la siguiente imagen:

Figura 1: Diseño de la investigación



Leyenda:

M: Indica la muestra de estudio

V1: Representa la variable hábitos alimentarios

V2: Representa la variable rendimiento escolar

r: Denota la relación entre estas dos variables

3.2. Variables y Operacionalización

Definición conceptual: Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios se refieren a los comportamientos y prácticas relacionadas con la elección, elaboración y consumo de alimentos que conforman la dieta de un individuo, influyendo en su salud y bienestar general.

Definición operacional: Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios comprenden tanto el consumo de grupos alimenticios como el patrón de consumo alimentario, que se evalúan mediante la ingesta diaria recomendada de frutas, verduras, carnes magras y proteínas vegetales, así como la frecuencia y composición equilibrada de las comidas principales, la seguridad alimentaria y la variedad de alimentos consumidos.

Definición conceptual: Rendimiento escolar

El rendimiento escolar se manifiesta en términos de aptitud escolar o desempeño académico. Las diferencias en este rendimiento poseen una naturaleza conceptual y semántica. El rendimiento académico, ya sea en niveles bajos o altos.

Definición operacional: Hábitos alimentarios

El rendimiento escolar comprende aspectos como el logro académico y la motivación escolar, las cuales se miden a través de los resultados en exámenes estandarizados, la participación y persistencia en actividades académicas, la tasa de retención escolar y el comportamiento en clase, incluyendo la asistencia, puntualidad y participación activa en el aprendizaje.

Tabla 1: Matriz operacional

VARIABLE: Hábitos Alimentarios							
Dimensiones			Indicadores	Ítems	Escala	Niveles de rango	
Consumo de grupos alimenticios			Frecuencia de consumo	1,2,			
			Composición nutricional	3,			
	Patrón de consumo alimentario			Seguridad alimentaria	4,5,	Escala Likert	Bajo (7 – 16) Medio (17– 25) Alto (26 – 35)
				Variedad alimentaria	6,7	Ordinal	
VARIABLE: Rendimiento Escolar							
Logro académico			Retención escolar	8,9.			
			Participación y comportamiento en clase	10,11	Escala Likert	Bajo (8 – 18) Medio (19– 29) Alto (30 – 40)	
Motivación escolar			Participación activa	12,13	Ordinal		
			Asistencia y Puntualidad	14,15			

3.3. Población, muestra y muestreo

Población

La investigación se llevó a cabo con alumnos de la institución educativa N° 5033 en la provincia del Callao, durante el año escolar 2024. El estudio incluyó un total de 110 estudiantes de quinto grado, distribuidos en cuatro secciones. En la siguiente tabla se vislumbra una descripción detallada de la distribución de los estudiantes por secciones.

Tabla 2: Población estudiantil del quinto grado del nivel primario

Grado	Secciones				Total
	A	B	C	D	
5°					
Cantidad de estudiantes	29	30	28	23	110
Porcentaje (%)	26.36%	27.27%	25.45%	20.91%	100.00%

En la tabla 2, se observa que la sección B tiene el mayor número de estudiantes, representando el 27.27% de la población estudiada, seguida de cerca por las secciones A y C con el 26.36% y 25.45% respectivamente. La sección D tiene la menor cantidad de estudiantes, constituyendo el 20.91% del total. Esta distribución permite una visión clara de cómo se segmenta la muestra por grados y secciones, ofreciendo un marco organizado para analizar los hábitos alimentarios y el rendimiento escolar dentro de esta población específica.

Muestra

Para este estudio, se seleccionó una muestra en base al cálculo para poblaciones finitas. De un total de 110 estudiantes de 5to grado, se estableció que sería imprescindible encuestar a 85 estudiantes para asegurar la fiabilidad de los resultados. Este tamaño de muestra fue calculado para proporcionar un nivel de confianza del 95% y mantener un margen de error del 5%, Para un mayor detalle y comprensión sobre el cálculo estadístico efectuado, se recomienda revisar la figura 8 del anexo 1. Con esta cantidad de participantes, se espera que los resultados obtenidos sean representativos de toda la población estudiada con el fin de conseguir información relevante y poder generalizar los resultados de la investigación (Hernández & Mendoza, 2018).

Muestreo

Se optó por la realización de un muestreo aleatorio simple, el cual es una técnica probabilística donde cada individuo de la población objeto de estudio tiene la misma probabilidad de ser seleccionado para formar parte de la muestra garantizando así una representación equitativa. (Hernández & Mendoza, 2018).

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica:

Para recopilar información en este estudio, se utilizó la técnica de realizar

encuestas, un método que implica la aplicación de procedimientos estandarizados para obtener información de una muestra específica, que representa a la población de interés. En este caso, se diseñaron y utilizaron cuestionarios para evaluar los hábitos alimentarios y el rendimiento escolar de los estudiantes de 5º grado de primaria de este centro institucional. Los cuestionarios permiten obtener datos tanto de forma oral como escrita, y son instrumentos eficaces para recopilar una amplia gama de información relevante sobre estos dos aspectos cruciales. Este enfoque ofrece varias ventajas: permite abordar diversas cuestiones dentro del mismo estudio y facilita la comparación y análisis de los resultados, gracias a la estandarización y cuantificación de las respuestas obtenidas (Useche et al., 2019).

Instrumento:

En relación al instrumento utilizado en este estudio, se diseñó una lista de preguntas que consta de 15 ítems, utilizando la escala de Likert que presenta una serie de afirmaciones ante las cuales los participantes deben expresar su nivel de acuerdo con opciones de respuesta (Siempre, Muchas veces, Algunas veces, Pocas veces, Nunca). Estas preguntas estuvieron dirigidas a evaluar las dimensiones de las variables bajo estudio. Para mayor detalle del instrumento utilizado, visualizar el anexo 2. Asimismo, esta metodología permite a los encuestados elegir respuestas que no sean extremas, facilitando un análisis más matizado (Useche et al., 2019).

Para la variable "Hábitos Alimentarios", se incluyen preguntas relacionadas con dos dimensiones: "Consumo de Grupos Alimenticios" y "Patrón de consumo Alimentario". Estas dimensiones abarcan aspectos como la frecuencia de consumo de grupos alimenticios y la variedad en la alimentación diaria.

Por otro lado, la variable "Rendimiento Escolar" se desglosa en dos dimensiones: "Logro Académico" y "Motivación Escolar", cada una con cuatro indicadores. Estos indicadores incluyen aspectos como la retención escolar, la participación y comportamiento en clase, la participación activa, y la asistencia y puntualidad.

Este instrumento fue diseñado con el fin de obtener información detallada y precisa sobre los hábitos alimentarios y el rendimiento escolar de los estudiantes,

contribuyendo así a una mejor comprensión de estos aspectos y a posibles intervenciones para su mejora.

Validez

Hernández (2019) afirma que la validez de un instrumento de medición se puede calcular utilizando una herramienta que evalúe con precisión lo que se pretende medir (p. 201). Para lograrlo, es fundamental contar con la opinión de expertos en el área, quienes deben ser al menos dos profesionales. Estos expertos deben revisar y dar sus conclusiones sobre el instrumento en cuestión para validarlo adecuadamente (p. 204).

Confiabilidad

En el presente estudio, se evaluó la consistencia interna de los cuestionarios utilizados mediante el coeficiente de Cronbach alfa. Los resultados obtenidos indican una alta fiabilidad en ambas variables, con un coeficiente de Cronbach alfa de 0.962 para "hábitos alimentarios" y 0.977 para "rendimiento escolar". Estos valores reflejan que las preguntas formuladas en los cuestionarios son consistentes y miden de manera adecuada las dimensiones correspondientes, garantizando la fiabilidad de los datos recogidos para el análisis posterior.

Tabla 3: Confiabilidad de hábitos alimentarios

Índices de fiabilidad	
Coeficiente Alfa de Cronbach	Elementos analizados
0,962	7

Tabla 4: Confiabilidad de rendimiento escolar

Índices de fiabilidad	
Coeficiente Alfa de Cronbach	Elementos analizados
0,977	8

3.5. Procedimientos

Para llevar a cabo la investigación, se siguieron varias fases planificadas con precisión para asegurar la obtención de datos pertinentes sobre los hábitos alimentarios y el rendimiento escolar de los estudiantes de quinto grado del nivel primario de un centro educativo del Callao. Primero, se realizó una observación detallada del entorno educativo, enfocándose en la estructura del horario escolar, los servicios de alimentación disponibles y las características demográficas de los

estudiantes. Luego, se procedió a una revisión exhaustiva de la literatura existente, buscando investigaciones y teorías relacionadas con las variables de interés en bases de datos reconocidas como Scielo, Redalyc y Google Académico. También se consultaron directrices nacionales del Ministerio de Educación y documentos de políticas públicas relevantes. Este análisis ayudó a construir un marco teórico robusto y contextualizar el estudio dentro del ámbito más amplio de la nutrición escolar y el rendimiento académico.

En la siguiente etapa, se definieron las bases teóricas del estudio mediante la identificación de palabras clave relevantes como "hábitos alimentarios", "rendimiento escolar", "nutrición infantil" y "educación primaria". Se seleccionaron artículos y estudios que ofrecieran perspectivas teóricas y empíricas alineadas con los objetivos de la investigación, asegurando que las referencias fueran de alta calidad. Se excluyeron fuentes en idiomas no accesibles y aquellas que no estaban relacionadas con el tema de estudio en contextos educativos similares. Posteriormente, se elaboró el marco metodológico siguiendo las directrices recomendadas por la Universidad. Para la recolección de datos, se empleó un cuestionario basado en la escala Likert, validado por expertos y con una fiabilidad confirmada a través del coeficiente Alfa de Cronbach. Se aseguró el cumplimiento de principios éticos mediante el consentimiento de los colaboradores y la confidencialidad de los datos.

Finalmente, se realizó las coordinaciones con el director del centro estudiantil para la aplicación del cuestionario. Asimismo, se comunicó al personal docente y alumnado sobre los objetivos del estudio asegurando su participación voluntaria y consciente. Una vez obtenidos los consentimientos necesarios, los cuestionarios se efectuaron mediante un formulario de Google, distribuidos a los alumnos a través de los grupos de WhatsApp de la institución, facilitando así una recolección de datos efectiva y rápida. Las respuestas anónimas se almacenaron en una base de datos y el análisis estadístico se realizó utilizando el software SPSS 25.0. Los resultados obtenidos fueron comparados con estudios previos y discutidos en el contexto de las teorías y evidencias disponibles, lo que permitió una interpretación sólida y bien fundamentada de los hallazgos.

3.6. Métodos de análisis de datos

En la investigación, se utilizó el software SPSS en su versión 25.0, que proporciona una amplia gama de herramientas estadísticas para organizar y tratar los datos recolectados. Se emplearon técnicas estadísticas descriptivas para la organización y presentación de la data recopilada mediante la distribución de frecuencias y porcentajes, con los resultados representados en tablas y gráficos. Para el análisis inferencial, se empleó el coeficiente Rho de Spearman, lo cual admitió evaluar la asociación entre las variables de estudio. Asimismo, los hallazgos fueron comparados mediante porcentajes y visualizados a través de tablas y figuras. Finalmente, se contrastaron los resultados obtenidos con la teoría existente y estudios anteriores para una mejor interpretación de los datos.

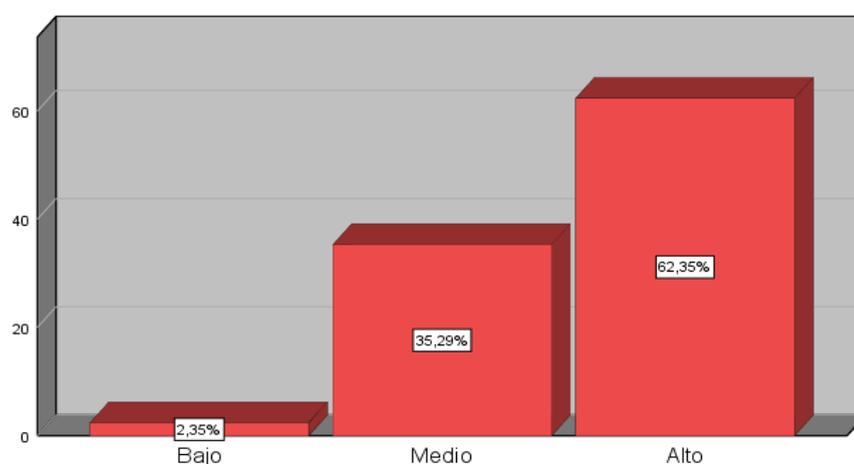
3.7. Aspectos éticos

La presente investigación posee plena legitimidad, garantizando el respeto a la propiedad intelectual mediante la aplicación de las normas de citación APA 7ª edición para reconocer los fundamentos ideológicos y planteamientos de los autores examinados. Por otra parte, se aseguró la confidencialidad de los encuestados al respetar el anonimato de su identidad, utilizando los datos obtenidos exclusivamente para fines académicos. Los resultados fueron manejados únicamente con propósitos investigativos, conforme a lo informado a los estudiantes. Además, esta investigación es de autoría original y respeta todas las normas establecidas por la Universidad César Vallejo.

IV. RESULTADOS

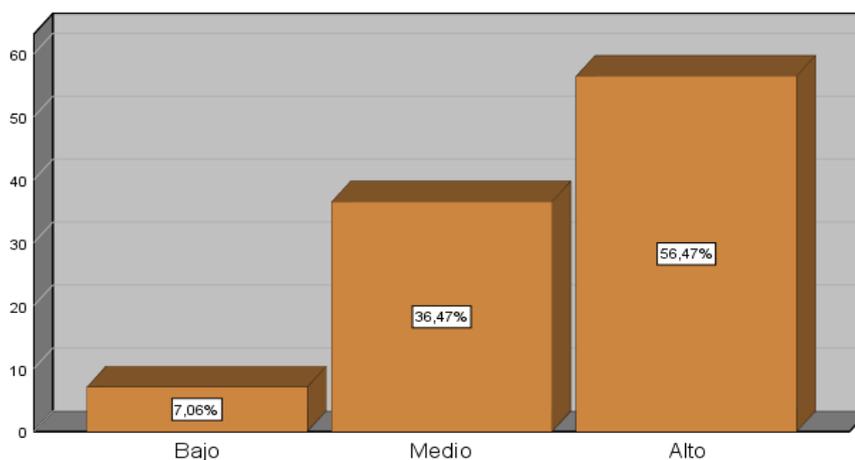
En este apartado, se visualizan los principales hallazgos del estudio sobre la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento escolar en estudiantes de quinto grado del nivel primario de la institución educativa N° 5033 del Callao. Para facilitar la comprensión y el análisis detallado, las tablas que contienen los datos completos se han incluido en los anexos de este documento (ver Anexos 4-5).

Figura 2: Diagrama porcentual de los hábitos alimentarios



Como se puede observar en la Figura 2, un 62.4% de los alumnos del quinto grado de primaria la institución educativa N° 5033 reporta mantener un alto nivel de hábitos alimentarios saludables. Por otro lado, el 35.3% de los estudiantes se ubica en un nivel medio en cuanto a sus hábitos alimenticios, mientras que solo el 2.4% presenta un nivel bajo. Para un análisis más detallado y una comprensión completa de estos datos, visualizar la tabla 5 en el Anexo 4.

Figura 3: Diagrama porcentual del consumo de grupos alimenticios



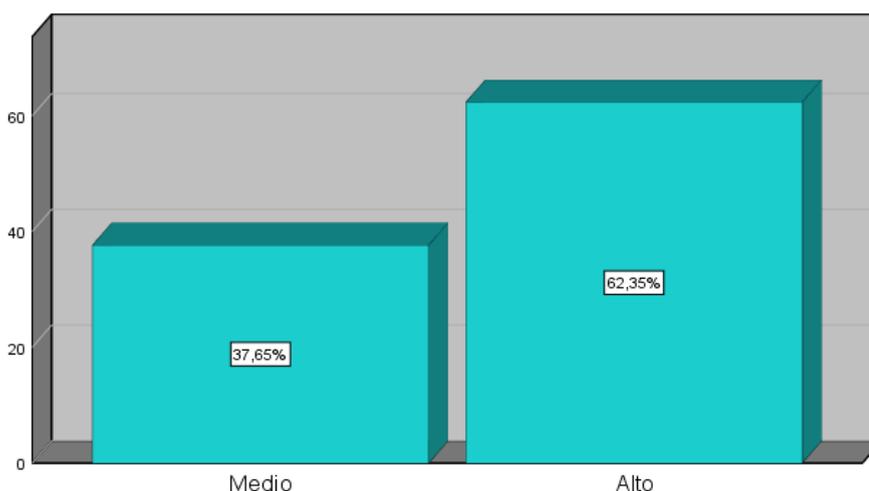
Tal y como se observa en la figura 3, según los niveles válidos, el 56.5% de los alumnos encuestados del quinto grado de primaria de la institución educativa N° 5033 tienen un alto nivel en la dimensión de consumo de grupos alimenticios. Esto indica que más de la mitad de los estudiantes regularmente incluyen una variedad adecuada de alimentos en su dieta diaria.

Asimismo, un 36.5% de los estudiantes se localizan en un nivel medio, lo que sugiere que, aunque consumen una variedad de grupos alimenticios, no lo hacen con la misma frecuencia o consistencia que el grupo con un alto nivel.

Por otro lado, el 7.1% restante presenta un nivel bajo en esta dimensión, reflejando una preocupación ya que estos estudiantes no están integrando de manera regular los diferentes grupos alimenticios en su dieta, lo que podría tener implicaciones negativas para su salud y desarrollo. Para un mayor detalle y comprensión de estos datos, consultar la tabla 6 en el Anexo 4.

Estos resultados subrayan la importancia de fomentar hábitos alimenticios equilibrados en los estudiantes para asegurar que todos tengan acceso a una dieta variada y nutritiva.

Figura 4: Diagrama porcentual del patrón de consumo alimentario



Como se puede observar en la figura 4, según los niveles válidos, el 62.4% de los estudiantes encuestados del quinto grado del nivel primario del centro educativo N° 5033 presentan un alto nivel en la dimensión de patrón de consumo alimentario. Esto indica que una mayoría significativa de los estudiantes sigue prácticas

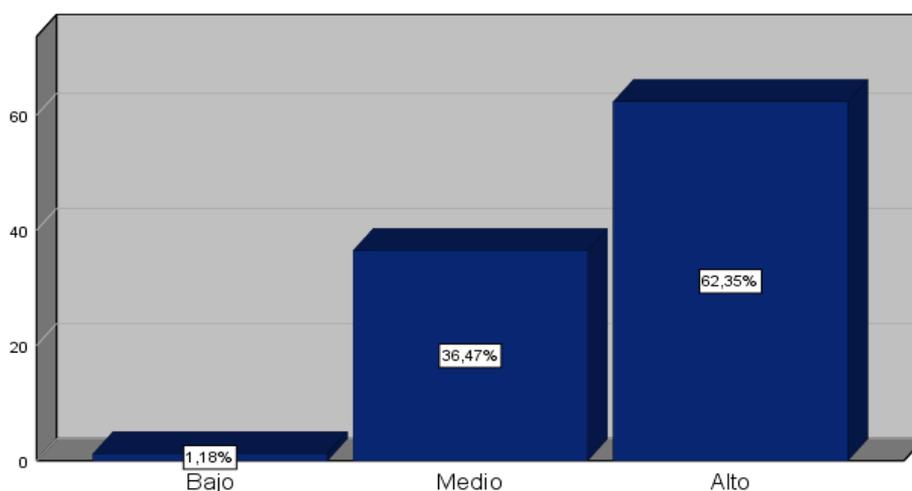
alimentarias que garantizan una dieta variada y segura, incorporando adecuadamente diferentes tipos de alimentos necesarios para su desarrollo y bienestar.

Por otro lado, el 37.6% de los alumnos se encuentran en un nivel medio en el patrón de consumo alimentario. Esto sugiere que, aunque estos estudiantes integran varios alimentos en su dieta, podrían mejorar en términos de variedad y seguridad alimentaria para alcanzar un nivel óptimo. Para un mayor detalle y comprensión de estos datos, consultar la tabla 7 en el Anexo 4.

No se observó ningún estudiante en el nivel bajo para esta dimensión, lo cual es positivo y muestra que todos los estudiantes al menos cumplen con un nivel medio en el patrón de consumo alimentario, lo que significa que están en el camino correcto para mantener una dieta balanceada.

Estos resultados destacan la importancia de continuar promoviendo y educando sobre prácticas alimentarias saludables para asegurar que más estudiantes alcancen un alto nivel en los patrones de consumo alimentario, garantizando así su nutrición y salud general.

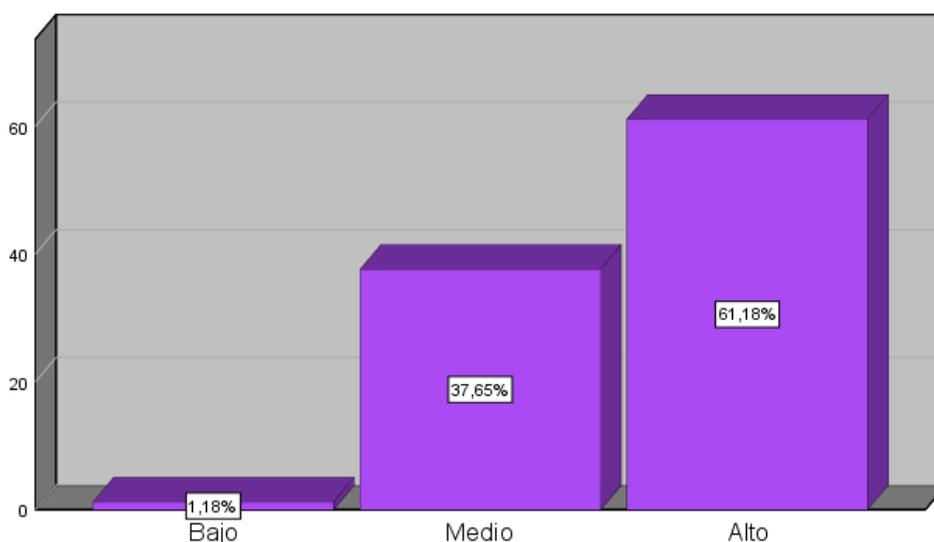
Figura 5: Diagrama porcentual del rendimiento escolar



Tal y como se observa en la figura 5, el 62.4% de los alumnos encuestados del quinto grado del nivel primaria de la institución educativa N° 5033 presentan un alto nivel de rendimiento escolar. Un 36.5% de los estudiantes se encuentran en un nivel

medio de rendimiento escolar, mientras que el 1.2% restante presenta un nivel bajo en su rendimiento escolar. Para una mejor comprensión y análisis detallado de esta información, se recomienda revisar la tabla 8 que se encuentra en el Anexo 4.

Figura 6: Diagrama porcentual del logro académico



Como se puede observar en la figura 6, según los niveles válidos, el 61.2% de los alumnos encuestados del quinto grado de primaria del centro educativo N° 5033 presentan un alto nivel de logro académico. Esto revela que la gran parte de los educandos alcanza con éxito los objetivos educativos y demuestran un rendimiento sobresaliente en sus estudios.

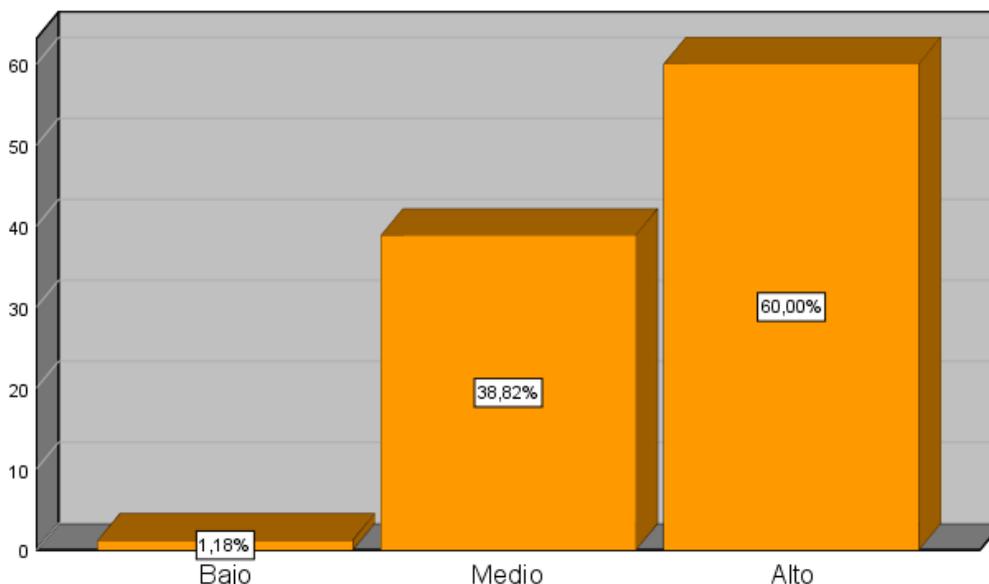
Asimismo, un 37.6% de los estudiantes se hallan en un nivel medio de logro académico. Esto sugiere que estos estudiantes están cumpliendo con los requisitos académicos de manera aceptable, aunque todavía tienen margen para mejorar y alcanzar un desempeño más alto.

El 1.2% restante presenta un nivel bajo en la dimensión de logro académico, lo que indica que solo un pequeño grupo de estudiantes enfrenta dificultades significativas en sus estudios que podrían requerir atención adicional para mejorar su rendimiento. Para un mayor detalle y comprensión de estos datos, visualizar la tabla 9 en el Anexo 4.

En general, los resultados evidencian que los alumnos están

desempeñándose bien académicamente, con más de la mitad en un nivel alto. Sin embargo, es crucial seguir apoyando tanto a los estudiantes que se encuentran en el nivel medio para que puedan alcanzar niveles más altos, como a aquellos en el nivel bajo para que superen sus desafíos y mejoren su rendimiento académico.

Figura 7: Diagrama porcentual de la motivación escolar



Tal y como se observa en la figura 7, los resultados para la dimensión de motivación escolar muestran que el 60.0% de los alumnos de quinto grado del nivel primaria del centro educativo N° 5033 presentan un alto nivel de motivación escolar. Esto indica que una mayoría significativa de los estudiantes están altamente motivados, lo que refleja un gran interés y entusiasmo por participar en sus actividades académicas.

Por otro lado, el 38.8% de los estudiantes se encuentran en un nivel medio de motivación escolar. Esto sugiere que estos estudiantes mantienen un interés razonable en sus estudios, aunque existe espacio para aumentar su entusiasmo y compromiso con el aprendizaje.

Finalmente, el 1.2% restante se sitúa en un nivel bajo de motivación escolar, lo que significa que muy pocos estudiantes experimentan dificultades para mantenerse motivados en sus actividades escolares y podrían beneficiarse de

estrategias adicionales de apoyo para mejorar su actitud hacia el aprendizaje. Para una mejor comprensión y análisis detallado de esta información, se recomienda revisar la tabla 10 que se encuentra en el Anexo 4.

En conjunto, los resultados señalan que la mayoría de los estudiantes tienen un buen nivel de motivación para el aprendizaje, lo cual es fundamental para su rendimiento académico y desarrollo personal. Sin embargo, es esencial enfocarse en aquellos con niveles medio y bajo de motivación para asegurar que todo el alumnado pueda lograr su máximo potencial académico y disfruten de una experiencia educativa positiva.

Grado de correlación entre las variables de estudio: Hábitos Alimentarios y Rendimiento Escolar

Los resultados evidenciaron la obtención de un coeficiente de correlación de Spearman (ρ) de 0.984 entre los hábitos alimentarios y el rendimiento escolar de los estudiantes de quinto grado de primaria de la institución educativa N° 5033. Este valor refleja una correlación positiva muy fuerte entre ambas variables. Además, el valor del índice de significancia bilateral (p) es 0.000, lo que es menor que 0.01 ($p=0.000 < 0.01$), indicando una significancia estadística robusta. Este resultado sugiere que a medida que los hábitos alimentarios mejoran, el rendimiento escolar también tiende a mejorar significativamente, lo cual respalda el objetivo general de la investigación. Para mayor detalle del análisis estadístico, visualizar la tabla 11 del Anexo 5.

Correlación entre dimensiones: Consumo de grupos alimenticios y Rendimiento escolar

Se obtuvo un coeficiente de correlación de Spearman (ρ) = 0.968 entre las dimensiones "consumo de grupos alimenticios" y "rendimiento escolar". Este valor indica una correlación positiva muy fuerte entre ambas variables. Además, el valor del índice de significancia bilateral (p) es 0.000, confirmando que esta correlación es estadísticamente significativa ($p=0.000 < 0.01$). En conjunto, estos resultados sugieren que un consumo equilibrado y frecuente de diversos grupos alimenticios está fuertemente asociado con un mejor desempeño académico en los alumnos del

quinto grado del centro educativo N° 5033. Para mayor detalle del análisis estadístico de los datos, visualizar la tabla 12 del Anexo 5.

Correlación entre dimensiones: Patrón de consumo alimentario y Rendimiento escolar

Se obtuvo un coeficiente de correlación de Spearman (ρ) = 0.962 entre las dimensiones "patrón de consumo alimentario" y "rendimiento escolar". Este coeficiente indica una correlación positiva muy fuerte entre ambas variables. Además, el valor del índice de significancia bilateral (p) es de 0.000, hecho el cual confirma la significancia estadística de la correlación ($p=0.000 < 0.01$). Por lo tanto, mejorar el patrón de consumo alimentario parece estar asociado con mejoras en el rendimiento académico en este grupo de estudiantes de quinto grado de la institución educativa N° 5033. Para mayor detalle del análisis estadístico de los datos, visualizar la tabla 13 del Anexo 5. En resumen, estos resultados indican que un patrón de consumo alimentario adecuado, caracterizado por la seguridad y la variedad alimentaria, está fuertemente asociado con un mejor rendimiento escolar.

V. DISCUSIÓN

La presente investigación ha revelado una correlación positiva extremadamente robusta ($\rho = 0.984$) entre los hábitos alimentarios y el rendimiento escolar, sugiriendo que los estudiantes con una alimentación más saludable tienden a obtener un mejor desempeño académico. Este hallazgo se alinea con una serie de estudios previos tanto a nivel nacional como internacional. Ibarra (2019) examinaron la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en adolescentes chilenos, encontrando que aquellos que desayunaban regularmente y mantenían una ingesta frecuente de comidas presentaban un mejor desempeño académico, apoyando así nuestros resultados. Además, Lapo y Quintana (2018) también respaldan esta conexión al analizar la relación entre el estado nutricional, los hábitos alimentarios y el rendimiento escolar en adolescentes, concluyendo que una nutrición adecuada está asociada con un mejor desempeño académico, reforzando nuestros hallazgos de una correlación positiva entre hábitos alimentarios y rendimiento escolar.

A nivel nacional, Castañeda (2021) encontró que los estudiantes con hábitos alimenticios saludables obtuvieron mejores calificaciones, respaldando nuestros resultados. Ramos y Solís (2020) también apoyan esta conclusión al encontrar una significativa relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar en estudiantes de una institución educativa específica, lo cual coincide con nuestra observación de una correlación fuerte entre ambas variables. Aunque Quispe et al. (2020) se centraron en el impacto negativo del consumo descontrolado de alimentos en el rendimiento escolar durante el aislamiento por Covid-19, su estudio refuerza la importancia de mantener hábitos alimenticios saludables para un óptimo desempeño académico, en consonancia con los resultados de nuestra investigación.

En conjunto, estos antecedentes fortalecen y confirman los hallazgos de nuestro estudio, destacando la importancia crítica de los hábitos alimenticios saludables en el rendimiento académico. La alta fiabilidad de nuestros cuestionarios, demostrada por los altos coeficientes de Cronbach alfa (0.97 y 0.93), junto con la robusta correlación positiva identificada, proporcionan una sólida base para afirmar que los hábitos alimenticios ejercen un impacto significativo en el

rendimiento escolar de los estudiantes de quinto grado del nivel primario en la institución educativa N° 5033. En conclusión, los resultados refuerzan la importancia crítica de promover hábitos alimenticios saludables entre los estudiantes para mejorar su rendimiento académico. Futuras investigaciones podrían explorar intervenciones específicas para fomentar una alimentación adecuada en entornos educativos, con el objetivo de maximizar el potencial educativo de los estudiantes.

VI. CONCLUSIONES

Se halló una correlación positiva muy fuerte entre los hábitos alimentarios y el rendimiento escolar de los estudiantes de quinto grado de primaria de la institución educativa N° 5033 del Callao. Específicamente, los alumnos que mantuvieron hábitos alimenticios sanos, incluyendo un consumo adecuado y variado de grupos alimenticios, tendieron a tener un mejor rendimiento académico.

El análisis de la correlación de Spearman reveló coeficientes significativamente altos ($\rho=0.968$ para el consumo de grupos alimenticios y $\rho=0.962$ para el patrón de consumo alimentario), destacando que mejoras en estos hábitos están estrechamente asociadas con mejoras en el rendimiento académico.

El 56.5% de los estudiantes presentaron un nivel alto en el consumo de diferentes grupos alimenticios, lo que se relaciona fuertemente con su rendimiento escolar. Esto destaca la importancia de una llevar una alimentación balanceada que contemple diversidad en los comestibles.

El 62.4% de los estudiantes tuvo un alto nivel en el patrón de consumo alimentario, lo que también mostró una fuerte correlación con un rendimiento académico superior. Esto subraya la relevancia de garantizar la seguridad en los alimentos y la disponibilidad de alimentos nutritivos en el hogar.

La motivación escolar demostró ser crucial, ya que el 60.0% de los estudiantes reportaron un alto nivel de motivación, correlacionado positivamente con un buen desempeño académico.

El 61.2% de los estudiantes tuvo un alto logro académico. Este alto rendimiento está estrechamente vinculado con tanto los buenos hábitos alimenticios como con la motivación escolar.

El entorno familiar influyó significativamente en los hábitos alimenticios y, a su vez, en el rendimiento escolar. La seguridad en la alimentación y la variedad en la misma fueron destacadas como factores clave para el éxito académico.

VII. RECOMENDACIONES

Implementar programas de educación nutricional en la escuela además la importancia de llevar una dieta balanceada y la elección de alimentos saludables. Esto puede incluir talleres, actividades prácticas y campañas de concienciación.

Animar la colaboración de las familias en la promoción de buenos hábitos alimenticios. Esto podría ser a través de reuniones informativas, recursos educativos y colaboraciones con la comunidad para asegurar el acceso a alimentos nutritivos.

Trabajar con organizaciones locales y gubernamentales para asegurar que los hogares accedan a suficiente comida nutritiva. Programas de asistencia alimentaria y desayunos escolares pueden ser efectivos en apoyar a los estudiantes de bajos ingresos.

Incentivar a los estudiantes a probar una variedad de alimentos en sus comidas diarias. Esto puede ser facilitado a través de menús escolares diversificados y actividades que involucren a los estudiantes en la planificación de comidas saludables.

Implementar estrategias que fomenten la motivación y el entusiasmo por aprender. incluyendo técnicas de enseñanza interactiva, reconocimiento de logros y actividades que conecten los intereses de los estudiantes con el currículo escolar.

Proveer un entorno de apoyo tanto emocional como académico para los estudiantes, ayudando a aquellos que muestran bajos niveles de motivación a mejorar su actitud hacia el aprendizaje.

Desarrollar políticas escolares que integren la nutrición y el rendimiento académico, asegurando que los programas de alimentación escolar estén diseñados no solo para nutrir sino también para apoyar el éxito académico.

Fomentar la investigación continua sobre la relación de los hábitos alimenticios saludables y el rendimiento escolar para adaptar y mejorar las estrategias educativas y nutricionales basadas en evidencia actualizada.

REFERENCIAS

Álava, G., & Icaza, G. (2021). *Hábitos alimenticios en el rendimiento académico en tiempos de pandemia de los estudiantes de 10 EGB, 1 BGU y 2 BGU del colegio Unidad Educativa Santiago Mayor de la ciudad de Guayaquil* [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica de Santiago de Guayaquil]. Repositorio UCSG. <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/15962>

Assis Gomes, C. M., Blesa Farias, H. & Galinkin Jelihovschi, E. (2022). Los enfoques del aprendizaje son importantes para predecir el rendimiento escolar. *Revista de Psicología*, 40(2), pp. 905-933. <https://doi.org/10.18800/psico.202202.010>

Canuto, R., da Silva Garcez, A., Kac, G., de Lira, P. I. C., & Olinto, M. T. A. (2017). Eating frequency and weight and body composition: a systematic review of observational studies. *Public Health Nutrition*, 20(12), 2079–2095. doi:10.1017/S1368980017000994

Caro, K. A. (2018). *Los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes de la institución educativa Teresa Gonzales de Fanning de la UGEL 09, en el año 2018* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión]. Repositorio UNJFSC. <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/20.500.14067/4279>

Castañeda Gil, D. C. (2021). *Hábitos alimentarios de escolares según escalas de calificación por áreas básicas en una institución educativa pública, Surco – Lima* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Nutrición, Lima, Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/16127>

Chan S, Mozaffari H, Conklin A. (2023). How is food variety conceptualised and measured as a diet quality indicator in developed settings? Protocol for a systematic scoping review. *BMJ Open*, 13, e072154. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-072154>

- Cornejo, A. (2019). *Incidencia de los hábitos alimentarios sobre el rendimiento académico de los estudiantes del colegio Gran Maestro Juan Enrique Petalozzi de distrito Jacobo Hunter de la ciudad de Arequipa 2018* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio UNSA. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/10738/EDDriolrw1.pdf>
- Díaz, R., & García, A. (2018). Nutrition strategies that improve cognitive function. *Nutrición Hospitalaria*, 35(6), 16–19. <https://doi.org/10.20960/nh.2281>
- Delbury, P., & Carcamo, H. (2020). Participación en el aula y formación ciudadana para la democracia: un análisis de caso. *Educación*, 29(57), 43-66. <https://doi.org/10.18800/educacion.202002.003>
- Durán, T. D. D., & Acle, G. (2022). Escala de motivación escolar para alumnos de primaria: evidencias de validez y confiabilidad. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 48(1), 343-365. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052022000100343>
- Esteban-Figuerola, P., Jardí, C., Canals, J., & Arija, V. (2020). Validación de un cuestionario corto de frecuencia de consumo alimentario en niños pequeños. *Nutrición Hospitalaria*, 37(1), Trabajos Originales. <https://doi.org/10.20960/nh.02670>
- FAO, FIDA, OPS, WFP, & UNICEF. (2020). *Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2020*. Santiago de Chile. <https://doi.org/10.4060/cb2242es>
- Fernández Carrasco, M. D. P., & López Ortiz, M. M. (2020). Relation between eating habits and risk of developing diabetes in Mexican university students. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 39(4), 32-40. <https://doi.org/10.12873/3943fernandez>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2019). *La actividad física en niñas, niños y adolescentes: Prácticas necesarias para la vida*. UNICEF. <https://www.unicef.org/uruguay/media/2276/file/La%20actividad%20f%C3%ADsica.pdf>

Gaete, D., Olea, M., Meléndez, L., Granfeldt, G., Sáez, K., & Zapata, R. (2021). *Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares chilenos de quinto al octavo año básico*. *Revista Chilena de Nutrición*, 48(1), 41-51. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182021000100041>

Galarza, V. (2018). *Hábitos alimenticios saludables*. Federación de Consumidores y Usuarios - CECU. <https://cecu.es/publicaciones/habitos-alimentarios-saludables-2/>

García, L. Y., & Friz Carrillo, M. (2019). El efecto migratorio en la asistencia escolar en Chile. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 45(2), 47-59. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052019000200047>

Gherasim, A., Arhire, L. I., Niță, O., Popa, A. D., Graur, M., & Mihalache, L. (2020). The relationship between lifestyle components and dietary patterns. *Proceedings of the Nutrition Society*, 79(3), 311–323. doi:10.1017/S0029665120006898

Giacoman, C. (2018). Eating time in Santiago, Chile: A trade-off between norms and biological and social requirements. *Time & Society*, doi:10.1177/0961463x18783361

Gobierno de México. (2019). *Informe sobre la situación del consumo de drogas en México y su atención integral 2019*. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/477564/Informe_sobre_la_situacion_de_las_drogas_en_Mexico_.pdf

Grasso, P. (2020). *Rendimiento académico: Un recorrido conceptual que aproxima a una definición unificada para el ámbito superior*. *Revista de Educación*, 9(20), 89-104. https://fh.mdp.edu.ar/revistas/index.php/r_educ/article/view/4165/4128

Hernández, R. & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación: las rutas cuantitativas, cualitativa y mixta*. (1a ed., pp. 1-714). México: McGraw-Hill.

Hernández Hernández, D., Prudencio Martínez, M. de L., Téllez Girón Amador, N. I., Ruvalcaba Ledezma, J. C., Beltrán Rodríguez, M. G., López Pontigo, L., & Reynoso Vázquez, J. (2020). Hábitos alimenticios y su impacto en el rendimiento

académico de estudiantes de la Licenciatura en Farmacia. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(3), 295-306. <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.3256>

Higuera López, P. H., Borrego Ramírez, N., & García Collazo, A. L. (2020). Recursos Abiertos para Control de Asistencia Escolar. *Docentes Conectados*, 3(5), 40–53. <https://docentesconectados.unsl.edu.ar/index.php/dc/article/view/92>

Ibarra, J. (2019). *Valoración de la actividad física, los hábitos alimentarios y su relación con el rendimiento académico en escolares adolescentes de la Fundación COMEDUC* [Tesis de Doctorado, Universitat de Barcelona]. TDX. <http://hdl.handle.net/2445/134317>

Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). (2019). *Estandarización de la desnutrición crónica* [Infografía]. INEI. <http://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/noticias/nota-de-prensa-n017-2019inei.pdf>

Instituto Nacional de Salud Pública. (2020). *Clasificación Nova de Alimentos* [Infografía]. INSP. <https://www.insp.mx/infografias/clasificacion-nova-alimentos-2019.html>

Lapo-Ordoñez, D. A., & Quintana-Salinas, M. R. (2018). Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 22(6), 755–774. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552018000600755

Lázaro Serrano, M. L., & Domínguez Curi, C. H. (2019). *Guías alimentarias para la población peruana*. Lima: Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud. <https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>

Lira, M. M., Jorquera, S. M., Acevedo, E. B., & Apablaza, C. G. (2023). Retención escolar en el discurso gubernamental chileno: Análisis documental a 20 años de la Ley de Gratuidad y Obligatoriedad de la Enseñanza Media. *Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação*, 31(120). <https://doi.org/10.1590/S0104-40362023003104055>

Lozano Marroquín, C., Calvo Díaz, G., Armenta Hurtarte, C., & Pardo, R. (2021). La influencia de los grupos sociales en la alimentación de estudiantes universitarios mexicanos. *Psicumex*, 11(1), 1–21. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v11i1.346>

Ley N° 31315. Ley de Seguridad alimentaria y nutricional. (26 de julio de 2021). Diario Oficial El Peruano. <https://busquedas.elperuano.pe/dispositivo/NL/1976374-1>

Marti, A., Calvo, C., & Martínez, A. (2021). Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad: una revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 38(1), 177–185. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03151>

Maza-Ávila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios: Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 110-140. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>

Ministerio de Salud - MINSA (2018). Desnutrición y sobrepeso. https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/264144/RM_1353-2018MINSA.PDF

Ministerio de Salud - MINSA (2018). Documento técnico de alimentación saludable. https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/264144/RM_13532018-MINSA.PDF

Modesto, I. M. (2022). La relación interpersonal entre el docente y el estudiante en la enseñanza virtual [Doctoral dissertation]. Universidad Ana G Méndez-Gurabo. <https://www.proquest.com/openview/da51369276a4c6e3b0e0e2c85a71a4a6/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>

Moreno, M. (2021). *Política pública educativa y retención escolar en una institución educativa pública Ugel 03, Lima, 2021* [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/67299>

Muñoz, N. L., Tenorio, J. S. y Ortiz, W. (2023). Estrategia didáctica para potenciar la incidencia del liderazgo docente en el rendimiento académico de estudiantes de octavo grado. *Maestro y Sociedad*, 20(4), 1099- 1114.

<https://maestroysociedad.uo.edu.cu>

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). (2019). Manual para docentes de educación primaria. https://coin.fao.org/coinstatic/cms/media/13/13436708724860/manual_seguridad_alimentaria_rediseo_nuevo_webparte_3.pdf

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). Alimentación sana. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/healthy-diet>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Actividad física. Datos y cifras. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). La pirámide nutricional. <https://piramidealimenticia.es/dietas/la-nueva-piramide-nutricionaloms-2020/>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). Salud adolescente. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

Paiva Valle, K. L. (2021). *Hábitos alimenticios y rendimiento académico de los estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa 14787 Sullana, 2021* (Tesis de licenciatura). Facultad de Derecho y Humanidades, Universidad Nacional de Trujillo, Trujillo, Perú. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/78643>

Palacios, X. (2019). Adolescencia: ¿una etapa problemática del desarrollo humano? *Revista Ciencias de la Salud*, 17(1), 5-8. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-72732019000100005&lng=en&tlng=es

Pareja, S. L., Roura, E., Milà-Villarroel, R., & Adot, A. (2018). Estudio y promoción de hábitos alimentarios saludables y de actividad física entre los adolescentes españoles: programa TAS (Tú y Alicia por la Salud). *Nutrición Hospitalaria*, 35(4), 121–129. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.2137>

Peña, G., & Flores, K. (2019). Hábitos alimenticios y rendimiento escolar en jóvenes de bachillerato. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*. <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/01/habitos-alimenticios-bachillerato.html>

Pérez Jiménez, A. K., Sánchez Soto, J. M., & Martínez Reyes, M. (2022). El efecto de la música sobre el aprendizaje en alumnos universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(4), 201-213. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i4.2541

Pérez-Pedraza, B. de los Á., & Laviada de la Garza, J. (2023). Hábitos alimentarios y normas sociales alimentarias en escolares. *Investigación y Ciencia*, 31(88), 1-11. Universidad Autónoma de Aguascalientes. <https://doi.org/10.33064/iycuaa2023884051>

Quintero Preciado, Y. D. (2020). *Hábitos alimentarios, estilos de vida y estado nutricional de estudiantes que asisten al Golds-Gym de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil*. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/14335>

Quispe Guerra, G. Y., & Rodríguez Yunca, L. M. (2020). *Efectos del aislamiento por el COVID-19 y su relación con los hábitos alimentarios de la población de dos distritos de la región Tacna, 2020* [Tesis de pregrado]. Facultad de Ingeniería, Escuela Profesional de Ingeniería Agroindustria, Universidad Privada de Tacna, Perú. <http://hdl.handle.net/20.500.12969/1632>

Ramírez, R., Vargas, P. L., & Cárdenas, O. S. (2020). La seguridad alimentaria: una revisión sistemática con análisis no convencional. *Espacios*, 41(45), 319-328. <https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n45p25>

Ramos Mendoza, E. M., & Solis Patricio, F. L. (2020). *Hábitos alimenticios y rendimiento escolar en alumnos de la Institución Educativa N°21575 Huayto, Pativilca 2019* [Tesis de pregrado]. Universidad Nacional de Barranca, Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Enfermería, Barranca, Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.12935/80>

Resolución Ministerial N° 0373-2022-MIDAGRI. Decreto Supremo que aprueba el Reglamento de la Ley N° 31315, Ley de Seguridad Alimentaria y Nutricional. (16 de setiembre de 2022). <https://www.gob.pe/institucion/midagri/normas-legales/3485446-0373-2022-midagri-sg/>

Rodríguez, D., & Guzmán, R. (2019). Rendimiento académico y factores sociofamiliares de riesgo. Variables personales que moderan su influencia. *Perfiles educativos*, 41(164), 118-134. <https://doi.org/10.22201/iisue.24486167e.2019.164.58925>

Secretaría de Salud (Salud). (2020). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 sobre Covid-19. Resultados nacionales. Instituto Nacional de Salud Pública. <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2020/doctos/informes/ensanutCovid19ResultadosNacionales.pdf>

Serra-Majem, L., & Ortiz-Andrellucchi, A. (2018). La dieta mediterránea como ejemplo de una alimentación y nutrición sostenibles: Enfoque multidisciplinar. *Nutrición Hospitalaria*, 35(spe4), 96-101. <https://doi.org/10.20960/nh.2133>

Shanahan, F., van Sinderen, D., O'Toole, P. W., & Stanton, C. (2017). Feeding the microbiota: Transducer of nutrient signals for the host. *Gut*, 66(9), 1709–1717. <https://doi.org/10.1136/gutjnl-2017-313872>

Stanford Children's Health. (2021). Desarrollo cognitivo en la adolescencia. <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=cognitive-development-in-adolescence-90-P04694>

Taher, T. M. J. (2019). Association between eating habits and body mass index in a sample of medical college students in Wasit University. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 10(6), 704-709. <https://doi.org/10.5958/09765506.2019.01360.3>

Usán, P., & Salavera, C. (2018). Motivación escolar, inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria obligatoria. *Actualidades en Psicología*, 32(125), 95-112. <https://dx.doi.org/10.15517/ap.v32i125.32123>

Useche, M., Artigas, W., Queipo, B., & Perozo, E. (2019). Técnicas e instrumentos de recolección de datos cuali-cuantitativos. (1a ed., pp. 9-85). Colombia: Universidad de la Guajira.

<https://repositoryinst.uniguajira.edu.co/handle/uniguajira/467>

Valle-Flores, J. A., Bravo-Zúñiga, B. A., & Fariño-Cortez, J. E. (2018). Valoración nutricional y hábitos alimenticios en niños de las comunidades indígenas Shuar, Morona Santiago - Ecuador. *Revista Lasallista de Investigación*, 15(2), 405–411. <https://doi.org/10.22507/rli.v15n1a31>

Vepsäläinen H., & Lindström J. (2024). Dietary patterns – a scoping review for Nordic Nutrition Recommendations 2023. *Food & Nutrition Research*, 68. <https://doi.org/10.29219/fnr.v68.10541>

Zambrano, M. A., Hernández, A., & Mendoza, K. L. (2023). Estrategia didáctica sustentada en el aprendizaje basado en proyectos para estimular la participación activa estudiantil. *Revista Cubana de Educación Superior*, 42(1). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0257-43142023000100021&lng=es&tlng=es.

ANEXOS

ANEXO 1: Ficha Técnica

Ficha Técnica	
Tipo de estudio	Básico - No experimental
Diseño de la investigación	Correlacional - Transversal
Unidad de análisis	I.E N° 5033 del Callao
Elementos de la investigación	Estudiantes de la I.E N° 5033 del Callao
Población objetivo	110 estudiantes del 5to grado de primaria de la I.E N° 5033 del Callao
Diseño de muestreo	Aleatorio No probabilístico
N° de encuestas a aplicar	85
Tipo de encuesta	Escala Likert
Validación del instrumento	Validación por expertos
Fiabilidad del instrumento	Coeficiente Alfa de Cronbach
Técnica utilizada para análisis de datos	Coeficiente de correlación de Rho Spearman
Forma de administración	Directa individual
Fecha de realización	Del 13 al 14 de junio

Figura 8: Cálculo de muestra

Parámetros	
N =	110
Z =	1.96
e =	5%
NC =	95%
p =	0.50
q =	0.50
n =	85

$$n = \frac{N * Z^2 * p * q}{(N - 1) * e^2 + Z^2 * p * q}$$
$$n = \frac{110 * 1.96^2 * 0.50 * 0.50}{(110 - 1) * 0.05^2 + 1.96^2 * 0.50 * 0.50}$$

Donde:

n = tamaño de la muestra (85 estudiantes)

N = tamaño de la población (110 estudiantes)

Z = valor Z para el nivel de confianza (1.96 para un nivel de confianza del 95%)

NC = Nivel de confianza

p = proporción esperada (Se suele usar 0.5 si no se tiene una estimación previa)

q = 1 - p

e = margen de error (0.05 para un margen de error del 5%)

ANEXO 2: Instrumento para recolección de datos

Cuestionario realizado mediante formulario de Google Drive



Hábitos alimentarios y rendimiento escolar

¡Hola queridos estudiantes de quinto grado de primaria!

¡Hoy tenemos una misión muy emocionante para tí! Queremos saber más sobre tus hábitos en la escuela y tus gustos alimenticios para ayudarnos a hacer nuestra escuela aún mejor y más divertida.

Vamos a hacer algunas preguntas sobre la forma en que te sientes en la escuela y lo que te gusta comer. ¡No te preocupes, no hay respuestas incorrectas! Queremos escuchar tus opiniones honestas.

Recuerda usar las opciones que mejor describan tus pensamientos y sentimientos. ¡Estamos muy emocionados de escuchar lo que tienes que decir!

[Acceder a Google](#) para guardar el progreso. [Más información](#)

Hábitos alimentarios

¿Te gusta la comida tanto como a nosotros? Nos encantaría saber qué alimentos te gustan y cuánto los disfrutas. Por favor, tómate un momento para responder algunas preguntas sobre tus hábitos alimenticios. ¡Tu opinión es muy importante para nosotros!

1. ¿Con qué frecuencia comes frutas y verduras durante el día? *

- Siempre
- Muchas veces
- Algunas veces
- Pocas veces
- Nunca

2. ¿Cuántas veces por semana comes alimentos como carne, pescado, legumbres o productos lácteos? *

- Siempre (5 o más veces)
- Muchas veces (3-4 veces)
- Algunas veces (1-2 veces)
- Pocas veces (menos de una vez)
- Nunca

3. ¿Sabes por qué es importante comer diferentes tipos de alimentos todos los días? *

- Siempre
- Muchas veces
- Algunas veces
- Pocas veces
- Nunca

4. ¿Te sientes seguro/a de que siempre tendrás suficiente comida para comer en tu casa? *

- Siempre
- Muchas veces
- Algunas veces
- Pocas veces
- Nunca

5. ¿Alguna vez has pasado hambre porque no había suficiente comida en tu casa? *

- Siempre
- Muchas veces
- Algunas veces
- Pocas veces
- Nunca

6. ¿Intentas comer diferentes tipos de alimentos para que tu comida sea interesante y saludable? *

- Siempre
- Muchas veces
- Algunas veces
- Pocas veces
- Nunca

7. ¿Estás dispuesto/a a probar nuevos alimentos que nunca has comido antes? *

- Siempre
- Muchas veces
- Algunas veces
- Pocas veces
- Nunca

Rendimiento escolar

¡Hola, estudiantes estupendos! Sabemos que trabajar duro en la escuela puede ser un desafío a veces, ¡pero también puede ser muy divertido y gratificante! Nos encantaría saber cómo te va en la escuela y cómo te sientes acerca de tus logros académicos. Por favor, responde algunas preguntas sobre tu rendimiento escolar. ¡Tu opinión nos ayuda a mejorar nuestra escuela para todos!

1. ¿Con qué frecuencia completas tus tareas escolares? *

- Siempre
- Muchas veces
- Algunas veces
- Pocas veces
- Nunca

2. ¿Te sientes seguro/a con lo que has aprendido en la escuela? *

- Siempre
- Muchas veces
- Algunas veces
- Pocas veces
- Nunca

3. ¿Participas activamente en las discusiones en clase? *

- Siempre
- Muchas veces
- Algunas veces
- Pocas veces
- Nunca

4. ¿Sigues las reglas del aula y respetas a tus compañeros y maestros? *

- Siempre
- Muchas veces
- Algunas veces
- Pocas veces
- Nunca

5. ¿Te entusiasma aprender cosas nuevas en la escuela? *

- Siempre
- Muchas veces
- Algunas veces
- Pocas veces
- Nunca

6. ¿Disfrutas trabajando en proyectos o actividades escolares? *

- Siempre
- Muchas veces
- Algunas veces
- Pocas veces
- Nunca

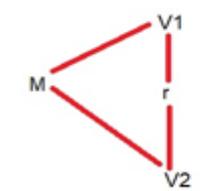
7. ¿Asistes a la escuela regularmente y llegas a tiempo? *

- Siempre
- Muchas veces
- Algunas veces
- Pocas veces
- Nunca

8. ¿Te sientes motivado/a para levantarte temprano y venir a la escuela cada día? *

- Siempre
- Muchas veces
- Algunas veces
- Pocas veces
- Nunca

ANEXO 3: Matriz de consistencia

Título: Hábitos alimentarios y rendimiento escolar en estudiantes del 5° de primaria de una institución educativa del Callao				
Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Método	Población
<p>Problema general:</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre hábitos alimentarios y rendimiento escolar en estudiantes del 5° grado de primaria de la institución educativa N° 5033 del Callao?</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y rendimiento escolar en estudiantes del 5° grado de primaria de la institución educativa N° 5033 del Callao.</p>	<p>Hipótesis general:</p> <p>Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el rendimiento escolar de los estudiantes del 5° grado de primaria de la institución educativa N° 5033 del Callao.</p>	<p>Tipo:</p> <p>Básica</p> <p>Enfoque: cuantitativo</p> <p>Diseño:</p> <p>Correlacional</p>	<p>Población:</p> <p>110 estudiantes de 5° grado de primaria de la institución educativa N° 5033 del Callao.</p> <p>Muestra:</p> <p>85 estudiantes de 5° grado de primaria de la institución educativa N° 5033 del Callao.</p>
	<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar la relación entre el consumo de grupos alimenticios y el rendimiento escolar de los estudiantes del 5° grado de primaria de la institución educativa N° 5033 del Callao. • Determinar la relación entre el patrón de consumo alimentario y el rendimiento escolar de los estudiantes del 5° grado de primaria de la institución educativa N° 5033 del Callao. 	<p>Hipótesis específicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Existe una relación significativa entre el consumo de grupos alimenticios y el rendimiento escolar de los estudiantes del 5° grado de primaria de la institución educativa N° 5033 del Callao. • Existe una relación significativa entre el patrón de consumo alimentario y el rendimiento escolar de los estudiantes del 5° grado de primaria de la institución educativa N° 5033 del Callao. 	<div style="text-align: center;">  </div> <p>Donde:</p> <p>M: Indica la muestra de estudio</p> <p>V1: Representa la variable hábitos alimentarios</p> <p>V2: Representa la variable rendimiento escolar</p> <p>r: Denota la relación entre estas dos variables</p>	<p>Muestreo:</p> <p>Aleatorio simple</p>

ANEXO 4

En el Anexo 4 se presentan las tablas del 5 al 10, las cuales contienen las frecuencias de las variables de estudio y las dimensiones respectivas de cada una, obtenidas mediante el uso del software SPSS versión 25.0. Estas tablas ofrecen un detalle completo de los datos recopilados durante la investigación, facilitando la evaluación exhaustiva de los resultados relacionados con los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de los estudiantes de quinto grado de primaria de la institución educativa N° 5033.

Tabla 5: Resultados de frecuencia y porcentajes de los hábitos alimentarios

		Hábitos alimentarios			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	2	2,4	2,4	2,4
	Medio	30	35,3	35,3	37,6
	Alto	53	62,4	62,4	100,0
	Total	85	100,0	100,0	

En la Tabla 5 se muestra que el 62.4% de los estudiantes tienen hábitos alimentarios altos, mientras que el 35.3% tiene hábitos alimentarios medios y el 2.4% tiene hábitos bajos.

Tabla 6: Resultados de frecuencia y porcentajes de la dimensión consumo de grupos alimenticios

		Consumo de grupos alimenticios			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	6	7,1	7,1	7,1
	Medio	31	36,5	36,5	43,5
	Alto	48	56,5	56,5	100,0
	Total	85	100,0	100,0	

En la Tabla 6 señala que el 56.5% de los estudiantes tienen un consumo alto de grupos alimenticios, el 36.5% tiene un consumo medio y el 7.1% tiene un consumo bajo.

Tabla 7: Resultados de frecuencia y porcentajes de la dimensión patrón de consumo alimentario

		Patrón de consumo alimentario			
--	--	-------------------------------	--	--	--

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Medio	32	37,6	37,6	37,6
	Alto	53	62,4	62,4	100,0
	Total	85	100,0	100,0	

En la Tabla 7 se muestra que el 62.4% de los estudiantes tienen un alto nivel de patrón de consumo alimentario, mientras que el 37.6% tiene un nivel medio.

Tabla 8: Resultados de frecuencia y porcentajes del rendimiento escolar

Rendimiento escolar					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	
Válido	Bajo	1	1,2	1,2	1,2
	Medio	31	36,5	36,5	37,6
	Alto	53	62,4	62,4	100,0
	Total	85	100,0	100,0	

En la Tabla 8 se indica que el 62.4% de los estudiantes tienen un rendimiento escolar alto, el 36.5% un rendimiento medio y el 1.2% un rendimiento bajo.

Tabla 9: Resultados de frecuencia y porcentajes de la dimensión logro académico

Logro académico					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	
Válido	Bajo	1	1,2	1,2	1,2
	Medio	32	37,6	37,6	38,8
	Alto	52	61,2	61,2	100,0
	Total	85	100,0	100,0	

En la Tabla 9 se evidencia que el 61.2% de los estudiantes alcanzan un alto logro académico, el 37.6% un logro medio y el 1.2% un logro bajo.

Tabla 10: Resultados de frecuencia y porcentajes de la dimensión motivación escolar

Motivación escolar					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	
Válido	Bajo	1	1,2	1,2	1,2
	Medio	33	38,8	38,8	40,0
	Alto	51	60,0	60,0	100,0
	Total	85	100,0	100,0	

En la Tabla 10 se observa que el 60.0% de los estudiantes muestran una alta motivación escolar, el 38.8% una motivación media y el 1.2% una motivación baja.

ANEXO 5

Tabla 11: Correlación entre hábitos alimentarios y rendimiento escolar

			Hábitos alimenticios	Rendimiento escolar
Rho de Spearman	Hábitos alimentarios	Coeficiente de correlación	1,000	,984**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	85	85
	Rendimiento escolar	Coeficiente de correlación	,984**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	85	85

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

En la tabla 11, se observa el coeficiente de correlación de Spearman $\rho=0.984$, el cual indica una correlación positiva muy fuerte entre las variables "hábitos alimentarios" y "rendimiento escolar". Asimismo, se aprecia que el valor del índice significativo bilateral (p) es igual a 0.000, lo cual es menor a 0.01 ($p=0.000 < 0.01$), confirmando la significancia estadística de la correlación encontrada. Este resultado sugiere que a medida que los hábitos alimentarios mejoran, el rendimiento escolar también tiende a mejorar significativamente.

Tabla 12: Correlación entre consumo de grupos alimenticios y rendimiento escolar

			Consumo de grupos alimenticios	Rendimiento escolar
Rho de Spearman	Consumo de grupos alimenticios	Coeficiente de correlación	1,000	,968**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	85	85
	Rendimiento escolar	Coeficiente de correlación	,968**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	85	85

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

En la tabla 12 se observa el coeficiente de correlación de Spearman ($\rho = 0.968$) entre las dimensiones "consumo de grupos alimenticios" y "rendimiento escolar". Este valor indica una correlación positiva muy fuerte entre ambas variables. Además, el valor del índice significativo bilateral (p) es igual a 0.000, lo que es

menor a 0.01 ($p=0.000 < 0.01$). Esto confirma la significancia estadística de la correlación encontrada. En otras palabras, a medida que el consumo de grupos alimenticios mejora, también tiende a mejorar el rendimiento escolar de los estudiantes del quinto grado de primaria de la institución educativa N° 5033.

Tabla 13: Correlación entre patrón de consumo alimentario y rendimiento escolar

			Patrón de consumo alimentario	Rendimiento escolar
Rho de Spearman	Patrón de consumo alimentario	Coeficiente de correlación	1,000	,962**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	85	85
	Rendimiento escolar	Coeficiente de correlación	,962**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	85	85

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

En la tabla 13, se presenta el coeficiente de correlación de Spearman (ρ) = 0.962 entre las dimensiones "patrón de consumo alimentario" y "rendimiento escolar". Este coeficiente indica una correlación positiva muy fuerte entre ambas variables. Asimismo, el valor del índice significativo bilateral (p) es igual a 0.000, lo cual es menor a 0.01 ($p=0.000 < 0.01$). Esto confirma que la correlación observada es estadísticamente significativa. Es decir, a medida que los estudiantes del quinto grado de primaria de la institución educativa N° 5033 tienen un mejor patrón de consumo alimentario, su rendimiento escolar tiende a mejorar paulatinamente.