

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO  
BENEDICTO XVI**

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

**PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA**



**ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN  
ESTUDIANTES DEL NIVEL PRIMARIA DE UNA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA PÚBLICA CAJAMARCA, 2023**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO  
EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

**AUTORES**

Br. Medina Carranza, Norbil

Br. Soria Dasilva Roxana

**ASESOR**

Dra. Asmat Puente Carmen Elizabeth  
<https://orcid.org/0000-0003-1542-9355>

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

Educación y responsabilidad social

**TRUJILLO – PERÚ**

**2023**

## DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD

Señor Decano de la Facultad de Humanidades:

Yo, Dra. Asmat Puente Carmen Elizabeth con DNI N° 18018274, como asesora del trabajo de investigación titulado “alimentación saludable y rendimiento académico en estudiantes del nivel primaria de una Institución Educativa Pública Cajamarca, 2023”, desarrollado por los egresados Norbil Medina Carranza con DNI 43473468; y la egresada Roxana Soria Dasilva con DNI 45518019 del Programa de Complementación Pedagógica Universitaria de la Carrera Profesional de Educación Primaria; considero que dicho trabajo reúne las condiciones tanto técnicas como científicas, las cuales están alineadas a las normas establecidas en el Reglamento de Titulación de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI y en la normativa para la presentación de trabajos de graduación de la Facultad Humanidades. Por tanto, autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente para que sea sometido a evaluación por los jurados designados por la mencionada Facultad.



---

Dra. Asmat Puente Carmen Elizabeth  
Asesora

## **AUTORIDADES UNIVERSITARIAS**

Exemo Mons. Dr. Héctor Miguel Cabrejos Vidarte, O.F.M.

**Arzobispo Metropolitano de Trujillo**

**Fundador y Gran Canciller de la Universidad**

**Católica de Trujillo Benedicto XVI**

Dra. Mariana Geraldine Silva Balarezo

**Rectora de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI**

**Vicerrectora académica**

Dr. Héctor Israel Velásquez Cueva

**Decano de la Facultad de Humanidades**

Dra. Ena Cecilia Obando Peralta

**Vicerrectora de Investigación**

Dra. Teresa Sofía Reátegui Marín

**Secretaria General**

## DEDICATORIA

En especial mis queridos padres, por ser quienes me enseñaron valores morales, a luchar por mis sueños y a perseverar en mis metas.

A la memoria de mi hermano Fredesvindo Medina Carranza, quien desde el cielo ilumina el fortalecimiento de mi vida.

A mis hermanos, por su apoyo incondicional, quienes comparten conmigo sus alegrías y tristezas.

Norbil

A mis queridos padres por enseñarme a conducirme en la vida con valores y perseverancia.

A mis hermanos, por su apoyo incondicional para cumplir mis metas trazadas, quienes comparten conmigo sus alegrías y tristezas.

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios, por regalarnos el don de la vida y la salud. Por permitirnos la oportunidad de continuar con nuestra formación profesional y ayudarnos en el recorrido de la vida.

A la Universidad Católica de Trujillo, por ser el alma mater en nuestra formación profesional, por brindarnos la oportunidad en nuestra formación pedagógica, la cual, la pondremos al servicio de la sociedad y del país.

Al cuerpo docente, quienes nos acompañaron en nuestra formación, consolidando nuestras habilidades personales, sociales y directivas para tener un óptimo desarrollo profesional.

A asesora, Dra. Asmat Puente Carmen Elizabeth, por ayudarnos a encaminar el presente trabajo de investigación, quien con su paciencia y empatía nos ha permitido llegar al éxito en la presente investigación.

Los autores

## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Nosotros, Norbil Medina Carranza identificado con DNI N° 43473468 y Roxana Soria Dasilva identificada con DNI N° 45518019, egresados del programa de estudios de pregrado Complementación Pedagógica Universitaria de la Carrera Profesional de Educación Primaria de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, damos fe que hemos seguido rigurosamente los procedimientos académicos y administrativas emanados por la Facultad de Humanidades, para la elaboración y sustentación del informe de tesis titulado: “Alimentación saludable y rendimiento académico en estudiantes del nivel primaria de una institución educativa pública Cajamarca”, 2023, el cual consta de un total de 84 páginas, en las que se incluye 15 tablas y 4 figuras, más un total de 9 páginas en anexos.

Dejamos constancia de la originalidad y autenticidad de la mencionada investigación y declaramos bajo juramento en razón a los requerimientos éticos, que el contenido de dicho documento corresponde a nuestra autoría respecto a redacción, organización, metodología y Diagramación. Asimismo, garantizamos que los fundamentos teóricos están respaldados por el referencial bibliográfico, asumiendo un mínimo porcentaje de omisión involuntaria respecto al tratamiento de cita de autores, lo cual es de nuestra entera responsabilidad.

Los autores



Medina Carranza Norbil  
DNI N° 43473468



Roxana Soria Dasilva  
DNI N° 45518019

## ÍNDICE

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD	ii
AUTORIDADES UNIVERSITARIAS	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD	vi
ÍNDICE	vii
Índice de tablas	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
I. INTRODUCCIÓN	11
II. METODOLOGÍA	30
2.1. Enfoque y tipo de investigación	30
2.2. Diseño de investigación	30
2.3. Población, muestra y muestreo	31
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	32
2.5. Técnicas de procesamiento y análisis de datos	34
2.6. Aspectos Éticos en Investigación.	35
III. RESULTADOS	36
IV. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	44
	vii

V. CONCLUSIONES	47
VI. RECOMENDACIONES	49
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	50
VIII. ANEXOS	56
Anexo 1: Instrumento de recolección de datos	56
Anexo 2: Ficha técnica	58
Anexo 3: Operacionalización de variables	75
Anexo 4: Carta de Presentación	77
Anexo 5: Carta de autorización emitida por la entidad que faculta el recojo de datos	78
Anexo 6: Consentimiento Informado	79
Anexo 7: Asentimiento Informado	80
Anexo 8: Matriz de consistencia	82
Anexo 9: Captura de similitud de turnitin	84



## Índice de tablas

Tabla 1 Requerimientos que se debe consumir diario energía, proteínas, hidratos de carbono, grasas.	24
Tabla 2 Requerimientos para el consumo diario de vitaminas para la población infantil de 0 a 11 años	25
Tabla 3 Requerimientos para el consumo diario de minerales para la población infantil de 0 a 11 años	26
Tabla 4 Requerimiento de energía por día niños de 2 a 5 años (1250 kcal)	27
Tabla 5 Requerimiento de energía por día niños de 6 a 8 años (1400 kcal)	27
Tabla 6 Requerimiento de energía por día niños de 9 a 11 años (1750 kcal)	28
Tabla 7. Estudiantes de todos los grados del nivel primaria de la Institución Educativa 82012-Cajamarca 2022	31
Tabla 8. Estudiantes del 6to grado nivel primaria de la Institución Educativa 82012-Cajamarca 2022	31
Tabla 9 Nivel de la variable alimentación saludable en los estudiantes del nivel primaria de una Institución Educativa Pública 2023.	36
Tabla 10 nivel de la dimensión hábitos de alimentación saludable, en los estudiantes del nivel primaria de una Institución Educativa pública 2023.	37
Tabla 11 Nivel de la dimensión necesidades nutricionales en los estudiantes del nivel primaria de una Institución Educativa pública 2023.	38
Tabla 12 Nivel de valoración del Rendimiento Académico en los estudiantes del nivel primaria de una Institución Educativa pública 2023.	39
Tabla 13. Prueba de hipótesis general entre las variables Alimentación Saludable y Rendimiento Académico	40
Tabla 14. Prueba de hipótesis específica entre las dimensión hábitos de alimentación saludable, y Rendimiento Académico	42
Tabla 15. Prueba de hipótesis específica entre la dimensión necesidades nutricionales y Rendimiento Académico	43

## RESUMEN

La presente investigación titulada, alimentación saludable y rendimiento académico en estudiantes del nivel primaria de una institución educativa pública Cajamarca, 2023. Se orientó con el objetivo de determinar la relación entre alimentación saludable y rendimiento académico en estudiantes del nivel primaria.

Por otro lado, es una investigación básica. Presenta un diseño correlacional de corte transeccional, no experimental de enfoque cuantitativo. La muestra de estudio estuvo constituida por 51 estudiantes de sexto grado del nivel primaria. La obtención de datos fue mediante la técnica de encuesta y los instrumentos, el cuestionario de alimentación saludable y el acta oficial de evaluación del rendimiento académico. Los resultados obtenidos fueron los siguientes. En cuanto a la variable alimentación saludable, el 43.1% de los estudiantes tiene buena alimentación saludable, el 56.9% regular alimentación saludable y 0.00% deficiente. En cuanto al Rendimiento Académico de los estudiantes los resultados fueron los siguientes, el 13.7% se ubican en el nivel logro destacado (AD), 86.3% de los estudiantes se ubican en el nivel logro esperado (A), 0.00%, en el nivel en proceso (B), y de igual manera 0.00%, en el nivel inicio (C).

Finalmente, en relación a la hipótesis general, se pudo demostrar que, el valor  $p = 0.0143356$  ( $p < 0.05$ ). Por lo que, se acepta la hipótesis de investigación ( $H_i$ ) rechazando a la hipótesis nula ( $H_0$ ). En conclusión, se demuestra que, existe relación significativa entre alimentación saludable y rendimiento académico en estudiantes del nivel primaria de una institución educativa pública Cajamarca 2023.

**Palabras clave:** hábitos, alimentación, rendimiento académico

## ABSTRACT

The present investigation entitled, healthy eating and academic performance in elementary school students of a public educational institution Cajamarca 2023, was oriented with the objective of determining the relationship between healthy eating and academic performance in elementary school students.

On the other hand, it is a basic and relational research. It presents a cross-sectional descriptive correlational design. The study sample consisted of 51 sixth grade elementary school students. The collection technique was the survey and the instruments were the healthy eating questionnaire and the official academic performance evaluation report. The results obtained were as follows. In relation to the healthy eating variable, 43.1% of the students have good healthy eating, 56.9% not so good healthy eating and 0% bad healthy eating. In relation to the academic performance of students at the primary level of a public educational institution 2023, it can be observed that 13.7% are located on the scale of outstanding achievement (AD), 86.3% of the students are located on the scale of expected achievement (A), 0.0%, on the scale in process (B), and likewise 0.0%, on the scale of beginning (C).

Finally, in relation to the general hypothesis, it can be observed that the value of  $= 0.0143356$  ( $p < 0.05$ ). That is, the research hypothesis ( $H_i$ ) is accepted and the null hypothesis ( $H_o$ ) is rejected. In conclusion, it is demonstrated that there is a significant relationship between healthy eating and academic performance in primary school students of a public educational institution Cajamarca 2023.

**Keywords:** habits, nutrition, academic, performance