

# revisión informe

*por* NORBIL MEDINA CARRANZA

---

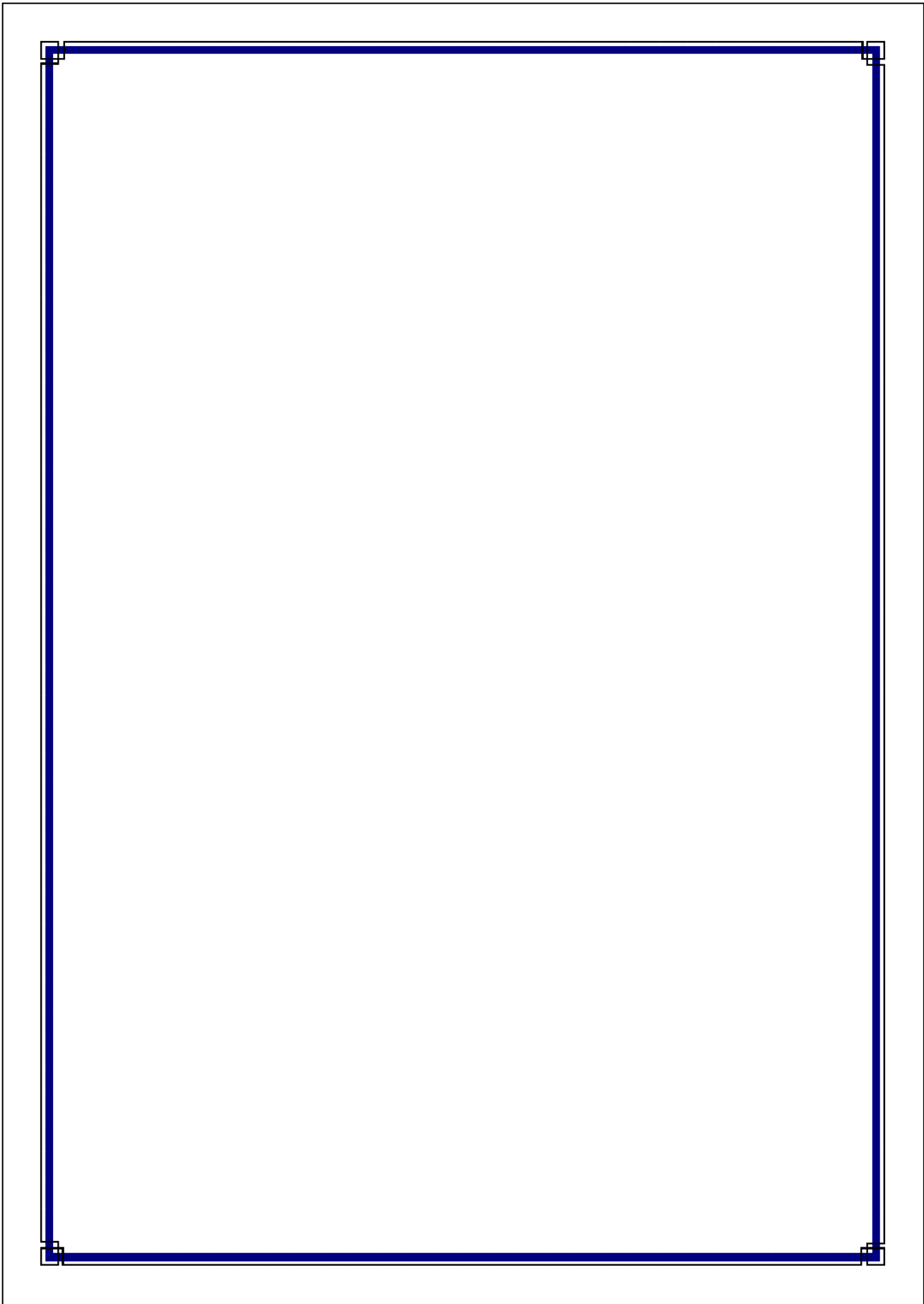
**Fecha de entrega:** 24-oct-2023 05:20p.m. (UTC-0500)

**Identificador de la entrega:** 2206231767

**Nombre del archivo:** informe\_de\_Tesis\_9.docx (7.78M)

**Total de palabras:** 14827

**Total de caracteres:** 85480



## I. INTRODUCCIÓN

Tener costumbre o llevar una alimentación saludable es lo que toda persona desearía para su vida. Si fuera así sería importante, para el desarrollo físico y mental, porque permitiría a las personas mantener su cuerpo funcionando correctamente y prevenir enfermedades. Además es posible <sup>6</sup> que los buenos hábitos alimenticios también pueden favorecer a los estudiantes a adquirir habilidades y mejorar su aprendizaje. Entonces hoy en día cómo va el nivel de alimentación sana de las personas, en líneas generales en los siguientes párrafos estudiaremos ciertas cifras estadísticas que describen el tema de estudio.

Creemos que debido a muchos y difíciles factores es que las familias no aseguran una buena alimentación adecuada y balanceada primero que los alimentos de origen natural ya se están escaseando quiere decir que la mayoría de las tierras ya no producen los alimentos naturalmente por lo que requieren de abonos químicos, insecticidas para su producción segundo que las industrias alimentarias está creciendo con la producción de alimentos procesados, a todo ello se suma que la familias no cuentan con los medios económicos suficientes como para adquirir todos los productos alimenticios necesarios y adecuados para su alimentación, todo ello conlleva a que las personas elijamos un elevado consumo de alimentos procesados a bajo costo, también las personas tienen desconocimiento en los productos de su contenido nutricional, dificultad para adquirir los productos por el alto costo, publicidad engañosa de ciertas marcas que manejan el mercado haciendo creer de productos saludables que no lo son.

Asimismo creemos que debido a una deficiente alimentación equilibrada conlleva a que las personas sufran varias enfermedades, como la obesidad, anemia, gastritis, presión arterial elevada, infartos, osteoporosis, etc.

Ahora como se dijo líneas atrás es importante conocer las estadísticas de la realidad problemática para alcanzar una alimentación saludable, <sup>1</sup> en el ámbito internacional. La <sup>33</sup> Organización Panamericana de la Salud (2023). Público el informe de la Organización de las naciones unidas sobre la seguridad alimentaria y nutrición del año 2022, señalando que. “El 22.5% de las personas en América latina y el caribe no cuentan con los medios

económicos suficientes para acceder a una dieta saludable, el 52% en el Caribe, el 18.4% en América del Sur”. En nuestro país 16.6 millones de peruanos, siendo el Perú con la tasa más alta de inseguridad alimentaria de Suramérica.

Por su parte, bajo cierta preocupación <sup>10</sup> la Organización Mundial de la Salud (2021) recomienda:

A los gobiernos de cada país, fomentar una política de alimentación saludable especialmente para los establecimientos públicos (restaurantes, comedores, tiendas de alimentos, industrias de alimentos, etc.) ya que dichos establecimientos pueden ser fundamentales para ofrecer sus productos de alimentos de manera adecuada al público en general y así prevenir diferentes enfermedades a causa de la alimentación insalubre. (pág. 1)

Y en nuestro territorio nacional es más preocupante todavía, prácticamente es evidente que el nivel de alimentación de las personas no son buenas, por el hecho de que nuestro país atraviesa por diferentes problemas por resolver, es así que según datos del Instituto Nacional de Salud publicado por la revista Comex Perú (2020) presentan un reporte sobre la salud de las personas efectivamente las cifras son preocupantes:

El 69.9% de los adultos de 30 a 59 años en el Perú padecen de exceso de peso u obesidad, de igual manera el 33.1% adultos mayores (de 60 años) tiene obesidad, el 42.4% de jóvenes (de 18 a 29 años), el 23.9% a adolescentes (de 12 a 17 años), el 32.3% a escolares (de 6 a 11 años) con el mismo problema de obesidad, y en cuanto a la población infantil, el 12.2% de niñas y niños menores de cinco años padecen desnutrición crónica, de los cuales el 24.5% viven en la zona rural, el 40.0% de niños menores de 6 a 35 meses de edad padecen de la anemia por deficiencia de hierro en el Perú, cabe precisar que entre años 2000 al 2020 la prevalencia de anemia por deficiencia de hierro en este grupo etario ha caído de 60.9% a 40.0%. (pág. 1)

<sup>53</sup> Así mismo según datos: Del Instituto Nacional de Salud (2023) informo, acerca de los niños que accedieron a un establecimiento de salud de cada departamentos del Perú periodo, Enero – Marzo 2023:

El 30.7% de niños entre de 6 a 35 meses de edad padecen de anemia a nivel nacional. El 15.4% de niños menores de 5 años de edad padecen de desnutrición crónica a nivel nacional. El 5.5% de niños menores de 5 años de edad padecen de sobre peso a nivel nacional. El 1.6% de niños menores de 5 años de edad padecen de obesidad a nivel nacional.

Así como en todo el Perú similar situación problemática también se encuentra en ámbito local a pesar de ser zona minera aun así existe problemas de alimentación, económicos, salud pública es así que:

En la región Cajamarca se registró “el 28.7% de niños de 6 a 35 meses de edad padecen de anemia y 40.1% en promedio a nivel nacional” (DIRESA, 2020, pág. 1).

Así mismo según datos: Del Instituto Nacional de Salud (2023) de los niños que accedieron a un centro de salud según DIRESA Cajamarca periodo, Enero – Marzo 2023:

El 21.1% de niños entre de 6 a 59 meses de edad padecen de anemia en el departamento Cajamarca. El 24.1% de niños menores de 5 años de edad padecen de desnutrición crónica. El 5% de niños menores de 5 años de edad padecen de sobre peso. El 1.1% de niños menores de 5 años de edad padecen de obesidad en el departamento Cajamarca.

Así también ciertos estudios mencionan que existen varios factores que aumentan o disminuyen los resultados académico de los estudiantes tal vez uno de ellos sea pues el más importante, los hábitos de alimentación es por ello que en la presente investigación deseamos saber si los resultados académicos de los estudiantes participantes en el estudio, dependen de una alimentación saludable y para saber ello nos hemos propuesto plantear el problema de investigación, ¿Cuál es la relación entre alimentación saludable y rendimiento académico en estudiantes del nivel primaria de una institución educativa publica Cajamarca 2023? así también con el propósito de ahondar la investigación se planteó los problemas específicos (i) ¿Cuál es el nivel de hábitos de alimentación saludable en estudiantes del nivel primaria de una institución educativa pública Cajamarca 2023? (ii) ¿Cuál es el nivel de necesidades nutricionales en estudiantes del nivel primaria de una institución educativa pública

Cajamarca 2023? (iii)¿Cuál es el nivel de rendimiento académico en estudiantes del nivel primaria de una institución educativa pública Cajamarca 2023? (iv)¿Cuál es la relación entre hábitos de alimentación saludable y rendimiento académico en estudiantes del nivel primaria de una institución educativa pública Cajamarca 2023? (v)¿Cuál es la relación entre necesidades nutricionales y rendimiento académico en estudiantes del nivel primaria de una institución educativa pública Cajamarca 2023?

Por otra parte la pregunta es y porque la realización de este estudio, es necesario describir la justificación del desarrollo del estudio por los aspectos siguientes: En términos prácticos, el estudio nos proporciona conocer un análisis sobre el nivel de alimentación, nivel de los resultados académicos de los estudiantes participantes en el estudio, así también nos permite determinar la dependencia que tienen las variables de estudio. Por lo que cualquiera que fuese los resultados esto nos ayuda a proponer intervenciones educativas específicas y plantear estrategias necesarias para incidir en la mejora de los temas que fuera posible mejorar. Por ejemplo si los resultados fueren deficientes en alimentación entonces se pueden realizar talleres y charlas de orientación, sensibilización a favor de las personas internas y externas al centro educativo con la finalidad de contribuir a mejorar una correcta alimentación, en el sentido de tratar de cambiar las costumbres erróneas de alimentación de las personas.

Así mismo, en el aspecto teórico, el estudio pues pretende a dar respuesta al problema planteado para el desarrollo de este estudio hemos recurrido a fuente confiables, y por ello que con el marco teórico, con los resultados, con las conclusiones pretendemos brindar información interesante para el lector que se interese leer el estudio donde le sirva de referencia en caso quiera desarrollar otra investigación similar o con diseño experimental.

En fin, en términos metodológicos, en este estudio hemos pretendido desarrollar solo un estudio básico con diseño no experimental, correlacional, porque hemos querido determinar la dependencia entre variables es decir si la variable dependiente depende de la variable independiente, no hemos aplicado ningún experimento a las variables, por lo que se describen las variables tal como ocurren los hechos prácticos. Además el estudio es de

enfoque cuantitativo, porque la finalidad ha sido contabilizar, analizar los resultados encontrados en el estudio.

En atención a la problemática expuesta, nuestro estudio se desarrolló con la finalidad de conseguir resultados y encontrar las conclusiones que dieran respuesta a nuestras hipótesis planteadas y para ello nos hemos trazado los siguientes objetivos, como objetivo general fue:

- Determinar si existe relación entre las variables alimentación saludable y rendimiento académico en estudiantes del nivel primaria de una institución educativa pública Cajamarca 2023.

Además también, hemos tenido el interés de trazarnos los siguientes objetivos específicos.

- (i) Identificar el nivel de hábitos de alimentación saludable en estudiantes del nivel primaria de una institución educativa pública Cajamarca 2023.
- (ii) Identificar el nivel de necesidades nutricionales en estudiantes del nivel primaria de una institución educativa pública Cajamarca 2023.
- (iii) Identificar el nivel de rendimiento académico de los estudiantes
- (iv) Identificar la relación entre hábitos de alimentación saludable y rendimiento académico en estudiantes del nivel primaria de una institución educativa pública Cajamarca 2023.
- (v) Identificar la relación entre las necesidades nutricionales y rendimiento académico en estudiantes del nivel primaria de una institución educativa pública Cajamarca 2023.

Así mismo para confirmar o refutar las respuestas al problema planteado en nuestra investigación, hemos planteado las hipótesis que se especifica a continuación, y como hipótesis general es:

- Hi: Existe relación significativa entre alimentación saludable y rendimiento académico en estudiantes del nivel primaria de una institución educativa pública Cajamarca 2023.

- Ho: No existe relación significativa entre alimentación saludable y rendimiento académico en estudiantes del nivel primaria de una institución educativa pública Cajamarca 2023.

De la misma manera para dar respuesta a los problemas específicos se planteó las hipótesis específicas:

- (i) El nivel de hábitos de alimentación saludable en estudiantes del nivel primaria de una institución educativa pública Cajamarca 2023 es bueno.
- (ii) El nivel de necesidades nutricionales en estudiantes del nivel primaria de una institución educativa pública Cajamarca 2023 es bueno.
- (iii) El nivel de rendimientos académico en estudiantes del nivel primaria de una institución educativa pública Cajamarca 2023 es bueno.
- (iv) Hi: Existe relación significativa entre hábitos de alimentación saludable y rendimiento académico en estudiantes del nivel primaria de una institución educativa pública Cajamarca 2023.
- (v) Hi: Existe relación significativa entre las necesidades nutricionales y rendimiento académico en estudiantes del nivel primaria de una institución educativa pública Cajamarca 2023.

Por otra parte con el fin de conocer los resultados de investigaciones antes de nuestro estudio se izó mención los estudios que tienen similar diseño y enfoque que nuestro estudio, para ello en el ámbito internacional, se escogió el estudio desarrollado por. Garcia & Martinez (2019) tesis denominada “hábitos alimentarios y rendimiento académico de estudiantes de la escuela de nutrición y dietética de la Universidad del Sinú Cartagena, 2019-I”. En cuanto a su metodología desarrollada es un estudio básico correlacional de corte transeccional tiene un muestreo no probabilístico de 59 personas. Sus resultados fueron los siguientes, el 21% de los estudiantes tienen hábitos alimentarios buenos, el 76% tienen hábitos alimentarios regulares, y un 3% tienen hábitos alimentarios deficientes. En cuanto sus resultados académicos, el 76% tiene un nivel regular, el 24% deficiente y no hay ningún estudiante que obtenga un nivel alto. En su estudio han concluido que ( $p>0.05$ ) por lo que no existe relación entre sus variables estudiadas.



También se seleccionó la investigación realizada por Alava & Icaza (2021) tesis titulada “hábitos alimenticios en el rendimiento académico en tiempos de pandemia de los estudiantes de 10 EGB, 1BGU Y 2BGU del colegio unidad educativa Santiago Mayor de la ciudad de Guayaquil”. Su estudio tiene un diseño correlacional con 2 enfoques desarrollados tanto cualitativo como cuantitativo. 100 estudiantes participantes en su muestra del nivel secundario. Sus resultados fueron los siguientes, el 91% de sus estudiantes tienen hábitos alimenticios buenos, y solo el 9% deficientes. Además 99% de los estudiantes han considerado que si existe relación entre sus variables.

De la misma manera se seleccionó una investigación Mexicana realizada por Sosa (2019) estudio denominado “hábitos alimenticios y sus efectos en el rendimiento académico en estudiantes de enfermería del CESGAC”. Su estudio tiene una metodología cualitativa-descriptiva, por su enfoque etnográfico fenomenológico. 20 estudiantes de enfermería incluidos en su muestra, el instrumento utilizado fue denominado cuestionario sobre hábitos alimenticios. Sus resultados obtenidos indican que, si existe influencia entre sus variables estudiadas, además afirman que los resultados académicos dependen de los hábitos de estudio y la motivación que tienen los estudiantes.

De igual forma, en el ámbito nacional, se escogió el estudio desarrollado por Carrión (2020) estudio denominado “Alimentación saludable y rendimiento académico en estudiantes del cuarto de secundaria, Ramiro Prialé Prialé, San Juan de Lurigancho, 2019”. Han desarrollado un estudio básico con un enfoque cuantitativo de diseño no experimental alcance de correlación lineal. 154 estudiantes incluidos en su muestra de cuarto grado del nivel secundaria. Para la recolección de datos han utilizado la técnica de cuestionario de preguntas sobre alimentación saludable. Sus resultados obtenidos se detallan a continuación, según su prueba estadística han determinado que  $P=0.00$  ( $p<0.05$ ) por lo que sí existe relación entre las variables estudiadas, en cuanto al nivel de alimentación, el 43.5% de estudiantes tienen hábitos de alimentación eficientes, el 48.7% tienen hábitos de alimentación regular, y solo 8.7% son deficientes. En cuanto al rendimiento académico, el 42.2% tiene una escala satisfactoria; el 37% en proceso y 20.8% en inicio.

Así mismo, se escogió el trabajo desarrollado por. Sayán (2018) su estudio denominado “hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes de la Institución Educativa Particular Franklin D. Roosevelt, Comas, 2017”. Han desarrollado un estudio básico correlacional <sup>1</sup> su enfoque es cuantitativo con <sup>11</sup> diseño no experimental alcance de corte transeccional. 96 estudiantes incluidos en su muestra del nivel primaria y secundaria. Para la recolección de datos utilizaron la técnica de cuestionario de preguntas sobre hábitos alimentarios y para el otro instrumento utilizaron las actas de notas finales de los resultados académicos. Sus conclusiones señalan <sup>52</sup> <sup>1</sup> que, existe relación positiva entre sus variables estudiadas, según la prueba estadística Rho de Spearman = 0.584 y un valor  $P=0.000$  ( $p<0.05$ ) confirmando su hipótesis de investigación.

Del mismo modo también se escogió el estudio desarrollado por. Ramos & Solis (2020) tesis denominada “hábitos alimenticios y rendimiento escolar en alumnos de la institución educativa N°21575 Huayto Pativilca 2019”. Sus resultados demuestran que, el 60% de estudiantes tiene hábitos alimenticios buenos, y el 40% deficientes. En cuanto a sus resultados académicos, el 1.82% de los estudiantes corresponden al logro destacado (AD); el 78.2% logro esperado (A); el 20% logro en proceso (B); y 0.00% nivel inicio (C). Además según la prueba estadística Rho de Spearman concluyeron que si tiene relación sus variables estudiadas con un valor  $P=0.351$ .

Además los estudios realizados <sup>3</sup> en el ámbito local, se escogió el estudio desarrollado por. Flores & Briones (2021) dicho estudio denominado “hábitos alimenticios y rendimiento académico de los estudiantes del 4to y 5to de primaria de la institución educativa particular José María Escrivá de Balaguer”. Su <sup>3</sup> estudio es tipo descriptivo correlacional. De 44 estudiantes que han participado en su muestra, donde los han elegido por conveniencia. Los resultados refieren los siguientes, el 63.6% de sus estudiantes tienen hábitos alimenticios buenos, el 36.4% tienen hábitos alimentarios regulares, y 0.00% tienen hábitos alimenticios deficientes. En cuanto a sus resultados académicos, el 13.6% de sus estudiantes el logro es destacado (AD); el 61.4% logro esperado (A); el 25% logro en proceso (B); y 0.00% nivel inicio (C). En dicho estudio <sup>11</sup> se ha concluido que si existe relación significativa entre variables estudiadas.

Así mismo también se escogió el estudio desarrollado por. Ortiz & Valverde (2019). Estudio denominado “taller Alin para mejorar los hábitos de alimentación saludable en niños de 4 años de la institución educativa N°215-2018”. Su estudio es de tipo experimental. 28 estudiantes incluidos a su muestra a los cuales se les han aplicado un pretest y postest. Sus resultados detallan que, en el pretest el 46.9% de sus estudiantes no conocían a los alimentos saludables y después de aplicar el taller Alin indican que ha alcanzado una significativa mejoría demostrando en el postest el 68.6% de estudiantes de 4 años de edad, el taller ayudo al conocimiento de los buenos hábitos alimenticios.

Por ultimo también se escogió el estudio desarrollado por. Cerna (2018) estudio denominado “estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes de educación básica regular de la institución educativa experimental Antonio Guillermo Urrelo, Cajamarca 2018”. Desarrollaron un estudio observacional transeccional. 136 estudiantes incluidos en su muestra se les aplicaron el cuestionario de preguntas sobre estilos de vida y estado nutricional. Donde obtuvieron los siguientes resultados en cuanto al estado nutricional de los estudiantes; el 22.1% tienen sobrepeso, 2.25% tienen delgadez, 10% sufren de obesidad. En cuanto a los estilos de vida indican el 33.8% manifiestan haber consumido alcohol, el 66.2% consumen bebidas gaseosas, el 84.6% han respondido no consumir loncheras saludables, el 69.6% han respondido consumir comidas chatarra, el 50.8% consumen agua 3 o 4 vasos día y el 29.4% consumen agua en menos cantidad, el 77.9% consumen frutas todos los días, el 55.9% consumen verduras de 4 a 7 días a la semana, el 46.1% consumen pescado un día a la semana y un 6.5% han manifestado no consumir nada de pescado.

Ahora bien con la idea general de tener más conocimientos acerca de nuestras variables de estudio, es importante conceptualizar bajo el fundamento de ciertas bases teóricas científicas, en este caso tenemos a nuestra variable principal alimentación saludable. El Ministerio de Salud del Perú (2020) sostiene al indicar que, la alimentación saludable, debe ser variada por lo que se debe consumir alimentos de todos los grupos convenientemente en estado natural también mínimamente procesados para aprovechar de ellos todos sus nutrientes en calidad adecuada. Además dicha alimentación no debe ser excesiva ni disminuida ni dañina para la salud de las personas.

Así mismo sobre cómo debe ser la alimentación saludable de una o varias personas. <sup>63</sup> La Agencia de Salud Pública de Cataluña (2020) define:

Una alimentación saludable debe ser satisfactoria, adecuada, nutritiva, equilibrada, armoniosa, segura, adaptable al individuo, sostenible y asequible. Por lo que debe basarse en consumir con mayor frecuencia y cantidad, frutas, verduras frescas de temporada, legumbres, frutos secos, hortalizas enteras, cereales, tubérculos como patatas, aceite de oliva extra virgen y en menor cantidad y frecuencia las carnes, lácteos, huevos. (p.10)

Por su parte. La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (2018) específica, para que nuestra alimentación sea saludable es necesario consumir alimentos convenientemente en estado natural y que nos aporte la cantidad y calidad de nutrientes adecuados de acuerdo a los requerimientos de cada persona y para ello se debe consumir los nutrientes teniendo en cuenta la <sup>65</sup> amplia variedad de alimentos de todos los grupos, por lo que menciona “que no existe un alimento que aporte todos los nutrientes esenciales y necesidades de energía que nuestro cuerpo necesita y porque cada alimento cumple funciones específicas en nuestro organismo”, los diferentes grupos de alimentos se detallan en los siguientes párrafos.

1. Frutas, preferiblemente es recomendable consumirlas frescas, para aprovechar su contenido de vitaminas, fibra, y minerales. Es recomendable consumir 3 frutas diferentes diario especialmente ricas en antioxidantes como cítricos, arándanos, frambuesas, entre otras.
2. Verduras y hortalizas, nos proporcionan a nuestro organismo: vitaminas, fibra, antioxidantes, y minerales por lo que para evitar la pérdida de su contenido energético se debe consumir diario especialmente crudo o en ensaladas. Si se cocina en sopas se debe consumir el caldo sin hervir mucho. Lo recomendable es consumir aproximadamente 400g diarios de verduras y hortalizas en estado fresco.
3. Leche y derivados (quesos, yogurt, mantequilla) este grupo de alimentos es muy importante para nuestro organismo porque son fuente principal de calcio, vitaminas (A, D, B2, B6, además de proteínas y lactosa. Cumplen la función de ayudar a fortalecer los huesos, los dientes, la vista y previene la osteoporosis. La leche se debe consumir 2-3 raciones diarias, especialmente los niños deben consumir medio litro de leche diario para ayudar su

crecimiento físico y los gorditos o los que sufren de obesidad deben consumir los lácteos bajos en grasa saturada y colesterol.

4. Carnes y embutido, por su contenido en proteínas, vitaminas (B12) y minerales como (hierro, potasio, fosforo zinc), este grupo aportan hierro a nuestro organismo. Además, la hemoglobina es obtenida de las carnes rojas. Su consumo es asumible consumir 3 raciones semanal dicha ración equivale a 100 – 125g peso neto se debe priorizar los animales criados con alimento natural y los embutidos las carnes procesadas se deben consumir con moderación por lo que pueden ocasionar daño a nuestra salud.

5. Pescados y mariscos, este grupo de alimentos proporcionan proteínas, vitamina (D), yodo y son fuente principal de ácidos grasos polinsaturados omega3, lo encontramos especialmente en los pescados azules (sardina, caballa, atún, salmón, bonito) y también lo encontramos especialmente en la trucha. Se debe consumir 3 o 4 veces por semana. Los mariscos aportan proteínas, <sup>27</sup> vitaminas (B1, B12) y minerales como potasio, hierro, flúor, yodo y zinc tienen un nivel bajo en grasas saturadas.

6. Huevos, preferiblemente criollos aportan importante fuente de proteínas, vitaminas (A, D, B12), y minerales como (hierro, fosforo, zinc y yodo). Se debe consumir 3 – 5 huevos semanal es una buena alternativa en nutrientes.

7. Legumbres, estos alimentos aportan proteínas de alta calidad, hidratos de carbono, fibras, minerales, vitaminas, estamos hablando preferiblemente de los garbanzos, frejol, las lentejas ayudan a prevenir el cáncer de colon, reducen el colesterol. Se asume que se debe consumir de 2 – 4 raciones (150 – 200g/ración) a la semana acompañadas de verduras de hoja verde.

8. Cereales, estos alimentos aportan importante fuente de energía, fibra, vitaminas, minerales para nuestro organismo, son alimentos naturalmente saludables y estamos hablado del trigo, el maíz, la cebada, quinua, kiwicha, habas, alverjas, lentejas por lo que no necesitan de ningún elemento químico para su producción. Además son ingredientes para elaborar otros alimentos como el pan, fideos, las pastas, entre otros. En este grupo de alimentos lo han considerado a los tubérculos como patatas, ollucos, camote, ocas, los tubérculos aportan una importante fuente de energía, fibra, minerales (potasio) y vitaminas como la vitamina C, A. Sería aconsejable consumir: Pan integral, pastas 2 – 3 veces durante la semana, cereales 4 – 6 raciones al día, valorando la actividad física.

9. Frutos secos, estos aportan alto contenido energético a nuestro organismo, por lo que contienen ácidos grasos insaturados, fibra y lípidos de origen vegetal. Cumplen efectos antioxidantes y son fuente de vitamina E. Se deben consumir de 3 – 7 raciones durante la semana.

10. Azúcares y dulces, aportan energía y son de absorción rápida y sirven para endulzar bebidas vale decir que su consumo sea moderado por lo que pueden favorecer a la obesidad, caries dental, y otras patologías.

11. Aceites y grasas, lo más saludable son las grasas y los aceites de origen vegetal no refinadas los más recomendable son los aceites de oliva, girasol por lo que tiene efectos antioxidantes. Y las grasas saturadas y aceites de origen animal su consumo excesivo aportan colesterol a nuestro organismo por lo que su consumo debe ser moderado y se debe evitar las grasas trans

12. Agua, es recomendable consumir de 1 – 2.5 litros de agua al día para asegurar una buena hidratación saludable. Otras fuentes colaborativas con agua lo encontramos en las frutas, verduras hortalizas frescas, alimentos como sopas aseguran la hidratación en nuestro organismo.

13. Bebidas alcohólicas fermentadas vino cerveza, deben consumirse con moderación y con responsabilidad por lo que no deben consumirse en la etapa de embarazo, lactancia, y adolescencia, no se debe consumir cuando va a conducir un vehículo. (Pp1-24)

Así mismo cabe señalar los nutrientes principales que no deben faltar en una alimentación saludable y que nuestro cuerpo necesita consumir son:

Las proteínas (de origen animal tenemos como las carnes, leche, huevos y las de origen vegetal tenemos como a los cereales, legumbres secas, cada uno cumple un papel importante en nuestro organismo). Hidratos de Carbono o Carbohidratos (son muy importante por lo que aportan energía a nuestro cuerpo, la fuente de los hidratos de carbonó lo encontramos en las legumbres, la papa, maíz, arroz, trigo y sus derivados el pan, fideos). La fibra (ayuda contra el estreñimiento de quien lo sufre, por lo que actúan como regulador intestinal, la fuente de la fibra lo encontramos en los cereales, legumbres secas, frutas y verduras). Las grasas (es de vital importancia por lo que aportan energía, y cumplen la función de protectores en nuestro cuerpo y

son de origen animal, su consumo en exceso de grasas saturadas causa obesidad y las de origen vegetal es lo más saludable (Serafin, 2012).

Además también, es vital incluir a las Vitaminas en nuestra alimentación según. López (2013) las vitaminas cumplen diferentes funciones en nuestro organismo por lo que su consumo debe ser todos los días las siguientes que se mencionan:

Vitamina A, son estimulantes de la vista y la piel, ayuda en el crecimiento de la persona en edad temprana, además ayuda con recuperación de tejidos debido a las infecciones. Fuente principal lo encontramos en las verduras como la espinaca zanahoria, acelga; en la leche, los huevos, cacao.

Vitaminas B, B1, B2, B6, B12 son las que ayudan; a mantener el cerebro sano, reproducción celular, Aumenta la memoria y función cognitiva, fatiga intelectual, y a reducir el estrés. Fuente lo encontramos en: almendras, pepas de girasol, nueces, hígado, yogurt.

Vitamina C, es antiescorbútico, protector del sistema inmunitario, disminuye los radicales libres. Fuente de la Vitamina C lo encontramos en: Naranja, limón, lima, piña, moras, arándanos.

Vitamina E, es un antioxidante y protege a las neuronas del estrés, tiene la función de proteger la salud cerebral, estimula la memoria favorece la supervivencia y comunicación de las neuronas, previene enfermedades neurodegenerativas. Fuente de la Vitamina E lo encontramos en: los tomates, aguay manto, fresas, manzanas, Frutas secas, nueces, almendras, pepas de calabaza, aguacates, berenjenas, aceite de oliva, semillas de girasol, aceitunas.

Calcio, es un estimulante de los huesos e interviene en la transición de impulsos nerviosos, ayuda a metabolizar el hierro Fe, ayuda a obtener fuerza, energía, su deficiencia produce fatiga y nerviosismo. Fuente: lo encontramos en la leche, huevos, pescados, almendras, arándanos, moras.

Hierro, es anti anémico, cumple la función de sintetizar los neurotransmisores, la deficiencia de hierro disminuye las defensas de la persona, por lo que se produce la desnutrición crónica. Fuente: lo encontramos en la leche, pescados, almendras, arándanos, moras.

Yodo, cumple la función de regular las glándulas tiroides, y su deficiencia produce bocio (aumento de la glándula tiroides) y retraso mental. Fuente: sal yodada, sardina, atún.

Zinc, tiene la función de reaccionar en la actividad de los neurotransmisores, ayuda en transformación de las grasas, favorece agilizando tareas mentales, ayuda como defensa contra los virus y bacterias que atacan en el organismo. Fuente del zinc Zn lo encontramos en: Pepas de calabaza, legumbres secas, cereales de grano entero, hígado, pescado.

Por su lado, <sup>54</sup> El Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos (2015) sostiene al especificar.

Para que la alimentación sea saludable debe tener las siguientes características: Variada (consumir alimentos de todos los grupos de acuerdo a los requerimientos de cada persona). Equilibrada (requiere consumir los alimentos en cantidades de acuerdo a la necesidad de la persona por lo que no debe ser excesiva ni disminuida su alimentación). Suficiente (consumir la cantidad de alimentos necesarios de acuerdo a los requerimientos de cada persona). Adecuada (consumir alimentos preferiblemente en estado natural y es necesario tener en cuenta la edad y estado de salud de la persona). Inocua (la alimentación no debe ser dañina para la salud).

<sup>68</sup> En cambio, Rachel & Blake (2012) sostienen al afirmar acerca de la importancia de la alimentación saludable para el ser humano, es vital. Por lo que una alimentación saludable puede evitar el riesgo de enfermedades como obesidad, anemia, desnutrición crónica, infartos, cerebrovasculares, osteoporosis, varices entre otras más. Los alimentos contienen a los nutrientes y los más importantes son los que se mencionan: las proteínas, carbohidratos, grasas, fibra, minerales y vitaminas.

Ahora bien, <sup>5</sup> en cuanto a la dependencia de la alimentación saludable en los resultados académicos. Jáuregui & Razumiejczyk (2011) asumen que la memoria tiene la capacidad de registrar, codificar, retener, almacenar información aprendida, además refieren también que los neurotransmisores son compuestos químicos producidos y segregados en el cerebro y son los que aumentan la memoria e influyen directamente en el aprendizaje. Estos neurotransmisores son la dopamina (aumenta la memoria para la atención a la información



y el almacenamiento a largo plazo). La serotonina (se encarga de regular las funciones perceptivas y cognitivas, además es influyente en la memoria por lo que acelera el proceso de aprendizaje). La acetilcolina (mejora capacidades cognitivas a corto plazo y aumenta de la retención y capacidad de aprendizaje).

Por otro lado. López (2013) asume al afirmar que el cerebro es el encargado del proceso de la información que recibe a través de los sentidos, del lenguaje, de la memoria, del aprendizaje, razonamiento entre otras y además indica que la alimentación saludable cumple la función de tonificante cerebral. Y los alimentos o nutrientes que necesita el cerebro lo encontramos en los alimentos que contengan omega3. La fuente de omega3 principalmente lo encontramos en los pescados rosados (como trucha, sardina, mariscos, atún, salmón, anchovetas, caballa, sardina, mariscos). En las frutas secas (como nueces o almendras, pasas, pepas de calabaza). En aceites (de soya, de oliva, y girasol). Final mente el consumo ideal diario de omega3 para los niños es de unos 300 a 400 mg. día, por lo tanto, si comen 100g de pescado azul (preferiblemente sardina, caballa) tres veces por semana, su dieta, estará muy bien.

Ahora en cuanto a los hábitos de alimentación saludable. Flores & Briones (2021) hacen referencia al decir que “son estilos de vida saludable” por qué se refieren a las adecuadas costumbres habituales de alimentación saludable de las personas ya sea individual o familiarmente. Asimismo, también mencionan que existen dos tipos de estilos de vida en nuestra alimentación saludables y no saludables, tal como lo muestran los resultados de su investigación desarrollada por ellos mismos: donde el 63,6% concluyen tener hábitos adecuados y el 36.4% inadecuados.

Por otra parte, en cuanto a los requerimientos nutricionales en este caso. El Instituto Nacional de Salud (2015) afirma que nuestro organismo requiere consumir diariamente una determinada cantidad de energía y nutrientes suficiente y adecuados para mantener a la persona humana con vida saludable. Las necesidades y requerimientos nutricionales de cada individuo varían mucho, según <sup>34</sup> la edad, el sexo, la estatura, el peso, el estado nutricional y la actividad física, dichos requerimientos se detallan en las siguientes tablas.

Tabla 1.

Las necesidades de energía, proteínas, carbohidratos y grasas deben consumirse diariamente.

edad	Energías Kcal	Proteínas gr/día	H. de C gr/día	Grasas gr/día
<b>Niños</b>				
6 – 7	1330	22.00	210	44.50
8 – 10	1630	28.30	249	57.60
<b>Niñas</b>				
6 – 7	1250	21.00	197	41.50
8 - 10	1500	28.60	229	53.00

Fuente: Tomado de su “Guía alimentaria para la niña y el niño en edad escolar, Ministerio de Salud y Deportes la Paz Bolivia (2013)”.

Tabla 2.

Requerimientos diarios de consumo de multivitaminas para niños de 0 a 11 años.

edad	Vit.A (ug/día)	Vit.D (ug/día)	ViE (ug/día)	Vit.K <sup>26</sup> (ug/día)	Vit.C (ug/día)	Vit.B2 (mg/día)	Vit.B6 (mg/día)	Vit.B12 (mg/día)
<sup>42</sup> 0 a 6 meses	400	5	4	20	40	0.3	0.1	0.4
7 a 11 meses	500	5	5	25	50	0.4	0.3	0.5
1 – 3 años	300	5	6	30	15	0.5	0.5	0.9

4 – 8 años	400	5	7	55	25	0.6	0.6	1.2
9 – 11 años	600	5	11	60	45	0.9	1	1.8

Fuente: Tomado de las páginas del “Instituto Nacional de Salud (2015)”.

44  
Tabla 3.

Requerimientos diarios de ingesta de minerales para niños de 0 a 11 años

Edad/ años	Hierro (mg/día)		Zinc (mg/día)		yodo (ug/día)	calcio (mg/día)	potasio (g/día)	sodio (g/día)
	Alta 15%	Baja 5%	Alta 15%	Baja 5%				
0 a 6 meses			1.1	6.6	110	210	0.4	0.12
7 a 11 meses	6.2	18.6	0.8	8.4	130	270	0.7	0.37
1 – 3	3.9	11.6	2.4	8.3	90	500	3	1
4 – 6	4.2	12.6	2.9	9.6	90	800	3.8	1.2
7 – 8	5.9	17.8	3.3	11.2	90	800	3.8	1.2
9	5.9	17.8	3.3	11.2	120	1300	4.5	1.5
10	5.9	17.8	5.1	17.1	120	1300	4.5	1.5
11	9.7	29.2	5.1	17.1	120	1300	4.5	1.5

Fuente: Tomado de las páginas del “Instituto Nacional de Salud (2015)”.

Así mismo. El Instituto Nacional de Salud (2015) recomiendan alternar los tipos de alimentos que se deben consumir diariamente en función de las necesidades energéticas diarias de una persona. Para los infantes de 2 a 5 años necesitan un total

de 1.250 calorías de energía al día, y para cubrir este requerimiento deben consumir alimentos de diferentes grupos, divididos en porciones de la siguiente manera: cereales (3 a 4 porciones) verduras (1 porciones) frutas (3 unidades) Productos lácteos (2 a 3 porciones) Carne (2 porciones) Azúcar (2 porciones) Grasa (1 a 2 porciones).

Tabla 4

Necesidades energéticas diarias para niños de 2 a 5 años (1250 calorías)

Tipo de alimento personalizado	Distribución %	calorías
En el desayuno	20 %	250
A media mañana	10 %	125
En el almuerzo	40 %	500
A media tarde	10 %	125
Para la cena	20 %	250
<b>Total</b>	<b>100 %</b>	<b>1250</b>

Fuente: Tomado de la página del “Instituto Nacional de Salud (2015)”.

Algo similar también, para los niños de 6 a 8 años necesitan un total de 1.400 calorías de energía al día, lo que requiere ingerir alimentos de muy diferentes grupos, divididos en porciones de la siguiente manera: cereales (4 a 5 porciones), verduras (2 porciones) y frutas (3 unidades) productos lácteos (2 a 3 porciones) Carne (2 a 3 porciones) Azúcar (2 porciones) Grasa (2 a 3 porciones).

Tabla 5

Necesidades energéticas diarias para niños de 6 a 8 años (1400 calorías)

Tipo de comida	Distribución %	calorías
En el desayuno	20 %	280
A media mañana	10 %	140

En el almuerzo	40 %	560
A media tarde	10 %	140
Para la cena	20 %	280
<b>Total</b>	<b>100 %</b>	<b>1400</b>

Fuente: Tomado de las páginas “Instituto Nacional de Salud (2015)”.

Asimismo, para los niños entre los 9 a 11 años necesitan consumir un total de 1.750 calorías de energía al día, lo que requiere ingerir alimentos de muy diversos grupos, divididos en porciones de la siguiente manera: cereales (6 a 7 porciones), verduras (2 porciones) y frutas (3 porciones) lácteos (2 a 3 porciones) Carnes (2 porciones) Azúcar (2 a 3 porciones) Grasas (2 a 3 porciones).

Tabla 6

Necesidades energéticas diarias para niños de 9 a 11 años (1750 calorías)

Tipo de alimento personalizado	Distribución %	calorías
En el desayuno <sup>12</sup>	20 %	350
A media mañana	10 %	175
En el almuerzo	40 %	700
A media tarde	10 %	175
En la cena	20 %	350
<b>Total</b>	<b>100 %</b>	<b>1750</b>

Fuente: Tomado de la paginas “Instituto Nacional de Salud (2015)”.

Por otro lado en cuanto el rendimiento académico para nosotros <sup>22</sup> el rendimiento académico es el resultado promedio según el logro alcanzado, que se obtiene producto de varias evaluaciones, sobre de las capacidades que ha tenido el estudiante durante el proceso de formación educativa, donde ha influido la dinámica entre docente – estudiantes.

Para. Lamas (2015) sostiene al indicar <sup>22</sup> que el rendimiento académico, “es el resultado de un tipo de logro alcanzado por el estudiante producto de su preparación y formación académica donde el protagonista es también el docente a través de sus estrategias de enseñanza y orientación”.

Así mismo para. Alvares (2012) citado por Torres (2019) <sup>13</sup> rendimiento académico es la medición de los conocimientos, producto del proceso de su aprendizaje del estudiante resultando la calificación logro alcanzado. Es decir, es un logro del aprendizaje del estudiante donde ha demostrado sus cualidades cognitivas conceptuales, procedimentales y actitudinales.

Por su parte. Carbajal & Melgar (2016) argumentan para obtener buenos resultados educativos, depende de varios factores entre ellos alimentación adecuada y es necesario que el estudiante se comprometa con toda la actitud en querer aprender por lo que se necesita desarrollar buenos hábitos de estudio. Además se necesita el compromiso del docente para motivar, orientar, guiar el aprendizaje durante la formación de los estudiantes.

Por otra parte. Garivay (2017) indica que existen 2 tipos de factores que aumentan o disminuye el aprendizaje del estudiante. Factores internos, dice que son las capacidades del estudiante en poner, atención, concentración, motivación, actitud al estudio, autoestima, tristeza entre otros más. Y factores externos, se refiere al nivel socioeconómico, calidad del ambiente, infraestructura, métodos, estrategias, materiales didácticos que utiliza el docente para la enseñanza aprendizaje del estudiante entre otros más.

Por otra parte es importante también especificar las dimensiones del rendimiento académico según. Torres (2019) sostiene:

Rendimiento cognitivo, son las capacidades mentales propias que tiene el estudiante para desempeñarse adquiriendo o generando conocimientos en el proceso de su autoaprendizaje.

Rendimiento procedimental, son las habilidades propias que tiene el estudiante para desempeñarse durante su formación académica.

Rendimiento actitudinal, es la importancia de la actitud que tiene el estudiante para desempeñarse en una sesión de aprendizaje.

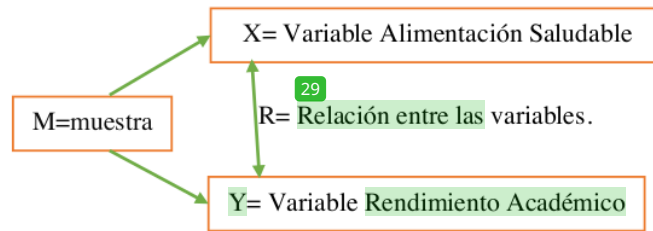
## II. METODOLOGÍA

### 2.1. Enfoque y tipo de investigación

De acuerdo a los objetivos planteados es un estudio de tipo básico, porque solo hemos pretendido generar conocimientos al comprobar las teorías y definiciones sobre las variables estudiadas con los resultados, así mismo hemos dando respuesta a la hipótesis tal como ocurren los hechos reales sin aplicar ningún experimento para cambiar los resultados. Comprobablemente por su profundidad, el estudio es relacional, por lo que se busca determinar la dependencia entre las variables en estudio, así también si la variable dependiente depende de las dimensiones. Y fundamentalmente por su enfoque la investigación es cuantitativa por lo que. Hernández y otros (2014) sostienen para dar respuesta a la hipótesis y concluir con los resultados, se necesita cuantificar los resultados obtenidos sobre las variables y dimensiones, y para ello hemos recurrido a la ayuda del Excel, SPSS para, procesar y analizar datos.

### 2.2. Diseño de investigación

Ha propósito notablemente el diseño empleado en este estudio es no experimental, Transeccional. Y porque es no experimental, porque en nuestro estudio no hemos realizado ningún experimento ni propuesta para mejorar los resultados, por lo que, solo hemos analizado los datos tal como ocurre en los hechos reales. Así mismo es transeccional porque hemos realizado la encuesta una sola vez y en un mismo tiempo a los 51 estudiantes estudiados. Además es un diseño correlacional, por lo que. Hernández y otros (2014) el patrón de diseño es como la siguiente figura:



### 2.3. Población

Tabla 7. **Estudiantes de** primero a sexto grado **del nivel primaria de una Institución Educativa publica** Cajamarca 2023.

Grados	Sexo		estudiantes
	Varones	Mujeres	
1ro	54	56	110
2do	54	53	107
3ro	53	52	105
4to	52	51	103
5to	52	51	103
6to	51	52	103
Total	332	341	673

Nota: Nóminas de matrícula 2022

### 2.4. Muestra

Tabla 8.

Estudiantes del 6to grado nivel primaria de una Institución Educativa pública Cajamarca 2023

Sexto grado	Sexo		Estudiantes
	Varones	Mujeres	
Sección C	10	15	25
Sección D	15	11	26
Total	25	26	51

Nota: Nóminas de matrícula 2022

La muestra de investigación, considera a los estudiantes del 6to grado Sección C y D del nivel primaria, haciendo una totalidad de 51 estudiantes.

### Muestreo



El estudio, presenta un muestreo no probabilístico, puesto que <sup>14</sup> la muestra se eligió por conveniencia.

## 2.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Variable: Alimentación Saludable

Técnica: Encuesta

Instrumento: Cuestionario de Alimentación Saludable.

Integrado por las dimensiones hábitos de Alimentación Saludable 21 ítems y Necesidades Nutricionales 9 ítems en total 30 ítems, de la variable independiente, con la valoración de Siempre (3), A veces (2) y Nunca (1) excepto las preguntas 13, 14, 15, 16 tiene la valoración de: Siempre (1), A veces (2) y nunca (3).

### Escala de medición

Variable: Alimentación Saludable 30 ítems

Obtención del rango puntaje máximo – puntaje mínimo

$$\text{Rango} = 30(3) - 30(1) = 60/3 = 20$$

Nivel	puntaje
Bueno	(70-90)
Regular	(50-69)
Deficiente	(30-49)

Dimensión hábitos de alimentación saludable 21 ítems

Obtención del rango puntaje máximo – puntaje mínimo

$$\text{Rango} = 21(3) - 21(1) = 42/3 = 14$$

Nivel	puntaje
Bueno	(49-63)
Regular	(35-48)
Deficiente	(21-34)

### Dimensión Necesidades Nutricionales 9 ítems

$$\text{Rango} = 9(3) - 9(1) = 18/3 = 6$$

Nivel	puntaje
Bueno	(21-27)
Regular	(15-20)
Deficiente	(9-14)

Variable: Rendimiento Académico

**Técnica:** registro de notas

**Instrumento:** se recurrió a solicitar el reporte de calificaciones a la Institución Educativa la cual contienen en sus registros y actas sobre proceso de aprendizaje del estudiante durante su permanencia de su formación académica.

Escala de medición tomado del Currículo Nacional de Educación Básica 2016

- logro destacado o muy bueno se califica con las letras (AD) numéricamente equivale de 18-20
- Bueno o logro previsto se califica con la letra (A) numéricamente equivale 14-17.
- Regular o en proceso se califica con la letra (B) numéricamente equivale 11-13.
- Deficiente o en inicio se califica con la letra (C) numéricamente equivale 0-10.

### Validación de instrumentos

Para validar nuestro instrumento hemos escogido el método de validez de expertos. Hernández y otros (2014) sostienen que, “los expertos miden la coherencia entre los ítems con la variable dimensiones e indicadores y en qué medida el instrumento realmente mide la variable de interés”, según expertos en la materia y fue validado por 4 expertos (ver anexo 2).

Mg. Bermúdez Aparicio Jhelmira

Mg. Góngora Loza Brenda Ivon

Dra. Asmat Puente Carmen Elizabeth

Lic. Caruajulca Pérez, Noemí.

Para la saber si nuestro instrumento es confiable o no hemos recurrido a la ayuda del programa SPSS para realizar <sup>13</sup> la prueba estadística alfa de cronbach donde nos arrojó un valor de  $\alpha = 0.678$  por lo que el instrumento es muy confiable y aplicable (ver anexo 2)

Coefficiente alfa de cronbach tomado de Herrera (1998) citado por. Sacre (2019) afirma de ciertos coeficientes varían de 0 a 1 que a continuación se especifican:

De 0.53 a menos es una confiabilidad nula

De 0.54 a 0.59 es una confiabilidad baja

De 0.60 a 0.65 se considera confiable

De 0.66 a 0.71 se considera muy confiable

<sup>1</sup> De 0.72 a 0.99 se considera una excelente confiabilidad

1 es considerado una confiabilidad perfecta.

## 2.6. Técnicas <sup>6</sup> de procesamiento y análisis de datos

Procesamiento de datos, luego de aplicarlos los instrumentos, se realizó la base de datos construidos en una hoja Excel, la cual permitió la construcción de las tablas, gráficos y pruebas estadísticas, en lo que se comprueban los objetivos y la hipótesis.

### Prueba de hipótesis

Para el contraste de hipótesis se realizó la prueba estadística de chi cuadrado considerando el criterio de significancia donde (Hernández y otros, 2014) si.

$P < 0,05$  se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Es decir, SI existe relación entre las variables

$P > 0,05$  se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis de investigación. Es decir, NO existe relación entre las variables de estudio

Análisis de datos, consistió en analizar los datos obtenidos para realizar la interpretación de los resultados, con los que se realizó la discusión con el marco teórico y empírico, demostrando los hallazgos obtenidos.

### 2.7. Aspectos Éticos en Investigación

Los autores de este estudio hemos tenido a bien por considerar los siguientes aspectos éticos, por lo que según Zamudio (2023) indica “toda investigación para su desarrollo debe respetar los principios éticos”.

Consentimiento informado, antes de realizar la encuesta se tuvo que coordinar con los directivos de la institución acerca la de autorización de dicha encuesta solicitándole mediante documento la participación voluntaria de padres de familia estudiantes profesores a participar de dicho evento.

Confidencialidad, los autores de este estudio se comprometen a respetar los nombres de los encuestados así como los datos obtenidos deben ser anónimos y que ciertos datos obtenidos solo servirán para fines académicos.

Honestidad intelectual, los autores hemos tratado de citar todas las frases que le corresponde el derecho intelectual del autor.

Autenticidad, los datos y los hallazgos obtenidos son veraces y comprobables.

### III. RESULTADOS

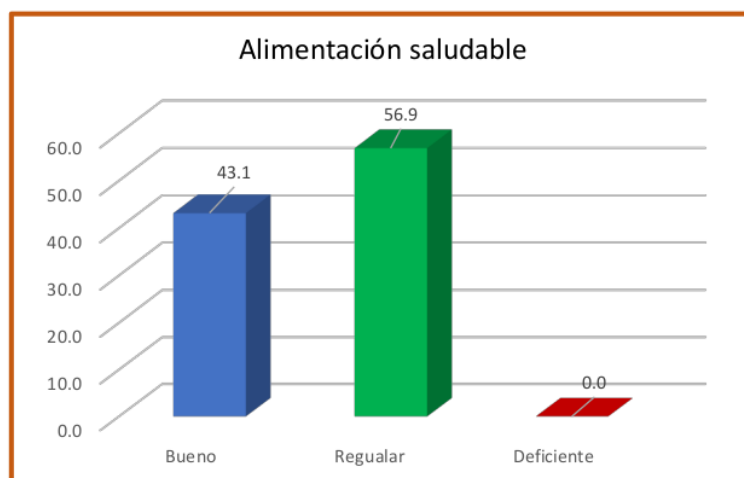
Presentación y análisis de resultados

#### Variable Alimentación Saludable

<sup>20</sup> Tabla 9 Nivel de la variable alimentación saludable en los estudiantes del nivel primaria de una Institución Educativa Pública 2023.

NIVEL	f	%
Bueno (siempre)	22	43.1
Regular (a veces)	29	56.9
Deficiente (nunca)	0	0.0
TOTAL	51	100.0

**Nota:** Base de datos del cuestionario alimentación saludable



56  
Gráfico 1. Se observa el nivel alcanzado por los estudiantes incluidos en el estudio respecto de su alimentación saludable.

Interpretación:

5  
En tabla 9 y gráfico 1, en cuanto a la variable alimentación saludable, obtuvimos resultados del 100% de los estudiantes incluidos en el estudio, solo el 43,1% de su alimentación saludable se ubican en el nivel bueno, el 56,9% en el nivel regular y 0,00% en el nivel deficiente.

Existe predominio del nivel regular, este hallazgo determina que los estudiantes incluidos en el estudio, en cuanto a su alimentación saludable solo alcanzo el nivel regular.

1  
Tabla 10.

Nivel de la dimensión hábitos de alimentación saludable, en los estudiantes participantes en el estudio.

NIVEL	f	%
Bueno (siempre)	19	37.3
Regular (a veces)	32	62.7
Deficiente (nunca)	0	0.0
<b>TOTAL</b>	<b>51</b>	<b>100.0</b>

Nota: Base de datos del cuestionario alimentación saludable.

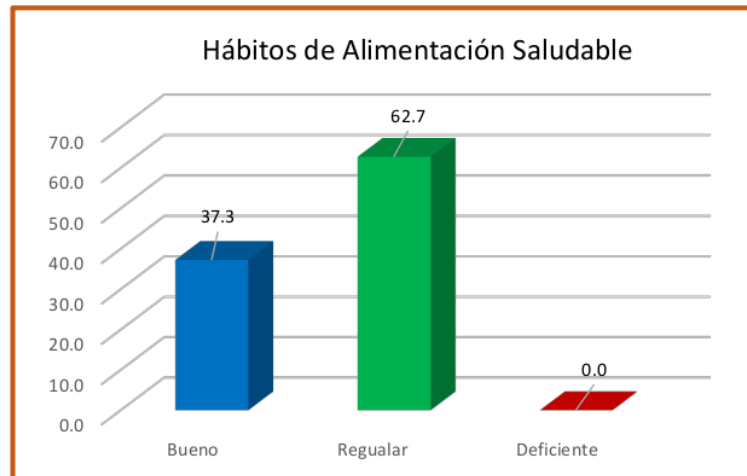


Gráfico 2. Se observa el nivel alcanzado por los estudiantes sobre la dimensión hábitos de alimentación saludable.

Interpretación:

Tabla 10 y gráfico 2, en cuanto a la dimensión hábitos de alimentación saludable, vemos que solo el 37.3% de los estudiantes se ubican en el nivel bueno; el 62.7% se ubican en el nivel regular y 0.00% en el nivel deficiente.

Existe un predominio del nivel regular, este hallazgo demuestra que los estudiantes incluidos en el estudio, solo alcanzo el nivel regular respecto en esta dimensión.

### Dimensión Necesidades Nutricionales

Tabla 11 Nivel de la dimensión necesidades nutricionales en los estudiantes en los estudiantes participantes en el estudio.

NIVEL	f	%
Bueno (siempre)	23	45.1
Regular (a veces)	25	49.0

Deficiente (nunca)	49	3	5.9
TOTAL		51	100.0

**Nota:** Base de datos del cuestionario alimentación saludable.

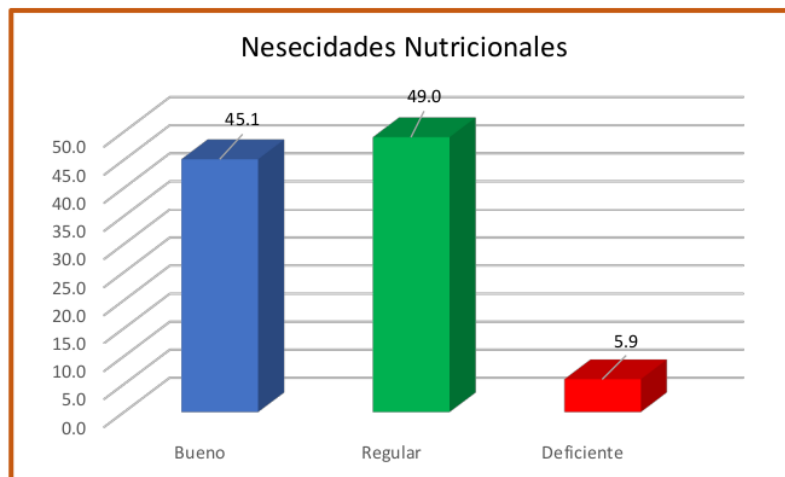


Gráfico 3. Se observa el nivel alcanzado por los estudiantes sobre la dimensión necesidades nutricionales.

Interpretación:

Tabla 11 y gráfico 3, en cuanto a la dimensión necesidades nutricionales, vemos que solo el 45.1% de los estudiantes se ubican en el nivel bueno, 49% se ubican en el nivel regular y el 5.9% en el nivel deficiente.

Existe predominio del nivel regular, este hallazgo demuestra que los estudiantes estudiados en la dimensión necesidades nutricionales están en un nivel regular.

Tabla 12 Nivel de valoración del Rendimiento Académico en los estudiantes del nivel primaria de una Institución Educativa pública 2023.

NIVEL	f	%
logro destacado	7	13.7
logro esperado	44	86.3



en proceso	0	0.0
en inicio	0	0.0
<b>TOTAL</b>	<b>51</b>	<b>100.0</b>

**Nota:** Base de datos del acta oficial de evaluación que se encuentra en el SIAGIE

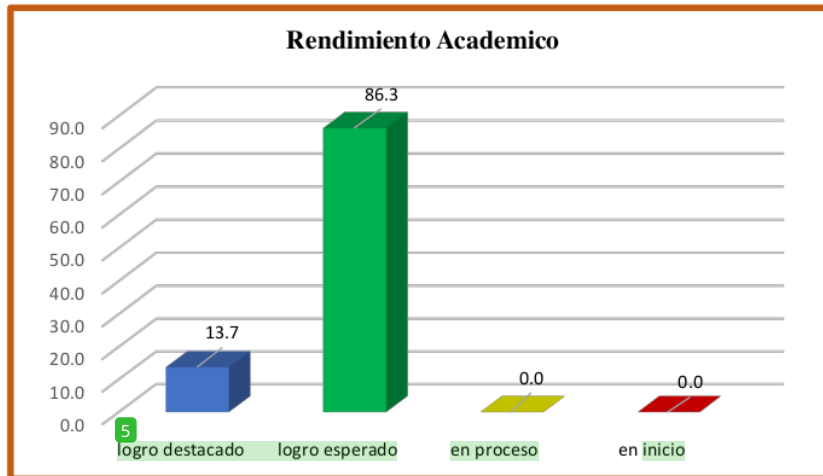


Gráfico 4. Se observa el logro alcanzado por los estudiantes acerca de su rendimiento académico.

Interpretación:

Tabla 12 y gráfico 4, el logro alcanzado por los estudiantes incluidos en el estudio respecto a sus resultados académicos vemos que solo el 13.7% se ubican en el nivel logro destacado, el 86.3% se ubican en el nivel de logro esperado, el 0.00%, en el nivel en proceso y de igual manera 0.00%, en el nivel en inicio.

Existe predominio del nivel logro esperado, este hallazgo demuestra que los estudiantes tienen buen desempeño académico respecto a sus competencias.

### Contraste de hipótesis general

Tabla 13. Contrastación de hipótesis general entre las variables independiente y dependiente.

Rendimiento Académico	Alimentación Saludable				X <sup>2</sup>
	Bueno	Regular	Deficiente	TOTAL	
logro destacado	6	1	0	7	p = 0.0143356
Logro esperado	16	28	0	44	
En proceso	0	0	0	0	
En inicio	0	0	0	0	
TOTAL	22	29	0	51	

Nota: Base de datos del cuestionario de Alimentación Saludable y acta oficial de evaluación Rendimiento Académico.

Interpretación:

En el contraste de hipótesis general tal como resultado los datos analizados en la tabla 13 de acuerdo al estadístico de chi-cuadrado  $p = 0.0143356$  se ha considerado el criterio de significancia  $P < 0.05$  se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Es decir, SI existe relación entre las variables independiente y dependiente.

#### Análisis del P Valor con la fórmula de chi cuadrado

$$x^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

Donde:

O: Cada valor observado

E: Cada valor esperado

Datos observados

$$x^2 = \frac{7(22)}{51} = 3.02$$

$$x^2 = \frac{7(29)}{51} = 3.98$$

$$x^2 = \frac{44(22)}{51} = 18.98$$

$$x^2 = \frac{44(29)}{51} = 25.02$$

Datos esperados

$$x^2 = \frac{(6-3.02)^2}{3.02} = 2.94$$

$$x^2 = \frac{(1-3.98)^2}{3.98} = 2.23$$

$$x^2 = \frac{(16-18.98)^2}{18.98} = 0.47$$

$$x^2 = \frac{(28-25.02)^2}{25.02} = 0.36$$

$$x^2 = 2.94 + 2.23 + 0.47 + 0.36 = 6$$

Grados de libertad = (2-1)(2-1) = 1

P Valor = 0.0143356

19

**TABLA 3-Distribución Chi Cuadrado  $\chi^2$**

v/p	0,001	0,0025	0,005	0,01	0,025	0,05	0,1	0,15	0,2	0,25	0,3	0,35	0,4	0,45	0,5
1	10,8274	9,1404	7,8794	6,6349	5,0239	3,8415	2,7055	2,0722	1,6424	1,3233	1,0742	0,8735	0,7083	0,5707	0,4549
2	13,8150	11,9827	10,5965	9,2104	7,3778	5,9915	4,6052	3,7942	3,2189	2,7726	2,4079	2,0996	1,8326	1,5970	1,3863
3	16,2660	14,3202	12,8381	11,3449	9,3484	7,8147	6,2514	5,3170	4,6416	4,1083	3,6649	3,2831	2,9462	2,6430	2,3660
4	18,4662	16,4238	14,8602	13,2767	11,1433	9,4877	7,7794	6,7449	5,9886	5,3853	4,8784	4,4377	4,0446	3,6871	3,3567
5	20,5147	18,3854	16,7496	15,0863	12,8325	11,0705	9,2363	8,1152	7,2893	6,6257	6,0644	5,5731	5,1319	4,7278	4,3515
6	22,4575	20,2491	18,5475	16,8119	14,4494	12,5916	10,6446	9,4461	8,5581	7,8408	7,2311	6,6948	6,2108	5,7652	5,3481
7	24,3213	22,0402	20,2777	18,4753	16,0128	14,0671	12,0170	10,7479	9,8032	9,0371	8,3834	7,8061	7,2832	6,8000	6,3458
8	26,1239	23,7742	21,9549	20,0902	17,5345	15,5073	13,3616	12,0271	11,0301	10,2189	9,5245	8,9094	8,3505	7,8325	7,3441
9	27,8767	25,4625	23,5893	21,6660	19,0228	16,9190	14,6837	13,2880	12,2421	11,3887	10,6564	10,0060	9,4136	8,8632	8,3428
10	29,5879	27,1119	25,1881	23,2093	20,4832	18,3070	15,9872	14,5339	13,4420	12,5489	11,7807	11,0971	10,4732	9,8922	9,3418

**Hipótesis específica entre la dimensión hábitos de alimentación saludable y rendimiento académico**

Tabla 14. Contrastación de hipótesis específica entre la dimensión hábitos de alimentación Saludable y rendimiento académico

Rendimiento Académico	Hábitos de Alimentación Saludable				X <sup>2</sup>	
	Escalas	Bueno	Regular	Deficiente		TOTAL
logro destacado		5	2	0	7	p =0.0440786
Logro esperado		14	30	0	44	
En proceso		0	0	0	0	
En inicio		0	0	0	0	
TOTAL		19	32	0	51	

Nota: Base de datos del cuestionario de Alimentación Saludable y acta oficial de evaluación Rendimiento Académico

Interpretación:

En el contraste de la hipótesis específica tal como resultado los datos analizados en la tabla 14 de acuerdo al estadístico de chi-cuadrado  $p = 0.0440786$  se ha considerado el criterio de significancia  $P < 0.05$  se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Es decir, SI existe relación entre la dimensión hábitos de alimentación saludable y rendimiento académico.

**Hipótesis específica entre la dimensión necesidades nutricionales y rendimiento académico**

Tabla 15. Contraste de hipótesis específica entre la dimensión necesidades nutricionales y Rendimiento Académico

Rendimiento Académico	Necesidades nutricionales				X <sup>2</sup>
	Escalas	Bueno	Regular	Deficiente	

logro destacado	3	4	0	7	p = 0.742477
Logro esperado	20	21	3	44	
En proceso	0	0	0	0	
En inicio	0	0	0	0	
TOTAL	23	25	3	51	

Nota: Base de datos del cuestionario de Alimentación Saludable y acta oficial de evaluación Rendimiento Académico.

Interpretación:

En el contraste de hipótesis específica tal como resultado los datos analizados en la tabla 15 de acuerdo al estadístico de chi-cuadrado  $p = 0.742477$  se ha considerado el criterio de significancia  $P > 0.05$  se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis de investigación. Es decir, No existe relación entre la dimensión necesidades nutricionales y rendimiento académico.

#### IV. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Los hallazgos encontrados en el presente estudio se pudo demostrar que, según el estadístico de chi-cuadrado  $p = 0.0143356$  se ha considerado el criterio de significancia  $P < 0.05$  se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Es decir, SI existe relación entre las variables independiente y dependiente. En los 51 estudiantes participantes en el estudio. En cuanto a la variable alimentación saludable, del 100% de los estudiantes participantes en el estudio el 43.1% su alimentación saludable están en un nivel bueno, 56.9% en el nivel regular y 0.00% en el nivel deficiente. En cuanto a los resultados Académicos, el 13.7% de los estudiantes se ubican en el nivel logro destacado (AD), 86.3% se ubican en el nivel

<sup>61</sup> logro esperado (A), 0.00%, en el nivel en proceso (B), y de igual manera 0.00%, en el nivel inicio (C).

Estos resultados nuestros, contradicen lo demostrado por. Garcia & Martinez (2019) estudio denominado: “hábitos lalimentarios y rendimiento académico de estudiantes de la facultad de nutrición y dietética de la Universidad del Sinú Cartagena, 2019-I”. Sus hallazgos <sup>6</sup> indican que no existe una relación significativa  $p = 0.9999$  ( $p > 0.05$ ). Entre sus variables. Pero si existe similitud interesante en sus resultados obtenidos, solo el 21% de sus estudiantes tienen hábitos de alimentación buenos saludables, el 76% tienen hábitos de alimentación regular, y 3% tienen hábitos de alimentación deficiente, entonces cabe señalar que existe predominio del nivel regular respecto a sus hábitos de alimentación, por lo que la alimentación no sería saludable ni balanceada en los estudiantes estudiados de dichas investigaciones. En referencia a los resultados académicos fue, el 76% tiene una escala regular (A); el 24% es bajo (B), y no hay ningún estudiante que obtenga un nivel alto.

Así mismo, los hallazgos de esta investigación son similares a lo demostrado por. Alava & Icaza (2021) tesis denominada: “hábitos alimenticios en el rendimiento académico en tiempos de pandemia de los estudiantes de 10 EGB, 1BGU Y 2BGU del colegio unidad educativa Santiago Mayor de la ciudad de Guayaquil”. Sus <sup>69</sup> hallazgos indican que, el 99% <sup>6</sup> de sus estudiantes cree que existe una relación entre sus variables estudiadas. Pero existe una diferencia significativa en los hábitos de alimentación, por lo que el 91% de sus estudiantes tienen hábitos alimenticios saludables, y solo el 9% no saludables, cabe señalar que existe una gran diferencia de hasta el 47,9% en los hábitos alimentarios de sus estudiantes estudiados. En comparación con los estudiantes de nuestro estudio que obtuvieron solo un 43,1% en hábitos alimentarios saludables buenos.

Así mismo, los hallazgos encontrados en nuestro estudio, se asemejan con lo demostrado por. Carrión (2020) estudio denominado: “Alimentación saludable y rendimiento académico en estudiantes del cuarto de secundaria, Ramiro Prialé Prialé, San Juan de Lurigancho, 2019”. Sus resultados encontrados fueron los siguientes según: La prueba de hipótesis concluyeron que,  $P=0.00$  ( $p < 0.05$ ) Es decir, SI existe relación entre sus variables independiente y dependiente en sus estudiantes

muestreados. Además, también existen similitudes con sus resultados encontrados, por lo que el 43.5% de los estudiantes tienen buenos hábitos de alimentación saludable, el 48.7% regulares, y solo el 8.7% deficiente. Cabe señalar que los estudiantes incluidos en la muestra en ambos estudios sus hábitos de alimentación no son buenos ni balanceados por que estarían expuestos a contraer alguna enfermedad. En cuanto a los resultados académicos, el 42.2% obtuvo calificaciones satisfactorias; El 37% de ellos se encuentran en proceso y 20.8% en inicio.

Así mismo, los hallazgos encontrados en el estudio, coinciden con lo demostrado por. Flores & Briones (2021) Quienes investigaron sobre “hábitos alimenticios y rendimiento académico de los estudiantes del 4to y 5to de primaria de la institución educativa particular José María Escrivá de Balaguer”. Sus conclusiones indican <sup>1</sup> que, existe relación significativa entre sus variables estudiadas. Pero existe una significativa variabilidad en sus resultados obtenidos, el 63.6% <sup>6</sup> de los estudiantes tienen hábitos alimenticios buenos, el 36.4% regulares, y 0.00% deficientes, entonces sus resultados tienen ventaja en cuanto a nuestros resultados encontrados en líneas generales es necesario tomar conciencia en mejorar nuestros hábitos de alimentación para ser competentes. En referencia a los resultados académicos, el 13.6% de ellos tienen logro destacado (AD); el 61.4% logro esperado (A); el 25% logro en proceso (B); y 0.00% nivel inicio (C).

Estos resultados se basan en teorías científicas sobre alimentación saludable. López (2013) plantea que “el cerebro es el responsable de los procesos de lenguaje, aprendizaje, pensamiento, etc. Una nutrición saludable afecta la actividad y la energía cerebral, la memoria y la concentración, la depresión, la ansiedad, la agresión y las ondas cerebrales (función cerebral). Vulnerable a trastornos psicológicos y enfermedades degenerativas del sistema nervioso”.

Así mismo según. Jáuregui & Razumiejczyk (2011) sostiene al indicar que <sup>58</sup> la memoria tiene la capacidad de registrar, codificar, retener y almacenar información adquirida. Los neurotransmisores son compuestos químicos que se producen y secretan en el cerebro. Se trata de sustancias que ayudan a fortalecer la memoria e inciden directamente en el aprendizaje. Estos neurotransmisores son la dopamina (aumenta la memoria para prestar atención a la información y almacenarla durante

mucho tiempo), la serotonina (regula las funciones perceptivas y cognitivas, afecta la memoria y acelera el proceso de aprendizaje) la acetilcolina (mejora la memoria a corto plazo y aumenta la memoria y la capacidad de aprendizaje).

Por otro lado cabe señalar de acuerdo a los resultados obtenidos en este estudio, se asume que la alimentación saludable es importante y tiene influencia en el rendimiento académico de los estudiantes; Sin embargo, solo una alimentación adecuada no garantiza un buen rendimiento académico, por lo que hay otros factores también que influyen en los resultados académicos. Garivay (2017) sostiene al afirmar que hay dos tipos de factores que influyen en la disminución o aumento de los resultados de aprendizaje de los estudiantes. Factores internos, “aquí estamos hablando de las capacidades de los estudiantes en términos de inteligencia, atención, concentración, motivación, orientación al aprendizaje, autoestima, tristeza, entre otros”. Factores externos, “aquí tiene que ver nivel socioeconómico, los problemas familiares y sociales, las distracciones de la televisión, la música, el bajo deseo de aprender, los métodos y estrategias de los docentes y los materiales didácticos que los docentes utilizan para enseñar a los estudiantes a aprender, entre otros factores”.

## V. CONCLUSIONES

En conclusión a presente investigación según los resultados obtenidos nos permiten emitir con las siguientes especificaciones:

Ira:

En cuanto al objetivo general, se demostró, según la estadística Chi-cuadrado  $p = 0.0143356$  se ha considerado el criterio de significancia  $P < 0.05$  se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Es decir, SI existe relación entre las variables independiente y dependiente. En los 51 estudiantes participantes en el estudio. Además en cuanto al nivel de alimentación del 100% de los estudiantes incluidos en el estudio solo el 43,1% se encuentran en un nivel bueno, el 56.9% regular y 0.00% deficiente.



2da:

En cuanto al objetivo específico 1, el nivel de la dimensión hábitos de alimentación saludable, se encontró que solo el 37.3% de los estudiantes se ubican en el nivel bueno; 62.7% regular y 0.00% deficiente.

3ra:

En cuanto al objetivo específico 2, el nivel de la dimensión necesidades nutricionales, se pudo obtener que solo el 45.1% de los estudiantes se ubican en el nivel bueno, el 49% se ubican en el nivel regular y 5.9% en el nivel deficiente.

4ta:

Respecto al objetivo específico 3, el nivel de logro académico fue del 100% de los estudiantes participantes en el estudio, solo el 13.7% de ellos se ubican en el nivel logro destacado (AD), 86.3% se ubican en el nivel de logro esperado (A), 0.00%, en el nivel en proceso (B), y de igual manera 0.00%, en el nivel inicio (C).

5ta:

Respecto al objetivo específico 4, se demostró según el estadístico de chi-cuadrado con un valor  $p = 0.0440786$  se ha considerado el criterio de significancia  $P < 0.05$  se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Es decir, SI existe relación entre la dimensión hábitos de alimentación saludable y rendimiento académico en los estudiantes estudiados.

6ta:

Respecto al objetivo específico 5 se demostró, según el estadístico de chi-cuadrado  $p = 0.742477$  se ha considerado el criterio de significancia ( $p > 0.05$ ) se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis de investigación. Es decir no existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión necesidades nutricionales y rendimiento académico en los estudiantes participantes en el estudio.

## **VI. RECOMENDACIONES**

**En** el presente estudio, luego de los resultados obtenidos, se emiten las siguientes sugerencias como aporte a implementar acciones de mejora en la gestión:

Primera:

Para los directivos de la institución, promover campañas de concientización organizando reuniones presenciales de orientación al servicio para padres de familia, estudiantes y docentes sobre alimentación saludable y no saludable, con la finalidad de cambiar las conductas inapropiadas y mejorar los hábitos alimenticios.

Segunda:

Para los docentes, sensibilizar y orientar a los estudiantes en las áreas pertinentes de alimentación saludable y no saludable para mejorar los hábitos de alimentación y cambiar las conductas alimentarias poco saludables.

Tercera:

A los estudiantes, deben consumir alimentos saludables, especialmente en estado fresco y natural, no a las comidas chatarras, teniendo en cuenta que una alimentación saludable influye significativamente en el rendimiento académico y previene enfermedades. Los malos hábitos alimenticios tienen reacciones adversas en la salud.

Cuarta:

Para los padres, deben contribuir y comprometerse con la educación integral de sus hijos adolescentes, asegurando que su alimentación sea sana y equilibrada, previniendo así la desnutrición y la anemia.

## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alava, G. E., & Icaza, D. N. (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. [*Licenciado en Nutrición, Dietética y Estética*]. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, Guayaquil, Ecuador.  
<http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/15962/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-446.pdf>
- ASPCAT. (1 de Junio de 2020). *Agencia de Salud Pública de Cataluña*. La alimentación saludable en la etapa escolar. Guía para familias y escuelas:  
[https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio\\_salut/alimentacio\\_saludable/02Publicacions/pub\\_alim\\_inf/guia\\_alimentacio\\_saludable\\_etapa\\_escolar/guia\\_alimentacion\\_etapa\\_escolar.pdf](https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacion_etapa_escolar.pdf)
- Carbajal, Y., & Melgar, H. (2016). Alimentación Saludable y Rendimiento escolar en estudiantes del cuarto grado de educación primaria en las instituciones educativas Luis Carranza y los libertadores del distrito de Ayacucho, 2016. [*tesis Licenciado (a) en Educación primaria*]. UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA, Ayacucho, PERÚ.  
<http://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/2616>

- Carranza, G. (2020). "Alimentación Saludable para el Desarrollo del aprendizaje de los niños de educación inicial1, del CNH "pequeños pupilos" del mics, de la comunidad, Hulganga San Luis, Canton Quero, Provincia de Tungurahua, año lectivo 2018". [tesis Licenciada en Ciencias de la Educación]. Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Ecuador. <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/6751/2/TESIS%20%20WORD%20%20Alimentacion%20saludable%20%281%29.pdf>
- Carrión, D. H. (2020). Alimentación Saludable y Rendimiento Académico en Estudiantes del Cuarto de Secundaria, Ramiro Prialé Prialé, San Juan de Lurigancho, 2019. [Grado de Maestra en Educación con mención en Docencia y Gestión Educativa]. Universidad César Vallejo, Lima, Perú. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/42480>
- Castillo, D. (2017). Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico escolar. [tesis Máster en Nutrición y Alimentación Humana]. UNIVERSITAT DE LES ILLES BALEARS, Murcia, España. [https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/146127/tfm\\_2016-17\\_MNAH\\_dmc378\\_717.pdf?sequence=1](https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/146127/tfm_2016-17_MNAH_dmc378_717.pdf?sequence=1)
- Cerna, J. (2018). Estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes de educación básica regular de la institución educativa experimental Antonio Guillermo Urrelo, Cajamarca, 2018. [tesis licenciada en enfermería]. Universidad Nacional de Cajamarca, Cajamarca, PERÚ. [https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/UNC/2867/T016\\_41395623\\_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/UNC/2867/T016_41395623_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Churata, E. (2018). CONOCIMIENTOS Y ACTITUDES SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE LOS ESTUDIANTES ADOLESCENTES DE LA I. E. S. SAN JUAN DE HUATA - 2018. [Tesis LICENCIADO EN NUTRICIÓN HUMANA]. UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO, puno, Perú. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/10361>
- Comex Perú. (17 de julio de 2020). Comex Perú - sociedad comercio exterior Perú. Retrieved 17 de julio de 2020, from Comex Perú - sociedad comercio exterior Perú: <https://www.comexperu.org.pe/articulo/como-va-la-alimentacion-saludable>
- Cotrina, M., Cotrina, R., & Comperito, Y. (2015). La alimentación y su relación con el rendimiento escolar de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Celendin – Cajamarca, 2014. [Tesis Licenciado en Educación]. Universidad Nacional de Educación Enrique Gusman y Valle, Celendin, Cajamarca. <https://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/1919>
- DIRESA, C. (02 de febrero de 2020). MINSA reconoce al GORECAJ por disminuir la anemia en la región. <http://www.diresacajamarca.gob.pe/portal/noticias/det/802>
- Flores, R., & Briones, V. (2021). Hábitos alimenticios y rendimiento académico de los estudiantes del 4° y 5° grado de primaria de la Institución Educativa Particular José María Escrivá de Balaguer. [tesis licenciada en enfermería]. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo., Cajamarca, Perú. <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/1480>
- García, h., & Martínez, L. (2019). Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad del Sinú seccional Cartagena para el periodo 2019 -I. [Tesis para optar el título de Nutricionista Dietista]. Universidad del SINÚ Elias Bechara ZainÚm, SINÚ Cartagena, Mexico. <http://medicinavirtual.uas.edu.mx/mdcs/recursos/tesis/2019/12.pdf>

- Garivay, N. R. (2017). Factores internos y externos que influyen en el aprendizaje de los estudiantes de administración - 2016. [ *Tesis grado académico de Maestro en Educación con mención en Docencia Universitaria e Investigación Pedagógica* ]. Universidad San Pedro, Huacho, Perú.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. (Sexta edición ed.). Mexico, Mexico: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.  
<https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista- Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Hernandez, R., Fernandez, C., & Maria del Pilar, B. (2010). *Metodología de la investigación*. McGRAW-HILL. <https://www.icmujeres.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Sampieri.Met.Inv.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. d. (2014). *Metodología de la investigación científica*. Mexico, Mexico: McGRAW-HILL / Interamericana Editores, S.A. DE C.V.
- INHA. (15 de septiembre de 2015). *centro de rehabilitacion Integral CEDESA. La Habana, Cuba*. alimentacion saludable: aneska@infomed.sld.cu
- INS. (.. de .. de 2015). *Instituto Nacional de Salud*. Alimentacion Saludable: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/ninos-y-ninas/requerimientos-nutricionales>
- INS. (2023). [ *Estado Nutricional niños menores de 5 años de edad* ]. Lima.  
<https://web.ins.gob.pe/es/alimentacion-y-nutricion/vigilancia-alimentaria-y-nutricional/vigilancia-del-sistema-de-informacion-del-estado-nutricional-en-%20EESS>
- Jáuregui, M., & Razumiejczyk, E. (2011). MEMORIA Y APRENDIZAJE: UNA REVISIÓN DE LOS APORTE COGNITIVOS. *Revista Virtual de la Facultad de Psicología y Psicopedagogía de la Universidad del Salvador*, 26(20-44), 25.  
<https://doi.org/https://racimo.usal.edu.ar/4501/1/174-712-1-PB.pdf>
- Lamas, H. (30 de Abril de 2015). Sobre el rendimiento esco-lar. *Propósitos y Representaciones*, Vol. 3,(N° 1: pp. 313-386), 38. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20511/pyr2015.v3n1.74>
- López, P. (0.00 de 0.00 de 2013). *Diseño y planificación de dietas saludables*. Revista Española de nutricion comunitaria: [https://www.academia.edu/19395853/Nutricion\\_Liceo\\_2](https://www.academia.edu/19395853/Nutricion_Liceo_2)
- MINSA. (16 de enero de 2020). *Ministerio de Salud*. Guías alimentarias para la poblacion peruana: <file:///D:/educ/V%20cicloo/desarrollo%20del%20proyecto%20Tesis/alimentacion%20salu%20guias/Gu%C3%ADas%20Alimentarias%20para%20la%20Poblaci%C3%B3n%20Peruana.pdf>
- MSD. (16 de Diciembre de 2013). *Ministerio de Salud y Deportes la Paz Bolivia*. [Guía alimentaria para la niña el niño en edad escolar]: [https://www.minsalud.gob.bo/images/Libros/DGPS/PDS/p343\\_g\\_dgps\\_uan\\_GUIA\\_ALIMENTARIA\\_PARA\\_LA\\_NIAS\\_Y\\_EL\\_NIO\\_EN\\_EDAD\\_ESCOLAR.pdf](https://www.minsalud.gob.bo/images/Libros/DGPS/PDS/p343_g_dgps_uan_GUIA_ALIMENTARIA_PARA_LA_NIAS_Y_EL_NIO_EN_EDAD_ESCOLAR.pdf)
- <sup>16</sup> OMS. (12 de Enero de 2021). *Organizacion Mundial de la Salud*. [insta a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable en los establecimientos públicos:](#)

<https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities>

- OMS. (12 de ENERO de 2021). *Organizacion de las Naciones Unidas*. Ginebra.  
<https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities>
- OPS. (2023). *Seguridad Alimentaria y Nutricion*. Chile. <https://www.paho.org/es/noticias/19-1-2023-informe-onu-131-millones-personas-america-latina-caribe-no-pueden-acceder-dieta>
- Ortiz, y., & Valverde, M. (2019). taller alin para mejorar habitos de alimentacion saludable en los niños de 4 años de la I.E. 215-2018. [tesis licenciada en educacion inicial]. Universidad Nacional de Trujillo, Trujillo, La libertad.  
<http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/13318>
- Pereda, G. (2019). Hábitos de estudio y comprensión lectora en estudiantes del tercer grado de primaria de la I.E. 82169 provincia de Santiago de Chuco , La Libertad 2019. [Tesis de licenciatura]. Universidad César Vallejo, Santiago de Chuco, Perú.  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/38554/pereda\\_vg.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/38554/pereda_vg.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Pereira, P. (2019). Modelo de alimentación saludable orientado a la infancia en Uruguay. [tesis Maestría en Derechos de Infancia y Políticas Públicas]. Universidad de la Republica Uruguay, Montevideo, Montevideo, Uruguay.  
<https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/23091/1/Pereira%2C%20P..pdf>
- Pinto, J., & Carbajal, Á. (xxxxx de xxxxx de 2006). *Nutrición y salud La dieta equilibrada prudente o saludable*. (D. L.-2. Spain, Editor) Dirección General de Salud Pública y Alimentación.:  
<http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM009020.pdf>
- Rachel, M., & Blake, B. (01 de Agosto de 2012). *Alimentación saludable*. equipo de Bupa de información sobre la salud, y está basada en fuentes acreditadas de evidencia médica. :  
<https://www.bupasalud.com/salud/alimentacionsaludable#:~:text=Hacer%20cambios-,%20BFPor%20qu%C3%A9%20es%20importante%20una%20alimentaci%C3%B3n%20saludable%3F,y%20algunos%20tipos%20de%20c%C3%A1ncer.>
- Ramos, E., & Solis, L. (2020). Hábitos alimenticios y rendimiento escolar en alumnos de la institución educativa N°21575 Huayto, Pativilca 2019. [tesis licenciada en enfermería]. Universidad Nacional de Barranca, Pativilca, Perú.  
<https://hdl.handle.net/20.500.12935/80>
- Sacre, I. S. (2019). hábitos Alimenticios Saludables y Lonchera Escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N°20402 Virgen de Fatima ,Huaral. [Licenciado de Educacion Primaria y Problemas del Aprendizaje]. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión., Huaral, Huacho, Perú.
- Sayán, J. (2018). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes del I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas, 2017. [tesis Maestría en Educación]. Universidad Cesar Vallejo, Lima.  
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/14150>

SENC. (11 de Noviembre de 2018). *Sociedad Española de Nutricion comunitaria*. Guia de alimentacion saludable para atencion primaria y colectivos ciudadanos: <https://www.nutricion comunitaria.org/es/noticia/guia-alimentacion-saludable-ap>

Serafin, P. (1 de Diciembre de 2012). *Manual de alimentacion escolar saludable*. Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición – INAN del Ministerio de Salud Publica y bienestar social: <https://www.fao.org/3/as234s/as234s.pdf>

Sosa, A. P. (2019). hábitos alimenticios y sus efectos en el rendimiento académico en estudiantes de enfermería del Cesgac. [*Grado de maestra en docencia en ciencias de la salud*]. Universidad Autonoma de Sinaloa, Culiacan Sinaloa, Mexico. <http://medicinavirtual.uas.edu.mx/mdcs/recursos/tesis/2019/12.pdf>

Torres, J. (2019). Los cuestionarios virtuales online y su efecto en el rendimiento en los alumnos del curso de Matemática I de la Escuela de Estudios Generales Área de Ciencias Económicas y de la Gestión de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. [*tesis Maestro en Ciencias de la Educación con mención en Docencia Universitaria*]. UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACION Enrique Guzmán y Valle, Lima, Perú. <https://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/3017>

Zamudio, S. (2023). prevención y promoción en la salud con relación al estilo de vida del adulto Chicches, Pataz, 2022. [*Tesis Licenciado en Enfermería*]. Universidad Catolica de Trujillo Venedicto XVI., Trujillo.

## VIII. ANEXOS

### Anexo 1: Instrumento de recolección de datos

#### CUESTIONARIO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Instrucción: Estimado/a estudiante:

A continuación, recibirás 30 preguntas sobre tus hábitos de alimentación diario, cada una con una calificación: Siempre (3), A veces (2) y nunca (1) excepto las preguntas de color rojo 13, 14, 15, 16 que se puntúan: Siempre (1), A veces (2) y nunca (3).

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

Te agradezco tu participación en el estudio.

N°	VARIABLE /DIMENSIONES/INDICADORES/CONSIDERAS QUE.....	ESCALA		
		Siempre	A veces	Nunca
	Variable: Alimentación Saludable			
	Dimensión: Hábitos de alimentación saludable			
	Indicador: Grupos de alimentos.			
	Consideras que..... ↓			
1	Consumes frutas como (manzana, piña, papaya, naranjas, plátano) diario.			

2	Consumes verduras y hortalizas como (zanahoria, tomate, brócoli, zapallo, vainitas) diario.			
3	Consumes lácteos y derivados como (leche, yogur, queso) huevos.			
4	Consumes carnes como (res, carnero, gallina, pato, cuy).			
5	Consumes pescado como (sardina, caballa, atún, salmón, bonito, trucha).			
6	Consumes legumbres como (garbanzos, habas, lentejas, frijoles, arvejas).			
7	Consumes cereales como (trigo, avena, maíz, cebada, arroz, quinua, kiwicha).			
8	Consumes frutos secos como (almendras, pecanas, maní, pasas, aceitunas).			
9	Consumes aceites y grasas como (aceites vegetales, oliva, girasol, mantequilla).			
<b>Indicador: bebidas saludables</b>				
10	Consumes agua 6 a 8 vasos o un litro y medio a 2 litros diario.			
11	Consumes refrescos naturales (limonada, piña, maracuyáda, manzana).			
12	Consumes jugos de frutas, extractos de zanahoria, betarraga.			
<b>Indicador: comidas no saludables</b>				
13	Consumes salchipollo, pollo broaster.			
14	Consumes hamburguesa, hotdog, pizza.			
15	Consumes embutidos (jamonada, mortadela, jamón, salchicha).			
<b>Indicador: Consumo de alimentos en el kiosco</b>				
16	Consumes golosinas como chocolates, galletas, queque, chizitos.			
17	Consumes bebidas como: jugos de frutas de piña, papaya surtidos, yogurt.			
18	Consumes cereales envasados sin azúcar como de trigo, maíz, maca, kiwicha.			
<b>Indicador: Consumo de alimentos del programa Qali Warma</b>				
19	Consumes los alimentos del programa Qali Warma.			
<b>Indicador: Consumo de alimentos en la lonchera</b>				
20	Consumes frutas como: manzana, mandarina, naranja, plátano, entre otras.			
21	Consumes alimentos de origen animal, como: queso, yogurt, pollo, huevos, entre otros.			
<b>Dimensión: Necesidades nutricionales</b>				
<b>Indicador: cantidad o tamaño de nutrientes que se debe consumir diario</b>				
22	Consumes 6 a 7 porciones diariamente de alimentos que te aportan carbohidratos como (cereales, tubérculos y menestras).			
23	Consumes alimentos ricos en proteínas (carnes, vísceras, pollo, huevos) una porción tamaño de una palma de tu mano diariamente.			
24	Consumes frutos secos como (almendras, pecanas, maní, pasas) un puñado 3 a 7 veces a la semana.			



25	Consumes 2 porciones diario de verduras y hortalizas en estado fresco, que te aportan vitaminas y minerales.			
26	Consumes 3 frutas diferentes diario como (manzana, piña, papaya, plátano).			
27	Consumes pescados como: sardina, caballa, atún, bonito, trucha una porción tamaño de una palma de tu mano 3 veces por semana.			
28	Consumes 2 a 3 porciones diario de alimentos ricos en calcio como leche, yogur, queso.			
29	Consumes alimentos ricos en hierro como (sangrecita, bazo, hígado) una ración 3 veces por semana.			
30	Consumes 2 a 3 cucharadas diario de aceites y grasas como (aceites vegetales, oliva, girasol, mantequilla).			

### 3 Anexo 2: Ficha técnica

Nombre original del instrumento:	Cuestionario de Alimentación Saludable
Autores y año:	Original: Norbil Medina Carranza Roxana Soria Dasilva (2023)
Objetivo del instrumento:	Medir el nivel los hábitos de alimentación saludable
Usuarios:	51 Estudiantes del nivel primaria institución educativa publica Cajamarca 2023
Modo de aplicación:	Presencial, con una duración de 30 minutos aproximadamente
Validez del instrumento	El instrumento fue Validado por 4 profesionales expertos: Mg. Bermúdez Aparicio Jhelmira Mg. Góngora Loza Brenda Ivon Dra. Asmat Puente Carmen Elizabeth Lic. Caruajulca Pérez, Noemí
59 Confiabilidad del instrumento	Para la confiabilidad del instrumento se aplicó la prueba estadística alfa de cronbach 3

---

donde se obtuvo un valor de  $\alpha = 0.678$  por lo que el instrumento es muy confiable y aplicable.

---

## Anexo 2.1 Validación del Instrumento



### 4 JUICIO DE EXPERTOS SOBRE LA COHERENCIA DEL INSTRUMENTO

4  
Instrucciones: Por favor marque con una X, según su criterio, si cumple o no la coherencia entre la variable alimentación saludable, dimensiones e indicadores.


N°	VARIABLE /DIMENSIONES/INDICADORES/CONSIDERAS QUE.....	Criterios de evaluación	
		Coherencia	Observaciones
	<b>Variable: Alimentación Saludable</b>		
	<b>Dimensión: Hábitos de alimentación saludable</b>		
	<b>Indicador: grupos de alimentos.</b>		
	Consideras que... ↓	Si	No
1	Consumes frutas como (manzana, piña, papaya, naranjas, plátano) diario.	X	
2	Consumes verduras y hortalizas como (zanahoria, tomate, brócoli, zapallo, vainitas) diario.	X	
3	Consumes lácteos y derivados como (leche, yogur y queso) huevos.	X	
4	Consumes carnes como (res, carnero, gallina, pato, cuy)	X	
5	Consumes pescado como (sardina, caballa, atún, salmón, bonito, trucha).	X	
6	Consumes legumbres como (garbanzos, habas, lentejas, frijoles, arvejas).	X	
7	Consumes cereales como (trigo, avena, maíz, cebada, arroz, quinua, kiwicha).	X	
8	Consumes frutos secos como (almendras, pecanas, maní, pasas, aceitunas).	X	
9	Consumes aceites y grasas como (aceites vegetales, oliva, girasol, mantequilla).	X	
	<b>Indicador: bebidas saludables</b>		
10	Consumes agua 6 a 8 vasos o un litro y medio a 2 litros diario.	X	
11	Consumes refrescos naturales (limonada, piña, maracuyáda, manzana).	X	
12	Consumes jugos de frutas, extractos de zanahoria, betarraga.	X	
	<b>Indicador: comidas no saludables</b>		
13	Consumes salchipollo, pollo broaster.	X	
14	Consumes hamburguesa, hotdog, pizza.	X	
15	Consumes embutidos (jamonada, mortadela, jamón, salchicha).	X	
	<b>Indicador: Consumo de alimentos en el kiosco</b>		

16	Consumes golosinas como chocolates, galletas, queque, chizitos.	X		
17	Consumes bebidas como: jugos de frutas de piña, papaya surtidos, yogurt.	X		
18	Consumes cereales envasados sin azúcar como de trigo, maíz, maca, kiwichi <sup>7</sup>	X		
Indicador: Consumo de alimentos del programa Qali Warma				
19	Consumes los <sup>7</sup> alimentos del programa QaliWarma	X		
Indicador: Consumo de alimentos en la lonchera				
20	Consumes frutas como: manzana, mandarina, naranja, plátano, entre otras.	X		
21	Consumes alimentos de origen animal, como: queso, yogurt, pollo, huevos, entre otros.	X		
Dimensión: Necesidades nutricionales				
Indicador: cantidad o tamaño de nutrientes que se debe consumir diario				
22	Consumes 6 a 7 porciones diariamente de alimentos que te aportan carbohidratos como (cereales, tuberculos y menestras).	X		
23	Consumes alimentos ricos en proteínas (carnes, visceras, pollo, huevos) una porcion tamaño de una palma de tu mano diariamente.	X		
24	Consumes frutos secos como (almendras, pecanas, maní, pasas) un puñado 3 a 7 veces a la semana.	X		
25	Consumes 2 porciones diario de verduras y hortalizas en estado fresco, que te aportan vitaminas y minerales.	X		
26	Consumes 3 frutas diferentes diario como (manzana, piña, papaya, plátano).	X		
27	Consumes pescados como: sardina, caballa, atún, bonito, trucha una porcion tamaño de una palma de <sup>17</sup> mano 3 veces por semana.	X		
28	Consumes 2 a 3 porciones diario de alimentos ricos en calcio como leche <sup>15</sup> yogurt, queso y huevos.	X		
29	Consumes alimentos ricos en hierro como (sangrecita, bazo, hígado) una ración 3 veces por semana.	X		
30	Consumes 2 a 3 cucharadas diario de aceites y grasas como (aceites vegetales, oliva, girasol, mantequilla).	X		

<sup>3</sup>  
Trujillo, a los 10 días del mes de Julio 2023

Apellidos y nombres: BERMÚDEZ APARICIO, JHELMIRA

DNI: 71782111

  
.....  
Lic. Jhelmira Bermúdez Aparicio  
NUTRICIONISTA  
CNP 6925  
.....

Sello Firma

Yo...JHELMIRA BERMUDEZ APARICIO, con DNI n° ...71782111, de profesión...Nutricionista, grado académico...Maestría en Gestión de los Servicios de Salud, con código de colegiatura.....6925, labor que ejerzo actualmente como...Coordinadora del Programa de Estudios de Nutrición y Dietética Semipresencial, en la institución Universidad Católica Sedes Sapientiae

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de validación el instrumento denominado: CUESTIONARIO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE, cuyo propósito es medir los hábitos de alimentación saludable de los estudiantes del nivel primaria de una Institución Educativa pública Cajamarca 2023.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

CRITERIOS EVALUADOS		Valoración			
Criterios	Indicadores	NA (1)	PA (2)	A (3)	MA (4)
Calidad	Los ítems planteados tienen calidad de redacción.			X	
Suficiencia	Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de esta.			X	
Claridad	Los ítems se comprenden fácilmente, es decir, su sintáctica semántica son adecuadas.			X	
Coherencia	Los ítems tienen relación lógica con las dimensiones o indicadores que está midiendo.			X	
Relevancia	Los ítems son esenciales o importantes es decir deben ser incluidos.			X	
Pertinencia	El instrumento es útil y adecuado al tipo de investigación			X	


**Apreciación total:**

No adecuado ( ) poco adecuado ( ) adecuado (X) muy adecuado ( )

Trujillo, a los 10 días del mes de Julio 2023

APELLIDOS Y NOMBRES ...BERMUDEZ APARICIO JHELMIRA.....

DNI: ...71782111.....

  
 .....  
 Lic. Jhilmira Bermúdez Aparicio  
 NUTRICIONISTA  
 CNP 6925  
 .....

Sello Firma

**4**  
**Instrucciones:** Por favor marque con una X, según su criterio, si cumple o no la coherencia entre la variable alimentación saludable, dimensiones e indicadores.

N°	VARIABLE /DIMENSIONES/INDICADORES/CONSIDERAS QUE.....	Criterios de evaluación	
		Coherencia	Observaciones
	Variable: Alimentación Saludable		
	Dimensión: Hábitos de alimentación saludable		
	Indicador: grupos de alimentos.		
	Consideras que... ↓	Si	No
1	Consumes frutas como (manzana, piña, papaya, naranjas, plátano) diario.	X	
2	Consumes verduras y hortalizas como (zanahoria, tomate, brócoli, zapallo, vainitas) diario.	X	
3	Consumes lácteos y derivados como (leche, yogur y queso) huevos.	X	
4	Consumes carnes como (res, carnero, gallina, pato, cuy)	X	
5	Consumes pescado como (sardina, caballa, atún, salmón, bonito, trucha).	X	
6	Consumes legumbres como (garbanzos, habas, lentejas, frijoles, arvejas).	X	
7	Consumes cereales como (trigo, avena, maíz, cebada, arroz, quinua, kiwicha).	X	
8	Consumes frutos secos como (almendras, pecanas, maní, pasas, aceitunas).	X	
9	Consumes aceites y grasas como (aceites vegetales, oliva, girasol, mantequilla).	X	
<b>Indicador: bebidas saludables</b>			
10	Consumes agua 6 a 8 vasos o un litro y medio a 2 litros diario.	X	
11	Consumes refrescos naturales (limonada, piña, maracuyáda, manzana).	X	
12	Consumes jugos de frutas, extractos de zanahoria, betarraga.	X	
<b>Indicador: comidas no saludables</b>			
13	Consumes salchipollo, pollo broaster.	X	
14	Consumes hamburguesa, hotdog, pizza.	X	
15	Consumes embutidos (jamonada, mortadela, jamón, salchicha).	X	
<b>Indicador: Consumo de alimentos en el kiosco</b>			
16	Consumes golosinas como chocolates, galletas, queque, chizitos.	X	
17	Consumes bebidas como: jugos de frutas de piña, papaya surtidos, yogurt.	X	

18	Consumes cereales envasados sin azúcar como de trigo, maíz, maca, kiwichi	X		
Indicador: Consumo de alimentos del programa Qali Warma				
19	Consumes los alimentos del programa Qali Warma	X		
Indicador: Consumo de alimentos en la lonchera				
20	Consumes frutas como: manzana, mandarina, naranja, plátano, entre otras.	X		
21	Consumes alimentos de origen animal, como: queso, yogurt, pollo, huevos, entre otros.	X		
Dimensión: Necesidades nutricionales				
Indicador: cantidad o tamaño de nutrientes que se debe consumir diario				
22	Consumes 6 a 7 porciones diariamente de alimentos que te aportan carbohidratos como (cereales, tuberculos y menestras).	X		
23	Consumes alimentos ricos en proteínas (carnes, visceras, pollo, huevos) una porcion tamaño de una palma de tu mano diariamente.	X		
24	Consumes frutos secos como (almendras, pecanas, maní, pasas) un puñado 3 a 7 veces a la semana.	X		
25	Consumes 2 porciones diario de verduras y hortalizas en estado fresco, que te aportan vitaminas y minerales.	X		
26	Consumes 3 frutas diferentes diario como (manzana, piña, papaya, plátano).	X		
27	Consumes pescados como: sardina, caballa, atún, bonito, trucha una porcion tamaño de una palma de 17 mano 3 veces por semana.	X		
28	Consumes 2 a 3 porciones diario de alimentos ricos en calcio como leche, yogurt, queso y huevos.	X		
29	Consumes alimentos ricos en hierro como (sangrecita, bazo, hígado) una ración 3 veces por semana.	X		
30	Consumes 2 a 3 cucharadas diario de aceites y grasas como (aceites vegetales, oliva, girasol, mantequilla).	X		

4  
Trujillo, a los 10 días del mes de Julio 2023

APELLIDOS Y NOMBRES: **Góngora Loza, Brenda Ivon**

DNI: **15759004**

GOBIERNO REGIONAL CAJAMARCA  
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD  
U.S.P.  
Lic. Brenda I. Góngora Loza  
COORDINADORA E.S.R. ALIMENTACIÓN  
Y NUTRICIÓN SALUDABLE

Sello y Firma

Yo **BRENDA IVON GÓNGORA LOZA**, con DNI N° 15759004, de profesión Licenciada en Nutrición, grado académico Mg. En Gobierno y Gerencia en Salud, con código de colegiatura 2359, labor que ejerzo actualmente como Coordinadora Regional de la Estrategia Sanitaria Regional de Alimentación y Nutrición Saludable, en la institución, Dirección Regional de Salud Cajamarca.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de validación el instrumento denominado: CUESTIONARIO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE, cuyo propósito es medir los hábitos de alimentación saludable de los estudiantes del nivel primaria de una Institución Educativa pública Cajamarca 2023.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

CRITERIOS EVALUADOS		Valoración			
Criterios	Indicadores	NA (1)	PA (2)	A (3)	MA (4)
Calidad	Los ítems planteados tienen calidad de redacción.			3	
Suficiencia	Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de esta.			3	
Claridad	Los ítems se comprenden fácilmente, es decir, su sintáctica semántica es adecuada.				4
Coherencia	Los ítems tienen relación lógica con las dimensiones o indicadores que está midiendo.				4
Relevancia	Los ítems son esenciales o importantes es decir deben ser incluidos.				4
Pertinencia	El instrumento es útil y adecuado al tipo de investigación				4

**Apreciación total:**

No adecuado ( ) poco adecuado ( ) adecuado ( ) muy adecuado (x)

Trujillo, a los 10 días del mes de Julio 2023

**APELLIDOS Y NOMBRES: Góngora Loza, Brenda Ivon**

**DNI: 15759004**

GOBIERNO REGIONAL CAJAMARCA  
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD  
Lic. Brenda I. Góngora Loza  
COORDINADORA E.S.R. ALIMENTACIÓN  
Y NUTRICIÓN SALUDABLE

Sello y Firma



**Instrucciones:** Por favor **marque con una X**, según su criterio, si cumple o no la coherencia **entre** la variable alimentación saludable, dimensiones e indicadores.

Nº	VARIABLE /DIMENSIONES/INDICADORES/CONSIDERAS QUE.....	Criterios de evaluación		
		Coherencia		Observaciones
	Variable: Alimentación Saludable			
	Dimensión: Hábitos de alimentación saludable			
	Indicador: grupos de alimentos.			
	Consideras que... ↓	Si	No	
1	Consumes frutas como (manzana, piña, papaya, naranjas, plátano) diario.	X		
2	Consumes verduras y hortalizas como (zanahoria, tomate, brócoli, zapallo, vainitas) diario.	X		
3	Consumes lácteos y derivados como (leche, yogur y queso) huevos.	X		
4	Consumes carnes como (res, carnero, gallina, pato, cuy)	X		
5	Consumes pescado como (sardina, caballa, atún, salmón, bonito, trucha).	X		
6	Consumes legumbres como (garbanzos, habas, lentejas, frijoles, arvejas).	X		
7	Consumes cereales como (trigo, avena, maíz, cebada, arroz, quinua, kiwicha).	X		
8	Consumes frutos secos como (almendras, pecanas, maní, pasas, aceitunas).	X		
9	Consumes aceites y grasas como (aceites vegetales, oliva, girasol, mantequilla).	X		
<b>Indicador: bebidas saludables</b>				
10	Consumes agua 6 a 8 vasos o un litro y medio a 2 litros diario.	X		
11	Consumes refrescos naturales (limonada, piña, maracuyáda, manzana).	X		
12	Consumes jugos de frutas, extractos de zanahoria, betarraga.	X		
<b>Indicador: comidas no saludables</b>				
13	Consumes salchipollo, pollo broaster.	X		
14	Consumes hamburguesa, hotdog, pizza.	X		
15	Consumes embutidos (jamonada, mortadela, jamón, salchicha).	X		
<b>Indicador: Consumo de alimentos en el kiosco</b>				
16	Consumes golosinas como chocolates, galletas, queque, chizitos.	X		
17	Consumes bebidas como: jugos de frutas de piña, papaya surtidos, yogurt.	X		

18	Consumes cereales envasados sin azúcar como de trigo, maíz, maca, kiwichi	X		
Indicador: Consumo de alimentos del programa Qali Warma				
19	Consumes los alimentos del programa Qali Warma	X		
Indicador: Consumo de alimentos en la lonchera				
20	Consumes frutas como: manzana, mandarina, naranja, plátano, entre otras.	X		
21	Consumes alimentos de origen animal, como: queso, yogurt, pollo, huevos, entre otros.	X		
Dimensión: Necesidades nutricionales				
Indicador: cantidad o tamaño de nutrientes que se debe consumir diario				
22	Consumes 6 a 7 porciones diariamente de alimentos que te aportan carbohidratos como (cereales, tuberculos y menestras).	X		
23	Consumes alimentos ricos en proteínas (carnes, visceras, pollo, huevos) una porcion tamaño de una palma de tu mano diariamente.	X		
24	Consumes frutos secos como (almendras, pecanas, maní, pasas) un puñado 3 a 7 veces a la semana.	X		
25	Consumes 2 porciones diario de verduras y hortalizas en estado fresco, que te aportan vitaminas y minerales.	X		
26	Consumes 3 frutas diferentes diario como (manzana, piña, papaya, plátano).	X		
27	Consumes pescados como: sardina, caballa, atún, bonito, trucha una porcion tamaño de una palma de 17 mano 3 veces por semana.	X		
28	Consumes 2 a 3 porciones diario de alimentos ricos en calcio como leche, yogurt, queso y huevos.	X		
29	Consumes alimentos ricos en hierro como (sangrecita, bazo, hígado) una ración 3 veces por semana.	X		
30	Consumes 2 a 3 cucharadas diario de aceites y grasas como (aceites vegetales, oliva, girasol, mantequilla).	X		

4  
Trujillo, a los 10 días del mes de Julio 2023

Apellidos y nombres: ASMAT PUENTE, CARMEN ELIZABETH

DNI: 18018274



.....  
Firma

Yo CARMEN ELIZABETH ASMAT PUENTE, con DNI N° 18018274, de profesión Licenciada en Educación Primaria, grado académico Dra. En Educación, con código de colegiatura 15 18018274, labor que ejerzo actualmente como docente de posgrado, en la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de validación el instrumento denominado: CUESTIONARIO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE, cuyo propósito es medir los hábitos de alimentación saludable de los estudiantes del nivel primaria de una Institución Educativa pública Cajamarca 2023.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

CRITERIOS EVALUADOS		Valoración			
Criterios	Indicadores	NA (1)	PA (2)	A (3)	MA (4)
Calidad	Los ítems planteados tienen calidad de redacción.			X	
Suficiencia	Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de esta.			X	
Claridad	Los ítems se comprenden fácilmente, es decir, su sintáctica semántica es adecuada.			X	
Coherencia	Los ítems tienen relación lógica con las dimensiones o indicadores que está midiendo.			X	
Relevancia	Los ítems son esenciales o importantes es decir deben ser incluidos.			X	
Pertinencia	El instrumento es útil y adecuado al tipo de investigación			X	

**Apreciación total:**

No adecuado ( ) poco adecuado ( ) adecuado (x) muy adecuado ( )

Trujillo, a los 10 días del mes de Julio 2023

Apellidos y nombres: ASMAT PUENTE, CARMEN ELIZABETH

DNI: 18 018274

Firma

**Instrucciones:** Por favor marque con una X, según su criterio, si cumple o no la coherencia entre la variable alimentación saludable, dimensiones e indicadores.

N°	VARIABLE /DIMENSIONES/INDICADORES/CONSIDERAS QUE.....	Criterios de evaluación	
		Coherencia	Observaciones
	Variable: Alimentación Saludable		
	Dimensión: Hábitos de alimentación saludable		
	Indicador: grupos de alimentos.		
	Consideras que... ↓	Si	No
1	Consumes frutas como (manzana, piña, papaya, naranjas, plátano) diario.	X	
2	Consumes verduras y hortalizas como (zanahoria, tomate, brócoli, zapallo, vainitas) diario.	X	
3	Consumes lácteos y derivados como (leche, yogur y queso) huevos.	X	
4	Consumes carnes como (res, carnero, gallina, pato, cuy)	X	
5	Consumes pescado como (sardina, caballa, atún, salmón, bonito, trucha).	X	
6	Consumes legumbres como (garbanzos, habas, lentejas, frijoles, arvejas).	X	
7	Consumes cereales como (trigo, avena, maíz, cebada, arroz, quinua, kiwicha).	X	
8	Consumes frutos secos como (almendras, pecanas, maní, pasas, aceitunas).	X	
9	Consumes aceites y grasas como (aceites vegetales, oliva, girasol, mantequilla).	X	
Indicador: bebidas saludables			
10	Consumes agua 6 a 8 vasos o un litro y medio a 2 litros diario.	X	
11	Consumes refrescos naturales (limonada, piña, maracuyáda, manzana).	X	
12	Consumes jugos de frutas, extractos de zanahoria, betarraga.	X	
Indicador: comidas no saludables			
13	Consumes salchipollo, pollo broaster.	X	
14	Consumes hamburguesa, hotdog, pizza.	X	
15	Consumes embutidos (jamonada, mortadela, jamón, salchicha).	X	
Indicador: Consumo de alimentos en el kiosco			
16	Consumes golosinas como chocolates, galletas, queque, chizitos.	X	
17	Consumes bebidas como: jugos de frutas de piña, papaya surtidos, yogurt.	X	

18	Consumes cereales envasados sin azúcar como de trigo, maíz, maca, kiwichi	X		
Indicador: Consumo de alimentos del programa Qali Warma				
19	Consumes los alimentos del programa Qali Warma	X		
Indicador: Consumo de alimentos en la lonchera				
20	Consumes frutas como: manzana, mandarina, naranja, plátano, entre otras.	X		
21	Consumes alimentos de origen animal, como: queso, yogurt, pollo, huevos, entre otros.	X		
Dimensión: Necesidades nutricionales				
Indicador: cantidad o tamaño de nutrientes que se debe consumir diario				
22	Consumes 6 a 7 porciones diariamente de alimentos que te aportan carbohidratos como (cereales, tuberculos y menestras).	X		
23	Consumes alimentos ricos en proteínas (carnes, visceras, pollo, huevos) una porcion tamaño de una palma de tu mano diariamente.	X		
24	Consumes frutos secos como (almendras, pecanas, maní, pasas) un puñado 3 a 7 veces a la semana.	X		
25	Consumes 2 porciones diario de verduras y hortalizas en estado fresco, que te aportan vitaminas y minerales.	X		
26	Consumes 3 frutas diferentes diario como (manzana, piña, papaya, plátano).	X		
27	Consumes pescados como: sardina, caballa, atún, bonito, trucha una porcion tamaño de una palma de 17 mano 3 veces por semana.	X		
28	Consumes 2 a 3 porciones diario de alimentos ricos en calcio como leche, yogur, queso y huevos.	X		
29	Consumes alimentos ricos en hierro como (sangrecita, bazo, hígado) una ración 3 veces por semana.	X		
30	Consumes 2 a 3 cucharadas diario de aceites y grasas como (aceites vegetales, oliva, girasol, mantequilla).	X		

3  
Trujillo, a los 10 días del mes de Julio 2023

APELLIDOS Y NOMBRES: Caruajulca Pérez, Noemí

DNI: 46638618

Lic. Noemí Caruajulca Pérez  
NUTRICIONISTA  
CNP: 5199

Sello y Firma

Yo **NOEMÍ CARUAJULCA PÉREZ**, con DNI N° 46638618, de profesión Nutricionista, grado académico Licenciada, con código de colegiatura 5199, labor que ejerzo actualmente como Nutricionista, en la institución, Hospital Simón Bolívar.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de validación el instrumento denominado: **CUESTIONARIO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE**, cuyo propósito es medir los hábitos de alimentación saludable de los estudiantes del nivel primaria de una Institución Educativa pública Cajamarca 2023.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

CRITERIOS EVALUADOS		Valoración			
Criterios	Indicadores	NA (1)	PA (2)	A (3)	MA (4)
Calidad	Los ítems planteados tienen calidad de redacción.				X
Suficiencia	Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de esta.				X
Claridad	Los ítems se comprenden fácilmente, es decir, su sintáctica semántica es adecuada.				X
Coherencia	Los ítems tienen relación lógica con las dimensiones o indicadores que está midiendo.				X
Relevancia	Los ítems son esenciales o importantes es decir deben ser incluidos.				X
Pertinencia	El instrumento es útil y adecuado al tipo de investigación				X

**Apreciación total:**

No adecuado ( ) poco adecuado ( ) adecuado ( ) muy adecuado (x)

Trujillo, a los 10 días del mes de Julio 2023

APELLIDOS Y NOMBRES: Caruajulca Pérez, Noemí

DNI: 46638618

Lic. Noemí Caruajulca Pérez  
NUTRICIONISTA  
CNP 5199

Sello y Firma.

**1**  
**Anexo 2.2 Base de datos del cuestionario de alimentación saludable**

sujetos	Dimensión: Hábitos de Alimentación Saludable																											PUNTAJE	ESCALA		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27				
1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	57	siempre
2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	1	1	2	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	2	48	siempre
3	1	3	2	2	2	1	3	3	3	2	1	2	1	2	3	2	3	2	3	2	1	2	2	1	2	2	1	2	44	a veces	
4	1	2	2	3	2	3	2	3	3	1	2	2	2	3	2	2	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	47	a veces	
5	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	1	1	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	1	2	51	siempre	
6	1	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	45	a veces	
7	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	54	siempre	
8	2	1	1	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	1	3	3	2	2	1	3	46	a veces		
9	1	3	2	3	1	3	1	2	1	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	1	3	2	2	1	3	1	1	40	a veces		
10	1	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	1	3	2	2	1	2	2	1	40	a veces		
11	2	2	1	2	3	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	48	a veces		
12	3	2	3	3	1	2	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	49	siempre		
13	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	1	2	49	siempre		
14	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	1	1	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	48	siempre		
15	1	3	1	1	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	1	2	44	a veces		
16	2	3	2	2	2	1	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	1	2	42	a veces		
17	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	45	a veces		
18	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	1	2	48	siempre		
19	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	51	siempre		
20	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	47	a veces		
21	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	51	siempre		
22	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	52	siempre		
23	1	1	1	1	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	44	a veces		
24	2	1	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	42	a veces		
25	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	51	siempre		
26	1	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	44	a veces		
27	3	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	58	siempre	





Acta Oficial de Evaluación del Nivel Primaria EBR-2021 que se encuentra en el SIAGIE											
sugetos	Pers	Soc	Educacion fis	Comunicació	Arte y Cultura	Inglés	Matematica	Ciencia y Tec	Educacion re	Computacio	PROM.GENERAL
1	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	logro esperado
2	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	logro esperado
3	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	logro esperado
4	AD	A	AD	A	A	A	AD	AD	A	A	logro destacado
5	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	logro esperado
6	AD	A	AD	A	A	A	AD	AD	A	A	logro destacado
7	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	logro esperado
8	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	logro esperado
9	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	logro esperado
10	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	logro esperado
11	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	logro esperado
12	AD	A	AD	A	A	A	AD	AD	A	A	logro destacado
13	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	logro esperado
14	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	logro esperado
15	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	logro esperado
16	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	logro esperado
17	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	logro esperado
18	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	logro esperado
19	AD	A	AD	A	A	A	AD	AD	AD	A	logro destacado
20	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	logro esperado
21	AD	A	AD	A	A	A	AD	AD	A	A	logro destacado
22	AD	A	AD	A	A	A	AD	AD	A	A	logro destacado
23	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	logro esperado
24	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	logro esperado
25	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	logro esperado
26	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	logro esperado
27	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	logro esperado
28	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	logro esperado
29	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	logro esperado
30	AD	A	AD	A	A	A	AD	AD	A	A	logro destacado
31	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	logro esperado
32	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	logro esperado
33	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	logro esperado
34	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	logro esperado
35	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	logro esperado
36	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	logro esperado
37	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	logro esperado
38	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	logro esperado
39	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	logro esperado
40	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	logro esperado
41	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	logro esperado
42	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	logro esperado
43	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	logro esperado
44	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	logro esperado
45	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	logro esperado
46	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	logro esperado
47	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	logro esperado
48	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	logro esperado
49	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	logro esperado
50	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	logro esperado
51	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	logro esperado

## Anexo 2.2 Confiabilidad del Instrumento

### Variable: Alimentación Saludable

The top screenshot shows the IBM SPSS Statistics Editor of data. The data editor displays 31 variables (Sugestiones, @1 Consumo, @2 Consumo, @3 Consumo, @4 Consumo, @5 Consumo, @6 Consumo, @7 Consumo, @8 Consumo, @9 Consumo, @10 Consumo, @11 Consumo, @12 Consumo, @13 Consumo, @14 Consumo, @15 Consumo, @16 Consumo, @17 Consumo, @18 Consumo, @19 Consumo, @20 Consumo, @21 Consumo, @22 Consumo) and 51 cases. The data values are mostly 1, 2, and 3.

The bottom screenshot shows the IBM SPSS Statistics Visor. The left pane shows the project structure with 'Estadísticas de fiabilidad' selected. The right pane shows the following text:

```

@28. Consumes2a3porcionesdiariodealimentosricosencalciocomolechey
@29. Consumesalimentosricosenhierrocomosangrecitabazohigadounara
@30. Consumes2a3porcionesdiariodeaceitesygrasascomoaceitesvegetal
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.

```

**Fiabilidad**

**Escala: ALL VARIABLES**

**Resumen de procesamiento de casos**

		N	%
Casos	Válido	51	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
Total		51	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

**Estadísticas de fiabilidad**

Alfa de Cronbach	N de elementos
,678	30

13

Se observa el resultado de la prueba estadística alfa de cronbach donde se obtuvo un valor de  $\alpha = 0.678$  por lo que el instrumento es muy confiable y aplicable.

**4 Anexo 3: Operacionalización de variables**

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Escala de medición
Alimentación saludable	Según Ministerio de Salud del Perú (MINSA, 2020) Se refiere al consumo de alimentos variados preferiblemente en estado natural o con mínimo procesamiento con la finalidad de obtener en ellos la energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona para mantenerse con vida saludable. Dicha alimentación no debe ser dañina para la salud.	Las dimensiones Alimentación saludable están distribuidas en los ítems, los cuales fueron valorados con (3) Siempre, (2) A veces y (1) Nunca	Hábitos de Alimentación Saludable	Grupos de Alimentos.	1 hasta 9	Cuestionario de alimentación saludable	Ordinal
				bebidas saludables	10 hasta 12		
				comidas no saludables	13 hasta 15		
				Consumo de alimentos en el kiosco	16 hasta 18		
				Consumo de alimentos del programa QaliWarma	19		
				Consumo de alimentos en la lonchera	20 hasta 21		
		Necesidades Nutricionales	cantidad o tamaño de nutrientes que se debe consumir diario	22 hasta 30			Siempre A veces Nunca

rendimiento académico	Consiste en evaluar o medir las capacidades del estudiante, durante su formación académica	La dimensión académica están valorados de acuerdo a la Escala de medición del CNB	<p><b>Rendimiento Académico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rendimiento académico cognitivo o conceptual</li> <li>• Rendimiento académico procedimental</li> <li>• Rendimiento académico actitudinal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muy bueno o logro destacado. 18-20 (AD)</li> <li>• Bueno o logro previsto. 14-17 (A)</li> <li>• Regular o en proceso. 11-13 (B)</li> <li>• Deficiente o en inicio. 0-10 ©</li> </ul>	Registro de notas	<p>Escala de medición del CNB</p> <p>Logro destacado</p> <p>Logro esperado</p> <p>En proceso en inicio</p>
-----------------------	--	---	--	---	-------------------	--

3

### Anexo 4: Carta de Presentación



**“AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO”**

Trujillo, 16 agosto del 2023

**CARTA N°318-2023/UCT-FH**  
DIRECTOR(A): MARTIN CORREA ALVAREZ  
I.E.- 82012 – TORIBIO CASANOVA LÓPEZ - UGEL CAJAMARÇA  
CAJAMARCA

**Asunto: PRESENTACIÓN DEL LAS BACHILLERES PARA APLICACIÓN DE SU TESIS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN.**


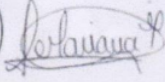
De mi especial consideración:

Es propicia la oportunidad para saludarle muy cordialmente y a la vez hacerle llegar el saludo institucional de la Universidad Católica de Trujillo “Benedicto XVI”.


Ante usted presento a las bachilleres **Medina Carranza Norbil y Soria Dasilva Roxana**, de la Carrera de **Educación Primaria**, quien desean realizar su trabajo de investigación denominada **“ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL NIVEL PRIMARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA CAJAMARCA 2022”** en su institución el día 16 de Agosto del presente año, con el propósito de aplicar sus instrumentos, siendo un requisito importante para la validez y confiabilidad de su tesis, con el fin de poder obtener su título profesional.




Me despido de usted con las muestras de mi más alta consideración y respeto a su persona.

Muy respetuosamente,

  
  
**Dra. MARIANA GERALDINE SILVA BALAREZO**  
Decana de la Facultad de Humanidades  
Universidad Católica de Trujillo

*Recibido*  
*15-08-2023*



Carretera Panamericana Norte Km. 555, Moche - Trujillo - Perú | [www.uct.edu.pe](http://www.uct.edu.pe) |    

**Anexo 5: Carta de autorización emitida por la entidad que faculta el recojo de datos**

**CARTA DE AUTORIZACIÓN**

Yo, MARTIN CORREA ALVAREZ Director I.E. 82012 – Toribio Casanova López

Presente.

Por medio del presente documento autorizo a los investigadores **Medina Carranza Norbil y Soria Dasilva Roxana** responsables del proyecto titulado “**ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL NIVEL PRIMARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA CAJAMARCA 2022**” correspondiente a un estudio de tesis para obtener el título profesional de licenciado en educación primaria.

Entiendo que el objetivo principal de la investigación es determinar la relación entre alimentación saludable y rendimiento académico en estudiantes del nivel primario de una institución educativa pública Cajamarca 2022.

Comprendo que los participantes invitados lo hacen de manera voluntaria previo consentimiento informado, independiente de mi autorización. También comprendo que los datos recopilados serán de manejo confidencial, por lo que los participantes no serán identificados, la información obtenida solo servirá con fines para esta investigación.

Permito la recopilación de la información a través del cuestionario de preguntas sobre hábitos de alimentación saludable.


Ante cualquier duda o consulta respecto a la investigación puede contactar a los investigadores Medina Carranza Norbil Y Soria Dasilva Roxana teléfono celular 956972908.

Para formalizar el permiso en este estudio firmo a continuación.



*Martin Correa Alvarez*  
**Martin Correa Alvarez**  
DIRECTOR

## Anexo 6: Consentimiento Informado



**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Trujillo, 16/Agosto / 2023

MARTIN CORREA ALVAREZ  
Director I.E. 82012 – Toribio Casanova López

Presente. –

Es grato dirigirme a usted para expresarle mis saludos y al mismo tiempo presentar a: Br. **Medina Carranza Norbil** y Br **Soria Dasilva Roxana** estudiantes del programa de estudios de educación primaria de la Facultad de Humanidades, quien (es) desarrollarán el proyecto de tesis titulado: “ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL NIVEL PRIMARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA CAJAMARCA 2022” con la asesoría de la Dra. Asmat Punte Carmen Elizabeth.

Para ello requieren la autorización y acceso para aplicar el instrumento: de alimentación saludable a los participantes de la muestra estudiantes del sexto grado de primaria y la divulgación de la filiación de la entidad con las características de la misma.



Concedores de su alto espíritu de colaboración con la investigación que redundará no solo en la identificación y planteamiento de solución a una problemática concreta, sino que al mismo tiempo permitirá el desarrollo de esta tesis que conduzca a la obtención del Título profesional de Licenciado en Educación Primaria, para (los) Bachiller (es) presentado (s) líneas arriba.



Agradeciendo su atención a la presente. Atentamente,

**Dra. Mariana Geraldine Silva Balarezo**  
Decana de la Facultad de Humanidades  
Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI


Pd. El presente documento deberá ser firmado y sellado por la persona a la que se dirige el consentimiento, como signo de autorización del mismo.

CÓDIGO DE ÉTICA DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

  
**Gonzalo Martín Correa Alvarez**  
DIRECTOR

 Carretera Panamericana Norte Km. 555, Moche - Trujillo - Perú [www.uct.edu.pe](http://www.uct.edu.pe)

## Anexo 7: Asentimiento Informado



**ASENTIMIENTO INFORMADO**

Te estamos invitando a participar en el proyecto de investigación: **"ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL NIVEL PRIMARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA CAJAMARCA 2022"**.

Lo que te proponemos hacer es diligencia unos cuestionarios de manera anónima y confidencial, cuya contestación dura aproximadamente (colocar el tiempo). Te solicitamos responder sinceramente la información para que la investigación arroje resultados válidos. La administración se realizará en el colegio donde (estudias o laboras) actualmente.

Tu participación en este estudio es completamente voluntaria, si en algún momento te negaras a participar o decidieras retirarte, esto no te generará ningún problema, ni tendrá consecuencias a nivel institucional, ni académico, ni social.


El equipo de investigación que dirige el estudio lo conforman: los bachilleres **Medina Carranza Norbil** y **Soria Dasilva Roxana**, a cargo de su asesor Dra. Asmat Puente Carmen Elizabeth de la Facultad de Humanidades de la Universidad Católica de Trujillo "Benedicto XVI".

La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar datos de identificación de los participantes.

En bases de datos, todos los participantes serán identificados por un código que será usado para referirse a cada uno. Así se guardará el secreto profesional de acuerdo con lo establecido en la Ley de Protección de Datos Personales N° 29733 de 2013 y su reglamento aprobado por Decreto Supremo N° 003-2013-JUS, que rige en nuestro país.

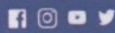
Así mismo, declaro que fui informado suficientemente y comprendo que tengo derecho a recibir respuesta sobre cualquier inquietud que tenga sobre dicha investigación, antes, durante y después de su ejecución; que tengo el derecho de solicitar los resultados de los cuestionarios y pruebas que conteste durante la misma. Considerando que los derechos que tengo en calidad de participante de dicho estudio, a los cuales he hecho alusión previamente, constituyen compromisos del equipo de investigación responsable del mismo, me permitimos informar que asiento, de forma libre y espontánea, mi participación en el mismo.

En constancia de lo anterior, firmo el presente documento, en la ciudad de Cajamarca el día 16, del mes Agosto de 2023,

Firma   
Nombre GERARDO NORBIL CORREA AZUAGUEZ  
Documento de identificación No. 28690253

Carretera Panamericana Norte Km. 555, Moche - Trujillo - Perú

[www.uct.edu.pe](http://www.uct.edu.pe)





Investigador 1: Norbil Medina Carranza  
Documento de Identidad: 43473468

Correo institucional o personal: norvimcarranza@gmail.com

Investigador 2: Soria Dasilva Roxana

Documento de identidad: 45518019

Correo institucional o personal: roxilibra110@gmail.com

Asesor de la facultad de Humanidades: Dra. Asmat Puente Carmen Elizabeth

ORCID: 0000-0003-1542-9355

Correo institucional: c.asmat@uct.edu.pe

Universidad Católica de Trujillo "Benedicto XVI"

**Anexo 8: Matriz de consistencia**

TÍTULO	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	HIPÓTESIS	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
Alimentación saludable y rendimiento académico en estudiantes del nivel primaria de una institución educativa pública Cajamarca 2023	<p><b>Problema General</b> ¿Cuál es la relación entre Alimentación saludable y rendimiento académico en estudiantes del nivel primaria de una institución educativa pública Cajamarca 2023?</p> <p><b>Problemas específicos</b> ¿Cuál es el nivel de hábitos de alimentación saludable en estudiantes del nivel primario de una institución educativa pública Cajamarca 2023?</p> <p>¿Cuál es el nivel de necesidades nutricionales en estudiantes del nivel primario de una institución educativa pública Cajamarca 2023?</p>	<p><b>Hipótesis general</b> Hi: Existe relación significativa entre alimentación saludable y rendimiento académico en estudiantes del nivel primaria de una institución educativa pública Cajamarca 2023. Ho: No existe relación significativa entre alimentación saludable y rendimiento académico en estudiantes del nivel primaria de una institución educativa pública Cajamarca 2023.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b> El nivel de hábitos de alimentación saludable en estudiantes del nivel primario de una institución educativa pública Cajamarca 2023 es bueno.</p>	<p><b>Objetivo general</b> Determinar la relación entre alimentación saludable y rendimiento académico en estudiantes del nivel primaria de una institución educativa pública Cajamarca 2023.</p> <p><b>Objetivos específicos</b> Identificar el nivel de hábitos de alimentación saludable en estudiantes del nivel primario de una institución educativa pública Cajamarca 2023</p> <p>Identificar el nivel de necesidades nutricionales en estudiantes del nivel primario de una institución educativa pública Cajamarca 2023</p>	Alimentación Saludable	Hábitos de Alimentación Saludable. Necesidades Nutricionales	<p><b>Tipo:</b> Según su finalidad es básica</p> <p><b>Métodos:</b> Deductivo Mapeo Analítico Interpretativo</p> <p><b>Diseño:</b></p> <p><b>Población muestral:</b> Integrada por 51 estudiantes de la Institución Educativa pública</p> <p><b>Técnica:</b></p>

<p>pública Cajamarca 2023?</p> <p>¿Cuál es el nivel de rendimiento académico en estudiantes del nivel primario de una institución educativa pública Cajamarca 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación entre hábitos de alimentación saludable y rendimiento académico en estudiantes del nivel primario de una institución educativa pública Cajamarca 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación entre necesidades nutricionales y rendimiento académico en estudiantes del nivel primario de una institución educativa pública Cajamarca 2023?</p>	<p>El nivel de necesidades nutricionales en estudiantes del nivel primario de una institución educativa pública Cajamarca 2023 es bueno.</p> <p>El nivel de rendimientos académicos en estudiantes del nivel primario de una institución educativa pública Cajamarca 2023 es bueno.</p> <p>Hi: Existe relación significativa entre hábitos de alimentación saludable y rendimiento académico en estudiantes del nivel primario de una institución educativa pública Cajamarca 2023.</p> <p>Hi: Existe relación significativa entre las necesidades nutricionales y rendimiento académico en estudiantes del nivel primario de una institución educativa pública Cajamarca 2023.</p>	<p>Identificar el nivel de rendimiento académico en estudiantes del nivel primario de una institución educativa pública Cajamarca 2023?</p> <p>Identificar la relación entre hábitos de alimentación saludable y rendimiento académico en estudiantes del nivel primario de una institución educativa pública Cajamarca 2023.</p> <p>Identificar la relación entre las necesidades nutricionales y rendimiento académico en estudiantes del nivel primario de una institución educativa pública Cajamarca 2023.</p>	<p>Encuesta</p> <p><b>Instrumento:</b> Cuestionario de alimentación saludable</p> <p><b>Técnica:</b> registro de notas</p> <p><b>Instrumento:</b> reporte de calificaciones del sistema informático de gestión educativa SIAGIE o de la institución Educativa.</p> <p><b>Métodos de análisis de investigación:</b> Tablas y gráficos estadísticos</p> <p>Pruebas estadísticas</p>
---	---	---	---





































# revisión informe

## INFORME DE ORIGINALIDAD

17%

INDICE DE SIMILITUD

14%

FUENTES DE INTERNET

4%

PUBLICACIONES

9%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="http://repositorio.ucv.edu.pe">repositorio.ucv.edu.pe</a> Fuente de Internet	4%
2	<a href="#">Submitted to Universidad Cesar Vallejo</a> Trabajo del estudiante	3%
3	<a href="http://repositorio.uct.edu.pe">repositorio.uct.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
4	<a href="#">Submitted to Universidad Catolica de Trujillo</a> Trabajo del estudiante	1%
5	<a href="http://repositorio.uladech.edu.pe">repositorio.uladech.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
6	<a href="http://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	<1%
7	<a href="http://repositorio.unsch.edu.pe">repositorio.unsch.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1%
8	<a href="#">Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola</a> Trabajo del estudiante	<1%
9	<a href="http://catedraalimentacioninstitucional.files.wordpress.com">catedraalimentacioninstitucional.files.wordpress.com</a> Fuente de Internet	

<1 %

10

[repositorio.unc.edu.pe](https://repositorio.unc.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

11

[repositorio.unap.edu.pe](https://repositorio.unap.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

12

[alimentacionsaludable.ins.gob.pe](https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe)

Fuente de Internet

<1 %

13

[repositorio.unjfsc.edu.pe](https://repositorio.unjfsc.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

14

[repositorio.upagu.edu.pe](https://repositorio.upagu.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

15

[repositorio.usmp.edu.pe](https://repositorio.usmp.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

16

Submitted to Universidad Nacional Santiago  
Antunez de Mayolo

Trabajo del estudiante

<1 %

17

[pt.scribd.com](https://pt.scribd.com)

Fuente de Internet

<1 %

18

[medicinavirtual.uas.edu.mx](https://medicinavirtual.uas.edu.mx)

Fuente de Internet

<1 %

19

[repositorio.espe.edu.ec](https://repositorio.espe.edu.ec)

Fuente de Internet

<1 %

20

[docs.wixstatic.com](https://docs.wixstatic.com)

Fuente de Internet

<1 %

21

[repositorio.unheval.edu.pe](http://repositorio.unheval.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

22

[repositorio.usanpedro.edu.pe](http://repositorio.usanpedro.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

23

Submitted to Universidad Nacional de Trujillo

Trabajo del estudiante

<1 %

24

[repositorio.pucese.edu.ec](http://repositorio.pucese.edu.ec)

Fuente de Internet

<1 %

25

Submitted to ESCP-EAP

Trabajo del estudiante

<1 %

26

[1library.co](http://1library.co)

Fuente de Internet

<1 %

27

[es.slideshare.net](http://es.slideshare.net)

Fuente de Internet

<1 %

28

[repositorio.unapiquitos.edu.pe](http://repositorio.unapiquitos.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

29

[repositorio.uap.edu.pe](http://repositorio.uap.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

30

Submitted to Corporación Universitaria  
Minuto de Dios, UNIMINUTO

Trabajo del estudiante

<1 %

31 Johana Guicel Bermúdez Lacayo, María Elena Cáceres Montecinos. "Estilos de vida saludable en estudiantes de sexto año de Medicina de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras, 2011", Revista Ciencia y Tecnología, 2015  
Publicación <1 %

---

32 Submitted to ucol  
Trabajo del estudiante <1 %

---

33 [www.iagua.es](http://www.iagua.es)  
Fuente de Internet <1 %

---

34 [www.msd.es](http://www.msd.es)  
Fuente de Internet <1 %

---

35 [repositorio.une.edu.pe](http://repositorio.une.edu.pe)  
Fuente de Internet <1 %

---

36 [gala.gre.ac.uk](http://gala.gre.ac.uk)  
Fuente de Internet <1 %

---

37 [pesquisa.bvsalud.org](http://pesquisa.bvsalud.org)  
Fuente de Internet <1 %

---

38 [repositorio.unab.edu.pe](http://repositorio.unab.edu.pe)  
Fuente de Internet <1 %

---

39 [repositorio.unp.edu.pe](http://repositorio.unp.edu.pe)  
Fuente de Internet <1 %

---

40 [repositorio.uss.edu.pe](http://repositorio.uss.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

41

[revistahorizontes.org](http://revistahorizontes.org)

Fuente de Internet

<1 %

42

[sdp.gov.co](http://sdp.gov.co)

Fuente de Internet

<1 %

43

José Pablo Tisi Lanchares, Luis Barrios Piñeiro, Ismael Henríquez Gutiérrez, Gerardo Durán Ojeda. "The learning environment at a public university in northern chile: how is dental education perceived by students?", Revista Facultad de Odontología, 2017

Publicación

<1 %

44

[documentop.com](http://documentop.com)

Fuente de Internet

<1 %

45

[ideice.gob.do](http://ideice.gob.do)

Fuente de Internet

<1 %

46

[repositorio.continental.edu.pe](http://repositorio.continental.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

47

[repositorio.ucsg.edu.ec](http://repositorio.ucsg.edu.ec)

Fuente de Internet

<1 %

48

[repositorio.unfv.edu.pe](http://repositorio.unfv.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

49

[repositorio.unibe.edu.ec](http://repositorio.unibe.edu.ec)

Fuente de Internet

<1 %



50	<a href="http://repositorio.unid.edu.pe">repositorio.unid.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
51	<a href="http://repositorio.uta.edu.ec">repositorio.uta.edu.ec</a> Fuente de Internet	<1 %
52	<a href="http://repositorio.uwiener.edu.pe">repositorio.uwiener.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
53	<a href="http://www.repositorio.unach.edu.pe">www.repositorio.unach.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
54	<a href="http://www.researchgate.net">www.researchgate.net</a> Fuente de Internet	<1 %
55	<a href="http://apirepositorio.unh.edu.pe">apirepositorio.unh.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
56	<a href="http://core.ac.uk">core.ac.uk</a> Fuente de Internet	<1 %
57	<a href="http://renati.sunedu.gob.pe">renati.sunedu.gob.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
58	<a href="http://repositorio.21.edu.ar">repositorio.21.edu.ar</a> Fuente de Internet	<1 %
59	<a href="http://repositorio.unac.edu.pe">repositorio.unac.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
60	<a href="http://repositorio.undac.edu.pe">repositorio.undac.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
61	<a href="http://repositorio.untumbes.edu.pe">repositorio.untumbes.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %

62	<a href="http://revistas.upp.edu.pe">revistas.upp.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
63	<a href="http://www.coursehero.com">www.coursehero.com</a> Fuente de Internet	<1 %
64	<a href="http://www.dspace.unitru.edu.pe">www.dspace.unitru.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
65	<a href="http://www.pegassist.com">www.pegassist.com</a> Fuente de Internet	<1 %
66	<a href="http://www.umng.edu.co">www.umng.edu.co</a> Fuente de Internet	<1 %
67	"Análisis de capacidades de educación alimentaria y nutricional en las escuelas", Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), 2022 Publicación	<1 %
68	<a href="http://dspace.utb.edu.ec">dspace.utb.edu.ec</a> Fuente de Internet	<1 %
69	<a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias Apagado

Excluir bibliografía

Activo