

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO

“BENEDICTO XVI”

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA

UNIVERSITARIA



**HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y RENDIMIENTO ACADÉMICO
EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA EN UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE MARCAVELICA PIURA
2025**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE
MAESTRO EN INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA UNIVERSITARIA**

AUTORES

Br. Cruz Carrillo, Wilfredo Aldair

<https://orcid.org/0009-0007-8709-9072>

Br. Navarro Ortiz, Luis Fernando

<https://orcid.org/0009-0004-9711-9346>

ASESOR

Dr. Centurion Larrea, Angel Johel

<https://orcid.org/0000-0002-7169-7680>

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Habilidades pedagógicas

TRUJILLO - PERÚ

2025

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD

Señor Director de la Escuela de Posgrado:

Yo, Dr. Angel Johel Centurion Larrea con DNI N°16789071, como asesor del trabajo de investigación titulado “HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE MARCAVELICA PIURA 2025”, desarrollado por el egresado Wilfredo Aldair Cruz Carrillo con DNI N°71719514 y el egresado Luis Fernando Navarro Ortiz con DNI N°41920920 del Programa de maestría en INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA UNIVERSITARIA; considero que dicho trabajo reúne las condiciones técnicas y científicas, las cuales están alineadas a las normas establecidas en el Reglamento de Estudiantes y de Grados y Títulos de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI y en la normativa para la presentación de trabajos de titulación de la Escuela de Posgrado. Por tanto, autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente para que sea sometido a evaluación por los jurados designados por la mencionada escuela.



Dr. Angel Johel Centurion Larrea

AUTORIDADES UNIVERSITARIAS

EXMO. MONS. GILBERTO ALFREDO VIZCARRA MORI, S.J.

Arzobispo Metropolitano de Trujillo

Gran Canciller

Universidad Católica de Trujillo “Benedicto XVI”

DRA. MARIANA GERALDINE SILVA BALAREZO

Rectora de la Universidad Católica de Trujillo “Benedicto XVI”

DRA. ROMY ANGÉLICA DÍAZ FERNÁNDEZ

Vicerrectora Académica

DRA. ENA CECILIA OBANDO PERALTA

Vicerrectora de Investigación

DR. JORGE LUIS BRENIS EXEBIO

Director de la Escuela de Posgrado

DRA. TERESA SOFÍA REATEGUI MARÍN

Secretaria General

DEDICATORIA

A Dios, fuente inagotable de sabiduría y fortaleza, por permitir que cada paso en mi vida tenga un propósito. A mis amados padres, Dennis y Lilian junto con mi hermano Denilson, por el inmenso amor, sacrificio y apoyo. Son ustedes mi mayor inspiración y gracias por enseñarme que con esfuerzo y perseverancia no hay sueños imposibles. Y con especial amor y gratitud, a mi querida abuela Irma René, quien desde el cielo sigue guiando mis pasos. Este logro también es suyo, porque su legado de amor y fortaleza siempre será mi mayor tesoro.

Wilfredo Aldair Cruz Carrillo.

A Dios, a mi madre Rosa, mi hijo Liam y mi esposa Ester, quienes con su amor, sacrificio y esfuerzo me han enseñado el verdadero significado de la dedicación y la resiliencia. Su apoyo incondicional y su ejemplo de vida han sido mi mayor motivación para alcanzar esta meta. Este trabajo es una muestra de su legado en mí y del profundo agradecimiento

Luis Fernando Navarro Ortiz.

AGRADECIMIENTO

A nuestro Dios todopoderoso, por su orientación y perseverancia y fortaleza durante este recorrido.

A las familias, ya que brindaron respaldo sin reservas el cual fue esencial para finalizar esta investigación.

A nuestro asesor, por su respaldo continuo, y su guía durante este estudio.

Los autores.

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Nosotros, Wilfredo Aldair Cruz Carrillo con **DNI N.º71719514** y Luis Fernando Navarro Ortiz con **DNI N.º41920920**, egresados del **Programa de maestría en INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA UNIVERSITARIA** de la **Universidad Católica de Trujillo “Benedicto XVI”**, damos fe de que hemos seguido rigurosamente los procedimientos académicos y administrativos establecidos por la **Escuela de Posgrado** para la elaboración y sustentación del informe de tesis titulado: **“HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE MARCAVELICA PIURA 2025”**, el cual consta de un total de **73 páginas**, incluyendo tablas y figuras, y **27 páginas de anexos**.

Dejamos constancia de la **originalidad y autenticidad** de la mencionada investigación y declaramos, bajo juramento y en cumplimiento de los principios éticos, que el contenido del documento es de **nuestra exclusiva autoría** en cuanto a redacción, organización, metodología y diagramación. Asimismo, garantizamos que los fundamentos teóricos están debidamente sustentados en fuentes bibliográficas, asumiendo la responsabilidad de cualquier omisión involuntaria en la citación de autores.

En este sentido, declaramos que el uso de herramientas de inteligencia artificial en el presente trabajo se ha limitado exclusivamente a la mejora de la redacción y corrección de errores gramaticales y sintácticos, sin que ello haya influido en la generación del contenido, análisis o interpretación de los resultados de la investigación.

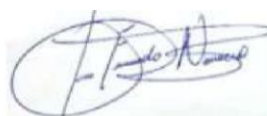
Del mismo modo, reconocemos que cualquier vulneración a los derechos de autor derivada del presente trabajo será de nuestra exclusiva responsabilidad, asumiendo las consecuencias académicas y legales que pudieran derivarse conforme a la normativa vigente.

Los autores



Br. Wilfredo Aldair Cruz Carrillo

DNI Nº71719514



Br. Luis Fernando Navarro Ortiz

DNI N.º41920920

ÍNDICE

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD	2
AUTORIDADES UNIVERSITARIAS	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD	6
ÍNDICE.....	7
ÍNDICE DE TABLAS	8
ÍNDICE DE FIGURAS	9
RESUMEN	10
ABSTRACT	11
I. INTRODUCCIÓN.....	12
II. METODOLOGÍA.....	27
2.1. Enfoque, tipo	27
2.2. Diseño de metodológico	27
2.3. Población y muestra	28
2.4. Técnicas e instrumentos de recojo de datos	28
2.5. Técnicas de procesamiento y análisis de la información	30
2.6. Aspectos éticos en investigación.....	30
III. RESULTADOS.....	31
IV. DISCUSIÓN.....	37
V. CONCLUSIONES.....	39
VI. RECOMENDACIONES	40
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	41
ANEXOS.....	47

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.. Correlación entre los Hábitos de Alimentación y Rendimiento Académico ...	31
Tabla 2. Relación entre los Hábitos de Alimentación y la Dimensión Logros de Aprendizaje.....	32
Tabla 3. Relación entre los Hábitos de Alimentación y la Dimensión Participación en el aula.....	33
Tabla 4. Relación entre los Hábitos de la Alimentación y la Dimensión Habilidades de estudio.....	35
Tabla 5. Pruebas de Normalidad de las Variables Hábitos de Alimentación y Rendimiento Académico	36

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Esquema del diseño de la investigación.....	27
Figura 2. Correlación entre los Hábitos de Alimentación y Rendimiento Académico..	31
Figura 3. Correlación entre los Hábitos de Alimentación y dimensión logros de aprendizaje.....	33
Figura 4. Relación entre los Hábitos de la Alimentación y la Dimensión Participación en el aula.....	34
Figura 5. Relación entre los Hábitos de la Alimentación y la Dimensión Habilidades de estudio	35

RESUMEN

El objetivo de la investigación fue determinar la correlación entre los patrones de alimentación y el desempeño escolar de los alumnos de primaria de una Institución Educativa Pública, situada en Marcavelica Piura 2025. Si bien esta investigación se desarrolla en primaria, su relevancia en el campo del nivel universitario radica en que permite generar conocimiento útil para comprender cómo los hábitos desarrollados en etapas tempranas del aprendizaje impactan en los niveles posteriores. De este modo, el presente estudio contribuye a la formación de docentes universitarios con una visión integral, lo que permite interpretar los antecedentes formativos de los estudiantes y generar propuestas pedagógicas contextualizadas. Se trabajó la investigación de diseño no experimental, de nivel correlacional. Se trabajó con 100 estudiantes los cuales estaban comprendidos en los grados de 4to, 5to y 6to del nivel primario; con un muestreo al azar estratificado, se usó la encuesta como instrumento. Al inicio se realizó la prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov, para establecer si se realizaba un estudio de prueba paramétrica o no paramétrica, obteniendo para la primera variable un $\text{sig}=0.030$ y para la segunda un $\text{sig}=0.067$, la prueba no paramétrica utilizada fue Spearman. La correlación coeficiente de Spearman del “Rendimiento Académico” y “Hábitos de alimentación” es $r = 0.476$, señalando una relación positiva moderada en dichas variables, esto sugiere que, conforme mejoran los hábitos de alimentación también mejora el rendimiento académico. De igual manera, la significancia ($p=0.000$) es menor a 0.01, confirmando que esta correlación es estadísticamente significativa.

Palabras clave: Hábitos de alimentación, Rendimiento académico, Prueba no paramétrica, Spearman, Correlación positiva.

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the correlation between eating patterns and academic performance of elementary school students at a public educational institution located in Marcavelica, Piura 2025. Although this research is conducted at the elementary level, its relevance at the university level lies in the fact that it generates useful knowledge to understand how habits developed in the early stages of learning impact later levels. Thus, this study contributes to the training of university professors with a comprehensive perspective, allowing them to interpret students' educational background and generate contextualized pedagogical proposals. The research was conducted using a non-experimental, correlational design. The study involved 100 students in grades 4, 5, and 6 at the elementary level; a stratified random sampling was used, and the survey was used as the instrument. At the beginning, the Kolmogorov-Smirnov normality test was performed to establish whether a parametric or non-parametric test study was carried out, obtaining for the first variable a sig = 0.030 and for the second a sig = 0.067, the non-parametric test used was Spearman. The Spearman correlation coefficient of "Academic Performance" and "Eating Habits" is $r = 0.476$, indicating a moderate positive relationship between these variables, this suggests that, as eating habits improve, academic performance also improves. Likewise, the significance ($p = 0.000$) is less than 0.01, confirming that this correlation is statistically significant.

Keywords: Eating habits, Academic performance, Non-parametric test, Spearman, Positive correlation.

I. INTRODUCCIÓN

La Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP) de México, desarrolló un estudio el cual determinó que los hábitos de la alimentación varían de acuerdo a las edades, puesto que las personas entre los 14 y 24 años de edad tienden a ser autónomos, es decir ellos mismos toman las decisiones de que alimentos ingerir, además, donde, como y cuando comer. En su gran mayoría los jóvenes en la etapa de la adolescencia tienen cierta preferencia por la comida rápida generalmente por los precios económicos que éstos tienen y también por su fácil disponibilidad de hora y lugar, sin embargo, esta es el tipo de comida menos saludable que pueden ingerir (Centro de Investigación en Nutrición y Salud [CINUSA], 2019).

La Organización Mundial de la Salud [OMS] (2016) establece la coexistencia de la seguridad alimentaria y en algunos casos el rendimiento estudiantil académico; puesto que ellos se inclinan por la ingesta de alimentos económicos, nada saludables y más hipercalóricos, lo cual puede producir una mal nutrición que abarca la desnutrición, así como también la alimentación constante provocando el sobrepeso.

En el Perú desarrollar hábitos saludables específicamente en la niñez se ha presentado como un reto difícil de enfrentar, lo que ha desencadenado diversos problemas de salud pública. Ante esto la OMS (2018), indica que para poder mantener un estado saludable es de vital importancia desarrollar hábitos desde la etapa de niñez, los cuales deben incluir porcentajes recomendados de frutas y verduras, además, informa que desde hace cuatro décadas el problema de la obesidad ha aumentado tres veces en toda latinoamérica, específicamente en el caso de escolares y adolescentes la cifra se aproxima a los 350 millones, lo cual se intensifica debido al consumo de comidas rápidas. Por esta razón, los médicos recomendaron mantener una dieta especial y, sobre todo, diversa, que incluyera los nutrientes adecuados para su sexo, la edad, su estado físico y, de manera especial, la salud de cada individuo. En tal sentido se debe proponer implementar programas de orientación relacionados a una alimentación saludable en los colegios, a través de charlas y talleres donde se involucren principalmente a los padres de familia. (Lopez, 2020). Las consecuencias para los estudiantes pueden ser muy perjudiciales, puesto que ésta mal nutrición provoca una respuesta negativa por parte del organismo y este ejecuta acciones como los dolores de estómago, náuseas, mareos, cansancio físico, sueño y sobre todo una deficiente atención a la clase que se dicta. Problemática que ocasiona el bajo rendimiento de los estudiantes. (Parra et al., 2021). El ámbito alimentario

influye en el consumo y el estado nutricional de los consumidores. Existen problemas que tienen que ver con la inocuidad alimentaria los cuales afectan directamente a la salud produciendo las conocidas ETAS (Enfermedades transmitidas por Alimentos), por ello se deben tener en cuenta ciertas recomendaciones al momento de ingerir alimentos. Se debe ser precavido al momento de elegir que alimentos consumir, conocer donde se producen o elaboran los alimentos, determinar un lugar adecuado para comer, tener conocimiento de las especificaciones de un producto antes de ingerirlo (correcto cocido, lavado, etc.), entre otros más hábitos que si se ponen en práctica lograremos tener un producto inocuo el cual no causará ningún tipo de daño al consumidor. (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO], 2016).

Según el, Ministerio de Salud [MINSA] (2019), determina que el 40% de la cantidad de estudiantes presentó sobre peso a causa del consumo de alimentos procesados ya que contienen una gran cantidad de carbohidratos, sin embargo, según un Informe Técnico de Vigilancia Alimentaria y Nutricional en épocas de alumnos del nivel primario en el dos mil quince, se pudo ver que ser delgado no significa una problemática puesto que solo el 0.6 % de alumnos lo presentaban, mientras que el sobrepeso afectó al 19.6%, siendo el principal centro Lima obteniendo un 26,3% de sobrepeso y un 19% obesidad. Los hábitos alimentarios tienen su base de formación en la niñez y estos se fortalecen más en la adolescencia, sin embargo, existen factores que implican directamente tales como la familia, la escuela y sobre todo los anuncios publicitarios de la televisión. Ya que su alimentación influye directamente fortaleciendo al estudiante en el rendimiento físico e intelectual. Un claro ejemplo está en el que si un estudiante omite el desayuno hará que afecte el estado nutricional.

En un colegio público, ubicado en Marcavelica, provincia de Sullana, departamento de Piura, durante la hora del recreo, se puede observar que los estudiantes traen comidas chatarras, otros se van al quiosco y consumen alimentos poco nutritivos, siendo estos por ejemplo snacks, hamburguesas, chocolates, gaseosas, etc., algunos estudiantes prefieren jugar primero y olvidan comer la lonchera que sus padres envían, también se observa estudiantes que ingieren sus alimentos cerca a los servicios higiénicos, entre otras particularidades que se han podido evidenciar específicamente en los estudiantes del 4to, 5to y 6to del nivel primario. En los niños del nivel primario, si se habla del ámbito de nutrición, se tiene una escasa calidad de ingesta de alimentos y un pobre nivel académico, producto del desconocimiento y principalmente por las limitaciones económicas de los padres de familia. Se reconoce que la alimentación es la

base para el desarrollo de habilidades y también un aprendizaje eficiente, no se está priorizando el consumo de alimentos con alto contenido de proteínas y vitaminas. Los estudiantes desconocen las alternativas alimenticias que le permite lograr un óptimo desenvolvimiento, deben conocer los hábitos como conductas reflexivas que conlleva a elegir y alimentarse saludablemente con productos naturales de poco proceso que aportan energías y son necesarios para estar sanos.

En este contexto, estudiar el vínculo entre las variables antes mencionadas facilita no solo entender los factores que afectan el aprendizaje en las primeras etapas educativas, sino también anticipar cómo estos aspectos impactan en el desarrollo académico posterior. Esta visión es significativa para la enseñanza universitaria, puesto que brinda examinar de qué manera algunas prácticas y situaciones vividas en la infancia influyen en el rendimiento académico en etapas avanzadas. Así, esta investigación no solo pretende detallar la situación presente de los estudiantes en una escuela pública, sino también proporcionar una perspectiva integral del proceso educativo, abarcando desde sus inicios hasta la educación superior, ayudando de esta manera en la preparación de profesores universitarios con enfoque investigativo, formativo y preventivo.

Con respecto a la formulación del problema general, se planteó la interrogante, ¿Qué relación existe entre los hábitos de alimentación en el rendimiento académico de los estudiantes de educación primaria en una Institución educativa pública de Marcavelica Piura 2025? También se estableció los problemas específicos, tales como, ¿Cuál es la relación entre los hábitos de alimentación y la dimensión logros de aprendizaje en los estudiantes de educación primaria en una Institución educativa pública de Marcavelica Piura 2025?, ¿Cuál es la relación entre los hábitos de alimentación y la dimensión participación en el aula en los estudiantes de educación primaria en una Institución educativa pública de Marcavelica Piura 2025?, ¿Cuál es la relación entre los hábitos de alimentación y la dimensión habilidades de estudio en los estudiantes de educación primaria en una Institución educativa pública de Marcavelica Piura 2025?

Con respecto a la justificación teórica, se justifica por su pertinencia en la situación actual, donde el rendimiento académico, depende de múltiples factores entre ellos los hábitos alimentarios, además esta investigación servirá como preámbulo a investigaciones futuras que tengan como referencia las teorías y variables consideradas, de igual manera la investigación se realizó aplicando un instrumento enfocado en los hábitos de alimentación y rendimiento académico para de esta manera motivar interacciones positivas con los estudiantes del nivel primario. Mientras que la

justificación práctica, detalla que, los resultados alcanzados facilitarán conocer la relación existente entre las variables mencionadas en los alumnos del cuarto, quinto y sexto de primaria y tener un mejor conocimiento de los hábitos alimenticios que poseen los estudiantes. Si bien el estudio se realizó en el nivel primario, su relevancia para el nivel superior radica en la necesidad de comprender como los factores formativos de las primeras etapas escolares, influyen de manera acumulativa en el desempeño futuro de los estudiantes. Se debe tener una mirada crítica y analítica en el sistema educativo, la presente tesis permite establecer conexiones entre los hábitos adquiridos en la niñez y su repercusión en la vida académica posterior, aportando a la construcción de propuestas pedagógicas integrales, con un fundamento científico, desde una visión sistémica y preventiva. De igual forma los resultados sirven de base para diseñar programas de orientación alimentaria y estrategias de intervención educativa que favorezcan no solo el aprendizaje escolar, sino también el éxito académico a lo largo de la vida estudiantil, incluida la etapa universitaria.

El objetivo general de la investigación fue, Determinar la relación entre los hábitos de alimentación y rendimiento académico de los estudiantes de educación primaria en una Institución educativa pública de Marcavelica Piura 2025. Y, como objetivos específicos se definió, Determinar la relación entre los hábitos de alimentación y la dimensión logros de aprendizaje de los estudiantes de educación primaria en una Institución educativa pública de Marcavelica Piura 2025. Determinar la relación entre los hábitos de alimentación y la dimensión participación en el aula de los estudiantes de educación primaria en una Institución educativa pública de Marcavelica Piura 2025 y Determinar la relación entre los hábitos de alimentación y la dimensión habilidades de estudio de los estudiantes de educación primaria en una Institución educativa pública de Marcavelica Piura 2025.

Esta investigación se sostiene en estudios anteriores como tesis y artículos científicos que se detallan a continuación, Ayala (2022), presentó su investigación llamada “Los hábitos alimenticios saludables y el rendimiento escolar en los niños/as del subnivel elemental” desarrollada en Ecuador el año 2022, realiza la investigación en estudiantes del subnivel elemental de la Unidad Educativa Juan José Flores de la parroquia Chugchilán, cantón Sigchos, provincia Cotopaxi, muchos de estos estudiantes no tienen buenos hábitos alimenticios y muchas veces esto es a causa del factor económico de las familias y también la cultura alimentaria de las mismas, por ello es necesario tomar conciencia de que una adecuada alimentación ayudará a tener la energía

necesaria para cumplir las diferentes actividades en el aula. Esta investigación se guio por el paradigma crítico y también adoptó un enfoque cualitativo, el estudio tuvo un alcance exploratorio y descriptivo, con método inductivo, utilizando las técnicas de la entrevista y los grupos de enfoque. Se trabajó con 20 estudiantes desde el segundo hasta el 4to grado de educación primaria. Los resultados logrados ayudaron a encontrar un listado de buenos hábitos a través de una pirámide de SENC, se estableció que se necesitan cinco comidas al día usando alimentos propios de la comunidad, lo cual indujo a una mejora en la salud y sobre todo un mejor rendimiento de los educandos. Esta investigación constituye un apoyo interesante para el presente estudio, puesto que de igual forma se trabajó con estudiantes del nivel primario, si bien la muestra con la que trabajaron es menor a la investigación, los resultados obtenidos indican que si hay una mejora positiva en el rendimiento estudiantil de la muestra.

Mora y Rodríguez (2023) llevaron a cabo un estudio en la ciudad de Babahoyo, Ecuador, con el propósito de analizar la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar de niños de 6 a 10 años. El estudio tuvo un enfoque mixto, cualitativo y cuantitativo, descriptivo, transversal, trabajando con una población de 120 alumnos pertenecientes al segundo y sexto año de educación básica. Como instrumento se utilizó un cuestionario que permitió evaluar los patrones de alimentación y relacionarlos con el desempeño académico. Los resultados mostraron que los estudiantes que consumían desayunos saludables obtenían mejores calificaciones en comparación con aquellos que no mantenían una dieta adecuada, demostrando una asociación directa entre ambas variables. Se concluyó que los buenos hábitos alimentarios constituyen un factor determinante para alcanzar un rendimiento escolar óptimo, mientras que quienes carecían de ellos presentaban dificultades para lograr un desempeño satisfactorio en sus estudios.

Manjarres (2023) desarrolló un estudio en la Universidad Técnica de Ambato, Ecuador, con el objetivo de analizar la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Enfermería. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo y un diseño descriptivo aplicado en un momento específico, considerando una muestra representativa de 187 alumnos seleccionados mediante un muestreo que no es probabilístico. En la recolección de información se empleó la encuesta con interrogantes de tipo Likert, y se trabajó con el software estadístico SPSS, utilizando análisis de frecuencias y gráficas cruzadas. Entre los hallazgos se detectaron elementos que afectan la selección de los productos tales como el precio, el sabor y el tiempo de preparación, variables que inciden directamente en los hábitos de consumo y, sobre todo,

en el rendimiento académico. El estudio concluyó que los hábitos alimenticios tienen un impacto considerable en el rendimiento escolar, resaltando la necesidad para considerar dichos factores usando el diseño para futuras intervenciones nutricionales.

Rivas et al. (2021) realizaron un estudio en Chile con una muestra de 1348 escolares de quinto a octavo año básico, con un promedio de edad de doce años, utilizando un diseño transversal y con un nivel de confianza del 95 % y una deficiencia del 5 %. La investigación, publicada en la Revista Chilena de Nutrición y aprobada por el Comité de Bioética y Bioseguridad de la Universidad de Concepción, examinó la correlación de la ingesta de nutrientes y el rendimiento escolar. Se descubrió que las deficiencias de Fe, Zn y ácido fólico se asociaban con inferior capacidad, afectando procesos como la capacidad de retener información y encontrar soluciones a problemas. Asimismo, se reportó a los niños con una mejor ingesta de ácidos grasos omega-3 obtenían puntajes superiores en pruebas de memoria a corto plazo. Los resultados también indicaron que el rendimiento en matemáticas y lenguaje variaba en función del consumo de lácteos, dulces y papas fritas, y que quienes desayunaban con mayor frecuencia alcanzaban mejores resultados en ambas asignaturas. El estudio concluyó que la nutrición adecuada es esencial para la salud y el desempeño escolar, recomendando que futuras investigaciones adopten un enfoque longitudinal para considerar otros factores influyentes.

Ruiz y Zea (2022) efectuaron un estudio en el colegio San José Parroquial, ubicado en La Perla, Callao, con el propósito de examinar la correlación entre los patrones de alimentación y el desempeño escolar de alumnos de secundaria. Esta investigación adoptó un enfoque cuantitativo, de corte transversal, aplicada durante el año 2020 a una población total de 149 alumnos con edades entre 15 y 18 años. Para la recolección de información se utilizaron cuestionarios, lo que permitió identificar que 78 estudiantes, equivalentes al 52 % de la muestra, mantenían hábitos saludables de manera constante; de ellos, 68 obtuvieron promedios entre 14 y 17. Los hallazgos confirmaron una relación directa entre los hábitos correctos con un mejor rendimiento académico, destacando a alumnos que tienen dieta equilibrada logran las calificaciones más altas. Se concluyó que existe un vínculo significativo en la alimentación y desempeño escolar, fundamentando así los aportes de estudios previos sobre una influencia de la alimentación en el aprendizaje.

Yactayo (2023) desarrolló un estudio con enfoque cuantitativo, de diseño no experimental y tipo descriptivo–correlacional, aplicado a 175 estudiantes de sexto grado de la I.E.E. 20190 en San Vicente de Cañete. Los hallazgos evidenciaron que un grupo de

alumnos tenía la costumbre de consumir desayunos completos que incluían arroz, huevo, té, panes con mantequilla y, además, complementaban su alimentación con frutas durante la media mañana. A partir del análisis estadístico se obtuvo una correlación de Spearman de 0.930, se entiende que es “muy alto” con asociación considerable entre las variables. Se pudo concluir que los estudiantes con dietas variadas alcanzaban calificaciones superiores, destacándose la importancia de la diversidad alimentaria en la mejora del desempeño escolar.

Burga y Quito (2023) realizaron un estudio transversal, descriptivo, correlacional y de enfoque cuantitativo en la Institución Educativa Nuestra Señora de la Merced, en Cajamarca, con una población conformada por 203 estudiantes. Los resultados mostraron que aquellos alumnos que mantenían una buena calidad de alimentación, especialmente con la ingesta de alimentos reguladores como frutas, yogurt, queso, leche, mantequilla y una amplia variedad de verduras, alcanzaban en su mayoría niveles de logro sobresaliente, siendo calificados como “AD”. Mediante los instrumentos aplicados se pudo constatar que la calidad de la dieta tenía una relación directa con el rendimiento académico, confirmando que los hábitos alimentarios saludables favorecen significativamente el desempeño escolar. La investigación concluyó que la diversidad en el consumo de alimentos reguladores repercute de manera positiva en las calificaciones, lo que refuerza la asociación entre la alimentación equilibrada y el nivel de logro académico.

Castañeda (2021) llevó a cabo un estudio cuantitativo en una institución educativa pública de Surco, Lima, con el fin de comparar los hábitos alimenticios de los estudiantes de nivel primario con sus calificaciones en las áreas de comunicación y matemática. Se trabajó con 144 niños en edades de 9 y 10, seleccionados con un total de 250. Los datos, recolectados durante un bimestre, mostraron que, si bien las notas en ambos cursos eran en general aceptables, al integrarlas se evidenció que el grupo con rendimiento “inadecuado” era mayoritario. En cuanto a la alimentación, aproximadamente la mitad de los estudiantes presentaba hábitos adecuados y solo un 1 % alcanzaba un nivel altamente adecuado. Los resultados revelaron una relación significativa entre las variables, con un valor p de 0.03, lo que confirma la existencia de una relación, aunque de carácter leve. Estos hallazgos resaltan que, pese a que un porcentaje importante de niños mantenía hábitos adecuados, la relación con el rendimiento escolar se mantuvo baja, evidenciando la necesidad de promover una mejor educación nutricional en la etapa escolar.

Wong (2022) llevó a cabo un estudio de tipo básico, con diseño no experimental, observacional y de corte transversal, de nivel descriptivo–relacional, aplicado a 117

estudiantes de segundo año de secundaria del colegio Los Naturales en Huaral. La información sobre los hábitos alimentarios se recopiló mediante encuestas virtuales, mientras que el rendimiento académico se evaluó con las actas de notas del primer bimestre. Se trabajó en Excel, usando Jamovi y JASP 0.16, lo que garantizó rigor en el tratamiento de la información. Los resultados evidenciaron que algunos alumnos mantenían hábitos saludables y otros no, reflejándose en un rendimiento mayoritariamente ubicado en el nivel de logro “proceso”. La correlación calculada mediante el Rho de Spearman resultó 0.200 con un valor p de 0.030, indicando la asociación positiva, aunque baja en lo que respecta a las variables. La investigación concluyó que el estilo de alimentación impacta significativamente en el rendimiento de los estudiantes, aunque reconoce que también hay diversos elementos que inciden en los resultados escolares, subrayando la importancia de promover estilos de vida saludables dentro del ámbito educativo.

Con respecto a las bases teóricas se puede determinar que cuando se refiere a alimentación y nutrición se tiene que abarcar a aspectos fisiológicos y sobre todo a las costumbres de diferente sociedad. Sin embargo, en los dos elementos hay mucha relación con factores biológicos, psicológicos, socioculturales y ambientales. En la nutrición se puede detallar que es un proceso el cual otorga energía para el funcionamiento corporal además que también ayuda a regular los procesos metabólicos y sobre todo a prevenir enfermedades. Ambos procesos cumplen una serie de objetivos durante la edad infantil como por ejemplo lograr un buen estado alimenticio, conservar un buen crecimiento, prevenir enfermedades, entre otros. Es justamente en esta etapa infantil en donde se obtienen los hábitos alimentarios que llevarán a lo largo de su vida, pero a su vez también tendrán una gran variedad de cambios los cuales pueden ser por el tema económico, la tecnología, el marketing y la publicidad, la incorporación de los niños a los colegios. Pero son los padres los encargados de influenciar dichos hábitos ya que son ellos quienes deciden la calidad y cantidad de alimentos que sus menores hijos consumen.

Se han establecido diversas teorías acerca de nuestras dos variables en estudio, sin embargo, se han tomado las más explícitas para tener una mejor profundización sobre ellas, para la variable hábitos de la alimentación se trabajó con la teoría de Bisogni et al. (2007), esta teoría hace referencia a los episodios de elección de alimentos. Con el propósito de entender como los individuos deciden alimentarse en diversas situaciones diarias. Esta idea surge a raíz de la premisa de que los hábitos de la alimentación no son actos aislados, sino por el contrario son episodios que están influenciados por diversos

factores, ya sea personales, culturales, sociales y ambientales, cada uno de estos actos es un punto de análisis que incluye el que, como cuando, donde y porque se debe ingerir un alimento. Dicha teoría fue construida a partir de estudios cualitativos, los cuales ayudaron a identificar ocho dimensiones relacionadas entre sí, que forman parte de cada episodio alimentario, estas dimensiones se detallan a continuación, comida y bebida; tiempo; lugar; actividades; contexto social; procesos mentales; condición física y recurrencia. Es entonces que para la presente investigación se trabajó con las dimensiones, lugar de ingesta de alimentos, horario en la toma de alimentos y selección de alimentos.

Lugar de ingesta de alimentos, refiere a un punto vital es el lugar de la ingesta de alimentos, el espacio en donde se desenvuelven diariamente tiene una función específica, ya que un ambiente acogedor que aporte tranquilidad y calma, esto contribuirá a una buena digestión de los alimentos y sobre todo a que el organismo asimile mejor los nutrientes. El hecho de ingerir alimentos es más placentero si lo hacemos relajados y disfrutando con la totalidad de los sentidos del color, aroma y sobre todo el sabor del plato. Se recomienda que cuando una persona esté comiendo, se deje de realizar cualquier otra actividad, porque ello quitará la sensación de saciedad, también es necesario buscar un ambiente el cual no contenga ruidos molestos o excesivos, como gritos o discusiones puesto que aquello excita al sistema nervioso lo cual induce a comer de forma más acelerada, descontrolada y muy poca placentera. (Bisogni et al. 2007)

Horario en la toma de alimentos, entiende que los seres humanos tienen sus propios horarios de comidas según cada momento y comida del día, pero, sin embargo, se recomienda aplicar los siguientes horarios: El desayuno se debería ingerir durante la primera hora después de despertar, entre las 7am y las 8am ya que durante ese corto tiempo sucede bruscos movimientos en el intestino; la comida al medio día; finalmente la cena entre las 7pm y 8pm. Incluso se recomienda no comer después de las 8pm porque entre las 9pm y 10pm el organismo produce melatonina, la cual se encarga de controlar el sueño. Otra recomendación que se brinda es ayunar entre tres y cuatro horas, con la finalidad de otorgarle espacio al cuerpo y así poder ingerir la comida. Se debe entender que es el propio organismo manda el horario para descansar, ejercitarse y alimentarse, es este quien permite que las funciones fisiológicas se lleven a cabo sin ningún inconveniente.

Selección de alimentos, subraya que una correcta selección hace que los niños puedan desarrollarse de manera plena por las diferentes etapas, es por ello que es de vital importancia puedan recibir desde temprana edad, alimentos que les brinden todo lo que

el organismo necesita para así contar con una buena salud. Fox (2019), sugiere disminuir el consumo de cereales refinados, azúcares agregados. También sugiere bajar el consumo de sal. Así como también motiva a la ingesta de frutas. Servir productos lácteos descremados o bajos en grasas. Hay algunos niños que son intolerantes a la lactosa, lo que ocasiona que al consumir leche lactosada les ocasiona dolor abdominal. Reemplazar los cereales refinados como los panes, la pasta, por cereales integrales. Alimentos envasados que contengan en las etiquetas su información nutricional y que se pueda corroborar que tienen alto contenido de fibra dietética. Ofrecer meriendas saludables.

Se puede definir a los hábitos como una especie de mecanismo estable la cual es capaz de crear aptitudes y capacidades, sin embargo, estas son adaptables y se pueden usar en el día a día. Tanto las costumbres y acciones que asumen las personas frente a ocasiones de la vida diaria conforman los hábitos, estas acciones y actitudes ayudan a formar patrones de conducta y aprendizaje; los cuales a lo largo del tiempo influyen de manera positiva en el ámbito de la salud, nutrición y bienestar de un individuo. (Ochoa, 2017). Pero también existe el concepto de hábitos alimentarios los cuales se conocen como aquellas actividades que establecen las actitudes de las personas relacionándolos directamente con la comida, incluye desde la manera en que una persona elige lo que va a ingerir hasta la forma en guarda, elabora e ingiere los alimentos. Estos se pueden clasificar en adecuados e inadecuados; cuando hace referencia a adecuados se dice que son prácticas asociadas a la alimentación en las que las personas eligen su alimentación enfocada en mantener un buen estado de salud, es decir, deciden por la ingesta de diversos alimentos en forma equilibrada, de igual manera obedecen los horarios y tiempos establecidos para las comidas, por otro lado los hábitos inadecuados se pueden definir como el comportamiento de ingerir alimentos que no son saludables y que no aportan los nutrientes necesarios (Hidalgo, 2012). Otro concepto que se tiene de los hábitos alimentarios, es que son un conjunto de hábitos que deciden la conducta del hombre comparable a la comida, Abarca desde la manera en que el hombre elige ordinariamente su comida hasta la manera en que la almacena, planea, circula y devora. (Monge, 2007). Se dice que los hábitos alimentarios son aquellos que se adquieren a lo largo de la vida y que van a influir en la alimentación y se crecen desde la familia, asimismo, estos hábitos incluyen la forma, selección y preparación de alimentos, los tipos de alimentos consumidos, el lugar y las maneras de consumirlos, tanto en horarios como en las comidas del día (Aguilar, 2015). Se considera que los hábitos apropiados son aquellos que contribuyen a valorar una rutina de alimentación saludable, resultando beneficiosos para

el cuerpo. Las personas deben consumir alimentos en todas las reuniones, sin embargo, también consideramos el uso del agua y el trabajo físico si se realiza de manera correcta como una dieta apropiada. Aquí se concluye que el agua, que es considerada una parte fundamental del cuerpo humano, también se incluye el movimiento físico ya que cada día es de vital importancia realizar trabajo real para mantener un bienestar adecuado, también se puede incluir el lugar de ingesta, ya que se debe realizar en un ambiente cómodo y lejos de un entorno que incluyan malos olores (Huamán, 2020).

Según Molina et al. (2021), establece que los hábitos alimentarios saludables no se amplifican con la manera instantánea, sino dependen del ámbito económico, social, culturales, ambientales de los individuos, y también de las costumbres de los ancestros que se mantienen hasta la actualidad. Ellos generan un resultado en la familia. Dentro de estos hábitos alimenticios se pueden encontrar diversas recomendaciones, tales como, consumir alimentos en horarios adecuados, se establecieron horarios de alimentación cada 3 o 4 horas, respetando siempre los intervalos entre comidas, es decir, las tres comidas recomendadas diariamente. Se procedió a seleccionar cuidadosamente los productos a ingerir, garantizando que incluyera todos los conjuntos alimenticios. Se recomienda que una persona tome entre 6 a 8 vasos diarios de agua, dado que este elemento interviene en todos los procesos metabólicos del organismo; establecer un ambiente agradable a la hora de alimentarse. Un eje muy importante en la vida de los hijos es el entorno familiar, el hecho de tener las condiciones necesarias y poder otorgar a los niños una estructura en familia hace factible que pueda beneficiar evidentemente a la convivencia entre padres e hijos. Eso facilita un equilibrio en aspectos social, económico, físico y cultural para así darle una ayuda en su rendimiento escolar. (Robledo y García, 2009). Los progenitores son los responsables de orientar a sus hijos para que establezcan hábitos de vida que garanticen una salud adecuada, por ejemplo, si el padre se acostumbra a consumir comidas y bebidas con escasa cantidad de azúcar, grasas, sales y altos niveles de fibra, es muy probable que los hijos se inclinen al gusto por las comidas así, en un inicio no siempre se logrará porque algunos niños tienden a rechazar un alimento con un sabor diferente pero poco a poco terminará aceptándolo. La mejor enseñanza se realiza con el ejemplo, así como también incluir el hábito de realizar actividades físicas en compañía de los hijos hará que ellos adquieran desde pequeños el gusto por la realización de dichas actividades de manera continua. De igual forma un buen hábito a aplicar a los menores es orientarlos e informarlos sobre los alimentos que ayudan a mantenerse sanos. Se debe tomar el tiempo para hablar con los niños, a medida que con

el pasar del tiempo, él aprenda más sobre cómo mejorar su salud y dirigirlos hacia opciones más saludables, y cuando lo hagan elogiarlos con palabras alentadoras para que sientan emoción y estén convencidos de que lo que hacen es lo correcto. Si los niños se encuentran en la escuela, uno como padre es responsable de lo que comen, puesto que son ellos quienes preparan la lonchera. Entonces desde ese momento se debe garantizar una buena alimentación, con productos naturales tales como frutas y verduras, y también preparados pero que sean variados y ricos en vitaminas, proteínas y fibras.

Como siguiente variable se tiene el rendimiento académico, para la cual se ha tomado la teoría del Aprendizaje Autorregulado, esta teoría surge con los trabajos recopilados de (Zimmerman et al. 1980), quienes trataban de encontrar una razón lógica de porque unos alumnos podían alcanzar un alto rendimiento académico y otros estudiantes con las mismas oportunidades y capacidades no podían hacerlo. Esta teoría sostiene que los estudiantes que alcanzaban un buen rendimiento académico, asumen un papel activo y estratégico en su propio proceso de aprendizaje, y ellos mismos regulan de forma consciente sus pensamientos, emociones y comportamientos para que puedan alcanzar de manera autónoma las metas propuestas con éxito. (Zimmerman et al. 1980), define el aprendizaje autorregulado como el grado en que los estudiantes son participantes activos en sus propios procesos de aprendizaje, desde el punto de vista metacognitivo, conductual y motivacional, la consigna no consiste en estudiar mucho, sino de monitorear, planificar y evaluar su propio aprendizaje para de esta manera poder obtener un buen rendimiento. Dentro de los componentes de esta teoría se puede considerar como dimensiones fundamentales los logros del aprendizaje, participación dentro del aula y habilidades de estudio.

Logros de aprendizaje. Es el resultado de aplicar las estrategias autorreguladas y evaluación en la fase de autorreflexión. Hacen referencia a las habilidades, conocimientos, actitudes y competencias que cualquier estudiante demuestra haber adquirido al concluir un periodo de enseñanza. Este concepto va más allá de una calificación, un logro de aprendizaje ejemplifica la evidencia observable y medible del alumno ha podido obtener las metas del plan de estudios.

Participación en el aula. Se considera el componente conductual, lo cual abarca el no quedarse con la duda de algo y preguntarlo sin importar lo que los demás estudiantes puedan pensar. Se refiere a las acciones y comportamientos que hacen notar su involucramiento activo en un proceso de enseñanza – aprendizaje. No se limita solamente

a levantar la mano y contestar las interrogantes del maestro, sino, se considera un campo profundo de contribuciones que hacen notar su compromiso por aprender.

Habilidades de estudio. Es la aplicación de estrategias cognitivas y metacognitivas que consiste en planificar, monitorear y ajustar sus habilidades de estudio. Son un grupo de técnicas y estrategias que se aplican para procesar y organizar información de una manera práctica, logrando así alcanzar buenos resultados académicos.

La importancia de esta teoría sobre el rendimiento académico es que brinda una autorregulación que ayuda a planificar mejor su estudio, además favorece la autonomía y responsabilidad sobre su propio aprendizaje y al preguntar constantemente fortalece la motivación intrínseca del estudiante. Se conoce que el rendimiento académico es la relación entre lo obtenido, expresado en una apreciación objetiva y cuantitativa, puntaje, calificación o en una subjetiva y cualitativa escala de valores, rasgos sobresalientes y el esfuerzo empleado para obtenerlo y con ello establecer el alcance, así como los conocimientos, habilidades y destrezas adquiridas en un tiempo determinado. (Pérez, 2013). También, Gálvez et al. (2021), señala que el rendimiento académico es estimulado por factores que incluyen la etapa socioeconómica, el propio entorno familiar, la motivación, la autoeficacia, la superficialidad, el modelo de escuela, el género y el programa de pérdida de peso. El rendimiento académico es un nivel de conocimientos demostrado en un área o materia comparado con la norma de edad y nivel académico, se encuentra que el rendimiento de los estudiantes debería ser entendido a partir de sus procesos de evaluación, pero, la simple medición de la evaluación de los rendimientos alcanzados no garantiza las pautas necesarias para la acción destinada al mejoramiento de la calidad educativa. (Jiménez, 2000). En cuanto la dimensión rendimiento cognitivo o intelectual, se refiere a los conocimientos aprendidos que obtiene el alumno en su época escolar, el rendimiento procedimental hace referencia a la práctica, las habilidades, destrezas, estrategias y técnicas que usa el estudiante para ejecutar ciertas acciones adoptadas y el rendimiento actitudinal indica al desenvolvimiento del estudiante durante la clase, es participativo, demuestra sus habilidades comunicativas y en base a ello logra una calificación. (Loayza, 2019). Diferentes investigaciones de manera empírica han llegado a la conclusión que existe una correlación de manera directa entre el estado cognitivo y el nutricional, lo que repercute en aspectos cuantificables como el rendimiento académico estudiantil. (Prado, 2014). Así también el rendimiento académico juega un papel importante, es por ello que Pizarro (2000) determina que el rendimiento académico es como una medida de las capacidades iniciativas que manifiestan, en forma estimativa

lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación.

Mendoza (2012) define al rendimiento académico como el logro alcanzado por el educando en el proceso de enseñanza – aprendizaje; relativo a los objetivos educacionales de un determinado programa curricular, inscrito a su vez en el plan curricular de un nivel o alguna modalidad educativa establecida, es un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el alumno, por ello, el sistema educativo brinda tanta importancia a dicho indicador. El rendimiento académico se transforma como una "tabla imaginaria de medida", que forma la meta principal en el ámbito educativo. Pero el rendimiento consta de otros factores, dentro de los que abarca al docente, los familiares, la metodología de enseñanza, etc., y también aspectos psicológicas, como el interés por el curso, el comportamiento del alumno y el pensamiento del mismo. El beneficio está expuesto al producto del método enseñanza-aprendizaje, en donde son responsables el docente y el alumno. Se conoce que el hogar es el centro de formación, este núcleo tiene como objetivo guiar a sus miembros para que puedan enfrentarse al entorno en donde se van a desenvolver más adelante, la familia viene a ser como una institución de mucha relevancia, ya que permite relacionarse y de esta manera crear vínculos adecuados para poder comunicarse y lograr una integración en la sociedad. Se dice que los hábitos educativos de la familia tienen cierta significancia con el accionar del niño en la etapa escolar, puesto que tienden a darle importancia a la educación, tomar actitudes y comportamientos tomando como referencia a sus padres. Se toma una serie de aspectos importantes lo cual se transmite de un integrante a otro. Pertenecer a un ambiente afectivo será muy motivante para que los niños obtengan un buen rendimiento en la escuela. Por lo tanto, aquellos estudiantes que son albergados en un ambiente adecuado tienen más posibilidades de alcanzar un desarrollo académico óptimo, y esto le traerá una serie de beneficios como, por ejemplo, les ayudarán en la realización de tareas diarias, sus padres estarán muy al tanto de su conducta y comportamiento en el salón de clases y de acuerdo a ello se le pueden dar pautas para mejorar y ser un mejor alumno. Berk (1999) establece dos ámbitos. En primer lugar, es la exigencia donde los padres establecen reglas altas para sus hijos e insisten en su cumplimiento. No obstante, hay otros padres que quisiera buscar influir en el comportamiento de sus hijos. Este último campo es el de la comunicación, donde los padres son más receptivos a la comunicación. Ruiz (2021), establece que un recurso de gran soporte es ayudar a los hijos en las tareas diarias del colegio, ya que los ejercicios que se repasan en casa son justamente para poder reforzar

los aprendizajes adquiridos por el niño en el salón de clase, entonces, realizar esta retroalimentación en el hogar hace que se fomente el hábito de estudio y una mejor adquisición de aprendizajes.

La personalidad se puede describir como el conjunto de rasgos físicos, genéticos y sociales que pueden caracterizar a un individuo y distinguirlo de los demás. Estas características son las que definen el comportamiento y la conducta de una persona. En la actualidad se han presentado diversas investigaciones las cuales prueban que el rendimiento estudiantil académico no simplemente está asociado con elementos mentales, por el contrario, es un fruto de diferentes aspectos a las que se asigna un coste predictivo. Es por esta razón que las variables de inteligencia, personalidad y motivación pueden explicar el 25% de la varianza del rendimiento. (Cattell, 1966).

Savage (1996) afirmó que el neuroticismo estaba relacionado de manera negativa con el rendimiento académico, mientras que la extraversión estaba relacionada con el rendimiento positivamente. Se han realizado estudios que tratan de relacionar la personalidad y el rendimiento académico tomando como referencia aspectos como la extroversión e introversión; neuroticismo y estabilidad emocional. Sin embargo, no se han podido establecer relaciones de causa – efecto. Por lo tanto, es difícil decidir si es que en realidad la personalidad consigue algún tipo de efecto sobre el rendimiento. (Martin y Orth, 1994). De acuerdo con Renau et al. (2019), una frecuencia adecuada en el consumo de los alimentos puede contribuir al mejoramiento del rendimiento académico. En tanto autores como Naveed et al. (2020) indican que la calidad de los alimentos consumidos también guarda relación directamente proporcional con el rendimiento académico.

Es por ello que la hipótesis general fue, Existe una relación entre los hábitos de alimentación y rendimiento académico de los estudiantes de educación primaria en una Institución Educativa Pública Marcavelica Piura 2025. También se encuentran las hipótesis específicas, las cuales son; Existe una relación significativa entre los hábitos de alimentación y la dimensión logros de aprendizaje de los estudiantes de educación primaria en una Institución educativa pública de Marcavelica Piura 2025. Existe una relación significativa entre los hábitos de alimentación y la dimensión participación en el aula de los estudiantes de educación primaria en una Institución educativa pública de Marcavelica Piura 2025 y por último tenemos, Existe una relación significativa entre los hábitos de alimentación y la dimensión habilidades de estudio de los estudiantes de educación primaria en una Institución educativa pública de Marcavelica Piura 2025.

II. METODOLOGÍA

2.1. Enfoque, tipo

Para el estudio presentado, se ha establecido un enfoque cuantitativo, dado que dicho enfoque busca validar hipótesis utilizando un proceso deductivo y secuencial, lo cual permite que los resultados obtenidos sean aplicables a diversas situaciones parecidas. La idea es que luego de aplicar análisis estadísticos, los resultados no solo sirvan para el grupo estudiado, sino también puedan ser usados para una población mucho más grande. Hernández y Mendoza (2018).

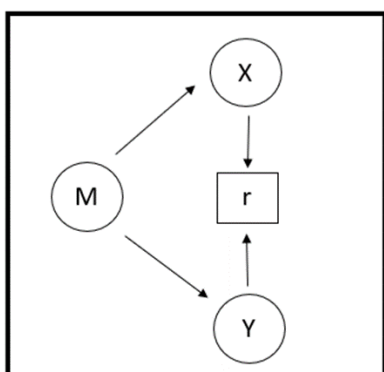
Respecto al tipo de investigación seleccionado es de tipo básica, según su fin y descriptivo correlacional según su profundidad, dado que tuvo como principal objetivo ampliar el campo de conocimientos que existen entre los hábitos de alimentación y rendimiento académico, el propósito es exclusivamente teórico, cognitivo e intelectual, sin esperar fines prácticos de manera instantánea. (Cruz, 2023)

2.2. Diseño metodológico

Para Pankajakshan y Vidhukumar (2019) la investigación no experimental se determina por no manipular las variables. A comparación de la experimental donde el autor si puede modificar ciertos cambios en una determinada variable para observar su efecto en la otra variable. El presente estudio es de tipo básica, de diseño descriptivo correlacional y de corte transversal.

Figura 1

Esquema del diseño de la investigación.



Nota. M= Muestra (Estudiantes del 4°, 5° y 6° grado de Educación Primaria); X= Hábitos de alimentación; Y= Rendimiento académico, y r = Coeficiente de Correlación.

El estudio correlacional tiene el principal objetivo estimar la relación que hay entre diferentes conceptos. Las investigaciones correlacionales cuantitativas sirven para medir la fuerza de la relación entre dos a más conceptos, esto indica que miden cada concepto o variable que se considere relevante para medir y analizar la correlación basándose en hipótesis comprobables. Hernández (2021). Donche y Vicent (2009), indican que las investigaciones transversales miden los conceptos o variables una única vez, los criterios se miden en unidades en un momento determinado sin pretender evaluar el desarrollo de dichas unidades de estudio. Quienes estudian y utilizan este enfoque no manipulan las variables, sino que recopilan datos sobre ellas tal como existen en el entorno natural o de laboratorio. De esta manera se comprende las relaciones entre dichas variables sin la intervención del investigador.

2.3. Población y muestra

Este concepto hace referencia al grupo de elementos, los cuales comprenden las características necesarias para un estudio específico. Hernández (2021). En esta investigación, dicho grupo está constituido por 288 alumnos de primaria de una Institución Educativa Pública de Marcavelica Piura 2025.

Una muestra es considerada como un subconjunto representativo de los elementos que conforman una población. Para este estudio se eligieron según criterios específicos para facilitar y simplificar el desarrollo del mismo. Hernández (2021). La muestra fue constituida por 100 estudiantes del 4°, 5° y 6° grado de educación primaria, distribuidos de la siguiente manera: 4°A, 19 estudiantes; 4°B, 19 estudiantes; 5°A, 15 estudiantes; 5°B, 17 estudiantes; 6°A, 14 estudiantes y 6°B, 16 estudiantes.

Se trabajó con un muestreo por conveniencia no probabilístico, el mismo que permitió determinar la cantidad de elementos de la muestra basándose en su propio criterio. Es decir, se consideraron criterios de inclusión y exclusión, seleccionando así a los sujetos que deben ser incluidos en la recopilación de datos. (Hernández et al., 2014).

2.4. Técnicas e instrumentos de recojo de datos

Referente al procedimiento de datos, se consideró como técnica la encuesta e instrumento el cuestionario y se centró en la indagación de las variables de las tesis y sus respectivas dimensiones. La técnica considerada para el levantamiento de información es la encuesta. Según (Hernández et al., 2014), esta técnica es considerada como la técnica que se usa con mayor frecuencia en este tipo de estudios de recolección, ya que permite a través de un conjunto de preguntas obtener información relevante e importante para el estudio de los componentes de la investigación. Dentro del cuestionario para Hábitos de

alimentación; Tiene como objetivo poder conocer de manera individual el nivel de hábitos alimentarios de los estudiantes del 4º, 5º y 6º grado de educación primaria. Consta de la dimensión lugar de ingesta de alimentos con 3 indicadores (Higiene, Amplitud y Soledad) ; la dimensión Horario de alimentación con 3 indicadores (Tiempo de break, Horarios de comida y Enfermedades) y la dimensión Selección de alimentos con 3 indicadores (Frutas y Verduras; Comidas Rápidas y Consumo de grasas). El cuestionario tiene 9 indicadores y 18 ítems.

La validez que se usó fue la del juicio de expertos, ya que la teórica calidad de la respuesta que obtenemos de la persona, el nivel de profundización de la valoración que se nos ofrece, su facilidad de puesta en acción, la no exigencia de muchos requisitos técnicos y humanos para su ejecución, el poder utilizar en ella diferentes estrategias para recoger la información es de gran utilidad para determinar el conocimiento sobre contenidos y temáticas difíciles, complejas y novedosas o poco estudiadas, y la posibilidad de obtener información pormenorizada sobre el tema sometido a estudio (Cabero y Llorente, 2013), donde se solicitó la participación de 3 docentes con el grado de Maestría en Educación. Mientras que el cuestionario de Rendimiento Académico se realizó con la finalidad de poder determinar de manera individual el Rendimiento académico de los estudiantes de primaria. Consta de la dimensión logros de aprendizaje con tres indicadores (Evaluaciones, entendimiento de temas y desarrollo de competencias), la dimensión participación en aula con tres indicadores (Intervención activa, colaboración en actividades y disposición para aprender) y la dimensión habilidades de estudio con tres indicadores (Organización de tiempo, cumplimiento de actividades y espacio de estudio).

El Coeficiente Alfa de Cronbach se utiliza para medir la confiabilidad o consistencia interna, de un grupo de ítems de prueba. En resumen, la confiabilidad de una medición hace referencia a su nivel de consistencia en relación a un concepto, y el Alfa de Cronbach es un método para evaluar la solidez de tal consistencia. Dicho alfa se determina vinculando la puntuación de cada componente de la escala con la puntuación total de cada observación y posteriormente contrastando esto con la variabilidad de las puntuaciones de todos los elementos individuales. Ford (2020) El coeficiente de Cronbach se sitúa en $K=0.893$, lo que señala que el instrumento es confiable. Por medio del análisis total-indicador, se ha descubierto que todas las pruebas muestran correlaciones positivas y altas, lo cual confirma la consistencia interna del cuestionario y

ratifica su confiabilidad, ya que todos los coeficientes de correlación de Pearson son altos en relación a $r=0.600$.

2.5. Técnicas de procesamiento y análisis de la información

El análisis de los datos se desarrollará usando el software SSPS, el cual tendrá la ejecución de las mediciones estadísticas según el tipo de investigación. Para registrar la cantidad de respuestas que los estudiantes informantes dieron a través de los cuestionarios, se creará una vista de variables para la creación de la base de datos. Se utilizarán las tablas de contingencia que se extrajeron de las fichas, así como las dimensiones: la percepción del maestro y las actitudes hacia la matemática, según los objetivos de la investigación, para realizar el análisis descriptivo. Para destacar los resultados de las tablas, también se elaborarán gráficos de barras que muestren las frecuencias relativas. Posteriormente, se realizará la interpretación adecuada de los resultados, destacando el significado de los hallazgos más significativos. Para realizar el análisis inferencial, se utilizará una prueba no paramétrica Kolmogórov-Smirnov. Para contrastar la hipótesis, se llevará a cabo un análisis correlacional con el Rho de Spearman o el r de Pearson, según los resultados obtenidos.

2.6. Aspectos éticos en investigación

Los principios morales, autonomía y justicia serán respetados en esta investigación. El respeto a la autonomía de los alumnos de Educación Primaria y la protección de sus derechos se garantiza mediante la no publicación de nombres y fotografías sin su permiso. El análisis del estudio se desarrolló bajo un enfoque que prioriza el cumplimiento de principios éticos, asegurando la preservación de la identidad de los participantes en la investigación (Cabo et al., 2014). Se han tomado medidas estrictas con la finalidad de garantizar la confidencialidad, obtener el consentimiento informado y respetar la participación voluntaria. Además, se cuidó la integridad de las teorías propuestas por diferentes autores y se ha mantenido una estricta fidelidad a la veracidad de los resultados logrados. Además, se respetó la confiabilidad de los datos obtenidos y la posesión de los autores mencionados, evitando plagios. Y se aplicarán las normas APA 7ma. edición. La objetividad del estudio, el tratamiento imparcial de los datos y el cuidado y la protección del medio ambiente también se considerarán.

III. RESULTADOS

Tabla 1

Correlación entre los Hábitos de Alimentación y Rendimiento Académico

		Correlaciones	
		El Rendimiento Académico	Hábitos de la Alimentación
Rho de Spearman	El Rendimiento Académico	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,476**
		N	100
	Hábitos de la Alimentación	Coefficiente de correlación	,476**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	100

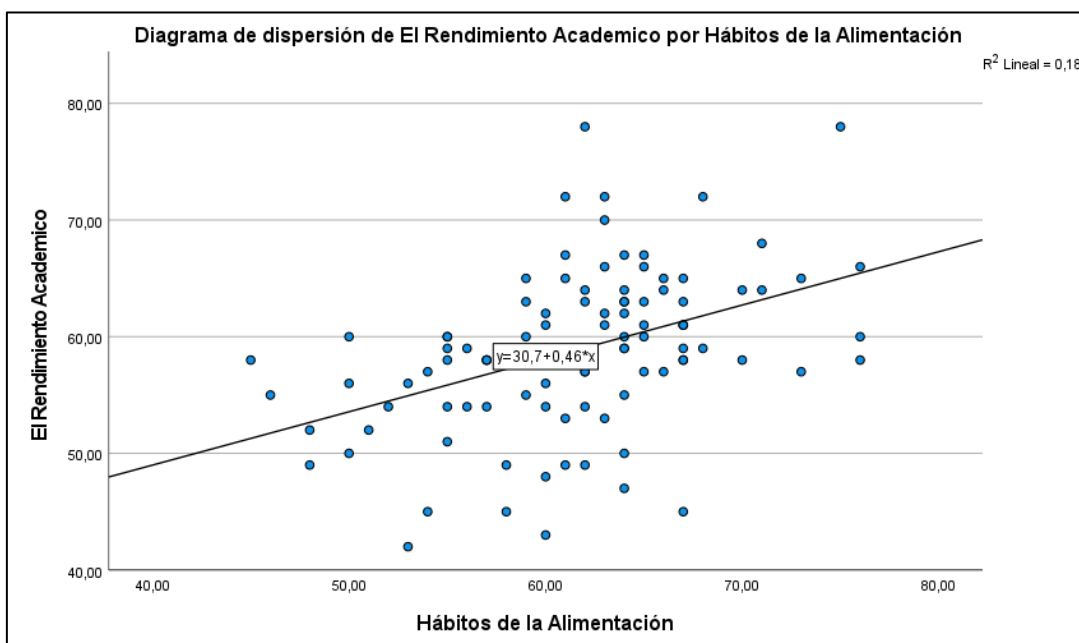
Nota: **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

El coeficiente de correlación de Spearman entre "Rendimiento Académico" y "Hábitos de Alimentación" es $r=0.476$, lo que señala una correlación positiva moderada de las variables. Esto indica que, conforme mejoran los hábitos de alimentación, también mejora el rendimiento académico. De igual forma, el nivel de significancia ($p=0.000$) es menor a 0.01, lo que confirma que esta correlación es estadísticamente significativa.

Contrastación de Hipótesis, la hipótesis nula (H_0) plantea que no existe una correlación entre "Rendimiento Académico" y "Hábitos de Alimentación" ($r=0$). Dado que el p-valor es menor a 0.01 ($p=0.000$), se rechaza H_0 y se acepta la hipótesis alternativa (H_1), determinando que hay una correlación positiva y significativa entre ambas variables.

Figura 2

Correlación entre los Hábitos de Alimentación y Rendimiento Académico



El diagrama de dispersión presentado en la figura 2, muestra la relación entre los "Hábitos de Alimentación" y "Rendimiento Académico". La tendencia positiva de la recta de regresión ($y = 30.7 + 0.46x$) indica que conforme mejoran los Hábitos de Alimentación, Rendimiento Académico suele incrementarse. Sin embargo, el coeficiente de determinación ($R^2=0.187$) sugiere que solo el 18.7% de la variabilidad en el Rendimiento Académico puede ser explicada por los Hábitos de Alimentación, lo que implica una relación positiva entre ambas variables. Esto concluye que existen otros aspectos importantes que influyen en el Rendimiento estudiantil académico.

Tabla 2

Relación entre los Hábitos de Alimentación y la Dimensión Logros de Aprendizaje.

Correlaciones		Logros de aprendizaje	Hábitos de la Alimentación
	Coefficiente de correlación	1,000	,336**
Logros de aprendizaje	Sig. (bilateral)	.	,001
	N	100	100
Rho de Spearman	Coefficiente de correlación	,336**	1,000
Hábitos de la Alimentación	Sig. (bilateral)	,001	.
	N	100	100

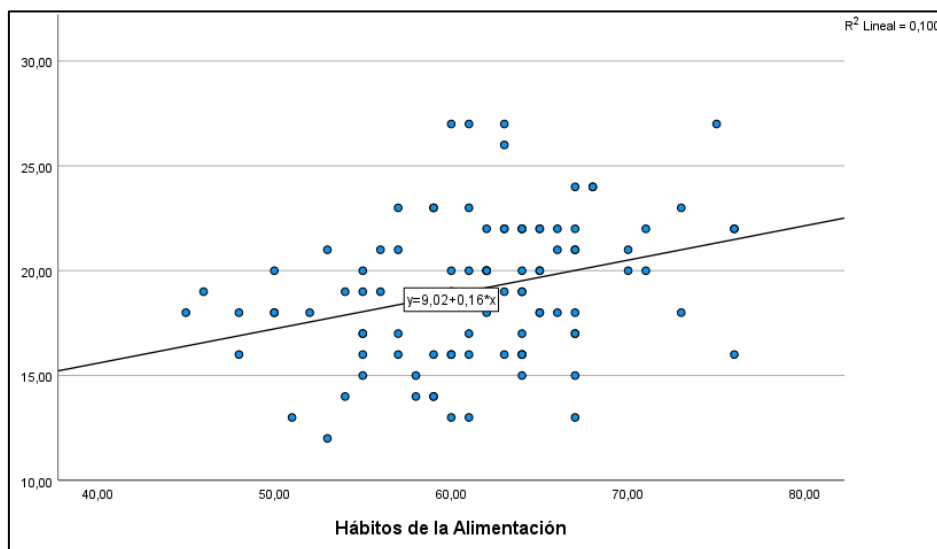
Nota: **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

La interpretación del coeficiente de correlación de Spearman ($r = 0.336$) indicó que existió una relación positiva entre la dimensión "Hábitos de Alimentación" y la variable "Logros de aprendizaje". Esto significa que, en términos generales, al mejorar los hábitos alimentarios, también tendió a mejorar el desempeño académico, aunque la fuerza de esta relación fue moderada. Además, el valor de significancia estadística ($p = 0.001$) fue menor al umbral establecido ($p < 0.01$), lo que confirmó que la correlación observada fue estadísticamente significativa.

En cuanto a la contrastación de hipótesis, la hipótesis nula (H_0), que planteaba la inexistencia de una correlación significativa entre "Hábitos de Alimentación" y "Logros de aprendizaje" ($r = 0$), fue rechazada debido a que el p-valor obtenido ($p = 0.001$) fue menor al nivel de significancia fijado (0.01). Por lo tanto, se aceptó la hipótesis alternativa (H_1), concluyéndose que existió una correlación positiva y significativa entre ambas variables.

Figura 3

Correlación entre los Hábitos de Alimentación y dimensión logros de aprendizaje.



La figura 3 muestra la relación entre los "Hábitos de Alimentación" y la dimensión "Logros de aprendizaje" en estudiantes. La recta de regresión ($y=9.02+0.16xy$) indica que existe una tendencia positiva, donde un incremento en los Hábitos de Alimentación se asocia ligeramente con un aumento en el desempeño logros de aprendizaje. Sin embargo, el coeficiente de determinación ($R^2=0.100$) sugiere que solo el 10% de la variabilidad en la dimensión logros de aprendizaje puede ser analizada por los Hábitos de Alimentación, lo que indica que la relación es positiva y que probablemente existen otros factores más influyentes en el desempeño logros de aprendizaje.

Tabla 3

Relación entre los Hábitos de Alimentación y la Dimensión Participación en el aula

		Participación en el aula	Hábitos de la Alimentación
Participación en el aula	Coefficiente de correlación	1,000	,359**
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	100	100
Hábitos de la Alimentación	Coefficiente de correlación	,359**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	100	100

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

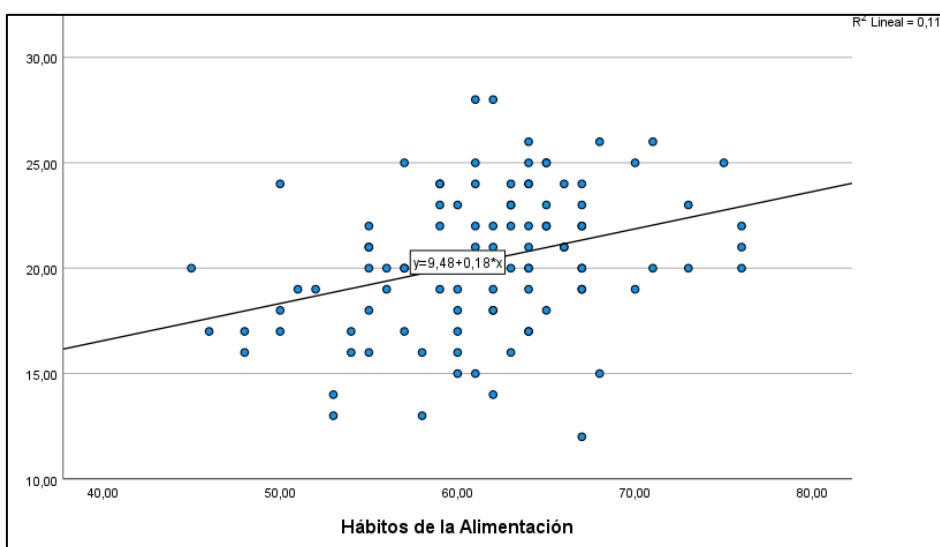
La interpretación del coeficiente de correlación de Spearman ($r = 0.359$) indicó una correlación positiva entre la dimensión "Participación en el aula" y los "Hábitos de Alimentación". Esto sugirió que, en general, al fortalecerse los aspectos relacionados con

la participación en el aula, los hábitos alimentarios tendieron a mejorar, aunque la relación fue moderada. Además, el valor de significancia estadística ($p = 0.000$) fue menor al nivel establecido ($p < 0.01$), lo que confirmó que la relación observada fue estadísticamente significativa.

En cuanto a la contrastación de hipótesis, la hipótesis nula (H_0), que planteaba la ausencia de correlación significativa entre la dimensión "Participación en el aula" y los "Hábitos de Alimentación" ($r = 0$), fue rechazada, dado que el p-valor obtenido ($p = 0.000$) fue menor al nivel de significancia fijado (0.01). Por lo tanto, se aceptó la hipótesis alternativa (H_1), concluyéndose que existió una correlación positiva y significativa entre ambas variables.

Figura 4

Relación entre los Hábitos de la Alimentación y la Dimensión Participación en el aula.



La figura 4 muestra la relación entre los "Hábitos de Alimentación" y la dimensión "Participación en el aula". La recta de regresión ($y=9.48+0.18x$) indica una tendencia positiva, lo que sugiere que, a medida que mejoran los hábitos de alimentación, también se incrementan ligeramente los valores asociados a la dimensión Participación en el aula. Sin embargo, el coeficiente de determinación ($R^2=0.112$) indica que solo el 11.2% de la variabilidad en la dimensión "Participación en el aula" puede explicarse por los Hábitos de Alimentación, evidenciando una relación positiva. Esto sugiere que otros factores podrían influir más significativamente en la dimensión participación en el aula.

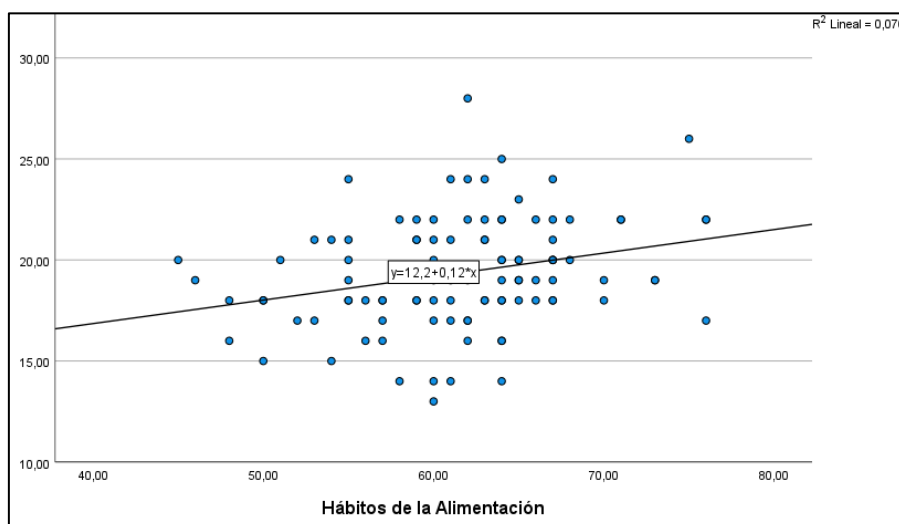
Tabla 4*Relación entre los Hábitos de la Alimentación y la Dimensión Habilidades de estudio.*

		Correlaciones	
		Habilidades de estudio	Hábitos de la Alimentación
Habilidades de estudio	Coefficiente de correlación	1,000	,299**
	Sig. (bilateral)	.	,003
	N	100	100
Rho de Spearman	Coefficiente de correlación	,299**	1,000
	Sig. (bilateral)	,003	.
	N	100	100

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

La interpretación del coeficiente de correlación de Spearman ($r = 0.299$) reveló una correlación positiva entre la dimensión "Habilidades de estudio" y los "Hábitos de Alimentación". Esto indicó que, conforme mejoraban los hábitos alimentarios, existía una leve tendencia al incremento en los aspectos relacionados con las habilidades de estudio. Además, el valor de significancia estadística ($p = 0.003$) fue menor al nivel establecido ($p < 0.01$), lo que confirmó que la correlación observada fue estadísticamente significativa.

En relación con la contrastación de hipótesis, la hipótesis nula (H_0), que planteaba la ausencia de una correlación significativa entre la dimensión "Habilidades de estudio" y los "Hábitos de Alimentación" ($r = 0$), fue rechazada debido a que el p-valor obtenido ($p = 0.003$) resultó menor al nivel de significancia fijado (0.01). Por lo tanto, se aceptó la hipótesis alternativa (H_1), concluyéndose que existió una correlación positiva y significativa entre ambas variables.

Figura 5*Relación entre los Hábitos de la Alimentación y la Dimensión Habilidades de estudio*

El diagrama de dispersión muestra la relación entre los "Hábitos de Alimentación" y la dimensión "Habilidades de estudio". La ecuación de la recta de regresión ($y=12.2+0.12xy$) indica una relación positiva, es decir, un ligero aumento en las habilidades de estudio está asociado con mejores hábitos de alimentación. Sin embargo, el coeficiente de determinación ($R^2=0.076$) sugiere que solo el 7.6% de la variabilidad en la dimensión "Habilidades de estudio" puede ser explicada por los Hábitos de Alimentación, indicando una relación positiva y que otros factores influyen en mayor medida.

Tabla 5

Pruebas de Normalidad de las Variables Hábitos de Alimentación y Rendimiento Académico

	Pruebas de normalidad		
		Kolmogórov-Smirnov	
	Estadístico	gl	Sig.
El Rendimiento Académico	,094	100	,030
Hábitos de la Alimentación	,086	100	,067

La interpretación de los resultados del test de Kolmogórov-Smirnov indicó que la variable "Rendimiento Académico" no siguió una distribución normal ($p = 0.030$, menor al umbral de 0.05), mientras que la variable "Hábitos de Alimentación" sí lo hizo ($p = 0.067$, mayor al valor de referencia 0.05). Debido a que al menos una de las variables no presentó distribución normal, se decidió aplicar una prueba no paramétrica, específicamente el coeficiente de correlación de Spearman, para analizar la relación entre ambas.

En cuanto a la contrastación de hipótesis, se rechazó la hipótesis nula de normalidad para la variable "Rendimiento Académico" por tener un p-valor menor a 0.05, y se aceptó para "Hábitos de Alimentación", cuyo p-valor fue superior a 0.05. Por consiguiente, para este estudio correlacional se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman, dado que una de las variables no cumplió con la condición de normalidad.

IV. DISCUSIÓN

En relación a la conclusión general del presente estudio, se encontró que los hábitos de alimentación presentan una correlación positiva ($r=0.336$, $\text{sig}=0.001$) con el rendimiento académico en estudiantes de educación primaria. Estos resultados coinciden con las investigaciones de Mora y Rodríguez (2023) y Ayala (2022), quienes concluyeron que una alimentación adecuada, particularmente el consumo de desayunos saludables, influye significativamente en un mejor rendimiento académico. Aunque en este caso la relación positiva, otros estudios como el de Yactayo (2023) encontraron correlaciones mucho más altas ($r=0.930$) en contextos similares, lo que podría sugerir diferencias metodológicas, culturales o de contexto económico que explican las discrepancias. Asimismo, estos resultados van en coherencia a los postulados de la teoría de (Bisogni et al. 2007), ya que al igual que los autores anteriormente mencionados, afirma que los hábitos de alimentación presentan una correlación positiva. Se hace de conocimiento que existieron fortalezas como la participación activa de los estudiantes en todo momento, de igual manera durante la investigación se contó con el apoyo constante de los docentes tutores de las diferentes aulas.

Al estudiar la correlación de la primera variable de hábitos de alimentación y la dimensión logros de aprendizaje, se observó un resultado consistente con un coeficiente de correlación de Spearman de $r=0.336$ ($\text{sig}=0.001$), deduciendo una relación positiva. Esto coincide con los hallazgos de Ruiz y Zea (2022) en Perú, quienes determinaron que estudiantes con hábitos alimenticios saludables obtenían promedios de rendimiento entre 14 y 17, lo que demuestra una relación directa entre estas variables. Además, Rivas et al. (2021) en Chile, encontraron que el consumo de nutrientes específicos mejora habilidades cognitivas y el rendimiento en matemáticas y lenguaje, lo que subraya la importancia de una alimentación equilibrada en el desarrollo académico. De esta manera se confirma la relación entre la variable hábitos de alimentación con la dimensión logros de aprendizaje, confirmando así lo resaltado por (Zimmerman et al. 1980), el cual indica que una mejor ingesta de alimentos genera de manera significativa un incremento en los logros de aprendizaje de los estudiantes.

La relación entre los hábitos alimenticios y la dimensión participación en el aula también mostró una correlación positiva ($r=0.359$, $\text{sig}=0.000$). Este hallazgo resalta la influencia que tienen los hábitos alimenticios en las dinámicas familiares, aspecto que ha sido destacado por Burga y Quito (2023), quienes concluyeron que los hábitos

alimentarios de estudiantes estaban vinculados no solo a su rendimiento académico, sino también a factores familiares que promueven la calidad de su alimentación, como el consumo de alimentos reguladores y naturales en casa. De manera similar, Cortes (2021) en su estudio sobre factores influyentes en los hábitos alimenticios identificó el rol significativo que juegan las familias en el mantenimiento de patrones alimenticios saludables. Afirmando lo sustentado por Gálvez et al. (2021), quien determina que la alimentación tiene un factor importante en el comportamiento dentro del aula, ya que se brinda un aporte de nutrientes y energías que ayuda a tener una concentración y participación activa durante las clases.

Luego, respecto a la dimensión habilidades de estudio, se determinó una relación positiva entre los hábitos alimentarios y esta dimensión ($r=0.299$, $\text{sig}=0.003$). Estos resultados coinciden con lo señalado por Wong (2022), quien encontró una correlación baja ($r=0.200$, $\text{sig}=0.030$) entre los hábitos alimenticios y aspectos relacionados con el rendimiento, posiblemente influidos por características personales como el manejo del estrés o la motivación. Asimismo, Cortes (2021) observó que factores psicológicos como el estrés influyen en la calidad de los hábitos alimentarios, destacando la interrelación entre variables personales y alimenticias.

Finalmente, como limitaciones de la investigación se pueden señalar que el estudio solo consideró un tipo de instrumento, mismo que es cuantitativo, pudiéndose en el futuro completar la observación con otro tipo de instrumento y la mirada de otros autores involucrados en la misma. Asimismo, la muestra puede ampliarse a observar a estudiantes de los primeros ciclos de la universidad lo que se contrastaría con lo aquí observado a fin de evaluar su real significado.

V. CONCLUSIONES

1. La investigación concluyó que hubo una correlación estadísticamente relevante entre los patrones de alimentación y el desempeño escolar de los alumnos de primaria. De acuerdo con el estudio efectuado a través del coeficiente de correlación de Spearman, se registró un valor de $r=0.336$, junto con un nivel de significancia de $p=0.001$, lo que señaló una correlación positiva entre las dos variables. Este descubrimiento demostró que los patrones de alimentación tuvieron un impacto positivo en el rendimiento académico, indicando que otros elementos también desempeñaron un papel significativo en el rendimiento académico.
2. Con respecto a la dimensión logros de aprendizaje, el análisis estadístico mostró un coeficiente de Spearman de $r=0.336$ y un nivel de significancia de $p=0.001$, lo que confirma una correlación positiva. Esto implica que estudiantes con mejores hábitos alimenticios tienden a mostrar un leve incremento en aspectos relacionados con los logros de aprendizaje, aunque la fuerza de esta relación indica que los hábitos alimenticios no son el único factor determinante del rendimiento escolar.
3. En relación con la dimensión participación en el aula, se observó una correlación positiva entre los hábitos alimentarios y la participación en el aula de los alumnos, con un coeficiente de Spearman de $r=0.359$ y un valor de significancia de $p=0.000$. Este resultado refleja que una mejora en los hábitos de alimentación podría estar asociada con una participación activa en un salón de clases, aunque la intensidad limitada de esta relación indica que existen otros factores influyentes en el fortalecimiento de la dimensión familiar.
4. Finalmente, la relación entre los hábitos de alimentación y la dimensión habilidades de estudio presentó un coeficiente de Spearman de $r=0.299$ y un nivel de significancia de $p=0.003$, lo que muestra una correlación positiva. Este hallazgo sugiere que una mejora en los hábitos alimenticios podría asociarse con un desarrollo ligero en las habilidades de estudio de los estudiantes, aunque el grado de influencia es bajo y depende de otros factores adicionales.

VI. RECOMENDACIONES

1. Para enriquecer y ampliar la investigación, es esencial desarrollar un enfoque más integral que permita generalizar los resultados a otros contextos educativos y regiones. Esto implica incluir una muestra más grande y variada, abarcando diferentes realidades socioeconómicas y culturales. Así, se podrá obtener una visión más representativa de cómo los hábitos alimenticios influyen en el rendimiento académico, en otras escuelas con características similares.
2. A los profesores tutores incorporar, dentro de su práctica pedagógica, sesiones periódicas orientadas a la educación nutricional, con el propósito de promover en los estudiantes la adquisición de hábitos alimentarios saludables. Estas clases deberán incluir explicaciones claras sobre la importancia de una alimentación balanceada, relacionándola con su importancia en el rendimiento escolar y el bienestar de ellos. De igual manera, se sugiere el uso de ejemplos prácticos y contextualizados a la situación local y aplicar las enseñanzas adquiridos en su vida cotidiana, fortaleciendo así su capacidad de tomar decisiones informadas respecto a su alimentación.
3. Al director, promover la realización periódica de programas de Escuela de Padres, que incluyan charlas y talleres dirigidos por profesionales en psicología y nutrición. El objetivo de estas actividades será guiar a los padres y madres de familia sobre la alimentación saludable, así como brindarles pautas y estrategias prácticas para fomentar adecuados hábitos alimentarios en el hogar. De esta manera, se busca fortalecer el compromiso de la familia, contribuyendo a un entorno propicio para su aprendizaje y bienestar.
4. A los padres de familia fomentar, desde las primeras etapas de la vida de sus hijos, hábitos alimentarios saludables y una alimentación balanceada que contribuya a su adecuado desarrollo físico e intelectual. Asimismo, se sugiere inculcar prácticas de organización personal, tales como establecer horarios regulares para las comidas, el estudio y el descanso, a fin de favorecer la disciplina, la responsabilidad y la autonomía. Estas acciones no solo repercutirán positivamente en el rendimiento escolar de los estudiantes, sino que también contribuirán a su formación integral y a la adquisición de competencias para afrontar con éxito los retos de la vida académica y personal.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, W. (2015). *Incidencia de los hábitos alimenticios en los niveles de rendimiento académico escolar en las Instituciones Educativas Secundarias Urbano Marginales de Juliaca* [Tesis de maestría, Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez]. Repositorio UANCV. <http://repositorio.uancv.edu.pe/bitstream/handle/UANCV/768/TESIS%20DNI%20N%C2%BA%2002430846.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ayala, J. (2022). *Los hábitos alimenticios saludables y el rendimiento escolar en los niños/as del subnivel elemental* [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Cotopaxi]. Repositorio UTC. <http://repositorio.utc.edu.ec/handle/27000/8941>
- Berk, L. E. (1999). *Desarrollo del niño y del adolescente*. Pearson Educación. https://www.academia.edu/4191688/Berk_L_1999_Desarrollo_del_nino_y_del_adolescente
- Burga, R., & Quito, C. (2023). *Calidad de alimentación relacionado a rendimiento académico en la Institución Educativa Nuestra Señora de la Merced, Cajamarca, Perú* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrello]. Repositorio UPAGU. <http://65.111.187.205/bitstream/handle/UPAGU/2760/2%20TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cabero Almenara, J., & Llórente Cejudo, M. del C. (2013). La aplicación del juicio de experto como técnica de evaluación de las tecnologías de la información (TIC). *Eduweb. Revista de Tecnología de Información y Comunicación en Educación*, 7(2), 11–22. <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/eduweb/v7n2/art01.pdf>
- Cabo Salvador, J., Bellmont Lerma, M., Herreros González, J., & Cabo Muñoz, V. (2014). *Normativa ética y de calidad de la investigación biomédica*. Ediciones Díaz de Santos
- Castañeda, G. (2021). *Hábitos alimentarios de escolares según escalas de calificación por áreas básicas en una institución educativa pública, Surco – Lima* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Cybertesis UNMSM. https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/16127/Castaneda_gd.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cattell, R. B., Sealy, A. P., & Sweeney, A. B. (1966). What can personality and motivation source trait measurement add to the prediction of school achievement. *British*

- Journal of Educational Psychology*, 36(3), 280–295.
<https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.1966.tb01928>
- Cortes, X. T. (2021). *Relación del estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Privada del Norte – Lima*. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio UPN
<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/33017/Cortez%20Navarro%2c%20Xiomara%20Theresa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cruz, L. (2023). *Tipo de investigación y muestra de población*. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. <http://hdl.handle.net/20.500.12423/5638>
- Donche, V., & Van Petegem, P. (2009). The development of learning patterns of student teachers: A cross-sectional and longitudinal study. *Higher Education*, 57(4), 463–475. <https://doi.org/10.1007/s10734-008-9156-y>
- Ford, C. (2020). Understanding robust standard errors. *UVA Library StatLab*. <https://library.virginia.edu/data/articles/understanding-robust-standard-errors>
- Fox, R. (2019). Cómo ayudar a los niños: Recomendaciones para los padres y otros cuidadores. *National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases*. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/alimentacion-saludable-actividad-fisica-vida/ayudar-ninos>
- Gálvez-León, G., & Rivera Muguerza, J. (2021). Educar para la salud como motor de cambio social en el estilo de vida. *Revista Electrónica en Educación y Pedagogía*, 5(9), 116–131. <https://doi.org/10.15658/rev.electron.educ.pedagog21.11050909>
- Grupo CINUSA. (2019). Hábitos alimenticios y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes de la Licenciatura en Farmacia. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(3), 295–306. <https://www.redalyc.org/journal/5645/564562785004/html/>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2014). *Metodología de la investigación científica* (6.ª ed.). McGraw Hill.
- Hernández, E. (2021). *Metodología de la investigación*. Universidad de las Américas Puebla. http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lad/garcia_m_f/capitulo4.pdf
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw Hill Education.
- Hidalgo, M. (2012). *Hábitos alimentarios saludables*. Ministerio de Educación Pública de Costa Rica. <http://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>

- Huamán, J. (2020). *Hábitos alimentarios: Conceptualización, factores que influyen en los deficientes hábitos alimentarios, consecuencias en la salud* [Monografía de pregrado, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. Repositorio UNE. <https://repositorio.une.edu.pe/entities/publication/39f7747b-3156-42d4-b2af-fb8479d8e9f0>
- Jiménez, M. (2000). Competencia social, intervención preventiva en la escuela. *Infancia y Sociedad*, 21–48.
- Loayza, S. (2019). *Estilos de aprendizaje y rendimiento académico en los alumnos de la escuela profesional de Odontología – UTP, 2018* [Tesis de licenciatura, Universidad Tecnológica del Perú]. Repositorio UTP. <https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/971/Loayza-Ortiz-Sandra.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- López, R. (2020). El estado de peso está relacionado con la aptitud física relacionada con la salud y la actividad física, pero no con el comportamiento sedentario en los niños. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4518. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124518>
- Manjarres, L. (2023). Hábitos alimenticios y rendimiento académico en los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato. *Revista de Investigación Científica de la UTA*. <https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/aacf45e9-a8c4-4d62-9ba2-8e7d2486f27f/content>
- Martin, P. R., & Orth, L. C. (1994). Interactive effects of student temperament and instruction method on classroom behavior and achievement. *Journal of School Psychology*, 32(2), 149–166. [https://doi.org/10.1016/0022-4405\(94\)90010-8](https://doi.org/10.1016/0022-4405(94)90010-8)
- Mendoza, P. (2012). *Clima organizacional y rendimiento académico en estudiantes del tercero de secundaria en una Institución Educativa de Ventanilla* [Tesis de licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio USIL. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/5ddb4107-1464-4499-835e-e5e3c99cc8e9/content>
- Ministerio de Salud [MINSA]. (2019, octubre 11). El 40 % de escolares sufre de sobrepeso y obesidad. *Gobierno del Perú*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/52871-el-40-de-escolares-sufre-de-sobrepeso-y-obesidad>

- Molina, P., Gálvez, P., Stecher, M. J., Vizcarra, M., Coloma, M. J., & Schwingel, A. (2021). Family influences on maternal feeding practices of preschool children from vulnerable families in the Metropolitan Region of Chile. *Atención Primaria*, 53(10), 102–110. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2021.102110>
- Monge, A. (2007). *Hábitos alimenticios* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. UNMSM.
- Mora, J., & Rodríguez, A. (2023). *Relación de hábitos alimentarios y rendimiento escolar en niños de 6 a 10 años en la escuela fiscal mixta Barreiro en la ciudad de Babahoyo, junio – octubre 2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Babahoyo] Repositorio UTB.
<http://190.15.129.146/bitstream/handle/49000/15286/TIC-UTB-FCS-NUT.R-000005.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Naveed, S., Lakka, T., & Haapala, E. A. (2020). An overview on the associations between health behaviors and brain health in children and adolescents with special reference to diet quality. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 953. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/3/953>
- Ochoa, M. (2017). *Conocimientos y prácticas de alimentación en el estado nutricional y nivel de hemoglobina de la madre gestante, Centro de Salud Chupa-Azángaro 2016*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano].
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO]. (2016). Influir en los entornos alimentarios en pro de dietas saludables. <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/09da448e-b995-429d-ab5e-89fba9f7c110/content>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2014). *Salud para los adolescentes en el mundo: Una segunda oportunidad en la segunda década*. OMS. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/141455/WHO_FWC_MCA_14.05_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Parra-Castillo, J., Morales, A., Canedo, V., & Medina, Y. (2021). Relación entre los hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de la localidad de Chapinero – Bogotá. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 39(2). <https://revistas.udea.edu.co/index.php/nutricion/article/view/347414/20806940>
- Pérez, F. (2013). *Correlación entre la inteligencia emocional y rendimiento académico en los alumnos del quinto grado de educación secundaria del consorcio de*

- colegios católicos del Cusco – 2012*. [Tesis doctoral, Universidad Católica de Santa María]. Repositorio UCSM. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/ead4caae-e0cb-4c28-b6f3-5da78669c49e/content>
- Pizarro, R. (2000). Inteligencias múltiples y aprendizajes escolares. *Revista Iberoamericana de Educación*, 22(1), 115–134. <https://www.redalyc.org/pdf/264/26409105.pdf>
- Prado, D. (2014). Nutrition and brain development in early life. *Nutrition Reviews*, 72(4), 267–284. <https://doi.org/10.1111/nure.12102>
- Renau, M., Jiménez-Pavón, D., Beltrán-Valls, M. R., & Moliner-Urdiales, D. (2019). Independent and combined influence of healthy lifestyle factors on academic performance in adolescents: DADOS Study. *Pediatric Research*, 87(1), 150–156. <https://doi.org/10.1038/s41390-019-0285-z>
- Rivas, J. (2021). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares chilenos de quinto a octavo año básico. *Revista Chilena de Nutrición*, 48(1), 9–16. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182021000100041&script=sci_arttext
- Robledo, P., & García, M. (2009). El entorno familiar y su influencia en el rendimiento académico de los alumnos con dificultades de aprendizaje: Revisión de estudios empíricos. *Revista de Psicodidáctica*, 14(2), 179–192.
- Ruíz, C. (2001). Factores familiares vinculados al bajo rendimiento. *Revista Complutense de Educación*, 12(1), 81–113. <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/download/RCED0101120081A/16850>
- Ruíz, K., & Zea, D. (2022). *Asociación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de los estudiantes del nivel secundario del colegio San José Parroquial, La Perla, Callao 2020* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio UPN. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/33018/Ruiz%20Espinoza%2C%20Karol%20Lizabeth%20-%20Zea%20Z%3%BAnico%2C%20Danna%20Janett.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Savage, R. D. (1966). Personality factors and academic attainment in junior school children. *British Journal of Educational Psychology*, 35(1), 91–92.
<https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.1966.tb02236.x>
- Wong, K. N. (2022). *Hábitos alimentarios y rendimiento académico en alumnos del 2.º año de secundaria del colegio Los Naturales – Huaral – 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión]. Repositorio UNJFSC.
https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/6153/KELLY%20NICOLA%20WONG%20SOLORZANO_compressed.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Yactayo, K. (2023). *Hábitos alimenticios en el nivel de rendimiento académico de los alumnos del 6to grado de la I.E.E. 20190 – República de Chile – San Vicente de Cañete 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión]. Repositorio UNJFSC.
<https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/7613/Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

ANEXOS

Anexo 1

Matriz de consistencia

“HÁBITOS DE LA ALIMENTACIÓN Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE MARCAVELICA PIURA 2025”			
<p>Problema general: ¿Qué relación existe entre los hábitos de alimentación en el rendimiento académico de los estudiantes de educación primaria en una Institución educativa pública de Marcavelica Piura 2025?</p> <p>Problemas específicos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cuál es la relación entre los hábitos de alimentación y la dimensión logros de aprendizaje en los estudiantes de educación primaria en una Institución educativa pública Marcavelica Piura 2025? 2. ¿Cuál es la relación entre los hábitos de alimentación y la dimensión participación en el aula en los estudiantes de educación primaria en una Institución educativa pública de Marcavelica Piura 2025? 3. ¿Cuál es la relación entre los hábitos de alimentación y la dimensión habilidades de estudio en los estudiantes de educación primaria en una Institución educativa pública de Marcavelica Piura 2025? 	<p>Hipótesis general: Existe una relación entre los hábitos de alimentación y rendimiento académico de los estudiantes de educación primaria en una Institución educativa pública de Marcavelica Piura 2025</p> <p>Hipótesis específicas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Existe una relación significativa entre los hábitos de alimentación y la dimensión logros de aprendizaje de los estudiantes de educación primaria en una Institución educativa pública de Marcavelica Piura 2025. 2. Existe una relación significativa entre los hábitos de alimentación y la dimensión participación en el aula de los estudiantes de educación primaria en una Institución educativa pública de Marcavelica Piura 2025. 3. Existe una relación significativa entre los hábitos de alimentación y la dimensión habilidades de estudio de los estudiantes de educación primaria en una Institución educativa pública de Marcavelica Piura 2025. 	<p>Objetivo general: Determinar la relación entre los hábitos de alimentación y rendimiento académico de los estudiantes de educación primaria en una Institución educativa pública de Marcavelica Piura 2025</p> <p>Objetivos específicos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Determinar la relación entre los hábitos de alimentación y la dimensión logros de aprendizaje de los estudiantes de educación primaria en una Institución educativa pública de Marcavelica Piura 2025. 2. Determinar la relación entre los hábitos de alimentación y la dimensión participación en el aula de los estudiantes de educación primaria en una Institución educativa pública de Marcavelica Piura 2025. 3. Determinar la relación entre los hábitos de alimentación y la dimensión habilidades de estudio de los estudiantes de educación primaria en una Institución educativa pública de Marcavelica Piura 2025. 	<p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Tipo: Según su fin: Básica Según su profundidad: Descriptiva correlacional</p> <p>Diseño: No experimental Transversal Descriptivo Correlacional</p> <p>Población: Todos los estudiantes del nivel primario, 288 estudiantes.</p> <p>Muestra: 100 estudiantes del 4to, 5to y 6to grado de primaria. 4°A: 19 4° B: 19 5°A: 15 5°B: 17 6°A: 14 6°B: 16</p> <p>Técnicas: Encuestas</p> <p>Instrumento: Cuestionario de hábitos de alimentación. Cuestionario rendimiento académico.</p>

Anexo 2

Cuadro de operacionalización de variables

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento
Hábitos de alimentación	Bisogni et al. (2007), establecen que los individuos deciden alimentarse en diversas situaciones diarias. Esta idea surge a raíz de la premisa de que los hábitos de la alimentación no son actos aislados, sino por el contrario son episodios que están influenciados por diversos factores, ya sea personales, culturales, sociales y ambientales, cada uno de estos actos es un punto de análisis que incluye el que, como cuando, donde y porque se debe ingerir un alimento.	Conjunto de prácticas y comportamientos relacionados con la alimentación diaria de los estudiantes, tales como la frecuencia de consumo de alimentos, tipo de alimentos ingeridos, horarios de comida y número de comidas al día. Esta variable será medida mediante una encuesta estructurada aplicada a los estudiantes, con preguntas cerradas que evalúan sus patrones alimenticios habituales.	Lugar de ingesta de alimentos	Higiene	Te importa si está limpio el lugar donde comes	Cuestionario Sobre los hábitos de la alimentación
					Si encuentras un lugar sucio para almorzar, lo limpias primero para después poder comer	
				Amplitud	Te gusta comer alimentos en lugares pequeños	
					Prefieres un ambiente amplio como un comedor para almorzar	
				Soledad	Es importante para ti comer acompañado	
					Te molesta la bulla cuando estas comiendo	
			Horario de alimentación	Tiempo de break	Cuando tienes un descanso por las mañanas, sueles comer algo	
					Comes algo al medio día	
				Horarios de comida	Respetas siempre la hora de tus comidas	
					Das preferencia a comer antes que a cualquier actividad diaria	
				Enfermedades	Tu familia almuerza siempre a la misma hora	
					Sientes que te duele el estómago cuando no comes a tus horas	
			Selección de alimentos	Frutas y verduras	Comes de manera seguida alguna fruta	
					Ingieres por lo menos una fruta a la semana	
Comidas rápidas	Prefieres las hamburguesas antes que la comida preparada de casa					
	Cuando no preparan cena en tu casa, compran comidas como pollo a la brasa o hamburguesas					

				Consumo de grasas	Consumes muchas frituras en tus comidas Comes alimentos preparados con aceite natural	
Rendimiento académico	Zimmerman et al. (1980) dice que el aprendizaje autorregulado se define como el nivel en que los alumnos se involucran activamente en sus propios procesos de aprendizaje, desde una perspectiva metacognitiva, conductual y motivacional. La meta no radica en realizar un estudio extenso, sino en supervisar, organizar y valorar su propio proceso de aprendizaje para así conseguir un rendimiento óptimo.	Nivel de logro de los aprendizajes por parte de los estudiantes, reflejado en su desempeño escolar, dedicación al estudio, cumplimiento de tareas y resultados obtenidos en sus evaluaciones. Esta variable será medida a través de una encuesta aplicada a los estudiantes, la cual recopilará información sobre su percepción del rendimiento y hábitos de estudio	Logros de aprendizaje	Evaluaciones	Obtienes buenas notas en la mayoría de tus cursos Sientes que vas aprendiendo cosas nuevas conforme pasa el tiempo	Cuestionario Sobre el rendimiento académico.
				Entendimiento de temas	Entiendes con claridad las explicaciones del profesor Necesitas pocas explicaciones adicionales para entender mejor los temas	
					Desarrollo de competencias	
			Participación en el aula	Intervención activa		
				Colaboración en actividades	Ayudas a tus compañeros en los trabajos grupales Asumes tus responsabilidades cuando trabajas en equipo	
					Disposición para aprender	
			Habilidades de estudio	Organización de tiempo		
					Cumplimiento de actividades	

					Necesitas que tus padres te estén diciendo que cumplas con tus tareas	
				Espacio de estudio	Te gusta hacer tus trabajos en un lugar limpio y ordenado	
					Sientes que un buen ambiente facilita el desarrollo de tus tareas	

Anexo 3

Instrumentos de investigación

CUESTIONARIO

Apellidos y nombres:

N°	INDICADORES	1	2	3	4	5
VARIABLE: HÁBITOS DE LA ALIMENTACIÓN						
Higiene						
1	Creer que es importante tener un lugar limpio para comer tus alimentos					
2	Si encuentras un lugar sucio para almorzar, lo limpias primero para después poder comer					
Amplitud						
3	Durante el recreo, comes tu lonchera en el mismo lugar					
4	Ingieres tus alimentos en el salón de clases					
Soledad						
5	Es importante para ti comer acompañado					
6	Te molesta la bulla cuando estas comiendo					
Tiempo de break						
7	Cuando tienes un descanso por las mañanas, acostumbras a comer algo					
8	Comes algo al medio día					
Horarios de comida						
9	Respetas la hora de tus comidas					
10	Das preferencia a comer antes que a cualquier actividad diaria					
Enfermedades						
11	Tu familia almuerza siempre a la misma hora					
12	Sientes que te duele el estómago cuando no comes a tus horas					
Frutas y Verduras						
13	Comes de manera frecuente alguna fruta					
14	Acostumbran en tu casa a comer verduras en el almuerzo					
Comidas rápidas						
15	Prefieres las hamburguesas antes que la comida preparada de casa					
16	Cuando no preparan cena en tu casa, compran comidas como pollo a la brasa o hamburguesas					
Consumo de grasas						
17	Consumes muchas frituras en tus comidas					
18	Comes alimentos preparados con aceite de oliva					

CUESTIONARIO

VARIABLE: RENDIMIENTO ESCOLAR

Evaluaciones					
19	Obtienes buenas notas en la mayoría de tus cursos				
20	Sientes que vas aprendiendo cosas nuevas conforme pasa el tiempo				
Entendimiento de temas					
21	Entiendes con claridad las explicaciones del profesor				
22	Necesitas pocas explicaciones adicionales para entender mejor los temas				
Desarrollo de competencias					
23	Aplicas las cosas que aprendes en el colegio en tu vida diaria				
24	Resuelves las actividades que te dejan de tareas				
Intervención activa					
25	Participas constantemente durante tus clases				
26	Respondes de manera acertada cuando te hacen preguntas				
Colaboración en actividades					
27	Ayudas a tus compañeros en los trabajos grupales				
28	Asumes tus responsabilidades cuando trabajas en equipo				
Disposición para aprender					
29	Te gusta escuchar temas nuevos en las clases				
30	Mantienes tu atención durante el desarrollo de las clases				
Organización de tiempo					
31	Distribuyes tu tiempo para hacer tus tareas del colegio				
32	Sueles realizar tus tareas antes de salir a jugar con tus amigos				
Cumplimiento de actividades					
33	Presentas tus tareas en el tiempo que establece el profesor				
34	Necesitas que tus padres te estén diciendo que cumplas con tus tareas				
Espacio de estudio					
35	Te gusta hacer tus trabajos en un lugar limpio y ordenado				
36	Sientes que un buen ambiente facilita el desarrollo de tus tareas				
SUB TOTAL					
TOTAL					

ESCALA DE VALORACIÓN NOMINAL

1. Nunca; 2. Casi Nunca; 3. A veces; 4. Casi siempre; 5. Siempre

Anexo 4

Ficha técnica

Nombre Original del instrumento:	Hábitos de alimentación
Autores y año:	Cruz Carrillo Wilfredo Aldair Navarro Ortiz Luis Fernando (2025)
Objetivo del instrumento:	Recopilar información sobre los Hábitos de alimentación de los estudiantes con un cuestionario conformado por 18 preguntas, las cuales están divididas en la dimensión 1: Lugar de Ingesta de los alimentos, dimensión 2: Horario de alimentación y dimensión 3: Selección de alimentos, las cuales cuentan con tres indicadores cada una, y estas a su vez con dos ítems. Se usará una escala nominal: 1) Nunca 2) Casi Nunca 3) A veces 4) Casi siempre 5) Siempre
Usuarios:	Alumnos del cuarto, quinto y sexto de primaria
Forma de Administración o Modo de aplicación:	Presencial
Validez: Constancia de validación de Expertos.	Presentado en los anexos.

Nombre Original del instrumento:	Rendimiento Académico
Autores y año:	Cruz Carrillo Wilfredo Aldair Navarro Ortiz Luis Fernando (2025)
Objetivo del instrumento:	Recopilar información sobre el Rendimiento Académico de los estudiantes con un cuestionario conformado por 18 preguntas, las cuales están divididas en la dimensión 1: Logros de aprendizaje, dimensión 2: Participación en el aula y dimensión 3: Habilidades de estudio, las cuales cuentan con tres indicadores cada una, y estas a su vez con dos ítems. Se usará una escala nominal: 1) Nunca 2) Casi Nunca 3) A veces 4) Casi siempre 5) Siempre
Usuarios:	Alumnos del cuarto, quinto y sexto de primaria.
Forma de Administración o Modo de aplicación:	Presencial
Validez: Constancia de validación de expertos.	Presentado en los anexos

Anexo 5

Ficha de validación de instrumento

I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombres del informante: Mg. Marilia Y. Florez Cueva
- 1.2 Institución donde labora: IET Villa los Reyes
- 1.3 Nombre del Instrumento motivo de Evaluación: Opinión de expertos.
- 1.4 Autores del instrumento: Wilfredo Aldair Cruz Carrillo y Luis Fernando Navarro Ortiz
- 1.5 Título de la Investigación: Hábitos de alimentación y rendimiento académico en estudiantes de Educación Primaria en una Institución Educativa Pública de Marcavelica Piura 2025.

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE				BAJA				REGULAR				BUENA				MUY BUENA			
		0	6	11	16	61	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.																X				
2.OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.																X				
3.ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																X				
4.ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																X				
5.SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																X				

I. DATOS GENERALES

1.1. Apellidos y nombres del informante: Mg. Magaly Milagros Argote Sangama

1.2. Institución donde labora: I.E. Presentación de María

1.3. Nombre del Instrumento motivo de Evaluación: Opinión de expertos.

1.4. Autores del instrumento: Wilfredo Aldair Cruz Carrillo y Luis Fernando Navarro Ortiz

1.5. Título de la Investigación: Hábitos de alimentación y rendimiento académico en estudiantes de Educación Primaria en una Institución Educativa Pública de Marcavelica Piura 2025.

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE				BAJA				REGULAR				BUENA				MUY BUENA			
		0	6	1	1	6	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
		5	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	80	8	8	9	10
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.																✓				X
2.OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.																				X
3.ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																				X
4.ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																				X
5.SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																				X
6.INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar estrategias utilizadas																				X
7.CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico-científicos																				X
8.COHERENCIA	Entre dimensiones, índices e indicadores.																				X

I. DATOS GENERALES

1.1. Apellidos y nombres del informante: Edgar Correa Ojeda.

1.2. Institución donde labora: Especialista de UGEL AYABACA.

1.3. Nombre del Instrumento motivo de Evaluación: Opinión de expertos.

1.4. Autores del instrumento: Wilfredo Aldair Cruz Carrillo y Luis Fernando Navarro Ortiz

1.5. Título de la Investigación: Hábitos de alimentación y rendimiento académico en estudiantes de Educación Primaria en una Institución Educativa Pública de Marcavelica Piura 2025.

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE				BAJA				REGULAR				BUENA				MUY BUENA				
		0	6	11	16	61	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96	
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.																	X				
2.OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.																	x				
3.ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																	x				
4.ORGANIZACION	Existe una organización lógica																	x				
5.SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																	x				

Trujillo, 29 de julio del 2024

Mg. Marilia Y. Florez Cueva

Presente.-

De mi consideración:

Tenemos a bien dirigirnos a Ud. para saludarle muy cordialmente y al mismo tiempo presentarle el Instrumento de recolección de datos elaborado por Wilfredo Aldair Cruz Carrillo y Luis Fernando Navarro Ortiz del Programa de maestría en Educación con mención en Investigación y docencia universitaria de la Escuela de Posgrado de la Universidad Católica de Trujillo. La tesis tiene como título: **Hábitos de alimentación y rendimiento académico en estudiantes de Educación Primaria en una Institución Educativa Pública de Marcavelica Piura 2025.**

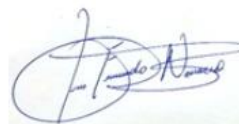
En tal sentido conocedores de su apoyo en el quehacer investigativo y en el campo del ejercicio profesional recurrimos a Ud. para que se sirva colaborar como **Juez experto** de la validación del Instrumento que se utilizarán en la presente Investigación.

Agradeciéndole anticipadamente la atención que se sirva brindar a la presente, le reiteramos nuestros sentimientos de consideración y estima personal.

Atentamente,



Wilfredo Aldair Cruz Carrillo
DNI N° 71719514



Luis Fernando Navarro Ortiz
DNI N° 41920920

TABLA DE VALORACIÓN DEL EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

INSTRUCCIONES

Coloque en cada casilla la letra correspondiente al aspecto cualitativo que le parece que cumple cada Ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan.

E= Excelente / B= Bueno / M= Mejorar / X= Eliminar / C= Cambiar

Las categorías a evaluar son: Redacción, contenido, congruencia y pertinencia. En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o correspondencia.

N° Ítems	Alternativas de Evaluación					Observaciones
	E	B	M	X	C	
01		X				
02		X				
03		X				
04		X				
05		X				
06		X				
07		X				
08		X				
09		X				
10		X				
11		X				
12		X				
13		X				
14		X				
15		X				
16		X				
17		X				
18		X				
19		X				
20		X				
21		X				
22		X				
23		X				
24		X				
25		X				
26		X				
27		X				
28		X				

29		X				
30		X				
31		X				
32		X				
33		X				
34		X				
35		X				
36		X				

CONCLUSIÓN DE LA EVALUACIÓN:

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de Ítems			X	
Amplitud de contenido			X	
Redacción de los Ítems			X	
Claridad y precisión			X	
Pertinencia			X	

Evaluado por:

APELLIDOS Y NOMBRES: Mg. Marilia Y. Florez Cueva

DNI: 43971311



Firma

Fecha: 02 / 08 / 2024

Trujillo, 29 de julio del 2024.

Mg. Magaly Milagros Argote Sangama

De nuestra consideración:

Tenemos a bien dirigirnos a Ud. para saludarle muy cordialmente y al mismo tiempo presentarle el Instrumento de recolección de datos elaborado por Wilfredo Aldair Cruz Carrillo y Luis Fernando Navarro Ortiz del Programa de maestría en Educación con mención en Investigación y docencia universitaria de la Escuela de Posgrado de la Universidad Católica de Trujillo. La tesis tiene como título: **Hábitos de alimentación y rendimiento académico en estudiantes de Educación Primaria en una Institución Educativa Pública de Marcavelica Piura 2025.**

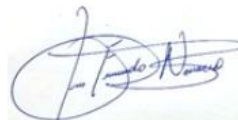
En tal sentido conocedores de su apoyo en el quehacer investigativo y en el campo del ejercicio profesional recurrimos a Ud. para que se sirva colaborar como **Juez experto** de la validación del Instrumento que se utilizarán en la presente Investigación.

Agradeciéndole anticipadamente la atención que se sirva brindar a la presente, le reiteramos nuestros sentimientos de consideración y estima personal.

Atentamente,



Wilfredo Aldair Cruz Carrillo
DNI N° 71719514



Luis Fernando Navarro Ortiz
DNI N° 41920920

TABLA DE VALORACIÓN DEL EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

INSTRUCCIONES

Coloque en cada casilla la letra correspondiente al aspecto cualitativo que le parece que cumple cada Ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan.

E= Excelente / B= Bueno / M= Mejorar / X= Eliminar / C= Cambiar

Las categorías a evaluar son: Redacción, contenido, congruencia y pertinencia. En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o correspondencia.

Nº Ítems	Alternativas de Evaluación					Observaciones
	E	B	M	X	C	
01	X					
02	X					
03	X					
04	X					
05	X					
06	X					
07	X					
08	X					
09	X					
10	X					
11	X					
12	X					
13	X					
14	X					
15	X					
16	X					
17	X					
18	X					
19	X					
20	X					
21	X					
22	X					
23	X					
24	X					
25	X					
26	X					
27	X					
28	X					
29	X					
30	X					
31	X					
32	X					
33	X					
34	X					
35	X					
36	X					

CONCLUSIÓN DE LA EVALUACIÓN;

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de Ítems				X
Amplitud de contenido				X
Redacción de los Ítems				X
Claridad y precisión				X
Pertinencia				X

Evaluated by:

APELLIDOS Y NOMBRES: Mg Magaly Milagros Argote Sangama

DNI: 09970661



Firma

Fecha: 02 / 08 / 2024

Trujillo, 29 de julio del 2024.

Mg. Edgar Correa Ojeda

De mi consideración:

Tenemos a bien dirigirnos a Ud. para saludarle muy cordialmente y al mismo tiempo presentarle el Instrumento de recolección de datos elaborado por Wilfredo Aldair Cruz Carrillo y Luis Fernando Navarro Ortiz del Programa de maestría en Educación con mención en Investigación y docencia universitaria de la Escuela de Posgrado de la Universidad Católica de Trujillo. El proyecto de investigación tiene como título: **Hábitos de alimentación y rendimiento académico en estudiantes de Educación Primaria en una Institución Educativa Pública de Marcavelica Piura 2025.**

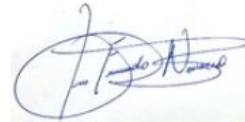
En tal sentido conocedores de su apoyo en el que hacer investigativo y en el campo del ejercicio profesional recurrimos a Ud. para que se sirva colaborar como **Juez experto** de la validación del Instrumento que se utilizarán en la presente Investigación.

Agradeciéndole anticipadamente la atención que se sirva brindar a la presente, le reiteramos nuestros sentimientos de consideración y estima personal.

Atentamente,



Wilfredo Aldair Cruz Carrillo
DNI N° 71719514



Luis Fernando Navarro Ortiz
DNI N° 41920920

TABLA DE VALORACIÓN DEL EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

INSTRUCCIONES:

Coloque en cada casilla la letra correspondiente al aspecto cualitativo que le parece que cumple cada Ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan.

E= Excelente / B= Bueno / M= Mejorar / X= Eliminar / C= Cambiar

Las categorías a evaluar son: Redacción, contenido, congruencia y pertinencia. En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o correspondencia.

N° Ítems	Alternativas de Evaluación					Observaciones
	E	B	M	X	C	
01	X					
02		X				
03		X				
04		X				
05		X				
06		X				
07		X				
08		X				
09		X				
10		X				
11		X				
12		X				
13		X				
14		X				
15		X				
16		X				
17		X				
18		X				
19		X				
20		X				
21		X				
22		X				
23		X				
24		X				
25		X				
26		X				
27		X				
28		X				
29		X				
30		X				
31		X				
32		X				
33		X				
34		X				
35		X				
36		X				

CONCLUSIÓN DE LA EVALUACIÓN:

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de Ítems			X	
Amplitud de contenido			X	
Redacción de los Ítems			X	
Claridad y precisión			X	
Pertinencia			X	

Evaluated by:

APELLIDOS Y NOMBRES: EDGAR CORREA OJEDA

DNI: 43933411



GOBIERNO REGIONAL PIURA
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN PIURA
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA REGIONAL
AREQUIPA
Mg. Edgar Correa Ojeda
ESPECIALISTA EN EDUCACIÓN

Firma

Fecha: ...02.../...08.../...2024.

Anexo 6: Reporte de Turnitin

WILFREDO CRUZ

CRUZ CARRILLO, WILFREDO ALDAIR - NAVARRO ORTIZ, LUIS FERNANDO

 INFORME 2025

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:old:::3117:484688309

Fecha de entrega

19 ago 2025, 16:48 GMT-5

Fecha de descarga

19 ago 2025, 16:52 GMT-5

Nombre de archivo

CRUZ CARRILLO, WILFREDO ALDAIR - NAVARRO ORTIZ, LUIS FERNANDO.docx

Tamaño de archivo

1.4 MB

73 Páginas

16.496 Palabras

94.935 Caracteres




19% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 16%  Fuentes de Internet
- 8%  Publicaciones
- 17%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)




Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 16%  Fuentes de Internet
- 8%  Publicaciones
- 17%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.uct.edu.pe	7%
2	Trabajos del estudiante	POSGRADO on 2025-07-27	2%
3	Internet	hdl.handle.net	<1%
4	Trabajos del estudiante	Universidad Cesar Vallejo on 2023-07-11	<1%
5	Trabajos del estudiante	Universidad Cesar Vallejo on 2016-09-28	<1%
6	Trabajos del estudiante	POSGRADO on 2025-08-01	<1%
7	Trabajos del estudiante	POSGRADO on 2025-08-08	<1%

Anexo 7: Reporte de escritura de inteligencia artificial

WILFREDO CRUZ

CRUZ CARRILLO, WILFREDO ALDAIR - NAVARRO ORTIZ, LUIS FERNANDO

 INFORME 2025

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:old:::3117:484688309

Fecha de entrega

19 ago 2025, 16:48 GMT-5

Fecha de descarga

19 ago 2025, 16:53 GMT-5

Nombre de archivo

CRUZ CARRILLO, WILFREDO ALDAIR - NAVARRO ORTIZ, LUIS FERNANDO.docx

Tamaño de archivo

1.4 MB

73 Páginas

16.496 Palabras

94.935 Caracteres

*% detectado como IA

La detección de IA incluye la posibilidad de que haya falsos positivos. Aunque cierto texto en esta entrega se generó probablemente con IA, los puntajes inferiores al umbral del 20 % no aparecen porque tienen una mayor probabilidad de falsos positivos.

Precaución: Se necesita revisión.

Es esencial comprender los límites de la detección de IA antes de tomar decisiones acerca del trabajo del estudiante. Te alentamos a obtener más información acerca de las funciones de detección de IA de Turnitin antes de usar la herramienta.

Aviso legal

Nuestra evaluación de escritura con IA está diseñada para ayudar a los académicos a identificar texto que podrían haberse preparado mediante una herramienta de IA generativa. Es posible que nuestra evaluación de escritura con IA no siempre sea precisa (existe la posibilidad de que identifique erróneamente redacciones probablemente generadas por humanos como generadas por IA, y redacciones probablemente generadas por IA como generadas por humanos), por lo que no debe usarse como único fundamento para aplicar sanciones a un estudiante. Para determinar si es un caso de deshonestidad académica, se necesita de un escrutinio mayor y el juicio humano, junto con la aplicación de las políticas académicas específicas de la organización.

Preguntas frecuentes

¿Cómo debería interpretar los falsos positivos y el porcentaje de escritura con IA de Turnitin?

El porcentaje que se muestra en el reporte de escritura con IA es la cantidad del texto calificado en la entrega que el modelo de detección de escritura con IA de Turnitin determina se generó probablemente con IA desde un modelo de lenguaje de gran tamaño.

Los falsos positivos (que marcan incorrectamente alertas de texto escrito por humanos como generado con IA) son una posibilidad en los modelos de IA.

Los puntajes de detección de IA inferiores al 20 %, que no aparecen en reportes nuevos, tienen una mayor probabilidad de ser falsos positivos. Para reducir la probabilidad de malinterpretación, no se atribuye ningún puntaje o resultado y se indican con un asterisco (*%).

El porcentaje de escritura con IA no debe ser el único fundamento para determinar si ha ocurrido una mala conducta. El revisor/instructor debería usar el porcentaje como un medio para iniciar una conversación formativa con sus estudiantes o usarlo para examinar el ejercicio entregado según las políticas de la escuela.

¿Qué significa 'texto calificado'?

Nuestro modelo sólo procesa texto calificado en la forma de escritura de formato largo. La escritura de formato largo se refiere a los enunciados individuales en párrafos que constituyen una parte más grande del trabajo escrito, como un ensayo, una disertación, un artículo, etc. El texto calificado que se ha determinado que se generó probablemente con IA se resaltarán en color cian en la entrega.

El texto no calificado, como viñetas, bibliografías comentadas, etc., no se procesará y puede crear disparidad entre los puntos destacados de la entrega y el porcentaje mostrado.

