

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

FACULTAD DE HUMANIDADES

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA CON MENCIÓN EN: MATEMÁTICA Y FÍSICA



HÁBITOS ALIMENTICIOS Y DESEMPEÑO ESCOLAR EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE JAEN, 2023

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN SECUNDARIA CON MENCIÓN EN: MATEMÁTICA Y FÍSICA

AUTORES

Br. Franklin Silva García

Br. Carlos Alberto Romero Arbaiza

ASESOR

Ms. Rodri Demus De la Cruz Rodríguez

<https://orcid.org/0000-0002-8357-7344>

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Educación y Responsabilidad Social

TRUJILLO - PERÚ

2023

Informe de originalidad

HÁBITOS ALIMENTICIOS Y DESEMPEÑO ESCOLAR EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA DE JAEN, 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	8%
2	www.scribd.com Fuente de Internet	1%
3	Submitted to Gitam University Trabajo del estudiante	1%
4	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1%
6	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1%
7	Salcedo Maldonado, Jorge Luis, Universitat Autònoma de Barcelona. Departament de Ciència Política i de Dret Públic. "La Visibilidad mediática de actores políticos en la red : la política de gestión de contenidos digitales y la	<1%

Autoridades universitarias

Excmo. Mons. Héctor Miguel Cabrejos Vidarte, O.F.M

Arzobispo Metropolitano de Trujillo

Fundador y Gran Canciller

Dr. Luis Orlando Miranda Diaz

Rector de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI

Dra. Mariana Geraldine Silva Balarezo

Vicerrectora Académica

Dra. Mariana Geraldine Silva Balarezo

Decana de la Facultad de Humanidades

Dra. Ena Cecilia Obando Peralta

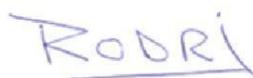
Vicerrectora de Investigación

Dra. Teresa Sofía Reategui Marín

Secretaria General

Conformidad del asesor

Yo, Ms./Dr. Rodri Demus De la Cruz Rodríguez, con DNI N° 41229417, como asesor de la tesis titulada: “HÁBITOS ALIMENTICIOS Y DESEMPEÑO ESCOLAR EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA DE JAEN, 2023”, desarrollada por los bachilleres Carlos Alberto Romero Arbaiza con DNI 43238261 y Franklin Silva García con DNI 70659219, egresados del Programa de Complementación Pedagógica, carrera profesional de Educación Secundaria con mención en Matemática y Física, considero que dicho trabajo para optar el título profesional reúne los requisitos tanto técnicos como científicos y corresponden con las normas establecidas en el reglamento 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 Facultad Humanidades. Por tanto, autorizó la presentación del mismo ante el organismo pertinente para que sea sometido a evaluación por los jurados designados por la mencionada facultad.



.....
Rodri Demus De la Cruz Rodríguez
Asesor

Dedicatoria

A mi padre que me cuida desde el cielo, a mi madre por estar siempre a mi lado, a mi esposa y mis hijos que son el motor de mi vida para seguir adelante.

Carlos.

A mi Madre querida que me dio la vida y siempre estuvo ahí para ayudarme a crecer, cuidarme en esos momentos difíciles de enfermedades; a mi Abuelita por todas esas enseñanzas que me brindó; a mi Esposa e Hijos que fueron y serán mi soporte incondicional en todos los momentos de mi vida.

Franklin.

Agradecimiento

Agradecer a la Universidad Católica de Trujillo quienes me acogieron y me dan la oportunidad de seguir estudios, mi más sincero reconocimiento a los maestros que con mucho tino nos transmiten sus conocimientos y quienes nos dan la fortaleza para continuar escalando como profesionales y quienes nos inspiran a seguir impartiendo conocimiento y ser guías de nuestros estudiantes.

Agradecer también a mi Familia por siempre apoyarme en cada omento de mi vida, me brindaron su apoyo para poder conseguir mis objetivos planteados. A mis amigos por ese apoyo incondicional en las buenas y malas. A Dios por permitirme estar con buena salud a pesar de las circunstancias.

Declaratoria de autenticidad

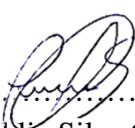
Nosotros, Carlos Alberto Romero Arbaiza con DNI 43238261 y Franklin Silva García con DNI 70659219, egresados del Programa de Estudios de complementación pedagógica en Educación Secundaria con Mención en Matemática y Física de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, damos fe que hemos seguido rigurosamente los procedimientos académicos y administrativos emanados por la Facultad de Humanidades, para la elaboración y sustentación de la Tesis titulada: “Hábitos alimenticios y desempeño escolar en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Jaén, 2023”, la cual consta de un total de 88 páginas, en las que se incluye 16 tablas y 9 figuras, más un total de 34 páginas en anexos.

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

Se declara también que el porcentaje de similitud o coincidencia es de 13 %, el cual es aceptado por la Universidad Católica de Trujillo.

Los autores


.....
Carlos Alberto Romero Arbaiza
DNI 43238261


.....
Franklin Silva García
DNI 70659219

Índice

Informe de originalidad.....	II
Autoridades universitarias	III
Conformidad del asesor	IV
Dedicatoria.....	V
Agradecimiento.....	VI
Declaratoria de autenticidad	VII
Índice	VIII
Índice de tablas	X
Índice de figuras.....	XI
RESUMEN	XII
ABSTRACT.....	XIII
I. INTRODUCCIÓN.....	14
II. METODOLOGÍA.....	27
2.1 Enfoque, tipo	27
2.2 Diseño de investigación.....	27
2.3 Población, muestra y muestreo	28
2.4 Técnicas e instrumentos de recojo de datos	29
2.5 Técnicas de procesamiento y análisis de datos	30
2.6 Aspectos éticos en investigación.....	31
III. RESULTADOS	32
3.1 Presentación y análisis de resultados.....	32
3.1.1 De la variable hábitos alimenticios	32
3.1.2 De la variable desempeño escolar	35
3.1.3 Resultado de la prueba de normalidad	39
3.2 Prueba de hipótesis.....	40
3.2.1 En la variable hábitos alimenticios y desempeño escolar	40
3.2.2 En la dimensión consumo de comida chatarra y desempeño escolar.....	41
3.2.3 En la dimensión desorden alimenticio y desempeño escolar	42
3.2.4 En la dimensión riesgo de enfermedades y desempeño escolar.....	42
IV. DISCUSIÓN.....	44
V. CONCLUSIONES	48

VI. RECOMENDACIONES	49
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	50
ANEXOS	55
Anexo 1: Instrumentos de recolección de información	55
Anexo 2: Ficha técnica.....	57
Anexo 3: Operacionalización de variables.....	79
Anexo 4: Carta de presentación.....	80
Anexo 5: Carta de autorización	81
Anexo 6: Consentimiento informado	82
Anexo 7: Asentimiento informado	83
Anexo 8: Matriz de consistencia	85
Anexo 9: Base de datos	89

Índice de tablas

Tabla 1. Distribución de la población por grado y sexo	28
Tabla 2. Distribución de la muestra por grado y sexo	29
Tabla 3. Hábitos alimenticios en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023.....	32
Tabla 4. Consumo de comida chatarra en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023.	33
Tabla 5. Desorden alimenticio en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023.....	33
Tabla 6. Riesgo de enfermedades en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023.....	34
Tabla 7. Desempeño escolar en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023.....	35
Tabla 8. Concentración en clase en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023.....	36
Tabla 9. Participación activa en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023.....	37
Tabla 10. Buenas calificaciones en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023.....	38
Tabla 11. Prueba de normalidad entre hábitos alimenticios y desempeño escolar.....	39
Tabla 12. Prueba estadística de Rho de Spearman	40
Tabla 13. Prueba de contrastación de los hábitos alimenticios y desempeño escolar en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023	41
Tabla 14. Prueba de contrastación de consumo de comida chatarra y desempeño escolar en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023	41
Tabla 15. Prueba de contrastación de desorden alimenticio y desempeño escolar en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023	42
Tabla 16. Prueba de contrastación de riesgo de enfermedades y desempeño escolar en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023	43

Índice de figuras

Figura 1. Esquema de diseño de investigación	27
Figura 2. Hábitos alimenticios en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023.....	32
Figura 3. Consumo de comida chatarra en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023	33
Figura 4. Desorden alimenticio en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023.....	34
Figura 5. Riesgo de enfermedades en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023.....	35
Figura 6. Desempeño escolar en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023.....	35
Figura 7. Concentración en clase en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023.....	36
Figura 8. Participación activa en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023.....	37
Figura 9. Buenas calificaciones en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023.....	38

RESUMEN

Esta indagación fue realizada para conocer y determinar una relación con las variables hábitos alimenticios y desempeño escolar; los estudiantes durante su etapa escolar necesitan alimentarse adecuadamente, tener dietas equilibradas y consumir los alimentos que contengan los micro y macro nutrientes necesarios para lograr un desempeño académico satisfactorio, así mismo contar con la energía necesaria para cumplir con las exigencias escolares como son actividades físicas, religiosas, etc. Para ello, el objetivo en la indagación constó en relacionar hábitos alimenticios en cuanto a desempeño escolar de jóvenes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén. La población estuvo constituida con 33 educandos que conforman su totalidad de la institución educativa, la muestra consta de 29 educandos los cuales asistieron al aplicar los instrumentos (cuestionario). La indagación es tipo descriptivo correlacional, la herramienta manipulada al calcular los hábitos alimenticios con desempeño académico fue el cuestionario. Los resultados mostraron a la variable hábitos alimenticios teniendo 44.8% equivalentes a 13 estudiantes encontrados en nivel alto, 48.3% equivalente a 14 alumnos encontrados en el nivel medio y 6.9% asemejado en 2 estudiantes en el nivel bajo; la variable desempeño escolar nos indica aquellos estudiantes que tienen notas muy buenas y el nivel alto son solo el 20.7%, mientras que el 65.5% tienen notas de un rendimiento medio, por otro lado, el 13.8% mantienen notas en el nivel bajo. Se debe incentivar consumir frutas y verduras; concluimos que los hábitos alimenticios se relacionan en cuanto al desempeño escolar.

Palabras clave: Hábito alimenticio, desempeño escolar, dietas equilibradas, exigencias escolares.

ABSTRACT

This investigation was carried out to know and determine a relationship with the variables eating habits and school performance; Students during their school years need to eat properly, have balanced diets and consume foods that contain the micro and macro nutrients necessary to achieve satisfactory academic performance, as well as have the energy necessary to meet school demands such as physical activities, religious, etc. To this end, the objective of the investigation was to relate eating habits in terms of school performance of secondary school youth from the educational institution 16020 el Porvenir Jaén. The population is made up of 33 students who make up the entire educational institution, the sample consists of 29 students who assisted in applying the instruments (questionnaire). The investigation is a descriptive correlational type, the tool manipulated when calculating eating habits with academic performance was the questionnaire. The results showed the eating habits variable having 44.8% equivalent to 13 students found at a high level, 48.3% equivalent to 14 students found at the medium level and 6.9% similar to 2 students at the low level; The school performance variable indicates those students who have very good grades and a high level are only 20.7%, while 65.5% have grades of average performance, on the other hand, 13.8% maintain grades at a low level. Consuming fruits and vegetables should be encouraged; We conclude that eating habits are related to school performance.

Key words: Eating habit, school performance, balanced diets, school demands.

I. INTRODUCCIÓN

La alimentación que se daba en la antigüedad se debía al esfuerzo y dedicación de las madres o amas de casa permitiendo una alimentación saludable y adecuada para todos los integrantes de la familia, entre estos integrantes radicaban los estudiantes que al tener una buena alimentación posiblemente tendrían un buen desempeño escolar; un sustento sano equivale a aquel que admite lograr así como conservar adecuado desempeño inmejorable acerca de su cuerpo, mantener o reponer el vigor, reducir la posibilidad de sufrir afecciones, su multiplicación, su etapa de embarazo y nacimiento, promoviendo su progreso excelente definió (GREP-AEDN, 2013).

A nivel latinoamericano Rogers (2010) precisa ha desempeño académico alrededor del nivel que alcanza en sus fines formativos planteados de acuerdo al plan educativo cursado, representándolo mediante precisiones de rendimiento, detalles enfocando el esmero respecto características concretas de la planificación. Así mismo, las precisiones de rendimiento se trazan alrededor de relativos en sus fines para los educandos, son medidos al demostrar el porcentaje que alcanzó en sus aprendizajes, en otras palabras, comprueban su desempeño académico.

O'Neil (2014) encontró que desayunar puede aumentar las capacidades cognitivas en el proceso de aprendizaje, por el contrario, saltarse el desayuno no solo afectará el rendimiento escolar, sino que también tiene un impacto en su desarrollo psicológico y físico; hoy en día estas costumbres se han dejado de lado pues existen muchos factores que impiden llevar a cabo una alimentación adecuada como pueden ser los factores económicos, sociales y culturales.

A nivel global en 2021, la OMS menciona a los lugares de libre acceso, referidas a colegios, jardines, asilos, clínicas, cárceles, así como comederos de lugares estatales serían primordiales con el fin de brindarnos suministros sanos así pues con el fin de advertir la cantidad exagerada de 8 millones de muertes dadas al año por llevar una ingesta de alimentos perjudiciales. Acarrear un régimen adecuado de alimentos durante su vida evita una desnutrición general, también diversas afecciones como también alteraciones. No obstante, la exagerada creación de comida procesada, el incremento de población, así como los diversos modos de vida originaron cambiar las costumbres alimenticias. En la actualidad, los individuos ingieren en mayor cantidad provisiones

hipercalóricos, lípidos, carbohidratos y sodio; también, demasiados individuos disminuyeron su consumo de necesario en verduras, frutas y fibra, como los cereales integrales (OMS, 2018).

Tenemos esta realidad que nos agobia a todos principalmente a los alumnos que son todo tipo de alimentos procesados que no aportan mucho en una buena alimentación sino que solo sirven para saciar el hambre del momento y que incluso muchos van dañando la salud de los ciudadanos, sin embargo aunque se sabe del riesgo que conlleva consumirlos también existen los factores como el tiempo, la facilidad, el precio, los cuales son determinantes para que se lleve a cabo su consumo, un ejemplo en los centros educativos son las bebidas procesadas como bebidas carbonatadas y alimentos altos en grasas, sodio y azúcares que son alimentos que a largo plazo producen enfermedades como obesidad, diabetes, hipertensión, entre otros. Hallamos como suministros elaborados esos cuales su forma nativa fue transformada, un claro ejemplo es cuando se los congela, seca, tritura, envasa y combina con diversos productos; corresponden también en dicha condición aquellos víveres alterados o agregados sodio, glucosa, lípidos o diversos químicos (FAO, 2020).

El CNP (2020) en el Perú recomienda que concebir una ingesta adecuada de alimentos, se refiere a contener un completo conjunto de suministros tiernos, autóctonos o modificados en un porcentaje menor, pues dichos alimentos contienen una gran cantidad de nutrimentos los cuales pueden ser vitaminas, proteínas, entre otros que ayudan a una mejor robustez.

Ante esta problemática viendo las circunstancias actuales de la pandemia que estamos pasando y la coyuntura sanitaria que nos agobia, es que optamos por determinar y comunicar a los alumnos del centro educativo 16020 el Porvenir Jaén una buena alimentación en pro de aumentar su vigor y el que respecta a aquellos seres queridos; mejorando su desempeño estudiantil y obtener un buen perfil de egreso. Se formuló la pregunta: ¿Qué relación existe con los hábitos alimenticios respecto al desempeño escolar de educandos en secundaria en la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023?

En los problemas específicos relacionamos las dimensiones de la primera variable con la segunda variable: ¿Cuál es la relación que existe entre el consumo de comida chatarra y el desempeño escolar en estudiantes de secundaria de la institución

educativa 16020 El Porvenir Jaén, 2023?; ¿Cuál es la relación del desorden alimenticio y el desempeño escolar en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023?; ¿Cuál es la relación del riesgo de enfermedades y el desempeño escolar en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023?

En lo teórico la investigación busca determinar cuáles podrían ser los factores por el cual los estudiantes tienen una mala alimentación y por consiguiente un desempeño escolar bajo o inadecuado; buscamos determinar algunas fuentes teóricas que nos ayuden a comprender y realizar este informe sobre el cual está basada la investigación.

En lo práctico la indagación es de tipo descriptiva correlacional, esta nos permitirá conocer la cantidad de coincidencia existente con hábitos alimenticios y desempeño escolar. Dichos datos que se obtengan serán el resultado fehaciente de las encuestas aplicadas a los estudiantes y nos permitirán determinar si las hipótesis planteadas están encaminadas adecuadamente o serán refutadas.

A nivel metodológico los datos obtenidos, permitirán a futuras investigaciones seguir indagando en el mismo camino acerca de las hipótesis o por otro lado plantear nuevas líneas de investigación refutando las conclusiones obtenidas en este informe; se utilizará el método de la encuesta (cuestionario) generando así datos referidos a dicha población y muestra.

Para determinar el problema general se estableció el siguiente objetivo: Determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el desempeño escolar en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023.

En atención de los problemas específicos, los objetivos específicos fueron: Determinar la relación que existe entre el consumo de comida chatarra y el desempeño escolar en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023. Determinar la relación del desorden alimenticio y el desempeño escolar en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023. Determinar la relación del riesgo de enfermedades y el desempeño escolar en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023.

A fin de obtener el nivel de correlación, las hipótesis fueron las siguientes: Existe

relación entre los hábitos alimenticios y el desempeño escolar en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023. Existe relación entre el consumo de comida chatarra y el desempeño escolar en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023. Existe relación del desorden alimenticio y el desempeño escolar en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023. Existe relación del riesgo de enfermedades y el desempeño escolar en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023.

Como primeros antecedentes se revisó a Menéndez *et al.* (2020) en su artículo tuvieron como propósito la simulación del rendimiento escolar con los hábitos de vida saludable que presentan jóvenes de la universidad de Veracruzana, este estudio fue descriptivo-correlacional, los datos recolectados fueron por muestreo de 108 estudiantes de los cuales (masculino= 60 y femenino = 48) adaptando el test de Walker, Sechrist & Pender para realizar la medición de los hábitos saludables y para determinar el rendimiento escolar, se revisó sus registros de notas y se sacó sus referencias. Como resultados obtuvieron que en las primeras variables no tuvieron una correlación importante, sin embargo, es notorio que en TOT y CP1 están altamente correlacionados, por lo que decidieron estudiar la relación con solo uno de ellos. Llegaron a la inferencia que hay una correlación con hábitos de vida saludable y el rendimiento de vida saludable sin embargo dicha correlación es intervenida de acuerdo al género como también al grado de estudio que tienen, hallándose también una cantidad significativa de individuos con ideas contrarias respecto a los HVS y un trato contradictorio.

Reuter *et al.* (2021) en su artículo se plantearon el objetivo de explorar la correlación en medio de hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios y el rendimiento académico; fue un estudio cualitativo en el cual se invitó a estudiantes a participar de una encuesta en línea para determinar los comportamientos relacionados con su salud, participaron 577 estudiantes de una universidad en los Estados Unidos; se utilizó el programa de software JMP para los análisis estadísticos así mismo se usó una regresión estándar de mínimos cuadrados para determinar la relación del GPA con diferentes tipos y tasas de consumo semanal de alimentos y bebidas. Los resultados obtenidos indicaron que el consumo de desayuno tuvo un efecto positivo en el GPA auto informado mientras que el consumo de comida rápida tuvo un efecto negativo por lo

cual llegaron a la conclusión de que los hábitos alimentarios saludables tienen un efecto positivo respecto al rendimiento académico, pero otros elementos pueden ser más importantes, así como los hábitos de sueño.

Tam (2022) artículo que indica en su objetivo relacionar el consumo de desayuno, el rendimiento académico y la calidad del tipo de desayuno, dicho artículo tiene como propósito también revelar la importancia del desayuno de calidad que se les brinda a los adolescentes; fue un estudio longitudinal y utilizando estudio del modelo lineal; los resultados con respecto a saltarse el desayuno demostraron que solo se encontró una tendencia de edad negativa significativa en niños de 6 a 12 años, además que el desayuno cambió mucho con la edad, en general el 62% eran comidas de pan y el 21% de cereales. Se llegó a la conclusión que la ingesta de desayuno y su nivel de estudio tienen su impacto positivo entre sí, así mismo se concluye que el desayuno no solo sirve para llenar el estómago, sino que también puede convertirse en una fuente de buen rendimiento académico y conductual para niños de escuela.

Kabatas (2021) revista de investigación educativa africana que tuvo como finalidad investigar acerca de qué tan saludable es su alimentación en los estudiantes de las escuelas, desarrollar ideas para una dieta más saludable para los estudiantes; utilizando una recopilación de datos a través del enfoque de cualidades y cantidades, dicha investigación se llevó a cabo con cuatro escuelas regionales de una provincia llamada Kastamonu; los resultados nos muestra que la alimentación saludable varía significativamente en actividades de lecciones de música y actuación según su tabla 6. Por lo que se llegó a la conclusión, estos programas escolares referidos a sanidad conjuntamente con alimentación en las escuelas afectan positivamente el estado nutricional y de salud de los estudiantes, así como su permanencia y su desempeño pedagógico.

Reyes (2019) en su tesis se planteó como propósito establecer una correlación entre hábitos alimenticios con desarrollo del aprendizaje en infantes en su institución educativa Elías Cedeño Jerves lugar de San José de los Palmares, Paján – Manabí – Ecuador, 2018; la investigación utilizada fue correlacional y una orientación descriptiva. Esta investigación tuvo una participación de 37 estudiantes que constituyen la población; Los resultados observados fueron, un 41% de educandos si poseen adecuadas costumbres alimentarias, por otro lado, un 43% carece de dichas costumbres mientras

que un 16% podría tenerlas; en cuanto al logro alcanzado en sus estudios, un 59% de educandos mantienen su aprendizaje en un grado elevado mientras que un 41% tienen el logro intermedio. Entonces mediante estos resultados se terminó afirmando la correlación referida a costumbres alimentarias con desarrollo de aprendizajes.

Adelantado *et al.* (2018) artículo en el cual tiene como objetivo examinar la relación acerca del peligro al sufrir males con su desempeño pedagógico referido a estudiantes, principalmente evaluando su estructura corpórea; participaron de este estudio 261 adolescentes en el programa DADOS (deporte, adolescencia y salud); así mismo otra adaptación acerca de una encuesta Sick Control on Fast Food, la cual ayudaría a establecer sus peligros al sufrir TCA (trastorno de la conducta alimentaria); los resultados mostraron que los peligros al sufrir TCA no están relacionados a sus calificaciones lo mismo sucede a través de sus destrezas orales y numerales templadas con el TEA. Se llegó entonces a la conclusión que su peligro de sufrir TCA se relaciona de modo incompatible con su desempeño pedagógico, siendo en mayor proporción con estudiantes que padecen gordura o sobrepeso.

Suquilanda (2019) en su tesis presentó como objetivo estudiar los hábitos alimenticios de los estudiantes para determinar si son influyentes en el desempeño académico; fue un estudio transversal descriptivo que utilizó las técnicas de muestreo probabilístico que corresponde al muestreo estratificado y por conglomerados; participaron 236 estudiantes que constituían la carrera de ciencias en la casa de estudios pública situada en esta localidad de Guayaquil; se obtuvieron resultados que indican que solo el 3.85% de estudiantes lleva una dieta considerada saludable, también observamos que el índice de masa corporal es independiente del rendimiento académico por lo cual se llegó a la conclusión que sus prácticas alimentarias poseen incidencia en su desempeño pedagógico.

Espinoza (2020) en su tesis que plantea como finalidad establecer cuáles son las costumbres alimenticias de jóvenes en una institución educativa no pública los Reyes Rojos de Barranco; fue un estudio bajo el enfoque de cantidad, con un esbozo no empírico, detallado con tajo transversal. Constituyeron la comunidad 156 estudiantes. Los resultados determinaron que existe un porcentaje elevado de estudiantes mayor al 60% que optan por el consumo inadecuado de alimentos, así mismo en su dimensión características alimentarias presentan un 74% de estudiantes con malas costumbres,

también referido al aspecto suministros no apropiado tienen una inapropiada costumbre de 68% de educandos. Mediante estos resultados se concluye que en un porcentaje elevado los estudiantes tienen preferencias inadecuadas en su consumo de alimentos.

Licla (2020) en su tesis cuyo objetivo fue analizar las costumbres alimenticias de alumnos cursando el semestre tecnológico inicial del instituto de educación superior tecnológico público José María Arguedas, Puquio-2020; esta investigación fue una indagación detallada, con boceto no empírico con tajo transversal; fueron 36 estudiantes los que participaron en la encuesta. Los resultados mostraron que ninguno de los estudiantes presenta prácticas alimenticias saludables por otro lado un 75% presentan prácticas alimenticias normales, por último, un 25% presentan prácticas alimenticias insalubres. La conclusión a la que se llega en la investigación es que estos alumnos del instituto de educación superior tecnológico público José María Arguedas tienen prácticas alimenticias normales, sin embargo, en la dimensión consumo de líquidos el 64% presentan consumo de forma no saludable; por ello es recomendable crear tácticas para mejorar su instrucción alimenticia tanto con sus alumnos como con sus apoderados de cada familia.

Caro (2018) en su tesis la cual tuvo como objetivo precisar una correlación entre prácticas alimentarias con desempeño pedagógico en alumnos de la institución educativa Teresa Gonzales de Fanning en la UGEL 09 en 2018; esta investigación fue descriptiva correlacional y el enfoque del estudio fue mixto cualitativo y cuantitativo. Para este estudio de investigación participaron 119 alumnos que fueron parte de dicha institución; los resultados obtenidos mostraron que solo el 34% de estudiantes tienen notas promedio mayores a 17, mientras que un 32% manifestó agradales ingerir verduras y frutas; referidos a todos los datos generados durante su indagación se determinó de que hay una clara relación respecto a hábitos alimenticios con desempeño pedagógico pues los alumnos nutridos adecuadamente, obtendrá mayor conocimientos los cuales de verán reflejados mediante los calificativos.

Chilca (2017) en su estudio cuyo objetivo fue determinar su puntaje y los estilos de formación se relacionan con su desempeño pedagógico en alumnos de educación superior; la investigación fue observacional descriptiva, multivariado o transversal, de naturaleza factorial. La población fue conformada por los 196 alumnos pertenecientes a la asignatura de matemática básica en UTP durante su tercer periodo

del año 2016, de los cuales se obtuvo la muestra de 86 estudiantes; analizando los resultados obtenidos, éstos mostraron que la autoestima no tiene un impacto significativo en el desempeño académico, sin embargo los estilos de formación si influyen con su desempeño pedagógico; con dichos resultados se llegó a la conclusión de que la autoestima carece de relación para su desempeño pedagógico pues todos estos alumnos encuestados presentaban un buen nivel de autoestima; por otro lado los hábitos de estudio si se mostraron ligados al rendimiento académico. Por lo tanto, el mejor rendimiento de los estudiantes será de aquellos que presenten superiores métodos de estudio.

Salazar (2019) en su tesis estudió la finalidad para establecer el número de casos con perturbaciones alimenticias: como son el desgano y el difícil aumento de peso relacionándolas mediante la elevada autoestima de estudiantes del centro educativo Andrés Avelino Cáceres, ubicado en el distrito de Baños del Inca del departamento de Cajamarca en el año 2018; se utilizó un método de enfoque descriptivo, correlacional y tajo transversal; los participantes fueron 257 alumnos de los cuales el 50.6% fueron del sexo femenino, se les aplicó los test EAT – 26, BITE y Rosenberg, así mismo utilizándose la evaluación del Chi cuadrado; obtenidos los resultados, los más relevantes indicaron que dicho test aplicado EAT – 26 en anorexia mostró un 25.3% con formas de alimentación riesgosas debido que mantienen desorden en su alimentación. La prueba BITE la cual determina si se padece bulimia, demostró que el 30.4% consta de signos alimenticios anormales; es por ello que se llegó a la conclusión que hay correlación referida a anorexia con el grado de autoestima, siendo también muy alta la correlación que se da con la bulimia y el grado en que tengan su autoestima.

Silva (2018) en su tesis con su objeto de establecer la correlación que existe mediante la gordura y corpulencia en sus costumbres alimenticias con sus destrezas físicas; la investigación fue de tipo relacional, analítico, prospectiva y transversal. Fueron 282 estudiantes los participantes de este estudio los que engloban la totalidad de estudiantes entre 9 y 15 años, los cuales cursan el año escolar 2017 en la institución educativa san Ramón de Cajamarca; los resultados muestran un 75% de estudiantes en un IMC adecuado, 79% presentan hábitos alimentarios positivos. Luego de realizar los estudios y procedimientos necesarios se llegó a la conclusión de que existe una prevalencia baja por el consumo de alimentos inadecuados y la actividad física negativa,

porque solamente existe una quinta parte que presentaban hábitos alimentarios negativos.

Guevara (2016) en su tesis presentó la finalidad de precisar y examinar si existe correlación entre las costumbres alimenticias con su fase nutritiva; esta indagación que realizó constó siendo tipo descriptiva investigativa y el modelo empleado no experimental con tajo transversal, la muestra para esta investigación fue realizada con 134 estudiantes que estaban cursando el nivel secundario de la institución educativa Joaquín Bernal de la ciudad de Hualgayoc. Se obtuvieron resultados los cuales indicaron a muchos estudiantes que ingieren carnes a una periodicidad de 1 o 2 veces cada 7 días; vegetales igualmente en proporción de 1 a 2 tiempos en lapsos de 7 días; la gran mayoría ingiere frutas constantemente; derivados lácteos aproximadamente por semana unas 3 veces a más; carnes y judías, todos los días; alimentos procesados de carne máximo 2 días en una semana; productos procesados azucarados con frecuencia regular a la semana de 3 o más. En acuerdo a estos resultados se concluyó que el 82.1% de estudiantes necesitan cambiar sus hábitos alimenticios para mejorar su estado nutricional.

Cotrino *et al.* (2015) en su tesis que presentaron como objetivo establecer una correlación frente a una alimentación y un rendimiento estudiantil asentado con los siguientes factores: clasificación, elaboración e ingesta de víveres; refiriéndose con todo lo anterior planteado al desempeño estudiantil en educandos; en la investigación evaluaron usando una estadística descriptiva – correlacional, dicha muestra fue comprendida por 120 alumnos en la casa de estudios Nuestra Señora del Carmen; los resultados obtenidos nos muestra que más del 70% de estudiantes consume al menos sus 3 comidas principales y que un 57.5% muestran conocimientos en nivel alcanzado por lo cual se concluyó que hay una correlación con gran significancia para las variables junto con las dimensiones planteadas.

En las bases teórico científicas podemos mencionar sobre hábitos alimenticios a Serafín (2012) indica que los hábitos alimentarios resultan de cada comportamiento de las personas cuando preparan y consumen sus alimentos haciéndolos parte de costumbres que tienen como pueden ser sociales, religiosas y culturales, influenciados también por diversos factores como son los culturales, socioeconómicos y geográficos. Dichos hábitos alimentarios se forman en el momento en que nacen y van

desarrollándose durante su infancia y adolescencia. Durante su infancia sus alimentos están relacionados directamente por alimentos ofrecidos por la misma familia, escuela y colegio ya que son los lugares en donde cada niño o niña convive todos los días mejorando su aprendizaje diario y proceso de socialización.

Carvajal (2016) menciona que las prácticas alimentarias son tradiciones y conductas presentadas en cada individuo, pues las adquiere al momento de alimentarse ya sea adecuada o inadecuada. Indica también que dichos hábitos son adquiridos a través de las generaciones y son influenciados también por factores ambientales o culturales. Muy importante también es el factor económico que influye para que los individuos lleven hábitos alimenticios adecuados.

En las características de los hábitos alimenticios menciona FEN (2014) que son comportamientos conscientes, repetitivos y colectivos, los cuales llevan a todo individuo para consumir, elegir y manipular algunos tipos de víveres denominados comida sana en manera de influencia cultural y social. España caracteriza a los hábitos alimentarios como un consumo descomunal de alimentos en donde predominan las proteínas y grasas. Así mismo de alimentos vegetales como frutas, verduras, legumbres y hortalizas y también alimentos que están presentes en una dieta como el aceite de oliva y el pescado.

Una dieta saludable tiene que satisfacer los requerimientos nutricionales y energéticos de las personas, con la cual tenga un adecuado estado de salud. Por ello, cuando una persona necesita tener una alimentación saludable, se tiene que establecer una dieta personalizada y adaptarse a los requerimientos de cada una. También necesita escoger diversos alimentos y alimentarse con proporciones adecuadas, los hábitos de alimentación saludable deben tener claro el horario de alimentación y no faltar a estos tiempos, tener todos los grupos nutricionales incluidos en su respectiva dieta, a su vez que hidratarse adecuadamente y elegir los métodos más óptimos de cocción para evitar las frituras mencionó Daniela Marabolí en (Banmédica, 2023).

Cuando una alimentación no cubre las necesidades de las personas en cantidad de calorías diarias que se necesita es considerada incompleta y es causante de desnutrición. Así mismo cuando se encuentre la falta de algún nutriente, pueden presentarse enfermedades como la anemia por bajo o falta de consumo de alimentos que aportan hierro. Sin embargo, se recomienda que la ingesta de calorías sea de fuentes de alimentos que fuesen parte de una nutrición saludable, evitando la ingesta de alimentos

denominados comida chatarra indicó la nutricionista Daniela Marabolí en (Banmédica, 2023).

Modificar las costumbres alimentarias que tenemos viene siendo una labor difícil, mayormente porque estamos acostumbrados a ingerir alimentos chatarra en cualquier lugar que nos encontremos. No obstante, hay que recordar que son muchísimos los beneficios de alimentarnos adecuadamente y eso lo podemos confirmar en cada día a día (Hospital del Trabajador, 2023).

Tener buenos hábitos alimenticios tiene beneficios como: reducir en gran cantidad el estrés, ingerir alimentos adecuadamente: todo producto exagerado es dañino, disminuir su masa y que sea constante a lo largo de su vida, no tener un humor cambiante, dejar de ser adictos a muchos tipos de alimentos.

Martínez (2017) indica que la alimentación viene siendo acciones necesarias en cada vida. Por un lado, cumple un rol importante a la hora de socialización de las personas así mismo al momento de interactuar con todo aquello con lo que está rodeado. Así mismo, puede decirse como un medio que nos ayuda a obtener todos y cada uno de los nutrimentos utilizados y necesarios en la vida.

Según una escuela del área de ciencias en la casa superior de estudios UNED, cuando una persona se alimenta viene a ser la acción en la cual el organismo obtiene los alimentos, siendo esta acción consciente y voluntaria. La adecuada alimentación está relacionada directamente a la economía y la cultura de cada individuo.

Menciona también la escuela del área de ciencias en la casa superior de estudios UNED, nutrición viene siendo un conjunto de diversos procesos que realizan los organismos al momento de transformar y utilizar todas las sustancias químicas que contienen los alimentos. Es parte de los procesos involuntarios e inconscientes que realizan los individuos que está relacionado a la digestión, absorción y transporte con los cuales llevan a los nutrientes obtenidos de los alimentos a través del cuerpo hasta todos los tejidos.

Según Hurtado, A. (2013) en su artículo sobre la salud indica que la OMS denomina a la salud como el estado de los seres vivos que tienen plena dicha tanto físico como mental y social. Es decir que tener buena salud no solo significa que el individuo no padecerá enfermedades, sino que un organismo tendría una adecuada eficiencia en

su metabolismo y funciones adecuadas a nivel micro celular y macro social.

En este estudio se consideró las dimensiones como es la de consumo de comida chatarra que menciona Oliva *et al.* (2013) que complica la salud de aquellos que la ingieren, generando problemas en su metabolismo, observados en medios de comunicación, causando enfermedades muy peligrosas, es por ello que se presenta el argumento siguiente: conocer la consecuencia al consumir alimentos dañinos para el organismo como también dar a conocer a los padres de familia que tan importante es tener una buena cultura alimenticia.

La dimensión de desorden alimenticio según NIH (2021) llamados de otra manera trastornos de la conducta alimentaria, vienen a ser enfermedades significativas provenientes de origen biológico, caracterizándose por alteraciones graves de las conductas alimentarias. En distintas ocasiones se encuentra muchas personas que se abrumen por tener una adecuada apariencia, peso correcto o incluso su forma corporal, éste puede ser un aviso de un posible trastorno alimentario.

En la dimensión riesgo de enfermedades nos menciona el organismo enfocado en una adecuada salud estatal y bienestar de las personas de la república de Paraguay (2022) que los elementos que denotan peligro en el bienestar vienen a ser los encargados de incrementar en gran medida la posibilidad de desarrollar enfermedades en las personas, como: inadecuada nutrición, el aumento de grasa en el torrente sanguíneo, exagerado aumento de la masa corporal, ingesta excesiva de productos alcohólicos, uso constante del cigarro así como también el estar expuestos al mismo humo producido por este, mantenerse en un solo lugar así como el no realizar actividades que requieran movimientos físicos. Todos los elementos mencionados son algunos causantes de muchas enfermedades no transmisibles.

En el desempeño escolar, la importancia de éste nos menciona Montero *et al.* (2007), la determinación del rendimiento académico se da mediante calificaciones cualitativa y/o cuantitativa, una calificación consistente y válida, refleja el aprendizaje alcanzado o el alcance de los objetivos preestablecidos. Por ello, los indicadores del rendimiento escolar vienen siendo las notas que constituyen los criterios social y legal de cada estudiante en su institución.

Las características nos indica Saavedra (2004), un estudiante con desempeño adecuado muestra características como: desempeñarse al momento de hablar, escuchar,

leer, escribir, razonar, destrezas en la matemática y de manera social; todo ellos le permitirá desenvolverse y no caer en algunos castigos establecidos en el actual régimen estudiantil; dichas características tienen que ser el alcance mínimo del estudiante por cada asignatura que tenga; así mismo cada asignatura es independiente, pues obtener un buen puntaje en ciertas asignaturas no favorece ni evita los castigos en otras asignaturas en las cuales no logró superar el nivel previamente establecido, haciendo referencia a la característica de no compensación; también los estudiantes necesitan superar un umbral mínimo planteado, sino lo hacen se someterán a castigos, por otro no hay umbrales máximos para aquellos estudiantes que superan con creces el desempeño común de los demás estudiantes puesto que no está establecido los reconocimientos de premiación como (aumentar 2 grados por periodo lectivo).

Para los componentes del desempeño escolar indica Fernández (2010), con la investigación: variables predictoras del desempeño pedagógico con alumnos del área de estadística en la escuela de ciencias en la universidad de Carabobo, indican al desempeño pedagógico que tiene una representación multidimensional mostrando a varios elementos: institucional, afectivo, conductual y cognitivo,

Si hay estudiantes que tienen participación activa en el aula, se les plantea retos como estrategia para generar nuevos conocimientos (Giné, 2009).

Según Morell (2009) menciona que incentivar la participación activa de los alumnos involucra un aumento del trabajo y responsabilidad del profesor. Puede ser que no se dé de esa manera pues muchas aulas son muy numerosas y eso impide la participación individual y dificulta que se establezcan dinámicas en grupos. En cualquier caso, es fundamental incentivar a los estudiantes y tener preparado buenas preguntas, debates, comentarios, problemas, etc.; esto genera tiempo, así como calificar adecuadamente la participación de cada estudiante.

Ortiz (2 de septiembre de 2023) indica al logro como las metas planteadas a cada alumno para que al finalizar el curso pueda superar, el resultado adelantado, sus deseos, miras a futuro, su término, los conocimientos logrados en los alumnos, la guía a superar, tanto de la perspectiva cognitivo como práctico.

II. METODOLOGÍA

2.1 Enfoque, tipo

Según el enfoque planteado, la indagación fue cuantitativa pues Hernández et al. (2006) nos menciona en su investigación que las hipótesis se prueban mediante la obtención de datos, teniendo en inicio como para guiarse las mediciones numéricas y el estudio mediante el cual pueden instaurar modelos de conducta y gracias a ello poder confirmar teorías, esta investigación buscó relacionar las prácticas alimentarias y el desempeño escolar por lo que el tipo de investigación fue básica. Así mismo dicha indagación fue correlacional pues pretendió revelar la forma en que las variables cambian una con otra. A pesar de ello, para esta oportunidad, se comenzó estudiando tanto de la trayectoria como de la potencia que tienen en vínculo. Desde otro punto de vista, se debe conocer cuál de las correlaciones no involucra alguna causa. Así mismo, se tuvo que determinar el nivel de variación, para ello se necesitó deducir cierto modelo de retroceso, más o menos lineal o múltiple (Rus, 2020). Según el manejo de variables podemos indicar que la investigación aplicada fue experimental y por la recolección numérica transversal.

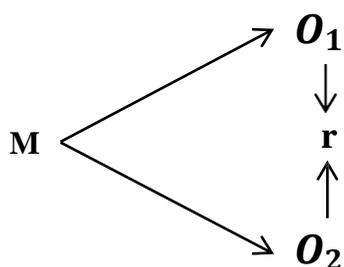
El método aplicado para esta indagación fue el método hipotético-deductivo que según Díaz et al. (2011) este método es altamente eficaz mientras que su aplicación sea la correcta, por personas experimentadas y con adecuados escenarios. Esta técnica no está libre de errores si se violan sus principios. se utilizó para esta investigación una recopilación de datos mediante un cuestionario, dicho formulario estuvo dividido en 2 variables y 3 dimensiones cada variable con un total de 42 ítems evaluados.

2.2 Diseño de investigación

El diseño mediante el cual fue enfocada esta indagación es el descriptivo correlacional, a lo que Sousa et al. (2007) menciona como saberes que se correlacionan descriptivamente a aquellos que describen variables conjuntamente con sus correlaciones dándose de manera normal entre ellas.

Figura 1

Esquema de diseño de investigación



Nota. M: Muestra de estudio, O1: Variable hábitos alimenticios, O2: Variable desempeño escolar, r: Relación entre hábitos alimenticios con desempeño escolar

2.3 Población, muestra y muestreo

La población nos indica Fuentelsaz (2004) viene a ser el conglomerado de componentes o seres vivos los cuales mantienen singularidades que van a ser estudiadas. En el momento en que se sabe la cantidad de individuos pertenecientes a dicha población, estamos hablando de un conglomerado finito, por otro lado, si desconocemos su cantidad, se denomina población infinita. En dicha investigación realizada, el conglomerado fue constituido con todos los alumnos que cursaban el nivel secundario durante ese periodo en la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén.

Tabla 1

Distribución de la población por grado y sexo

Grado	Hombres	Mujeres	Total
Primero	5	4	9
Segundo	5	3	8
Tercero	3	3	6
Cuarto	3	2	5
Quinto	4	1	5
Total	20	13	33

Nota. Estos datos han sido obtenidos de nóminas oficiales procedentes de la institución.

La muestra según Fuentelsaz (2004) es un grupo de seres vivos que ciertamente se evaluarán, viene a ser una parte de todo el conglomerado. A fin de que las resultas generadas se puedan extender hacia todo el conglomerado, los resultados deben representar a dicha población. Con ese fin, se necesitó precisar de la manera más clara posible condiciones mediante las cuales se determinó a quienes

incluir o excluir, pero fundamentalmente precisar qué métodos de obtención de datos son los más adecuados al momento de garantizarnos las representaciones. Tomamos para esta investigación una muestra de 29 estudiantes de secundaria que fueron los que asistieron a la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén el día de la aplicación de los instrumentos.

Tabla 2

Distribución de la muestra por grado y sexo

Grado y Sección	Hombres	Mujeres	Total
Primero	5	4	9
Segundo	4	3	7
Tercero	3	2	5
Cuarto	2	1	3
Quinto	4	1	5
Total	18	11	29

Nota. Estos datos han sido obtenidos de nóminas oficiales procedentes de la institución.

En educación se viene utilizando el muestreo no probabilístico que según (Cuesta, 2010) viene a ser una forma en que se hace el muestreo en el cual los modelos son recogidos con determinado juicio el cual evitó a ciertos participantes y no les dio las mismas posibilidades en las cuales sean escogidos.

2.4 Técnicas e instrumentos de recojo de datos

Bastis (2020) el procedimiento en el cual se recolecta información, reside al descubrir, conseguir como también estudiar diversas fuentes de información junto con varios recursos iniciados desde distintos saberes e indagaciones obtenidas prudentemente desde todos los contextos, a tal forma que nos sirvan en dichas intenciones que serán estudiadas.

Hernández et al. (2006) dieron la definición de encuesta más o menos que ha venido siendo la herramienta que se utiliza comúnmente al momento de obtener registros, consta de una serie de interrogantes referido a las variables empleadas que fueron medidas; para esta investigación se utilizó una encuesta a modo de cuestionario al momento de recolectar dichos registros, la cual fue realizada durante el mes mayo del 2023, ingresándose a los ambientes previa coordinación planteada, en ambos cuestionarios, para realizar el adecuado llenado de los instrumentos

(cuestionario), se les dio el periodo de tiempo de 20 a 25 minutos.

Cuando terminaron de llenar ambos instrumentos, correspondió el revisado de cada instrumento, verificándose que hayan realizado un adecuado relleno y una conveniente concesión de claves para ambos instrumentos; los instrumentos constan de variedad de ítems cada uno con cinco opciones: a = nunca; b = casi nunca; c = a veces; d = casi siempre; e = siempre.

2.5 Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Los datos obtenidos de las aplicaciones, pasaron a ser colocados en esta matriz que estaba planteada en la aplicación de estadísticos SPSS V 22.0, se realizó con mucho cuidado evitando errar o digitar datos erróneos o extraviados en el instante que se realiza el análisis de los datos.

Para Hernández et al. (2010) dispuso a las valoraciones que obtuvo en cuanto a las variables para extraer su distribución de frecuencias. Dichos números son mostrados en estadísticas por frecuencia y porcentaje, así como también en tablas. Su indagación en su hipótesis residió al decidir dicha relación con dos variables; esto los concedió hacer una diferencia para posteriormente realizar la organización de datos. Esta información se recopiló mediante un cuestionario para cada variable; para la variable hábitos alimenticios dicho cuestionario fue adaptado de (Reyes 2019), sin embargo, para la variable desempeño escolar se adaptó el cuestionario de (Caro 2018); ambas encuestas validadas por el juicio de 3 expertos; se modificó el cuestionario al criterio de los tesisistas para adecuarlo respecto a la realidad que se encontraban los estudiantes, se consolidó 20 ítems para el cuestionario de hábitos alimenticios y 22 para el cuestionario de desempeño escolar, ambos cuestionarios divididos en 3 dimensiones.

Al momento de encontrar la correlación, se utilizó el coeficiente de correlación Rho del estadístico no paramétrico Spearman. Como solo fueron 29 personas los que participaron de los instrumentos, los cuales fueron la muestra; procedimos a utilizar la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk obteniendo así la respuesta a la hipótesis planteada en esta indagación; Massey y Tourangeau (2012) indican que la prueba de Shapiro-Wilk es usada normalmente al corroborar como también para concertar respecto a los registros adquiridos de la muestra los cuales fueron ajustados mediante distribuciones normales.

2.6 Aspectos éticos en investigación

Para el desarrollo de esta investigación, fue indispensable revisar y usar la versión final de las normas APA y no caer en faltas hacia las autoridades intelectuales de los derechos que tienen los autores, así como los distintos indagadores.

Oxfam (2020) designó como moral en una indagación como muchas convicciones, así como reglamentos establecidos al momento de ubicar una estructura, crecimiento, administración, utilización y propaganda a toda indagación la cual influye en individuos que tienen sentimientos (seres humanos como también la fauna). En estas normas, investigación hace referencia a la representación extensa: incluye los análisis y las indagaciones de estudio acerca de temas sociales de provecho, también como el trabajo realizado en el cuadro de las órdenes referidas a monitoring, evaluation, accountability and learning centrados con decisiones concretas (intervenciones, políticas y programas).

Según el CSIC (20 de abril, 2023) menciona que una moral durante una indagación requiere mediante el ejercicio y la ciencia realizarse respecto a sus principios morales los cuales certifican su progreso de entendimiento, esta razón junto al progreso referida a la situación de la persona, así como al avance en una población. Está centrado al beneficio considerando aquellos elementos morales en una indagación, para su ambiente y propósitos (respetar toda integridad que tienen los seres humanos, sus diversas voluntades las cuales son autónomas, a mantener en confidencialidad sus registros, su comodidad en la preservación de la flora y fauna). Al ser una indagación en la cual formaron parte estudiantes menores de edad, tuvimos una estima particular respecto a la privacidad de los estudiantes manteniendo su anonimato, como también los 29 participantes llenaron un consentimiento, no sin antes tener conocimiento de ello los padres y/o apoderados.

III. RESULTADOS

3.1 Presentación y análisis de resultados

3.1.1 De la variable Hábitos Alimenticios

Tabla 3

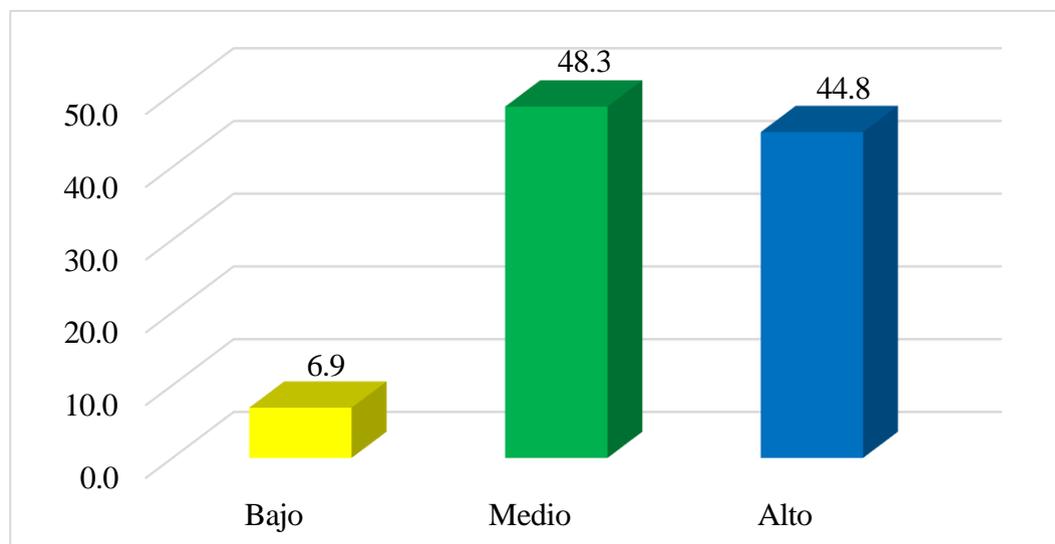
Hábitos alimenticios en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	2	6.9%
Medio	14	48.3%
Alto	13	44.8%
Total	29	100%

Nota. Base de datos de los instrumentos aplicados.

Figura 2

Hábitos alimenticios en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023



Nota. De acuerdo de la Tabla 3.

Descripción. En concordancia referida a la Tabla 3 y Figura 2, acerca de la variable hábitos alimenticios, tuvimos como evidencia al 6.9% representado en 2 alumnos los cuales están en nivel bajo, por otro lado, un 48.3% representado en 14 alumnos, se ubican en nivel medio; por último, un 44.8% equivalente a 13 educandos, observamos que se ubicaron en el nivel alto.

Tabla 4

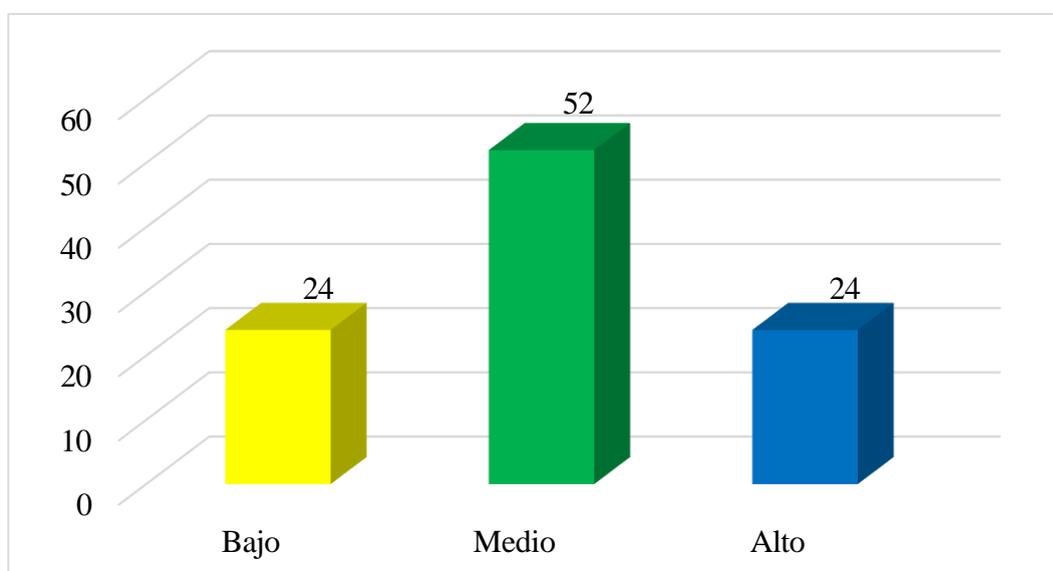
Consumo de comida chatarra en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	7	24.1%
Medio	15	51.7%
Alto	7	24.1%
Total	29	100%

Nota. Base de datos de los instrumentos aplicados.

Figura 3

Consumo de comida chatarra en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023



Nota. Referido de la Tabla 4.

Descripción. En concordancia a la Tabla 4 y la Figura 3, que se refiere a la dimensión consumo de comida chatarra, el 24% es representado por 7 educandos que se muestran en el nivel bajo, por otro lado, un 52% representado por 15 educandos los cuales se muestran en nivel medio; por último, un 24% equivalente a 7 educandos, observamos que están en nivel alto.

Tabla 5

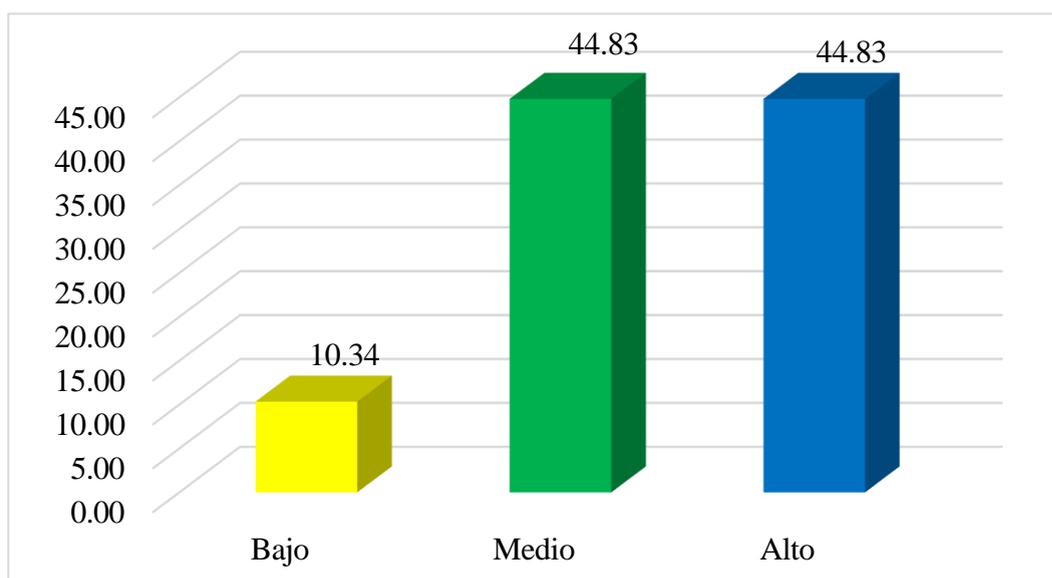
Desorden alimenticio en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	3	10.34%
Medio	13	44.83%
Alto	13	44.83%
Total	29	100%

Nota. Base de datos de los instrumentos aplicados.

Figura 4

Desorden alimenticio en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023



Nota. Referido de la Tabla 5.

Descripción. Observamos que referente a la Tabla 5 y la Figura 4 tenemos que, respecto a la dimensión desorden alimenticio, que el 10.34% representado en 3 educandos están en nivel bajo, por otro lado, un 44.83% representado en 13 educandos están ubicados en nivel medio; por último, un 44.83% equivalente a 13 educandos observamos que están en nivel alto.

Tabla 6

Riesgo de enfermedades en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023

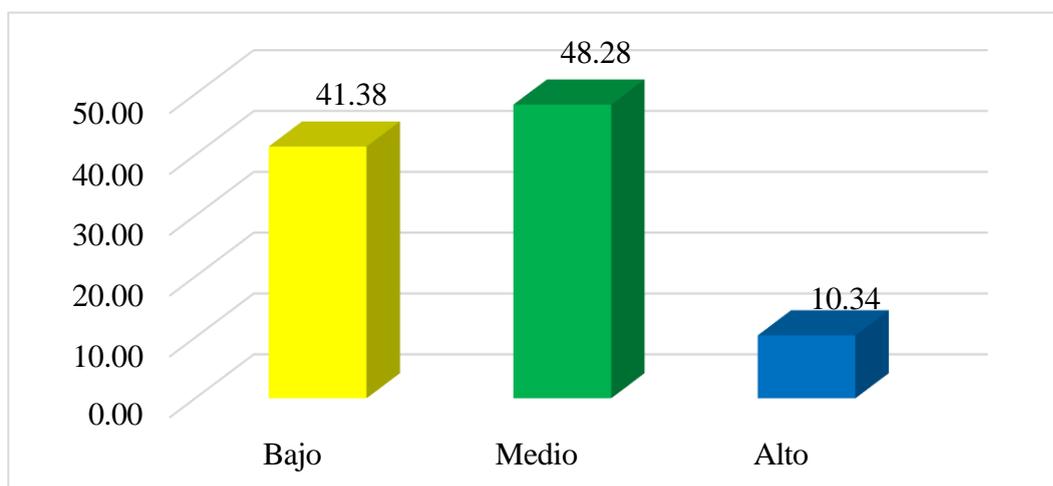
Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	12	41.38%
Medio	14	48.28%

Alto	3	10.34%
Total	29	100%

Nota. Base de datos de los instrumentos aplicados.

Figura 5

Riesgo de enfermedades en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023



Nota. Referido de la Tabla 6.

Descripción. En la Tabla 6 conjuntamente con la Figura 5, en la cual menciona a la dimensión de riesgo de enfermedades, el 41.38% equivale a 12 educandos los cuales se muestran en nivel bajo, por otro lado, un 48.28% representado en 14 escolares que se ubican en nivel medio; por último, un 10.34% que es equivalente a 3 alumnos nos muestran que se ubican en nivel alto.

3.1.2 De la variable Desempeño Escolar

Tabla 7

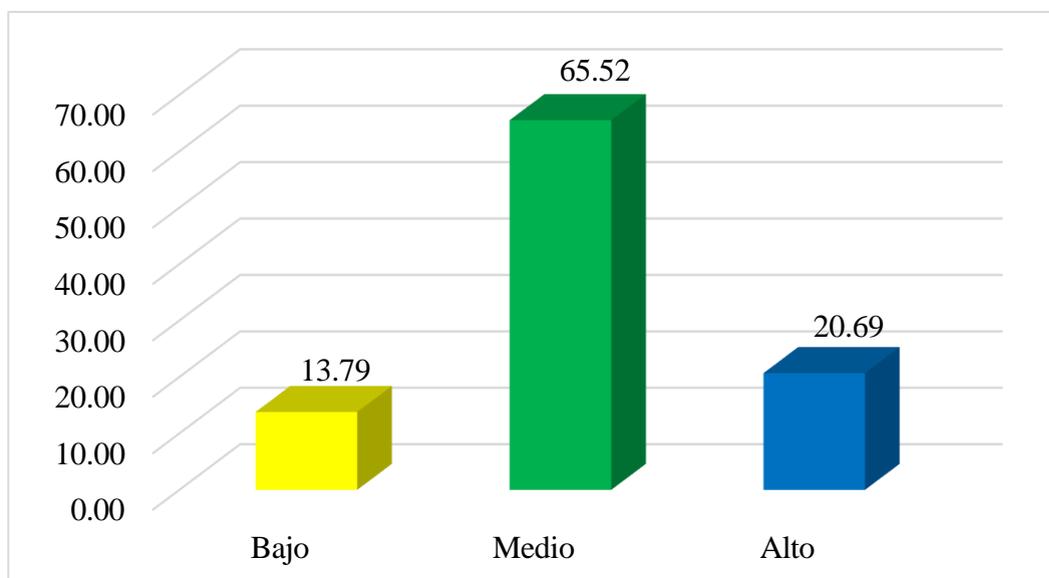
Desempeño escolar en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	4	13.8%
Medio	19	65.5%
Alto	6	20.7%
Total	29	100%

Nota. Base de datos de los instrumentos aplicados

Figura 6

Desempeño escolar en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023



Nota. Referido de la Tabla 7.

Descripción. Según la Tabla 7 y la Figura 6, como dimensión desempeño escolar indica que, el 13.79% representado en 4 escolares los cuales se encuentran en nivel bajo, por otro lado, un 65.52% que se representa con 19 escolares nos indica que se ubican en nivel medio; por último, una 20.69% que está representado por 6 alumnos están ubicados en nivel alto.

Tabla 8

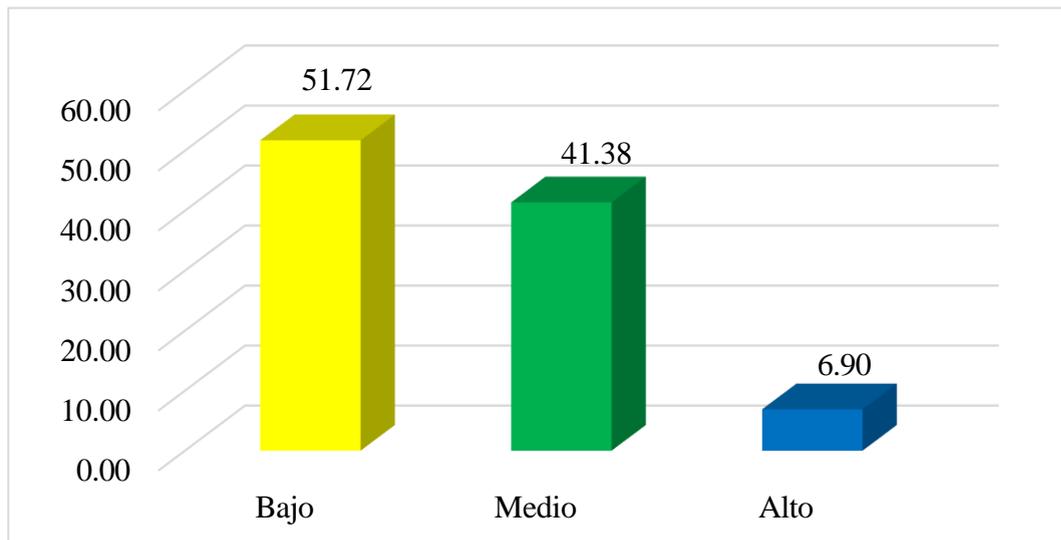
Concentración en clase en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	15	51.7
Medio	12	41.4
Alto	2	6.9
Total	29	100

Nota. Base de datos de los instrumentos aplicados.

Figura 7

Concentración en clase en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023



Nota. Referido de la Tabla 8.

Descripción. En referencia a los datos obtenidos en la Tabla 8 y la Figura 7, de esta dimensión concentración en clase, se afirma que el 51.72% representado por 15 educandos, se sitúan en el nivel bajo, un 41.38% representado por 12 educandos están ubicados en nivel medio; por último, un 6.9% equivalente con 2 educandos indican que están en nivel alto.

Tabla 9

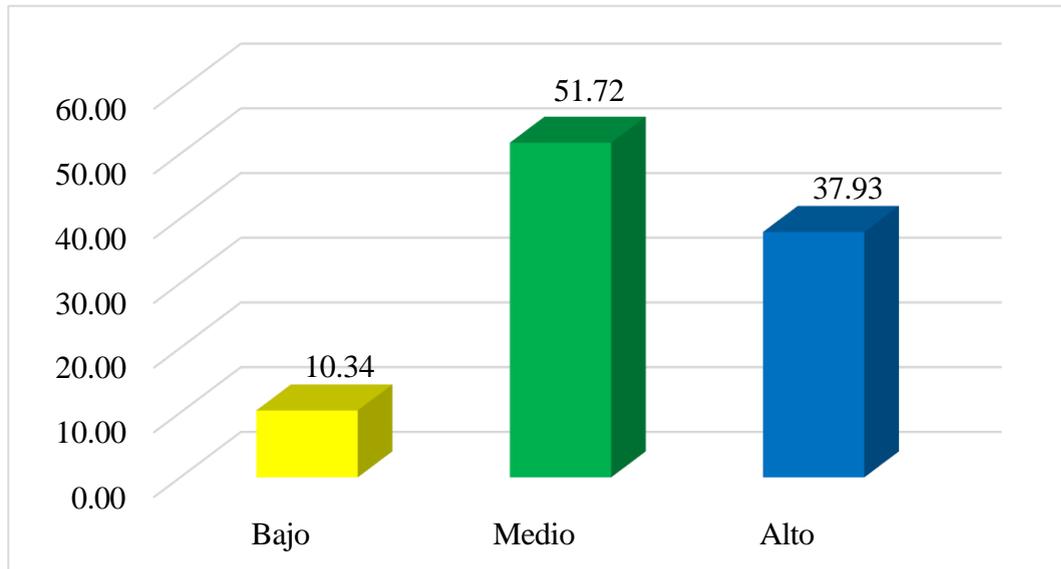
Participación activa en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	3	10.35%
Medio	15	51.72%
Alto	11	37.93%
Total	29	100%

Nota. Base de datos de los instrumentos aplicados.

Figura 8

Participación activa en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023



Nota. Referido de la Tabla 9.

Descripción. A partir de indicadores obtenidos de la Tabla 9 con la Figura 8, en otra dimensión denominada participación activa, afirma como un 10.34% representado por 3 educandos, los cuales están situados en el nivel bajo, por otra parte, un 51.72% referido a 15 educandos que se ubican en nivel medio; por último, un 37.93% equivalente a 11 educandos están en nivel alto.

Tabla 10

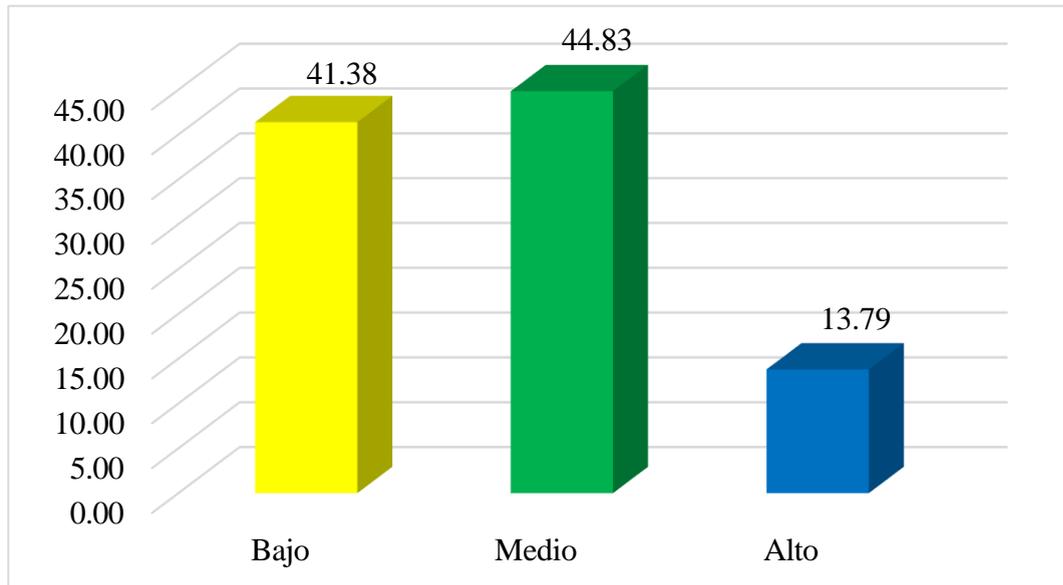
Buenas calificaciones en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	12	41.38%
Medio	13	44.83%
Alto	4	13.79%
Total	29	100%

Nota. Base de datos de los instrumentos aplicados.

Figura 9

Buenas calificaciones en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023



Nota. Referido a la Tabla 10.

Descripción. A partir de la información brindada por la Tabla 10 conjuntamente con la Figura 9, de la dimensión buenas calificaciones, afirmamos a un 41.38% representado por 12 educandos los cuales están situados en el nivel bajo, por otro lado, un 44.83% referido a 13 escolares los cuales están encontrados en nivel medio; por último, un 13.79% que es representado por 4 educandos se han ubicado en nivel alto.

3.1.3 Resultado de la prueba de normalidad

Tabla 11

Prueba de normalidad entre hábitos alimenticios y desempeño escolar

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Hábitos alimenticios	,959	29	,302
Consumo de comida chatarra	,973	29	,633
Desorden alimenticio	,948	29	,167
Riesgo de enfermedades	,945	29	,137
Desempeño escolar	,952	29	,209

a. Corrección de resultado de Lilliefors

Descripción. Referido con la Tabla 11 que se realizó estudios acerca de prueba de normalidad, evidenciando a la variable independiente hábitos alimenticios

mostrando que el valor de significancia es de 0.302 para lo cual es que se optó por realizar la prueba no paramétrica de Rho de Spearman.

Tabla 12

Prueba estadística de Rho de Spearman

		Desempeño escolar
Hábitos alimenticios	Coeficiente de correlación	,087
	Sig. (bilateral)	,655
	N	29
Consumo de comida chatarra	Coeficiente de correlación	,063
	Sig. (bilateral)	,744
	N	29
Desorden alimenticio	Coeficiente de correlación	,099
	Sig. (bilateral)	,608
	N	29
Riesgo de enfermedades	Coeficiente de correlación	,067
	Sig. (bilateral)	,730
	N	29

Nota. Base de datos de SPSS V 22.

Descripción. En la Tabla 12 se realizó la prueba estadística de Rho de Spearman, en la tabla se puede apreciar que la significancia fue mayor a 0.05, esto nos indica que se rechazan las hipótesis de indagación.

3.2 Prueba de hipótesis

3.2.1 En la variable hábitos alimenticios y desempeño escolar

- Formulación de hipótesis:

H_{01} : la relación con hábitos alimenticios y desempeño escolar en educandos del nivel secundario de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023 no existe.

$$H_{01}: r_{01} = 0$$

- Estadística de contraste:

Rho de Spearman, debido a que las puntuaciones en las variables no tienen distribución común.

- Nivel de significancia

$$\alpha = 0.05$$

- Resultados

Tabla 13

Prueba de contrastación de los hábitos alimenticios y desempeño escolar en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023

r	α	p	Sig.
0.087**	0.05	0.655	No existe

Nota. Construido con los datos de la Tabla 12.

- Decisión

Respecto a la Tabla 13, el valor de $r = 0.087^{**}$ y el valor de $p = 0.655$, el cual es mayor que 0.05. Por lo tanto, se rechazan las hipótesis.

3.2.2 En la dimensión consumo de comida chatarra y desempeño escolar

- Formulación de hipótesis

H_{01} : la relación con consumo de comida chatarra y desempeño escolar en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023 no existe.

$$H_{01}: r_{01} = 0$$

- Estadística de contraste

Rho de Spearman, debido a que las puntuaciones en las variables no tienen distribución común.

- Nivel de significancia

$$\alpha = 0.05$$

- Resultados

Tabla 14

Prueba de contrastación de consumo de comida chatarra y desempeño escolar en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023

r	α	p	Sig.
0.063**	0.05	0.744	No existe

Nota. Construida con los datos de la Tabla 12.

- Decisión

Respecto a la Tabla 14 el valor de $r = 0.063^{**}$ y el valor de $p = 0.744$, el cual es

mayor que 0.05. Por lo tanto, se rechazan las hipótesis.

3.2.3 En la dimensión desorden alimenticio y desempeño escolar

- Formulación de hipótesis

H01: la relación con desorden alimenticio y desempeño escolar en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023 no existe.

$$H01: r_{01} = 0$$

- Estadística de contraste

Rho de Spearman, debido a que las puntuaciones en las variables no tienen distribución normal.

- Nivel de significancia

$$\alpha = 0.05$$

- Resultados

Tabla 15

Prueba de contrastación de desorden alimenticio y desempeño escolar en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023

r	α	P	Sig.
0.099**	0.05	0.608	No existe

Nota. Construido con los datos de la Tabla 12.

- Decisión

Respecto a la Tabla 15 el valor de $r = 0.099^{**}$ y el valor de $p = 0.608$, el cual es mayor que 0.05. Por lo tanto, se rechazan las hipótesis.

3.2.4 En la dimensión riesgo de enfermedades y desempeño escolar

- Formulación de hipótesis

H01: la relación con riesgo de enfermedades y desempeño escolar en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023 no existe.

$$H01: r_{01} = 0$$

- Estadística de contraste

Rho de Spearman, debido a que las puntuaciones en las variables no tienen

distribución normal.

- Nivel de significancia

$$\alpha = 0.05$$

- Resultados

Tabla 16

Prueba de contrastación de riesgo de enfermedades y desempeño escolar en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023

r	α	P	Sig.
0.067**	0.05	0.730	No existe

Nota. Construido con datos de la Tabla 12.

- Decisión

Respecto a la Tabla 16 el valor de $r = 0.067^{**}$ y el valor de $p = 0.730$, el cual es mayor que 0.05. Por lo tanto, se rechazan las hipótesis.

La relación encontrada en una muestra de 29 estudiantes de acuerdo a las tablas previamente especificadas nos muestra que hay una pobre relación entre las hipótesis planteadas porque la significancia es mayor a 0.05 y la relación es muy baja.

IV. DISCUSIÓN

En esta sección, presentamos las discusiones; en cuanto al objetivo general: Determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el desempeño escolar en estudiantes de secundaria. En acuerdo a los datos obtenidos, estadísticamente usando la correlación de Rho de Spearman observamos que el valor en la significancia es de 0,655; indicando que se rechaza la hipótesis, sin embargo respecto a los resultados obtenidos en hábitos alimenticios tenemos el cual existe un 48.3% de educandos que están ubicados por el nivel medio y según los resultados de desempeño escolar hemos observado a un 65.5% de educandos que están ubicados o se encuentran también por el nivel medio; contrastando estos resultados podemos afirmar la correlación con hábitos alimenticios y el desempeño escolar en los estudiantes.

Dicho resultado se refuerza con Menéndez *et al.* (2020) pues aplicando sus test, obtuvieron como resultados que en sus primeras variables no hubo una relación importante, pues al contrastar los hábitos de vida saludable y el rendimiento de vida saludable hubo una relación que está ligada tanto por el tipo de sexo como por el grado de conocimientos que tienen en su aprendizaje.

Refuerza también Reuter *et al.* (2021) cuando plantearon establecer una correlación con hábitos alimentarios de universitarios y su rendimiento académico y obtuvieron estadísticos mediante los cuales se demostró que existe una relación positiva pero no directa, sin embargo, hay factores que se relacionan directamente como los hábitos de sueño.

En cuanto al primer objetivo específico: precisar la relación que hay con el consumo de comida chatarra y el desempeño estudiantil en estudiantes que cursan el nivel secundario. Los datos nos muestran que estadísticamente a través de la correlación por rangos de Rho de Spearman observamos que existe una significancia de 0.744 por lo tanto se rechaza la hipótesis, aunque contrastando los resultados sobre consumo de comida chatarra donde tenemos el 51.7% de alumnos en el nivel medio, con los resultados obtenidos en desempeño escolar que muestra a 65.5% de estudiantes en el nivel medio; podemos determinar que si existe una relación y que existe la posibilidad de que los estudiantes no hubieran sido claro, concisos y veraces al responder los cuestionarios.

Para ello, refuerza Tam (2022) quien relacionó el consumo de desayuno, el rendimiento académico y la calidad de tipo de desayuno, mostrando que consumir un adecuado desayuno si se relacionan con el rendimiento académico, determinando que un buen desayuno no solo está presente para llenar el estómago, sino que influye mucho en el rendimiento académico y conductual especialmente en niños y adolescentes.

Kabatas (2021) refuerza con su objetivo de determinar qué tan saludable es la alimentación en las escuelas, evaluando y recopilando información demostró que la alimentación saludable es muy variable y que va relacionado a las diversas clases que llevan los estudiantes, concluyendo así cuán beneficiosos son los proyectos sobre salud y alimentación estudiantil pues afectan positivamente en general a los estudiantes incluido el rendimiento académico relacionado.

Refuerza también Reyes (2019) quien tuvo a bien establecer una correlación con las costumbres alimentarias y el aumento de conocimientos en infantes, obteniendo resultados que mostraron a 43% de niños que no tenían buenos hábitos alimenticios, a su vez 41% de niños tienen nivel de conocimiento medio con lo cual demostró que existe relación en ambas variables y que si influyen los hábitos alimenticios.

En respecto al objetivo específico 2: determinar la relación del desorden alimenticio y el desempeño escolar en estudiantes de secundaria. Mediante los estadísticos encontrados utilizando la correlación de Spearman se observó un valor de significancia de 0.608; de acuerdo a la cual podemos asumir que se rechaza hipótesis 1. Sin embargo, observando los datos obtenidos respecto a desorden alimenticio, tenemos 44.83% de estudiantes en nivel medio y 44.83% en nivel alto; comparando los resultados con el desempeño escolar tenemos que un 65.5% de estudiantes están ubicados por el grado medio, por otro lado, tenemos al 20.7% que alcanzaron el grado alto; es por ello que tenemos plena afirmación para decir que las variables desorden alimenticio y desempeño escolar si se relacionan.

Reforzando esta idea tenemos a Suquilanda (2019) que nos presentó en su tesis los hábitos alimenticios de estudiantes para determinar si es que influyen en el desempeño escolar, los resultados mostraron que solo 3.85% de estudiantes llevan un consumo de alimentos denominados saludables, observaron también que el IMC (índice de masa corporal) es independiente del rendimiento académico y es por ello que también se llegó a la conclusión respecto a prácticas alimentarias con el desempeño estudiantil

afirmando la incidencia que tienen entre éstos.

Reforzando también con Espinoza (2020) que determinó que tan saludable son las costumbres alimentarias de jóvenes que cursan el nivel secundario, mediante sus resultados determinó que existen porcentajes elevados de estudiantes que optan por el consumo inadecuado de alimentos. También, evidenciamos dichos resultados en Licla (2020) quien al contrastar sus resultados demostró que ninguno de los estudiantes presenta prácticas alimentarias adecuadas, en tanto que el 75% presentan prácticas alimentarias intermedias sin embargo un 25% presentan prácticas alimentarias insalubres.

Refuerza también Cotrina (2015) cuando determinó en su investigación que más del 70% de estudiantes consumen al menos sus 3 comidas y el 57.5% mantienen su aprendizaje logrado en su investigación acerca de relacionar la alimentación con el rendimiento académico.

Por último, en indicación al objetivo específico 3: determinar la relación del riesgo de enfermedades y el desempeño escolar en estudiantes de secundaria. De acuerdo a lo encontrado mediante el estadístico de Rho de Spearman se observó una significancia de 0.730, lo cual nos indica que se rechaza la hipótesis; no obstante, de acuerdo a los resultados de la dimensión riesgo de enfermedades, un 48.28% de educandos están ubicados en grado medio y respecto a la variable desempeño escolar, un 65.52% de educandos están ubicados también por el grado medio, esto nos muestra como que sí existe relación con las variables establecidas, aunque no fuese tan significativa como las anteriores variables.

Lo determinado se refuerza con Adelantado *et al.* (2018) con sus resultados que mostraron los peligros de sufrir enfermedades, los cuales se relacionan inversamente con sus calificaciones como también con sus destrezas referidas a lo verbal y a lo numérico. También refuerza Chilca (2017) que su objetivo fue determinar cómo un buen semblante conjuntamente con sus costumbres estudiantiles se relaciona con un desempeño pedagógico, obteniendo resultados en los que muestra que no hay una relación entre el buen semblante y el desempeño pedagógico.

Refuerza también Salazar (2019) quien relacionó la predominancia de alteraciones alimenticias y su cantidad de semblante, obteniendo resultados también que sí se relacionan enfermedades como la anorexia con el nivel de autoestima. También

Silva (2018) quien obtuvo resultados como que solo una quinta parte presentaban hábitos alimentarios negativos en su tesis que relacionó el exceso de masa corporal y la excesiva gordura con sus prácticas alimentarias en conjunto con sus actividades de movimiento corporal.

Para última cita, refuerza también Guevara (2016) quien determinó una correlación referida a las costumbres alimenticias con su condición nutritiva, obteniendo resultados que en su gran mayoría los cuales representan al 82.1% de estudiantes, necesitan cambiar sus hábitos alimenticios para mejorar su estado nutricional.

V. CONCLUSIONES

De acuerdo a las tablas estadísticas entre hábitos alimenticios y desempeño escolar, se tiene una correlación negativa debido a que se tuvo el valor de 0.087**, aunque según los datos obtenidos referido a las costumbres alimenticias con los estudiantes tenemos un porcentaje de 6.9% que equivale a 2 estudiantes en grado bajo, así mismo que un 48,3% están encontrados en grado medio y un 44,8% se ubican en grado alto, lo cual nos indica que hay muchos jóvenes que carecen de prácticas alimentarias adecuadas.

En cuanto a la contrastación con las dimensiones tenemos un valor de correlación de 0.063** para el consumo de comida chatarra, aunque se evidencia que más del 50% de educandos encontrados en grado regular. Así mismo con su dimensión desorden alimenticio obtuvimos un valor de correlación de 0.099** pero también obtuvimos resultados de 44,83% en niveles medio y alto. También en la dimensión de riesgo de enfermedades, la correlación tiene un valor de 0.067**, sin embargo, se tiene un porcentaje alto en el nivel medio mientras que le sigue el nivel bajo con un porcentaje de 41.38%. Todos estos resultados nos muestran que está predominando el hábito inadecuado y que si existe relación entre las dimensiones y variables planteadas en dicha indagación.

Las costumbres alimentarias tienen correlación con el desempeño pedagógico de los educandos de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, concluyendo que un estudiante bien alimentado tendrá la capacidad para mejorar su aprendizaje e incluso su rendimiento se verá reflejado en sus calificaciones.

Podemos concluir también que las prácticas alimentarias están siendo heredadas de generación en generación así mismo influye el ámbito como también la realidad en que están los estudiantes, pues existen muchos alumnos que también les delimita el factor económico, cultural, religioso, etc.

Concluimos que la educación de las madres o amas de casa también debe mejorar con respecto a los alimentos que debería preparar para poder equilibrar todos los nutrimentos necesarios y exigidos por el cuerpo de sus menores hijos, pues lo necesitan para lograr un mejor aprendizaje.

VI. RECOMENDACIONES

Se sugiere a los padres de familia, adolescentes e incluso docentes de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, que se debe realizar intervenciones en las cuales se les oriente sobre la adecuada alimentación.

Se recomienda a los estudiantes de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén a investigar y empaparse con los conocimientos sobre temas relacionados con su salud; hoy en día existen muchas enfermedades que pueden ser causadas por el tipo de alimentación y por los hábitos alimenticios que las personas llevamos.

Con ayuda de todo el personal educativo y padres de familia de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, se debe supervisar constantemente los tipos de alimentos que ofrece el quiosco escolar y las condiciones en que se ofrecen los diversos alimentos porque muchas veces estos mismos pueden ofrecer alimentos denominados chatarra.

Concientizar a padres y estudiantes de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén que se debe incluir en su alimentación diaria las frutas, verduras y vegetales; pues muchas veces estos son poco preferidas y descartadas, sin embargo, poseen y aportan antioxidantes, vitaminas y minerales necesarias para el organismo, las cuales van a ayudar a prevenir el riesgo de enfermedades a las cuales están sujetos los estudiantes.

Se recomienda al director y docentes de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén a buscar socializar en las reuniones de padres de familia los temas de alimentación saludable y lonchera saludable, a su vez que se evite el desorden alimentario generado en muchos alumnos de tal manera que se mejoren los hábitos alimenticios en los estudiantes y no caer en solo dar propina pues con ello solo incrementamos la posibilidad del consumo de alimentos chatarra.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adelantado, M., Beltran, M. R., Toledo, M., Bou, C., Pastor, M. y Moliner, D. (2018) The risk of eating disorders and academic performance in adolescents: DADOS study. *Article of Universitat Jaume I*.
https://www.researchgate.net/publication/328195738_The_risk_of_eating_disorders_and_academic_performance_in_adolescents_DADOS_study
- Banmédica. (2 de septiembre, 2023). *Hábitos de alimentación saludable*.
- Caro, K. A. (2018). *Los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes de la institución educativa Teresa Gonzales de Fanning de la UGEL 09, en el año 2018* [Tesis de titulación, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión]. Repositorio institucional UNJFSC.
<https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/4279/KENEDDY%20ANHELYT%20CARO%20ALBERTO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Carvajal, A. M., y Mora, M. J. (2017). *Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico de los escolares de 3ro y 4to año básica de la escuela educativa Hualcopo Duchicela, 2016* [Tesis de Titulación, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio institucional Pontificia Universidad Católica del Ecuador. https://issuu.com/pucesd/docs/tesis_carvajal_-_mora
- Chilca, M. L. (2017). Self-Esteem, Study Habits and Academic Performance Among University Students. *Propósitos y Representaciones*, 5(1), 71-127.
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1139345.pdf>
- Cotrina, M., Cotrina, R y Comperito, Y (2015) *La alimentación y su relación con el rendimiento escolar de los estudiantes de secundaria de la institución educativa Nuestra Señora del Carmen, Celendín – Cajamarca, 2014* [Tesis de Titulación, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle].
<https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/1919/T25%20-%2048057458T.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- CSIC. (20 de abril, 2023) *Ética en la investigación*. <https://www.csic.es/es/el-csic/etica/etica-en-la-investigacion#:~:text=La%20%20C3%A9tica%20en%20la%20investigaci%C3%B3n,el%20progreso%20de%20la%20sociedad>.
- Cuesta, M. y Herrero, F. J. (2010). *Introducción al muestreo* [Archivo PDF].

- <http://www.editorialkamar.com/et/archivo04.pdf>
- Díaz, J., Gallego, B. R., y Calles, A. (2011). Bases y aplicación del método hipotético-deductivo en el diagnóstico. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 27(3), 378-387. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252011000300008 &lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252011000300008&lng=es&tlng=es).
- Espinoza, Y. (2020) *Hábitos alimentarios en adolescentes de secundaria del colegio privado los Reyes Rojos de Barranco* [Tesis de titulación, Universidad Privada Norbert Wiener]. Repositorio institucional Universidad Privada Norbert Wiener. <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/3896>
- FEN. (1 de octubre de 2014). Hábitos alimentarios. <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
- Fuentelsaz, C. (2004). Cálculo del tamaño de la muestra. *Artículo Matronas Prof.* 2004,5(18),5. <https://www.federacion-matronas.org/wp-content/uploads/2018/01/vol5n18pag5-13.pdf>
- Giné, N. (2009). Cómo mejorar la docencia universitaria: el punto de vista del estudiantado. *Revista Complutense de Educación*, 20(1) 117-134. <https://core.ac.uk/reader/38820714>
- Guevara, M. L. (2016) *Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes de la institución educativa Joaquín Bernal Hualgayoc 2015* [Tesis de titulación, Universidad Nacional de Cajamarca]. Repositorio institucional Universidad Nacional de Cajamarca. https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/965/T016_40441346_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2010). *Metodología de la investigación (5^{ta} ed.)*. Editorial McGraw-Hill.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación (4^{ta} ed.)*. Editorial McGraw-Hill.
- Hospital del Trabajador ACHS. (2 de septiembre, 2023). *La importancia de los buenos hábitos alimenticios*. <https://www.hospitaldeltrabajador.cl/detalle-noticia/2019/la-importancia-de-los-buenos-habitos-alimenticios>
<https://www.banmedica.cl/habitos-alimentacion-saludable/#:~:text=Consumir%20tres%20porciones%20de%20frutas,seleccionar%20los%20que%20sean%20integrales>

- Hurtado, A. (2013). *La salud*. <https://www.uv.es/hort/alimentacion/alimentacion.html>
- Kabatas, M. (2021). A Study on Healthy Eating Children's Music Lessons and School Performance. *African Educational Research Journal Vol. 9(1)*, pp. 112-120. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1285229.pdf>
- Licla, S. D. (2020). *Hábitos alimentarios en estudiantes del IESTP José María Arguedas, Puquio 2020* [Tesis de titulación, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio institucional Universidad Autónoma de Ica. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1140/1/TESIS%20LICLA%20AGUIRRE%20SHALLY%20DULIA.pdf>
- Martínez, A. B. y Pedrón, C. (2017). *Conceptos básicos en alimentación* [Archivo PDF]. <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>
- Massey, D. S., y Tourangeau, R. (2012). *The nonresponse challenge to surveys and statistics*. The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science Series 645.
- Menéndez, E. P., Ojeda, M. M. y Muñoz, J. J. (2020). Hábitos de vida saludables y rendimiento escolar en estudiantes universitarios. *Revista De La Escuela De Ciencias De La Educación*, 15(2), 34-44. <http://rehip.unr.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/2133/21357/544-Texto%20del%20art%20c3%adculo-1198-2-10-20201230.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Montero, E., Villalobos, J., y Valverde, A. (2007). Factores institucionales, pedagógicos, psicosociales y sociodemográficos asociados al rendimiento académico en la Universidad de Costa Rica: un análisis multinivel. *Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, 13(2), 215–234. <https://www.redalyc.org/pdf/916/91613205.pdf>
- Morell, T. (2009). *¿Cómo podemos fomentar la participación en nuestras clases universitarias?* Alcoy: Marfil. Universidad de Alicante. <http://hdl.handle.net/10045/13072>
- NIH. (2021). *Los trastornos de la alimentación: un problema que va más allá de la comida* [Archivo PDF]. <https://www.nimh.nih.gov/sites/default/files/health/publications/espanol/los-trastornos-de-la-alimentacion/los-trastornos-de-la-alimentacion-un-problema-que-va-mas-alla-de-la-comida.pdf>
- Oliva, O. H. y Fragoso, S. (2013). Consumo de comida rápida y obesidad, el poder de la

- buena alimentación en la salud. *Revista Iberoamericana para la investigación y el desarrollo educativo*, 4(7), 176-199.
<https://www.redalyc.org/pdf/4981/498150315010.pdf>
- Ortiz, A. L. (2 de septiembre, 2023). Formulación de logros e indicadores de logro: Desarrollo de la capacidad de pensar, sentir y actuar.
https://www.monografias.com/trabajos26/logros-indicadores/logros-indicadores#google_vignette
- OXFAM. (1 de septiembre del 2023). *Ética de la investigación: una guía práctica*.
<https://oxfamilibrary.openrepository.com/bitstream/handle/10546/621092/gd-research-ethics-practical-guide-flowchart-091120-es.pdf?sequence=9>
 Repositorio institucional Universidad Nacional de Cajamarca.
https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/2220/T016_47938279_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Reuter, P. R., Forster, B. L., y Brister, S. R. (2021). The influence of eating habits on the academic performance of university students. *Journal of American College Health*, 69(8), 921-927.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07448481.2020.1715986>
- Reyes, E. R. (2019). *Hábitos alimenticios en el desarrollo del aprendizaje en estudiantes de la escuela Elías Cedeño Jerves Cascol-2018* [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Institucional Universidad Cesar Vallejo.
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/38897>
- Rincón de la Salud de Fraternidad-Muprespa. (17 de abril, 2018). *Alimentación y nutrición*.
https://www.rincondelasalud.com/es-ES/articulos/nutricion_alimentacion-y-nutricion_72.html
- Rus, E. (1 de noviembre de 2020). *Investigación correlacional*.
<https://economipedia.com/definiciones/investigacion-correlacional.html>
- Saavedra, E. (2004). Niños con rendimiento escolar normal en el sistema educativo chileno ¿un concepto teórico o una construcción social?. *Revista Iberoamericana de Educación*, 1681-5653. <https://rieoei.org/historico/deloslectores/410Saavedra.pdf>
- Salazar, L. Y. (2019). *Prevalencia de trastornos alimentarios: anorexia, bulimia y nivel de autoestima en adolescentes de la I. E. Andrés Avelino Cáceres – Baños del Inca – Cajamarca, 2018* [Tesis de titulación, Universidad Nacional de Cajamarca].
 Repositorio institucional Universidad Nacional de Cajamarca.

<https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/2886/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Serafin, P. (2012). *Manual de la alimentación escolar saludable* [Archivo PDF]. <https://www.fao.org/3/as234s/as234s.pdf>
- Silva, J. J. (2018). *Sobrepeso y obesidad en relación con los hábitos alimentarios y la actividad física en alumnos de 9 a 15 años del colegio San Ramón del distrito de Cajamarca en el año 2017* [Tesis de titulación, Universidad Nacional de Cajamarca].
- Sousa, V.D., Driessnack, M., y Costa Mendes, I.A. (2007). Revisión de diseños de investigación resaltantes para enfermería. Parte 1: diseños de investigación cuantitativa. *Revista Latino-am Enfermagem*, 15(3), 1-6. <https://www.scielo.br/j/rlae/a/7zMf8XypC67vGPrXVrVFGdx/?lang=en>
- Suquilanda, M. T. (2019) *Estudio estadístico de hábitos alimentarios de estudiantes universitarios* [Tesis de Postgrado, Escuela Superior Politécnica del Litoral]. <http://www.dspace.espol.edu.ec/xmlui/handle/123456789/48990>
- Tam, B. (2022). *The Relationship of Breakfast Consumption, Academic Performance, and Quality Breakfast Type*. Loyola University. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED621794.pdf>

ANEXOS

Anexo 1: Instrumentos de recolección de información

CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTICIOS

Instrucciones: Marque con una cruz (+) o aspa (x) en las casillas que considere correspondiente al aspecto cualitativo que, según su criterio, cumple o tribuna a medir los aspectos o dimensiones de la variable en estudio. Las valoraciones son las siguientes:

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

N°	Ítems	1	2	3	4	5
1	Consumes comida chatarra					
2	Los miembros de tu familia también consumen comida rápida (sopas instantáneas, etc.)					
3	Con qué frecuencia consumes bebidas carbonatadas o altas en azúcares					
4	Con qué frecuencia consumes alimentos preparados en la calle (salchipollo, hamburguesas, anticuchos)					
5	Con qué frecuencia consumes snacks (papa lays, doritos, chizitos)					
6	Cada cuánto consumes Golosinas (galletas, caramelos, chocolates)					
7	Cada cuanto consumes frutas, verduras y vegetales					
8	Con qué frecuencia no tomas desayuno					
9	Con qué frecuencia no almuerzas					
10	Con qué frecuencia almuerzas tarde					
11	Mi almuerzo contiene: arroz + pollo, pescado o carne de res + guiso + ensalada					
12	Con qué frecuencia no cenas					
13	Mi cena generalmente son los mismos alimentos que del almuerzo					
14	Con qué frecuencia realizas actividades físicas (deportes)					
15	Con qué frecuencia controlas su peso					
16	Con qué frecuencia te realizas un chequeo médico					
17	Cuando haces actividad física, tu cuerpo se agota					
18	Con qué frecuencia te informas sobre enfermedades causadas por comida chatarra					
19	Te informas sobre la causa de la diabetes					
20	Estás informado/a sobre las enfermedades causadas por el alto consumo de azucares, grasas y sodio					

CUESTIONARIO DE DESEMPEÑO ESCOLAR

Instrucciones: Marque con una cruz (+) o aspa (x) en las casillas que considere correspondiente al aspecto cualitativo que, según su criterio, cumple o tribuna a medir los aspectos o dimensiones de la variable en estudio. Las valoraciones son las siguientes:

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

N°	Ítems	1	2	3	4	5
1	Creer que el sueño o el cansancio te impidan estudiar eficazmente en muchas ocasiones					
2	Sueles estudiar recostado en la cama o arrellanado en un asiento cómodo					
3	Tus actividades sociales o deportivas. ¿te llevan a descuidar, a menudo, tus tareas escolares?					
4	En clase, te retrasas en una asignatura debido a que tienes que hacer tareas de otra asignatura					
5	Descubres algunas veces de pronto, que debes entregar una tarea antes de lo que creías					
6	Al tomar notas, ¿te sueles quedar atrás con frecuencia debido a que no te puedes concentrar en clase?					
7	Te sorprendes con cierta frecuencia, pensando en algo que no tiene nada que ver con lo que estudias					
8	Sueles tener dificultad en entender tus apuntes de clase cuando tratas de repasarlos, después de cierto tiempo					
9	Tomas normalmente tus apuntes tratando de escribir las palabras exactas del docente					
10	Después de los primeros días o semanas del curso, ¿tiendes a perder interés por el estudio?					
11	Dudas por lo general, en pedir ayuda a tus docentes en tareas que te son difíciles					
12	Sueles ser uno de los primeros en responder las preguntas planteadas por el docente					
13	Eres voluntario para participar en las actividades realizadas en la institución educativa (aniversario, eventos)					
14	Participas constantemente en clase					
15	Frente a un examen, ¿estudias de último momento?					
16	Realizas los trabajos dejados para la casa antes de salir a jugar					
17	Ayudas a tus compañeros para que comprendan mejor la clase					
18	Presentas tus trabajos a tiempo y sin inconvenientes					
19	Normalmente obtienes notas satisfactorias					
20	Creer que es más importante la diversión que tener buenas calificaciones					
21	Sueles pensar que los exámenes son pruebas penosas de las que no se puede escapar y respecto a las cuales lo que debe hacerse es sobrevivir, del modo que sea					
22	Sientes, frecuentes deseos de abandonar la escuela y conseguir un trabajo					

Anexo 2: Ficha Técnica

Ficha técnica del cuestionario hábitos alimenticios

Nombre original del instrumento:	CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTICIOS
Autor y año:	Original: Reyes (2019) Adaptación: Silva y Romero (2023) considerando la teoría y consta de 20 ítems que corresponden a: 3 dimensiones 3 indicadores de consumo de comida chatarra 2 indicadores de desorden alimenticio 3 indicadores de riesgo de enfermedades
Objetivo del instrumento:	Determinar el nivel de hábitos alimenticios en estudiantes de secundaria
Usuarios:	Estudiantes de secundaria
Forma de administración o modo de aplicación:	Directa, de manera individual en un lapso de tiempo de 20 minutos
Validez:	Muy adecuado según la coincidencia de expertos
Confiabilidad:	Alfa de Cronbach = 0.545

Ficha técnica del cuestionario desempeño escolar

Nombre original del instrumento:	CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTICIOS
Autor y año:	Original: Caro (2019) Adaptación: Silva y Romero (2023) considerando la teoría y consta de 22 ítems correspondientes a: 3 dimensiones 2 indicadores de concentración en clase 2 indicadores de participación activa 2 indicadores de buenas calificaciones
Objetivo del instrumento:	Determinar el nivel del desempeño escolar en estudiantes de secundaria
Usuarios:	Estudiantes de secundaria
Forma de administración o modo de aplicación:	Directa, de manera individual en un tiempo de 20 minutos
Validez:	Muy adecuado según la coincidencia de expertos
Confiabilidad:	Alfa de Cronbach = 0.724



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

PRESENTACIÓN A JUICIO DE EXPERTO

Estimado Validador: Nelson Saavedra Vílchez

Me es grato dirigirme a usted, a fin de solicitar su colaboración como experto para validar los instrumentos que adjunto denominados: **Cuestionario de Hábitos Alimenticios y Cuestionario de desempeño escolar**, diseñado por los Br. Carlos Alberto Romero Arbaiza y Br. Silva García Franklin, el propósito es medir **la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el desempeño escolar**, los cuales serán aplicados **estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 El Porvenir Jaén, 2023**, por cuanto considero que sus observaciones, apreciaciones y acertados aportes serán de utilidad.

Dichos instrumentos tienen como finalidad recoger información directa para la investigación que se realiza en los actuales momentos, titulada: **HÁBITOS ALIMENTICIOS Y DESEMPEÑO ESCOLAR EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE JAÉN, 2023**.

Tesis que será presentada a la Universidad Católica de Trujillo, como requisito para obtener el Título Profesional de **Licenciado en Educación Secundaria con mención en Matemática y Física**.

Para efectuar la validación de los instrumentos, usted deberá leer cuidadosamente cada enunciado y sus correspondientes alternativas de respuesta, en donde se pueden seleccionar una, varias o ninguna alternativa de acuerdo al criterio personal y profesional del actor que responde al instrumento. Se le agradece cualquier sugerencia referente a redacción, contenido, pertinencia y congruencia u otro aspecto que se considere relevante para mejorar el mismo.

Gracias por su aporte


Br. Carlos Alberto Romero Arbaiza


Br. Silva García Franklin



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

Instrucciones: Marque con una X en donde corresponde, según su criterio, Si cumple o No cumple, la coherencia entre dimensiones e indicadores de la variable en estudio.

Variable	Dimensiones	Indicadores	Nº de ítem	COHERENCIA	
				SI	NO
Hábitos alimenticios	Consumo de comida chatarra	- Comida alta en grasas - Comida alta en azúcares - Comida alta en sodio	1 - 7	X	
	Desorden alimenticio	- No comer a su hora - Saltarse comidas	8-13	X	
	Riesgo de enfermedades	- Enfermedades de obesidad - Enfermedades de diabetes - Enfermedades de hipertensión	14-20	X	
Desempeño escolar	Concentración en la clase	- Mantenerse despierto - Desarrollar actividades	1 - 8	X	
	Participación activa	- Participar en las actividades - Trabajar activamente	9-17	X	
	Buenas calificaciones	- Resultados favorables - Presentación de trabajos a tiempo	18-22	X	



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

CUESTIONARIO DE HABITOS ALIMENTICIOS

Instrucciones de Evaluación de ítems: Coloque en cada casilla de valoración la letra o letras correspondiente al aspecto cualitativo que, según su criterio, cumple o tributa cada ítem a medir los aspectos o dimensiones de la variable en estudio. Las valoraciones son las siguientes:

MA= Muy adecuado / BA= Bastante adecuado / A= Adecuado / PA= Poco adecuado / NA= No adecuado

Categorías a evaluar: Redacción, contenido, congruencia y coherencia en relación a la variable de estudio. En la casilla de observaciones puede sugerir mejoras.

Preguntas		Valoración					Observaciones
Nº	Ítems	MA	BA	A	PA	NA	
1	Consumes comida chatarra		X				
2	Los miembros de tu familia también consumen comida rápida (sopas instantáneas, etc.)	X					
3	Con qué frecuencia consumes bebidas carbonatadas o altas en azúcares	X					
4	Con qué frecuencia consumes alimentos preparados en la calle (salchipollo, hamburguesas, anticuchos)		X				
5	Con qué frecuencia consumes snacks (papa lays, doritos, chizitos)	X					
6	Cada cuánto consumes Golosinas (galletas, caramelos, chocolates)		X				
7	Cada cuanto consumes frutas, verduras y vegetales	X					
8	Con qué frecuencia no tomas desayuno	X					
9	Con qué frecuencia no almuerzas	X					
10	Con qué frecuencia almuerzas tarde		X				
11	Mi almuerzo contiene: arroz + pollo, pescado o carne de res + guiso + ensalada	X					
12	Con qué frecuencia no cenas	X					
13	Mi cena generalmente son los mismos alimentos que del almuerzo		X				
14	Con qué frecuencia realizas actividades físicas (deportes)	X					
15	Con qué frecuencia controlas su peso	X					
16	Con qué frecuencia te realizas un chequeo médico		X				
17	Cuando haces actividad física, tu cuerpo se agota		X				
18	Con qué frecuencia te informas sobre enfermedades causadas por comida chatarra	X					
19	¿Te informas sobre la causa de la diabetes	X					



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

20	Estás informado/a sobre las enfermedades causadas por el alto consumo de azúcares, grasas y sodio	X					
Total:		13	7				

Evaluado por: NELSON SAAVEDRA VILCHEZ

DNI: 27748515

Fecha: 31-03-23

Firma:



Dr. Nelson Saavedra Vilchez
DOCTOR EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DNI: 27748515



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

CUESTIONARIO DESEMPEÑO ESCOLAR

Instrucciones de Evaluación de ítems: Coloque en cada casilla de valoración la letra o letras correspondiente al aspecto cualitativo que según su criterio, cumple o tributa cada ítem a medir los aspectos o dimensiones de la variable en estudio. Las valoraciones son las siguientes:

MA= Muy adecuado / BA= Bastante adecuado / A= Adecuado / PA= Poco adecuado / NA= No adecuado

Categorías a evaluar: Redacción, contenido, congruencia y coherencia en relación a la variable de estudio. En la casilla de observaciones puede sugerir mejoras.

Preguntas		Valoración					Observaciones
Nº	Ítems	MA	BA	A	PA	NA	
1	Creer que el sueño o el cansancio te impidan estudiar eficazmente en muchas ocasiones	X					
2	Sueles estudiar recostado en la cama o arrellanado en un asiento cómodo		X				
3	Tus actividades sociales o deportivas, te llevan a descuidar, a menudo, tus tareas escolares	X					
4	En clase, te retrasas en una asignatura debido a que tienes que hacer tareas de otra asignatura	X					
5	Descubres algunas veces de pronto, que debes entregar una tarea antes de lo que creías	X					
6	Al tomar notas, te sueles quedar atrás con frecuencia debido a que no te puedes concentrar en clase	X					
7	Te sorprendes con cierta frecuencia, pensando en algo que no tiene nada que ver con lo que estudias		X				
8	Sueles tener dificultad en entender tus apuntes de clase cuando tratas de repasarlos, después de cierto tiempo	X					
9	Tomas normalmente tus apuntes tratando de escribir las palabras exactas del docente		X				
10	Después de los primeros días o semanas del curso, tiendes a perder interés por el estudio	X					
11	Dudas por lo general, en pedir ayuda a tus docentes en tareas que te son difíciles	X					
12	Sueles ser uno de los primeros en responder las preguntas planteadas por el docente		X				
13	Eres voluntario para participar en las actividades realizadas en la institución educativa (aniversario, eventos)		X				
14	Participas constantemente en clase		X				
15	Frente a un examen, estudias de último momento	X					



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

16	Realizas los trabajos dejados para la casa antes de salir a jugar		X				
17	Ayudas a tus compañeros para que comprendan mejor la clase		X				
18	Presentas tus trabajos a tiempo y sin inconvenientes	X					
19	Normalmente obtienes notas satisfactorias		X				
20	Crees que es más importante la diversión que tener buenas calificaciones	X					
21	Sueles pensar que los exámenes son pruebas penosas de las que no se puede escapar y respecto a las cuales lo que debe hacerse es sobrevivir, del modo que sea	X					
22	Sientes, frecuentes deseos de abandonar la escuela y conseguir un trabajo	X					
Total:		13	9				

Evaluado por: NELSON SAAVEDRA VILCHEZ

DNI: 27748515

Fecha: 31-03-23

Firma:


Dr. Nelson Saavedra Vilchez
DOCTOR EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DNI: 27748515



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, **NELSON SAAVEDRA VILCHEZ**, con Documento Nacional de Identidad N° 27748515, de profesión Licenciado en Educación, especialidad Física y Matemática con grado académico de Maestro en Ciencias de la Educación con Mención en Investigación y Docencia, con código de colegiatura A1135003, Doctor en Ciencias de la Educación de la UNPRG-EPG-2016-063; labor que ejerzo actualmente como Docente en la IE N° 16851 del Centro Poblado Cochalán,, distrito San José del Alto, provincia Jaén, Región Cajamarca.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación del Instrumento denominado **Cuestionario de Hábitos Alimenticios**, cuyo propósito es medir **la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el desempeño escolar**, los cuales serán aplicados **estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 El Porvenir Jaén**. Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (3)	BA (2)	A (1)	PA	NA
Calidad de redacción de los ítems	X				
Amplitud del contenido a evaluar		X			
Congruencia con los indicadores	X				
Coherencia con las dimensiones	X				

Apreciación total:

Muy adecuado (X) Bastante adecuado () Adecuado () Poco adecuado () No adecuado ()

Trujillo, a los 31 días del mes de marzo del 2023

Evaluado por: NELSON SAAVEDRA VILCHEZ

DNI: 27748515

Fecha: 31-03-23

Firma:


Dr. Nelson Saavedra Vilchez
DOCTOR EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DNI: 27748515



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

PRESENTACIÓN A JUICIO DE EXPERTO

Estimado Validador: José Agustín Medina Aliaga

Me es grato dirigirme a usted, a fin de solicitar su colaboración como experto para validar los instrumentos que adjunto denominados: **Cuestionario de Hábitos Alimenticios y Cuestionario de desempeño escolar**, diseñado por los Br. Carlos Alberto Romero Arbaiza y Br. Silva García Franklin, el propósito es medir **la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el desempeño escolar**, los cuales serán aplicados **estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 El Porvenir Jaén, 2023**, por cuanto considero que sus observaciones, apreciaciones y acertados aportes serán de utilidad.

Dichos instrumentos tienen como finalidad recoger información directa para la investigación que se realiza en los actuales momentos, titulada: **HÁBITOS ALIMENTICIOS Y DESEMPEÑO ESCOLAR EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE JAÉN, 2023**.

Tesis que será presentada a la Universidad Católica de Trujillo, como requisito para obtener el Título Profesional de **Licenciado en Educación Secundaria con mención en Matemática y Física**.

Para efectuar la validación de los instrumentos, usted deberá leer cuidadosamente cada enunciado y sus correspondientes alternativas de respuesta, en donde se pueden seleccionar una, varias o ninguna alternativa de acuerdo al criterio personal y profesional del actor que responde al instrumento. Se le agradece cualquier sugerencia referente a redacción, contenido, pertinencia y congruencia u otro aspecto que se considere relevante para mejorar el mismo.

Gracias por su aporte

Br. Carlos Alberto Romero Arbaiza

Br. Silva García Franklin



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

Instrucciones: Marque con una X en donde corresponde, según su criterio, Si cumple o No cumple, la coherencia entre dimensiones e indicadores de la variable en estudio.

Variable	Dimensiones	Indicadores	Nº de ítem	COHERENCIA	
				SI	NO
Hábitos alimenticios	Consumo de comida chatarra	- Comida alta en grasas - Comida alta en azúcares - Comida alta en sodio	1 - 7	X	
	Desorden alimenticio	- No comer a su hora - Saltarse comidas	8-13	X	
	Riesgo de enfermedades	- Enfermedades de obesidad - Enfermedades de diabetes - Enfermedades de hipertensión	14-20	X	
Desempeño escolar	Concentración en la clase	- Mantenerse despierto - Desarrollar actividades	1 - 8	X	
	Participación activa	- Participar en las actividades - Trabajar activamente	9-17	X	
	Buenas calificaciones	- Resultados favorables - Presentación de trabajos a tiempo	18-22	X	



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

CUESTIONARIO DE HABITOS ALIMENTICIOS

Instrucciones de Evaluación de ítems: Coloque en cada casilla de valoración la letra o letras correspondiente al aspecto cualitativo que, según su criterio, cumple o tributa cada ítem a medir los aspectos o dimensiones de la variable en estudio. Las valoraciones son las siguientes:

MA= Muy adecuado / BA= Bastante adecuado / A= Adecuado / PA= Poco adecuado / NA= No adecuado

Categorías a evaluar: Redacción, contenido, congruencia y coherencia en relación a la variable de estudio. En la casilla de observaciones puede sugerir mejoras.

Preguntas		Valoración					Observaciones
Nº	Ítems	MA	BA	A	PA	NA	
1	Consumes comida chatarra		X				
2	Los miembros de tu familia también consumen comida rápida (sopas instantáneas, etc.)	X					
3	Con qué frecuencia consumes bebidas carbonatadas o altas en azúcares	X					
4	Con qué frecuencia consumes alimentos preparados en la calle (salchipollo, hamburguesas, anticuchos)		X				
5	Con qué frecuencia consumes snacks (papa lays, doritos, chizitos)	X					
6	Cada cuánto consumes Golosinas (galletas, caramelos, chocolates)		X				
7	Cada cuanto consumes frutas, verduras y vegetales	X					
8	Con qué frecuencia no tomas desayuno	X					
9	Con qué frecuencia no almuerzas	X					
10	Con qué frecuencia almuerzas tarde		X				
11	Mi almuerzo contiene: arroz + pollo, pescado o carne de res + guiso + ensalada	X					
12	Con qué frecuencia no cenas	X					
13	Mi cena generalmente son los mismos alimentos que del almuerzo		X				
14	Con qué frecuencia realizas actividades físicas (deportes)	X					
15	Con qué frecuencia controlas su peso	X					
16	Con qué frecuencia te realizas un chequeo médico		X				
17	Cuando haces actividad física, tu cuerpo se agota		X				
18	Con qué frecuencia te informas sobre enfermedades causadas por comida chatarra	X					
19	Te informas sobre la causa de la diabetes	X					



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

20	Estás informado/a sobre las enfermedades causadas por el alto consumo de azúcares, grasas y sodio	X					
Total:		13	7				

Evaluado por: JOSÉ AGUSTÍN MEDINA ALIAGA

DNI: 26955671

Fecha: 31-03-23

Firma: 
José Agustín Medina Aliaga
DNI 26955671



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

CUESTIONARIO DESEMPEÑO ESCOLAR

Instrucciones de Evaluación de ítems: Coloque en cada casilla de valoración la letra o letras correspondiente al aspecto cualitativo que según su criterio, cumple o tributa cada ítem a medir los aspectos o dimensiones de la variable en estudio. Las valoraciones son las siguientes:

MA= Muy adecuado / BA= Bastante adecuado / A= Adecuado / PA= Poco adecuado / NA= No adecuado

Categorías a evaluar: Redacción, contenido, congruencia y coherencia en relación a la variable de estudio. En la casilla de observaciones puede sugerir mejoras.

Preguntas		Valoración					Observaciones
Nº	Ítems	MA	BA	A	PA	NA	
1	Crees que el sueño o el cansancio te impidan estudiar eficazmente en muchas ocasiones	X					
2	Sueles estudiar recostado en la cama o arrellanado en un asiento cómodo		X				
3	Tus actividades sociales o deportivas, te llevan a descuidar, a menudo, tus tareas escolares	X					
4	En clase, te retrasas en una asignatura debido a que tienes que hacer tareas de otra asignatura	X					
5	Descubres algunas veces de pronto, que debes entregar una tarea antes de lo que creías	X					
6	Al tomar notas, te sueles quedar atrás con frecuencia debido a que no te puedes concentrar en clase	X					
7	Te sorprendes con cierta frecuencia, pensando en algo que no tiene nada que ver con lo que estudias		X				
8	Sueles tener dificultad en entender tus apuntes de clase cuando tratas de repasarlos, después de cierto tiempo	X					
9	Tomas normalmente tus apuntes tratando de escribir las palabras exactas del docente		X				
10	Después de los primeros días o semanas del curso, tiendes a perder interés por el estudio	X					
11	Dudas por lo general, en pedir ayuda a tus docentes en tareas que te son difíciles	X					
12	Sueles ser uno de los primeros en responder las preguntas planteadas por el docente		X				
13	Eres voluntario para participar en las actividades realizadas en la institución educativa (aniversario, eventos)		X				
14	Participas constantemente en clase		X				
15	Frente a un examen, estudias de último momento	X					



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

16	Realizas los trabajos dejados para la casa antes de salir a jugar	X					
17	Ayudas a tus compañeros para que comprendan mejor la clase		X				
18	Presentas tus trabajos a tiempo y sin inconvenientes	X					
19	Normalmente obtienes notas satisfactorias	X					
20	Crees que es más importante la diversión que tener buenas calificaciones	X					
21	Sueles pensar que los exámenes son pruebas penosas de las que no se puede escapar y respecto a las cuales lo que debe hacerse es sobrevivir, del modo que sea	X					
22	Sientes, frecuentes deseos de abandonar la escuela y conseguir un trabajo	X					
Total:		15	7				

Evaluado por: JOSÉ AGUSTÍN MEDINA ALIAGA

DNI: 26955671

Fecha: 31-03-23

Firma: 
José Agustín Medina Aliaga
DNI 26955671



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, **JOSÉ AGUSTÍN MEDINA ALIAGA**, con Documento Nacional de Identidad N° 26955671, de profesión profesor de Matemática con grado académico de Magister en Administración de la Educación la Educación; labor que ejerzo actualmente como Docente en la Institución Educativa Emblemática “José Gálvez” de la ciudad de Cajabamba, región Cajamarca.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación del Instrumento denominado **Cuestionario de Hábitos Alimenticios**, cuyo propósito es medir **la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el desempeño escolar**, los cuales serán aplicados **estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 El Porvenir Jaén**. Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (3)	BA (2)	A (1)	PA	NA
Calidad de redacción de los ítems		X			
Amplitud del contenido a evaluar	X				
Congruencia con los indicadores		X			
Coherencia con las dimensiones	X				

Apreciación total:

Muy adecuado (X) Bastante adecuado () Adecuado () Poco adecuado () No adecuado ()

Trujillo, a los 31 días del mes de marzo del 2023

Evaluado por: JOSÉ AGUSTÍN MEDINA ALIAGA

DNI: 26955671

Fecha: 31-03-23

Firma: 
José Agustín Medina Aliaga
DNI 26955671



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

PRESENTACIÓN A JUICIO DE EXPERTO

Estimado Validador: James Paúl Carranza Leandro

Me es grato dirigirme a usted, a fin de solicitar su colaboración como experto para validar los instrumentos que adjunto denominados: **Cuestionario de Hábitos Alimenticios y Cuestionario de desempeño escolar**, diseñado por los Br. Carlos Alberto Romero Arbaiza y Br. Silva García Franklin, el propósito es medir **la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el desempeño escolar**, los cuales serán aplicados **estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 El Porvenir Jaén, 2023**, por cuanto considero que sus observaciones, apreciaciones y acertados aportes serán de utilidad.

Dichos instrumentos tienen como finalidad recoger información directa para la investigación que se realiza en los actuales momentos, titulada: **HABITOS ALIMENTICIOS Y DESEMPEÑO ESCOLAR EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA DE JAEN, 2023.**

Tesis que será presentada a la Universidad Católica de Trujillo, como requisito para obtener el Título Profesional de **Licenciado en Educación Secundaria con mención en Matemática y Física.**

Para efectuar la validación de los instrumentos, usted deberá leer cuidadosamente cada enunciado y sus correspondientes alternativas de respuesta, en donde se pueden seleccionar una, varias o ninguna alternativa de acuerdo al criterio personal y profesional del actor que responde al instrumento. Se le agradece cualquier sugerencia referente a redacción, contenido, pertinencia y congruencia u otro aspecto que se considere relevante para mejorar el mismo.

Gracias por su aporte

Br. Carlos Alberto Romero Arbaiza

Br. Silva García Franklin



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

Instrucciones: Marque con una X en donde corresponde, según su criterio, Si cumple o No cumple, la coherencia entre dimensiones e indicadores de la variable en estudio.

Variable	Dimensiones	Indicadores	N° de ítem	COHERENCIA	
				SI	NO
Hábitos alimenticios	Consumo de comida chatarra	- Comida alta en grasas - Comida alta en azúcares - Comida alta en sodio	1 - 7	X	
	Desorden alimenticio	- No comer a su hora - Saltarse comidas	8-13	X	
	Riesgo de enfermedades	- Enfermedades de obesidad - Enfermedades de diabetes - Enfermedades de hipertensión	14-20	X	
Desempeño escolar	Concentración en la clase	- Mantenerse despierto - Desarrollar actividades	1 - 8	X	
	Participación activa	- Participar en las actividades - Trabajar activamente	9-17	X	
	Buenas calificaciones	- Resultados favorables - Presentación de trabajos a tiempo	18-22	X	



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

CUESTIONARIO DE HABITOS ALIMENTICIOS

Instrucciones de Evaluación de ítems: Coloque en cada casilla de valoración la letra o letras correspondiente al aspecto cualitativo que, según su criterio, cumple o tributa cada ítem a medir los aspectos o dimensiones de la variable en estudio. Las valoraciones son las siguientes:

MA= Muy adecuado / BA= Bastante adecuado / A= Adecuado / PA= Poco adecuado / NA= No adecuado

Categorías a evaluar: Redacción, contenido, congruencia y coherencia en relación a la variable de estudio. En la casilla de observaciones puede sugerir mejoras.

Preguntas		Valoración					Observaciones
Nº	Ítems	MA	BA	A	PA	NA	
1	Consumes comida chatarra		X				
2	Los miembros de tu familia también consumen comida rápida (sopas instantáneas, etc.)	X					
3	Con qué frecuencia consumes bebidas carbonatadas o altas en azúcares	X					
4	Con qué frecuencia consumes alimentos preparados en la calle (salchipollo, hamburguesas, anticuchos)		X				
5	Con qué frecuencia consumes snacks (papa lays, doritos, chizitos)	X					
6	Cada cuánto consumes Golosinas (galletas, caramelos, chocolates)		X				
7	Cada cuanto consumes frutas, verduras y vegetales	X					
8	Con qué frecuencia no tomas desayuno	X					
9	Con qué frecuencia no almuerzas	X					
10	Con qué frecuencia almuerzas tarde		X				
11	Mi almuerzo contiene: arroz + pollo, pescado o carne de res + guiso + ensalada	X					
12	Con qué frecuencia no cenas	X					
13	Mi cena generalmente son los mismos alimentos que del almuerzo		X				
14	Con qué frecuencia realizas actividades físicas (deportes)		X				
15	Con qué frecuencia controlas su peso	X					
16	Con qué frecuencia te realizas un chequeo médico		X				
17	Cuando haces actividad física, tu cuerpo se agota		X				
18	Con qué frecuencia te informas sobre enfermedades causadas por comida chatarra	X					
19	Te informas sobre la causa de la diabetes	X					



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

20	Estás informado/a sobre las enfermedades causadas por el alto consumo de azúcares, grasas y sodio	X					
Total:		12	8				

Evaluado por: JAMES PAÚL CARRANZA LEANDRO

DNI: 41621630

Fecha: 10-04-23

Firma:


Msc. James P. Carranza Leandro
DOCENTE
COMAP N° 1789



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENE-DICTO XVI

CUESTIONARIO DESEMPEÑO ESCOLAR

Instrucciones de Evaluación de ítems: Coloque en cada casilla de valoración la letra o letras correspondiente al aspecto cualitativo que según su criterio, cumple o tributa cada ítem a medir los aspectos o dimensiones de la variable en estudio. Las valoraciones son las siguientes:

MA= Muy adecuado / BA= Bastante adecuado / A= Adecuado / PA= Poco adecuado / NA= No adecuado

Categorías a evaluar: Redacción, contenido, congruencia y coherencia en relación a la variable de estudio. En la casilla de observaciones puede sugerir mejoras.

Preguntas		Valoración					Observaciones
Nº	Ítems	MA	BA	A	PA	NA	
1	Creer que el sueño o el cansancio te impidan estudiar eficazmente en muchas ocasiones	X					
2	Sueles estudiar recostado en la cama o arrellanado en un asiento cómodo		X				
3	Tus actividades sociales o deportivas, te llevan a descuidar, a menudo, tus tareas escolares	X					
4	En clase, te retrasas en una asignatura debido a que tienes que hacer tareas de otra asignatura	X					
5	Descubres algunas veces de pronto, que debes entregar una tarea antes de lo que creías	X					
6	Al tomar notas, te sueles quedar atrás con frecuencia debido a que no te puedes concentrar en clase	X					
7	Te sorprendes con cierta frecuencia, pensando en algo que no tiene nada que ver con lo que estudias		X				
8	Sueles tener dificultad en entender tus apuntes de clase cuando tratas de repasarlos, después de cierto tiempo	X					
9	Tomas normalmente tus apuntes tratando de escribir las palabras exactas del docente		X				
10	Después de los primeros días o semanas del curso, tiendes a perder interés por el estudio	X					
11	Dudas por lo general, en pedir ayuda a tus docentes en tareas que te son difíciles	X					
12	Sueles ser uno de los primeros en responder las preguntas planteadas por el docente	X					
13	Eres voluntario para participar en las actividades realizadas en la institución educativa (aniversario, eventos)	X					
14	Participas constantemente en clase		X				
15	Frente a un examen, estudias de último momento	X					



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

16	Realizas los trabajos dejados para la casa antes de salir a jugar	X					
17	Ayudas a tus compañeros para que comprendan mejor la clase		X				
18	Presentas tus trabajos a tiempo y sin inconvenientes	X					
19	Normalmente obtienes notas satisfactorias		X				
20	Crees que es más importante la diversión que tener buenas calificaciones	X					
21	Sueles pensar que los exámenes son pruebas penosas de las que no se puede escapar y respecto a las cuales lo que debe hacerse es sobrevivir, del modo que sea	X					
22	Sientes, frecuentes deseos de abandonar la escuela y conseguir un trabajo	X					
Total:		16	6				

Evaluado por: JAMES PAÚL CARRANZA LEANDRO

DNI: 41621630

Fecha: 10-04-23

Firma:



James Paul Carranza Leandro
DOCENTE
COMAP N° 1789



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, **JAMES PAÚL CARRANZA LEANDRO**, con Documento Nacional de Identidad N° 41621630, de profesión Licenciado en Educación, especialidad Matemática con grado académico de Maestro en Ciencias de la Educación con Mención en Investigación y Docencia en la Universidad César Vallejo, con código de colegiatura COMAP N° 1789, labor que ejerzo actualmente como Docente en la de la UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO de la provincia de Chiclayo, Región Lambayeque.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación del Instrumento denominado **Cuestionario de Hábitos Alimenticios**, cuyo propósito es medir **la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el desempeño escolar**, los cuales serán aplicados **estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 El Porvenir Jaén**. Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (3)	BA (2)	A (1)	PA	NA
Calidad de redacción de los ítems		X			
Amplitud del contenido a evaluar	X				
Congruencia con los indicadores	X				
Coherencia con las dimensiones	X				

Apreciación total:

Muy adecuado (X) Bastante adecuado () Adecuado () Poco adecuado () No adecuado ()

Trujillo, a los 10 días del mes de abril del 2023

Evaluado por: JAMES PAÚL CARRANZA LEANDRO

DNI: 41621630

Fecha: 10-04-23

Firma:



James P. Carranza Leandro
DOCENTE
COMAP N° 1789

Anexo 3: Operacionalización de variables

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Escala de medición
Hábitos alimenticios	“Los hábitos alimenticios constituyen un espacio en donde la tradición y la innovación tienen la misma importancia” (Certeau 1996:212).	Los hábitos alimenticios son las costumbres que tienen los estudiantes sobre la selección, preparación e ingesta de alimentos.	Consumo de comida chatarra	- Comida alta en grasas - Comida alta en azúcares - Comida alta en sodio	1-7	cuestionario	Ordinal 1: Nunca
			Desorden alimenticio	- No comer a su hora - Saltarse comidas	8-13		2: Casi nunca 3: A veces
Desempeño escolar	“Responde al proceso de aprendizaje, como tal está ligado a la capacidad y esfuerzo del alumno” (García. y Palacios 1991).	El desempeño escolar es el rendimiento de los estudiantes y la capacidad que tienen para desenvolverse en el aula.	Riesgo de enfermedades	- Enfermedades de obesidad. - Enfermedades de diabetes. - Enfermedades de hipertensión.	14-20	cuestionario	4: casi siempre 5: Siempre
			Concentración en clase	- Mantenerse despierto - Desarrollar las actividades	1-8		Ordinal 1: Nunca
			Participación activa	- Participar en las actividades - Trabajar activamente	9-17		2: Casi nunca 3: A veces
			Buenas calificaciones	- Resultados favorables - Presentación de trabajos a tiempo	18-22		4: casi siempre 5: Siempre

Anexo 4: Carta de presentación



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

Trujillo, 08 de abril de 2023

CARTA N° 035-2023/UCT-FH

Director(a): Prof. Daniel Perales Bravo
Institución Educativa 16020 EL PORVENIR
JAEN. -

Asunto: PRESENTACIÓN DE LOS BACHILLERES SILVA GARCIA FRANKLIN Y ROMERO ARBAIZA CARLOS PARA APLICACIÓN DE SU TESIS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

De mi especial consideración:

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

Ante usted presento a los bachilleres *Silva Garcia Franklin* y *Romero Arbaiza Carlos*, de la Carrera de *Educación Secundaria con mención en: Matemática y Física*, quienes desean realizar su trabajo de investigación denominado “Hábitos Alimenticios y Desempeño Escolar en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 16020 El Porvenir Jaén, 2023” en su institución los días 12 y 13 del mes de abril del presente año, con el propósito de aplicar sus instrumentos, siendo un requisito importante para la validez y confiabilidad de su tesis, con el fin de poder obtener su título profesional.

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

Muy respetuosamente,



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



Anexo 5: Carta de autorización



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
GOBIERNO REGIONAL CAJAMARCA
DIRECCION REGIONAL DE EDUCACIÓN
UNIDAD DE GESTION EDUCATIVA LOCAL JAEN
IEPSM N°16020 "MARISCAL ANDRÉS AVELINO CÁCERES DORREGARAY"
EL PORVENIR – JAÉN –CMP- 0263533/CMS-1350255/CL-120385



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

Trujillo, 08 de abril de 2023

CARTA N° 01-2023/IE 16020 “MAACD”EP-J.
Dra. MARIANA GERALDINE SILVA BALAREZO
Decana de la Facultad de Humanidades
Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI
Presente.-

Por intermedio del presente documento autorizo a Silva Garcia Franklin y Romero Arbaiza Carlos Alberto, bachilleres en Educación Secundaria con mención en: Matemática y Física, egresados de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, responsables de la investigación titulada: “Hábitos Alimenticios y Desempeño Escolar en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa 16020 El Porvenir Jaén, 2023”.

Entiendo que el objetivo principal de la investigación es determinar la relación que existe entre hábitos alimenticios y desempeño escolar, además comprendo que los estudiantes participarán de manera voluntaria previo consentimiento informado, independientemente de mi autorización.

También comprendo que implica un manejo confidencial, por lo que los participantes no serán identificados, solo los documentos o publicaciones derivadas del estudio. La información obtenida será utilizada sólo con fines de esta investigación. Para lo cual PERMITO la recopilación de información a través de cuestionarios.

Ante cualquier duda o consulta respecto a la investigación se deben contactar a los investigadores responsables Silva Garcia Franklin con número de celular 995235156 o a Romero Arbaiza Carlos Alberto con número de celular 982126171, ante algún reclamo referido a la vulneración de los derechos de los participantes.

La presente CARTA DE AUTORIZACIÓN se firma en dos ejemplares. Uno de los documentos queda en poder de los investigadores y el otro en poder del Director. Para formalizar la autorización del estudio, firmo a continuación.

Prof. Daniel Perales Bravo
Director

El Porvenir, Jaén – Cel: 950920475

Anexo 6: Consentimiento informado



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Trujillo, 08 de abril de 2023

Prof. Daniel Perales Bravo
Director
Institución Educativa 16020 El Porvenir Jaén
Presente.-

Es grato dirigirme a usted para expresarle mis saludos y al mismo tiempo presentar a: Br. Silva Garcia Franklin y Br. Romero Arbaiza Carlos, estudiantes del programa de estudios de Educación Secundaria con mención en: Matemática y Física de la Facultad de Humanidades, quienes desarrollarán el proyecto de tesis titulado: "Hábitos Alimenticios y Desempeño Escolar en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 16020 El Porvenir Jaén, 2023", con la asesoría del Dr. /Ms. Rodri Demus De la Cruz Rodríguez.

Para ello requieren la autorización y acceso para aplicar los instrumentos: Cuestionario de uso de TIC y ficha de análisis documental a los participantes de la muestra del primero al quinto de secundaria y la divulgación de la filiación de la entidad con las características de la misma.

Conocedores de su alto espíritu de colaboración con la investigación que redundará no solo en la identificación y planteamiento de solución a una problemática concreta, sino que al mismo tiempo permitirá el desarrollo de esta tesis que conduzca a la obtención del Título profesional de Educación Secundaria con mención en: Matemática y Física, para los Bachilleres presentados líneas arriba.

Agradeciendo su atención a la presente. Atentamente,



[Handwritten signature]



[Handwritten signature]
Mg. Daniel Perales Bravo
DIRECTOR
Rdo: 08/04/2023
Hora: 10:15 am

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

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

CÓDIGO DE ÉTICA DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

Anexo 7: Asentimiento informado



ASENTIMIENTO INFORMADO

Te estamos invitando a participar en el proyecto de investigación: “hábitos alimenticios y desempeño escolar en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Jaén, 2023”.

Lo que te proponemos hacer es diligencia unos cuestionarios de manera anónima y confidencial, cuya contestación dura aproximadamente 40 minutos. Te solicitamos responder sinceramente la información para que la investigación arroje resultados válidos. La administración se realizará en el colegio donde estudias actualmente.

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

El equipo de investigación que dirige el estudio lo conforman: los bachilleres Silva García Franklin y Br. Romero Arbaiza Carlos, a cargo de su asesor Rodri Demus De la Cruz Rodríguez de la Facultad de Humanidades de la Universidad Católica de Trujillo “Benedicto XVI”.

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

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

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

En constancia de lo anterior, firmo el presente documento, en la ciudad de Jaén, el día 13, del mes de mayo de 2023.

Firma 
Nombre Gastin Jeampier Cananiza Pachamora
Documento de identificación N° 6110393

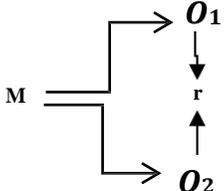
Investigador 1: Franklin Silva Garcia
Documento de Identidad: 70659219
Correo institucional o personal: fsilvag@unc.edu.pe

Investigador 2: Carlos Romero Arbaiza
Documento de Identidad: 43238261
Correo institucional o personal: Carlos.085.08@gmail.com

Asesor de la facultad de Humanidades: Rodri Demus De la Cruz Rodríguez
ORCID: orcid.org/0000-0002-8357-7344
Correo institucional: r.delacruz@uct.edu.pe
Universidad Católica de Trujillo "Benedicto XVI"

Anexo 8: Matriz de consistencia

Título: HABITOS ALIMENTICIOS Y DESEMPEÑO ESCOLAR EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA DE JAEN, 2022

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	HIPÓTESIS	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p>Problema general: ¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el desempeño escolar en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023?</p> <p>Problemas específicos: ¿Cuál es la relación que existe entre el consumo de comida chatarra y el desempeño escolar en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023? ¿Cuál es la relación del desorden alimenticio y el desempeño escolar en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el</p>	<p>Hipótesis general: Existe relación entre los hábitos alimenticios y el desempeño escolar en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023.</p>	<p>Objetivo general: Determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el desempeño escolar en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023.</p>	<p>Variable 1: Hábitos alimenticios</p>	Consumo de comida chatarra	<p>Tipo: Básica Métodos: Hipotético, deductivo Diseño: Descriptiva, correlacional</p> 
				Desorden alimenticio	
				Riesgo de enfermedades	
	<p>Variable 2: Desempeño escolar</p>	Concentración en la clase	<p>Donde: M: muestra de estudio O1: variable hábitos alimenticios O2: variable desempeño escolar r: relación entre hábitos alimenticios y desempeño escolar Población y muestra:</p>		
		Participación activa			
		Buenas calificaciones			
<p>Hipótesis específicas: Existe relación entre el consumo de comida chatarra y el desempeño escolar en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023.</p>	<p>Objetivos específicos: Determinar la relación que existe entre el consumo de comida chatarra y el desempeño escolar en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023.</p>	<p>Objetivos específicos: Determinar la relación del desorden alimenticio y el desempeño escolar en estudiantes de secundaria de la</p>		<p>Variable 2: Desempeño escolar</p>	Concentración en la clase
					Participación activa
					Buenas calificaciones

<p>Porvenir Jaén, 2023? ¿Cuál es la relación del riesgo de enfermedades y el desempeño escolar en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023?</p>	<p>secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023. Existe relación del riesgo de enfermedades y el desempeño escolar en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023.</p>	<p>institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023. Determinar la relación del riesgo de enfermedades y el desempeño escolar en estudiantes de secundaria de la institución educativa 16020 el Porvenir Jaén, 2023.</p>			<p>La población está conformada por todos los integrantes del centro educativo y la muestra son los 34 alumnos de la institución educativa. Técnicas e instrumentos de recolección de datos: Encuesta, cuestionario Métodos de análisis de investigación: Estadística descriptiva: tablas y gráficos estadísticos Estadística inferencial: prueba de hipótesis de Rho de Spearman</p>
---	--	--	--	--	---

Anexo 9: Base de datos

Variable 1

ID	I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9	I10	I11	I12	I13	I14	I15	I16	I17	I18	I19	I20
Alumno 1	3	1	5	2	4	5	3	5	5	5	3	5	3	3	4	2	3	4	5	5
Alumno 2	4	4	3	3	2	5	5	5	5	5	3	5	4	5	3	2	5	2	1	5
Alumno 3	3	4	3	3	5	5	4	5	5	5	3	5	4	5	3	2	5	2	1	5
Alumno 4	3	4	3	3	1	4	4	2	2	4	4	3	4	5	5	3	2	2	4	5
Alumno 5	3	4	2	2	1	3	4	5	3	4	4	5	1	5	3	1	2	5	3	5
Alumno 6	4	3	4	3	4	4	4	3	1	3	4	1	3	4	3	3	2	2	1	3
Alumno 7	3	1	1	1	1	3	4	4	5	3	1	4	1	3	1	3	5	3	3	3
Alumno 8	3	1	4	3	4	3	4	5	4	5	3	5	3	5	3	1	4	4	3	5
Alumno 9	3	5	3	3	3	2	4	3	3	5	3	3	1	5	3	5	1	3	5	5
Alumno 10	5	3	3	1	1	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	1	4	3	5	4
Alumno 11	3	1	3	3	2	3	4	5	5	2	3	2	5	3	5	3	3	2	1	2
Alumno 12	3	2	2	2	2	3	4	4	4	4	3	4	2	4	4	3	4	2	3	3
Alumno 13	3	2	2	2	3	2	4	5	5	2	3	5	2	4	3	2	3	4	3	2
Alumno 14	3	5	4	3	2	4	4	5	4	5	1	3	2	5	3	2	3	3	1	2
Alumno 15	3	4	3	2	3	3	4	5	5	4	4	5	3	2	3	5	5	2	3	3
Alumno 16	3	4	3	2	2	3	4	5	5	3	5	5	3	4	4	3	4	2	1	2
Alumno 17	3	2	1	3	1	4	4	5	5	5	3	3	1	2	3	4	3	1	5	3
Alumno 18	1	3	3	1	3	2	4	5	5	5	5	5	5	5	3	3	1	3	1	3
Alumno 19	2	1	3	3	1	3	4	5	5	2	3	4	1	4	4	5	3	5	5	5
Alumno 20	3	5	5	3	3	5	4	3	5	5	3	5	3	5	5	3	3	3	2	5
Alumno 21	3	4	4	2	2	3	4	1	1	3	4	1	3	3	4	3	3	3	3	4
Alumno 22	1	3	3	2	3	5	4	2	5	5	5	1	2	4	4	5	1	1	1	2
Alumno 23	3	1	2	2	3	2	4	1	1	3	3	1	1	3	5	4	1	1	1	4
Alumno 24	3	3	5	5	3	4	4	5	5	4	4	5	3	5	3	3	2	4	1	1
Alumno 25	3	3	3	1	2	3	4	3	5	5	3	5	3	5	3	3	3	3	5	3
Alumno 26	3	4	5	3	2	5	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	5	1	5
Alumno 27	2	3	3	1	1	2	4	4	3	5	5	5	5	5	1	4	3	2	3	4
Alumno 28	1	5	3	2	3	3	4	5	5	4	4	5	3	1	5	5	5	5	4	5
Alumno 29	3	4	2	3	4	3	4	2	5	3	5	5	5	5	5	3	1	2	3	5

Variable 2

ID	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	
Alumno 1	1	3	1	3	2	3	1	2	5	5	3	5	5	5	3	5	3	5	3	1	5	1	
Alumno 2	3	1	2	1	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	4	4	4	4	2	3	3
Alumno 3	2	1	2	1	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	5	4	4	4	2	3	3
Alumno 4	5	2	4	3	4	2	3	2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	1	3	1	
Alumno 5	5	1	2	3	5	1	3	1	5	1	3	5	5	5	3	5	5	5	5	4	1	3	1
Alumno 6	2	3	3	3	2	2	3	2	4	1	3	3	3	4	3	4	3	3	3	1	3	1	
Alumno 7	3	1	1	1	3	1	3	3	3	1	3	3	5	3	5	5	5	5	5	1	1	1	
Alumno 8	4	1	4	1	3	4	1	3	3	3	4	3	3	5	3	5	5	3	5	1	3	3	
Alumno 9	3	3	1	3	5	1	3	1	5	3	1	5	5	5	1	5	5	5	5	1	3	1	
Alumno 10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	5	3	5	3	2	3	5	3	3	5	4	1	
Alumno 11	1	3	2	2	3	3	1	3	2	1	3	5	5	5	3	1	5	5	5	5	5	1	
Alumno 12	3	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	3	3	3	1	1	3	4	3	3	2	1	
Alumno 13	3	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	4	3	3	2	1	3	4	4	2	1	1	
Alumno 14	1	4	1	2	5	1	1	1	3	1	1	3	5	5	5	4	5	3	3	3	3	3	
Alumno 15	2	3	1	2	3	2	2	3	5	1	3	4	5	3	2	3	5	4	3	5	4	1	
Alumno 16	2	2	4	2	4	1	1	2	5	5	5	3	5	5	1	1	4	4	3	3	2	1	
Alumno 17	5	3	5	2	4	1	3	2	4	3	5	1	5	5	4	5	3	5	4	1	3	1	
Alumno 18	3	3	3	4	5	2	1	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4	3	5	5	
Alumno 19	2	4	1	3	2	1	2	1	5	1	1	5	5	5	1	5	3	5	5	1	1	1	
Alumno 20	3	3	2	3	5	3	4	3	5	3	4	3	5	3	3	4	3	4	3	3	4	5	
Alumno 21	3	2	1	1	2	1	2	3	5	1	4	4	5	5	3	5	5	5	5	1	5	1	
Alumno 22	5	5	2	1	2	3	4	2	5	5	4	5	5	5	1	1	5	5	5	2	5	5	
Alumno 23	1	4	1	1	2	1	1	2	5	1	4	5	5	5	3	5	5	5	3	1	5	1	
Alumno 24	1	1	5	1	3	1	3	3	5	1	4	5	3	3	3	5	3	3	4	5	3	1	
Alumno 25	1	3	1	3	3	3	3	3	1	3	3	5	5	5	3	5	5	3	5	1	3	1	
Alumno 26	4	3	1	5	3	2	1	5	5	5	3	4	5	3	5	4	5	3	2	5	1	5	
Alumno 27	4	5	5	2	5	5	5	3	5	3	5	3	5	5	4	5	5	2	1	3	3	5	
Alumno 28	4	1	2	1	2	3	2	4	2	4	3	3	4	2	3	1	4	4	2	3	1	4	
Alumno 29	3	4	3	2	5	5	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	2	3	5	4	