



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

FACULTAD DE EDUCACIÓN

**LOS HABITOS ALIMENTICIOS Y EL RENDIMIENTO ACADEMICO DE  
LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TERESA GONZALES  
DE FANNING DE LA UGEL 09, EN EL AÑO 2018.**

Tesis para optar el título de Licenciado(a) en Educación Nivel Secundaria Especialidad: Biología,  
Química y Tecnología de los Alimentos.

Presentado por

**KENEDDY ANHELYT CARO ALBERTO**

Asesor: Mg. **ADRIANA MARÍA CASTILLO CORZO**

Huacho, Perú

2018

**LOS HABITOS ALIMENTICIOS Y EL RENDIMIENTO ACADEMICO DE  
LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TERESA GONZALES  
DE FANNING DE LA UGEL 09, EN EL AÑO 2018.**

---

Mg. Adriana María Castillo Corzo  
ASESOR

---

Mg. Ricardo De La Cruz Duran  
PRESIDENTE

---

Mg. Marco Antonio Delgado Ventocilla  
SECRETARIO

---

Dra. Norvina Marlina Marcelo Angulo  
VOCAL

## **DEDICATORIA**

Dedico de manera especial a mis padres, que son mi mayor motivación para seguir adelante, a mi papito Andrés que desde el cielo me cuida demasiado y sé que está muy orgulloso de mi, a ustedes les dedico mi tesis con mucho amor.

Keneddy Anhelyt Caro Alberto

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar, agradezco a Dios por permitirme lograr este objetivo maravilloso, sé que si no fuera parte de tu rebaño no lo estaría logrando, gracias Dios por permitirme superarme y crecer profesionalmente, también agradezco a mis padres porque siguen siendo un gran ejemplo para mí, por sus consejos brindados y el apoyo incondicional. Hoy en día estoy alcanzando uno de mis más grandes objetivos trazados.

Keneddy Anhelyt Caro Alberto

## ÍNDICE

<b>DEDICATORIA .....</b>	<b>iv</b>
<b>AGRADECIMIENTO.....</b>	<b>v</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS .....</b>	<b>ix</b>
<b>ÍNDICE DE FIGURAS .....</b>	<b>x</b>
<b>RESUMEN .....</b>	<b>xi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xii</b>
<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>xiii</b>
<b>CAPÍTULO I .....</b>	<b>1</b>
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....</b>	<b>1</b>
<b>1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA.....</b>	<b>1</b>
<b>1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....</b>	<b>1</b>
<b>1.2.1. PROBLEMA GENERAL .....</b>	<b>1</b>
<b>1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS.....</b>	<b>2</b>
<b>1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>2</b>
<b>1.3.1. OBJETIVO GENERAL .....</b>	<b>2</b>
<b>1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....</b>	<b>2</b>
<b>1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>3</b>
<b>1.5. DELIMITACIÓN DE ESTUDIO .....</b>	<b>3</b>
<b>1.6. VIABILIDAD DE ESTUDIO .....</b>	<b>4</b>
<b>CAPÍTULO II.....</b>	<b>5</b>

<b>MARCO TEÓRICO</b> .....	5
<b>2. 1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....	5
<b>2.2. BASES TEÓRICAS</b> .....	8
<b>2.2.1. HABITOS ALIMENTICIOS</b> .....	8
<b>2.2.2.3. FACTORES QUE INFLUYEN EN EL RENDIMIENTO ACADEMICO</b>	19
<b>2.2.2.4. EVALUACIONES NACIONALES E INTERNACIONALES DEL RENDIMIENTO ACADEMICO</b> .....	21
<b>2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES</b> .....	22
<b>2.4. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS</b> .....	25
<b>2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL</b> .....	25
<b>2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS</b> .....	25
<b>CAPÍTULO III</b> .....	26
<b>METODOLOGÍA</b> .....	26
<b>3.1 DISEÑO METODOLÓGICO</b> .....	26
<b>3.1.1 TIPO</b> .....	26
<b>3.1.2 ENFOQUE</b> .....	26
<b>3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA</b> .....	26
<b>3.3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES E INDICADORES</b> .....	27
<b>3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS</b> .....	28
<b>3.4.1. TÉCNICAS A EMPLEAR</b> .....	28
<b>3.4.2. DESCRIPCIÓN DE LOS INSTRUMENTOS</b> .....	28
<b>3.5. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN</b> .....	28

3.5.1. TRATAMIENTO ESTADÍSTICO.....	28
CAPÍTULO IV.....	29
RESULTADOS.....	29
4.1. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	29
CAPÍTULO V.....	42
DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	42
CAPÍTULO VI.....	45
FUENTES DE INFORMACIÓN.....	45
6.1. FUENTES BIBLIOGRÁFICAS.....	45
6.2. FUENTES BIBLIOGRÁFICAS.....	48

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> ¿Cuál de estas opciones es tu desayuno?.....	29
<b>Tabla 2</b> ¿Cuál de estas opciones es tu almuerzo?.....	31
<b>Tabla 3</b> ¿Cuál de estas opciones es tu cena?.....	32
<b>Tabla 4</b> ¿Cuál de estas opciones es tu lonchera?.....	33
<b>Tabla 5</b> ¿Qué compras en el quiosco de tu colegio?.....	34
<b>Tabla 6</b> ¿Te gusta consumir frutas y verduras?.....	35
<b>Tabla 7</b> ¿Cuál es tu nota promedio de los cursos?.....	36
<b>Tabla 8</b> ¿Cuántas horas dedicas al estudio en casa por día?.....	37
<b>Tabla 9</b> ¿Tienes energía suficiente para realizar actividad deportiva?.....	38
<b>Tabla 10</b> ¿Tienes energía suficiente para practicar danzas?.....	39
<b>Tabla 11</b> ¿Te sientes cansado en clase?.....	40
<b>Tabla 12</b> ¿Tienes dificultad para concentrarte y aprender lo que el profesor enseña?.....	41

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> ¿Cuál de estas opciones es tu desayuno? .....	29
<b>Figura 2</b> ¿Cuál de estas opciones es tu almuerzo? .....	31
<b>Figura 3</b> ¿Cuál de estas opciones es tu cena? .....	32
<b>Figura 4</b> ¿Cuál de estas opciones es tu lonchera?.....	33
<b>Figura 5</b> ¿Qué compras en el quiosco de tu colegio? .....	34
<b>Figura 6</b> ¿Te gusta consumir frutas y verduras?.....	35
<b>Figura 7</b> ¿Cuál es tu nota promedio de los cursos? .....	36
<b>Figura 8</b> ¿Cuántas horas dedicas al estudio en casa por día? .....	37
<b>Figura 9</b> ¿Tienes energía suficiente para realizar actividad deportiva? .....	38
<b>Figura 10</b> ¿Tienes energía suficiente para practicar danzas? .....	39
<b>Figura 11</b> ¿Te sientes cansado en clase? .....	40
<b>Figura 12</b> ¿Tienes dificultad para concentrarte y aprender lo que el profesor enseña? .....	41

## RESUMEN

Esta investigación se realizó para conocer la relación de las variables hábitos alimenticios y rendimiento académico, los niños y adolescentes en edad escolar necesitan consumir alimentos nutritivos, llevar una dieta balanceada, ellos requieren cubrir sus necesidades energéticas, proteicas y de micronutrientes para tener un buen desempeño académico y tener energía para las actividades deportivas y culturales que realicen en su colegio. El Objetivo de la investigación fue Determinar la relación de los hábitos alimenticios con el rendimiento académico de los estudiantes. El Material y método utilizado, se realizó en la Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning de la UGEL 09, año 2018. La población estuvo conformada por 170 estudiantes y la muestra por 119 estudiantes de la Institución educativa. El tipo de investigación es Descriptivo correlacional y el instrumento empleado para medir los hábitos alimenticios y el rendimiento académico es la encuesta. Los resultados y conclusiones que el 34% de los estudiantes tienen notas de 17 a 20 y el 29% de 14 a 16 que es un buen rendimiento, se debe incentivar el consumo de frutas y verduras porque el 50% solo lo consume a veces, concluyendo que los hábitos alimenticios si tienen relación con el rendimiento académico.

**Palabras claves:** hábitos alimenticios, rendimiento académico, alimentos, dieta.

## ABSTRACT

This research was done to understand the relationship of variable eating habits and academic performance, children and adolescents of school age need to consume nutritious foods, eat a balanced diet, they need to cover their energy, protein and micronutrient needs to perform well academically and have energy for the sports and cultural activities they carry out at your school. The objective of the research was to determine the relationship of eating habits with the academic performance of students. The Material and method used, was carried out at the Teresa Gonzales Educational Institution of Fanning of UGEL 09, year 2018. The population consisted of 170 students and the sample of 119 students from the educational institution. The type of research is Correlational Descriptive and the instrument used to measure eating habits and academic performance is the survey. The results and conclusions that 34% of students have grades of 17 to 20 and 29% from 14 to 16 that is a good yield, fruit and vegetable consumption should be encouraged because 50% only consume it sometimes, concluding that eating habits if they have related n with academic performance.

**Key Words:** eating habits, academic performance, food, diet.

## INTRODUCCIÓN

Esta tesis trata del estudio de la relación de los hábitos alimenticios con el rendimiento académico de los estudiantes de Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning de la UGEL 09, año 2018, los hábitos alimenticios son importantes en la vida de las personas, en esta época donde gran parte de la comida es instantánea y en cada esquina se encuentra las comidas rápidas o chatarras que consumidas en excesos son dañinas para el organismo y mucho más para los niños que están en pleno desarrollo físico y cognitivo, se necesita tener una buena alimentación con productos que se producen en nuestra región, para tener un buen rendimiento académico, un niño bien alimentado estará concentrado en clase para aprender.

El Capítulo I del Problema aquí se indica cual es el problema ¿Cuál es la relación de los hábitos alimenticios con el rendimiento académico de los estudiantes de Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning de la UGEL 09, año 2018? expresando de forma clara el objetivo general y los objetivos específicos; también se encuentra la justificación del por qué se escogió el tema para la investigación.

El Capítulo II del Marco Teórico se detalla de forma científica y apoyándose en unas teorías de los hábitos alimenticios y el rendimiento académico, que sirve para sustentar la investigación, reconocemos las variables, características, que sirvió para realizar una investigación científica, completa y substancial.

El Capítulo III de la metodología, está de forma detallada la población y muestra con la que se realizó la investigación, también tenemos las técnicas o instrumentos que se emplearon para la adquisición de datos de los hábitos alimenticios y el rendimiento académico.

El Capítulo IV es de los resultados, los cuales se obtuvieron a través de la encuesta que se aplicó a los estudiantes de la Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning, en este análisis e interpretación de resultados se utilizó gráficos y tablas que sirvió para lograr visualizar mejor estos resultados.

El Capítulo V es de la discusión, conclusiones y recomendaciones, que se realizó después de desarrollar el análisis e interpretación de los resultados, en este capítulo tenemos una síntesis de la relación los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes de Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning y se recomienda acciones que ayuden a mejorar estos aspectos.

En el Capítulo VI se encuentra la bibliografía utilizada en esta investigación.

# CAPÍTULO I

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA

En esta época donde abunda la publicidad de alimentos procesados al alcance de los escolares porque los expenden en los quioscos sin discriminar que pueden no ser saludables para ellos, es cuando en casa se debe crear buenos hábitos alimenticios, enseñándoles a consumir agua en vez de jugos en caja o gaseosas que tienen alto contenido de azúcar, a ingerir frutas y verduras en vez de snacks y piqueos, los escolares necesitan tener una dieta balanceada que contenga proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales que alimenten el cuerpo y el cerebro para estudiar y obtener un buen rendimiento académico, en caso contrario los escolares tendrán fatiga, desgano, problemas de crecimiento. En la etapa escolar es donde están en formación y crecimiento, para desarrollarse necesitan de una alimentación equilibrada y balanceada, con raciones de acuerdo a su edad, porque si excedemos en la ración puede llevar a tener obesidad, más cantidad de alimento no significa nutrirlo más, el exceso también hace daño y la deficiencia produce desnutrición.

Es por estas razones que se investigó este problema para conocer la relación de los hábitos alimenticios con el rendimiento académico.

### 1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

#### 1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cuál es la relación de los hábitos alimenticios con el rendimiento académico de los estudiantes de Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning de la UGEL 09, año 2018?

### **1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS**

¿Cuál es la relación de la alimentación balanceada con el rendimiento académico de los estudiantes de Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning de la UGEL 09, año 2018?

¿Cuál es la relación de una mala alimentación en el rendimiento académico de los estudiantes de Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning de la UGEL 09, año 2018?

¿De qué manera se relacionan los trastornos alimenticios con el rendimiento académico de los estudiantes de Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning de la UGEL 09, año 2018?

## **1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.3.1. OBJETIVO GENERAL**

Determinar la relación de los hábitos alimenticios con el rendimiento académico de los estudiantes de Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning de la UGEL 09, año 2018.

### **1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Determinar la relación de la alimentación balanceada con el rendimiento académico de los estudiantes de Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning de la UGEL 09, año 2018.

Determinar la relación de una mala alimentación en el rendimiento académico de los estudiantes de Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning de la UGEL 09, año 2018.

Determinar la relación de los trastornos alimenticios con el rendimiento académico de los estudiantes de Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning de la UGEL 09, año 2018.

#### **1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

La justificación del problema en el aspecto metodológico se sustenta en:

**Trascendencia:** los hábitos alimenticios es una variable de mucha importancia para lograr un buen rendimiento académico en los estudiantes de la Institución Educativa.

**Utilidad:** Porque resuelve un problema de salud y académico.

Los resultados de esta investigación van a fortalecer el campo de la salud y el campo pedagógico, aportando conocimientos de los buenos hábitos alimentarios que deben tener los estudiantes, la cantidad de proteínas, vitaminas, carbohidratos que deben ingerir, para tener un buen desempeño en el colegio tanto en la parte académica como deportiva, también enseñara a los padres a mantener una dieta saludable para sus hijos en el envío de loncheras o lo que compren en el quiosco para el consumo en la hora del recreo.

#### **1.5. DELIMITACIÓN DE ESTUDIO**

##### **Delimitación espacial.**

La investigación se realizó en la Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning de la UGEL 09.

##### **Delimitación poblacional.**

El grupo social objeto de la investigación son alumnos de primaria de la Institución Educativa.

**Delimitación temporal.**

La investigación se realizó en el año 2018.

**Delimitación temática.**

Se realizó un análisis de los temas de hábitos alimenticios y el rendimiento académico.

**1.6. VIABILIDAD DE ESTUDIO**

La presente investigación es posible gracias a la facilidad que brinda la Institución Educativa.

**Técnica**

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos de la Facultad de Educación.

**Ambiental**

La investigación es académica y no afecta el medio ambiente en ninguno de sus niveles.

**Financiera**

El presupuesto y financiamiento de la investigación es cubierto por la tesista.

**Social**

Se conformó un equipo de investigación que garantizo el apoyo, el cual se comprometio para una participación eficiente.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2. 1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación al ser un tema de relevancia para el ámbito educativo ha sido estudiada y analizada por diferentes personas, por lo que se citara antecedentes con la finalidad de que sirva como fuente de información y para su posterior comparación con los resultados estadísticos.

Según (Cunyas & Llacta, 2015) En su investigación titulada *“Hábitos Alimenticios y Rendimiento Académico en el Área de Ciencia y Ambiente en Estudiantes del Cuarto Grado de la Institución Educativa 31301 de Chilca – Huancayo”*, presentada ante la Universidad Nacional del Centro del Perú con la finalidad de optar por el Título Profesional de Licenciada en Pedagogía y Humanidades. Donde el autor concluye de su investigación que “Existe una relación significativa entre hábitos alimenticios y rendimiento académico en el Área de Ciencia y Ambiente en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa 31301 de Chilca – Huancayo” (pág. 86), siendo que de los resultados obtenidos en la sección A existe la presencia de una relación moderada mientras que en la sección B existe una relación fuerte y positiva.

Para (Guerra, 2017) En su Tesis titulada *“Hábitos Alimenticios y su Relación con el Rendimiento Académico de los Estudiantes de la Carrera Profesional de Técnica en Farmacia del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Cayetano Heredia, Arequipa. 2015”*, sustentada en la Universidad Nacional de San Agustín para obtener el

Grado Académico de Maestro en Ciencias de la Educación con Mención en Educación Superior. De la cual se concluye que “La investigación ha permitido determinar la existencia de una relación positiva fuerte directamente proporcional entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes de Técnica en Farmacia del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Cayetano Heredia” (pág. 83), de igual forma dentro de los factores estudiados de los hábitos alimenticios se detectó que los estudiantes de Técnica en Farmacia poseen regulares hábitos alimenticios en función al consumo de alimentos con elevado contenido calórico.

Según (Taira, 2018) Menciona en su tesis titulada “*Hábitos Alimenticios y Rendimiento Académico en los Estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional Policial de la Región Moquegua, 2018*”, presentada en la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo con la finalidad de optar el Grado Académico de Maestra en Administración de la Educación. En la cual el investigador concluye que “A través de las pruebas de chi cuadrado se confirma que existe relación entre los Hábitos Alimenticios y el Rendimiento Académico en los Estudiantes de la Escuela de Educación Superior Tenido Profesional Policial, donde el factor de riesgo para la obtención de salud lo conforman alimentos preparados saludablemente” (pág. 72).

Para (Garzón, 2016) En su investigación titulada “*Caracterización de la Condición Física, Hábitos Nutricionales y su Influencia en el Rendimiento Académico de los Estudiantes de 9° Grado del Colegio Aquileo Parra Jornada Mañana*”, presentada ante la Universidad Santo Tomás para obtener el Grado Académico de Maestra en Actividad Física para la Salud en la Ciudad de Bogotá. En la cual el autor menciona que “Cada vez más estudios afirman que existe una relación directa entre la actividad física y la mejora del

rendimiento cognitivo en los niños, donde la practica regular de ejercicio físico favorece la familiarización con unos hábitos higiénicos y dietéticos que repercuten en una mejora de la salud y en un mejor rendimiento académico” (pág. 10).

Según (García, Sánchez, & Vásquez, 2014) En su Tesis titulada “*Relación entre Sueño y Hábitos Alimenticios con el Desempeño Académico de los Adolescentes del Instituto Pedagógico Intercultural Bilingüe "Quilloac" Cañar, 2014*”, presentada en la Universidad de Cuenca para obtener el Título Profesional de Licenciada en Enfermería. Donde posterior al análisis estadístico se pudo concluir que “Del estudio aplicado en el Instituto Tecnológico del Valle del Yaqui en Sonora México a los estudiantes del nivel secundaria del turno vespertino de 12 a 16 años, se denota que existe una gran cantidad de estudiantes con problemas de desnutrición, sobrepeso y obesidad tipo I, donde asociado a estos factores de riesgo, se observó que la mayoría presento disminución en su rendimiento escolar” (pág. 52).

Mientras que (Rueda, 2016) En su Investigación titulada “*Condición Física, Nutrición y Rendimiento Académico en los Niños de 9 a 10 Años de Edad dentro del "Colegio los Portales" de la Municipalidad Restrepo Meta en el Primer Semestre del Año 2016*”, presentada ante la Universidad Santo Tomás para optar el Grado Académico de Maestro en Actividad Física y Salud. En la cual menciona que “La alimentación saludable es esencial para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la salud en los niños y niñas, se puede notar como malos hábitos alimenticios conducen a problemas de salud y a largo plazo, se presente con este escrito llegar a la comprensión de cómo se adquieren los javitos alimenticios para plantear una interferencia que permita mejorar la calidad de la ingesta dietética y su desempeño en actividades físicas” (pág. 7).

## **2.2. BASES TEÓRICAS**

### **2.2.1. HABITOS ALIMENTICIOS**

(García P. , 1983) Define a los Hábitos Alimenticios como “El conjunto de costumbres que una persona tiene para alimentarse. Se adquieren por las enseñanzas que reciba de sus familiares, amigos, maestros, etc. De manera que no son más que el producto de la enseñanza o educación alimentaria” (pág. 104).

Mientras que (Cabezuelo & Frontera, 2007) lo define como:

Son las tendencias a elegir y consumir unos determinados alimentos y no otros. Los hábitos no son innatos y se van formando a lo largo de la vida. La características de los hábitos alimentarios es que la mayoría de ellos se adquieren durante la infancia y consolidándose después en la adolescencia (pág. 48).

La (Fundación Española de la Nutrición, 2014) menciona que:

Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales. El proceso de adquisición de los hábitos alimentarios comienza en la familia (Párr. 1-2).

Por otra parte (Confederación de Consumidores y Usuarios, s.f) lo define como “Hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos” (pág. 4).

(Rodríguez & Simón, 2008) Menciona que:

Los hábitos alimentarios se desarrollan durante la infancia y adolescencia y están determinados en estos inicios por los patrones de consumo de los padres o personas del entorno (...) Por esa razón, la infancia es la mejor etapa para inculcar hábitos y patrones alimentarios correctos puesto que son adquiridos por repetición y casi de forma involuntaria y son poco modificables en la etapa adulta (pág. 396).

(Vasquez, Cos, & Lopez-Nomdedeu, 2005) Afirma “Los hábitos alimentarios de las poblaciones son fruto del marco geográfico y económico en que se desenvuelve la vida de hombre, reforzadas por la tradición, y el patrón cultural de alimentos propio de la familia de origen” (pág. 311) También que Los hábitos alimentarios se configuran, en la infancia y se desarrollan y asientan a lo largo de la vida del sujeto. Son difíciles de modificar, pero no es imposible y es frecuente observar que a lo largo de la vida de las personas se presentan variaciones importantes en la forma de comer (pág. 311).

### **2.2.1.1. IMPORTANCIA DE LOS HABITOS ALIMENTICIOS**

Permitir el desarrollo de los hábitos alimenticios va a ser primordial para que los alimentos que consumamos generen los beneficios que se esperan de estos, y no solo refiriéndonos a que la preparación o que se elija de manera adecuada los alimentos que se consumen, sino trata de dar el tiempo, el gusto y el espacio para saborear las comidas cada día.

Por tanto según (Hospital del Trabajador , s.f) Cambiar nuestros hábitos alimenticios no suele ser una tarea fácil, más cuando ya nos hemos acostumbrado a consumir comida rápido tanto fuera como dentro de casa. Sin embargo, debemos recordar que beneficios de

alimentarnos de forma adecuada son innumerables y, los podemos notar en nuestra actividad diaria (Párr. 2). Los puntos importantes son:

- **Disminuye los niveles de estrés:** Al ingerir los alimentos saludables nos generara el sentimiento de empoderamiento y de ser responsables sobre las decisiones tomadas respecto a que alimentos ingerimos, incrementando nuestra autoestima. (Hospital del Trabajador , s.f, Párr. 3).
- **Comer con Moderación:** Alimentarnos sin límites y en exceso nos llevara a desarrollar obesidad, y que es denominado como un hábito destructivo. La moderación es la única salida para que comer no resulta en una acción compulsiva. (Hospital del Trabajador , s.f, Párr. 4).
- **Perder Peso y Mantenerlo en el Tiempo:** Llegar a obtener un peso saludable genera una serie de beneficios para nuestro cuerpo, en la cual se incluye la reducción de riesgos de padecer enfermedades al corazón, diabetes, entre otros. (Hospital del Trabajador , s.f, Párr. 5).
- **Evitar los Cambios Bruscos de Humor:** Se producen debido a la ingesta de manera compulsiva. Priorizando el cuidado de no consumir en exceso alimentos de índice glicémico ya que pueden producir niveles de insulina elevada llevando de un estado eufórico a una sensación de letargo (Hospital del Trabajador , s.f, Párr. 6).

- **Vencer la Adicción a la Comida:** El comer de forma consciente nos ayuda a controlar la cantidad de comida que ingerimos (Hospital del Trabajador , s.f, Párr. 7).

#### **2.2.1.2. HABITOS ALIMENTICIOS Y EL APRENDIZAJE**

Según (Rodríguez & Simón, 2008) El comportamiento y los hábitos alimenticios de un niño de edad preescolar van a estar influenciadas por el desarrollo psicomotor y social. A partir de esta edad es que se empiezan a consolidar como tal los hábitos alimentarios y a su vez el factor educativo, en la familia como en la escuela, va a poseer un rol principal. En este proceso de desarrollo el niño empieza a manipular los objetos, en donde el manejo de los utensilios y el de los alimentos generaran sensaciones gratificantes en el niño; y ya siendo capaz de manifestar de forma verbal las preferencias o sus disgustos en los alimentos.

En la edad de preescolar los niños aun responden a estímulos de apetito y no a estímulos externos, como los adultos que se rigen por horarios o según qué es lo que conviene consumir en su alimentación. “Entre los 3 y 6 años se consiguen consolidar los hábitos nutricionales, siendo los familiares la principal referencia del niño en estas edades. Teniendo en cuenta que los niños aprenden por imitación y copiando las costumbres alimentarias del seno familiar, por lo que los padres deben mostrar normas dietéticas saludables para que el niños las adquiera en este periodo de su vida” (Rodríguez & Simón, 2008, pág. 446).

Mientras en la etapa que dura la vida escolar, desde los 7 años a más, el niño va a incrementar de forma paulatina la actividad intelectual y actividad física. Donde la participación temprana en los deportes, va a contribuir positivamente en una conducta accesible a la alimentación. Generalmente se va a incrementar el consumo alimenticio,

pudiendo ser de alimentos con bajos índices nutritivos las cuales son más repetitivas cuando se realizan fuera del hogar (Rodríguez & Simón, 2008).

Para (Rodríguez & Simón, 2008) “A partir de esta edad, es importante considerar diversos hábitos sociales, como la influencia que puede tener la televisión en la génesis de la obesidad, en la tendencia a la vida sedentaria y en la incitación publicitaria a la selección de determinados elementos (...) La familia tiene el reto de enfrentarse con estímulos externos que influyen y dirigen los hábitos de alimentación” (pág. 447).

### **2.2.1.3. FACTORES QUE INFLUYEN EN EL TIPO Y FORMA DE ALIMENTACIÓN**

Existen singulares motivos por las que cada persona o grupo de estas eligen algún tipo de alimento, entre las cuales están: Factores Económicos, Éticos, Culturales y Religiosos. Siendo necesario para identificar los factores que influyen en el tipo y forma de alimentación de los diversos grupos, se necesita esclarecer cuales son las definiciones de hábito y de costumbre, a raíz de la cual se van a modificar o fortalecer los patrones alimenticios. (Marín, 1998, pág. 23)

(Marín, 1998) Menciona que, “el hábito vendría a significar una repetición; o una disposición hacia algo y esta se va a adquirir a través de la repetición de la actividad. Mientras que la costumbre significa aquel hábito que es repetido por muchas personas.” (pág. 24).

Así pues, un hábito es conservado por la persona por ser de utilidad pasando a formar parte de la vida diaria de la persona, y que va a establecer en cierta forma el modo de actuar de esta. Por otro lado, las costumbres, como parte de un constructo social van a ser dinámicas y están propensos a agentes de cambio que interactúan con agentes de conservación; dando

este intercambio a variaciones en hábitos y consumos. Debido a la complejidad de aquellos factores que participan, las variaciones se realizan de forma lenta y ocurre tiempo después (Marín, 1998, pág. 24).

#### **2.2.1.4. FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA VARIACION DE LOS HABITOS ALIMENTARIOS**

Actualmente, es reiterativo escuchar que los hábitos alimentarios están variando y que el efecto que recae en la salud es mucho más nocivo que positivo. Es un hecho, que a través del avance tecnológico en la alimentación y de metodología avanzada para la propaganda, se lanza hacia la mente del consumidor para que estos adquieran productos alimenticios nuevos. Así como los avances tecnológicos, los cambios en la propaganda comercial, la vida urbanizada, y la transculturación, entre otras; son algunas de las circunstancias que han dejado su huella en los hábitos alimenticios y que han generado cambios con el transcurrir de los años. (Marín, 1998, pág. 27)

Generalmente, en muchos países del mundo en los cuales la existencia de ciudades grandes y de aquellas comunidades que no guardan fehacientemente sus tradiciones, en las que “Los hábitos alimentarios han ido cambiando con el correr de los años y se ha pasado de una dieta naturalmente balanceada hacia una más industrializada, y en algunos casos con menor valor nutritivo” (Marín, 1998, pág. 27)

Según (Sasson, 1993; citado por Marín, 1998), algunos comportamientos y hechos que lograron intervenir en el creciente cambio en los hábitos alimenticios son:

Los consumidores se dejan influir por las modalidades de su distribución y de la restauración; por la evolución de los precios de las materias primas y de los intercambios comerciales que afectan a los productos agroalimentarios, por las

compañías publicitarias, por opiniones de especialistas, etc. En la dieta comun se ha incrementado el consumo de lipidos debido a la grasa encubierta con que se preparan ciertos alimentos, por ejemplo: empanadas, tacos, bollos, etc. (pág. 27).

Por lo que poco a poco, los gobiernos han empezado a vislumbrar iniciativas de politicas de salud publica en la cual se agregan aquellas recomendaciones nutricionales para reforzar las medidas en la educacion para salud del area de educacion nutricional. Como parte de esa educacion, se debe hacer enfasis que cualquier tipo de intento de variacion en los habitos alimentarios debe estar fundamentada mediante la opinion de expertos, ya que la mayoría de las personas no modifican sus habitos simplemente por que se les dice que es beneficioso para la salud (Marín, 1998, pág. 28).

#### **2.2.1.5. TRANSTORNOS ALIMENTICIOS**

Para (Instituto Nacional de la Salud Mental, 2011) El trastorno alimenticio es una afección que va a ocasionar alteraciones graves en la dieta diaria, como ingerir cantidades mínimas de comida o comer excesivamente. Estos trastornos generalmente van a manifestarse en la adolescencia o en una temprana adultez, pero también se pueden realizar en otras etapas de la vida. Los más comunes son la Anorexia, Bulimia y el trastorno por atracón.

Para (Instituto Nacional de la Salud Mental, s.f.) “El trastorno de la conducta alimenticia, va a consistir en alteraciones graves de la conducta relacionada a la alimentación y el control de peso y están asociadas con una gran variedad de consecuencias psicológicas, físicas y sociales adversas (...) Los trastornos de la alimentación son enfermedades reales que se

pueden tratar. A menudo, ocurren al mismo tiempo que otras enfermedades, como la depresión, el abuso de sustancias o los trastornos de ansiedad” (pág. 2).

- **Anorexia Nerviosa:**

Es también denominada solamente Anorexia, “Es un trastorno de la alimentación que se caracteriza por el peso corporal anormalmente bajo, el temor intenso a aumentar y la percepción distorsionada del peso. Para las personas con anorexia, es muy importante controlar su peso y su figura corporal” (Mayo Clinic, s.f., Párr. 1).

Realmente, la anorexia no es acerca de la comida. Significa una forma extrema y poco saludable, de afrontar los problemas emocionales. “Cuando tienes anorexia, lo que haces con frecuencia es equiparar la delgadez con la autoestima” (Mayo Clinic, s.f., Párr. 3).

La anorexia nerviosa se va a caracterizar por:

- Presencia de un adelgazamiento extremo
- Incesante búsqueda de delgadez y negación a mantener un peso normal o saludable.
- Miedo intenso a subir de peso.
- Alimentación extremadamente restringida.
- Imagen corporal distorsionada. (Instituto Nacional de la Salud Mental, 2011, pág. 3).

- **Bulimia Nerviosa:**

Es conocido también solo como bulimia, “Es un trastorno alimentario grave y potencialmente fatal. Es posible que las personas con bulimia tengan en secreto episodios de atracones, es decir, que coman grandes cantidades de alimentos y pierdan el control de su alimentación, y luego vomiten, para tratar de deshacerse de las calorías adicionales en forma no saludable” (Mayo Clinic, s.f., Parr. 1 ).

Para eliminar las calorías del cuerpo y evitar que exista un aumento de peso, las personas que sufren de bulimia emplean diversos métodos. Los más usuales a través de vómitos

o mediante el uso indiscriminado de laxantes, suplementos para reducir peso, enemas, entre otros. (Mayo Clinic, s.f. ).

Los síntomas que presenta son (Instituto Nacional de la Salud Mental, 2011):

- Garganta inflamada e irritada en forma crónica (pág. 4)
- Trastorno de reflujo gastroesofágico (pág. 4).
- Dolor e irritación intestinal (pág. 4).
- Glándulas salivales inflamadas, etc. (pág. 4).

## **2.2.2. RENDIMIENTO ACADÉMICO**

### **2.2.2.1. Conceptualización**

Para (Pizarro, 1985, citado por Alcaide, s.f.) El rendimiento es definido como:

Una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiesta, en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación. Mientras que según la perspectiva del alumno, se define al rendimiento como una capacidad respondiente de este frente a estímulos educativos, susceptible de ser interpretado según objetivos o propósitos educativo pre-establecidos (pág. 31).

Por otro lado (MINED, 2002, citado por Rendimiento Académico, s.f.) menciona que:

Por ser cuantificable, el Rendimiento Académico determina el nivel del conocimiento alcanzado, y es tomado como único criterio para medir el éxito o fracaso escolar a través de un sistema de calificaciones 0 a 10, en otras instituciones se utilizan el sistema de porcentajes 0 a 100% (...) Las calificaciones dadas y la

evaluación tiene que ser una medida objetiva sobre el estado de los rendimientos de los alumnos (Párr. 2).

Para (EcuRed, s.f.) El rendimiento académico:

Hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar, terciario o universitario (...) En otras palabras, el rendimiento académico es una medida de las capacidades del alumno, que expresa lo que este ha aprendido a lo largo del proceso formativo. También supone la capacidad del alumno para responder estímulos educativos. En este sentido, el rendimiento académico está vinculado a la aptitud (Párr. 1).

(Jimenez, 2000, citado por Navarro, 2003) Define al rendimiento académico como “El nivel de conocimientos demostrado en un área o materia comparado con la norma de edad y nivel académico” (pág. 2), en donde el rendimiento del estudiante debería partir de los procesos de evaluación, pero la medición o evaluación de los mismos no va a brindar por sí solo la información necesaria o las estrategias para mejorar el nivel educativo.

Para (Camarena, Chavéz & Gómez, 1985 , citado por Morales, Morales, & Holguín, 2016), El rendimiento se expresa a través de representación empíricas que dan cuenta de la totalidad del proceso escolar de un periodo determinado, que definen su sistematización y que son expresadas a través de representaciones como las calificaciones de alumnos, acreditación, reprobación y egreso entre otras (pág. 3).

### 2.2.2.2. IMPORTANCIA DEL RENDIMIENTO ACADEMICO

La importancia del rendimiento académico recae en que facilita determinar en qué medida los estudiantes han alcanzado sus objetivos propuestos, y no solo en el ámbito cognoscitivo sino en aspectos mucho más amplios; a su vez que permite conseguir información para establecer estándares. A su vez que la información obtenida puede servir para establecer diagnóstico de las habilidades y de hábitos de estudio. El rendimiento va a ser el fruto del trabajo, y del esfuerzo realizado del estudiante. (García, Henríquez, & Palacios, 2012).

Según (Taba, 1998, citado por Rocha, 2012):

El rendimiento académico se considera importante porque permite establecer en qué medida los estudiantes han logrado cumplir con los indicadores de otros aspectos y hasta en la vida misma; puede permitir obtener información para establecer estándares; no solo puede ser analizado como resultado final sino mejor aún como proceso y determinante del nivel. El rendimiento académico es fruto del esfuerzo y capacidad de trabajo no solo del estudiante, sino también del docente; el conocer y precisar estas variables conducirá a un análisis más minucioso del éxito académico o fracaso de ambos (pág. 34).

Por otro lado (Touron, 1984) manifiesta que:

El rendimiento es la calificación cuantitativa y cualitativa, que si es consistente y valida será el reflejo de un determinado aprendizaje o del logro de unos objetivos preestablecidos, es importante porque permite establecer en qué medida los estudiantes han logrado cumplir con los objetivos educacionales, no solo sobre los aspectos de tipo cognoscitivos sino en muchos otros aspectos; puede permitir obtener información para establecer estándares (pág. 48).

### 2.2.2.3. FACTORES QUE INFLUYEN EN EL RENDIMIENTO ACADEMICO

Según lo mencionado por (Ortega, 2012), donde indica que existen dos factores: Los Factores Endógenos y Exógenos.

- **Factores Endógenos**

(Quiroz, 2001) Hace referencia a que los factores endógenos van a encontrarse relacionados de forma directa a la naturaleza psicológica del estudiante que se manifiesta a través del esfuerzo, de hábitos de estudio, inteligencia, estado nutricional, entre otras.

(Cervini, 2003, citado por Moreira, 2009) indica que cuanto más potencia tengan estos factores, mayor será el rendimiento. Así mismo, indica que “El aprendizaje dependerá de la perseverancia o esfuerzo del alumno que, a su vez, se relaciona con su motivación, concebida como una mezcla de capital cultural heredado familiarmente y de experiencias escolares con el incentivo, que el docente adopta en los procesos de enseñanza y aprendizaje” (pág. 63).

Por otro lado, “Se han identificado que las actitudes y aptitudes del estudiantado influyen fuertemente sobre su rendimiento académico por el papel predisposiciones de las primeras y el desarrollo de habilidades cognitivas en las segundas. Así, las actitudes negativas no generan aprendizajes erróneos, sino que provocan que los estudiantes inicien sus actividades educativas más tarde y con menor interés, lo que multiplica sus errores y disminuye la eficacia de su aprendizaje” (Gairin, 1990, Gonzalez, 1989; citado por Moreira, 2009, Pág. 64)

- **Factores Exógenos**

(Quiroz, 2001) Menciona que este tipo de factores son aquellos que van a influir al rendimiento académico desde el exterior. En el ambiente social se van a encontrar al nivel

socioeconómico, procedencia, conformación del hogar, etc. Mientras que en el ámbito educativo están la técnica de enseñanza del docente, materiales educativos, infraestructura, entre otros.

Del total que conforman a los factores exógenos, uno de los más estudiados ha sido el del rol pedagógico del docente. Es por eso que (Cervini, 2003, citado por Moreira, 2009) hace referencia a un estudio realizado sobre el efecto de la cultura pedagógica de los profesores de Matemáticas y Ciencias de secundaria en el rendimiento. Uno de los puntos que descubrió es que “Los docentes buscan resolver problemas endémicos del aula por medio de las interrelaciones informales cotidianas con sus colegas. Tales nudos de interacción generan una cultura local y una convergencia sobre la forma efectiva de enseñar y manejar el ambiente de aula, lo que produce una mayor consistencia colectiva en la práctica pedagógica de los docentes y, en consecuencia, intensifica el efecto sobre el progreso en el logro del alumnado” (pág. 65).

Igualmente, otro de los factores exógenos que influyen el rendimiento académico son las relaciones sociales del estudiante. (Andrade et al, 2000, citado por Moreira, 2009) Comenta que “Los adolescentes asumen una subjetividad para interpretar el mundo y para entenderse a sí mismos; por ello las demás personas tienen una importancia especial para los jóvenes y las propias apreciaciones y valoraciones sobre sí mismos cobran nuevas dimensiones que los proyectan positiva o negativamente ante el mundo y sus tareas, particularmente en lo que respecta al rendimiento académico. Inclusive las relaciones entre los propios alumnos desempeñan un importante papel en el proceso de socialización” (pág. 65).

En resumen, se confirma que estos tipos de instituciones educativas poseen efectos positivos o negativos en el proceso de formación de los estudiantes y por asociación en el rendimiento económico. (Moreira, 2009).

#### **2.2.2.4. EVALUACIONES NACIONALES E INTERNACIONALES DEL RENDIMIENTO ACADEMICO**

Una evaluación nacional se va a llevar a cabo con la finalidad de detallar el rendimiento que poseen los alumnos en un área curricular determinada con el propósito de conseguir una valoración del logro en el sistema educativo en su conjunto en un nivel definido. Brindando la información necesaria para la ejecución de una evaluación a la educación nacional, donde a raíz de la información que se obtenga se hace de conocimiento a los responsables políticos sobre los aspectos del sistema de educación. Este tipo de evaluación va a consistir en la administración de pruebas para identificar el rendimiento estudiantil en una muestra de estudiantes centrándose en un segmento determinado del sistema educativo, pudiendo ser quinto grado o estudiantes de 13 años. A nivel internacional, las evaluaciones nacionales suelen poseer factores en común, en los que se incluyen evaluaciones de lenguaje y de conocimientos en matemática. De igual forma algunos sistemas van a evaluar los conocimientos en idiomas extranjeros, ciencias, arte, música, entre otros; siendo enfocados principalmente en estudiantes de educación primaria. (Greaney & Kellaghan, 2016).

La Evaluación Censal de Estudiantes “Es una evaluación que informa sobre los resultados de aprendizaje de los estudiantes peruanos inspirada en un principio de equidad, según el cual todos los estudiantes; sin excepción, deben tener acceso a una educación de calidad” (Ministerio de Educación, 2016, pág. 14). Por lo que esta evaluación en si va a informar al sistema nacional educativo en qué grado los alumnos alcanzan los aprendizajes y capacidades mínimas y básicas que se espera de ellos según el currículo nacional (Ministerio de Educación, 2016).

En el Perú, desde su implementación se ha participado en la evaluación PISA 2000, 2009, 2012 y 2015. El Programa para la evaluación Internacional de Estudiantes (PISA) es

un estudio internacional ejecutado por la OCDE, que busca identificar en grado los estudiantes que poseen 15 años y se encuentran cercanos a culminar la educación básica, han desarrollado las capacidades necesarias para desempeñarse en la sociedad actual. Los datos obtenidos de la evaluación permiten a los países la capacidad de evaluar los progresos obtenidos en el progreso de las capacidades estudiadas, y la de comparar los resultados con el de países participantes con la finalidad de ejecutar políticas que puedan ayudar en la disminución de diferencias en el logro de aprendizajes (Ministerio de Educación, 2017).

Las calificaciones obtenidas a raíz de la evaluación PISA 2015, y presentados en el informe al cual hacemos referencia, indican la presencia de una mejora en los niveles de desempeño de los estudiantes en Ciencias, Lectura y Matemática. Pero, este crecimiento termina siendo insuficiente, ya que la presencia de gran parte de estudiantes que están cercanos a culminar la educación básica no logra desarrollar satisfactoriamente las competencias requeridas; y de igual forma las diferencias que existen en el desempeño de los alumnos de subpoblaciones sigue manteniéndose. De esta manera se refleja las complicaciones que sufre el sistema educativo peruano para promover la optimización de las capacidades y conocimientos de los alumnos, y a su vez brindar las oportunidades de llevar a cabo aprendizaje significativo. (Ministerio de Educación, 2017).

### **2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES**

**Aprendizaje:** El concepto de aprendizaje, como cambio, está profundamente ligado a la metáfora de la adquisición. Se habla de aprendizaje cuando alguien tiene algo adicional a lo que ya tenía. En este sentido, aprender se vuelve sinónimo de adquirir algo nuevo (Ribes, 2002, pág. 2).

**Alimentación:** Es la forma y manera de proporcionar al organismo los alimentos que le son indispensables. Al ser voluntaria y consciente, es susceptible a ser educada. Por lo que es importante capacitar a las personas acerca de la adquisición de hábitos alimenticios saludables (Alarcón, Gonzales, Ochoa, & Rivera, 2004, pág. 121).

**Anorexia:** Es un trastorno de la alimentación que se caracteriza por el peso corporal anormalmente bajo, el temor intenso a aumentar y la percepción distorsionada del peso. Para las personas con anorexia, es muy importante controlar su peso y su figura corporal” (Mayo Clinic, s.f., Párr. 1).

**Aptitud:** Es la habilidad o postura que posee una persona o cosa para efectuar una determinada actividad o la capacidad y destreza que se tiene para el desarrollo y buen desempeño de un negocio, industria, arte, deporte, entre otros (Significados, s.f., Párr. 1).

**Bulimia:** Es un trastorno alimentario grave y potencialmente fatal. Es posible que las personas con bulimia tengan en secreto episodios de atracones, es decir, que coman grandes cantidades de alimentos y pierdan el control de su alimentación, y luego vomiten, para tratar de deshacerse de las calorías adicionales en forma no saludable” (Mayo Clinic, s.f., Párr. 1).

**Conocimiento:** Es un conjunto de información almacenada mediante la experiencia o el aprendizaje, o a través de la introspección (Definición.de, s.f., Párr. 1).

**Dieta:** Es el régimen en el comer y beber, especialmente el que consiste en la abstención total o parcial de alimentos. La dieta adecuada es aquella que proporciona los elementos necesarios para realizar eficazmente todas las funciones propias de la edad y circunstancias (Alarcón, Gonzales, Ochoa, & Rivera, 2004, pág. 122).

**Docente:** El docente es aquella persona que se dedica de forma profesional a la enseñanza. La docencia es una profesión cuyo objetivo principal es transmitir la enseñanza a

otras personas, se puede hablar en un marco general de enseñanza o sobre un área en específico (Concepto.de, s.f., Párr. 2).

**Hábito:** Se refiere a los comportamientos que se repiten con cierta regularidad y que se desarrollan sin que la persona tenga que razonar, es la facilidad para hacer una cosa, que se adquiere con la práctica (EcuRed, s.f, Párr. 3).

**Hábitos Alimenticios:** Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales (Fundación Española de la Nutrición, 2014, Párr. 1-2).

**Habito de Estudio:** Son aquellas conductas que los estudiantes practican regularmente, para incorporar saberes a su estructura cognitiva. Pueden ser buenos o malos, con consecuencias positivas o negativas, respectivamente, en sus resultados. Se incorporan con la práctica continua, y luego se vuelven naturales (DeConceptos.com, s.f., Párr. 1).

**Motivación:** La motivación está definida como un estado interno que incita, dirige y mantiene la conducta (Woolfolk, 1999, pág. 372).

**Nutrición:** Es el conjunto de procesos gracias a los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos, que son materiales necesarios y esenciales para el mantenimiento de la vida (Alarcón, Gonzales, Ochoa, & Rivera, 2004, pág. 121).

**Rendimiento Académico:** Una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiesta, en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación (Alcaide, s.f., pág. 31)

**Trastorno Alimenticio:** Son manifestaciones extremas de una variedad de preocupaciones por el peso y la comida experimentados por mujeres y hombres. Todos éstos son problemas emocionales serios que pueden llegar a tener consecuencias mortales (NEDA Feeding Hope, s.f., Párr. 1).

## **2.4. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS**

### **2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL**

Los hábitos alimenticios se relacionan con el rendimiento académico de los estudiantes de Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning de la UGEL 09, año 2018.

### **2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS**

La alimentación balanceada se relaciona con el rendimiento académico de los estudiantes de Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning de la UGEL 09, año 2018.

La mala alimentación se relaciona con el rendimiento académico de los estudiantes de Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning de la UGEL 09, año 2018.

Los trastornos alimenticios se relacionan con el rendimiento académico de los estudiantes de Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning de la UGEL 09, año 2018.

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1 DISEÑO METODOLÓGICO**

##### **3.1.1 TIPO**

La investigación es descriptivo correlacional. Se evaluó la relación de los hábitos alimenticios con el rendimiento académico de los estudiantes de Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning de la UGEL 09, año 2018.

##### **3.1.2 ENFOQUE**

El enfoque de la investigación es mixto cualitativo y cuantitativo.

#### **3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA**

La población está constituida por 170 estudiantes de la Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning de la UGEL 09, año 2018.

La Muestra está constituida por 119 estudiantes de la Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning de la UGEL 09, año 2018. Se efectuará la medición y la observación de las variables objeto de estudio.

N= Población: 170 estudiantes.

n= Tamaño de la muestra: 119 estudiantes.

e= Margen de error 0.5

### 3.3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES E INDICADORES

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES
<p><b>VARIABLE INDEPENDIENTE</b></p> <p>HÁBITOS ALIMENTICIOS</p> <p><b>VARIABLE DEPENDIENTE</b></p> <p>RENDIMIENTO ACADEMICO</p>	<p>Los hábitos alimenticios se van adquiriendo a lo largo de la vida, con influencia de la familia y amistades.</p> <p>Es la capacidad, logro de los objetivos y aprendizajes que posee el alumno en la Institución Educativa, este puede ser alto, medio o bajo.</p>	<p>Alimentación</p> <p>Trastornos alimenticios</p> <p>Social</p> <p>Perceptual</p> <p>Cognitiva</p> <p>Afectiva</p>	<p>Cantidad Calidad</p> <p>Anorexia Bulimia</p> <p>Sociable Empático</p> <p>Estimulo Conducta</p> <p>Genera ideas Intuitivo</p> <p>Actitudes Valores</p>

### **3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.**

#### **3.4.1. TÉCNICAS A EMPLEAR**

A través de la encuesta, se obtuvo información de los hábitos alimenticios y el rendimiento académico que tienen los estudiantes de la Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning de la UGEL 09, año 2018. Para ello se estableció una guía de encuestas dirigida que permitió una mayor objetividad en la obtención de la información.

#### **3.4.2. DESCRIPCIÓN DE LOS INSTRUMENTOS**

Encuesta

Guía de observación

Cuaderno de campo

### **3.5. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN**

#### **3.5.1. TRATAMIENTO ESTADÍSTICO**

- Procesamiento de datos.
- Análisis e interpretación de datos.
- Comprobación de la relación de los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning de la UGEL 09, año 2018.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS

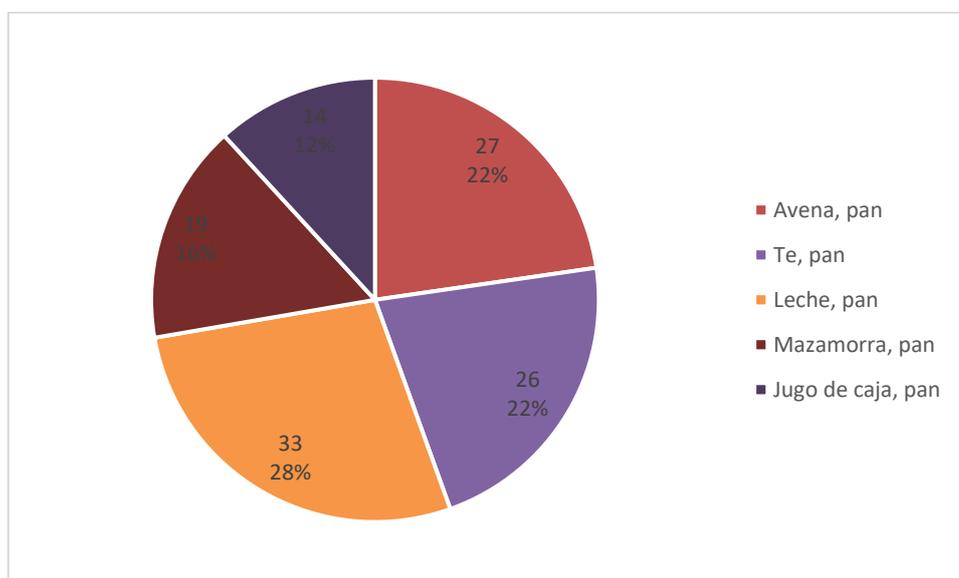
#### 4.1. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

**Tabla 1**

*¿Cuál de estas opciones es tu desayuno?*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Avena, pan	27	22%
Te, pan	26	22%
Leche, pan	33	28%
Mazamorra, pan	19	16%
Jugo de caja, pan	14	12%
Total	119	100%

*Nota:* Datos obtenidos en la encuesta (elaboración propia)



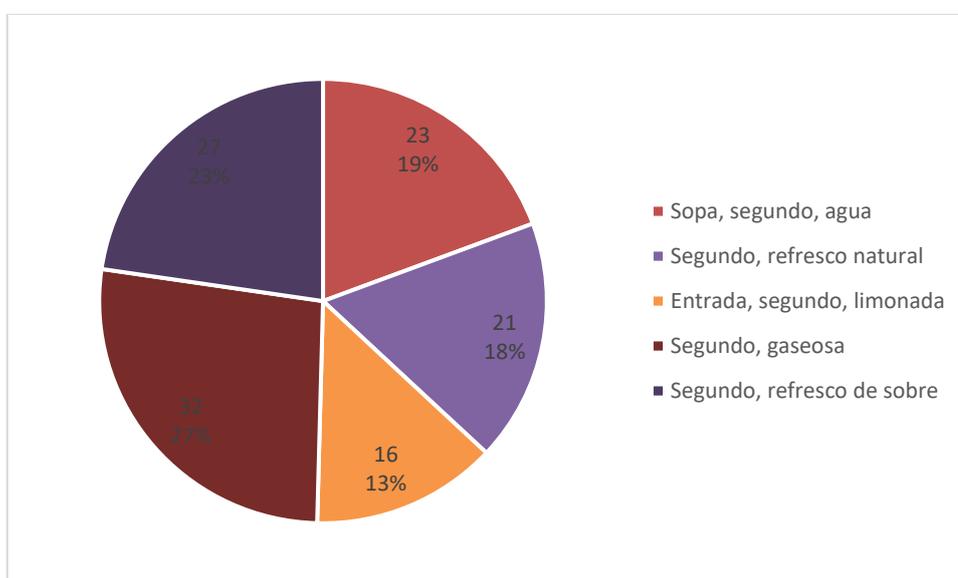
**Figura 1** *¿Cuál de estas opciones es tu desayuno?*

De la tabla 1 y figura 1, se observa que de un total de 119 estudiantes de la Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning. El 22% manifiesta que desayuna avena, pan, el 22% te, pan, el 28% leche, pan, el 16% mazamorra, pan y el 12% jugo de caja con pan.

**Tabla 2***¿Cuál de estas opciones es tu almuerzo?*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Sopa, segundo, agua	23	19%
Segundo, refresco natural	21	18%
Entrada, segundo, limonada	16	13%
Segundo, gaseosa	32	27%
Segundo, refresco de sobre	27	23%
Total	119	100%

*Nota:* Datos obtenidos en la encuesta (elaboración propia)

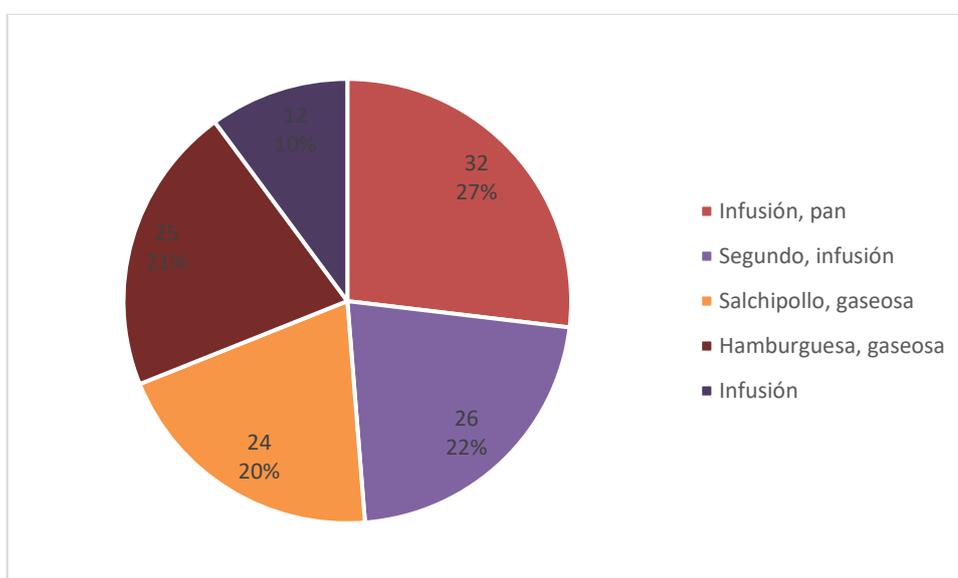
**Figura 2** *¿Cuál de estas opciones es tu almuerzo?*

De la tabla 2 y figura 2, se observa que de un total de 119 estudiantes de la Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning. El 19% manifiesta que almuerza sopa, segundo y agua, el 18% segundo y refresco natural, el 13% entrada, segundo y limonada, el 27% segundo y gaseosa, el 23% segundo y refresco de sobre.

**Tabla 3***¿Cuál de estas opciones es tu cena?*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Infusión, pan	32	27%
Segundo, infusión	26	22%
Salchipollo, gaseosa	24	20%
Hamburguesa, gaseosa	25	21%
Infusión	12	10%
Total	119	100%

*Nota:* Datos obtenidos en la encuesta (elaboración propia)

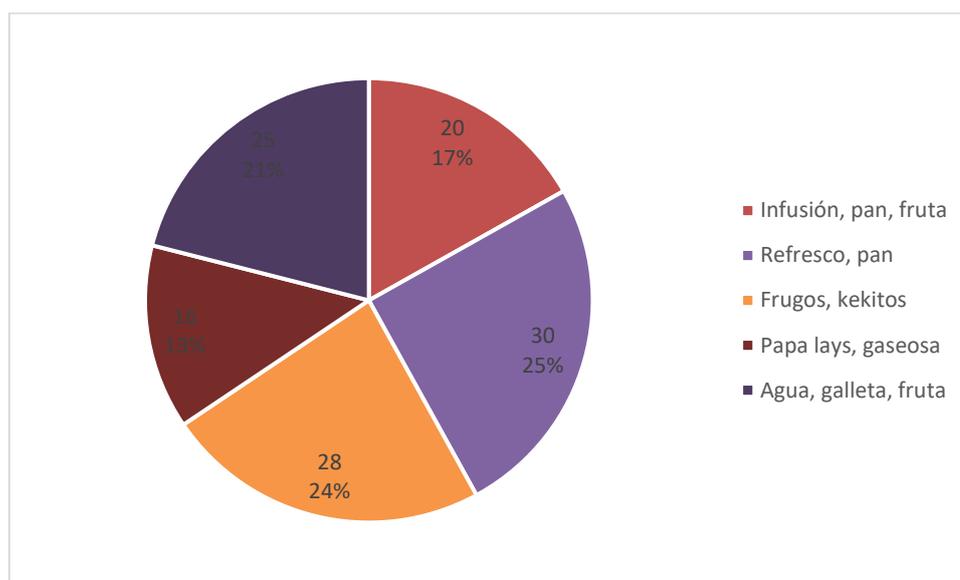
**Figura 3** *¿Cuál de estas opciones es tu cena?*

De la tabla 3 y figura 3, se observa que de un total de 119 estudiantes de la Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning. El 27% manifiesta que cena infusión y pan, el 22% segundo e infusión, el 20% salchipollo y gaseosa, el 21% hamburguesa y gaseosa, el 10% infusión.

**Tabla 4***¿Cuál de estas opciones es tu lonchera?*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Infusión, pan, fruta	20	17%
Refresco, pan	30	25%
Frugos, kekitos	28	24%
Papa lays, gaseosa	16	13%
Agua, galleta, fruta	25	21%
Total	119	100%

*Nota:* Datos obtenidos en la encuesta (elaboración propia)

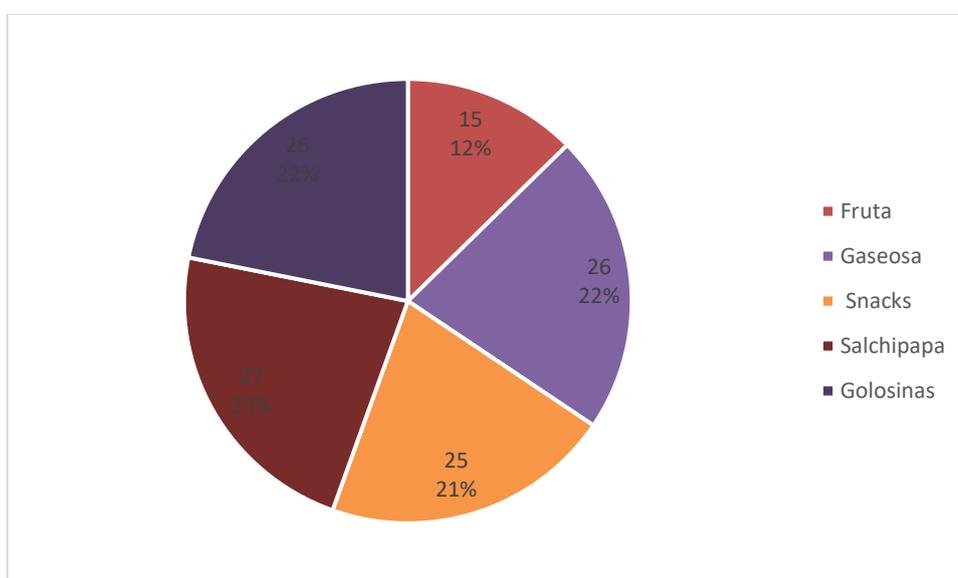
**Figura 4** *¿Cuál de estas opciones es tu lonchera?*

De la tabla 4 y figura 4, se observa que de un total de 119 estudiantes de la Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning. El 17% manifiesta que su lonchera es infusión, pan y fruta, el 25% refresco y pan, el 24% frugos y kekitos, el 13% papa lays y gaseosa, el 21% agua, galleta y fruta.

**Tabla 5***¿Qué compras en el quiosco de tu colegio?*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Fruta	15	12%
Gaseosa	26	22%
Snacks	25	21%
Salchipapa	27	23%
Golosinas	26	22%
Total	119	100%

*Nota:* Datos obtenidos en la encuesta (elaboración propia)

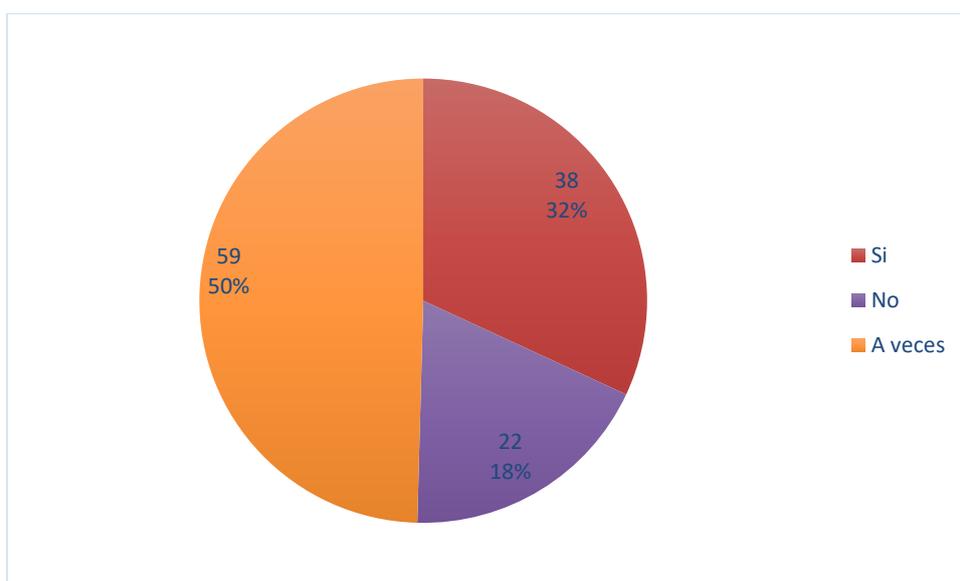
**Figura 5** *¿Qué compras en el quiosco de tu colegio?*

De la tabla 5 y figura 5, se observa que de un total de 119 estudiantes de la Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning. El 12% manifiesta que en el quiosco compra fruta, el 22% gaseosa, el 21% snacks, el 23% salchipapa y el 22% golosinas.

**Tabla 6**  
*¿Te gusta consumir frutas y verduras?*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	38	32%
No	22	18%
A veces	59	50%
Total	119	100%

*Nota:* Datos obtenidos en la encuesta (elaboración propia)



**Figura 6** *¿Te gusta consumir frutas y verduras?*

De la tabla 6 y figura 6, se observa que de un total de 119 estudiantes de la Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning. El 32% manifiesta que, si le gusta consumir frutas y verduras, el 18% que no y el 50% a veces consume frutas y verduras.

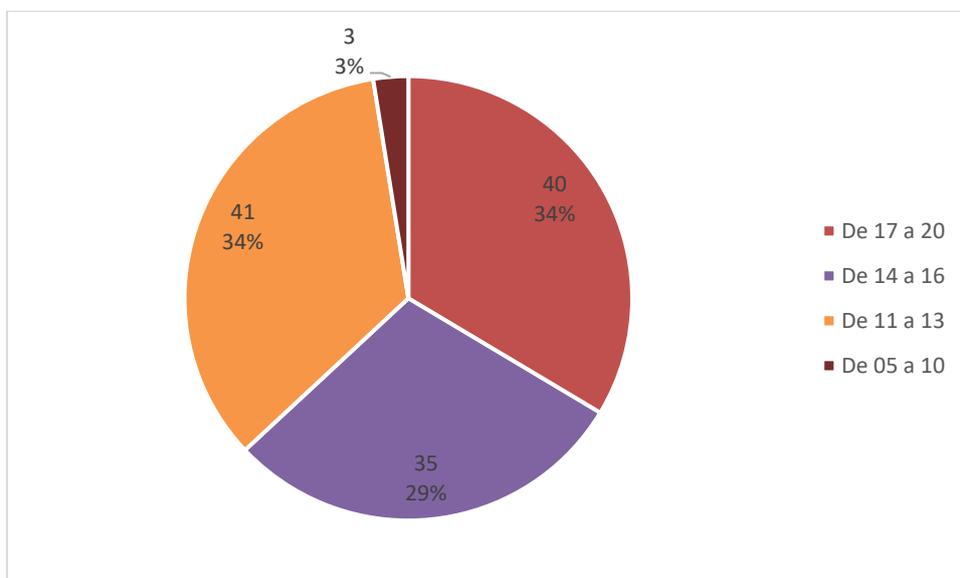
## Encuesta de Rendimiento Académico

**Tabla 7**

*¿Cuál es tu nota promedio de los cursos?*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
De 17 a 20	40	34%
De 14 a 16	35	29%
De 11 a 13	41	34%
De 05 a 10	3	3%
Total	119	100%

*Nota:* Datos obtenidos en la encuesta (elaboración propia)



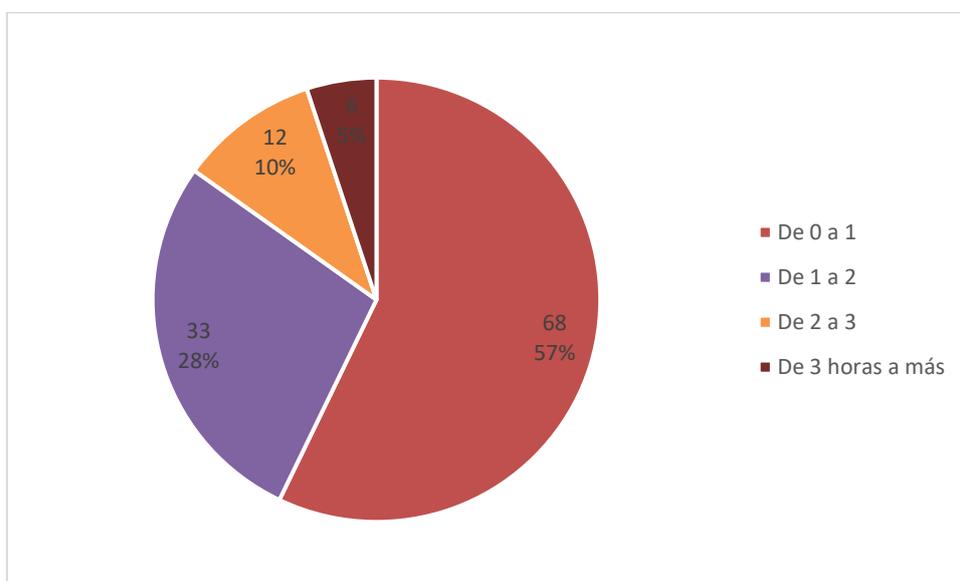
**Figura 7** *¿Cuál es tu nota promedio de los cursos?*

De la tabla 7 y figura 7, se observa que de un total de 119 estudiantes de la Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning. El 34% manifiesta que su nota promedio es de 17 a 20, el 29% de 14 a 16, el 34% de 11 a 13 y el 3% su nota promedio es de 05 a 10.

**Tabla 8***¿Cuántas horas dedicas al estudio en casa por día?*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
De 0 a 1	68	57%
De 1 a 2	33	28%
De 2 a 3	12	10%
De 3 horas a más	6	5%
Total	119	100%

*Nota:* Datos obtenidos en la encuesta (elaboración propia)

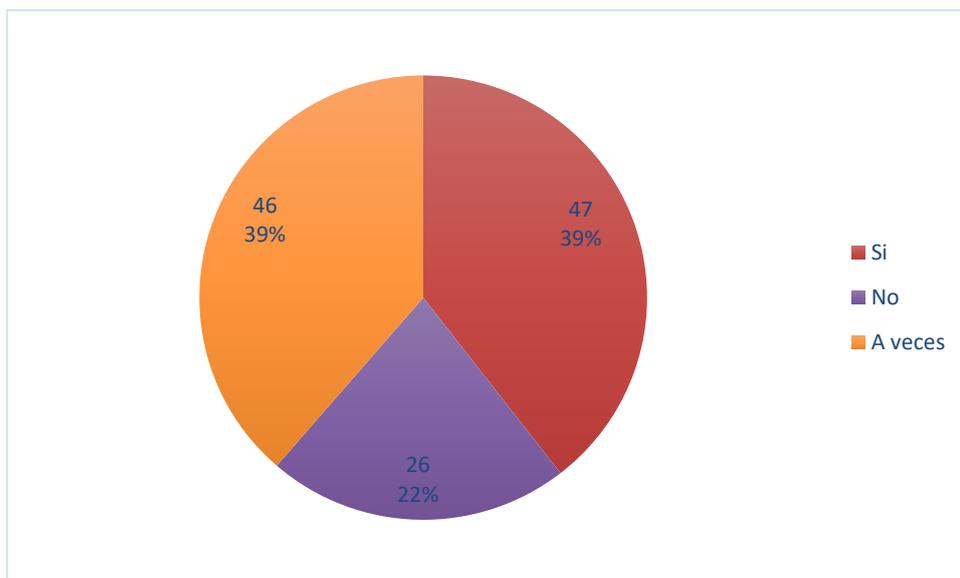
**Figura 8** *¿Cuántas horas dedicas al estudio en casa por día?*

De la tabla 8 y figura 8, se observa que de un total de 119 estudiantes de la Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning. El 57% manifiesta que en casa estudia de 0 a 1 hora al día, el 28% de 1 a 2 horas, el 10% de 2 a 3 horas, el 5% de 3 horas a más.

**Tabla 9***¿Tienes energía suficiente para realizar actividad deportiva?*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	47	39%
No	26	22%
A veces	46	39%
Total	119	100%

*Nota:* Datos obtenidos en la encuesta (elaboración propia)

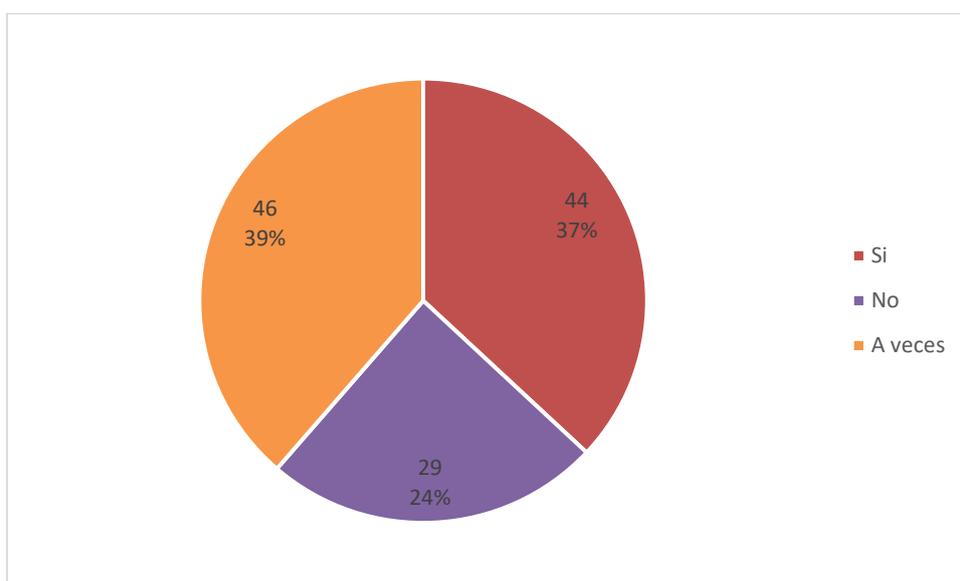
**Figura 9** *¿Tienes energía suficiente para realizar actividad deportiva?*

De la tabla 9 y figura 9, se observa que de un total de 119 estudiantes de la Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning. El 39% manifiesta que, si tiene energía para realizar actividad deportiva, el 22% no tiene energía y el 39% a veces tiene energía para realizar actividad deportiva.

**Tabla 10***¿Tienes energía suficiente para practicar danzas?*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	44	37%
No	29	24%
A veces	46	39%
Total	119	100%

*Nota:* Datos obtenidos en la encuesta (elaboración propia)

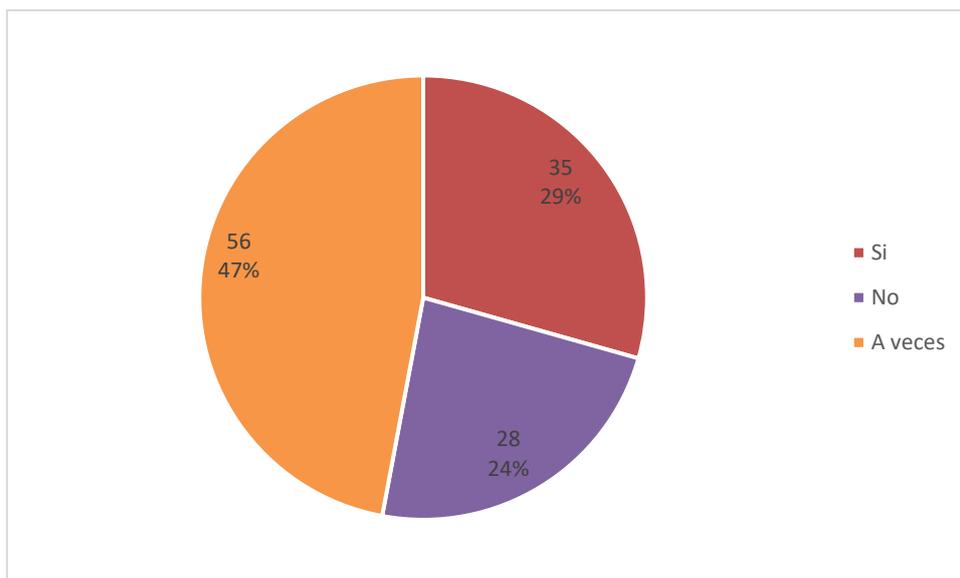
**Figura 10** ¿Tienes energía suficiente para practicar danzas?

De la tabla 10 y figura 10, se observa que de un total de 119 estudiantes de la Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning. El 37% manifiesta que, si tiene energía suficiente para practicar danzas, el 24% no tiene energía y el 39% a veces tiene energía suficiente para practicar danzas.

**Tabla 11***¿Te sientes cansado en clase?*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	35	29%
No	28	24%
A veces	56	47%
Total	119	100%

*Nota:* Datos obtenidos en la encuesta (elaboración propia)

**Figura 11** *¿Te sientes cansado en clase?*

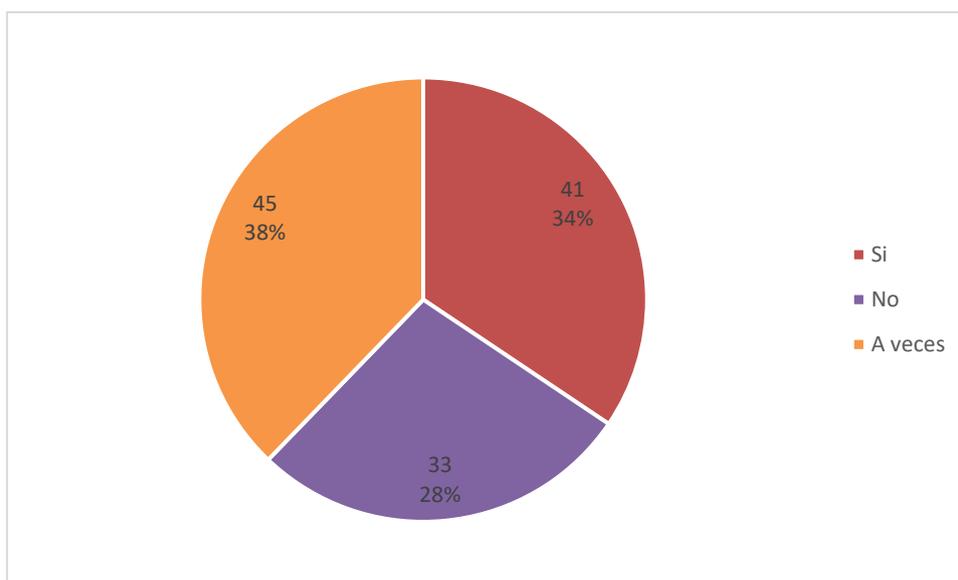
De la tabla 11 y figura 11, se observa que de un total de 119 estudiantes de la Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning. El 29% manifiesta que, si se sienten cansados en clases, el 24% no están cansados, y el 47% a veces se sienten cansados en clases.

**Tabla 12**

*¿Tienes dificultad para concentrarte y aprender lo que el profesor enseña?*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	41	34%
No	33	28%
A veces	45	38%
Total	119	100%

*Nota:* Datos obtenidos en la encuesta (elaboración propia)



**Figura 12** *¿Tienes dificultad para concentrarte y aprender lo que el profesor enseña?*

De la tabla 12 y figura 12, se observa que de un total de 119 estudiantes de la Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning. El 34% manifiesta que tienen dificultad para concentrarse y aprender lo que el profesor enseña, el 28% no tienen dificultad y el 38% a veces tienen dificultad para concentrarse y aprender lo que el profesor enseña.

## CAPÍTULO V

### DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### DISCUSIÓN

A partir de los hallazgos encontrados aceptamos la hipótesis general Los hábitos alimenticios se relacionan con el rendimiento académico de los estudiantes de Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning.

Estos resultados tienen relación con lo que sostiene Cunyas & Llacta (2015), que Existe una relación significativa entre hábitos alimenticios y rendimiento académico en el Área de Ciencia y Ambiente en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa 31301 de Chilca – Huancayo, así mismo Guerra (2017), concluye que existe una relación positiva fuerte directamente proporcional entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes de Técnica en Farmacia del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Cayetano Heredia, también para Taira (2018), concluyó que existe relación entre los Hábitos Alimenticios y el Rendimiento Académico en los Estudiantes de la Escuela de Educación Superior Tenido Profesional Policial. Esto es acorde con el presente estudio, y se evidencia la estrecha relación existente entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico aplicado en diferentes realidades y edades.

## CONCLUSIONES

**Primera:** Los hábitos alimenticios se relacionan con el rendimiento académico de los estudiantes de Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning, porque un estudiante bien alimentado aprenderá mejor y este buen rendimiento se reflejará en sus notas.

**Segunda:** La alimentación balanceada ayuda al organismo a absorber todos los nutrientes, vitaminas y minerales que el organismo necesita para que el cerebro y los músculos estén prestos a actuar ante los estímulos.

**Tercera:** Los hábitos alimenticios se transmiten a través de las generaciones y de acuerdo al contexto y el aspecto cultural donde se desenvuelve la persona.

**Cuarta:** el 100% de los estudiantes consumen pan en su desayuno, pero lo acompaña con avena, leche, infusiones o jugos, las familias en las ciudades de la costa tienen al pan como elemento indispensable en los desayunos.

**Quinta:** En el almuerzo se observa que la gaseosa con un 27% y el refresco de sobre con un 23% están presentes en las mesas de los hogares de estos estudiantes conllevando a que después en la hora de recreo también lo consuman.

**Sexta:** En la cena encontramos que los estudiantes consumen comidas chatarras como el salchipollo, la hamburguesa, acompañándolo con gaseosas, ingiriendo grasa y azúcar.

**Séptima:** Falta orientar a las madres de familia en la preparación de loncheras saludables, para sus hijos.

## RECOMENDACIONES

**Primera:** Realizar una charla a los padres de familia con un profesional de nutrición para que explique cuáles son los alimentos indicados para el consumo de sus hijos y los riesgos que trae consumir alimentos poco saludables.

**Segunda:** Orientar y supervisar lo que se vende en el quiosco escolar, para que cuando los estudiantes vayan a comprar encuentren alimentos saludables.

**Tercera:** Los estudiantes deben conocer cuáles son los alimentos saludables que deben consumir y los alimentos que no aportan a su nutrición.

**Cuarta:** Es importante consumir los alimentos que produce la región, como por ejemplo los productos marinos, de pan llevar, para incorporarlos en la alimentación de la familia.

**Quinta:** Se debe establecer las cantidades de alimentos que se consume de acuerdo a la edad y no dar demasiado con la idea errónea “a más comida, más alimentación”.

**Sexta:** Incorporar en la alimentación las frutas y verduras, que son poco preferidas por las familias, ya que estas aportan anti oxidantes, vitaminas y minerales necesarias para el organismo.

## CAPÍTULO VI

### FUENTES DE INFORMACIÓN

#### 6.1. FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

Alarcón, R., Gonzales, J., Ochoa, O., & Rivera, J. (2004). *Ayudantes y Pinches de Cocina. Temario General y Test para Oposiciones*. Madrid: Editorial MAD.

Alvaro, M., Bueno, M., Calleja, J., Cerdan, J., Echeverria, M., Garcia, C., . . . Trillo, C. (1990). *Hacia un Modelo Causal del Rendimiento Académico*. Madrid: Centro de Publicaciones del Ministerio de Educacion y Ciencia.

Cabezuelo, G., & Frontera, P. (2007). *Enseñame a Comer. Hábitos, Pautas y Recetas para evitar la Obesidad Infantil*. Madrid: Editorial EDAF.

Cunyas, Y., & Llacta, E. (2015). *Habitos Alimenticios y Rendimiento Academico en el Area de Ciencia y Ambiente en Estudiantes del Cuarto Grado de la Institucion Educativa 31301 de Chilca - Huancayo*. Tesis de Pregrado, Universidad Nacional del Centro del Perú, Facultad de Educación, Huancayo.

García, J., Sánchez, R., & Vásquez, M. (2014). *Relación entre Sueño y Hábitos Alimenticios con el Desempeño Academico de los Adolescentes del Instituto Pedagógico Intercultural Bilingüe "Quilloac" Cañar, 2014*. Tesis de Pregrado, Universidad de Cuenca, Facultad de Ciencias Médicas, Cuenca.

García, P. (1983). *Fundamentos de Nutrición* (Primera ed.). San Jose: Editorial Universidad Estatal a Distancia.

- García, V., Henríquez, R., & Palacios, M. (2012). *Importancia de la Educación Sexual en el Proceso Enseñanza Aprendizaje para el Rendimiento Académico de los Alumnos del tercer ciclo, en el centro Escolar Dr. Darío Gonzales, en el Municipio de San Vicente, Departamento de San Vicente, en Periodo 2012*. San Vicente.
- Garzón, M. (2016). *Caracterización de la Condición Física, Hábitos Nutricionales y su Influencia en el Rendimiento Académico de los Estudiantes de 9° Grado del Colegio Aquileo Parra Jornada Mañana*. Tesis de Maestría, Universidad Santo Tomás, Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación, Bogotá DC.
- Greaney, V., & Kellaghan, T. (2016). *Evaluación de los Niveles Nacionales de Rendimiento Académico*. Washington DC: Banco Internacional de Reconstrucción y Fomento / Banco Mundial.
- Guerra, E. (2017). *Habitos Alimenticios y su Relacion con el Rendimiento Academico de los Estudiantes de la Carrera Profesional de Tecnica en Farmacia del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Cayetano Heredia, Arequipa. 2015*. Tesis de Maestría, Universidad Nacional de San Agustín, Escuela de Psogrado, Arequipa.
- Instituto Nacional de la Salud Mental. (2011). *Trastornos de la Alimentación*. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.
- Marín, Z. (1998). *Elementos de Nutrición Humana* (Primera ed.). Costa Rica: Editorial UNED.
- Ministerio de Educación. (2016). *Marco de Fundamentación de las Pruebas de la Evaluación Censal de Estudiantes*. Lima: Ministerio de Educación del Perú.
- Ministerio de Educación. (2017). *El Perú en PISA 2015. Informe Nacional de Resultados*. Lima: Oficina de Medición de la Calidad de los Aprendizajes.

- Moreira, T. (2009). Factores Endógenos y Exógenos asociados al Rendimiento en Mateamática: Un Análisis Multinivel. *Revista Educación*, 61-80.
- Navarro, R. (2003). El Rendimiento Académico: Concepto, Investigación y Desarrollo. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 1(2).
- Ortega, V. (2012). *Hábitos de Estudio y Rendimiento Académico en Estudiantes de Segundo de Secundaria de una Institución Educativa del Callao*. Lima.
- Quiroz, R. (2001). *El empleo de Módulos Auto Instructivos en la Enseñanza - Aprendizaje de la Asignatura de Legislación y Deontología Bibliotecológica*. Lima.
- Rocha, D. (2012). *La influencia de la Lectura Comprensiva en el Rendimiento Académico*. Tesis de Pregrado.
- Rodríguez, V., & Simón, E. (2008). *Bases de la Alimentación Humana* (Primera ed.). España: Netbiblio.
- Rueda, J. (2016). *Condición Física, Nutrición y Rendimiento Académico en los Niños de 9 a 10 Años de Edad dentro del "Colegio los Portales" de la Municipalidad Restrepo Meta en el Primer Semestre del Año 2016*. Tesis de Maestría, Universidad Santo Tomás, Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación, Bogotá.
- Taira, E. (2018). *Hábitos Alimenticios y Rendimiento Académico en los Estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional Policial de la Región Moquegua, 2018*. Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo, Escuela de Posgrado, Trujillo.
- Touron, J. (1984). *Factores del Rendimiento Académico en la Universidad*. Navarra: Ediciones Universidad de Navarra.

Vasquez, C., Cos, A., & Lopez-Nomdedeu, C. (2005). *Alimentación y Nutrición. Manual Teórico - Práctico* (Segunda ed.). Madrid: Editorial Diaz de Santos.

Woolfolk, A. (1999). *Psicología Educativa* (Septima Edicion ed.). Mexico: Prentice Hall.

## 6.2. FUENTES ELECTRONICAS

Alcaide, M. (s.f.). *Influencia del Rendimiento y Autoconcepeto en Hombres y Mujeres.*

Obtenido de <http://www.ujaen.es/revista/reid/revista/n2/REID2art2.pdf>

Confederación de Consumidores y Usuarios. (s.f). Obtenido de

[http://www.aytojaen.es/portal/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0\\_1163\\_1.pdf](http://www.aytojaen.es/portal/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0_1163_1.pdf)

*EcuRed.* (s.f.). Obtenido de [https://www.ecured.cu/Rendimiento\\_acad%C3%A9mico](https://www.ecured.cu/Rendimiento_acad%C3%A9mico)

*Fundación Española de la Nutrición.* (01 de Octubre de 2014). Obtenido de

<http://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>

*Hospital del Trabajador* . (s.f). Obtenido de

<https://www.hospitaldeltrabajador.cl/ht/Comunidad/GuiaSalud/Vida/AlimentacionDietas/Paginas/La-importancia-de-los-buenos-habitos-alimenticios.aspx>

Instituto Nacional de la Salud Mental. (s.f.). *Los trastornos de la Alimentación: Un problema*

*que va mas alla de la comida.* Obtenido de

[https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-trastornos-de-la-alimentacion/str-16-4901\\_152220.pdf](https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-trastornos-de-la-alimentacion/str-16-4901_152220.pdf)

*Mayo Clinic.* (s.f. ). Obtenido de [https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-](https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/bulimia/symptoms-causes/syc-20353615)

[conditions/bulimia/symptoms-causes/syc-20353615](https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/bulimia/symptoms-causes/syc-20353615)

Morales, L., Morales, V., & Holguín, S. (2016). *Rendimiento Escolar*. Obtenido de [http://revistaelectronica-ipn.org/Contenido/16/HUMANIDADES\\_16\\_000382.pdf](http://revistaelectronica-ipn.org/Contenido/16/HUMANIDADES_16_000382.pdf)

# ANEXOS

## ANEXO

**TÍTULO:** LOS HABITOS ALIMENTICIOS Y EL RENDIMIENTO ACADEMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TERESA GONZALES DE FANNING DE LA UGEL 09, AÑO 2018.

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables	Definiciones	Dimensiones	Indicadores
<p><b>PROBLEMA GENERAL</b> ¿Cuál es la relación de los hábitos alimenticios con el rendimiento académico de los estudiantes de Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning de la UGEL 09, año 2018?</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL</b> Determinar la relación de los hábitos alimenticios con el rendimiento académico de los estudiantes de Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning de la UGEL 09, año 2018.</p>	<p><b>HIPÓTESIS GENERAL</b> Los hábitos alimenticios se relacionan con el rendimiento académico de los estudiantes de Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning de la UGEL 09, año 2018.</p>	<p><b>VARIABLE INDEPENDIENTE</b>  <b>HÁBITOS ALIMENTICIOS</b></p>	<p>Los hábitos alimenticios se van adquiriendo a lo largo de la vida, con influencia de la familia y amistades.</p>	<p>Alimentación</p> <p>Trastornos alimenticios</p>	<p>Cantidad</p> <p>Calidad</p> <p>Anorexia</p> <p>Bulimia</p>
<p><b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</b> ¿Cuál es la relación de la alimentación balanceada con el rendimiento académico de los estudiantes de Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning de la UGEL 09, año 2018?</p>	<p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> Determinar la relación de la alimentación balanceada con el rendimiento académico de los estudiantes de Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning de la UGEL 09, año 2018.</p>	<p><b>HIPÓTESIS ESPECÍFICOS</b> La alimentación balanceada se relaciona con el rendimiento académico de los estudiantes de Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning de la UGEL 09, año 2018.</p>	<p><b>VARIABLE DEPENDIENTE</b>  <b>RENDIMIENTO ACADEMICO</b></p>	<p>Es la capacidad, logro de los objetivos y aprendizajes que posee el alumno en la Institución Educativa, este puede ser alto, medio o bajo.</p>	<p>Social</p> <p>Perceptual</p> <p>Cognitiva</p> <p>Afectiva</p>	<p>Sociable</p> <p>Empático</p> <p>Estimulo Conducta</p> <p>Genera ideas Intuitivo</p> <p>Actitudes</p>

<p>¿Cuál es la relación de una mala alimentación en el rendimiento académico de los estudiantes de Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning de la UGEL 09, año 2018?</p> <p>¿De qué manera se relacionan los trastornos alimenticios con el rendimiento académico de los estudiantes de Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning de la UGEL 09, año 2018?</p>	<p>Determinar la relación de una mala alimentación en el rendimiento académico de los estudiantes de Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning de la UGEL 09, año 2018.</p> <p>Determinar la relación de los trastornos alimenticios con el rendimiento académico de los estudiantes de Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning de la UGEL 09, año 2018.</p>	<p>La mala alimentación se relaciona con el rendimiento académico de los estudiantes de Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning de la UGEL 09, año 2018.</p> <p>Los trastornos alimenticios se relacionan con el rendimiento académico de los estudiantes de Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning de la UGEL 09, año 2018.</p>				Valores
---	--	---	--	--	--	---------



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSE FAUSTINO SANCHEZ CARRION”

**FACULTAD DE EDUCACION**

**ENCUESTA A LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TERESA GONZALES DE FANNING DE LA UGEL 09, AÑO 2018.**

**OBJETIVO:** Conocer la opinión de los estudiantes de la Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning de la UGEL 09, año 2018.

**INSTRUCCIÓN**

La suscrita está realizando una investigación la relación de los hábitos alimenticios con el rendimiento académico de los Estudiantes de la Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning de la UGEL 09, año 2018. Para el efecto solicito su pleno apoyo respondiendo a las siguientes preguntas.

**Hábitos alimenticios**

1. ¿Cuál de estas opciones es tu desayuno?
  - a) Avena, pan
  - b) Te, pan
  - c) Leche, pan
  - d) Mazamorra, pan
  - e) Jugo de caja, pan
  
2. ¿Cuál de estas opciones es tu almuerzo?
  - a) Sopa, segundo, agua
  - b) Segundo, refresco natural
  - c) Entrada, segundo, limonada
  - d) Segundo, gaseosa

- e) Segundo, refresco de sobre
3. ¿Cuál de estas opciones es tu cena?
- a) Infusión, pan
  - b) Segundo, infusión
  - c) Salchipollo, gaseosa
  - d) Hamburguesa, gaseosa
  - e) Infusión
4. ¿Cuál de estas opciones es tu lonchera?
- a) Infusión, pan, fruta
  - b) Refresco, pan
  - c) Frugos, kekitos
  - d) Papa lays, gaseosa
  - e) Agua, galleta, fruta
5. ¿Qué compras en el quiosco de tu colegio?
- a) Fruta
  - b) Gaseosa
  - c) Snacks
  - d) Salchipapa
  - e) Golosinas
6. ¿Te gusta consumir frutas y verduras?
- a) Si
  - b) No
  - c) A veces

### **Rendimiento académico**

7. ¿Cuál es tu nota promedio de los cursos?

- a) De 17 a 20
  - b) De 14 a 16
  - c) De 11 a 13
  - d) De 05 a 10
8. ¿Cuántas horas dedicas al estudio en casa por día?
- a) De 0 a 1
  - b) De 1 a 2
  - c) De 2 a 3
  - d) De 3 horas a más
9. ¿Tienes energía suficiente para realizar actividad deportiva?
- a) Si
  - b) No
  - c) A veces
10. ¿Tienes energía suficiente para practicar danzas?
- a) Si
  - b) No
  - c) A veces
11. ¿Te sientes cansado en clase?
- a) Si
  - b) No
  - c) A veces
12. ¿Tienes dificultad para concentrarte y aprender lo que el profesor enseña?
- a) Si
  - b) No
  - c) A veces