



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Facultad de Ingeniería Agraria, Industrias Alimentarias y Ambiental

Escuela Profesional de Ingeniería en Industrias Alimentarias

La alimentación y su relación con el rendimiento escolar de los estudiantes de secundaria de la
Institución Educativa Pedro P. Silva – Huaura 2021

Tesis

Para optar el Título Profesional de Ingeniero en Industrias Alimentarias

Autora

Vanef Nira Ríos Veramendi

Asesor

Dr. Fredesvindo Fernandez Herrera

Huacho – Perú

2024



Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Reconocimiento: Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales. **Sin Derivadas:** Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

LICENCIADA

(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)

"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

Facultad de Ingeniería Agraria, Industrias Alimentarias y Ambiental

Escuela Profesional de Industrias Alimentarias

INFORMACIÓN DE METADATOS

DATOS DEL AUTOR (ES):		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Rios Veramendi Vanef Nira	44235516	04-03-2024
DATOS DEL ASESOR:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Dr. Fredesvindo Fernandez Herrera	40588728	0000-0003-2973-7973
DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:		
Nombres Y Apellidos	DNI	CODIGO ORCID
Mg. Guillermo Napoleón Vasquez Clavo	06100596	0000-0001-5909-5372
Dr. Danton Jorge Miranda Cabrera	07046189	0000-0003-2594-4000
Mg. Félix Bustamante Bustamante	44229029	0000-0001-9061-1718

La alimentación y su relación con el rendimiento escolar de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pedro P. Silva – Huaura 2021.

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unab.edu.pe Fuente de Internet	3%
2	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	Submitted to Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion Trabajo del estudiante	1%
4	1library.co Fuente de Internet	1%
5	revistas.usb.edu.co Fuente de Internet	1%
6	repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad de Guadalajara Trabajo del estudiante	1%
8	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	<1%

FIRMA DE LOS JURADOS



Mg. Guillermo Napoleón Vásquez Clavo
Presidente



Dr. Danton Jorge Miranda Cabrera
Secretario



Mg. Félix Bustamante Bustamante
Vocal



Dr. Fredesvindo Fernandez Herrera
Asesor

DEDICATORIA

Dedico con todo mi corazón mi tesis a mi madre, por su entrega abnegación y apoyo en esta gran etapa.

INDICE

INDICE DE TABLAS	ix
INDICE DE FIGURAS	x
RESUMEN	xi
ABSTRAC	xii
INTRODUCCION	xiii
CAPITULO I.....	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1 DESCRIPCION DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA.....	1
1.2.1 PROBLEMA GENERAL.....	2
1.2.2 PROBLEMAS ESPECIFICOS	2
1.3.1 OBJETIVO GENERAL	3
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:.....	3
1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	3
1.5 DELIMITACIÓN DE ESTUDIO.....	4
CAPITULO II: MARCO TEORICO	5
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION	5
2.2 BASES TEORICAS	8
2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES	18
2.5. FORMULACION DE HIPOTESIS	23

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.....	25
3.1 DISEÑO METODOLÓGICO.....	25
3.2 TIPO DE LA INVESTIGACIÓN	25
3.3 ENFOQUE	25
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	25
3.4.2 MUESTRA	25
3.4.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	26
3.4.4. TRATAMIENTO ESTADÍSTICO	26
CAPITULO IV RESULTADOS.....	28
4.2 Prueba de la hipótesis general	40
CAPÍTULO V DISCUSION	44
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	46
6.1 Conclusiones.....	46
6.2 Recomendaciones.....	47
Fuentes bibliográficas.....	48
7.1 Bibliografía.....	48
ENCUESTA.....	51

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 ¿Desayunas todos los días antes de ir al colegio?	28
Tabla 2 ¿A la semana consumes al menos 3 veces avena en el desayuno?.....	29
Tabla 3 ¿Acostumbras a tomar y/o comer leche, queso o yogurt?	30
Tabla 4 ¿Llevas refrigerios a la escuela?.....	31
Tabla 5 ¿Consumes ensalada de verduras?.....	32
Tabla 6 ¿Consumes más de 2lt de agua al día?	33
Tabla 7 ¿Sientes que masticas correctamente tus alimentos?.....	34
Tabla 8 ¿Consumes fritas (papas fritas, salchipollo, hamburguesas otros?.....	35
Tabla 9 ¿Crees que tu rendimiento escolar está en relación a tu alimentación?	36
Tabla 10 ¿Considero que mis logros académicos son producto de mi esfuerzo?.....	37
Tabla 11 ¿Realizan en tu colegio capacitaciones sobre la alimentación adecuada para los estudiantes?.....	38
Tabla 12 ¿Considero que mi rendimiento va acorde con la enseñanza de los docentes?	39

INDICE DE FIGURAS

Figura 1 Desayunas todos los días antes de ir al colegio.....	28
Figura 2 A la semana consumes al menos 3 veces avena en el desayuno	29
Figura 3 Acostumbras a tomar y/o comer leche, queso o yogurt	30
Figura 4 Llevas refrigerios a la escuela	31
Figura 5 ¿Consumes ensalada de verduras?	32
Figura 6 Consumes más de 2lt de agua al día	33
Figura 7 Sientes que masticas correctamente tus alimentos.....	34
Figura 8 Consumes fritas (papas fritas, salchipollo, hamburguesas otros.....	35
Figura 9 ¿Crees que tu rendimiento escolar está en relación a tu alimentación?	36
Figura 10 Considero que mis logros académicos son producto de mi esfuerzo.....	37
Figura 11 Realizan en tu colegio capacitaciones sobre la alimentación adecuada para los estudiantes	38
Figura 12 Considero que mi rendimiento va acorde con la enseñanza de los docentes	39

RESUMEN

Objetivo: Establecer si la alimentación está relacionada con el rendimiento escolar de los educandos de Secundaria de la Institución Educativa Pedro P. Silva – Huaura 2021. **Materiales y Métodos:** El diseño de estudio ha sido descriptivo correlacional, el estudio es básico, con un nivel descriptivo y correlacional. La población la integraron 730 y la muestra es de 252 educandos. **Resultados:** el 74% en ese sentido se aprecia que 187 integrantes de la muestra sostienen que antes de ir a la escuela siempre toma su desayuno, un 21%(52 interrogados) han sostenido que casi siempre lo realizan mientras un 5%(13 interrogados) han manifestado que casi nunca se alimentan antes de ir a la escuela. De igual forma, el 48%(121 interrogados) han sostenido que casi siempre consumen una buena proteína que es la avena al menos 3 veces por semana, un 17%(42 interrogados) sostienen que solo algunas veces lo consumen, mientras un 8%(19 interrogados) han manifestado que casi nunca consumen avena. **Conclusiones:** De acuerdo al resultado obtenido mediante la χ^2 de Pearson, se denota la existencia de relación significativa entre las dos variables que fueron procesadas estadísticamente, logrando alcanzar valores de 22,321 y una significancia de $p=0,000<0.05$ siendo altamente significativo.

Palabras claves: Alimentos, alimentos energéticos, alimentos constructores, alimentos reguladores, rendimiento escolar.

ABSTRACT

Purpose: Determine the relationship between nutrition and school performance of Secondary students of the Pedro P. Silva Educational Institution - Huaura 2021. **Materials and Method's:** The research design was correlational descriptive, the research instrument was a questionnaire, with descriptive levels and correlational. The study's population is made up of 730 and the sample is 252 students. **Results:** 74% (187 respondents) affirm that they always have breakfasts before going to school, 21% (52 respondents) indicate that they almost always do so, while 5% (13 respondents) state that they almost never eat before going to their classes. Likewise, 48% (121 respondents) affirm that they almost always consume a good protein, which is oatmeal, at least 3 times a week, 17% (42 respondents) indicate that they only consume it sometimes, while 8% (19 respondents) state that they almost never consume oats. **Conclusions:** According to Pearson's Chi-squares test, these results as significant relationships between nutrition and school performance of high school students of the Pedro P. Silva - Huaura 2021 Educational Institution, reaching a value of 22,321 and as significant soft $p=0.000<0.05$ being highly significant.

Keywords: Food, energy foods, building foods, regulatory foods, school performance.

INTRODUCCION

La investigación presentada aborda la conexión entre la alimentación y el desempeño educativo de los educandos de secundaria en la Institución Educativa Pedro P. Silva - Huaura 2021. A lo largo de la vida, la alimentación se posiciona como un factor determinante crucial para la salud general, el rendimiento físico y mental, y se erige como un pilar esencial para el desarrollo tanto a nivel individual como nacional.

La deficiencia de una ingesta correcta de alimentos o la presencia de diversas patologías derivan en la malnutrición, conduciendo a la desnutrición. En los inicios de la vida de todas las personas, la desnutrición conlleva repercusiones que dañan la salud, el crecimiento, y el desarrollo cognitivo de los niños y niñas.

Una nutrición deficiente en la niñez limita tanto que se pueda desarrollar físicamente como el cognitivo, afectando la capacidad del niño para interactuar socialmente en su entorno. Por otro lado, el exceso en el consumo alimenticio conlleva al sobrepeso u obesidad, siendo esta última un elemento muy importante toda vez que puede propiciar la aparición de diversas patologías.

En la sociedad actual, existe un creciente interés y preocupación por obtener información precisa sobre cómo alimentarse de manera óptima para mantener optima salud y un rendimiento académico destacado. Hoy en día se reconoce de manera más evidente la relación directa entre una alimentación saludable y un estado de salud positivo.

los vínculos existentes entre estas dos variables ha sido discusión de creciente interés en la sociedad contemporánea. En particular, en el ámbito educativo que estamos investigados durante el año 2021, se ha suscitado una investigación crucial sobre este vínculo entre la dieta de los estudiantes de secundaria y su desempeño escolar. La alimentación, más allá de ser un aspecto básico para la salud, se ha revelado como un factor determinante en el rendimiento físico, mental y cognitivo de los adolescentes en su entorno educativo. Esta investigación se enfoca en explorar la influencia directa que los hábitos alimenticios ejercen sobre la capacidad de aprendizaje, interacción social y desarrollo integral de los estudiantes de secundaria en dicha entidad.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 DESCRIPCION DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA

Globalmente podemos apreciar, diversos estudios han explorado el impacto directo o indirecto de los hábitos alimenticios en la salud, vinculándolos con enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes y la hipertensión, así como con diversas afecciones de origen inmunológico. Esta relación entre la alimentación y la salud también ha sido asociada con el rendimiento académico. Los hábitos alimenticios, en constante evolución durante el crecimiento, son moldeados por el entorno en el que se desarrolla cada individuo. Según Núñez dos Santos (2007), estos hábitos son comportamientos repetitivos, conscientes y a menudo compartidos por grupos sociales, influyendo en la selección, consumo y uso de ciertos alimentos, siendo moldeados por la sociedad y la cultura

Asimismo, Para Correira y De Goes (2015) Los hábitos alimenticios, influenciados por creencias, tradiciones, condiciones socioeconómicas y entornos específicos, están estrechamente vinculados a distintos contextos. Por esta razón, es crucial que los patrones alimenticios inculcados en el hogar fomenten una dieta equilibrada, ofreciendo una diversidad de alimentos en cantidades correctas para satisfacer los requerimientos para la vida diaria de los niños hacia su desarrollo.

En el ámbito latinoamericano, Vascones (2012, p. 01) destaca la relevancia de una alimentación adecuada y balanceada como un elemento fundamental en la promoción de la salud y el bienestar emocional y físico. La nutrición, según Vascones, es la función vital que posibilita el desarrollo de las personas mediante la asimilación de los nutrientes presentes en los alimentos, los cuales se integran en su organismo. Este enfoque subraya la trascendencia crucial de una nutrición óptima para el crecimiento integral de las personas

A nivel nacional, según la publicación realizada por el diario Gestión (2017, p. 02), La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación destacó los avances del Perú en la reducción del hambre y la desnutrición en el diario Gestión (2017, p. 02). Sin embargo, aún quedan grandes desafíos, ya que casi 2 millones de personas en el país padecen hambre. Más

del 43% de los niños menores de 3 años padecen anemia y el 35,5% de los peruanos mayores de 15 años tienen sobrepeso. Estos problemas afectan de manera desproporcionada a los más desfavorecidos, cuyos ingresos a menudo limitan la adquisición de alimentos nutritivos, llevándolos a consumir opciones menos nutritivas o más económicas. La mala alimentación, en sus múltiples manifestaciones (el consumo de mucho, poco o de manera inadecuada), es inaceptable en nuestro ámbito tan variado

En el ámbito escolar, las jornadas de alimentación no solo se relacionan con el desempeño académico, sino que también abarcan múltiples variables interconectadas. Estas medidas están vinculadas no solo con el rendimiento educativo, sino también con el estado nutricional, la morbilidad e incluso con tasas de mortalidad, crecimiento poblacional, pobreza, y el progreso económico y de la esperanza de vida. Al respecto se puede evidenciar en muchos estudios que el rendimiento cognitivo y académico de los estudiantes está influenciado por su historial nutricional y el entorno psicosocial y familiar que rodea su crecimiento. Se ha evidenciado que experiencias tempranas de malnutrición energético-proteica pueden generar cambios duraderos, aunque no permanentes, en la función cerebral receptora, afectando el rendimiento intelectual.

Además, Reyes (2003) detalla la importancia de los hábitos de estudio, como el tiempo dedicado a las actividades educativas, para un mejor aprendizaje y éxito académico. Establecer costumbres de estudio se convierte en una práctica aprendida fundamental para el desarrollo académico exitoso.

1.2 FORMULACION DEL PROBLEMA

1.2.1 PROBLEMA GENERAL

¿La alimentación se relaciona con el Rendimiento Escolar de los estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa Pedro P. Silva – Huaura 2021?

1.2.2 PROBLEMAS ESPECIFICOS

¿Cuál es la relación de los alimentos energéticos con el rendimiento escolar de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pedro P. Silva – Huaura 2021?

¿Cuál es la relación de los alimentos constructores con el rendimiento escolar de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pedro P. Silva – Huaura 2021?

¿Cuál es la relación de los alimentos reguladores con el rendimiento escolar de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pedro P. Silva – Huaura 2021?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación de la alimentación con el rendimiento escolar de los estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa Pedro P. Silva – Huaura 2021.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Determinar la relación de los alimentos energéticos con el rendimiento escolar de los estudiantes de secundaria de la institución educativa Pedro P. Silva – Huaura 2021.

Determinar la relación de los alimentos constructores con el rendimiento escolar de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pedro P. Silva – Huaura 2021.

Determinar la relación de los alimentos reguladores con el rendimiento escolar de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pedro P. Silva – Huaura 2021.

1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

El desconocimiento respecto a la trascendencia de una correcta alimentación y su impacto en el desarrollo cognitivo es un problema común entre los estudiantes en la actualidad. Esta falta de conciencia puede afectar su rendimiento académico, atribuible en parte a la escasa comprensión de cómo los hábitos alimenticios influyen en su desempeño escolar. Factores como los hábitos de estudio y la motivación también intervienen en este panorama.

Una alimentación equilibrada no solo promueve el desarrollo de habilidades cognitivas, memoria y concentración, sino que también proporciona los elementos nutritivos esenciales para el funcionamiento adecuado del cerebro en pleno desarrollo. Por tanto, la adopción de una dieta

balanceada es crucial. Esta investigación se centra en comprender los hábitos alimenticios que repercuten en la salud de los niños.

Los beneficiarios de este estudio serán los estudiantes, docentes, la entidad y la sociedad en general. Conocer los patrones alimenticios, los hábitos de estudio y la motivación de los educandos permitirá hacer recomendaciones tanto a los estudiantes como a la institución educativa sobre el tipo y la calidad de alimentos adecuados para consumir. Asimismo, brindará información útil a las cooperativas que proveen alimentos en la institución, orientándolas hacia opciones nutritivas que mejoren la salud de los estudiantes.

Es esencial que los alumnos comprendan que su alimentación diaria es fundamental para nutrir su organismo y contribuir a un adecuado crecimiento y desarrollo, tanto físico como emocional e intelectual. Además, esto puede ayudar en la prevención de enfermedades relacionadas con una ingesta inadecuada de nutrientes, ya sea en exceso o de manera deficiente.

1.5 DELIMITACIÓN DE ESTUDIO

Delimitación espacial. El estudio ha sido desarrollado en la entidad Educativa Pedro P. Silva.

Delimitación temporal. El estudio, ha sido realizado en el año 2021.

Delimitación temática. Al respecto se ha realizado un análisis respectivo respecto a las variables referidas

CAPITULO II: MARCO TEORICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION

ANTECEDENTES INTERNACIONALES

Supe, S. (2020) El autor de la tesis titulada “La alimentación y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes del 7° grado de educación general básica de la unidad educativa “Casahuala” de la Diócesis de Qisapincha, Provincia de Ambato, Provincia de Tungurahua” citó diversas causas, entre ellas: Ha confirmado. Influye en la nutrición adecuada de los niños de la comunidad. Estas causas incluyen la presencia de una familia disfuncional, control limitado o deficiente sobre la ingesta dietética del estudiante y falta de conocimiento de los padres sobre nutrición. También se encontró que los profesores mostraron poco interés en la nutrición de sus alumnos. Estos factores identificados en el estudio influyen en la situación de desnutrición de los estudiantes de 7mo grado de la institución

Moreira, (2019) Las conclusiones y recomendaciones del trabajo de investigación sobre el tema “La nutrición y su impacto en el rendimiento académico de los niños de 7° grado de la unidad educativa Francesco Ricciati, Diócesis de Cotokolo, Quito, Provincia de Pichincha”, resaltan su importancia. Hay una falta de comprensión de la pirámide alimenticia y de los hábitos alimentarios, que son importantes para la salud y el rendimiento académico. Esto demuestra que los estudiantes carecen de conocimientos suficientes sobre los productos nutritivos y ricos en vitaminas que necesitan para un desarrollo y rendimiento académico óptimos.

Sanchez, (2019) Un estudio similar sobre “Dieta para actividades deportivas en estudiantes de la Escuela 4 de febrero del Municipio de Humbalo, Cantón Pelileo, Provincia de Tungurahua” concluyó que ni los docentes ni las autoridades mostraron interés en mejorar la calidad. comer. La falta de atención a hábitos alimentarios más saludables ha resultado en que los alimentos no proporcionen a los estudiantes los nutrientes que necesitan para desarrollar plenamente sus habilidades atléticas y motoras. Esto reduce el rendimiento del entrenamiento, limita la capacidad máxima e impacta la participación en competencias interescolares.

Ambos estudios destacan la conciencia tan debilitada de las personas en cuanto a la trascendencia de una alimentación adecuada entre los estudiantes, como también la carencia en

la enseñanza por parte de los docentes y directivos educativos para mejorar la calidad nutricional de los alimentos proporcionados. Esta realidad muestra la necesidad urgente de crear conciencia sobre las repercusiones que pueden cuásar la alimentación indebida para que los niños puedan tener un óptimo rendiciones académico y físico, así como la responsabilidad compartida entre maestros y padres para garantizar una dieta nutritiva que respalde su desarrollo integral.

Guaman y Sacoto (2018) Este estudio realizado en Guayaquil, Ecuador, ha tenido como objetivo principal establecer si los hábitos alimentarios se relacionan con el rendimiento escolar. Se trató de un estudio descriptivo con un diseño de corte transversal, involucrando a una población y muestra de 40 alumnos.

Los resultados obtenidos revelaron que los modelos que deben cumplirse para ingerir alimentos entre los niños estudiados variaba: un 17% consumía sus comidas diariamente, otro 17% solo 2 comidas al día, y un 10% tenía un hábito de 3 comidas diarias. Además, se identificó que un grupo significativo, el 30%, consumía dulces.

En relación al rendimiento académico, se ha constatado que el 42.50% de los educandos obtuvieron un buen rendimiento en las notas del primer y segundo parcial. Sin embargo, el 17.50% estaba en proceso de alcanzar un rendimiento requerido. Estos resultados sugieren que alrededor del 50% de los niños estudiados podrían estar experimentando algún tipo de malnutrición, anemia o deficiencia vitamínica debido a una alimentación inadecuada, y esto parece estar correlacionado con sus resultados de rendimiento escolar.

2.2. ANTECEDENTES NACIONALES

Matos y Rezza (2019), El estudio se planteó investigar la Efectos de la nutrición en el rendimiento académico de estudiantes de quinto y sexto grado de la región Huancavelica Jatuspata de Surcubamba, EEM No. 31113. El objetivo principal es comprender la relación entre los alimentos, especialmente los productos locales, y los resultados educativos de estos estudiantes.

El tipo de investigación fue interpretativo y utilizó métodos científicos interpretativos y diseños correlacionales interpretativos. La muestra estuvo compuesta por 30 estudiantes de

quinto y sexto grado de esta institución educativa. Para recolectar los datos, se empleó un diario de clases como instrumento de investigación. Los hallazgos revelaron que la alimentación de los estudiantes es pésima debido a que, no se utilizan productos locales ricos en proteínas, más bien se recurre a alimentos que contienen aditivos químicos, los cuales no inciden positivamente en los procesos biológicos del cuerpo.

Esta conclusión resalta la importancia de una alimentación adecuada y localmente nutritiva para el mejoramiento del rendimiento académico de los educandos. Sugiere la necesidad de promover y fomentar el consumo de productos locales con beneficios en nutrientes y dejar de usar alimentos procesados con aditivos químicos que no contribuyen de manera positiva a la salud y el desarrollo

Gonzales y Peñaloza (2019), El principal objetivo del estudio titulado “Nutrición y aprendizaje en estudiantes de 5to y 6to grado de la Institución Educativa N° 80819, Trujillo, Perú” es comprender la relación entre una nutrición adecuada y los procesos de aprendizaje entre los estudiantes de esta institución.

El tipo de estudio fue descriptivo, utilizando un enfoque descriptivo y diseño descriptivo correlacional. La muestra estuvo compuesta por 30 estudiantes de 5to y 6to grado de esta institución educativa, y la herramienta de recolección de datos fue un diario de clase.

Los resultados de este estudio muestran que la desnutrición tiene un impacto significativo en el rendimiento académico de los estudiantes. Cuando no se satisfacen las necesidades nutricionales, pueden ocurrir una variedad de enfermedades, incluidos cambios físicos y consecuencias que afectan no solo la salud física sino también el rendimiento mental. Estos problemas incluyen un coeficiente intelectual reducido, dificultades de aprendizaje, pérdida de memoria, desarrollo muscular deficiente y enfermedades. Todo esto tiene un impacto negativo significativo en el rendimiento académico de los estudiantes.

Esta conclusión resalta la importancia crítica de una adecuada nutrición en el proceso educativo. Subraya cómo la desnutrición puede tener repercusiones no solo físicas, sino también cognitivas y académicas, afectando el rendimiento escolar de manera significativa.

2.2 BASES TEORICAS

2.2.1 ALIMENTACIÓN

La alimentación es un acto consciente y voluntario, Está influenciado por una variedad de factores, incluidos factores sociales, culturales, genéticos y biológicos, algunos de los cuales pueden ser inconscientes. Cada sociedad e individuo tiene sus propios patrones dietéticos únicos. Aranzetta (2019). La comida se considera la mejor medicina del cuerpo porque es esencial para la salud y el mantenimiento.

Según Contreras (2020), a lo largo del tiempo, ha habido cambios significativos en los hábitos alimenticios de las personas. La forma en que se alimentaban nuestros ancestros difiere notoriamente de la alimentación actual. En la actualidad, la dieta tiende a ser menos natural, con gran crecimiento en el consumo de alimentos procesados, lo que ha disminuido la importancia de una alimentación saludable y natural.

El panorama alimentario de los adolescentes ha experimentado transformaciones considerables, en gran parte debido a las estrategias publicitarias de las grandes industrias alimentarias. Esta publicidad ha tenido un impacto significativo en los cambios de los hábitos en la alimentación y en la frecuencia de consumo entre los jóvenes.

2.2.1.2. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Definitivamente, una alimentación saludable juega un papel fundamental en el bienestar del organismo. Proporciona la cantidad justa de nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento, evitando tanto las deficiencias como los excesos. Como menciona Victoriano D. (2020), una alimentación saludable cumple una serie de funciones vitales: provee energía, contribuye a la formación de tejidos, regula procesos esenciales en el cuerpo y facilita el crecimiento. En esencia, es un pilar fundamental para mantener un equilibrio adecuado en el funcionamiento del organismo, promoviendo la salud y el bienestar general.

2.2.1.3. LOS TRES PRINCIPIOS DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Absolutamente, esos tres principios que mencionas son pilares fundamentales de una alimentación saludable: diversidad en los alimentos, buenos aportes de necesidad en calorías y nutrientes, y volumen con moderación de consumo. (Soldati, 2021. P. 71)

Las diversidades en la alimentación son esencial para garantizar la ingesta de una amplia gama de nutrientes. Esta diversidad nutricional incluye vitaminas como A, D, E, K, varias del complejo B (como tiamina, riboflavina, B6, B12, ácido pantoténico y fólico), así como minerales como fósforo, magnesio, calcio, yodo, zinc, hierro, flúor y magnesio. Pero la variedad en la dieta también se refiere a la incorporación de otros componentes que tienen un impacto biológico en la salud ayudándonos a prevenir algunas enfermedades que son causadas por la mala nutrición. Ejemplos de estos componentes son la fibra, antioxidantes, beta carotenos y otros fitonutrientes presentes en más de 200 variedades de productos.

Por tanto, una alimentación equilibrada y saludable se logra al consumir una amplia gama de alimentos que proporcionen todos estos nutrientes esenciales y componentes bioactivos, contribuyendo así a la conservación de una salud adecuada y la prevención de enfermedades relacionadas con la nutrición.

Aporte adecuado de nutrientes y calorías

Absolutamente, una buena alimentación se encuentra fundamentada en el consumo regular de una variedad de nutrientes esenciales que son cruciales para el funcionamiento óptimo del cuerpo humano. Estos nutrientes no se encuentran todos en un solo alimento en las cantidades necesarias, sin embargo, si se hallan en la leche materna sobre todo desde que nacen hasta un promedio de seis meses de vida. (Díaz, 2021)

algunas personas hacen una mezcla de alimentos asegurando su consumo desde temprana edad son mecanismos fundamentales para obtener una diversidad en la alimentación la cual debe resultar apropiada a lo largo de todas las etapas de la vida. Esto se logra manteniendo las disposiciones para proporcionar cantidades necesarias para cubrir los requerimientos fisiológicos individuales.

Los carbohidratos, las grasas y las proteínas son esenciales para los requerimientos energéticos del cuerpo, ya que contribuyen al crecimiento, el metabolismo y la actividad física. Si bien las proteínas también proporcionan energía, su función principal radica en suministrar los aminoácidos requeridos para sintetizar las proteínas, hormonas, corporales y enzimas. Esto es crucial para regular y mantener el metabolismo del organismo en óptimas condiciones.

Cantidad moderada de consumo

Efectivamente, los alimentos saludables no solo se tratan de la calidad de los alimentos, sino también de la moderación en su consumo. Se busca que las proporciones de alimentos que se ingieren puedan ser los necesarios para copar los energéticos requeridos por el cuerpo según el gasto que se realiza.

La moderación en la selección y la ingesta de alimentos implica no solo escoger opciones nutritivas, sino también controlar las porciones y cantidades que se consumen. Es importante no excederse en la cantidad de alimentos, incluso cuando son saludables, para la conservación de un adecuado equilibrio entre la ingesta y el gasto de energía. Así, se busca evitar el exceso de calorías que podría derivar en problemas de salud como el sobrepeso u otras condiciones asociadas a una dieta desequilibrada. (Aragon, 2018)

2.2.1.4. LOS TRES GRUPOS DE ALIMENTOS

Alimentos energéticos

Los alimentos energéticos se caracterizan por su contenido principal en carbohidratos y grasas. Su función principal es ser una fuente esencial de energía para las células humanas. Por ejemplo, los carbohidratos son la principal fuente de energía para diversas células, especialmente los glóbulos rojos y tejidos como el cerebro, que obtienen la mayor parte de su energía de la glucosa. (Calderón, 2022)

De igual forma las grasas también desempeñan un papel importante al proporcionar energía, especialmente cuando los músculos están en reposo o durante actividades físicas livianas. En resumen, los alimentos energéticos son fundamentales para llevar a cabo actividades diarias como trabajar, jugar, correr, entre otras.

Estos alimentos incluyen, entre otros, granos como arroz, avena, trigo, kiwi, quinua, maíz, pan, pasta; tubérculos como papa, camote, yuca, olluco, etc.; legumbres como frijoles, lentejas, las habas (también contienen proteínas); azúcares, como la miel y sus derivados; grasas procedentes de aceites animales y vegetales; y frutos secos como las nueces, las pecanas y los cacahuets, que también son ricos en proteínas vegetales.

La falta de alimentos ricos en energía adecuados en la dieta de un niño puede hacer que el cuerpo produzca energía a partir de proteínas, lo que puede afectar el crecimiento del niño porque la proteína se utilizará para funciones energéticas en lugar de desempeñar un papel esencial en el desarrollo y crecimiento del niño. Cuerpo.

Alimentos Constructores

Los alimentos pertenecientes al grupo de las proteínas incluyen la leche, el queso, el yogur, las carnes, los huevos, los pescados y las legumbres. Estos alimentos se caracterizan por su alto contenido en proteínas, que desempeñan roles cruciales en la formación y reconstrucción de células, así como en la construcción y mantenimiento de tejidos en diferentes situaciones fisiológicas. (Mendonca, 2019)

Las proteínas son esenciales para la reparación, formación y preservación de la masa muscular y ósea. No solo intervienen en la estructura celular, sino que también son componentes fundamentales para el sistema inmunológico, ya que los anticuerpos provocados por los linfocitos beta son proteínas. Además, las proteínas participan en el equilibrio de líquidos a través de la globulina y la albúmina, mantienen el equilibrio ácido-base, contribuyen a que las hormonas tiroideas y la insulina puedan formarse, y son parte integral de la producción enzimática, acelerando las reacciones químicas en el cuerpo. Si en caso se carece de carbohidratos, las proteínas pueden ser convertidas en glucosa.

Un consumo de proteínas inadecuadas en niños puede ser dañino, ya que afectaría su crecimiento normal. También podría incrementar el riesgo de infecciones al disminuir las capacidades de respuesta del sistema inmunitario. En caso de que un niño esté enfermo, sus necesidades proteicas pueden aumentar en comparación con niños sanos debido a la demanda adicional del cuerpo para combatir la infección y recuperarse adecuadamente.

Alimentos reguladores

Los alimentos que son ricos en minerales y vitaminas se encuentran sobre todo en las hortalizas, frutas y verduras. Las vitaminas constituyen elementos orgánicos necesarios que el cuerpo debe absorber en pequeñas proporciones y desempeñan un papel crucial como reguladores en diversas funciones metabólicas del cuerpo.

Por ejemplo, la vitamina A es esencial para la visión y también desempeña un papel en la salud de las células epiteliales como los pulmones, la tráquea y el tracto gastrointestinal. También favorece la salud de la piel y regula la utilización de calcio y fósforo, que son componentes importantes de la formación de huesos. (Calderón A, 2019)

La vitamina E actúa como antioxidante al destruir las cadenas de radicales libres que dañan el sistema inmunológico y están relacionados con enfermedades cardiovasculares, cáncer, envejecimiento de la piel y artritis.

Por otro lado, la vitamina K juega un papel importante en la síntesis de factores de coagulación en la sangre y favorece la conversión de proteínas precursoras en factores de coagulación activos. También interviene en la síntesis de proteínas, esenciales para la formación y mantenimiento de los huesos.

Estas vitaminas, presentes en frutas, verduras y hortalizas, son esenciales para una variedad de procesos biológicos en el cuerpo y su ingesta adecuada a través de una dieta equilibrada contribuye significativamente a mantener la salud y prevenir enfermedades.

2.2.1.5. LA ALIMENTACIÓN BALANCEADA EN LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es una etapa muy difícil en la vida con requerimientos dietéticos y nutricionales específicos y significativos. A menudo, durante este tiempo, pueden surgir desórdenes alimenticios, a veces impulsados por tendencias sociales o por presiones tanto internas como externas, generando una amalgama de factores. Además, se caracteriza por importantes cambios fisiológicos y un desarrollo emocional y social significativo que marcan una etapa memorable.

Barajas, (2021) este investigador sostiene aspectos relacionados a estas variaciones como el descubrimiento del yo, la formación gradual de un "plan" para la vida y la integración en nuevas esferas de la existencia. Los adolescentes enfrentan cambios morfológicos y buscan un nuevo concepto de sí mismos, desarrollando su autoafirmación a través de la necesidad de autonomía. Esta fase supone el inicio y el avance de la niñez a la adultez, un cambio que, en principio, es uno de los más profundos de la vida. Estos cambios podrían repercutir de manera negativa o positiva en los hábitos alimentarios de los adolescentes.

Según la Academia Estadounidense de Pediatría, la adolescencia es un proceso físico y social que comienza entre los 10 y 15 años, se caracteriza por la aparición de caracteres sexuales secundarios, y finaliza alrededor de los 20 años, una época de parada del crecimiento físico y de la maduración psicosocial.

Durante este período, el cuerpo sufre cambios significativos en tamaño, forma y composición. Los requerimientos nutricionales están influenciados por las tasas de crecimiento, los cambios en la composición corporal y los gastos necesarios para mantener los requerimientos energéticos. Este período se caracteriza por mayores tasas de crecimiento y cambios de maduración significativos que afectan el tamaño, la forma y la composición del organismo.

2.2.2. Rendimiento escolar

Las palabras de los estudiantes sobre su rendimiento académico suelen reflejar el impacto de las evaluaciones y el ambiente en el aula, incluyendo la retroalimentación de los docentes. Las notas numéricas asignadas a los alumnos pueden tener reacciones significativas en su autoconfianza, motivación y autoestima. (Almaguer, 2022)

al respecto se aprecia que cuando los estudiantes reciben evaluaciones positivas, esto puede fortalecer su confianza y motivación, impulsándolos a mejorar y seguir aprendiendo. Sin embargo, las evaluaciones que no alcanzan el nivel requerido pueden generar dudas en sus habilidades, desmotivación y una percepción negativa de sí mismos. Esta serie de pensamientos, desde "no sé" hasta "no nací para estudiar", pueden derivar en una baja autoestima, bajo rendimiento y, en algunos casos, incluso la deserción escolar.

Los discursos de los docentes en el aula, sus enfoques de evaluación, la retroalimentación brindada y la manera en que comunican el progreso de los estudiantes pueden tener grandes influencias para que los alumnos puedan percibirlos respecto a sus habilidades y conocimientos. Las palabras y actitudes de los docentes pueden reforzar tanto la confianza como la inseguridad de los estudiantes en su capacidad para aprender y tener éxito académico. Por tanto, el rol de los educadores es clave en el desarrollo de la autoconfianza y motivación de los educandos, como también en su rendimiento escolar.

2.2.2.1 Tipos de rendimiento escolar

Estas diversas formas de rendimiento proporcionan una visión más holística y completa del progreso y desarrollo de un estudiante: Levinger, (2020)

Rendimiento individual: Se centra en los logros específicos de un estudiante en términos de conocimientos, habilidades, actitudes y más. Es una evaluación detallada del progreso académico y personal que permite al profesor comprender donde se hallan las fortalezas y áreas donde cada estudiante tiende a desarrollarse mejor para tomar decisiones pedagógicas específicas y personalizadas.

Rendimiento general: Este tipo de rendimiento abarca el desempeño general del estudiante en el entorno educativo. Incluye los hábitos culturales, el aprendizaje con los modelos académicos establecidos, la conducta y los hábitos culturales en el contexto del centro educativo en su totalidad. Aquí se evalúa cómo el estudiante se adapta y participa en el entorno escolar de manera más amplia.

Rendimiento específico: Se refiere al desempeño futuro y la capacidad del estudiante para aplicación de aquello que aprende en los aspectos de la vida real. Evalúa cómo el estudiante puede resolver problemas personales, su desarrollo profesional, familiar y social a medida que avanza en su vida. Considera aspectos más amplios de su vida, incluidas sus relaciones, comportamiento y adaptación a diferentes contextos.

Cada tipo de rendimiento ofrece información valiosa sobre diferentes aspectos del desarrollo de un estudiante, lo que permite a educadores y profesionales comprender mejor sus

necesidades individuales y guiarlos de manera más efectiva hacia su crecimiento académico y personal.

2.2.2.3. Rendimiento social

la institución educativa no solo moldea al individuo, sino que también refleja y está influenciada por la sociedad en la que se encuentra. Algunos factores sociales clave que pueden influir en la institución educativa y, por ende, en los estudiantes son: Vergara, (2021)

Contexto Geográfico: El entorno físico y geográfico en el que se encuentra la institución educativa puede tener un impacto significativo. Esto incluye factores como la ubicación urbana o rural, el acceso a recursos naturales, la infraestructura disponible y las características culturales y económicas de la región.

Contexto Demográfico: La composición y tamaño de la población que rodea a la institución educativa también son relevantes. El número de personas, la diversidad étnica, cultural y socioeconómica, así como la densidad poblacional, pueden influir en la dinámica del aprendizaje, las interacciones sociales y las oportunidades disponibles para los estudiantes.

Estos factores sociales no solo afectan el ambiente de aprendizaje en la institución educativa, sino que también moldean las perspectivas, valores y experiencias de los educandos. Además, la entidad de educación, como parte integral de la sociedad, a menudo refleja y responde a estos factores al desarrollar su enfoque pedagógico, programas de estudio y políticas educativas.

2.2.2.4 Niveles de rendimiento escolar

Los niveles de logro establecidos por el Ministerio de Educación, en los tres niveles educativos, ofrecen una guía clara para la evaluación del avance académico de los educandos en diversas áreas. Estos niveles proporcionan una descripción detallada del estado de aprendizaje de los alumnos:

Inicio: Se refiere al momento en que el estudiante inicia progresivamente los aprendizajes. En este nivel, están empezando a adquirir las habilidades y conocimientos necesarios, pero aún están en la fase inicial del proceso. Tourón, (2021)

Proceso: Indica que los educandos están avanzando en la adquisición de los aprendizajes que se previnieron con tiempo. Aunque aún no los ha dominado por completo, está en camino de lograrlos dentro del tiempo establecido.

Logro previsto: Este nivel muestra que los estudiantes han alcanzado y evidencian el logro de los aprendizajes esperados dentro del período programado. Han cumplido con lo que se espera en el currículo o en las asignaturas.

Logro destacado: Este nivel representa un alto grado obtenido por los educandos. Han alcanzado y superado satisfactoriamente los aprendizajes previstos, demostrando un dominio sobresaliente en todas las áreas del currículo o asignaturas.

En lo referido a educación secundaria, se utiliza una escala numérica del 0 al 20 para expresar los niveles de logro, proporcionando una evaluación más cuantitativa del desempeño de los educandos en la variedad de momentos académicos.

2.2.2.5 Factores que influyen en el rendimiento escolar

Estos son agentes externos es decir fuera del ámbito educativo, que se refiere a las vivencias de los niños en el entorno en el cual se desenvuelven

a) Nivel socioeconómico: El ingreso económico y las condiciones familiares pueden afectar el rendimiento académico. La falta de recursos para adquirir materiales educativos o la presencia de múltiples hijos en edad escolar puede dificultar el acceso a recursos necesarios para el aprendizaje.

b) Nutrición: Una buena nutrición es fundamental para el desarrollo cognitivo. Los niños desnutridos pueden experimentar dificultades para concentrarse y aprender, lo que afecta su rendimiento académico.

c) Actitud de la madre: El entorno familiar y la actitud de los padres, especialmente de la madre, pueden influir en el rendimiento escolar. Una actitud positiva y de apoyo hacia la educación puede motivar al niño, mientras que una actitud negativa puede afectar su desempeño. (Vergara, 2021)

d) Escolaridad de las madres: El nivel educativo de los padres, en especial de la madre, puede impactar en el rendimiento académico de los hijos. Padres con mayor educación suelen estar más capacitados para ayudar a sus hijos con las tareas escolares y reforzar lo aprendido en clase.

2.2.2.6 - Factores Intra-educativos

a) Estos factores son cruciales para el rendimiento académico:

a) Tamaño del grupo: Grupos más pequeños permiten una atención más individualizada, mientras que en grupos grandes puede ser más desafiante para los docentes brindar atención personalizada a cada alumno.

b) Disponibilidad y calidad de textos: Contar con textos escolares es esencial, pero la calidad de estos materiales es aún más importante para respaldar un aprendizaje efectivo.

c) Experiencia docente: La experiencia de los docentes es fundamental, ya que les permite mejorar sus métodos de enseñanza y ajustar su enfoque según las necesidades de los estudiantes.

d) Relación alumno-docente: Una relación positiva y cercana entre el maestro y el estudiante puede mejorar significativamente el rendimiento académico, ya que crea un entorno propicio para el aprendizaje.

e) Cambios de profesor: Los cambios frecuentes de profesores pueden afectar negativamente el rendimiento, ya que cada docente tiene su estilo y enfoque, y los cambios constantes pueden generar discontinuidad en el proceso de aprendizaje.

f) Equipamiento: Las escuelas bien equipadas suelen estar asociadas con un mejor rendimiento académico, ya que disponer de recursos adecuados puede favorecer el proceso educativo. (Tourón, 2021)

2.2.2.6 Una alimentación balanceada ayuda al rendimiento escolar

El impacto de una alimentación adecuada va más allá de la nutrición. No solo se relaciona con la salud física, sino también con aspectos cognitivos y académicos. El desayuno, por ejemplo, es crucial para el rendimiento intelectual, ya que influye en la memoria, concentración y creatividad. Además, mantener una dieta balanceada puede mejorar el rendimiento físico y el estado anímico, contribuyendo a mantener altos niveles de glucosa en la sangre, lo que influye en el bienestar emocional.

En el ámbito escolar, el rendimiento académico es fundamental, ya que es allí donde se denota los logros que alcanzan los educandos. Este rendimiento se mide a través de indicadores como la tasa de éxito y la tasa de deserción, que reflejan la efectividad del sistema educativo. Factores individuales, aptitudes, entorno socio-familiar y la realidad escolar son elementos que inciden en el rendimiento académico de los educandos. (Levinger, 2020)

Así, una alimentación adecuada se posiciona como un factor relevante que impacta tanto en el bienestar físico como en el desempeño académico y cognitivo de los estudiantes.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

Adolescencia. - Es una etapa vital que marca la transición entre la infancia y la adultez. Se caracteriza por cambios físicos, emocionales, cognitivos y sociales significativos. Generalmente, abarca desde los 10-12 años hasta los 18-20 años, aunque puede variar según la persona y la cultura. Durante este período, los adolescentes exploran su identidad, buscan independencia, establecen relaciones sociales más complejas y experimentan importantes transformaciones en su cuerpo y mente.

Alimentación. - Es el proceso mediante el cual los seres vivos obtienen y consumen los nutrientes necesarios para mantener sus funciones vitales, crecimiento y desarrollo. Implica la ingesta de alimentos y bebidas que proporcionan energía, proteínas, vitaminas, minerales y otros

elementos esenciales para el correcto funcionamiento del organismo. Una alimentación equilibrada y variada es fundamental para mantener la salud y prevenir enfermedades, ya que proporciona los elementos necesarios para el adecuado funcionamiento del cuerpo.

Factores de riesgo. - Son condiciones, comportamientos, situaciones o características que aumentan la probabilidad de que una persona experimente algún problema, enfermedad o situación no deseada. Pueden ser variables personales, ambientales, sociales o de otro tipo. Algunos ejemplos comunes de factores de riesgo incluyen el tabaquismo, la mala alimentación, la falta de ejercicio, el estrés, la exposición a sustancias tóxicas, antecedentes familiares de ciertas enfermedades, entre otros. Identificar y comprender estos factores es fundamental para tomar medidas preventivas y reducir la probabilidad de que ocurran problemas o enfermedades.

Estado nutricional. - Esta referido a la condición física y fisiológica de una persona en relación con la ingesta, absorción y utilización de nutrientes por parte del organismo. Está determinado por la cantidad y calidad de alimentos consumidos, así como por la capacidad del cuerpo para absorber y utilizar esos nutrientes.

Se evalúa considerando diversos factores como el peso corporal, la altura, la composición corporal, la presencia de deficiencias o excesos de nutrientes, y el estado de salud en general. Un estado nutricional adecuado implica un equilibrio en la ingesta de nutrientes esenciales, como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales, que permite al organismo funcionar de manera óptima y mantener la salud.

Hábitos alimentarios. - Están referidos a los patrones y comportamientos recurrentes que una persona sigue en relación con la elección, preparación y consumo de alimentos y bebidas. Estos hábitos son influenciados por factores culturales, sociales, económicos, emocionales y personales.

Pueden abarcar la elección de alimentos específicos, la frecuencia y tamaño de las comidas, la forma de preparar los alimentos, las preferencias individuales, así como las costumbres familiares y culturales.

Los hábitos alimentarios saludables implican consumir una variedad de alimentos nutritivos, mantener un equilibrio adecuado entre los distintos grupos de alimentos, controlar las porciones y la frecuencia de las comidas, y mantener una hidratación adecuada. Estos hábitos contribuyen al bienestar general y a la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación.

Nutrientes. - son sustancias químicas presentes en los alimentos que el cuerpo humano necesita para llevar a cabo sus funciones vitales. Estos compuestos proporcionan energía, promueven el crecimiento, reparan tejidos y regulan procesos corporales.

Existen varios tipos de nutrientes:

Macronutrientes: Son los nutrientes que el cuerpo necesita en grandes cantidades. Incluyen carbohidratos, proteínas y grasas, y proporcionan la energía principal para las actividades diarias.

Micronutrientes: Estos son necesarios en cantidades más pequeñas, pero son igualmente esenciales. Incluyen vitaminas y minerales que desempeñan roles específicos en el metabolismo, el sistema inmunológico, la salud ósea, entre otros.

Los nutrientes son fundamentales para el funcionamiento adecuado del cuerpo humano, y una alimentación equilibrada que contenga una variedad de alimentos suele proveerlos en las cantidades necesarias para mantener la salud.

Carbohidratos. - son uno de los principales grupos de nutrientes y una fuente importante de energía para el cuerpo. Están compuestos por carbono, hidrógeno y oxígeno, y se dividen en tres categorías principales: azúcares simples, almidones y fibra.

Azúcares simples: También conocidos como carbohidratos simples, son moléculas más pequeñas y fáciles de descomponer. Incluyen glucosa, fructosa y sacarosa, presentes en alimentos como frutas, miel y productos azucarados.

Almidones: Son carbohidratos complejos formados por cadenas más largas de moléculas de azúcares. Se encuentran en alimentos como pan, arroz, pasta y papas. El cuerpo descompone estos almidones en azúcares simples durante la digestión.

Fibra: Es un tipo de carbohidrato que no se descompone completamente durante la digestión. Se encuentra en alimentos como verduras, frutas, legumbres y granos enteros. La fibra es importante para la salud digestiva y puede ayudar a prevenir problemas como el estreñimiento.

Los carbohidratos son una fuente primaria de energía para el cuerpo, especialmente para el cerebro y los músculos. Es importante incluir una variedad de fuentes de carbohidratos en la dieta para obtener los beneficios de diferentes tipos de nutrientes. Sin embargo, es esencial equilibrar la ingesta de carbohidratos con otros nutrientes y mantener un consumo moderado de azúcares simples para mantener una dieta saludable.

Proteínas. - son macromoléculas fundamentales para el organismo, compuestas por cadenas de aminoácidos interconectados. Estos aminoácidos son esenciales para una amplia gama de funciones biológicas en el cuerpo humano.

Las proteínas desempeñan roles vitales en:

Estructura: Forman tejidos corporales como músculos, huesos, piel y cabello.

Funciones Biológicas: Actúan como enzimas, transportadores de nutrientes, anticuerpos y hormonas, entre otras funciones metabólicas.

Regulación: Participan en la regulación de procesos celulares y corporales, como la coagulación sanguínea o el equilibrio de fluidos.

Las proteínas se obtienen de fuentes alimenticias como carne, pescado, huevos, lácteos, legumbres, nueces y productos derivados de la soja. Es importante consumir una variedad de proteínas para asegurar la ingesta de todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo no puede producir por sí mismo. Una dieta equilibrada y variada suele proporcionar la cantidad adecuada de proteínas para mantener la salud y el funcionamiento óptimo del cuerpo.

Grasas: son nutrientes esenciales para el organismo y se clasifican en diferentes tipos:

Grasas saturadas: Se encuentran principalmente en alimentos de origen animal como la carne, la mantequilla, los lácteos enteros y ciertos aceites como el de coco y palma. El consumo excesivo de estas grasas puede aumentar el nivel de colesterol en sangre y el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Grasas insaturadas: Estas se dividen en dos tipos principales:

Grasas monoinsaturadas: Presentes en el aceite de oliva, aguacates, frutos secos como almendras y nueces.

Grasas poliinsaturadas: Se encuentran en pescados grasos (como el salmón y el atún), semillas de lino, girasol, y en aceites vegetales como el de girasol, soja y maíz. Estas grasas son beneficiosas para la salud cardiovascular cuando se consumen en cantidades adecuadas.

Grasas trans: Son un tipo de grasa que se forma durante un proceso industrial de hidrogenación. Se encuentran en alimentos procesados como la margarina, algunos alimentos fritos y productos horneados. El consumo excesivo de grasas trans está asociado con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Las grasas son esenciales para la absorción de vitaminas liposolubles (como A, D, E y K), proporcionan energía y son importantes para la estructura de las células. Es crucial mantener un equilibrio adecuado en el consumo de grasas, dando preferencia a las grasas saludables y limitando las saturadas y trans para mantener una dieta equilibrada y promover la salud.

2.4. OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

	DIMENSIONES	INDICADORES
VARIABLE INDEPENDIENTE La alimentación	Alimentos energéticos Alimentos Constructores Alimentos Reguladores	Carbohidratos. Grasas Proteínas Vitaminas La fibra dietética Agua
VARIABLE DEPENDIENTE Rendimiento Escolar	Cuantitativo Cualitativo	Destreza con criterio de desempeño Satisfactorio Muy Buena Buena Regular

2.5. FORMULACION DE HIPOTESIS

2.5.1 HIPÓTESIS GENERAL

La alimentación se relaciona significativamente con el rendimiento escolar de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pedro P. Silva – Huaura 2021.

2.5.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

Los alimentos energéticos se relacionan significativamente con el rendimiento escolar de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pedro P. Silva – Huaura 2021.

Los alimentos constructores se relacionan significativamente con el rendimiento escolar de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pedro P. Silva – Huaura 2021.

Los alimentos reguladores se relacionan significativamente con el rendimiento escolar de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pedro P. Silva – Huaura 2021.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1 DISEÑO METODOLÓGICO

El diseño de estudio adoptado es No Experimental, toda vez que ha implicado variables independientes que no sufrieron manipulación intencionalmente, careciendo de grupos de control o experimentales. Este enfoque analiza y examina los eventos y fenómenos una vez que han ocurrido en la realidad. Según Carrasco (2006), el tipo de diseño no experimental empleándose para ello el transeccional correlacional, el cual se enfoca en estudiar las relaciones entre los hechos y fenómenos, buscando comprender el nivel de influencia o su ausencia. Su objetivo principal radica en determinar el grado de relación entre las variables que se están investigando” (p. 73)

3.2 TIPO DE LA INVESTIGACIÓN

En concordancia a la estrategia aplicada en este estudio, le pertenece al tipo descriptivo debido a que no ha sido efectuado ningún tipo de manipulación de variables. (Palomino: 2007)

3.3 ENFOQUE

esta indagación es de tipo no experimental fundamentado en un enfoque cualitativo.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA.

3.4.1 POBLACIÓN.

Fue integrada por 730 educandos correspondientes a la entidad materia de este estudio

3.4.2 MUESTRA

Al respecto ha sido integrado por 252 educandos pertenecientes a la entidad mencionada anteriormente

Seguidamente se aprecia la ecuación empleada para este procesamiento:

$$M = \frac{Z^2 \times N \times P \times Q}{E^2 (N-1) + Z^2 \times P \times Q}$$

Dónde:

M= Tamaño de Muestra

N= Población

Z= Nivel de confianza (95%=1.96)

E= Margen de error (5%)

P= Probabilidad de ocurrencia (0.5)

Q= Probabilidad de no ocurrencia (0.5)

$$M = \frac{1.96^2 \times 1.96 \times 730 \times 0.5 \times 0.5}{0.05^2 (730-1) + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5} = 252$$

3.4.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Según Morles (1999), lo conceptúa como los métodos estructurados que permiten observar hechos, recolectar datos o analizar resultados en una investigación. tomándose en cuenta las peculiaridades de esta indagación, fueron determinadas la técnica más apropiada que en este caso sería la encuesta. Esta técnica se empleó con el fin de validar los resultados de las variables. De acuerdo con Mirabal (1992), la encuesta se define como un método que implica la observación sistemática y regulada, ya sea directamente o mediante dispositivos, de fenómenos y comportamientos de individuos o grupos, con el propósito de adquirir conocimiento científico.”. (p. 123)

3.4.4. TRATAMIENTO ESTADÍSTICO

Se utilizará el software SPSS versión 19 para lograr valores de la escala de actitudes y correlaciones de manera independiente. Posteriormente, se llevará a cabo el análisis e interpretación de los resultados partiendo de las correlaciones obtenidas.

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

Estudiantes de ambos sexos del nivel secundario de la Institución Educativa Pedro P. Silva – Huaura 2021

Estudiantes que firmen el asentimiento informado, en señal de aceptación a participar en el presente estudio.

Estudiantes aparentemente sanos.

Criterios de exclusión

Estudiantes que no deseen participar en el estudio.

Estudiantes que sigan algún régimen de alimentación (restricción dietética por enfermedad, prohibición dietética por religión) por costumbres o creencias.

CAPITULO IV RESULTADOS

Tabla 1 ¿Desayunas todos los días antes de ir al colegio?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a. Nunca	0	0
b. Casi nunca	0	0
c. A veces	13	5
d. Casi siempre	52	21
e. Siempre	187	74
TOTAL	252	100

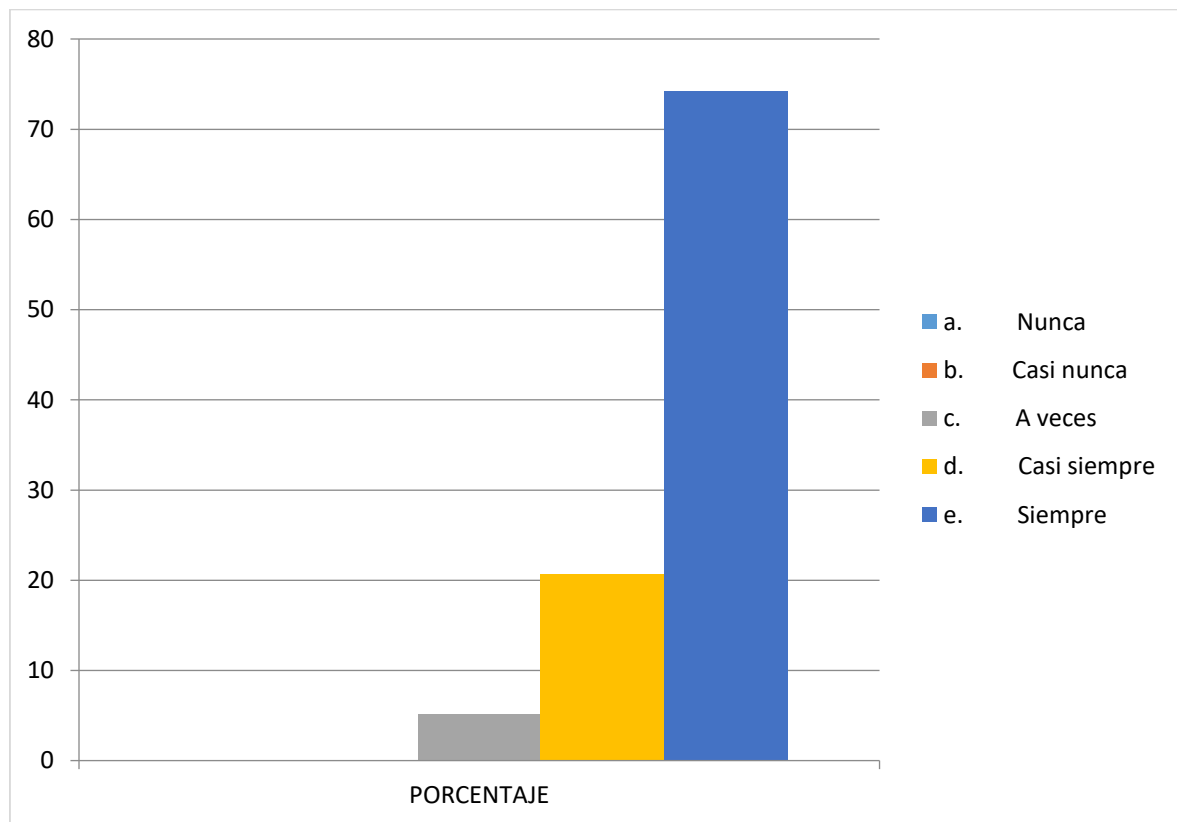


Figura 1 Desayunas todos los días antes de ir al colegio

En la figura 1 se aprecia que una gran mayoría con el 74% (187 encuestados) afirma que siempre toma su desayuno antes de ir al colegio, un 21% (52 encuestados) indica que casi siempre lo hacen mientras un 5% (13 encuestados) manifiestan que casi nunca se alimentan antes de ir a sus clases.

Tabla 2 ¿A la semana consumes al menos 3 veces avena en el desayuno?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a. Nunca		0
b. Casi nunca	19	8
c. A veces	42	17
d. Casi siempre	121	48
e. Siempre	70	28
TOTAL	252	100

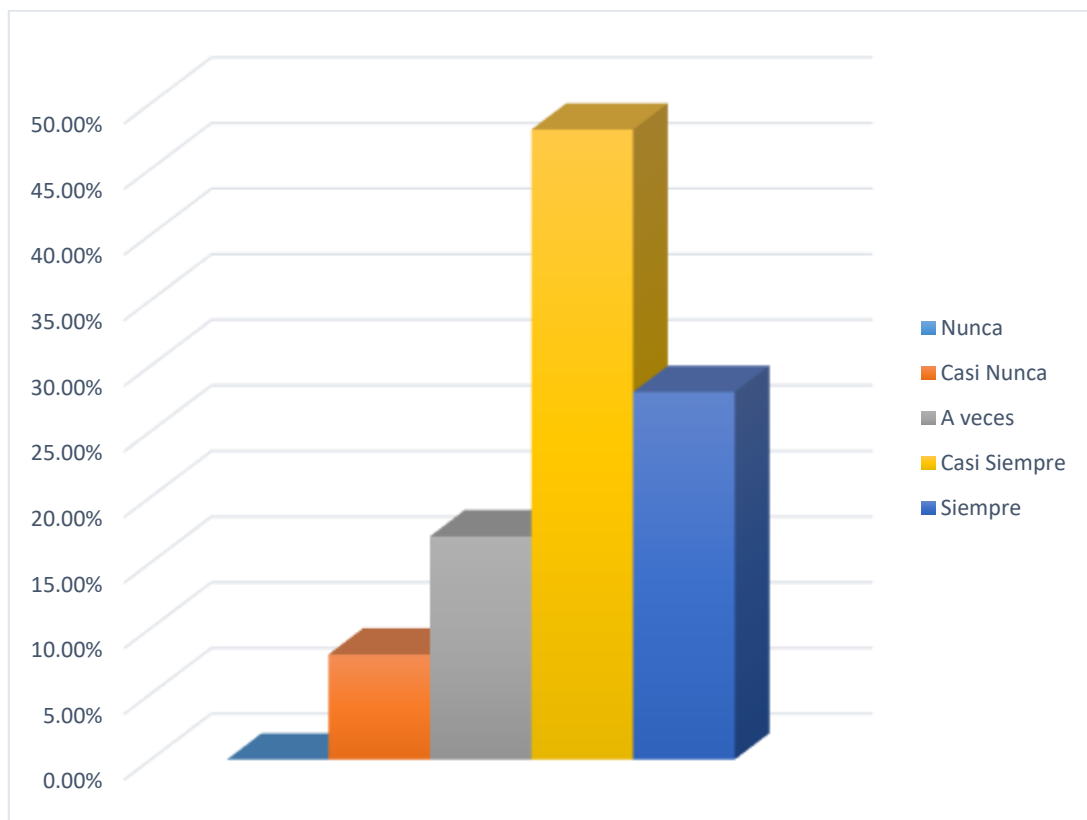


Figura 2 A la semana consumes al menos 3 veces avena en el desayuno

En la figura 2 se aprecia que una gran mayoría con el 48% (121 encuestados) afirma que casi siempre consumen una buena proteína que es la avena al menos 3 veces por semana, un 17% (42 encuestados) indica que solo a veces lo consumen, mientras un 8% (19 encuestados) manifiestan que casi nunca consumen avena.

Tabla 3 ¿Acostumbras a tomar y/o comer leche, queso o yogurt?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a. Nunca		0
b. Casi nunca	59	23
c. A veces	42	17
d. Casi siempre	93	37
e. Siempre	58	23
TOTAL	252	100

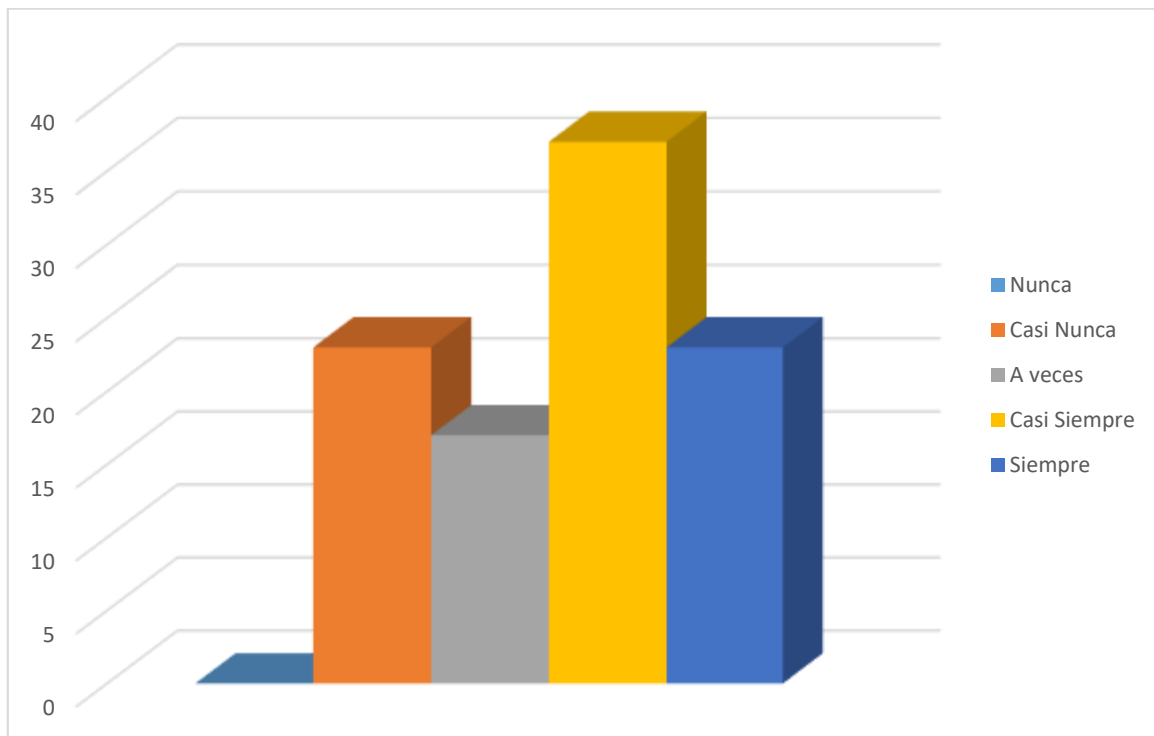


Figura 3 Acostumbras a tomar y/o comer leche, queso o yogurt

En la figura 3 se aprecia que una gran mayoría con el 37% (93 encuestados) afirma que casi siempre consumen y/o toman leche, queso y yogurt (productos lácteos), un 17% (42 encuestados) indica que a veces los consumen, mientras un 23% (59 encuestados) manifiestan que casi nunca consumen productos lácteos.

Tabla 4 ¿Llevas refrigerios a la escuela?

4.		FRECUENCIA	PORCENTAJE
a.	Nunca	0	0
b.	Casi nunca	46	18
c.	A veces	174	69
d.	Casi siempre	32	13
e.	Siempre	0	0
TOTAL		252	100

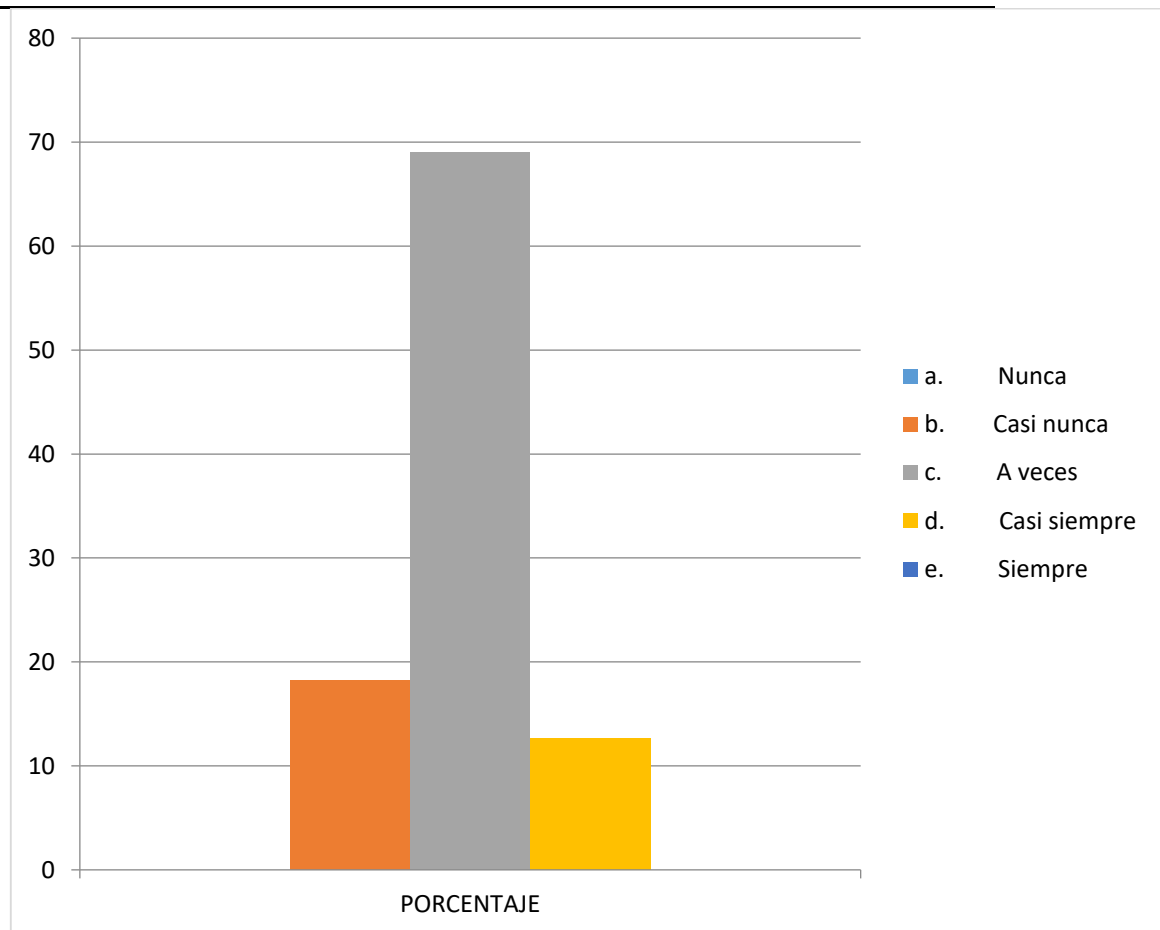


Figura 4 Llevas refrigerios a la escuela

En la figura 4 se aprecia que una gran mayoría con el 69% (174 encuestados) afirma que solo a veces lleva su refrigerio al colegio, un 13% (32 encuestados) indica casi siempre llevan su refrigerio, mientras un 18% (46 encuestados) manifiestan que casi nunca les envían nada.

Tabla 5 ¿Consumes ensalada de verduras?

5.		FRECUENCIA	PORCENTAJE
a.	Nunca	0	0
b.	Casi nunca	25	10
c.	A veces	188	75
d.	Casi siempre	39	15
e.	Siempre	0	0
TOTAL		252	100

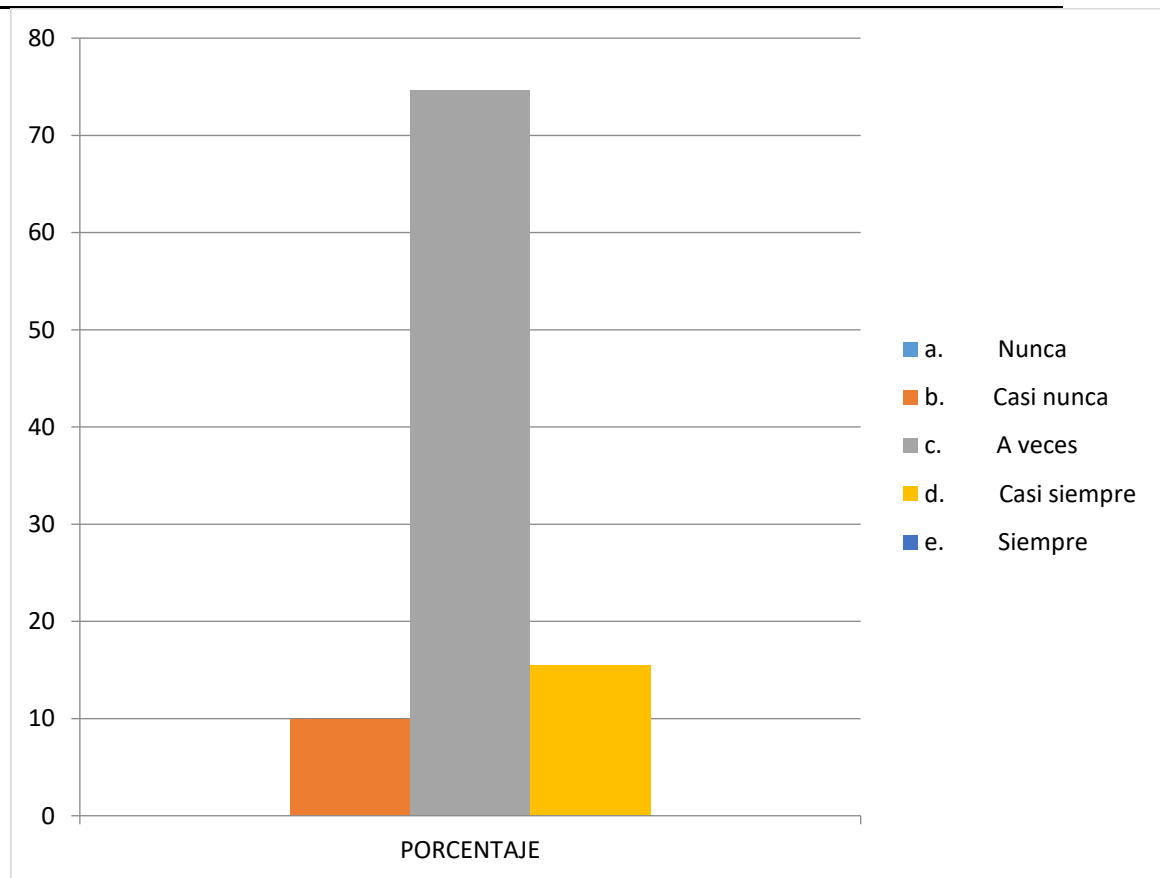


Figura 5 ¿Consumes ensalada de verduras?

En la figura 5 se aprecia que una gran mayoría con el 75%(188 encuestados) afirma que solo a veces consume ensalada, un 15%(39 encuestados) indica casi siempre la consumen, mientras un 10%(25 encuestados) manifiestan que casi nunca consumen ensalada.

Tabla 6 ¿Consumes más de 2lt de agua al día?

		FRECUENCIA	PORCENTAJE
a.	Nunca	0	0
b.	Casi nunca	9	4
c.	A veces	193	77
d.	Casi siempre	50	20
e.	Siempre	0	0
TOTAL		252	100

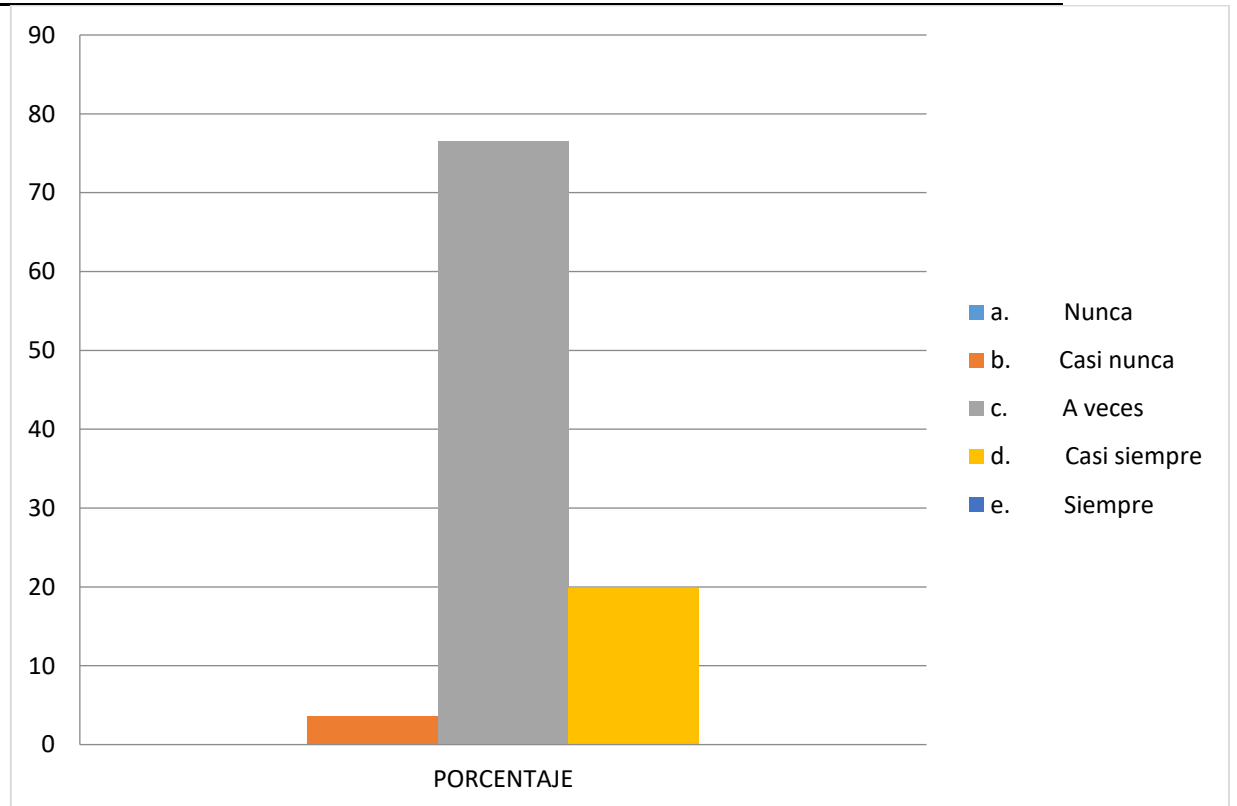


Figura 6 Consumes más de 2lt de agua al día

En la figura 6 se aprecia que una gran mayoría con el 77% (193 encuestados) afirma que solo a veces consume más de 2lt de agua al día, un 20% (50 encuestados) indica casi siempre la consumen, mientras un 4% (9 encuestados) manifiestan que casi nunca toman agua.

Tabla 7 ¿Sientes que masticas correctamente tus alimentos?

		FRECUENCIA	PORCENTAJE
a.	Nunca	0	0
b.	Casi nunca	43	17
c.	A veces	156	62
d.	Casi siempre	53	21
e.	Siempre	0	0
TOTAL		252	100

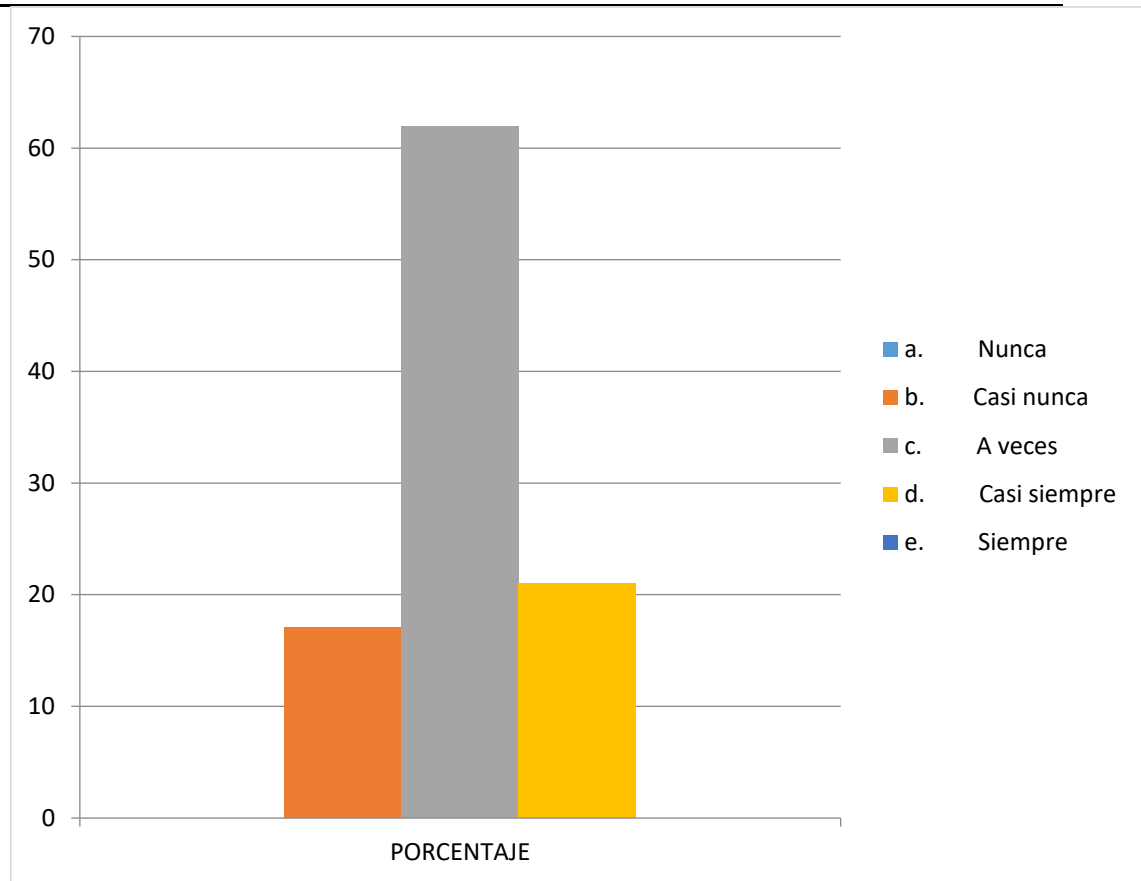


Figura 7 Sientes que masticas correctamente tus alimentos

En la figura 7 se aprecia que una gran mayoría con el 62%(156 encuestados) afirma que solo a veces consume más de 2lt de agua al día, un 21%(53 encuestados) indica casi siempre la consumen, mientras un 17%(43 encuestados) manifiestan que casi nunca toman agua.

Tabla 8 ¿Consumes fritas (papas fritas, salchipollo, hamburguesas otros?)

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a. Nunca	0	0
b. Casi nunca	37	15
c. A veces	192	76
d. Casi siempre	23	9
e. Siempre	0	0
TOTAL	252	100

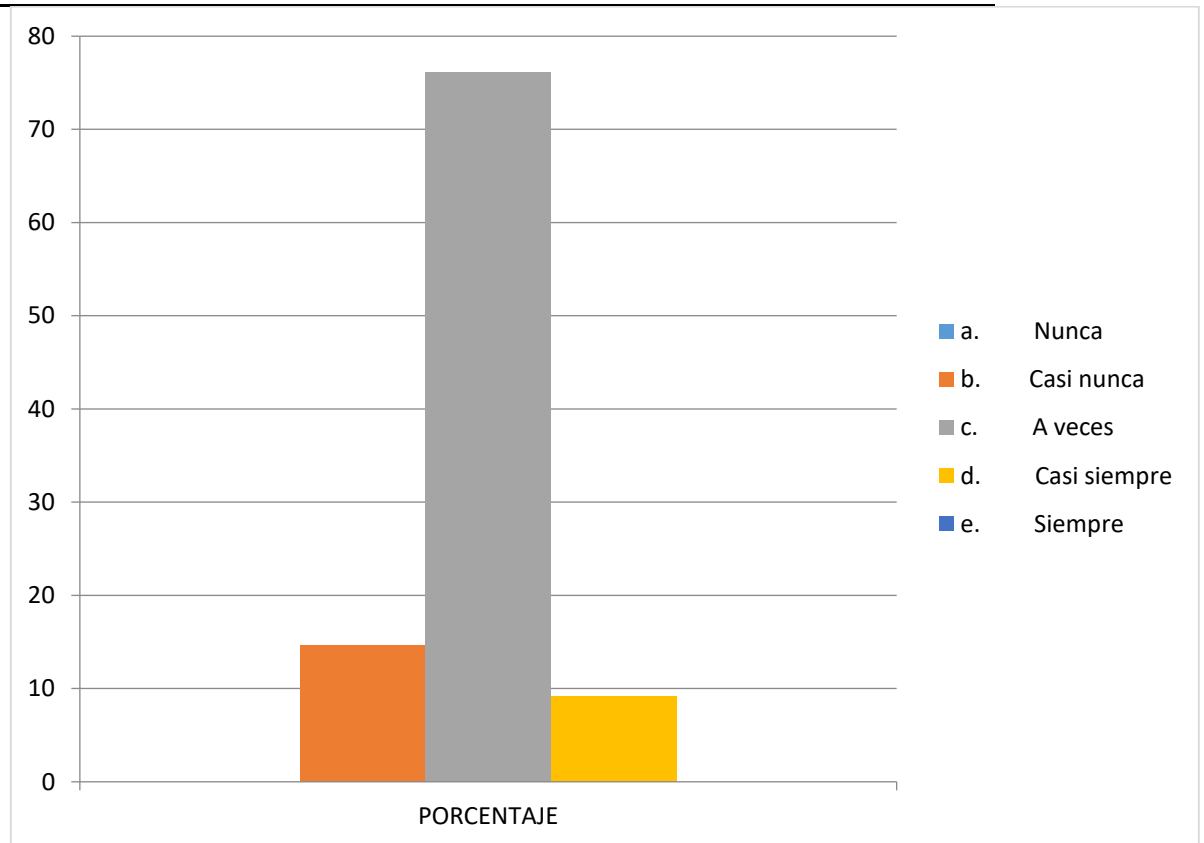


Figura 8 Consumes fritas (papas fritas, salchipollo, hamburguesas otros)

En la figura 8 se aprecia que una gran mayoría con el 76%(192 encuestados) afirma que solo a veces consume frituras como por ejemplo papas fritas, salchipollo, hamburguesas y otros, un 9%(23 encuestados) indica casi siempre la consumen, mientras un 15%(37 encuestados) manifiestan que casi nunca consumen comida chatarra.

Tabla 9 ¿Crees que tu rendimiento escolar está en relación a tu alimentación?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a. Nunca	0	0
b. Casi nunca	17	7
c. A veces	0	0
d. Casi siempre	185	73
e. Siempre	50	20
TOTAL	252	100

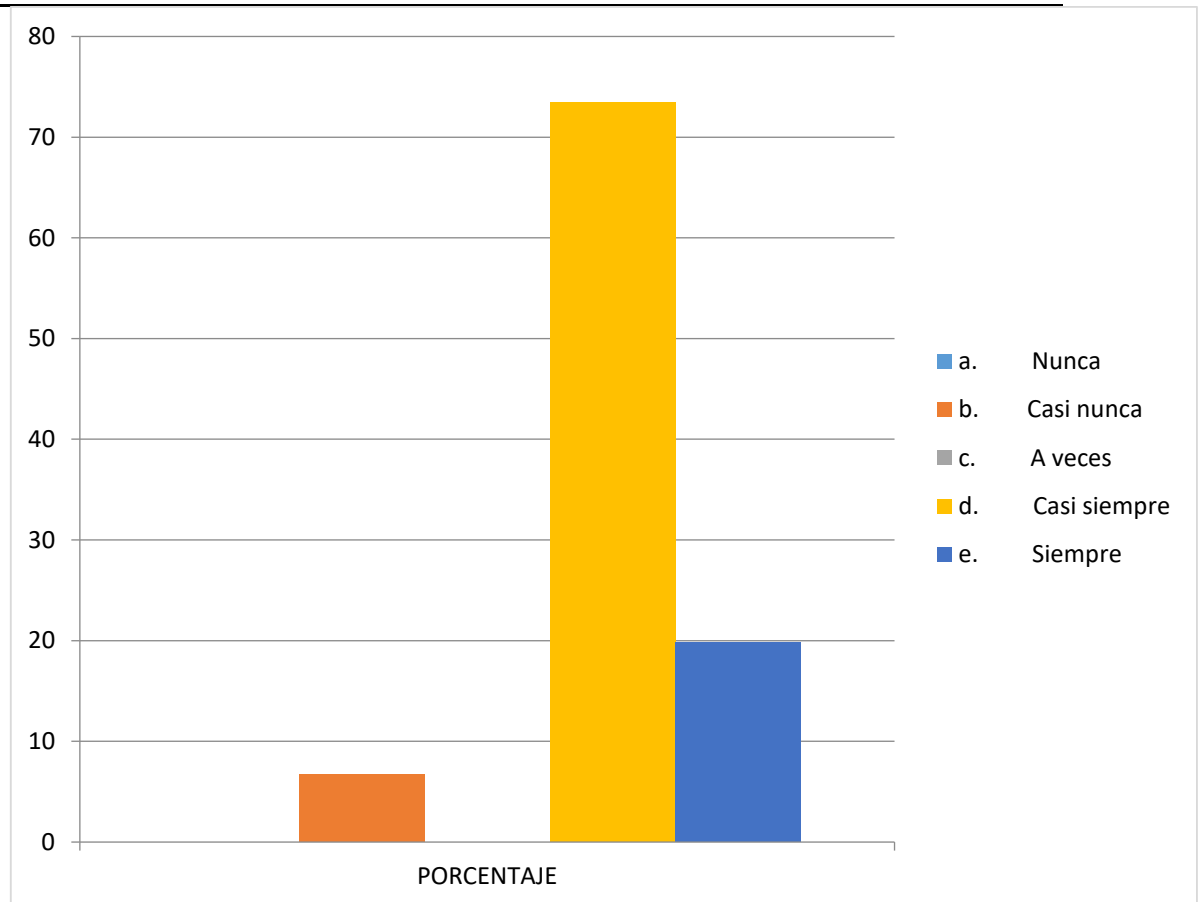


Figura 9 ¿Crees que tu rendimiento escolar está en relación a tu alimentación?

En la figura 9 se aprecia que una gran mayoría con el 73% (185 encuestados) afirma que casi siempre considera que su rendimiento escolar si tiene relación con su alimentación, un 20% (50 encuestados) indica que siempre lo consideran así, mientras un 7% (17 encuestados) manifiestan que casi nunca consideran que ambas tengan relación.

Tabla 10 ¿Considero que mis logros académicos son producto de mi esfuerzo?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a. Nunca	0	0
b. Casi nunca	0	0
c. A veces	28	11
d. Casi siempre	190	75
e. Siempre	34	13
TOTAL	252	100

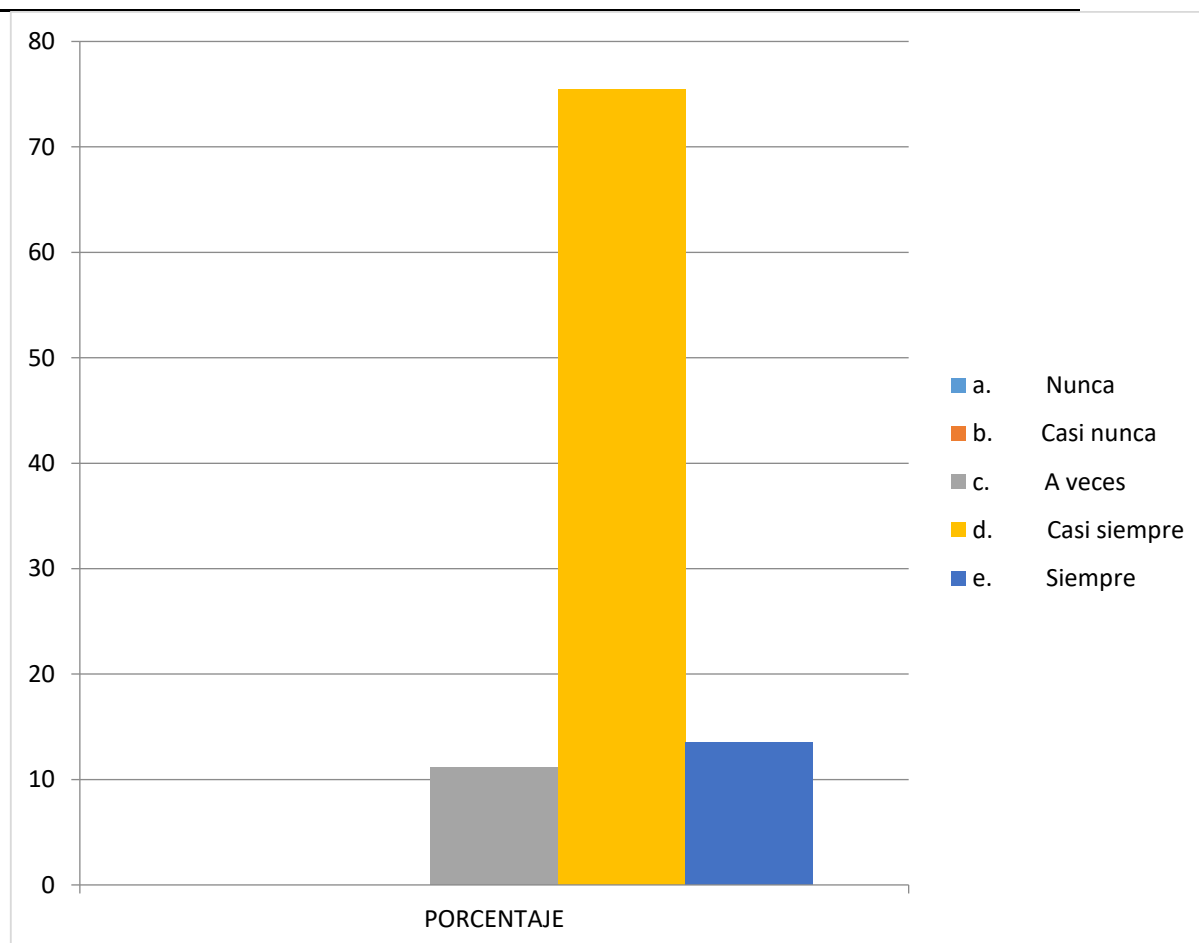


Figura 10 Considero que mis logros académicos son producto de mi esfuerzo

En la figura 10 se aprecia que una gran mayoría con el 75% (190 encuestados) afirma que casi siempre consideran que sus logros académicos son producto de su esfuerzo, un 13% (34 encuestados) indica que siempre lo consideran así, mientras un 11% (28 encuestados) manifiestan que solo a veces piensan ello.

Tabla 11 ¿Realizan en tu colegio capacitaciones sobre la alimentación adecuada para los estudiantes?

		FRECUENCIA	PORCENTAJE
a.	Nunca	29	12
b.	Casi nunca	198	79
c.	A veces	15	6
d.	Casi siempre	10	4
e.	Siempre	0	0
TOTAL		252	100

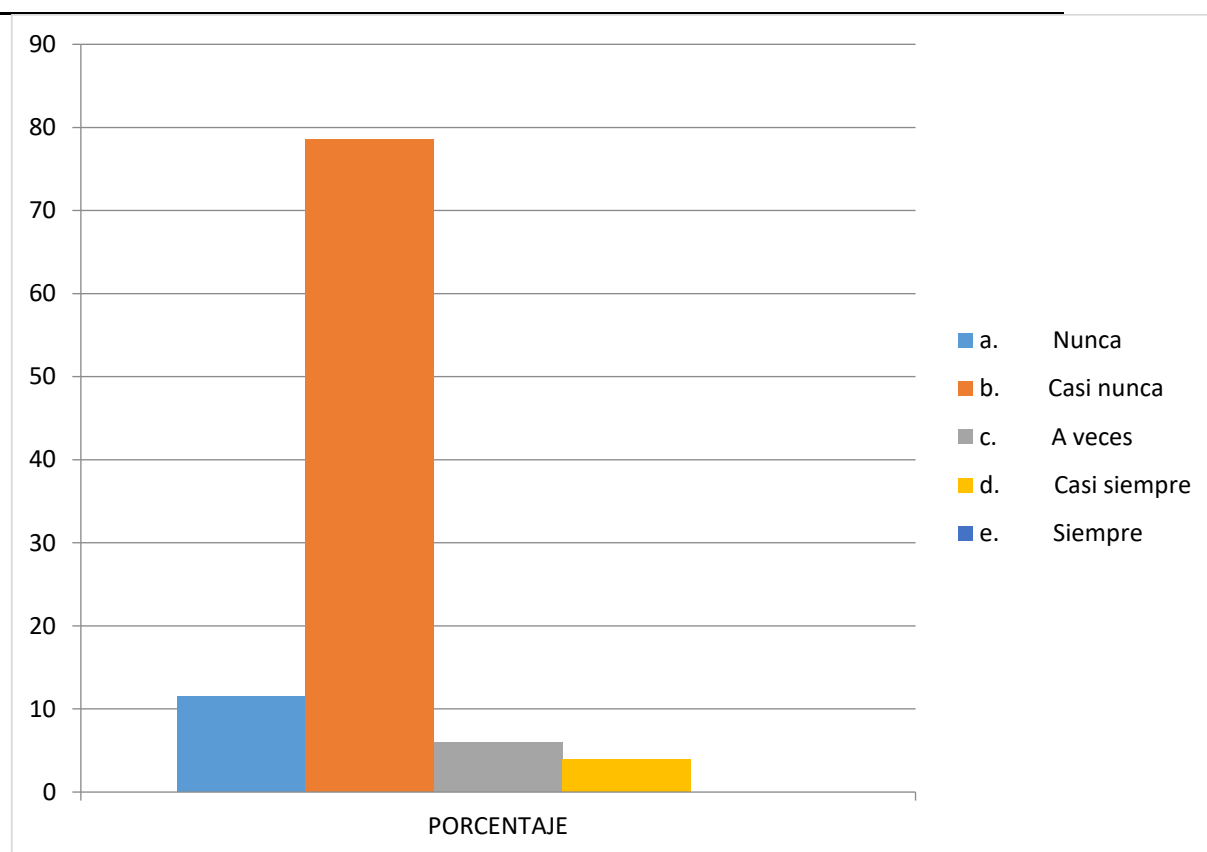


Figura 11 Realizan en tu colegio capacitaciones sobre la alimentación adecuada para los estudiantes

En la figura 11 se aprecia que una gran mayoría con el 79%(198 encuestados) afirma que casi nunca realizan en su colegio capacitaciones sobre una alimentación adecuada, un 12%(29 encuestados) indica que nunca realizan capacitaciones sobre este tema, mientras un 4%(10 encuestados) manifiestan que casi siempre lo hacen y aún más en sus sesiones de clases.

Tabla 12 ¿Considero que mi rendimiento va acorde con la enseñanza de los docentes?

		FRECUENCIA	PORCENTAJE
a.	Nunca	0	0
b.	Casi nunca	16	6
c.	A veces	52	21
d.	Casi siempre	184	73
e.	Siempre	0	0
TOTAL		252	100

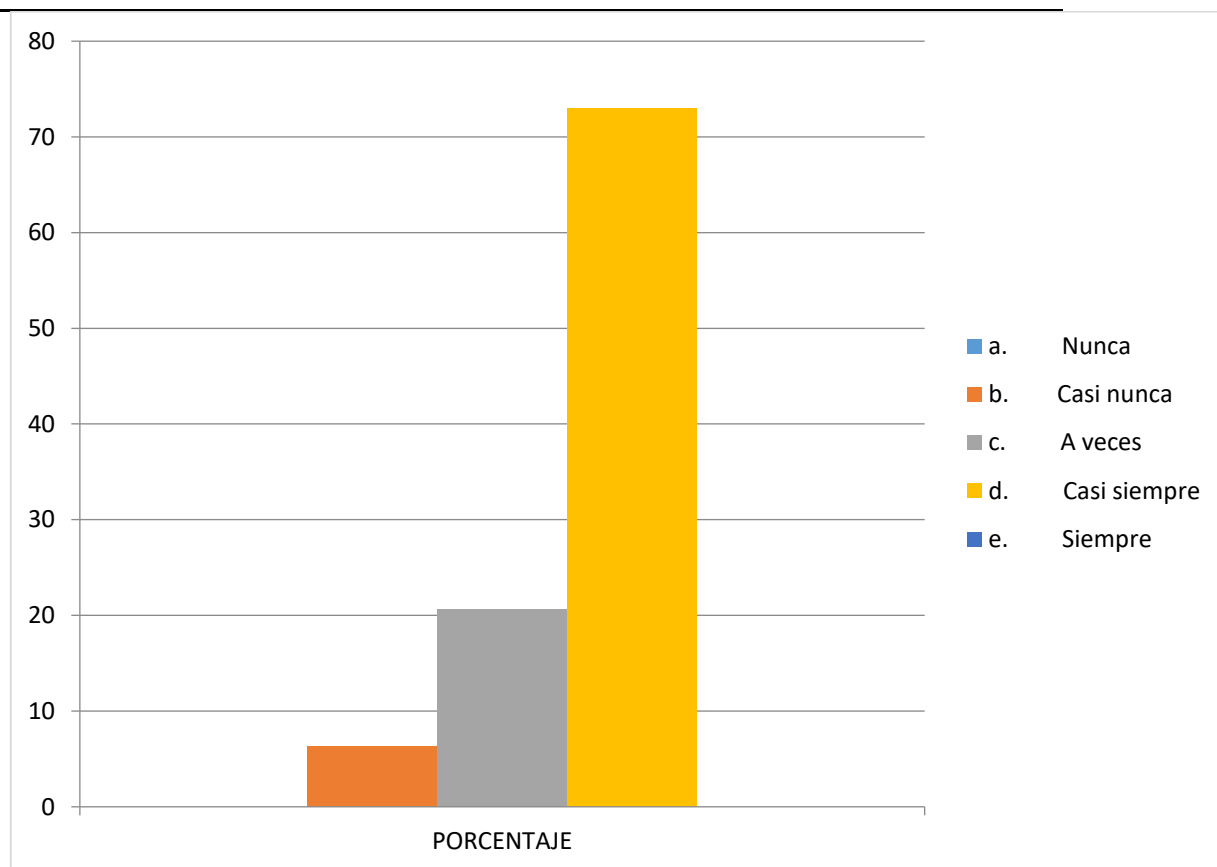


Figura 12 Considero que mi rendimiento va acorde con la enseñanza de los docentes

En la figura 12 se aprecia que una gran mayoría con el 73%(184 encuestados) afirma que casi siempre consideran que su rendimiento va acorde con la enseñanza de los docentes, un 21%(52 encuestados) indica que solo a veces lo consideran así, mientras un 6%(16 encuestados) manifiestan que casi nunca encuentran una relación entre ellos.

4.2 Prueba de la hipótesis general

Hipótesis general nula

La alimentación no se relaciona significativamente con el rendimiento escolar de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pedro P. Silva – Huaura 2021.

Hipótesis general alternativa

La alimentación se relaciona significativamente con el rendimiento escolar de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pedro P. Silva – Huaura 2021.

Regla para contrastar la hipótesis

en cuanto podamos obtener el valor de $p < 0,05$, se aprecia el rechazo de la hipótesis nula. y si el valor de $p > 0,05$ entonces son aceptadas la hipótesis nula.

Estadístico para contrastar la hipótesis.

	Valor	V	D	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	22,321 ^a		1	,000
Correlación de Spearman	0,123		1	,001
Asociación lineal por lineal	3,525		1	,001
N de casos válidos	252			

De acuerdo al procesamiento efectuado por la chi-cuadrado de Pearson, el valor $p=0.000 < 0.05$ indica que la correlación es 22.321, aceptando la hipótesis alternativa y refutando la hipótesis nula, indicando que existe correlación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico. Instituto de Educación Pedro Silva – Promoción 2021 de estudiantes de la Escuela Huaura, la relevancia es muy importante.

Prueba de las hipótesis específicas

Primera hipótesis específica

Hipótesis específica nula.

Los alimentos energéticos no se relacionan significativamente con el rendimiento escolar de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pedro P. Silva – Huaura 2021.

Hipótesis específica alternativa.

Los alimentos energéticos se relacionan significativamente con el rendimiento escolar de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pedro P. Silva – Huaura 2021.

. Estadístico para contrastar la hipótesis

	Valor	Df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	22,412 ^a	1	,000
Correlación de Spearman	0,685	1	,001
Asociación lineal por lineal	2,532	1	,001
N de casos válidos	252		

De acuerdo al resultado del procesamiento de Chi. - Pearson Square, que indica una correlación de 22,412. $p=000<0.05$, se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula, la cual demuestra que existe una relación significativa entre los alimentos energéticos y el rendimiento académico de los estudiantes recomendados que constituyen la muestra, es una correlación altamente significativa.

Segunda Hipótesis Específica

Ho: Los alimentos constructores no se relacionan significativamente con el rendimiento escolar de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pedro P. Silva – Huaura 2021.

Hi: Los alimentos constructores se relacionan significativamente con el rendimiento escolar de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pedro P. Silva – Huaura 2021.

Estadístico para contrastar la hipótesis

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	24,643 ^a	2	,000
Correlación de Spearman	0,542	2	,001
Asociación lineal por lineal	37,435	1	,000
N de casos válidos	252		

Según la prueba chi-cuadrado de Pearson esto significa que la correlación es de 24.643, $p=0.001 < 0.05$, aceptando la hipótesis alternativa y refutando la hipótesis nula, lo que indica que existe una relación significativa entre nutraceuticos y nutraceuticos. La asociación fue significativa en lo que respecta al rendimiento académico de los estudiantes recomendados.

Tercera Hipótesis Específica

Ho: Los alimentos reguladores no se relacionan significativamente con el rendimiento escolar de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pedro P. Silva – Huaura 2021.

Hi: Los alimentos reguladores se relacionan significativamente con el rendimiento escolar de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pedro P. Silva – Huaura 2021.

Estadístico para contrastar la hipótesis.

	Valor	Df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	18,535 ^a	1	,001
correlación de Spearman	0.212	1	,001
Asociación lineal por lineal	22,321	0	,001
N de casos válidos	252		

En concordancia a lo evidenciado por la prueba chi-cuadrado de Pearson la correlación es 18.535, $p=0.001 < 0.05$, lo que acepta la hipótesis alternativa y refuta la hipótesis nula, indicando que existe una relación significativa entre las agencias reguladoras de alimentos y la seguridad alimentaria. Las calificaciones escolares de los estudiantes recomendados tienen una correlación muy significativa.

CAPÍTULO V DISCUSION

Este estudio ha llegado a una conclusión destacada sobre este tema de gran trascendencia en la actualidad. En ese sentido se ha determinado que una alimentación adecuada es el resultado de hábitos adquiridos a lo largo del tiempo, y estos tienen un impacto en la forma en que se nutre el individuo. Además, una alimentación equilibrada, variada y suficiente, complementada con actividad física regular, puede prevenir enfermedades crónicas y degenerativas. Según Latham (2002), una dieta variada que cubra todos los grupos alimentarios, incluyendo cereales, frutas, verduras, productos de origen animal, grasas y azúcares, es esencial para satisfacer las necesidades nutricionales y energéticas.

De acuerdo al resultado de nuestra hipótesis general según el chi-cuadrado de Pearson, el valor $p=0.000 < 0.05$ indica que la correlación es 22.321, aceptando la hipótesis alternativa y refutando la hipótesis nula, indicando que existe correlación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico. Instituto de Educación Pedro Silva – Promoción 2021 de estudiantes de la Escuela Huaura, la relevancia es muy importante. Asimismo, Sanchez, (2019) concluyó que ni los docentes ni las autoridades mostraron interés en mejorar la calidad. comer. La falta de atención a hábitos alimentarios más saludables ha resultado en que los alimentos no proporcionen a los estudiantes los nutrientes que necesitan para desarrollar plenamente sus habilidades atléticas y motoras. Esto reduce el rendimiento del entrenamiento, limita la capacidad máxima e impacta la participación en competencias interescolares.

Varios autores respaldan la relación entre alimentación y rendimiento escolar. Olgaso y Gallego (2003) sugieren la importancia de reforzar e instruir el aprendizaje nutricional en la comunidad de alumnos a fin de fomentar saludables hábitos alimenticios, proponiendo probabilidades de que los profesionales de la salud puedan impartir educación para la salud con el apoyo de los docentes de la entidad. De igual forma, el investigador Supe (2013) identifica diversas causas para la alimentación deficiente en niños, como familias disfuncionales, falta de control en la ingesta de alimentos, y escaso conocimiento de los padres sobre nutrición, además de la poca atención de los docentes hacia la alimentación de sus estudiantes. Matos y Rezza (2011) señalan deficiencias en la alimentación actual debido al uso de productos con aditivos químicos en lugar de productos locales ricos en proteínas. Finalmente, Gonzales y Peñaloza

(2011) destacan que la desnutrición puede influir notablemente en el rendimiento educativo, causando cambios físicos, disminución del coeficiente intelectual, problemas de aprendizaje y desarrollo muscular insuficiente, afectando significativamente el rendimiento escolar.

Revisando estos resultados junto con las investigaciones anteriores, recopilamos los hallazgos logrados en cuanto a la presencia de relaciones significantes entre la alimentación y el desempeño escolar en este contexto particular.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

Los resultados de la prueba chi-cuadrado de Pearson indican una correlación significativa de 22.321, $p=0.000<0.05$, apoyando la hipótesis alternativa y rechazando la hipótesis nula. Esto confirmó la existencia de un vínculo entre nutrición y rendimiento académico y mostró una asociación altamente significativa.

Según la prueba chi-cuadrado de Pearson se observó una correlación de 22.412 con $p=0,000<0,05$, apoyando la hipótesis alternativa y rechazando el valor nulo. Esto muestra que existe un vínculo significativo entre los alimentos energéticos y el rendimiento académico y muestra una relación muy significativa.

La construcción de alimentos también mostró una correlación significativa con el rendimiento escolar con un valor de 24,643 y significancia en $p=0,000<0,05$ lo que indica un alto nivel de significancia. Además, la correlación de Spearman fue de 0,542 y significativa a $p=0,001<0,05$, lo que representa una relación muy aceptable.

Según la prueba Chi-cuadrado de Pearson se encontró que la correlación es de 18.535 con $p=0,001<0,05$, lo que confirmó la hipótesis alternativa y rechazó la hipótesis nula. Esto demuestra que existe una asociación significativa entre la alimentación regulatoria y el rendimiento académico, que es una asociación muy significativa.

6.2 Recomendaciones

Pueden realizarse programas de capacitación a través de talleres o charlas dirigidos a estudiantes, padres de familia y directivos para mejorar la nutrición de los alumnos y fomentar un desarrollo intelectual, físico y emocional óptimo. Esto podría reducir considerablemente el consumo de comidas poco saludables, que conllevan a enfermedades y afectan a muchos estudiantes.

Se podría explorar diversas estrategias que fortalezcan el rendimiento académico mediante la educación y capacitación de los padres sobre los beneficios de una alimentación balanceada. Informar sobre cómo los diferentes alimentos contribuyen al crecimiento, desarrollo intelectual y formación integral de los niños.

Para investigaciones futuras, es recomendable considerar el contexto y la realidad de la comunidad con la que se trabajará. Realizar un estudio previo sobre sus costumbres, tradiciones, estilo de vida, entre otros aspectos, facilitaría la viabilidad de la investigación y evitaría posibles dificultades.

Fuentes bibliográficas

7.1 Bibliografía

- Almaguer, T. (2022). *El desarrollo del alumno: características y estilos de aprendizaje*. Mexico: Trillas.
- Aragon, S. (2018). *La nutrición del adolescente. Hábitos saludables*. Mexico: Elsevier.
- Aranzetta, J. (2019). *Alimentación y Derecho*. Elsevier: Editorial medioca panamericana.
- Barajas, G. y. (2021). *Physical activity, eating habits and nutritional status of school children in Tepic*. Mexico: Nayarit.
- Calderón A, M. M. (2019). *Assessment of nutritional status, habits and food preferences in child and adolescent population (7 to 16 years) in the community of Madrid*. *Nutri Hosp*. Madrid: Pubnet.
- Calderón, A. M. (2022). *Valoración del estado nutricional, hábitos y preferencias alimentarias*. Madrid.
- Contreras, G. (2020). *Los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios*. Mexico: UNAM.
- Díaz, T. G. (2021). *On the role of parents in the formation of eating habits of children cared for in a Mexican Child Development Center*. *Cotima: Cuban Magazine of Food and Nutrition*. Colombia: RCANA; 2021. 31(01):15-31
- González, y. P. (2019). *La alimentación y el aprendizaje de los alumnos*. Perú: Trujillo.
- Guamán, y. S. (2018). *Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento escolar*. Ecuador: Guayaquil.
- Levinger, B. (2020). *Schools feeding programs-myth and potential*. Mexico: Garza.
- Mattos, y. R. (2019). *Influencia de la alimentación en el rendimiento académico de los alumnos*. Huancavelica: Surcubamba.

- Mendonca, E. E.-S. (2019). *Estadu nutritional de crianttas e adolescenttttes de um município dot semiárito dot Norteste brasileiro. . Brasil: Paulistta de Pediatria.*
- Moreyra, S. (2019). *La alimentación y su influencia en el rendimiento académico de los niños .*
Quito: Cantòn.
- Sanchez, C. (2019). *La nutrición en el rendimiento deportivo de los estudiantes.* Parroquia Humbalo.
- Soldati, L. (2021). *Eating habitts tand lifestylet chantes during COVID-19.* Londres: GPDRLTPF.
- Supe, S. (2020). *La alimentación y su influencia en el rendimiento escolar de los estudiantes.*
Ecuador: Universidad Tecnica de Ambato.
- Tourón, J. (2021). *Predicting academit performante.* Madrid: Pedagoty.
- Vergara, C. (2021). *Kolb's learting sttyles theoryt .* Mexico: Psicoinformat.
- Victoriano, D. (2020). *Healthy nutrission.* Mexico.

ANEXO

ENCUESTA

1. ¿Desayunas todos los días antes de ir al colegio?
 - a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. A veces
 - d. Casi siempre
 - e. Siempre
2. ¿A la semana consumes al menos 3 veces avena en el desayuno?
 - a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. A veces
 - d. Casi siempre
 - e. Siempre
3. ¿Acostumbas a tomar y/o comer leche, queso o yogurt?
 - a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. A veces
 - d. Casi siempre
 - e. Siempre
4. ¿Llevas refrigerios a la escuela?
 - a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. A veces
 - d. Casi siempre
 - e. Siempre
5. ¿Consumes ensalada de verduras?
 - a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. A veces
 - d. Casi siempre

- e. Siempre
6. ¿Consumes más de 2lt de agua al día?
- a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. A veces
 - d. Casi siempre
 - e. Siempre
7. ¿Masticas correctamente tus alimentos?
- a. Leche
 - b. Té
 - c. Avena
 - d. Yogurt
8. ¿Consumes frituras (¿papas fritas, salchipollo, hamburguesas otros?
- a. Mucho
 - b. Poco importante.
 - c. Nada importante
- 9.- ¿Crees que tu rendimiento escolar está en relación a tu alimentación?
- a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. Casi siempre
 - d. Siempre
- 10.- ¿Creo que mis logros académicos son producto de mi esfuerzo?
- a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. Casi siempre
 - d. Siempre
- 11.- ¿Realizan en la Escuela capacitaciones sobre la alimentación adecuada para los estudiantes?
- a. Nunca
 - b. Casi nunca

- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

12.- ¿Considero que mi rendimiento va acorde con la enseñanza de los docentes?

- a. Nunca
- a. Casi nunca
- b. Casi siempre
- c. Siempre

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES E INDICADORES	HIPÓTESIS	DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN
<p>PROBLEMA GENERAL ¿La alimentación se relaciona con el Rendimiento Escolar de los estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa Pedro P. Silva – Huaura 2021?</p> <p>PROBLEMAS ESPECIFICOS ¿Cuál es la relación de los alimentos energéticos con el rendimiento escolar de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pedro P. Silva – Huaura 2021? ¿Cuál es la relación de los alimentos constructores con el rendimiento escolar de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pedro P. Silva – Huaura 2021? ¿Cuál es la relación de los alimentos reguladores con el rendimiento escolar de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pedro P. Silva – Huaura 2021?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL Determinar la relación de la alimentación con el rendimiento escolar de los estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa Pedro P. Silva – Huaura 2021.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Determinar la relación de los alimentos energéticos con el rendimiento escolar de los estudiantes de secundaria de la institución educativa Pedro P. Silva – Huaura 2021. Determinar la relación de los alimentos constructores con el rendimiento escolar de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pedro P. Silva – Huaura 2021. Determinar la relación de los alimentos reguladores con el rendimiento escolar de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pedro P. Silva – Huaura 2021.</p>	<p>VARIABLE INDEPENDIENTE Alimentación</p> <p>DIMENSIONES Alimentos energéticos Alimentos Constructores Alimentos Reguladores</p> <p>VARIABLE DEPENDIENTE: Rendimiento escolar</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL La alimentación se relaciona significativamente con el rendimiento escolar de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pedro P. Silva – Huaura 2021.</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS Los alimentos energéticos se relacionan significativamente con el rendimiento escolar de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pedro P. Silva – Huaura 2021. Los alimentos constructores se relacionan significativamente con el rendimiento escolar de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pedro P. Silva – Huaura 2021. Los alimentos reguladores se relacionan significativamente con el rendimiento escolar de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pedro P. Silva – Huaura</p>	<p>Tipo de Investigación: Descriptiva. Transversal</p> <p>Diseño de Investigación: No experimental.</p> <p>Método de Muestreo Probabilístico aleatorio simple (PAS) Muestra: 252</p> <p>Proceso de Análisis de información.</p>