



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA



**HÁBITOS ALIMENTICIOS Y EL RENDIMIENTO
ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE 4T° GRADO DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA MARÍA
AUXILIADORA DE PUNO 2021.**

TESIS:

PRESENTADA POR:

Bach. SUSY QUISPE CHAMBILLA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

**LICENCIADA EN EDUCACIÓN, ESPECIALIDAD DE
CIENCIAS SOCIALES**

PUNO – PERÚ

2023



DEDICATORIA

A Dios:

Al divino creador del universo y la humanidad, por bendecirme en buena salud; por guiarme en las sendas del bien y por brindarme fortaleza en los momentos difíciles de mi vida.

A mis padres y hermanos (as):

A mis padres Cristóbal y Cecilia por su apoyo incondicional en cada etapa de mi vida y sobre todo el apoyo moral en el desarrollo del presente trabajo, a ellos por ser el motor más grande en mi vida, sin ustedes este logro no hubiera sido posible.

A mis hermanos: Yhonatan, Christian y Joel; y a mis hermanas Lisbeth y Ruth; a todos ellos por sus exhortaciones positivas para poder culminar mi carrera profesional.

Susy Quispe Chambilla



AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Nacional del Altiplano:

A mis mentores de mi alma mater, la UNA PUNO, de la Facultad Ciencias de la Educación de la Escuela Profesional de Educación Secundaria, Programa de Ciencias Sociales, por haberme acogido durante cinco años de ardua formación académica y por compartirme sus valiosos conocimientos en el campo de la educación.

A los miembros del jurado:

Designado como presidente: Dr. Estanislao Edgar Mancha Pineda. Primer miembro D.Sc. David Ruelas Vargas. Segundo miembro. M.Sc. Rolando Cáceres Quenta, Por su paciencia quienes contribuyeron con su comprensión y orientación en la culminación satisfactoria del presente trabajo.

A mi asesor de investigación:

A Mg. Valerio Lorenzo Arpasi, quien con sus consejos me ha encaminado a desarrollar satisfactoriamente el presente trabajo de investigación.

A la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora de Puno:

A la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora de Puno por su colaboración en la ejecución de la investigación.

A mis compañeros y compañeras con quienes socializamos y adquirimos conocimientos en las añoradas aulas de la Facultad Ciencias de la Educación de la Escuela Profesional de Educación Secundaria, Programa de Ciencias Sociales, durante 10 semestres académicos, habiendo forjado amistad y experiencias positivas.

Susy Quispe Chambilla



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE FIGURAS

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

RESUMEN 10

ABSTRACT..... 11

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... 14

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA 18

1.2.1. Problema general 18

1.2.2. Problemas específicas..... 18

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN 19

1.3.1. Hipótesis general 19

1.3.2. Hipótesis específicas 19

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO 19

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN..... 20



1.5.1. Objetivo general	20
1.5.2. Objetivos específicos	20

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES	21
2.1.1. A nivel internacional	21
2.1.2. A nivel nacional	23
2.1.3. A nivel regional	26
2.2. MARCO TEÓRICO	29
2.2.1. Hábitos Alimenticios	29
2.2.1.1. Cereales andinos	38
2.2.1.2. Rutinas alimenticias	47
2.2.2. Rendimiento Académico	49
2.2. MARCO CONCEPTUAL	62

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO	64
3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO	66
3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO	66
3.4. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	66
3.4.1. Enfoque o tipo de investigación	66
3.4.2. Diseño:	67



3.4.3. Técnica	69
3.4.4. Instrumentos	70
3.5. POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO	72
3.5.1. Población:	72
3.5.2. Muestra:	72
3.6. DISEÑO ESTADÍSTICO	74
3.7. PROCEDIMIENTO.....	74
3.8. VARIABLES	75
3.9. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	76
CAPÍTULO IV	
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	
4.1. RESULTADOS.....	77
4.2. DISCUSIÓN.....	85
V. CONCLUSIONES.....	89
VI. RECOMENDACIONES	91
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	92
ANEXOS.....	105

Área: Interdisciplinaridad en la dinámica educativa: Ciencias Sociales

Tema: La familia y la educación

Fecha de sustentación: 13/Ene/2023



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Pirámide convencional	37
Figura 2. Pirámide alimenticia.....	37
Figura 3. Ubicación geográfica del de la región de Puno.....	65
Figura 4. Ubicación geográfica del Colegio María Auxiliadora	65
Figura 5. Hábitos alimenticios en los estudiantes de la I.E.S María Auxiliadora - Puno	78
Figura 6. Rendimiento académico en los estudiantes de la I.E.S María Auxiliadora - Puno	79



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Escala: el nivel de logro alcanzado en el proceso de desarrollo de competencias según el currículo nacional de la educación básica	56
Tabla 2. Competencias y capacidades del área de Ciencias Sociales	59
Tabla 3. Muestra de estudiantes Muestra para el análisis de estudio de los estudiantes de 4T° grado de la IES. María Auxiliadora de Puno	72
Tabla 4. Sistema de variables.....	75
Tabla 5. Hábitos alimenticios en los estudiantes de la I.E.S. María Auxiliadora - Puno	77
Tabla 6. Rendimiento académico en los estudiantes de la I.E.S. María Auxiliadora - Puno	79
Tabla 7. Distribución de las variables y normalidad.....	81
Tabla 8. Correlación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes de la I.E.S. María Auxiliadora - Puno.....	82
Tabla 9. Correlación entre el consumo de cereales andinos y el rendimiento académico en los estudiantes de la I.E.S. María Auxiliadora - Puno	83
Tabla 10. Correlación entre las rutinas alimenticias y el rendimiento académico en los estudiantes de la I.E.S. María Auxiliadora - Puno.....	84



ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

FAO	Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.
IE	Institución Educativa
IES	Institución Educativa Secundaria
INS	Instituto Nacional de Salud
JEC	Jornada Escolar Completa
HO	Hipótesis Nula.
HI	Hipótesis Alterna.
MINEDU	Ministerio de Educación
OMS	Organización Mundial de la Salud
PISA	Programa para la Evaluación Internacional de Estudiantes
PRONABEC	Programa Nacional de Becas y Crédito Educativo
SPSS	Paquete Estadístico de las Ciencias Sociales.
UNA	Universidad Nacional del Altiplano
VD	Variable Dependiente
VI	Variable Independiente



RESUMEN

La investigación tiene como objetivo determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes de ciencias sociales del 4º grado de la I.E.S. María Auxiliadora de Puno, 2021. La investigación se desarrolló dentro del marco metodológico de enfoque cuantitativo, con el diseño no experimental y el tipo de investigación es correlacional de corte transversal. La muestra de la investigación es de criterio no probabilístico conformada por 85 estudiantes. Para la recolección de datos se utilizó la técnica de la encuesta, haciendo uso de un instrumento que vendría a ser un cuestionario bajo la escala de Likert. En el procesamiento de datos se realizó con el paquete estadístico SPSS 26 y para medir la confiabilidad del instrumento se aplicó el coeficiente de alfa de Cronbach con un intervalo de confianza de 0,87. Para medir el grado de correlación entre las variables y dimensiones, se aplicó la prueba de Rho de Spearman. La hipótesis expresa que existe relación entre hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes. Los resultados obtenidos, indican que los hábitos alimenticios se relacionan significativamente con el rendimiento académico, evidenciando también que su grado de intensidad es baja ($\rho=0.376$). mediante su significancia estadística reveló un valor igual a 0.000. Por lo tanto, se concluye que realizando este análisis de los resultados, los hábitos alimenticios se relacionan significativamente con el rendimiento académico, esto quiere decir que el rendimiento académico es influenciado por los hábitos alimenticios que desarrolla el estudiante y le favorece en su proceso y formación académica en la Institución Educativa.

Palabra clave: Hábitos alimenticios, Cereales andinos, Rendimiento académico.



ABSTRACT

The research aims to determine the relationship between eating habits and academic performance in social science students of the 4th grade of the I.E.S. María Auxiliadora de Puno, 2021. The research was developed within the methodological framework of a quantitative approach, with a non-experimental design and the type of research is cross-sectional correlational. The research sample is non-probabilistic criteria made up of 85 students. For data collection, the survey technique was used, using an instrument that would be a questionnaire under the Likert scale. Data processing was carried out with the statistical package SPSS 26 and to measure the reliability of the instrument, Cronbach's alpha coefficient was applied with a confidence interval of 0.87. To measure the degree of correlation between the variables and dimensions, the Spearman's Rho test was applied. The hypothesis expresses that there is a relationship between eating habits and academic performance in students. The results obtained indicate that eating habits are significantly related to academic performance, also evidencing that their degree of intensity is low ($\rho=0.376$). through its statistical significance revealed a value equal to 0.000. Therefore, it is concluded that by performing this analysis of the results, eating habits are significantly related to academic performance, this means that academic performance is influenced by the eating habits that the student develops and favors him in his process and training. Academic at the Educational Institution.

Key word: Eating habits, Andean cereals, Academic performance.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

La investigación titulada, hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes del 4^{to} grado de la Institución Educativa Secundaria “María Auxiliadora” de Puno, 2021. El objetivo es determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico, los hábitos alimenticios son muy importantes en la vida de las personas, en estos tiempos donde la mayor parte de la comida es instantánea, lo encontramos en cada rincón, el consumo excesivo de comida rápida o comida chatarra es perjudicial para el organismo de los estudiantes en pleno desarrollo físico y cognitivo, es necesario tener una buena alimentación con los productos producidos en nuestra región. Para así poder tener un buen rendimiento académico, un estudiante bien alimentado se concentrará y retendrá más información durante la clase.

Según Carrasco y Ramirez (2019) “Hace referencia a la ingesta de alimentos, estos hábitos se forman por la influencia del entorno familiar y el acceso de las personas a ciertos tipos de alimentos; el ingerir alimentos con alto contenido nutricional mejora la calidad de vida” (p. 11). y el rendimiento académico es definido por, PRONABEC (2013) como “Una medida de las capacidades del alumno, que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo que lo ubica dentro del percentil superior al promedio al finalizar una etapa de sus estudios secundarios” (p. 7).

Entre los antecedentes consideramos a Mardones et al. (2017); Santa Cruz y Vera (2020); Sosa (2019); Álava y Icaza (2021) quienes han investigado hábitos alimenticios y el rendimientos académico a nivel internacional, y a nivel nacional tenemos a Wong (2022); Corahua (2018); Huachuhuilca y Janampa (2019); Sayán (2018); Cunyas y



Llacta (2015) y por último tenemos a nivel Local o Regional a Quispe (2017); Soto (2020); Lipa (2018); Josec (2018). La investigación tiene como propósito general de establecer la correlación entre los hábitos alimenticios y rendimiento académico de estudiantes.

En la actualidad existen muchos factores que hacen que cada estudiante se alimente de distinta manera, esto quiere decir que hay brechas, ya que la educación alimentaria no se imparte en la educación pública ni privada, al contrario, en los quioscos escolares se venden comidas chatarras, por lo que el nivel de los estudiantes en cuanto a su aprendizaje es bajo. La importancia de esta investigación es lograr que los estudiantes tengan buenos hábitos alimenticios cambiando sus hábitos que en su mayoría no son tan adecuadas.

La investigación se estructuró en cuatro capítulos:

El Capítulo I: Está constituido por la introducción, este comprende: el planteamiento del problema, formulación del problema dentro de ello está, el problema general y específico, también está la hipótesis de la investigación, hipótesis general y específico, justificación del estudio, objetivos de investigación, tanto como objetivo general y el específico.

El capítulo II: Está estructurado por la revisión de la literatura, antecedentes de la investigación, así como: internacionales, nacionales y locales por otro lado está el marco teórico, sobre hábitos alimenticios y rendimiento académico.

El capítulo III: Está estructurado por materiales y métodos que se utilizaron en la investigación, así como: ubicación geográfica del estudio, periodo de duración del estudio, metodología de investigación, cabe indicar que dentro de metodología está



enfoque, tipo de investigación, diseño, además está la técnica e instrumento por otro lado, ubicamos a la población y muestra, diseño estadístico y por último sistema de variables.

El capítulo IV: Está estructurado por los análisis de resultados de la investigación y la discusión. realizando los análisis estadísticos con sus respectivos cuadros y figuras de acuerdo a los objetivos, también se precisan las conclusiones a las que se llegó con la investigación

Cabe indicar también que se analiza y realiza las recomendaciones que sean útiles no solo a la población beneficiaria, de igual forma, a las instituciones involucradas en esta línea de investigación, así mismo, se brinda las referencias bibliográficas trabajadas en el estilo American Psychological Association. finalmente, están los anexos correspondientes para evidenciar el proceso de desarrollo de la investigación.

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad en América Latina, como en el resto del mundo, los malos hábitos alimenticios están influenciados por la comida rápida y los alimentos no saludables, generando distintas enfermedades, así como: diabetes, obesidad y otras enfermedades de salud humana, las causas por las cuales son consumidas son muchas, incluyendo la vida agitada de la globalización y otros factores que involucran a toda la familia, trayendo consigo el desarrollo más frecuente de enfermedades.

Actualmente prevalece la desnutrición, debido a que los alimentos que se consumen con mayor frecuencia no contienen suficientes vitaminas y minerales; por ello es muy importante que tomen conciencia de cambiar sus hábitos alimenticios, por otro lado, podemos indicar que esto afecta significativamente en el rendimiento académico, uno de los problemas que enfrentan los estudiantes es el bajo rendimiento académico, por



lo que se buscan alternativas de solución al problema, por lo tanto esto se ha convertido en un objetivo central del Ministerio de Educación y al mismo tiempo esto se ha transformado en un problema social que preocupa a los docentes.

Según la OMS (2021) explica que los espacios públicos que sirven a todas las poblaciones, incluidas las más vulnerables, deben ser lugares que promuevan una dieta equilibrada y eviten los alimentos perjudiciales. Los gobiernos deben dar ejemplo, asegurando que los alimentos que se sirven y son vendidos en instituciones públicas ayuden a una alimentación saludable. Esto quiere decir que una dieta saludable nos ayuda a protegernos contra la desnutrición y las enfermedades no transmisibles, los hábitos alimenticios saludables comienzan en los primeros años de vida, así como se mencionó anteriormente y la lactancia materna es fundamental para un crecimiento saludable.

Según FAO (2003) define como un “Conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de éstos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos” (p. 130).

“La alimentación es el primer aprendizaje social de los seres humanos, desde su nacimiento y durante toda la vida aprenden una serie de pautas o repeticiones determinantes en la elección y consumo de alimento” (Carrasco y Ramirez 2020, p. 12). Los problemas detectados en los estudiantes es que los malos hábitos alimenticios conducen a un bajo rendimiento académico además que un inadecuado horario al momento de ingerir alimentos provoca que estos sean consumidos en exceso.

En el Perú el Instituto Nacional de Salud INS (2018) señala según INEI, el 89% de peruanos no consumen las 5 fracciones de frutas y/o vegetales sugeridos por la OMS para certificar la ingesta necesaria de elementos vitamínicos, antioxidantes y fibras, y solo



el otro 10.9% de las personas las consume la cantidad de frutas y verduras recomendadas por la OMS.

El rendimiento académico está relacionado en gran medida con los hábitos alimenticios de una persona. Según el diario el comercio Perú (2019) nuestro país ocupa el puesto 64 de 77 países en la evaluación internacional de estudiantes PISA 2018 de la organización para la cooperación y el desarrollo económico (OCDE). Pruebas de comprensión de texto, matemáticas y ciencias, aunque hubo alguna mejora en Perú en 2015 al mismo tiempo cabe indicar que nuestro país sigue en los últimos lugares.

La investigación de esta tesis en el colegio María Auxiliadora de Puno, surgió a partir de un diagnóstico al director y los docentes que laboran en dicha institución, en donde indican que la gran mayoría de los estudiantes se inclinan por consumir comidas chatarras que no poseen un valor energético lo cual repercute negativamente en el rendimiento académico y la salud, esto surge por distintos factores, así como el factor del tiempo para ingerir un alimento nutritivo, al mismo tiempo dan a conocer que los estudiantes asisten al centro educativo sin consumir ningún alimento, porque tienen que levantarse temprano para trasladarse ya que muchos estudiantes no son de la misma ciudad, cabe indicar también que muchos estudiantes no tienen una economía adecuada, por más que esta institución se encuentre en la región de Puno muchos carecen de recursos económicos. ya que los alimentos de fácil ingerir o las comidas chatarras son más económico, por lo tanto, los estudiantes tienen mayor acceso a ello. El problema principal de los estudiantes es que los malos hábitos alimenticios conducen a un bajo rendimiento académico.

Otro de los problemas que se detectó en la institución, fue que en dicha institución no preparan alimentos nutritivos y en el quiosco escolar venden pura comida chatarra, así



como las hamburguesas, tortas, galletas, chocolates entre otros y algunos estudiantes que llevan almuerzo para la hora del recreo no son saludables, también se observó que algunas madres de familia llevan para vender su almuerzo y esto tampoco contienen nutrientes. por lo general preparan comida rápida, así como: arroz con huevo, guiso de fideo, arroz con papa frita incluido su pollo, esto afecta de manera desfavorable en el aprendizaje de los estudiantes y los padres de familia no muestran interés por sus hijos de cómo es que ellos se alimentan. Cabe mencionar que cuando yo realice mis prácticas en la institución surgieron muchas dudas de como era su alimentación y cuanto afecta en su rendimiento, pues estos estudiantes durante la clase se sentían cansados, aburridos, estresados y de allí surgió esta investigación.

La investigación es relevante ya que aporta desde la perspectiva social en estudiar alternativas para un problema social, en la región y país de cómo es la alimentación y el rendimiento académico. Tiene implicancias prácticas ya que afecta la salud física, emocional e intelectual de las personas y genera espacios para tomar acciones necesarias en mejora de las personas quienes deben ser influenciadas en los hábitos alimenticios desde muy temprana edad para que puedan ser ellos mismos artífices de una vida saludable. A su vez tiene valor teórico, de tal manera que para implementar la investigación se utilizó la teoría del aprendizaje observacional de Albert Bandura específica en sus estudios “Permite tomar conciencia de los comportamientos y actitudes que adoptan tanto niños como adultos según el entorno percibido, independientemente de que esos comportamientos sean reforzados, porque las personas son capaces de imitar cualquier comportamiento que observas a tu alrededor” (Bandura, 2018, p. 28).

En tal sentido el desarrollo del estudio beneficiará principalmente a los estudiantes, padres de familia y docentes de dicha institución, porque se contempla investigar cuales son las causas relacionadas a las variables y cuáles son las posibilidades



para alcanzar un rendimiento académico favorable y positivo. Se requiere gestionar una alimentación adecuada, como parte de sus hábitos alimenticios; el desayuno, almuerzo y cena bajo el control de los padres de familia y la institución educativa. Asimismo, la falta de promoción publicitaria sobre una alimentación adecuada genera desinformación y la deficiencia en el manejo de estrategias funcionales para incrementar el interés de los estudiantes.

Por ello que en la presente investigación se indagará la correlación que existe entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en la institución educativa secundaria María Auxiliadora 2021.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

PG: ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes de Ciencias Sociales del 4^o grado de la I.E.S. María Auxiliadora de Puno 2021?

1.2.2. Problemas específicas

PE₁: ¿Cuál es la relación entre los cereales andinos y el rendimiento académico en los estudiantes de Ciencias Sociales?

PE₂: ¿Cuál es la relación entre las rutinas alimenticias y el rendimiento académico en los estudiantes de Ciencias Sociales?



1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Hipótesis general

HG: Existe relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes de Ciencias Sociales del 4^o grado de la I.E.S. María Auxiliadora de Puno 2021.

1.3.2. Hipótesis específicas

HE₁: Existe relación entre cereales andinos y el rendimiento académico en los estudiantes de Ciencias Sociales.

HE₂: Existe relación entre las rutinas alimenticias y el rendimiento académico en los estudiantes de Ciencias Sociales.

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Se realizó con la finalidad de investigar sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes del Colegio María Auxiliadora de Puno, tanto dentro como fuera del colegio e indagar cómo afecta esto en su rendimiento académico y si hay formas de mejorarlo. Actualmente uno de los problemas que más presentan los adolescentes es el desconocimiento de la importancia de una buena alimentación, ya que la nutrición en esta etapa de la vida es muy importante porque permite tener una salud óptima.

Los resultados de este estudio brindarán información actualizada a la institución para formular estrategias e incluir actividades educativas relacionadas con la nutrición y para crear mecanismos, de igual forma este trabajo de investigación servirá como base teórica científica para trabajos futuros relacionados a esta línea de investigación. El objetivo principal es cambiar los hábitos alimenticios de los estudiantes, a través de la



participación activa de modelos a seguir, implementando talleres de educación nutricional, todo este proceso se llevó a cabo utilizando prueba y el software estadístico que nos facilitó la confiabilidad, para posteriormente ser aplicado en la variable hábitos alimenticios en la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora de Puno 2021, Cabe indicar que los resultados servirán para hacer los cambios indispensables con el propósito de encontrar estrategias para modificar y mejorar la alimentación de los alumnos. Es de suma importancia esta investigación, ya que los resultados podrán ayudar en resolver la prevalencia de los hábitos alimenticios con el bajo rendimiento académico; fomentando una alimentación saludable especialmente a los estudiantes, también implementar medidas para crear ambientes y quioscos saludables. Este estudio estará a disposición de la institución educativa secundaria maría auxiliadora y cualquier otra entidad que lo requiera para efectos de que se pueda tomar las decisiones adecuadas.

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. Objetivo general

OG: Determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes de Ciencias Sociales del 4^o grado de la I.E.S. María Auxiliadora de Puno 2021.

1.5.2. Objetivos específicos

OE₁: Identificar la relación que existe entre los cereales andinos y el rendimiento académico en los estudiantes de Ciencias Sociales.

OE₂: Identificar la relación que existe entre las rutinas alimenticias y el rendimiento académico en los estudiantes de Ciencias Sociales.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

2.1.1. A nivel internacional

Mardones et al. (2017) investigó “hábitos alimentarios de estudiantes del Campus San Andrés de la Universidad Católica de la Santísima Concepción, Región del Bío-Bío, Chile 2017” Tuvo como objetivo general; conocer los hábitos alimentarios de estudiantes, El diseño metodológico fue de enfoque cuantitativa, la población está conformada por 350 estudiantes, en Materiales y métodos: se aplicó la encuesta dicotómica, obteniendo como resultado que el 75% tenían alimentaciones no saludables o poco saludables, predominando las edades entre 17 a 20 años. Destacando la mínima ingesta de frutas menor a 20 %, verduras (42 %) y agua (46 %), mínima prevalencia de comportamientos saludables, evitando alimentos dulces (36 %) o embutidos (38 %) y revisión de la etiqueta nutricional (37 %). Los varones consumieron grandes cantidades de pan, carne blanca y agua (p menor a 0,05), en tanto que las mujeres manifestaron con mayores porcentajes evitar el consumo de embutidos, revisión de la etiqueta nutricional ($p < 0,01$), optar por alimentos azucarados y alimentación con formas adecuadas ($p < 0,05$). De lo que concluyeron: los estudiantes investigados muestran hábitos alimentarios poco saludable, relacionados fundamenten por una mínima ingesta de frutas y vegetales.

Según, Santa Cruz y Vera (2020) realizaron “Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar en los alumnos de quinto y sexto de básica de la escuela “Yaguachi” del Recinto Poco a Poco, Cantón Jujan, provincia del Guayas



periodo octubre 2019- marzo 2020” Tesis para optar título de licenciada en enfermería. El objetivo es; determinar la influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar. Por ende, la metodología que se aplico fue un enfoque cualitativo y cuantitativo, además se aplica el tipo de investigación descriptiva, la técnica empleada es encuesta y el instrumento cuestionario de preguntas cerradas. La población fue un total de 114 individuos. El 72% de los escolares manifestaron que a veces no desayunan, lo cual es un aspecto importante de análisis, debido a que es la primera comida del día, que brinda las energías necesarias para el desarrollo de las actividades físicas y diarias del individuo, además, se estableció que el 44% de la población encuestada no lleva alimentos saludables consigo a la jornada escolar. Llegando a la conclusión de que existe el consumo excesivo de alimentos procesados, comidas rápidas y jugos artificiales, aquello influye en su desarrollo fisiológico y realización de las actividades diarias.

De la misma manera, Sosa (2019) investigó “Hábitos alimenticios y sus efectos en el rendimiento académico en estudiantes de enfermería del Cesgac” Culiacán, Sinaloa. Tesis para obtener el grado de maestra en docencia en ciencias de la salud. El objetivo de esta investigación es; determinar de qué manera influyen los hábitos alimenticios en el rendimiento académico, la metodología que se utilizo fue cualitativa descriptiva, con el enfoque etnográfico fenomenológico; los instrumentos utilizados cuestionario. La población de estudio, 20 alumnos de enfermería, De acuerdo a los resultados del cuestionario de hábitos alimenticios, dentro del grupo de alimentos que consumen a diario, el 50% de los estudiantes refieren que consumen el grupo de alimentos de origen animal, seguido con un 35% con granos y cereales y un 10% con frutas y verduras. Entonces se concluye que los hábitos alimenticios si



influyen en el rendimiento académico, además de los hábitos de estudio y la motivación que tenga el estudiante.

Desde el punto de vista de, Álava y Icaza (2021) realizaron “Hábitos alimenticios en el rendimiento académico en tiempos de pandemia de los estudiantes de 10 EGB, 1 BGU Y 2 BGU del colegio Unidad Educativa Santiago Mayor de la ciudad de Guayaquil” Tesis para la obtención del título de licenciada en nutrición, dietética y estética. El objetivo general es; determinar la relación entre los hábitos alimenticios en el rendimiento académico. La metodología que se utilizó es mixta, la técnica como método se utilizó el método analítico, el instrumento que se aplicó cuestionario y la técnica de encuestas a partir de la herramienta formulario de Google Forms, la población está constituida por 100 estudiantes y con una muestra no probabilística. En conclusión, existe una prevalencia de estudiantes que mencionan llevar hábitos alimenticios saludables, el cual corresponde al 91% y en menor medida, solo un 9% de estudiantes indica que no posee hábitos alimenticios saludables.

2.1.2. A nivel nacional

Como expresa, Wong (2022) investigó “Hábitos alimentarios y rendimiento académico en alumnos del 2do año de secundaria del Colegio los Naturales – Huaral – 2021”. Tesis para obtener el título profesional de licenciada en bromatología y nutrición, el objetivo de esta investigación es; determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico, la metodología utilizada es de tipo básica con diseño no experimental de corte transversal, de nivel descriptiva relacional se aplicó la técnica de una encuesta virtual, siendo los instrumentos un cuestionario. La población está constituida por 169 alumnos y la cantidad muestral



117 considerando hombres y mujeres. Los resultados se digitaron en Excel y exportados al programa estadístico Jamovi versión 1.6 y JASP 0,16 versión libre, También se determinó la relación mediante el Rho de Spearman = 0,200 y un p valor = 0,030 entonces, cabe concluir una correlación significativamente directa y baja de la dimensión hábitos alimentarios no saludables y el rendimiento académico.

De acuerdo con, Corahua (2018) investigó “Hábitos Alimenticios y Rendimiento Académico de los Estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Técnico Agropecuario de Pichigua-Espinar”. Tesis para optar obtener el grado académico de maestro en educación con mención en docencia y gestión educativa, el objetivo de esta tesis es; determinar en qué medida los hábitos alimenticios y el rendimiento académico están relacionados. La metodología que se utilizó fue cuantitativa y el tipo de investigación es descriptiva correlacional, con el diseño no experimental de corte transversal, el instrumento que se aplicó fue un cuestionario y la población está constituida por 53 estudiantes, para medir la asociación de variables se aplica esta prueba estadística de Rho de Spearman y el recojo de información es validada a través de la técnica de Cronbach. Llegando a la conclusión relevante, la existencia de una correlación significativa entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico. El estadístico de la prueba Tau b de Kendall, y su coeficiente correlacional alcanza a 0,366, valor que muestra una correlación baja y directa entre las variables, entonces quiere decir que el rendimiento académico es influenciado por los hábitos alimenticios que desarrolla el estudiante, y le favorece en su proceso y formación académica en la Institución Educativa.

De la misma manera, Huachuillca y Janampa (2019) indagó “Hábitos alimenticios y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Continental “2019”. Tesis para optar el grado académico de bachiller en



enfermería, El objetivo es; determinar cómo se relaciona los hábitos alimenticios con el rendimiento académico, En donde el tipo de investigación fue básico, nivel de investigación al que corresponde es descriptivo correlacional y el diseño es no experimental, la técnica empleada fue una encuesta y el instrumento un cuestionario, El diseño estadístico es chi cuadrada, en esta investigación se aplicó en 65 estudiantes, en cuanto al resultado de los hábitos alimenticios se relacionan significativamente con el rendimiento académico de los estudiantes. Asimismo 52,31% de las personas presentan un nivel inadecuado en cuanto al consumo de alimentos y que solo el 47,69% de la población presentan un nivel adecuado en cuanto al consumo de alimentos. El 16,92% de la población total que presenta un rendimiento académico óptimo y finalmente el 23,08% de la población total presentan un rendimiento académico insuficiente. Esto quiere decir que la mayoría de la población presenta un rendimiento académico alto y muy bueno, en conclusión, los hábitos alimenticios en los estudiantes son un nivel inadecuado, donde generalmente los estudiantes son de sexo femenino, en cuanto a sus rendimientos académicos presentan alto y muy bueno.

De acuerdo con, Sayán (2018) “Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes del I.E.P franklin D. Roosevelt, comas, 2017”, Tesis para optar el grado académico de maestra en educación, El objetivo es; determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico estudiantes. La investigación es de enfoque cuantitativo, de tipo básica correlacional, con un diseño no experimental de corte transversal, cabe indicar también se utilizó el diseño estadístico de Rho spearman, la población estuvo conformada 160 estudiantes de primaria y secundaria, y la muestra fue 96 estudiantes adolescentes. Se usó la técnica de encuesta, haciendo uso de un instrumento llamado cuestionario sobre hábitos



alimentarios y la técnica de análisis documental, que hizo uso como instrumento el acta de notas finales, para recopilar los datos sobre el rendimiento académico. Los resultados de la investigación demuestran que existe relación positiva ($Rho = 0,584$) y significativa ($sig. = ,000$) en el nivel de correlación moderada entre los hábitos alimentarios y rendimiento académico de los estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Franklin D. Roosevelt, Comas 2017.

Según, Cunyas y Llacta (2015) realizaron “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” para optar el título profesional de: licenciada en pedagogía y humanidades especialidad: educación primaria, El objetivo de esta tesis es determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y rendimiento, El tipo de investigación realizada es descriptivo correlacional, el método de investigación fue descriptivo, con un diseño correlacional, la muestra que se utilizó es de 46 estudiantes; el instrumento que se manejó es el cuestionario y la ficha de análisis documental; el estadígrafo que se empleó fue la correlación de Pearson. De acuerdo a los resultados obtenidos a un nivel de significancia de $\alpha = 0,05$ y 23 grados de libertad, el valor de $rc > r_t$ porque $0,6699 > 0,3809$; luego se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna; es decir existe relación significativa y moderada entre los hábitos alimenticios y rendimiento académico en los estudiantes. Lo cual se llegó a la conclusión que existe una relación significativa entre hábitos alimenticios y rendimiento académico.

2.1.3. A nivel regional

Teniendo en cuenta a Quispe (2017) investigó “Los hábitos alimenticios y el aprendizaje del área de historia, geografía y economía de los estudiantes del primer



grado de la Institución Educativa Secundaria G.U.E. “Las Mercedes” Juliaca 2015” Tesis para optar el título profesional de licenciado en educación, con mención en la especialidad de Ciencias Sociales, El objetivo es; determinar el grado de relación que existe entre los hábitos alimenticios y el aprendizaje en los estudiantes. La metodología que se utilizo fue el tipo de investigación es descriptivo, el diseño es no experimental, esta investigación es correlacional, por otro lado, se utilizó la metodología de una encuesta el diseño estadístico de Pearson, el instrumento utilizado fue un cuestionario, la muestra está constituida por 240 estudiantes. Los resultados del análisis de correlación de Pearson igual a 0.89 nos indica que existe una correlación altamente significativa entre hábitos alimenticios (consumos cereales andinos) y el nivel de aprendizaje en historia, geografía y economía en estudiantes del primer año de la I.E.S “G.U.E” las Mercedes Juliaca, a un nivel de significancia del 5% de error ($\alpha=0.08$). Llegando a la conclusión de que resultado: $r=0.89$, lo que significa que los estudiantes consumen más la comida chatarra o basura (golosinas, hamburguesas) dejando de lado el consumo de cereales andinos (cañihua, maca, quinua, kiwicha).

De acuerdo con, Soto (2020) investigó “Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno 2019. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería” El objetivo de este trabajo de investigación es determinar el grado de relación que existe entre los hábitos alimenticios y el aprendizaje en los estudiantes. La metodología que se utilizo fue el tipo y diseño de investigación no experimental de corte transversal y correlacional. La técnica empleada es la encuesta y los instrumentos, registro de notas y el inventario de hábitos de estudio, La población la constituyeron 77 estudiantes. Los resultados muestran que los hábitos de estudio adecuados se relacionan con un



nivel bueno de rendimiento académico evidenciado por el 66.2% y los hábitos de estudio inadecuados se relacionan predominantemente con nivel de rendimiento académico regular representado por el 9.1%. En cuanto al rendimiento académico el 74% de estudiantes evidencia nivel bueno. Se concluye que los hábitos de estudio tienen relación con el rendimiento académico en los estudiantes de enfermería; es decir, a mayor presencia de hábitos de estudio adecuados el rendimiento académico es óptimo.

De la misma manera, Lipa (2018) investigó “Estilos de vida y estrés en relación con el rendimiento académico en los adolescentes de la institución educativa secundaria María Auxiliadora – puno, 2017”. Tesis para optar el grado académico de: Doctor en Ciencias de la Salud, el objetivo es determinar la relación entre estilos de vida, estrés y el rendimiento académico, la investigación fue de tipo transversal, prospectivo y analítico. la población estudiada estuvo constituida por 1070 estudiantes y la muestra de 286 estudiantes, Los resultados prevalecen que El 55% de estudiantes un rendimiento académico bueno, 45% un rendimiento académico regular y 0% un rendimiento académico deficiente y muy bueno. en conclusión, existe una correlación positiva muy débil del rendimiento académico y el nivel de estilos de vida; en cuanto al rendimiento académico y el nivel de estrés existe una correlación negativa muy débil.

Al respecto, Josec (2018) investigó “Autoestima y su relación con el rendimiento académico del área de persona familia y relaciones humanas en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria San francisco de Asís Puno – 2018” Tesis para optar el Título Profesional de: Licenciada en educación, propuso como objetivo determinar la relación entre los componentes de la autoestima frente al nivel de rendimiento académico. el tipo de diseño de



investigación es descriptivo correlacional que se caracteriza en la observación o medición de las variables, La técnica que se utilizara en la investigación es la encuesta y el instrumento utilizado será el cuestionario, La población y muestra investigada vienen a ser los estudiantes del cuarto grado un total 24, Se ha obtenido los resultados de que un 98% de la población estudiantil muestra una autoestima elevada como también mantienen un rendimiento académico alto, por lo cual la hipótesis planteada es verdadera. La autoestima afectiva influye a grandes rasgos en el 11 rendimiento escolar de los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Asís de Puno. Se llega a esta conclusión debido a que un 98.5% de estudiantes tienen calificaciones aprobatorias buenas y muy buenas y como también tienen la autoestima alta, por lo cual la hipótesis planteada es verdadera. La autoestima conductual se relaciona frecuentemente frente al rendimiento académico. Según los resultados obtenidos un 98% de los estudiantes de la población estudiada afirma esta hipótesis, lo cual se afirma la hipótesis.

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Hábitos Alimenticios

Respecto a los hábitos, Casaperalta (2016) define “El término “hábito” derivado de la palabra latina “habere”, que significa “tener”” (p. 20). Se refiere al sentimiento de alcanzar algo que antes no estaba; es un comportamiento adquirido, una respuesta aprendida.

Según, Carrasco y Ramírez (2019) plantean que los hábitos alimenticios son patrones recurrentes que se desarrollan con el pasar del tiempo, que incluye el desarrollo de nuevas habilidades o conocimientos.



Hace referencia a la ingesta de alimentos, la cual está determinada por la influencia del lugar donde proviene y el acceso de las personas a ciertos alimentos; comer alimentos ricos en nutrientes puede mejorar la calidad de vida, pero este tipo de dieta debe ser constante, por lo que puede tener un efecto positivo en la salud humana, Los hábitos alimenticios, no solo comprende el tipo de alimentos que consumimos, sino también es el establecimiento de horarios para dedicar tiempo a ingerirlos para posterior procesamiento y efecto en el cuerpo humano (p.11).

De acuerdo a la perspectiva de Carrasco y Ramírez, es de suma importancia la alimentación saludable y tener los horarios adecuados.

Asimismo, Quispe (2017) define como “Los 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” (p. 19). Entonces los hábitos se adquieren y modifican durante las distintas etapas de la vida.

Además, Huachuillca et al (2019) “[...] no son innatos se van desarrollando en el trayecto de la vida; la peculiaridad de los hábitos es que la mayoría de ellos se consiguen en el primer año de vida” (p. 20). Esto se fortalece en la adolescencia y la mayor parte de la comida en la edad adulta es desarrollada durante años, por lo que es complicado cámbialos posteriormente.

Por otro lado, Cornejo (2019) indica que se pueden crear un conjunto de hábitos que condicionan los hábitos alimenticios con uno o un grupo de personas. Sin embargo, al igual que en la infancia, también en la adolescencia hay algunos cambios en los factores que influyen la elección o el consumo de alimentos, esto está influenciado por las



necesidades de socialización. De igual manera, Guerra (2017) da a conocer “La alimentación es una de las actividades y procesos más esenciales de los seres vivos ya que está directamente relacionada con la supervivencia” (p. 3).

En la misma línea, FAO (2003) define como un “Conjunto de costumbres que condicionan la forma cómo los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de éstos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos” (p. 130). Entonces la adquisición de estos hábitos comienza en la familia ya que seleccionan para consumir y utilizar determinados alimentos.

Consiste en experiencias de aprendizaje adquiridas durante la vida a través de las cuales una persona elige los alimentos que debe consumir en su dieta. Albito (2015) sostiene que: El descubrimiento de los nutrientes y sus funciones en nuestro cuerpo nos ha ayudado a comprender en profundidad muchas propiedades de los alimentos.

Para la, OMS (2015) son una serie de pautas que exhibe a una persona al momento de comer; las cuales deben tener los requerimientos nutricionales mínimos que le proporcionen al organismo la energía suficiente para realizar las actividades cotidianas.

En la misma línea, Paiva (2021) da a conocer que son la acumulación de deberes que determinadas personas deben cumplir por sí mismas, adquiridos por el aprendizaje y recibidos por diversos actores, etc. Por lo tanto, son el resultado de una educación nutritiva. En otras palabras, es la cultura alimentaria de los miembros de la comunidad, que incluye conocimientos y aspectos prácticos.

De acuerdo con, Cunyas y Llacta (2015) sostienen que los hábitos alimenticios, son rutinas diarias relacionadas con la alimentación; incluye horarios, cantidades, platos, preparaciones y sabores, cabe indicar que mantener los hábitos alimentarios adecuados



ayuda a prevenir enfermedades y posibilita el correcto funcionamiento de todos los órganos del cuerpo. Por ende, aporta la energía necesaria para la actividad física.

Son los pilares de la salud humana y que su perspectiva de vida está determinada por una buena alimentación, por lo general se heredan del entorno familiar. En estos hábitos influyen factores como lugar en el que nació un individuo, en nuestro caso puede ser la costa, sierra o selva, también la capacidad económica, formas de preparación y consumo (Castañeda, 2020, p. 36).

Por su parte, Castañeda, Sosa (2019) sostiene que cuando se habla de hábitos alimentarios, es importante conocer la definición, el comportamiento consciente, colectivo y repetido que hace que las personas elijan, consuman y utilicen determinados alimentos o dietas en respuesta a influencias sociales y culturales.

Sin embargo, Santa Cruz y Vera (2020) expresan que:

Existe un mayor riesgo nutricional en los hábitos alimentarios de los estudiantes, si los alimentos consumidos durante el día no son suficientes debido a las numerosas necesidades energéticas del organismo, y a la limitada capacidad del estómago para consumir alimentos 4 o 5 veces. Las buenas prácticas nutricionales posibilitan el correcto funcionamiento de todos los órganos, para ello es necesario incluir en la dieta alimentos como cereales, tubérculos, frutas y verduras, para desenvolverse eficazmente en la escuela o el entorno (p. 10).

Según la Organización Mundial de la Salud, la alimentación debe ser versátil, equilibrada y saludable, lo cual está determinado por las características y estilos de vida de cada persona, por lo que considera que el foco debe estar en la alimentación nutritiva.



Los hábitos son patrones recurrentes que se desarrollan a lo largo de la vida de una persona, Según Carrasco y Ramirez (2019) “hace referencia a la ingesta de alimentos, estos hábitos se forman por la influencia del entorno familiar y el acceso de las personas a ciertos tipos de alimentos; el ingerir alimentos con alto contenido nutricional mejora la calidad de vida” (p. 11). Comer alimentos con un alto contenido nutricional mejora la calidad de vida, pero este tipo de dieta debe ser estandarizada; es decir adoptado por personas para tener un impacto positivo en la salud.

En relación a ello, Wong (2022) afirma que “[...] son fundamentales en el logro de aprendizajes y rendimientos académicos. Es así como determinan que una ingesta de alimentos completos en nutrientes importantes, aportes de energía según prioridades personales, se relacionan significativamente con buenos rendimientos académicos” (p. 9).

Importancia de hábitos alimenticios

Cuando se trata de nutrición, la infancia es una etapa de la vida muy sensible, según Coaquira (2019) “Afirma que una alimentación correcta es importante para conseguir una salud óptima, un crecimiento armónico, un rendimiento adecuado y un mayor bienestar y calidad de vida” (p. 16). Por otro lado Cabe indicar, que en esta etapa se forman hábitos alimentarios que son muy difíciles de modificar posteriormente por ello, es importante intentar que las recomendaciones dietéticas establecidas sean saludables. la alimentación adecuada no se enseña a los niños desde un punto de vista teórico, se debe vivir en la familia, en el comedor escolar, etc. Cuando los padres, las escuelas y la sociedad en general tienen ciertos hábitos, es difícil pretender que los niños tengan otros.

La población imita los hábitos del entorno; por ello, mejorar los hábitos alimentarios en la infancia es una campaña a largo plazo que debe incluir tanto la



educación escolar y en el comedor, como la optimización de la alimentación de toda la población.

Para, CECU (2005) “Una buena alimentación es uno de los aspectos más importantes en el crecimiento y desarrollo del niño y del adolescente, en la edad adulta contribuye a la calidad de vida y prevención de enfermedades relacionadas a la alimentación” (p. 24).

De acuerdo con Quispe (2017) “Para mantenernos sanos y fuertes, es muy importante llevar una alimentación adecuada, no sólo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad” (p. 20). Ya que estos influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud, por eso es necesario saber qué nos aporta cada alimento, para así poder elegir un plato o menú más saludable.

Lo conceptualiza de la siguiente manera Paiva (2021) “La importancia de las costumbres alimenticios radica en que permite el desarrollo de la salud de manera íntegra” (pág. 5).

Los hábitos surgen dentro de la familia, se pueden reforzar en el ámbito escolar también, en la comunidad en contacto con los padres y en el ámbito social. Según, Cunyas y Llacta (2015) manifiestan que “[...] es una necesidad fisiológica necesaria para la vida que tiene una importante dimensión social y cultural” (p. 27).

Tal y como señalan, Santa Cruz y Vera (2020) los hábitos alimentarios juegan un papel estratégico en el desarrollo cognitivo de los niños ya en las primeras etapas de sus estudios, su importancia radica en las propiedades y nutrientes que pueden aportar los alimentos si se consumen correctamente. En el mundo de la alimentación y la nutrición, el desarrollo de la ciencia se ha introducido a fondo, por lo tanto, es importante comer alimentos saludables todos los días, que a largo plazo moldeen de la mejor manera el



estilo de vida y el estado de salud. Además, mantener una dieta adecuada en los niños lleva a comer más verduras, ensaladas, frutas, cereales, fibras y alimentos grasos insaturados con menos grasa animal y menos sal.

Carrasco y Ramirez (2020) afirman que “La alimentación es el primer aprendizaje social de los seres humanos, desde su nacimiento y durante toda la vida aprenden una serie de pautas o repeticiones determinantes en la elección y consumo de alimento” (p. 12). A veces los aspectos socioeconómicos y culturales les afectan de diferente manera; uno de ellos es el consumo de alimentos procesados en lugar de alimentos frescos y naturales. Las personas interiorizan las conductas alimentarias siempre que se basen en un determinado sistema sociocultural; entonces la cultura influye en las creencias y hábitos de las familias, representados por la variedad, cantidades, tiempos, formas de preparación.

Por su parte, Vera (2017) afirma que lograr una alimentación saludable es un reto diario para los padres principalmente; ya que no siempre tienen los conocimientos necesarios para hacerlo correctamente y la mayoría lleva consigo hábitos alimentarios inadecuados. Los estudiantes con adecuada nutrición lograron un adecuado crecimiento y desarrollo físico y mental, la importancia de los hábitos alimentarios saludables ayuda a prevenir enfermedades como la obesidad, desnutrición, retraso en el crecimiento, anemia entre otros. Un saludable tiene más energía y puede lograr mejores resultados académicos y sobresalir en actividades físicas.

Una dieta sana, Según CECU (2008)

- **Desayuno:**

Esto es de suma importancia, porque nos da la energía que necesitamos para realizar nuestras actividades por la mañana y durante el resto del día. Sus



beneficios incluyen: asegurar una ingesta nutricional adecuada; también ayuda a mantener el equilibrio nutricional a lo largo del día y previene el riesgo de problemas de obesidad y sobrepeso, mejora el rendimiento físico y mental. Un buen desayuno debe incluir: leche, avena, yogur, cereal, fruta o jugo.

- **Media mañana:**

Se recomienda una merienda hasta el almuerzo para reforzar las fuerzas, entonces se debe comer un sándwich, frutos secos y frutas, así como la manzana, plátano entre otros.

- **Comida:**

Es un conjunto de sustancias alimenticias que se consumen y beben para sobrevivir, Cuando se ingiere, el alimento proporciona elementos para la nutrición. Contribuye al crecimiento y desarrollo normal del cuerpo, la reproducción y permite que el sistema inmunológico funcione correctamente.

- **Merienda:**

En una merienda podemos consumir todo tipo de alimentos, aunque la cantidad no suele ser elevada, podemos ingerir desde cereales, pan, tostadas, hasta bocadillos, sándwiches, frutas, leche o yogur.

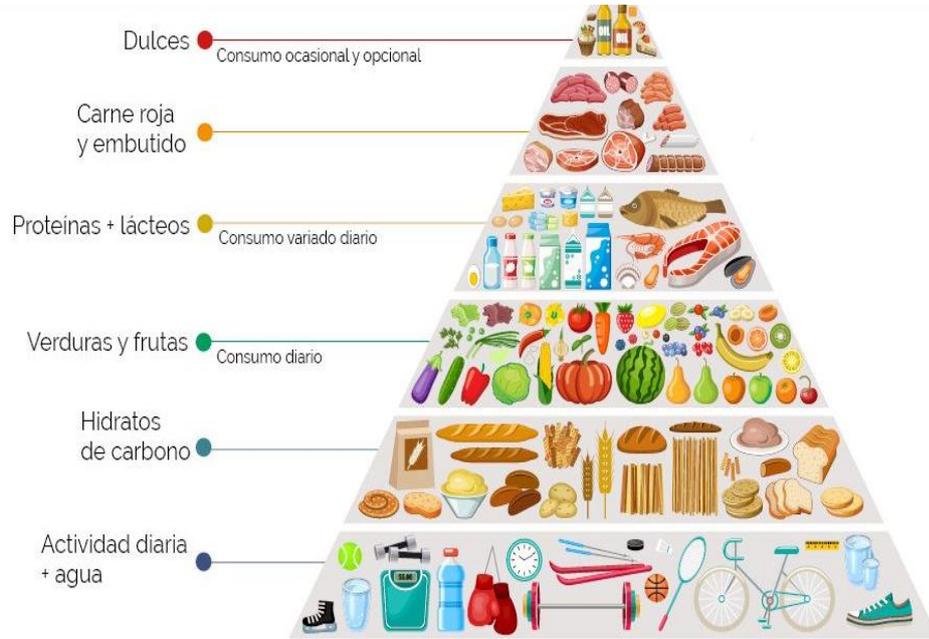
- **Cena:**

Por la noche no se debe dormir sin cenar, la cena es similar al almuerzo, pero un poco más ligera, no cenar puede provocar hipoglucemia, deficiencias nutricionales y un metabolismo lento; es mejor cenar poco y temprano, porque

comer demasiado tarde puede dañar el corazón. Es ideal cenar ligero y dejar pasar al menos dos horas antes de acostarse.

Figura 1

Pirámide convencional



Nota: Pirámide convencional Garibaldi (2020).

Figura 2

Pirámide alimenticia



Nota: Alimentación saludable SENC (2015).



Beneficios de hábitos alimenticios saludables

- Beneficios fisiológicos
- Beneficios psicológicos
- Beneficios sociales

Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud

Para, Carrasco y Ramirez, (2019)

- Los bebés deben ser amamantados exclusivamente durante los primeros seis meses.
- Es importante que las madres amamenten a sus bebés para asegurar un desarrollo general adecuado para una salud infantil óptima.
- A partir del sexto mes de vida deben ir incorporando paulatinamente alimentos complementarios, con leche materna.
- Se espera que un niño adquiera las habilidades psicomotoras para tragar y manipular alimentos de manera segura sin lesionarse, estas habilidades generalmente se adquieren después de los seis meses de edad.

Dimensiones de hábitos alimenticios

2.2.1.1. Cereales andinos

Jacobson (2003), Define que “Los antiguos peruanos incorporaron agricultura como una actividad económica fundamental; cuya etapa previa es la domesticación de los vegetales, que temporalmente es la más larga” (p. 3).



Es así que, Quispe (2017) señala a nivel nacional que tenemos, pseudofrutos, hortalizas, granos, frutas y verduras, en las comunidades rurales la dieta se basa principalmente en vegetales, tubérculos que son ricos en carbohidratos, pero bajos en aminoácidos esenciales. El uso de pseudocereales ricos en lisina y metionina (quinua, cañihua y kiwicha) y leguminosas (tarwi, frijol) compensa la falta de tubérculos. Además, en la zona agroecológica de Puna se consume proteína animal (alpaca), la cual contribuye a mejorar la nutrición.

El Perú es uno de los países con mayor biodiversidad del planeta, nuestros ancestros supieron aprovechar los frutos que la tierra les ofrecía. También es centro de domesticación de diversos granos andinos como la quinua y la cañihua, ya que tiene alto valor nutritivo y es reconocido a nivel mundial.

a. Consumo de kiwicha

Al respecto, INIA (2011) establece que fue alimento básico de las culturas inca, por su valor nutricional y propiedades energéticas y era considerada una planta sagrada y nutricional, la kiwicha forma una fuente natural de proteína vegetal económica; tienen un alto valor nutritivo y se caracterizan por contenido de proteínas de alta calidad (14 a 22%) ricas en aminoácidos esenciales; rico en vitaminas A, B2 y E cabe indicar también que tienen minerales calcio, hierro, cobre y zinc.

Para, Quispe (2017) La kiwicha desempeñó un papel central en el imperio inca porque era el alimento que se consumía mucho después de la llegada de los españoles, sin embargo, su presencia es casi inexistente, no porque no existiera, sino porque fue consumida en secreto, escondida tras el velo de



miedo y reproche de quienes disfrutaban de sus encantos; Se sabe que los incas lo usaban en sus ceremonias religiosas ya que lo consideraban una bendición de la madre tierra por sus propiedades curativas y nutritivas.

Cabe destacar que el autor especifica que es “Una de las peculiaridades de esta planta de más de dos metros de altura no son sus coloridas flores moradas, anaranjadas y verdes, sino la facilidad de adaptación a distintos ambientes ecológicos, debido a su eficiente fotosíntesis” (p. 25). Principalmente responsable de la absorción de calcio, ayuda tremendamente en la recuperación de procedimientos quirúrgicos y lesiones deportivas, y promueve la producción de hormonas, enzimas y anticuerpos.

Considerada por la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos según, Agencia (2021) “el mejor alimento de origen vegetal para el ser humano” (p. 3). Es altamente recomendada, debido a su valor nutricional extraordinaria, también es una fuente de aminoácidos esenciales, uno de los cuales es la lisina, que se recomienda para la alimentación de las madres embarazadas y los bebés. Además, juega un papel importante en la formación de colágeno. estos alimentos son ricos en vitamina C, pues defiende de infecciones respiratorias.

b. Consumo de quinua

La Asamblea General de las Naciones Unidas declaró el 2013 como el “Año Internacional de la Quinua” al respecto, FAO (2022) señala “En reconocimiento a las prácticas ancestrales de los pueblos andinos, que han sabido conservar la quinua en su estado natural como alimento para las generaciones presentes y futuras” (p. 2) Entonces la quinua contiene todos los aminoácidos



esenciales y supera a otros cereales por su contenido en proteína, magnesio y hierro.

En ese mismo sentido, Soto et al. (2015) considera que:

La quinua es un grano alimenticio domesticado, protegido y conservado por los pueblos indígenas andinos de la Región Andina de América del Sur, su principal centro de origen y de conservación es el Altiplano alrededor del lago Titicaca del Perú y Bolivia sobre los 3800 msnm (p. 15).

En el Perú se cultiva desde el nivel del mar hasta los 3900 metros de altitud, estando la mayor área ubicada ente los 2500 y los 3900 msnm, en microclimas diversos, pero, en general en un clima templado a frío, con heladas frecuentes y con dependencia de las precipitaciones pluviales.

Asimismo, Quispe (2017) considera que la quinua se refiere a menudo como un alimento sagrado de las antiguas culturas andinas como parte de la dieta de aquel entonces. este alimento se elabora a partir de una planta muy resistente que se adapta a diferentes latitudes y altitudes alrededor de los 4000 metros. y puede crecer en zonas áridas y semiáridas, existen varias variedades de quinua, una de las más famosas es la quinua real. Este vegetal tiene varios usos, pero sin duda es el más utilizado como alimento para humanos y animales, Además de su uso en los hábitats tradicionales, se incorpora paulatinamente a la dieta de otras latitudes, muchas veces como un ingrediente saludable.



c. Consumo de habas

Como señala, Arrieta (2020) que “El haba es un cultivo de gran importancia económica tanto en verde como en grano seco, ocupa el cuarto lugar a nivel mundial entre las leguminosas de grano, es muy apreciada por sus cualidades alimentarias y nutritivas” (p. 7) Tiene 25% de proteínas, 2 de grasa y 3500 calorías por cada kilo, por lo tanto, cumple un rol fundamental en la dieta del hombre.

Por otro lado, la nutricionista Gloria Tamayo afirma que: las habas son una buena fuente de vitaminas del grupo B y son de gran importancia para el correcto funcionamiento del sistema nervioso, especialmente tiamina. (vitamina B1) y folatos (vitamina B9).

d. Consumo de cañihua

Es así que, Apaza (2010) da a conocer que:

Es una especie andina que durante cientos de años ha sido de gran relevancia para la alimentación de los pobladores andinos, Actualmente está retomando auge, en la alimentación humana por la calidad de su proteína y un mejor cómputo químico que los cereales comunes (p. 1).

Además, tiene los componentes nutricionales como el calcio y el magnesio, la cañihua puede ser una fuente importante de nutrientes como la fibra y los compuestos fenólicos, cabe indicar también que Se cultiva en las zonas altas de Arequipa, Cusco y el Altiplano de la Región Puno, a altitudes de 3500 a 4100 msnm.



Sus granos son más largos en comparación con otros tipos de semillas, pero es parecido a la quinua. La zona con mayor producción se encuentra en Puno y Cusco al norte del Titicaca; También se produce en Ancash, Ayacucho, Huancavelica y Arequipa. Se considera un producto típico peruano y se utiliza de diversas formas, podemos señalar que tiene propiedades nutritivas y curativas, este producto se utiliza desde el Tahuantinsuyo hace mil años. Sus granos son fáciles de digerir y contienen mucha proteína como el calcio, fósforo, magnesio, también vitamina E, complejo B, omega 6 y 9; Además son libres de gluten y bajos en grasas.

“En Puno, por ejemplo, no hay empresas dedicadas al procesamiento de la cañihua, y los agricultores la preparan de manera básica” (Quispe, 2017, p. 27). afirma su cultivo está disminuyendo porque antes eran 7.700 hectáreas y ahora son 6.000 dijo Andina a la agencia de noticias. También indico que en Puno existen unas 23 especies de plantas de cañihua de este cereal, cuya madurez es no uniforme y por eso los agricultores tienen para producir hasta tres cosechas para llevar al mercado. “Es un milagro porque también tiene grasas, carbohidratos, un tipo de aminoácido que es la lisina que no tiene. que se encuentra en el trigo o la cebada y fortalece el sistema inmunológico tanto en niños como en adultos”, indica además que, es rico en aceite comestible y es la mayor fuente de fibra, por lo que la energía tiene un impacto importante en la salud de las personas. Repo- Carrasco precisó que las propiedades beneficiosas de los granos reducen el riesgo cardiovascular y previenen el cáncer. Entonces este cereal es de suma importancia ya que tiene muchos beneficios entre ellos es: Fortalece los músculos, combate la anemia, mejora la digestión, promueve las funciones metabólicas.



e) Consumo de tarwi

Según, CampUCSS (2015) el tarwi, también conocido como chocho o lupino, es un grano con un valor nutricional excepcional por su gran cantidad de proteínas, vitaminas y minerales. Sus propiedades fueron muy apreciadas por las culturas andinas desde tiempos prehispánicos. Tiene de 41 a 51% de proteínas, 28.2 % de carbohidratos, 7.1% % de fibra, 15% de calcio 10% de hierro.

La semilla de tarwi contiene lisina, que es un aminoácido esencial para la absorción de calcio y la construcción de tejido muscular, su uso es muy adecuado para niños en crecimiento, mujeres embarazadas o lactantes.

El tarwi es un cultivo de leguminosas que ha sido domesticado en los Andes desde la época preincaica. Su centro de origen está en la región andina de Bolivia, Ecuador y Perú, los países con mayor variación genética. Tarwi tiene una gran diversidad genética y una gran variabilidad en la adaptación al suelo, las precipitaciones, la temperatura y la altitud.

Al respecto, MDPyEP (2020) señala que “Además de los usos alimentarios, el tarwi es muy beneficioso para el sistema productivo agrícola en el altiplano ya que sus raíces fijan nitrógeno atmosférico aportando así a mejorar la fertilidad de los suelos” (p. 1). Es un plaguicida natural por sus componentes alcaloides y saponinas actúan como repelentes de hongos, bacterias y otras plagas del suelo, el líquido amargo del tarwi sirve para desparasitación de garrapatas en el ganado ovino y camélido.



e. Consumo de trigo

Tiene su origen en la antigua Mesopotamia, donde hay indicios de que se cultivaba desde el 6700 a.C. Como cualquier cereal, el trigo tiene una alta concentración de carbohidratos que nos dan energía durante horas. Contiene varias vitaminas y minerales diferentes: vitaminas B, hierro, magnesio, fósforo y zinc. Por su alto contenido en fibra, se recomiendan los cereales integrales para aliviar el estreñimiento.

El trigo es un grano cuyo consumo es muy útil en las primeras etapas del embarazo, porque contiene mucho ácido fólico, vitamina que participa en la correcta formación del feto. Solemos consumir trigo a través de la harina: pan, pasta, pasteles.

Para, Cuéllar (2021) refiere que “El trigo es una de las materias primas más utilizadas en todo el mundo, este producto es destinado tanto para alimentación humana (harina de trigo) como para alimentación animal” (p. 2). Junto con el maíz y el arroz, se encuentra entre los tres cereales más producidos en el mundo.

f. Consumo de maíz

Según, AGENCIAS (2022) El maíz es el tercer cereal más cultivado del mundo después del trigo y el arroz, es la base de la alimentación en muchos países. Es un alimento muy nutritivo que contiene muchas vitaminas y minerales que ayudan a nuestro metabolismo. Las civilizaciones precolombinas consideraban el maíz uno de sus alimentos básicos.

Valor nutricional de 100 gramos de Maíz:



- Calorías: 86
- Carbohidratos: 19 g
- Grasas: 1,2 g
- Proteínas: 3,2 g
- Ácido fólico (vitamina B9):
- Potasio: 270 mg.

Beneficios:

- Previene las hemorroides
- Es una fuente de antioxidantes: Ayuda a combatir el envejecimiento celular
- Cuida la salud cardiovascular: disminuir el riesgo de sufrir un ataque cardiovascular
- Fortalece los huesos
- Previene la anemia
- Bueno para el cerebro

g. Consumo de la avena (Quaker)

Según Mayra (2022) La avena es uno de los granos más saludables porque tiene propiedades especiales que la convierten en un super grano ideal para un gran número de personas. No en vano fue la base de la dieta de varias civilizaciones y es considerada la reina de los cereales. Su uso puede ayudar a



reducir el azúcar en la sangre y el riesgo de enfermedad cardíaca asociada con el colesterol alto.

Beneficios nutricionales:

Esto no es de extrañar, pues sus beneficios nutricionales lo convierten en un alimento ideal para desayunar con frutas y lácteos, para empezar el día con energía. La avena también contiene una amplia gama de vitaminas y minerales que realizan diversas funciones en nuestro organismo: a continuación, puedes encontrar más información sobre los distintos nutrientes de la avena.

- Complemento a una dieta saludable
- Ayuda a reducir el colesterol
- Aporta fibra
- Variedad de vitaminas y minerales.

2.2.1.2. Rutinas alimenticias.

Según Casimiro y Delgado (2020) las rutinas en este estudio están íntimamente relacionadas con los alimentos, se refieren a los conocimientos y acciones que tienen los consumidores al momento de lidiar con estos elementos, como planificar una secuencia de acciones. También conocidos como régimen alimentario, son un grupo de alimentos que, al ser ingeridos, configuran los hábitos alimentarios o patrones de comportamiento de las personas y forman parte de su estilo de vida.

Los hábitos más importantes según la experta, autora del libro “Receta para la Salud” Editorial Amat (2015), considera que una buena alimentación es



más eficaz para la salud y el bienestar si se siguen una serie de hábitos que la complementan:

- **Comer despacio:** La digestión comienza en la boca, con la masticación y si comemos rápido, obtenemos alimentos difíciles de masticar, provoca gases y el proceso digestivo falla. “Comer despacio te permite comer menos y ayuda a mantener un peso saludable”.
- **Dormir:** Es otra vía que nos permite recuperarnos del agotamiento de energía. Es saludable descansar 7-9 horas al día. “El sueño hace que algunas personas intenten compensar la falta de sueño comiendo mucho, lo que favorece el sobrepeso”.
- **Hidratación:** Es necesario mantener un nivel de agua adecuado, que es necesario para compensar la pérdida de líquidos provocada por la orina, el sudor, la respiración y que varía según la edad, el sexo, la actividad física o la temperatura exterior.
- **Cenar poco:** Porque cuando nos dormimos, nuestro gasto calórico es mínimo, sólo los gastos básicos derivados de la actividad de nuestro cuerpo. “Recomienda hacer una cena ligera al menos 5 días a la semana y los otros dos para que podamos tener unas vacaciones deliciosas. Y una cena pequeña es una comida ligera de una sola vez”.
- **Alimentación diaria:** Eso es lo que un nutricionista llama hábito de aseo. “Ir una o dos veces al día o al menos una vez cada tres días. No se recomienda almacenar alimentos, porque pueden causar enfermedades a largo plazo. Y es importante tomar fibra y agregarle suficiente agua. es



importante saber lo que comemos, pero también que comemos correctamente y con regularidad.

- **Ejercicio:** Actividad física, lucha contra el sedentarismo y mantenimiento de la musculatura. “Si controlamos el consumo de calorías, también controlamos la producción. Recomiendo una hora al día, tres días a la semana: caminar, nadar, correr, andar en bicicleta”.

Recomendaciones para una alimentación saludable:

- Elige la variedad de alimentos disponibles en tu localidad, evita la comida chatarra).
- Reduce el consumo de alimentos procesados (evita consumir diariamente alimentos procesados).
- Evita el consumo de alimentos ultra procesados (gaseosas, jugos envasados, golosinas, galletas dulces y saladas, panes y queques empaquetados, etc.).
- Consume diariamente frutas y verduras
- Fortalece tu cuerpo y mente comiendo diariamente un alimento de origen animal (consume carnes rojas, pescado al menos dos veces a la semana).
- Que no falten las menestras (lentejas, frijoles, arvejas, pallares, garbanzos, habas, son fuentes de proteína de origen vegetal y brindan energía al organismo).
- Cuida tu salud disminuyendo el consumo de azúcares en tus comidas y bebidas.

2.2.2. Rendimiento Académico

PRONABEC (2013) define que “Es una medida de las capacidades del alumno, que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo que lo ubica dentro



del percentil superior al promedio al finalizar una etapa de sus estudios secundarios” (p. 7).

Esto quiere decir que es una medida de habilidades que ha adquirido el alumno y lo ha aprendido en los procesos formativos, en este caso la educación secundaria en este proceso el estudiante adquiere las bases sobre los cuales se asociara los nuevos conocimientos que se adquieran en la educación superior.

Para, Wong (2022) refiere como manifestación de las habilidades del estudiante; las cuales son desarrolladas y actualizadas por los flujos de enseñanza y aprendizaje posibilitando el éxito académico en los escolares ya que, miden las habilidades del estudiante que refleja todo lo adquirido en su proceso formativo.

Por otro lado, Alarcón (2018) define como el progreso alcanzado por los estudiantes en función de los objetivos previstos, es decir; de acuerdo con la meta planeada qué tan lejos y tan rápido progresarán los alumnos, para obtener el resultado más óptimo.

Asimismo, Cornejo (2019) implica responsabilidad social, es decir; estos valores cuantitativos no son simplemente un promedio aritmético sino un sacrificio de habilidades, destrezas, hábitos, aspiraciones, intereses e inquietudes que el estudiante aplica en el aprendizaje que se traduce en una compensación por su persistencia durante un determinado tiempo mejorando la calidad del aprendizaje, entonces no puede analizarse sólo como un resultado final, sino que también es producto del esfuerzo y la capacidad del estudiante, lo que permite un análisis más detallado para determinar el éxito o el fracaso.

Por ende, es el resultado de la interacción de varios factores que intervienen en todo el proceso para obtener dicha calificación así como; la motivación, confianza en sí



mismo, autoestima, inteligencia, conocimiento previo del alumno, metodología y conocimiento del docente, infraestructura o muebles en buen estado, la superficie social donde se desenvuelve el estudiante, y el nivel económico o cultural de la familia ; cuya finalidad es, entre otras cosas, despertar el interés del alumno y éste pueda reaccionar positivamente en su entorno de aprendizaje.

Por su parte, Salas (2019) define “Como el producto de la asimilación del contenido de los programas de estudio, expresado en calificaciones dentro de una escala convencional (p. 34).

Al respecto, Taira (2018) indica que el sistema educativo tiene como finalidad una función formativa entonces, el objetivo es que los estudiantes desarrollen las habilidades necesarias para afrontar su proyecto de vida. por tanto, requiere que el estudiante adquiera el conocimiento y desarrolle habilidades, actitudes y los valores para crear nuevos conocimientos, renovar, actualizar etc.

Importancia del rendimiento académico

De acuerdo con, Alarcón (2018) plantea que el rendimiento es la calificación cuantitativa y cualitativa que, con consistencia y validez refleja aprendizajes específicos o el logro de metas predeterminadas, es de suma importancia ya que permite determinar en qué medida los estudiantes han alcanzado las metas educativas, no solo en aspectos cognitivos, pero en muchos otros aspectos; permite que obtenga información para el desarrollo de estándares.

Tal y como señalan, Huachuillca y Janampa (2019) consideran como un sistema de evaluación formativa. Qué incluyen las capacidades cognitivas del estudiante durante su educación en este sentido, el rendimiento académico mantiene una relación con la aptitud.



La importancia de las buenas calificaciones es un tema que los adolescentes y sus padres suelen discutir. Pero centrarse en los beneficios del buen rendimiento académico en lugar del miedo al fracaso es más productivo para los estudiantes de secundaria si ellos obtienen buen rendimiento académico pueden tener distintos beneficios que vendrían a ser el acceso a becas, más oportunidades y tener mayor confianza de sí mismo.

Características del rendimiento académico

Por dicha razón, Infante (2018) señala que después de realizar un análisis comparativo de distintas definiciones de rendimiento académico, se puede concluir que la cuestión de la educación como entidad social se discute desde un doble punto de vista, estático y dinámico. Entonces, el rendimiento académico se caracteriza de la siguiente manera:

- a) El rendimiento responde dinámicamente al aprendizaje, porque como tal está relacionada con las habilidades y esfuerzos del estudiante.
- b) Desde un punto de vista estática, contiene el producto de aprendizaje producido por el estudiante y expresa el comportamiento de uso.
- c) El desempeño se refiere a indicadores de calidad y juicios de valor
- d) El rendimiento es un medio, mas no un fin en sí mismo.
- e) El rendimiento se refiere a objetivos éticos que incluyen expectativas económicas, lo cual hace necesario un tipo de rendimiento en función al modelo social actual.

Tipos de rendimiento académico.

- Rendimiento Individual.

Para, Corahua (2018) establece que, por naturaleza el hombre siempre busca y adquiere conocimientos, formar hábitos, destrezas, habilidades, deseos, etc. Estas



actitudes permiten al docente juzgar los logros pedagógicos; considerando la relación del individuo con las actividades educativas y las prácticas culturales, su eficacia es general y si el estudiante afronta personalmente sus problemas, enfocándose en el desarrollo de su vida laboral, familiar y social reflejando su futuro, este resultado reflejaría el rendimiento específico.

- **El rendimiento social.**

El autor, Corahua (2018) plantea que “La institución educativa al tener un carácter social, ésta influye en el individuo; ya que el estudiante desde su ubicación geográfica y demográfica, la acción educativa individual se conecta para expresar su rendimiento en medio de grupos” (p. 31). La presencia de estudiantes en una institución educativa, Individualmente es influido por la sociedad y geográficamente al interrelacionarse con las personas.

Factores que influyen en el rendimiento académico.

Es así que, Taira (2018) afirma que en el rendimiento académico influyen la cultural, social, económico y psicológico, el contexto escolar, profesores y alumnos. de la misma manera, PRONABEC (2013) ratifica que “las atenciones, motivaciones, resiliencias, elementos afectivos, alimentaciones están correlacionados al rendimiento académico” (p. 6).

Dentro de esta misma línea, Wong (2022) destaca que el rendimiento académico es el resultado de la motivación, confianza, autoestima, inteligencia, conocimiento previo de los alumnos, métodos y conocimientos de los docentes, y buena infraestructura o mobiliario. El espacio social tiende a fomentar reacciones positivas en entornos de aprendizaje.



Definición de la competencia

Las competencias son aquellos rasgos y características individuales que permiten a una persona desempeñarse de manera óptima en su trabajo. En resumen, se trata de la “capacidad” de una tarea: si es capaz, se dice que tiene competencia o habilidad. Si no, pero tiene el potencial para lograrlo, se dice que solo tiene la habilidad.

Según, Currículo Nacional (2016) La competencia se define como la facultad que posee una persona, combinando un conjunto de habilidades para lograr un objetivo específico en una situación específica actuando de manera adecuada y ética. Entonces es una atribución social para quienes, en diversos contextos, aplican los componentes cognitivos, actitudinales y procedimentales que componen el conocimiento profesional para actuar con eficacia en una situación determinada.

Competencia significa comprender la situación actual y evaluar sus opciones de solución. Significa identificar los conocimientos y habilidades disponibles para una persona o disponibles en el entorno, analizando las combinaciones más relevantes para la situación y el propósito, y luego tomar decisiones; y ejecutar o habilitar la combinación seleccionada.

Asimismo, la competencia es una combinación de ciertas características personales y habilidades socioemocionales que mejoran la comunicación con los demás. Requiere estar atento a los sesgos subjetivos, juicios o estados emocionales personales y de otras personas, porque estas dimensiones influyen en la evaluación y elección de alternativas, así como también en su desempeño mismo a la hora de actuar.

El desarrollo de las competencias de los estudiantes es una construcción continua, reflexiva y consciente promovida tanto por los docentes como por las instituciones y programas educativos. Este desarrollo se da a lo largo de la vida y se esperan niveles en



cada etapa de la educación. el desarrollo de competencias curriculares nacionales a través de la educación básica posibilita el logro de un perfil de egreso, estas competencias se desarrollan de forma conectada, simultánea y continua durante las experiencias de aprendizaje.

Según, Checca (2018) la competencia es un concepto multidimensional del cual tenemos:

- Saber: el conjunto de conocimientos y conceptos que tienen las personas.
- Saber hacer: son las habilidades y destrezas que tienen las personas para realizar una tarea.
- Saber ser: Son las actitudes y valores que las personas practican al realizar una tarea o actividad.
- Saber estar: una habilidad que las personas necesitan para poder mantener buenas relaciones interpersonales e internas, además de la capacidad de controlar y dirigir las emociones. Podemos hacer todo esto como un equipo.

Las competencias se pueden clasificar de la siguiente manera:

- Competencias transversales: Son competencias que se utilizan en cualquier momento, en cualquier situación. En este grupo, por ejemplo, tenemos la comunicación y el trabajo en equipo.
- Competencias básicas: Son las competencias que los alumnos utilizan para poder integrarse adecuadamente en la sociedad con las menores complicaciones posibles. Entre otras cosas, se pueden mencionar aquí la lectura y el cálculo.
- Competencias específicas: son aquellas que el estudiante desarrolla al especializarse en un currículo y campo de trabajo específico. Si un estudiante domina mejor un área del plan de estudios que otra, puede ser una guía para elegir una futura profesión.

MINEDU (2020) indica que de acuerdo al Currículo Nacional en educación secundaria la escala de calificación de tipo literal:

Tabla 1

Escala: el nivel de logro alcanzado en el proceso de desarrollo de competencias según el currículo nacional de la educación básica.

NIVEL DE LOGRO	
ESCALA	DESCRIPCIÓN
	LOGRO DESTACADO
AD	Cuando el estudiante evidencia un nivel superior a lo esperado respecto a la competencia, esto quiere decir que demuestra aprendizajes que van más allá del nivel esperado.
	LOGRO ESPERADO
A	Cuando el estudiante evidencia el nivel esperado respecto a la competencia, demostrando manejo satisfactorio en todas las tareas propuestas y en el tiempo programado.
	EN PROCESO
B	Cuando el estudiante está próximo o cerca al nivel esperado respecto a la competencia, para lo cual requiere acompañamiento durante un tiempo razonable para lograrlo.
	EN INICIO
C	Cuando el estudiante muestra un progreso mínimo en una competencia de acuerdo al nivel esperado, evidencia con frecuencia dificultades en el desarrollo de las tareas; por lo que necesita mayor tiempo de acompañamiento e intervención del docente.

Nota: Niveles de logro alcanzado, Según MINEDU (2020, p. 14)

Capacidades

Una capacidad es un conjunto de características o habilidades que hacen que una persona sea capaz de desarrollar o realizar una tarea, realizar una determinada tarea, etc.



Tener la habilidad no significa que realmente tenga la preparación necesaria para ello, por ejemplo. Más bien, se refiere al potencial de aprendizaje “lo logrará”.

Según, Currículo Nacional (2016) las habilidades son un recurso para el desempeño competente, estos recursos son conocimientos, habilidades y actitudes que los estudiantes utilizan en determinadas situaciones. Estas oportunidades incluyen actividades de pequeña competencia, que son actividades más complejas.

El conocimiento son las teorías, conceptos y procedimientos que la humanidad ha heredado en diferentes campos del conocimiento, la escuela opera sobre la base del conocimiento creado y reforzado por las sociedades globales y las sociedades en las que se ubican. De igual manera los estudiantes también construyen conocimiento. El aprendizaje es, por tanto, un proceso vivo, lejos de una repetición mecánica y abrupta de una información dada.

Las habilidades se refieren al talento, la experiencia o la capacidad de una persona para realizar tareas de manera exitosa; estas pueden ser sociales, cognitivas y motrices.

Según, Checca (2018) las capacidades:

- Se entienden como un conjunto de características humanas que les permiten absorber la realidad en condiciones más favorables, lo que les permite desenvolverse mejor en la sociedad.
- En el campo de la educación, las competencias también se refieren a los procesos cognitivos (por ejemplo, inteligencia, memoria, lenguaje) y socio-afectivos (relaciones interpersonales, emociones, sentimientos, etc.), que aseguran una formación integral del estudiante.



- También podemos entender que las habilidades son un conjunto de herramientas con las que una persona debe ser capaz de realizar o desarrollar una

tarea. **Clasificación de capacidades**

- Cognitivas: Son habilidades relacionadas con los procesos mentales que nos ayudan a realizar actividades académicas relacionadas con la enseñanza-aprendizaje y la inteligencia. Además, ayudan a sintetizar y globalizar el conocimiento. Por ejemplo, la capacidad de comprender, relacionar, planificar, clasificar, razonamiento lógico, etc.
- Psicomotrices: se trata de habilidades relacionadas con la conexión entre el pensamiento y la expresión corporal, que posibilitan la vivencia de la adquisición de conocimientos en contacto con el mundo circundante. Entre ella están la orientación, creatividad, expresión corporal, espacio-tiempo, coordinación y manipulación.
- Afectivas: Son habilidades relacionadas con uno mismo. Los ejemplos incluyen la autoaceptación, la apreciación del trabajo realizado, el respeto por uno mismo y por los demás. También existe el poder de sentir alegría por los logros que se logran a través de los propios esfuerzos.
- Inserción social: Nos permiten trabajar en equipo y así construir relaciones con las personas que nos rodean. Además de desarrollar valores como la solidaridad y el compañerismo.
- Relación interpersonal: es la capacidad de las personas para comunicarse con las personas de su entorno a través de diversos medios de comunicación: verbal, escrito, gestual y corporal.

Tabla 2

Competencias y capacidades del área de Ciencias Sociales

Área	Competencias	Capacidades
Ciencias sociales	Construye interpretaciones históricas.	- Interpreta críticamente fuentes diversas. - Comprende el tiempo histórico. - Elabora explicaciones sobre procesos históricos.
	Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente.	- Comprende las relaciones entre los elementos naturales y sociales. - Maneja fuentes de información para comprender el espacio geográfico y el ambiente. - Genera acciones para conservar el ambiente local y global.
	Gestiona responsablemente los recursos económicos.	- Comprende el funcionamiento del sistema económico y financiero. - Toma decisiones económicas y financieras.

Nota: Competencias y capacidades MINEDU (2016).

Competencias y capacidades del área de Ciencias Sociales

2.2.2.1. Construye interpretaciones históricas MINEDU (2016) sostiene que:

El estudiante sustenta una posición crítica sobre hechos y procesos históricos que ayuden a comprender el presente y sus desafíos, articulando el uso de distintas fuentes; la comprensión de los cambios temporales, la explicación de las múltiples causas y consecuencias, Supone reconocerse como sujeto histórico, es decir, como protagonista de los procesos históricos y, como tal, producto de un pasado, pero que, a la vez, está construyendo su futuro (p.62).



a. Interpreta críticamente fuentes diversas.

MINEDU (2016) “Es reconocer diversidad de fuentes y su diferente aplicabilidad al tratar un hecho o proceso histórico. Esto requiere ubicarlos en su contexto y comprender críticamente que reflejan una perspectiva particular y que su credibilidad varía” (p.62). significa confiar en múltiples fuentes.

b. Comprende el tiempo histórico.

MINEDU (2016) “Es usar las nociones relativas al tiempo de manera pertinente, reconociendo que los sistemas de medición temporal son convenciones que dependen de distintas tradiciones culturales y que el tiempo histórico tiene diferentes duraciones” (p.62). Del mismo implica ordenar los hechos y procesos históricos cronológicamente y explicar los cambios y permanencias que se dan.

c. Elabora explicaciones sobre procesos históricos.

MINEDU (2016) “Es jerarquizar las causas de los procesos históricos relacionando las motivaciones de sus protagonistas con su cosmovisión y la época en la que vivieron. También es establecer las múltiples consecuencias de los procesos del pasado y sus implicancias en el presente” (p.62). y así reconocer que esto construye nuestro futuro.

2.2.2.2. Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente MINEDU (2016)

sostiene que:

El estudiante toma decisiones que contribuyen a la satisfacción de las necesidades desde una posición crítica y una perspectiva de desarrollo sostenible, sin poner en riesgo a las generaciones futuras, participa en



acciones de mitigación y adaptación al cambio climático y de disminución de la vulnerabilidad de la sociedad frente a distintos desastres. Supone comprender que el espacio es una construcción social dinámica, es decir, un espacio de interacción entre elementos naturales y sociales que se va transformando a lo largo del tiempo y donde el ser humano cumple un rol fundamental (p.64).

a. Comprende las relaciones entre los elementos naturales y sociales.

MINEDU (2016) “Es explicar las dinámicas y transformaciones del espacio geográfico y el ambiente, a partir del reconocimiento de los elementos naturales, sociales que los componen, así como de las interacciones que se dan entre ambos a escala local, nacional o global” (p.64).

b. Maneja fuentes de información para comprender el espacio geográfico y el ambiente.

“Es usar distintas fuentes: socioculturales, georreferenciadas, cartográficas, fotográficas e imágenes diversas, cuadros y gráficos estadísticos, entre otros, para analizar el espacio geográfico y el ambiente, orientarse, desplazarse y radicar en él” (p.64).

c. Genera acciones para conservar el ambiente local y global.

“Es proponer y poner en práctica acciones orientadas al cuidado del ambiente, a contribuir a la mitigación y adaptación al cambio climático, y a la prevención de situaciones de riesgo de desastre” (p.64). Esto supone analizar el impacto de las problemáticas ambientales y territoriales en la vida



de las personas, Eso significa analizar el impacto de los problemas ambientales y regionales en la vida de las personas.

2.2.1.3. Gestiona responsablemente los recursos económicos MINEDU (2016)

sostiene que:

Según MINEDU (2016) El estudiante es capaz de administrar los recursos, tanto personales como familiares, a partir de asumir una postura crítica sobre el manejo de estos, de manera informada y responsable, Esto supone identificarse como agente económico, comprender la función de los recursos económicos en la satisfacción de las necesidades y comprender el funcionamiento del sistema económico y financiero (p. 66).

a. Comprende el funcionamiento del sistema económico y financiero.

MINEDU (2016) “supone identificar los roles de los diversos agentes que intervienen en el sistema, analizar las interacciones entre ellos y comprender el rol del Estado en dichas interrelaciones” (p. 66).

b. Toma decisiones económicas y financieras.

MINEDU (2016) “Supone planificar el uso de sus recursos económicos de manera sostenible, en función a sus necesidades y posibilidades. También implica entender los sistemas de producción y de consumo, así como ejercer sus derechos y deberes como consumidor informado” (p. 66).

2.2. MARCO CONCEPTUAL

Hábitos: Son patrones estables de comportamiento que ayudan a un individuo a posicionarse mejor y disciplinarse para organizarse individual y colectivamente, entonces los hábitos son comportamientos que repetimos muchas veces hasta que se vuelven parte



de nuestra rutina diaria de esa manera, después de un tiempo, el hábito se vuelve automático.

Alimenticios: Que alimenta o tiene la propiedad de alimentar.

Alimentación: Es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse, no hay que confundir alimentación con nutrición, ya que esta última se da a nivel celular mientras que la primera está en función de ingerir alimentos. La nutrición puede ser autótrofa o heterótrofa.

Cereales andinos: Los granos andinos son considerados superalimentos porque pueden tratar la anemia y la desnutrición; además de fortalecer el sistema inmunológico. Estos incluyen semillas de quinua, habas, tarwi entre otros que son reconocidas mundialmente por su equilibrio de proteína, grasa y almidón para una buena salud.

Rendimiento: Es el resultado o utilidad de una cosa en relación con su costo, gasto, inversión, etc., o el resultado del trabajo o esfuerzo de una persona.

Académico: Un académico es todo lo relacionado con un colegio, una institución educativa sistemática que ofrece evidencia de estudios terminados y aprobados en cualquier rama del conocimiento: arte, literatura, ciencia o tecnología.

Rendimiento académico: Es la medición de la capacidad de un alumno a través de los resultados traducidos en calificaciones, esto expresa lo que ha aprendido durante su proceso formativo.



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

La investigación se realizó, en la Institución Educativa Secundaria “María Auxiliadora”, con modelo de Jornada Escolar Completa ubicado en la “Provincia y Dpto. de Puno, ubicada a “3827 metros de altitud”. Geográficamente está ubicado al extremo sur este del Perú; cuyos límites son: por el norte limita con la región Madre de Dios, por el este con Bolivia, por el sur con la región Tacna y el país de Bolivia y por el oeste con las regiones de Moquegua, Arequipa y Cusco. es el cuarto departamento más extenso por detrás de Loreto, Ucayali y Madre de Dios.

La población de la provincia de Puno cuenta con una geografía variada y diversidad cultural, con muchos recursos naturales y capital humano, esto debido a la presencia de diferentes pisos ecológicos. Puno es un núcleo comercial regional también es conocida como “Capital del Folklore Peruano” por sus festivales tradicionales con animados espectáculos de música y danza; siendo su actividad económica el turismo, que es importante atractivo de orden arqueológico, natural y folklórico en Puno; asimismo, esta es la actividad más importante de este departamento, seguido por la actividad ganadera, considerada como el primer productor de ovinos, alpacas y llamas.

Figura 3

Ubicación geográfica del de la región de Puno

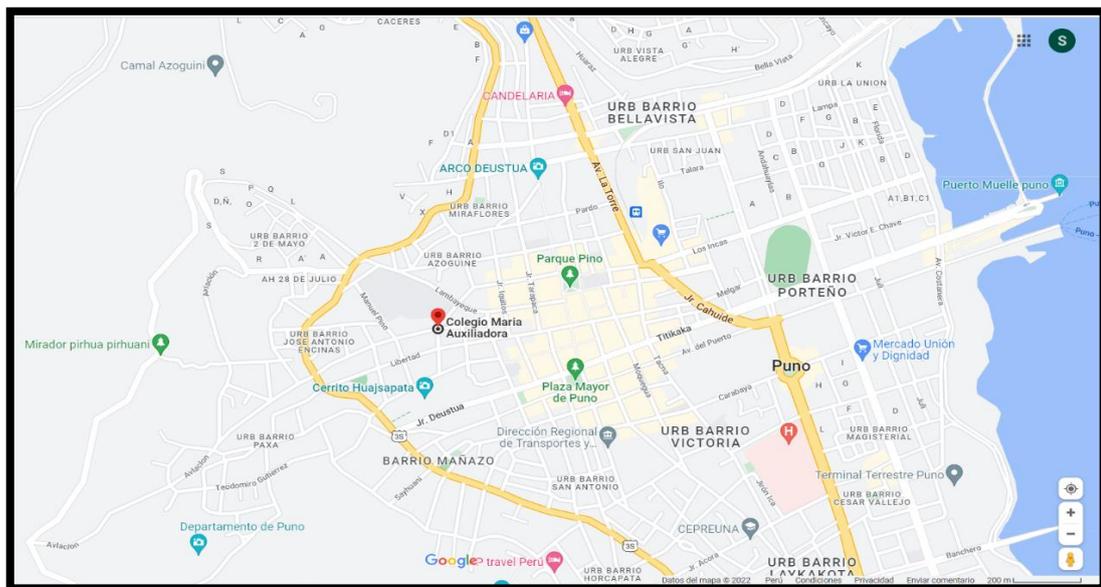
1. Mapa de la Región de Puno



Nota: Ubicación geográfica de Puno (2022)

Figura 4

Ubicación geográfica del Colegio María Auxiliadora



Nota: Google Maps (2022).



3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

La investigación se desarrolló a partir de la aprobación del proyecto de tesis del mes de febrero a diciembre del año 2022 y culminó con la redacción y presentación del informe el mes de diciembre del mismo año, este periodo comprende desde la presentación de la solicitud a la directora de la institución educativa María Auxiliadora hasta la interpretación y análisis de los datos recaudados con el programa SPSS 21. lo cual se detalla a continuación.

3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

En la investigación para la validación del instrumento de la variable 1 hábitos alimenticios se sometió a juicio de expertos para que puedan ser confirmadas o modificadas para su aplicabilidad y para la fiabilidad del instrumento se utilizó el Alfa de Cronbach obteniendo los siguientes resultados:

- Los expertos señalan los aspectos de evaluación sobre el promedio de valoración entre muy buena y es pertinente para su aplicación.
- En Alfa de Cronbach realizado en el software Excel se obtuvo un resultado de 0,87 que corresponde a excelente confiabilidad para su aplicación.

Así mismo para la variable 2 rendimiento académico se solicitó el acta de notas al director de la IES María Auxiliadora de Puno 4º grado correspondientes al año 2021, lo cual permite conocer el logro de aprendizaje de los estudiantes.

3.4. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.4.1. Enfoque o tipo de investigación

El estudio se desarrolló con base en el enfoque cuantitativo, el cual se caracteriza por mediciones objetivas de las variables tomadas en el estudio. Por lo



cual para Sampieri (2018) el enfoque cuantitativo “se vincula a conteos numéricos y métodos matemáticos que actualmente, representa un conjunto de procesos organizado de manera secuencial para comprobar ciertas suposiciones” (p. 6).

El mismo autor en el (2018) refiere al cuantitativo, ya que aquí se recogen los datos empleando un instrumento estandarizado, el cual midió la variable de estudio; además dichos datos fueron procesados mediante pruebas estadísticas para comprobar las hipótesis planteadas. Entonces, el enfoque cuantitativo se fundamenta en un esquema deductivo y lógico que busca formular preguntas de investigación e hipótesis para posteriormente probarlas.

Las investigaciones cuantitativas manejan datos cuantitativos que son producto de la medición de la realidad y, por lo tanto, podemos convertirlos en datos numéricos, como frecuencias, cantidades, distancias, volúmenes y peso. Es un enfoque que tiene su fundamento epistemológico en el paradigma positivo (Charaja, 2019, p. 51).

3.4.2. Diseño:

El diseño de investigación que se utilizó es no experimental de corte transversal correlacional Según, Hernández (2018) “El término diseño se refiere al plan o estrategia concebida para obtener la información que deseas con el propósito de responder al planteamiento del problema” (p. 150).

El diseño de la investigación fue no experimental, porque no se ejerció manipulación alguna en ninguna de las variables, acotando a ello, Hernández (2018) “Lo que efectúas en la [...] es observar o medir fenómenos y variables tal como se dan en su contexto natural, para analizarlas” (p. 174).



En ese sentido, Charaja (2019) aclara que “[...] son aquellas investigaciones en las que los datos se recogen tal como se presenta el fenómeno o evento en la realidad, sin la intervención del investigador” (p. 37). Esto se hace sin manipular intencionalmente las variables. básicamente se basa en observar los fenómenos en su contexto natural para poder analizarlos posteriormente.

Es no experimental, según Castañeda (2020) señala que ninguna de las variables será manipulada, se rellenará el instrumento con los datos que se obtengan sin ninguna manipulación.

Tipo de investigación correlacional de corte transversal

Tiene como propósito medir el grado de relación existente entre las dos variables en un momento determinado, ajustándose a la definición propuesta por Hernández (1991) acerca de estos estudios correlacionales.

Según Castañeda (2020) Es Correlacional porque relacionaremos los hábitos alimenticios con el rendimiento académico de los estudiantes, acotar que no se hará manipulación de alguna de las variables, y solo se recopilará información mediante cuestionarios dirigidos a los alumnos (as) de la Institución Educativa María Auxiliadora - Puno.

En el tipo de estudio correlacional según Charaja (2019) se caracteriza porque su objetivo central es determinar el grado de covariación entre dos o más variables identificadas como relacionadas, es decir, que dos eventos (variables) se manifiesta al mismo tiempo y esto ninguno es antes ni después.

Al respecto, Carrasco (2005) señala que “Son aquellos que expresan situaciones futuras deseables en la que se determina relaciones entre variables, es



decir, la relación de una variable independiente con otra llamada dependiente” (p. 166).

En la investigación cuantitativa, según Hernández (2018) existen cuatro tipos de investigación, para este caso se utilizó la Investigación Correlacional el cual se utiliza cuando se tiene como propósito conocer la relación existente entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular.

3.4.3. Técnica

Para la realización de estudio, se solicitó la autorización respectiva al director del colegio María Auxiliadora – Puno, en donde se utilizó las siguientes técnicas:

a) Encuesta:

Los datos serán recolectados con el uso de una encuesta mediante un cuestionario, por lo cual nos permitirá obtener los datos necesarios para responder a nuestro problema de investigación.

Según Quispe (2017) Es una técnica muy utilizada para obtener información o conocimiento que los sujetos sólo pueden aportar sobre un problema concreto, muchas veces como única forma de obtener opciones, intuir actitudes y hacer sugerencias para el mejoramiento de la educación. Por lo tanto, en este estudio, realizamos la técnica de la encuesta para obtener información sobre hábitos alimenticios.

La encuesta según Carrasco (2005) “Puede definirse como una técnica de investigación social para la indagación, exploración y recolección de datos, mediante



preguntas formuladas directa o indirectamente” (p. 314) a los sujetos que constituyen la unidad de análisis del estudio investigativo.

Por otro lado, Charaja (2019) afirma que “Es un medio adecuado para obtener datos o informaciones que solo pueden aportar los sujetos acerca de un determinado problema” (p. 265). Se empleó esta técnica con el único fin de dar a conocer conclusiones generales sólidas y concretas de la temática analizada.

b) Registro de notas:

Por medio de esta técnica se recolectó los promedios del área de Ciencias Sociales de las secciones A, B, C y D de los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa María Auxiliadora de Puno, estos promedios habilitarán para la realización de un análisis acerca del nivel de rendimiento de los estudiantes, estos datos serán provistos por los docentes de la institución quien dará el promedio de esta forma se conoce el rendimiento académico de los estudiantes.

3.4.4. Instrumentos

a) Cuestionario:

Para el presente trabajo de investigación se utilizó el instrumento cuestionario, tipo escala Likert sobre hábitos alimenticios realizado por la Doctora Pilar Castro. El cuestionario está compuesto por 19 preguntas, Cada pregunta tiene 4 posibilidades de respuesta y agrupada en dos dimensiones: cereales andinos (8 ítems) y rutinas alimenticias (11 ítems) sumando un total de 19 ítems y se codifican asignándoles un valor de 1 a 4 del modo siguiente: nunca=1; algunas veces = 2; casi siempre =3; siempre= 4.



En cuanto a la fiabilidad del cuestionario, se analizó la fiabilidad a través del método de consistencia interna basado en el alfa de Cronbach dando como resultado 0,87.

De acuerdo a Carrasco (2005) “Es el instrumento de investigación social más usado cuando se estudia gran número de personas, ya que permite una respuesta directa, mediante la hoja de preguntas que se le entrega a cada una de ellas” (p. 318) se les va aplicar este instrumento de investigación a los estudiantes de quinto grado de la Institución Educativa María Auxiliadora de Puno de las secciones A, B, C y D Cabe indicar también que las preguntas se preparan con anticipación.

Es un cuestionario de preguntas debidamente estructuradas con el objetivo de obtener datos relevantes del tema planteado, fue formulado con parámetros investigativos que reflejen la realidad con respecto a los hábitos alimenticios de los estudiantes, para conocer si hay relación con el rendimiento académico.

Según Charaja (2019) “Consiste en un conjunto de preguntas, correspondientes a los indicadores, para obtener información sobre el problema que estamos investigando” (p. 265).

b) Ficha de registro de notas:

Este instrumento permitió registrar las notas de cada estudiante de Ciencias Sociales y conocer cuál es el promedio del rendimiento escolar de cada uno de ellos, ficha que fue provista por los educadores, es como un instrumento importante para determinar la relación que existe entre las variables expuestas.



3.5. POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO

3.5.1. Población:

Por lo que, en la presente investigación, la población de estudio de esta investigación está constituida por los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “María Auxiliadora” para analizar los hábitos alimenticios y el rendimiento académico.

“La población es la totalidad de las unidades comprendidas en la investigación, o sea, es el conjunto o grupo de individuos o elementos implicados en el estudio; entonces son un grupo de personas o entres” (Charaja, 2019, p. 166).

Según, Carrasco (2005) Refiere que “Es el conjunto de todos los elementos (unidades de análisis) que pertenecen al ámbito espacial donde se desarrolla el trabajo de investigación.” (pp. 236-237).

3.5.2. Muestra:

Como muestra de la investigación se consideró a los estudiantes de cuarto grado A, B, C y D de la institución educativa Secundaria María Auxiliadora de Puno.

Tabla 3

Muestra para el análisis de estudio de los estudiantes de 4T^o grado de la IES. María Auxiliadora de Puno

GRADO Y SECCIÓN	TOTAL, DE ESTUDIANTES
Cuarto “A”	18
Cuarto “B”	20
Cuarto “C”	23
Cuarto “D”	24
TOTAL	85

Nota: Datos tomados de la nómina de matrícula (2021).



Se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia del investigador, debido a que se seleccionó a estudiantes con edades entre 15 y 16 años. Se consideró este tipo de muestreo por los objetivos planteados en esta investigación y la delimitación de población que se propone. De todos los estudiantes de la Institución Educativa secundaria María Auxiliadora Puno se tomó como muestra a 85 estudiantes.

El criterio que se ha considerado es la técnica de muestra no probabilística:

Ventaja de una muestra no probabilística desde la visión cuantitativa es su utilidad para determinado diseño de estudio que requiere no tanto una “representatividad” de elementos de una población, sino una cuidadosa y controlada elección de casos con ciertas características especificadas previamente en el planteamiento del problema (Hernández, et al., 2010, p. 190). Es dirigida porque la selección de los participantes depende de los atributos de la investigación.

Al respecto, Carrasco (2005) aclara que “Es una parte o fragmento representativo de la población, cuyas características esenciales son las de ser objetiva y reflejo fiel de ella, de tal manera que los resultados obtenidos en la muestra puedan generalizarse a todos los elementos que conforman dicha población. Carrasco” (p. 237).

Criterios que se tomó en cuenta:

a) Criterios de Inclusión:

- Alumnos de cuarto grado que están matriculados e inscritos en la nómina de la Institución Educativa Secundaria Maria Auxiliadora.

b) Criterios de Exclusión:

- Alumnos que estuvieron fuera del aula el día de la recolección de datos.
- Alumnos que faltaron a clase el día de la aplicación del instrumento.



c) Unidad de Análisis

- Constituido por cada uno de los alumnos de cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria que cumplieron el criterio de selección.

3.6. DISEÑO ESTADÍSTICO

Para el análisis e interpretación de los datos se realizó como primer paso trabajar con Excel, luego se trasladó al paquete estadístico SPSS versión 26. Por medio de este programa se halló la correlación existente entre las variables de estudio (Hábitos alimenticios y Rendimiento Académico) cabe indicar, se analizó la fiabilidad a través del método de consistencia interna basado en el alfa de Cronbach dando como resultado 0,87 finalmente, para la prueba estadística que se usó fue el Coeficiente de Correlación de rho de Spearman, también se elaboraron gráficos y tablas para mostrar la información. Según (Hernandez, et al., 2014) este diseño pertenece al análisis no paramétrico.

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum D^2}{n(n^2 - 1)}$$

- r_s = Coeficiente de correlación
- n = número de datos (Muestra)
- $\sum D^2$ = Sumatoria de la diferencia de los valores de las variables elevado al cuadrado

3.7. PROCEDIMIENTO

- **Primero:** Se hizo la solicitud para el permiso correspondiente a las autoridades de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora de Puno, para ejecutar la investigación.

- **Segundo:** Se coordinó con los docentes para acordar las fechas y horarios para efectuar la investigación.
- **Tercero:** Se ejecutó la investigación con la entrega de encuestas a los estudiantes.
- **Cuarto:** Se recogió la información a través del cuestionario y Acta de notas agradeciendo al director de la IES. antes mencionada por la oportunidad.

3.8. VARIABLES

Tabla 4

Sistema de variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Escala
1. hábitos alimenticios	Vi 1.1. Cereales andinos	1.1.1. Consumo de kiwicha	- Malo (1) - Regular (2) - Bueno (3)
		1.1.2. Consumo de quinua	
		1.1.3. Consumo de habas	
		1.1.4. Consumo de cañihua	
		1.1.5. Consumo de tarwi	
		1.1.6. Consumo de trigo	
		1.1.7. Consumo de maíz.	
		1.1.8. Consumo la avena (quaker).	
	1.2. Rutinas alimenticias	1.2.1. Rutinas alimenticias nutritivos, con el consumo de productos en la región.	- Malo (1) - Regular (2) - Bueno (3)
	2. Rendimiento académico	Vd 2.1. Construye interpretaciones históricas.	2.1.1. Interpreta críticamente fuentes diversas.
2.1.2. Comprende el tiempo histórico.			
2.1.3. Elabora explicaciones sobre procesos históricos.			
2.2. Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente.		2.2.1. Comprende las relaciones entre los elementos naturales y sociales.	- Logro esperado 14 - 17 = A
		2.2.2. Maneja fuentes de información para comprender el espacio geográfico y el ambiente.	
		2.2.3. Genera acciones para conservar el ambiente local y global.	
2.3. Gestiona responsablemente los recursos económicos		2.3.1. Comprende el funcionamiento del sistema económico y financiero.	- En proceso 11-13 B
		2.3.2. Toma decisiones económicas y financieras.	
		2.3.3. Nota: sistema de variables	

Nota: Sistema de variables de hábitos alimenticios y rendimiento académico.



3.9. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

El análisis de datos se realizó con los datos obtenidos en las encuestas realizadas los estudiantes del colegio María Auxiliadora, así mismo, se aplicó una serie de procedimientos estadísticos que se detalla a continuación:

- Se tabularon los datos de la variable independiente y dependiente en el programa Excel con el objetivo de codificar y optimizar el trabajo de investigación.
- Para el procesamiento y análisis de información se utilizó el software estadístico: SPSS V.26
- Se elaboraron las tablas estadísticas para su análisis, interpretación, conclusión y recomendaciones con los resultados obtenidos de los programas estadísticos.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En este apartado se presentarán los resultados obtenidos del estudio de acuerdo a los objetivos planteados anteriormente a través de la encuesta y acta de notas de dicha institución. Así mismo se desarrolla el análisis de la prueba de hipótesis a través del diseño estadístico rho de spearman que se realizó en el aplicativo SPSS 26, después de analizar e interpretar los datos se presenta la discusión de los resultados citando a investigadores que también llegaron a similares resultados o de manera contradictoria y para finalizar se detallan las conclusiones con sus respectivas recomendaciones de acuerdo a los objetivos.

4.1. RESULTADOS

Diagnóstico de los hábitos alimenticios

Tabla 5

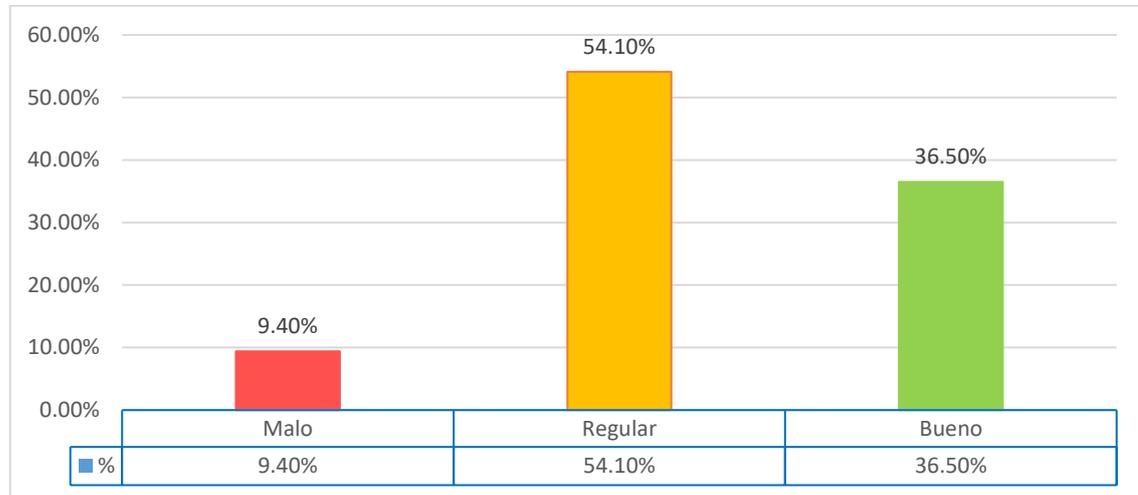
Hábitos alimenticios en los estudiantes de la I.E.S. María Auxiliadora - Puno

	n	%
Malo	8	9.4 %
Regular	46	54.1 %
Bueno	31	36.5 %
Total	85	100.0 %

Nota: Datos tomados del cuestionario aplicado a estudiantes de la I.E.S. María auxiliadora de Puno (2022).

Figura 5

Hábitos alimenticios en los estudiantes de la I.E.S. María Auxiliadora - Puno



Nota: La figura muestra el nivel de hábitos alimenticios de 4^{to} grado de las secciones A, B, C y D, en base a los resultados SPSS 26. Fuente: Tabla 5.

En la tabla y figura 5 se muestra que el 54.1% de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora de Puno mantienen sus hábitos alimenticios en nivel regular, el 36.5% bueno y el 9.4% malo.

Por lo cual, esto quiere decir que los estudiantes de dicha Institución Educativa generalmente no tienen buenos hábitos alimenticios, solo consumen de manera regular los alimentos nutritivos así como los cereales andinos que vendrían a ser: Kiwicha, quinua, habas, cañihua, trigo, maíz, avena o cuáquer, inclusive muchos estudiantes desconocen el tarwi, cabe recalcar también que no tienen una rutina adecuada en cuanto a su alimentación, entonces estos estudiantes reemplazan a los cereales andinos por comidas rápidas o también llamadas comidas chatarras como la hamburguesa, galletas, chocolate, gaseosa, arroz, fideo entre otros lo cual, perjudica en el desenvolvimiento del estudiante, ya que si no consumen estos cereales andinos les provocara sueño, cansancio, aburrimiento, fatiga, debilidad durante las clases.

Según Carrasco y Ramirez (2019) “Hace referencia a la ingesta de alimentos, estos hábitos se forman por la influencia del entorno familiar y el acceso de las personas a ciertos tipos de alimentos; el ingerir alimentos con alto contenido nutricional mejora la calidad de vida” (p. 11).

Diagnóstico del rendimiento académico

Tabla 6

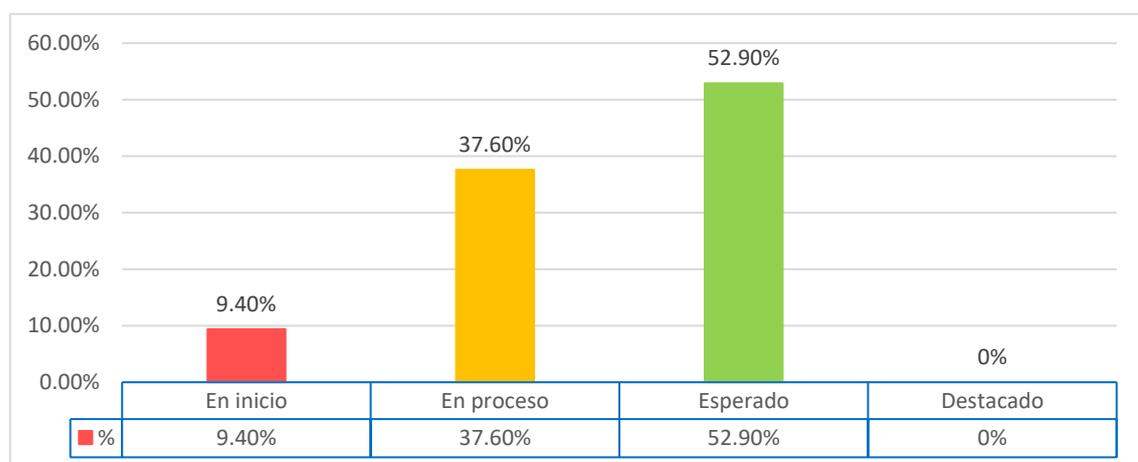
Rendimiento académico en los estudiantes de la I.E.S. María Auxiliadora - Puno

	N	%
En inicio	8	9.4 %
En proceso	32	37.6 %
Esperado	45	52.9 %
Total	85	100.0 %

Nota: Datos tomados del cuestionario aplicado a estudiantes de la I.E.S. María auxiliadora de Puno (2022).

Figura 6

Rendimiento académico en los estudiantes de la I.E.S. María Auxiliadora - Puno



Nota: La figura muestra el nivel de rendimiento académico del 4^{to} grado de las secciones A, B, C y D, en base a los resultados SPSS 26. Fuente: Tabla 5.



En la tabla y figura 6 se muestra que el 52.9% de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora de Puno mostró un nivel de rendimiento académico esperado, el 37.6% en proceso, el 9.4% en inicio, sin embargo, no se encontró ningún estudiante en nivel destacado.

Por lo tanto, esto quiere decir que la gran mayoría de los estudiantes de dicha Institución Educativa se encuentran en logro esperado, demostrando manejo satisfactorio en todas las tareas propuestas y en el tiempo programado, cabe indicar que a estos estudiantes les falta tomar conciencia con respecto a su alimentación, estos estudiantes no toman importancias en consumir comidas nutritivas, si ellos tomaran conciencia, si dejan de lado las comidas chatarras o golosinas, otro sería el resultado llegarían al logro destacado, entonces todo esto perjudica en obtener un buen rendimiento académico, así como se percibe en el grafico no hay ningún estudiante que haya llegado al logro destacado.

Soto (2020) Afirma que permite establecer en qué medida los estudiantes han logrado cumplir los objetivos educativos, así como en el aspecto cognoscitivo; todo esto puede permitir obtener información para establecer estándares de aprendizaje. Por ende, el rendimiento académico es el resultado del esfuerzo y la capacidad de trabajo de un estudiante.



Prueba de normalidad

Tabla 7

Distribución de las variables y normalidad

Variables y Dimensiones	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Hábitos alimenticios	0.140	85	0.000
Cereales andinos	0.133	85	0.001
Rutinas alimenticias	0.125	85	0.002
Rendimiento académico	0.155	85	0.000
Construye interpretaciones históricas	0.184	85	0.000
Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente	0.160	85	0.000
Gestiona responsablemente los recursos económicos	0.175	85	0.000

Nota: Elaboración propia-SPSS 26

Al evaluar el comportamiento de las variables y sus dimensiones, conociendo que la muestra fue mayor a 50 estudiantes, se utilizó la prueba de normalidad que establece el estadístico Kolmogorov – Smirnov, quien, mediante su significancia bilateral, otorgó valores menores al 0.05 para las variables, lo cual dejó evidencia de una distribución no normal para las variables en interés, debiéndose apoyar en la prueba no paramétrica rho de Spearman para contrastar las hipótesis de correlación.

PRUEBA DE HIPOTESIS SEGÚN RHO SPEARMAN

Prueba de hipótesis para el objetivo general

Objetivo general: Determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes de Ciencias Sociales del 4t° grado de la I.E.S.

María Auxiliadora de Puno 2021.



Hipótesis general

H₀: No existe relación entre hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora de Puno.

H₁: Existe relación entre hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora de Puno.

Significancia: 5%

Tabla 8

Correlación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes de la I.E.S. María Auxiliadora Puno

		Hábitos alimenticios	Rendimiento académico
Hábitos alimenticios	Coefficiente de correlación	1.000	,376**
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	85	85

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

Nota: Apoyo en el cálculo por SPSS 26

Al conocer la fortaleza y robustez de la prueba para determinar relación en variables con distribución no normal, la rho de Spearman mediante su significancia estadística reveló un valor igual a 0.000, dejando expreso, que los hábitos alimenticios se relacionan significativamente con el rendimiento académico, evidenciando también que su grado de intensidad es baja ($\rho=0.376$). Entonces hay necesidad de rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis de investigación, que sugiere relación entre variables en el contexto de estudio.



Prueba de hipótesis para el objetivo específico 1

Objetivo específico 1: Identificar la relación que existe entre los cereales andinos y el rendimiento académico en los estudiantes de ciencias Sociales.

Hipótesis específica 1.

H₀: No existe relación entre cereales andinos y el rendimiento académico en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora de Puno.

H₁: Existe relación entre cereales andinos y el rendimiento académico en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora de Puno.

Significancia: 5%

Tabla 9

Correlación entre el consumo de cereales andinos y el rendimiento académico en los estudiantes de la I.E.S. María Auxiliadora - Puno

		Cereales andinos	Rendimiento académico
Cereales andinos	Coefficiente de correlación	1.000	,423**
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	85	85

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

Nota: Apoyo en el cálculo por SPSS 26

Asimismo, al expresar que la distribución de la dimensión cereales andinos y rendimiento académico no tuvieron un comportamiento normal, se hizo uso de la prueba rho de Spearman, que mediante su significancia estadística reveló un valor igual a 0.000, dejando expreso, que las rutinas alimenticias se relacionan significativamente con el



rendimiento académico, evidenciando también que su grado de intensidad es moderado ($\rho=0.423$). Entonces hay necesidad de rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis de investigación, que sugiere relación entre dimensión cereales andinos y rendimiento académico en el contexto de estudio.

Prueba de hipótesis para el objetivo específico 2

Objetivo específico 2: Identificar la relación que existe entre las rutinas alimenticias y el rendimiento académico en los estudiantes de ciencias Sociales.

Hipótesis específica 2.

H_0 : No existe relación entre rutinas alimenticias y el rendimiento académico en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora de Puno.

H_1 : Existe relación entre rutinas alimenticias y el rendimiento académico en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora de Puno.

Significancia: 5%

Tabla 10

Correlación entre las rutinas alimenticias y el rendimiento académico en los estudiantes de la I.E.S. María Auxiliadora – Puno

		Rutinas alimenticias	Rendimiento académico
Rutinas alimenticias	Coeficiente de correlación	1.000	,338**
	Sig. (bilateral)		0.002
	N	85	85

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

Nota: Apoyo en el cálculo por SPSS 26



Asimismo, al expresar que la distribución de la dimensión rutina alimenticia y rendimiento académico no tuvieron un comportamiento normal, se hizo uso de la prueba rho de Spearman, que mediante su significancia estadística reveló un valor igual a 0.002, dejando expreso, que las rutinas alimenticias se relacionan significativamente con el rendimiento académico, evidenciando también que su grado de intensidad es baja ($\rho=0.338$). Entonces hay necesidad de rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis de investigación, que sugiere relación entre dimensión rutina alimenticia y rendimiento académico en el contexto de estudio.

4.2. DISCUSIÓN

La investigación estableció como objetivo general determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes de Ciencias Sociales del 4^o grado de la I.E.S. María Auxiliadora de Puno 2021. En este sentido, los principales resultados indican que: el 9,4 % tienen una mala alimentación, el 54.1 % consideran que tienen una alimentación regular y el 36,5 % mantienen una alimentación buena, consumiendo cereales andinos, así como kiwicha, quinua, habas, cañihua, tarwi, trigo, maíz, avena (quaker). Según la comprobación de hipótesis por Rho spearman mediante su significancia estadística reveló un valor igual a 0.000, dejando expreso, que los hábitos alimenticios se relacionan significativamente con el rendimiento académico, evidenciando también que su grado de intensidad es baja ($\rho=0.376$). Entonces hay necesidad de rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis de investigación, que sugiere relación entre variables en el contexto de estudio. Estos resultados guardan relación con lo investigado por, Wong (2022) quien al investigar hábitos alimenticios y sus efectos en el rendimiento académico en estudiantes de enfermería del Cesgac. donde se obtuvo lo siguiente: los alumnos algunas veces poseen hábitos alimentarios no saludables y saludables, asimismo presentan un rendimiento



académico de logro en proceso. Con un resultado mediante el Rho de Spearman = 0,200 y un p valor = 0,030 de lo que cabe concluir una correlación significativamente directa y baja de la dimensión hábitos alimentarios no saludables y el rendimiento académico. Además, Corahua (2018) investigó “Hábitos Alimenticios y Rendimiento Académico de los Estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Técnico Agropecuario de Pichigua-Espinar”. Señala que existe una correlación significativa entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico. Con un resultado mediante el Rho de Spearman alcanza a 0,366, valor que muestra una correlación baja y directa entre las variables, entonces quiere decir que el Rendimiento Académico es influenciado por los hábitos alimenticios que desarrolla el estudiante, y le favorece en su proceso y formación académica en la Institución Educativa. Asimismo, Sayán (2018) indagó “Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes del I.E.P franklin D. Roosevelt, comas, 2017” en donde indica que los resultados de la investigación demuestran que existe relación positiva (Rho= 0,584) y significativa (sig.= ,000) en el nivel de correlación moderada entre los hábitos alimentarios y rendimiento académico de los estudiantes. Esto quiere decir que los estudiantes de dicha Institución Educativa generalmente no tienen buenos hábitos alimenticios, solo consumen de manera regular los alimentos nutritivos así como los cereales andinos que vendrían a ser: Kiwicha, quinua, habas, cañihua, trigo, maíz, avena o cuáquer, inclusive muchos estudiantes desconocen el tarwi, cabe recalcar también que no tienen una rutina adecuada en cuanto a su alimentación, entonces estos estudiantes reemplazan a los cereales andinos por comidas rápidas o también llamadas comidas chatarras como la hamburguesa, galletas, chocolate, gaseosa, arroz, fideo entre otros lo cual, perjudica en el desenvolvimiento del estudiante, ya que si no consumen estos cereales andinos les provocara sueño, cansancio, aburrimiento, fatiga, debilidad durante las clases. En ese sentido, significa que al analizar estos resultados confirmamos



que los estudiantes deben tomar más importancia en cuanto a su alimentación ya que si un estudiante consume comidas saludables tendrá mayor facilidad y concentración durante las sesiones de la clase, entonces obtendrá un buen rendimiento en el área de ciencias sociales y en otras áreas.

Respecto al primer objetivo específico, Identificar la relación que existe entre los cereales andinos y el rendimiento académico en los estudiantes de ciencias sociales, asimismo, al expresar que la distribución de la dimensión cereales andinos y rendimiento académico no tuvieron un comportamiento normal, se hizo uso de la prueba rho de Spearman, que mediante su significancia estadística reveló un valor igual a 0.000, dejando expreso, que los cereales andinos se relacionan significativamente con el rendimiento académico, evidenciando también que su grado de intensidad es moderado ($\rho=0.423$). Entonces hay necesidad de rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis de investigación, que sugiere relación entre dimensión cereales andinos y rendimiento académico en el contexto de estudio. Se muestra que el 44.7% de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora de Puno manifestó el consumo de cereales andinos en un nivel regular, el 42.4% bueno y el 12.9% malo. Por lo tanto, los estudiantes a la hora de recreo y en su hogar ingieren alimentos, pero mediante esta investigación, los alimentos que consumen no son tan saludables, es decir son procesados y no contiene nutrientes que aporte en su desempeño del alumno. Estos resultados lo podemos corroborar con lo que menciona (Quispe, 2017) en su resultado obtuvo que $P = 0.896$ nos indica que existe una correlación altamente significativa entre hábitos alimenticios (consumos cereales andinos) y el nivel de aprendizaje en historia, geografía y economía en estudiantes del primer año de la I.E.S “G.U.E” las Mercedes Juliaca, a un nivel de significancia del 5% de error ($\alpha=0.08$).



Respecto al segundo objetivo específico, identificar la relación que existe entre las rutinas alimenticias y el rendimiento académico en los estudiantes de Ciencias Sociales, Asimismo, al expresar que la distribución de la dimensión rutina alimenticia y rendimiento académico no tuvieron un comportamiento normal, se hizo uso de la prueba rho de Spearman, que mediante su significancia estadística reveló un valor igual a 0.002, dejando expreso, que las rutinas alimenticias se relacionan significativamente con el rendimiento académico, evidenciando también que su grado de intensidad es baja ($\rho=0.338$). Entonces hay necesidad de rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis de investigación, que sugiere relación entre dimensión rutina alimenticia y rendimiento académico en el contexto de estudio. se muestra que el 69.4% de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora de Puno percibieron que las rutinas alimenticias son de nivel regular, el 22.4% bueno y el 8.2% malo. Estos resultados lo podemos corroborar con lo que menciona, Paiva (2021) en su resultado obtuvo que existe una correlación significativa ($p=0,013$) hábitos alimenticios y rendimiento académico en los medios de comunicación (ambiente social), asimismo en torno a la dirección de la correlación. En relación con los resultados mencionado comprobamos que mientras tengan una buena rutina alimenticia mejorara significativamente su rendimiento, las rutinas se adquieren en la familia y eso lo va desarrollando a lo largo de su vida. de lo contrario se verá afectado por diversos tipos de enfermedades.



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: La rho de Spearman mediante su significancia estadística reveló un valor igual a 0.000, dejando expreso, que los hábitos alimenticios se relacionan significativamente con el rendimiento académico, evidenciando también que su grado de intensidad es baja ($\rho=0.376$). En la investigación se logró determinar que existe relación entre hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes. En donde se muestra que el 54.1% de los estudiantes mantienen sus hábitos alimenticios en nivel regular. Por ende, esto quiere decir que buen porcentaje de estudiantes optan por comida rápida o chatarra, lo cual perjudica en su desempeño escolar ya que, una mala alimentación trae muchas consecuencias. siendo probable que los estudiantes que tienen mejores hábitos alimenticios tendrán también mejores resultados en su rendimiento académico.

SEGUNDA: Se hizo uso de la prueba rho de Spearman, que mediante su significancia estadística reveló un valor igual a 0.000, dejando expreso, que las rutinas alimenticias se relacionan significativamente con el rendimiento académico, evidenciando también que su grado de intensidad es moderado ($\rho=0.423$). Existe relación entre cereales andinos y el rendimiento académico en los estudiantes. Según los resultados estadísticos se muestra que el 44.7% de los estudiantes manifestó el consumo de cereales andinos en un nivel regular. Esto quiere decir que más de la mitad de los estudiantes no consumen los cereales andinos como se debe, inclusive muchos desconocen y optan por comidas a su alcance ya sea por distintos factores, así como el factor tiempo y la economía, lo cual repercute en su



aprendizaje, ya que un estudiante mal alimentado no tendrá la facilidad de adquirir cualquier información durante las sesiones de clase.

TERCERA: Se hizo uso de la prueba rho de Spearman, que mediante su significancia estadística reveló un valor igual a 0.002, dejando expreso, que las rutinas alimenticias se relacionan significativamente con el rendimiento académico, evidenciando también que su grado de intensidad es baja ($\rho=0.338$). Existe relación entre rutinas alimenticias y el rendimiento académico en los estudiantes. Según el resultado se muestra que el 69.4% las rutinas alimenticias son de nivel regular, esto quiere decir que no todos los estudiantes tienen una rutina adecuada, ya que cuando un estudiante no sigue ciertas rutinas tendrá problemas con su salud y podrá contraer muchas enfermedades.



VI. RECOMENDACIONES

PRIMERA: Los hábitos alimentarios están relacionados con el rendimiento académico, por lo que se recomienda que los estudiantes de secundaria deben consumir alimentos con alto valor nutricional en el desayuno, así como: kiwicha, la quinua, habas, cañihua, maíz, el trigo, etc.

Informar a los maestros y administradores escolares que trabajen con profesionales de la salud para desarrollar y promover las charlas de educación nutricional que promuevan la práctica y el desarrollo de buenos hábitos alimenticios para toda la vida, incluidas demostraciones y entrega de carteles informativos a estudiantes y padres.

SEGUNDA: Capacitar a los docentes en técnicas y estrategias didácticas en temas relacionados con la alimentación, nutrición y hábitos alimentarios, y con ello el estudiante logre buenos resultados académicos en el campo de Ciencias Sociales. Es recomendable incluir dentro de las horas de clases, sesiones educativas y demostrativas sobre la alimentación, así como: cereales andinos de cuán importante es y las consecuencias a corto y largo plazo que nos trae las comidas rápidas.

TERCERA: Con el apoyo de nutricionistas, organizar charlas informativas y didácticas para estudiantes y padres de familia sobre rutinas alimenticias y las loncheras escolares. A la Institución educativa objeto del estudio debe presentar dentro de su planificación orientaciones que propongan temas para mejorar las rutinas de sus estudiantes ya que la institución es una de las dimensiones que influencia el rendimiento académico.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agencia, A. (2021). Perla de los Andes: consume Kiwicha, el superalimento que fortalece tu sistema inmune. *Agencia peruana de noticias*, 3. Obtenido de <https://andina.pe/agencia/noticia-perla-los-andes-consume-kiwicha-superalimento-fortalece-tu-sistema-inmune-847658.aspx>
- AGENCIAS. (2022). Maíz: propiedades, beneficios y valor nutricional. *La Vanguardia*. Obtenido de <https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20211223/4554/maiz-valor-nutricional-propiedades-beneficios.html>
- Alarcón, P. W. (2018). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de la escuela profesional de educación primaria de la facultad de ciencias de la educación de la una-puno-2018. (*Tesis Para optar el Título de Segunda Especialidad*). Universidad Nacional del Altiplano, Perú, Puno. Obtenido de <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/11832>
- Álava, P. G., y Icaza, M. D. (2021). Hábitos alimenticios en el rendimiento académico en tiempos de pandemia de los estudiantes de 10 EGB, 1 BGU Y 2 BGU del colegio Unidad Educativa Santiago Mayor de la ciudad de Guayaquil. (*Tesis para obtener título profesional de Licenciada*). Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, Guayaquil - Ecuador. Obtenido de <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/15962/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-446.pdf>
- Albito, C. T. (2015). Hábitos alimentarios. (*Tesis para obtener título profesional de Licenciada*). Universidad Nacional de Loja, Zamora - Ecuador. Obtenido de <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/9197/1/Teresa%20Margarita%20Albito%20Carrillo.pdf>



- Apaza, M. V. (2010). Manejo y mejoramiento de Kañiwa. *INIA*. Obtenido de http://www.nuscommunity.org/uploads/tx_news/Libro_Manejo_y_Mejoramiento_Ka%C3%B1iwa.pdf
- Arrieta, H. F. (2020). Estudio del efecto de los abonos orgánicos en el rendimiento verde del cultivo de haba (*Vicia faba* L), variedad Pacae amarillo en condiciones de Huariaca-Pasco 2018. (*Tesis Para obtener Título Profesional de Ingeniero Agrónomo*). Universidad Nacional Daniel Alcides Carrion, Pasco. Obtenido de http://repositorio.undac.edu.pe/bitstream/undac/2048/1/T026_45697094_T.pdf
- Bandura, A. (2018). Teoría de la personalidad según Albert Bandura. *Revista de Investigación de estudiantes de Psicología "JANG"*. Obtenido de <file:///C:/Users/ASUS/Downloads/a03v7n2.pdf>
- CampUCSS. (2015). El TARWI: nutritivo y medicinal. *CampUCSS*. Obtenido de <https://camp.ucss.edu.pe/blog/tarwi-proyecto-fundo-chipta/>
- Caro, K. (2018). Anhelyth. *Los hábitos alimenticios y el rendimiento académico*. Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carion, Huacho- Perú. Obtenido de [file:///C:/Users/susy/Downloads/KENEDDY%20ANHELYT%20CARO%20ALBERTO%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/susy/Downloads/KENEDDY%20ANHELYT%20CARO%20ALBERTO%20(1).pdf)
- Carrasco, D. S. (2005). *Metodología de la investigación científica*. Lima, Perú. Obtenido de <file:///C:/Users/ASUS/Downloads/CARRASCO%20D%C3%8DAZ%20S.%20-%20PROF.%20ROGER%20CALIZAYA.pdf>
- Carrasco, S. Z., y Ramirez, G. A. (2019). Hábitos alimenticios y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes de Noveno y Decimo, Unidad educativa Guillermo Baquerizo, Babayoho, Los rios de Mayo - Septiembre 2019. (*Tesis para obtener Título profesional de Licenciada*). Universidad Técnica de



- Babahoyo, Babahoyo - Los Ríos - Ecuador. Obtenido de <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/6992/P-UTB-FCS-NUT-000020.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Casaperalta, C. G. (2016). Hábitos alimenticios. (*Tesis para obtener título profesional de Licenciada*). Universidad Alas Peruanas, Arequipa, Perú. Obtenido de https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/2871/Tesis_Influencia_H%C3%A1bitos_rendimiento.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Casimiro, R. E., y Delgado, C. G. (2020). Rutinas alimenticias en el hogar y el desperdicio de alimentos. (*Tesis para obtener el título profesional de Marketing*). Universidad de Lima, Lima, Perú. Obtenido de file:///C:/Users/ASUS/Downloads/Casimiro_R_y_Delgado_C.pdf
- Castañeda, C. C. (2020). Hábitos alimenticios y rendimiento académico de alumnas de la Institución Educativa Isabel La Católica, Lima 2017. (*Tesis para optar el Grado de Maestro*). Universidad San Pedro, Huacho, Peru. Obtenido de http://repositorio.usanpedro.pe/bitstream/handle/20.500.129076/15989/Tesis_67867.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- CECU. (2005). *Estudio sobre hábitos alimentarios racionales de los niños y jóvenes, con especial incidencia en la población inmigrante*. Obtenido de <http://cecu.es/campanas/alimentacion/ESTUDIO%20Habitos%20%20Alimentarios.pdf>
- CECU. (2008). *¿Cómo es una dieta sana?* Madrid. Obtenido de http://www.aytojaen.es/portal/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0_1163_1.pdf
- Charaja, C. F. (2019). *El MAPIC en la investigación científica*. Puno, Perú: Cuarta edición.



- Checca, C. H. (2018). Comprendiendo las competencias, capacidades y desempeños del Currículo Nacional del Perú. *VISIONARIA*, 2-3. Obtenido de <https://visionarianetwork.org/para-docentes/comprendiendo-competencias-capacidades-desempenos-curriculo-nacional-peru/>
- Coaquira, Z. R. (2019). Importancia de la alimentación en la etapa escolar. (*Para optar el Grado Académico de Bachiller*). Arequipa, Perú.
- Coila, C. G. (2021). Conductas obsogénicas relacionadas al estado Nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad San Carlos Puno - 2019. (*Tesis para obtener título profesional de Licenciada*). Universidad Nacional del Altiplano - Puno, Perú, Puno. Obtenido de http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/15158/Coila_Coila_Gladys_Daniela.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Comercio, E. (07 de Diciembre de 2019). Pisa 2018: ¿por qué el Perú mejoró en matemáticas y ciencia, pero lidera indicadores de desigualdad? *Perú informativo*. Obtenido de <https://elcomercio.pe/peru/pisa-2018-por-que-el-peru-mejoro-en-matematicas-y-ciencias-pero-lidera-indicadores-de-desigualdad-ministerio-de-educacion-minedu-noticia/>
- Corahua, S. A. (2018). “Hábitos alimenticios y rendimiento académico de los estudiantes del VII ciclo de la Institucion Educativa tecnico agropecuario de Pichigua Espinar. (*Tesis para obtener grado de Maestro*). Universidad Cesar Vallejo, Perú, Cuzco. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/34738/corahua_sa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Corahua, S. A. (2018). Hábitos Alimenticios y Rendimiento Académico. *Tesis para obtener grado de maestro*. Universidad Cesar Vallejo, Peru. Obtenido de



https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/34738/corahua_sa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Cornejo, C. A. (2019). Hábitos alimentarios en la adolescencia. (*Tesis para obtener Título profesional en Licenciado*). Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa. Obtenido de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/9385/NHcocuav.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cuéllar, S. J. (2021). Importancia del trigo en la alimentación y producción animal. *Veterinaria digital*. Obtenido de <https://www.veterinariadigital.com/articulos/importancia-del-trigo-en-la-alimentacion-y-produccion-animal/>

Cunyas, R. Y., y Llacta, M. E. (2015). 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. (*Tesis para obtener Título profesional de Licenciada*). Universidad del Centro del Perú, Huancayo. Obtenido de <https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/2883/Cunyas%20R%c3%ados-Llacta%20Moscoso.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Curriculo Nacional. (2016). *Competencias, capacidades, estándares de aprendizaje*. Obtenido de <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-2016-2.pdf>

Dzul, E. M. (2010). Diseño no experimental. *Sistema de Universidad Virtual*. Obtenido de https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Presentaciones/licenciatura_en_mercado_tecnia/fundamentos_de_metodologia_investigacion/PRES38.pdf



- FAO. (2003). *Educación en alimentación y nutrición para la enseñanza básica*. Santiago - Chile. Obtenido de <https://www.fao.org/3/am401s/am401s.pdf>
- FAO. (2022). Quinoa. *Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura*. Obtenido de [https://www.fao.org/quinoa/es/#:~:text=La%20quinua%20\(Chenopodium%20quinoa%20Willd,se%20come%20como%20un%20cereal.](https://www.fao.org/quinoa/es/#:~:text=La%20quinua%20(Chenopodium%20quinoa%20Willd,se%20come%20como%20un%20cereal.)
- Garibaldi. (15 de 10 de 2020). *OB*. Obtenido de *OB*: https://www.objetivobienestar.com/alimentacion-saludable/por-piramide-alimentaria-conoces-esta-desfasada-como-deberia-ser-verdaderamente-saludable_52468_102/1012730.html
- Guerra, C. E. (2017). Hábitos alimentarios. (*Tesis para obtener el Grado Académico de Maestro*). Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa. Obtenido de [file:///C:/Users/ASUS/Desktop/PDF%20LECTURAS/Nacional.%20EMILIO%20MANUEL%20GUERRA%20CACERES%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/ASUS/Desktop/PDF%20LECTURAS/Nacional.%20EMILIO%20MANUEL%20GUERRA%20CACERES%20(2).pdf)
- Hernández, S. R. (1991). *Metodología de la investigación*. Colombia: Reg. Núm. 1890. Obtenido de https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-de-la-Investigaci%C3%83%C2%B3n_Sampieri.pdf
- Hernández, S. R. (2018). *Metodología de la investigación Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mexico: Mexicana Reg. No. 736. Obtenido de [file:///C:/Users/ASUS/Downloads/26%20ROBERTO%20HERNANDEZ-SAMPIERI,%20Christian%20P.%20Mendoza%20-%20METODOLOGIA%20DE%20LA%20INVESTIGACION%20LAS%20RUTAS%20CUANTITATIVA%20CUALI%20\(Spanish%20Edition\)%20\(2018,%20McGraw-Hill%20Interamericana%20de%20Espa%C3%B1a](file:///C:/Users/ASUS/Downloads/26%20ROBERTO%20HERNANDEZ-SAMPIERI,%20Christian%20P.%20Mendoza%20-%20METODOLOGIA%20DE%20LA%20INVESTIGACION%20LAS%20RUTAS%20CUANTITATIVA%20CUALI%20(Spanish%20Edition)%20(2018,%20McGraw-Hill%20Interamericana%20de%20Espa%C3%B1a)



- Hernández, S. R., Fernández, C. C., & Baptista, L. M. (2010). *Metodología de investigación*. Mexico: Quinta edición. Obtenido de <https://www.icmujeres.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Sampieri.Met.Inv.pdf>
- Hernandez, S., Fernandez, C. C., & Baptista, L. M. (2014). *Metodología de investigación*. Mexico: sexta edición. Obtenido de <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Methodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Huachuillca, C. Y., y Janampa, M. S. (2019). Hábitos alimenticios y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad continental 2019. (*Para obtener el grado de Bachiller*). Universidad Continental, Perú, Huancayo. Obtenido de https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/10233/1/IV_FCS_504_TI_Huachuillca_Janampa_2019.pdf
- Infante, M. (2018). Rendimiento escolar y sus características. *Rendimiento Escolar*, 2-4. Obtenido de <http://performance240.blogspot.com/2018/04/rendimiento-escolar-y-sus.html>
- INIA. (Marzo de 2011). Kiwicha alimento nuestro para el mundo. *EEA Andenes Cusco*. Obtenido de https://repositorio.inia.gob.pe/bitstream/20.500.12955/105/1/Kiwicha_Cusco_2011.pdf
- INS. (12 de Octubre de 2018). El 89% de peruanos no consume suficiente frutas y verduras. *Ministerio de Salud*. Obtenido de <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/el-89-de-peruanos-no-consume-suficiente-frutas-y-verduras>



- Jacobson, S. E. (Enero - Abril de 2003). Cereales andinos. *Fermentum*, 3. Obtenido de <http://marcaperujosecarlosmariategui.blogspot.com/2012/12/alimentos-andinos.html>
- Josec, C. Y. (2018). Autoestima y su relación con el rendimiento académico del área de persona familia y relaciones humanas en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de asís Puno – 2018. (*Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Educación*). Universidad Nacional del Altiplano - Puno, Puno. Obtenido de http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/8353/Josec_Cutipa_Yesica.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lipa, T. L. (2018). Estilos de vida y estrés en relacion con el rendimiento academico en los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora - Puno, 2017. (*Tesis Para obtener el grado academico de Doctor*). Universidad Nacional del Altiplano (Escuela de Posgrado), Perú, Puno. Obtenido de http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/8752/Luzbeth_Lipa_Tudela.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- López, C. L. (2020). Hábitos alimenticios en el rendimiento académico de estudiantes en el Internado. (*Tesis para obtener Licenciada*). Universidad Cesar Vallejo, Lima - Peru. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/45054>
- Mardones, L., Muñoz, M., Esparza, J., & Claudia, T. (2017). Hábitos alimentarios en estudiantes universitariosde la Región de Bío-Bío, Chile, 2017. *Investigación*. Obtenido de <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v23n1a03>
- Mayra, P. (2022). 6 beneficios de la avena que te harán adorarla. *Cuerpomente*. Obtenido de https://www.cuerpomente.com/alimentacion/superalimentos/beneficios-avena_2239



- MDPyEP. (2020). Informe estadístico del tarwi. *Ministerio de Desarrollo Productivo y Economía Plural*. Obtenido de <https://siip.produccion.gob.bo/noticias/files/2020-931c7-Informe-estadistico-Tarwi.pdf>
- MINEDU. (2016). *Curriculo Nacional de Educacion Basica*. Perú: Primera edición: marzo 2017. Obtenido de <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-basica.pdf>
- MINEDU. (2020). *Resolucion Viceministerial N° 00094-2020-MINEDU*. Lima. Obtenido de https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/662983/RVM_N__094-2020-MINEDU.pdf
- OMS. (2015). *Definicion de Hábitos alimenticios*. Moquegua. Obtenido de <file:///C:/Users/ASUS/Desktop/PDF%20LECTURAS/Nacional%20Br.%20Erika%20Yuri%20Taira%20Flor.pdf>
- OMS. (12 de 01 de 2021). La OMS insta a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable en los establecimientos públicos. Obtenido de <https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities>
- OMS. (12 de Enero de 2021). La OMS insta a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable en los establecimientos públicos. Obtenido de <https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities>
- Ortiz, D. (2015). El constructivismo como teoría y método de enseñanza. *Sophia Universidad Politécnica Salesiana del Ecuador*, 93-110.
- Pacco, Q. Y. (2018). Estado nutricional, hábitos alimenticios y su relación con la salud bucal en niños de 3 a 5 años de dos Instituciones Educativas Inicial de la Ciudad



- de Puno. 2018. (*Tesis para obtener título profesional de Licenciada*). Universidad Nacional del Altiplano - Puno, Perú, Puno. Obtenido de http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9105/Pacco_Quispe_Yeny_Edith.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Paiva, V. K. (2021). Hábitos alimenticios. (*Tesis para obtener Título profesional de Licenciada*). Universidad César Vallejo, Trujillo. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/78643/Paiva_VKL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- PRONABEC. (2013). El rendimiento académico en el Perú. *MINEDU*. Obtenido de http://www.pronabec.gob.pe/inicio/publicaciones/documentos/alto_rendimiento.pdf
- Quispe, M. D. (2017). Los hábitos alimenticios y el aprendizaje del área de Historia, Geografía y Economía de los estudiantes del primer grado de la institución educativa Secundaria G.U.E "Las Mercedes" de Juliaca 2015. (*Tesis para obtener Título profesional de Licenciada*). Universidad Nacional del Altiplano - Puno, Puno. Obtenido de http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/11310/Quispe_Moya_Dyan_Katherin.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Roldán, A. D., Omote, S. J., Molleda, O. A., & Olivares, P. F. (2022). Desarrollo de barras nutritivas utilizando cereales, granos andinos y concentrado proteico de papa. *Revista de investigaciones altoandinas*. Obtenido de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2313-29572022000100017&script=sci_arttext#:~:text=Los%20cereales%20y%20granos%20andinos,Barreto%20et%20al.%20\(2021\)](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2313-29572022000100017&script=sci_arttext#:~:text=Los%20cereales%20y%20granos%20andinos,Barreto%20et%20al.%20(2021))



- Salas, C. E. (2019). La alimentación y el rendimiento académico de los estudiantes de la modalidad jornada escolar completa, de la institución educativa agropecuario “José Carlos Mariátegui”, provincia de Chumbivilcas, cusco-2018. (*Tesis Para obtener el Título Profesional de Licenciada*). Universidad Nacional del Altiplano, Arequipa, Perú. Obtenido de <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/9016>
- Santa Cruz, M. D., y Vera, R. P. (2020). Influencias de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar en los alumnos de Quinto y Sexto de Básica de la escuela "Yaguachi" del recinto Poco a Poco, Cantón Jujan Provincia de Guayas periodo octubre 2019- Marzo 2020. (*Tesis para obtener Título profesional de Licenciada*). Universidad Técnica Babahoyo, Babahoyo - Los Ríos – Ecuador. Obtenido de <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/8053/P-UTB-FCS-ENF-000227.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sayán, B. J. (2018). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes del I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas, 2017. (*Tesis para optar grado académico de Maestra*). Escuela de Posgrado (Universidad César Vallejo), Perú, Lima. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/14150/Say%c3%a1n_BJS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- SENC. (2015). *Dietética y nutrición*. Obtenido de <https://www.aucal.edu/blog/dietetica-nutricion/la-nueva-piramide-de-la-alimentacion-saludable-senc-2015/>
- Sosa, F. A. (2019). Hábitos alimenticios y su efecto en el rendimiento académico en los estudiantes del CESGAC. (*Tesis Para obtener grado de Maestra*). Universidad Autónoma de Sinaloa, Culiacán - Sinaloa. Obtenido de <http://medicinavirtual.uas.edu.mx/mdcs/recursos/tesis/2019/12.pdf>



- Soto, E., Mercado, W., Estrada, R., y Repo, R. (2015). El mercado y la producción de quinua en el Perú. *INIA*. Obtenido de <https://repositorio.iica.int/bitstream/handle/11324/2652/BVE17038730e.pdf;jsessionid=47E146E4588FA2AED4983C02E36393C4?sequence=1>
- Soto, Q. W. (2020). Hábitos de estudio y rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno - 2019. (*Tesis para obtener título profesional de Licenciada*). Universidad Nacional del Altiplano - Puno, Puno. Obtenido de http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/13373/Soto_Quispe_Wendy_Yasmeny.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Taira, F. E. (2018). "Hábitos alimenticios y rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior estudiantes de la Escuela de Educación Superior, 2018". (*Tesis para obtener el Grado académico de Maestra*). Escuela de Psgrado - Universidad Cesar Vallejo, Perú. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/26738/taira_fe.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vera, C. V. (2017). *Los hábitos alimenticios en el rendimiento académico propuesta: diseño de una campaña publicitaria con enfoque en proyectos innovadores*. Universidad de Guayaquil, Guayaquil. Obtenido de <file:///C:/Users/ASUS/Desktop/PDF%20LECTURAS/Internacional%20VERA%20CABRERA%20VER%20C3%93NICA%20TERESA.pdf>
- Wong, S. K. (2022). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en alumnos del 2do año de secundaria del Colegio los Naturales - Huaral - 2021. (*Tesis para obtener Título profesional de Licenciada*). Universidad Nacional José Faustino Sanchez Carrion, Huacho, Perú. Obtenido de



file:///C:/Users/ASUS/Desktop/PDF%20LECTURAS/Nacional.%20KELLY%20
ONICOLA%20WONG%20SOLORZANO_compressed.pdf



ANEXOS

ANEXO A: Matriz de consistencia de hábitos alimenticios y rendimiento académico

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	OPERACIÓN DE VARIABLES			METODOLOGÍA
			VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	
<p>Problema principal ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes de Ciencias Sociales del 4º grado de la I.E.S. María Auxiliadora de Puno 2021?.</p> <p>Problemas específicos ¿Cuál es la relación entre los cereales andinos y el rendimiento académico en los estudiantes de Ciencias Sociales.</p> <p>¿Cuál es la relación entre las rutinas alimenticias y el rendimiento académico en los estudiantes de Ciencias Sociales.</p>	<p>Hipótesis general Existe relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes de Ciencias Sociales del 4º grado de la I.E.S. María Auxiliadora de Puno 2021.</p> <p>Hipótesis específicas Existe relación entre cereales andinos y el rendimiento académico en los estudiantes de Ciencias Sociales. Existe relación entre las rutinas alimenticias y el rendimiento académico en los estudiantes de Ciencias Sociales.</p>	<p>Objetivo general Determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes de Ciencias Sociales del 4º grado de la I.E.S. María Auxiliadora de Puno 2021.</p> <p>Objetivos específicos Identificar la relación que existe entre los cereales andinos y el rendimiento académico en los estudiantes de Ciencias Sociales. Identificar la relación que existe entre las rutinas alimenticias y el rendimiento académico en los estudiantes de Ciencias Sociales.</p>	<p>1. HÁBITOS ALIMENTICIOS</p> <p>1.1. Cereales andinos</p> <p>1.2. Rutinas alimenticias.</p>	<p>1.1.1. Consumo de kiwicha</p> <p>1.1.2. Consumo de quinua</p> <p>1.1.3. Consumo de habas</p> <p>1.1.4. Consumo de cañhua</p> <p>1.1.5. Consumo de tarwi</p> <p>1.1.6. Consumo de trigo</p> <p>1.1.7. Consumo de maíz.</p> <p>1.1.8. Consumo la avena (quaker)</p> <p>1.2.1. Rutinas alimenticias nutritivos, con el consumo de productos de la región.</p>	<p>Siempre</p> <p>Casi siempre</p> <p>A veces</p> <p>Nunca</p>	<p>ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN Cuantitativo</p> <p>DISEÑO No experimental</p> <p>TIPO Correlacional</p> <p>POBLACIÓN Estudiantes del colegio María Auxiliadora</p> <p>MUESTRA - No probabilística - Los estudiantes del 4º grado.</p> <p>DISEÑO ESTADÍSTICO Rho de Spearman</p> <p>TÉCNICA Encuesta</p> <p>INSTRUMENTO Cuestionario</p> <p>TÉCNICA “Observación” Análisis documental</p> <p>INSTRUMENTO Registro de notas del 4Tº grado</p>
			<p>2. RENDIMIENTO ACADÉMICO</p> <p>2.1. Construye e interpreta fuentes históricas.</p> <p>2.2. Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente.</p> <p>2.3. Gestiona los recursos económicos</p>	<p>2.1.1. Interpreta críticamente fuentes diversas.</p> <p>2.1.2. Comprende el tiempo histórico.</p> <p>2.1.3. Elabora explicaciones sobre procesos históricos.</p> <p>2.2.1. Comprende las relaciones entre los elementos naturales y sociales.</p> <p>2.2.2. Maneja fuentes de información para comprender el espacio geográfico y el ambiente.</p> <p>2.2.3. Genera acciones para conservar el ambiente local y global.</p> <p>2.3.1. Comprende el funcionamiento del sistema económico y financiero.</p> <p>2.3.2. Toma decisiones económicas y financieras.</p>	<p>AD (Logro destacado)</p> <p>A (Logro esperado)</p> <p>B (En proceso)</p> <p>C (En inicio)</p>	



ANEXO B

ENCUESTA A ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA MARÍA AUXILIADORA DE PUNO

Estimado estudiante: Agradezco su participación por su aporte con la investigación de Título: “Hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes del 4° del colegio María Auxiliadora de Puno 2021”, Desarrollando el cuestionario sobre hábitos alimenticios. Se solicita su opinión sincera al respecto.

I. DATOS GENERALES

SEXO: (F) (M)..... EDAD: Grado.....

Sección:..... Fecha:.....

II. INSTRUCCIONES:

1. Lea cuidadosamente y de forma clara los enunciados de cada pregunta.
2. No deje preguntas sin contestar.
3. Marque con un aspa (X) en solo uno de los recuadros el número que corresponda a su opinión.
4. No pienses demasiado en responder y hazlo de acuerdo a lo que generalmente sueles hacer.
5. Tienes 4 alternativas para cada pregunta. No existen respuestas ni buenas ni malas. Esta encuesta es totalmente anónima y confidencial.

CEREALES ANDINOS 1					
N°	DIMENCIÓN 1	ESCALA			
		Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Nunca
1	¿Consume usted la kiwicha?				
2	¿Consume usted la quinua?				
3	¿Consume usted las habas?				
4	¿Consumo usted la cañihua?				
5	¿Consume usted tarwi?				
6	¿Consume usted el trigo?				
7	¿Consume usted el maíz?				
8	¿Consume usted la avena (quaker)				



RUTINAS ALIMENTICIAS 2					
N°	DIMENSIÓN 2	ESCALA			
		Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Nunca
1	¿Con que frecuencia llevas refrigerios nutritivos de tu casa al colegio? (así como: pan con queso, pan con palta y la ensalada de frutas)				
2	¿Con que frecuencia compras alimentos saludables y nutritivos en el colegio? (así como las frutas de manzana, plátano y la mandarina)				
3	¿Con que frecuencia consumes verduras durante el día? (así como: lechuga, tomate y el brócoli)				
4	¿Con que frecuencia consumes menestras como lentejas, frejoles, pallares, alverjita partida?				
5	¿Consumes 8 vasos de agua al día?				
6	¿Consumes más de dos veces por semana pescado?				
7	¿Frecuentemente desayunas en casa?				
8	¿Frecuentemente almuerzas en casa?				
9	¿Con que frecuencia sueles comprar golosinas? así como galletas, chocolates y caramelos en el recreo?				
10	¿Con que frecuencia consumes comidas rápidas, así como hamburguesa y salchipapa?				
11	¿Tomas gaseosa?				

ANEXO C: Prueba de piloto

Sujeto	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Total
1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
2	3	2	4	3	3	3	3	2	3	2	28
3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	28
4	2	1	3	3	1	1	2	4	2	2	21
5	2	3	2	3	2	2	2	3	4	3	26
6	2	3	2	3	2	3	3	4	2	3	27
7	2	2	3	3	1	1	2	4	3	3	24
8	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	36
9	4	4	4	5	4	3	5	5	5	4	43
10	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	34
11	1	2	2	3	3	1	2	3	4	1	22
12	2	2	3	3	3	2	4	3	3	1	26
13	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	37
14	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	35
15	3	1	2	4	3	5	4	3	3	4	32
16	2	2	3	2	3	2	2	4	3	1	24
17	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	38
18	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	38
19	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	37
20	2	3	3	2	2	1	2	3	1	1	20
Varianzas	0.890	0.860	0.628	0.460	0.928	1.388	0.888	0.448	0.828	1.400	46.460

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum V_i}{V_t} \right]$$

α : Alfa de Cronbach
 k : Número de ítems
 V_i : Varianza de cada ítem
 V_t : Varianza del total

k= 10
 V_i = 8.715
 V_t = 38.940

α = 0.862



Ítems	1	2	3	4	5
	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indeciso	De acuerdo	Muy de acuerdo
I. Mantener los espacios limpios contribuye con la mejora de ambiente					



Acta de notas de Ciencias Sociales "B"

ACTA OFICIAL DE EVALUACIÓN DEL NIVEL SECUNDARIA EBR - 2021



Los resultados de aprendizaje de los estudiantes de cada grado y sección se reportan en el Acta Final que se encuentra en el Sistema de Información de Apoyo a la Gestión de la Institución Educativa - SIAGIE, disponible en <http://siagie.medu.gov.pe/inicio/>. Este formulario TIENE VALOR OFICIAL.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Datos de la Institución Educativa Descentralizada (UGEL) (1)		Datos de la Institución Educativa / Programa Educativo		Período Lectivo (2)		Inicio		Fin		Ubicación Geográfica											
Número y Nombre		MARIA ADELIZADORA		15/03/2021		15/03/2021		23/12/2021		Dpto. PUNO											
Código		Código Modular - Anexo		124267 - 0		AREAS				Prov. PUNO											
Nombre de UGEL		Resolución de Creación N°		RD N° 1243 DSREP		CIENCIAS SOCIALES (B)		EDUCACIÓN FÍSICA (D)		Dist. PUNO											
		Modalidad (3)		EER Grado (4) 4 Turno (5) M y T		COMUNICACIÓN (E)		ARTE Y CULTURA (F)		Centro Poblado											
		Gestión (6)		P Sección (6) B		Educativa (General)		N° Áreas y Talleres que no alcanzan el calificación mínimo establecido		FUNO											
N° de Orden		D.N.I. / Código del Estudiante (2)		Apellidos y Nombres (Orden Alfabético)		Sexo H/M				Motivo de Retiro (8)											
										Evaluación (Criterio X)											
										Final											
										Recomendación											
										Adepto											
										Postergación											
										Sobreción											
										Consolidación de Estudios Independientes											
										Consolidación de Aprendizajes Comunitarios											
										Observaciones (9)											
1	D N I	7 4 6 2 9 3 7 5	ARI GOMEZ, Yummy Yamled	M	14	14	14	14	15	15	15	18	18	17	12	13	0	PG			
2	D N I	7 5 1 6 7 5 4 8	CAMUÑA ARANJO, Jesmar Francisco	H	15	15	15	15	15	15	12	15	15	15	13	16	16	0	PRD		
3	D N I	7 3 2 5 2 4 7 4	CALAHUALLE ORTEGA, Samuel Mayli	M	15	15	14	14	14	18	15	15	15	14	14	13	15	16	0	PRD	
4	D N I	7 1 0 1 6 5 7 2	CUAYLA LOPE, Keni Hector	H	15	15	15	15	15	16	15	15	15	16	16	16	17	0	PRD		
5	D N I	7 4 8 0 2 3 0 9	DURANO COAMA, Evelyn Libertad	M		14	14	14	16	17	17	17	17	17	15			0	PG		
6	D N I	6 9 7 7 0 5 2 8	FLORES MENDOZA, Katerin Jhorgeli Magros	M		15	15	15	12	17	17	17	17	13	15	12	16	16	0	PG	
7	D N I	7 5 4 4 6 6 5 0 1	FUENTES NINA, Rodrigo Del Piero	H	16	15	14	14	12	17	17	17	17	17	17	16	16	17	0	PRD	
8	D N I	7 2 7 4 4 3 4 6 8	GARAVITO ROJAS, Melaine Magros	M	11	11	15	15	15	15	15	17	17	17	13	13	12		0	PG	
9	D N I	7 3 7 7 5 9 5 1	GARRICA LITICH, Luis Raúl	H	11	11	14	14	12	12	16	16	16	13	13	13	16	16	0	PRD	
10	D N I	6 3 7 5 8 5 7 7	HANCCO TAPIA, Yodeni Thalia	M	12	13	15	15	15	17	16	16	16	12	15	13	15	14	0	PG	
11	D N I	7 6 8 4 4 3 5 0	LLANOS CUTIPA, Anali Marisa	M	12	13	14	14	14	12	16	16	16	12	13	13	17	17	0	PG	
12	D N I	7 3 8 6 6 9 0 3	LUCANO COLOQUE, Laura Sofía	M	17	15	15	15	15	15	16	16	16	20	17	20	18	18	0	PRD	
13	D N I	7 4 4 3 2 9 6 4	MAGNACA CUTIPA, Angel Rosalva	M	15	16	14	14	14	16	17	17	17	19	16	20	16	17	0	PRD	
14	D N I	7 3 8 1 0 9 1 8	MASCO LARICO, Taly De Maria	M	16	15	15	15	15	11	17	17	14	16	14	12	11	0	PG		
15	D N I	7 6 7 3 7 3 4 5	MULLIN RAMOS, Vanessa	M	15	15	14	14	14	15	17	17	17	15	15	16	14	15	0	PRD	
16	D N I	6 3 7 5 8 7 8 3	NINA GONZALES, Angel Salvador	H		15	15	15			17	17	17	15	14	14			0	PG	
17	D N I	7 7 1 3 2 5 7 0	OTAZU VALDERRAMA, Hector Fernando	H	15	14	14	14	14	14	15	15	15	17	15	16	16	17	0	PRD	
18	D N I	7 6 0 0 7 5 3 5 6	PANCAR HUANCOLLO, Alex Andre	H	11	11	15	15	15	17	15	15	15			12	11	0	PG		
19	D N I	7 3 8 5 9 8 0 1	PEREZ PAREDES, Diana Angelica	M	15	15	14	14	14	11	15	15	15	17	15	16			0	PG	
20	D N I	7 2 5 3 8 9 0 4	POMA GONZALES, Shelly	M	16	15	15	15	15	17	15	15	15	16	15	16	16	16	0	PRD	
21	D N I	7 7 1 6 8 9 9 9	RIVERA TAPIA, Anderson Luis	H		14	14	14	12		15	15	15						0	PG	
RESUMEN ESTADÍSTICO		Cantidad de Estudiantes Segun Sexo		Total		Porcentaje (%)		AREAS													
		Total		H 10 M 17 27		100%		CIENCIAS SOCIALES (B)		EDUCACIÓN FÍSICA (D)		COMUNICACIÓN (E)		ARTE Y CULTURA (F)							
		Promovidos de Grado		H 10 M 17 27		100%		Educativa (General)		Se desvirtuaron los requisitos de ingreso a este nivel de la institución		Alcanzó una nota adecuada		Se desvirtuaron los requisitos de ingreso a este nivel de la institución							
		Requieren recuperación pedagógica		H 0 M 0 0		0%		Comunicación (E)		Se desvirtuaron los requisitos de ingreso a este nivel de la institución		Alcanzó una nota adecuada		Se desvirtuaron los requisitos de ingreso a este nivel de la institución							
		Permanecen en el grado		H 0 M 0 0		0%		Educativa (General)		Se desvirtuaron los requisitos de ingreso a este nivel de la institución		Alcanzó una nota adecuada		Se desvirtuaron los requisitos de ingreso a este nivel de la institución							
		Trasladados a otra I. E.		H 0 M 0 0		0%		Educativa (General)		Se desvirtuaron los requisitos de ingreso a este nivel de la institución		Alcanzó una nota adecuada		Se desvirtuaron los requisitos de ingreso a este nivel de la institución							
		Retirados		H 0 M 0 0		0%		Educativa (General)		Se desvirtuaron los requisitos de ingreso a este nivel de la institución		Alcanzó una nota adecuada		Se desvirtuaron los requisitos de ingreso a este nivel de la institución							
		Postergación de evaluación		H 0 M 0 0		0%		Educativa (General)		Se desvirtuaron los requisitos de ingreso a este nivel de la institución		Alcanzó una nota adecuada		Se desvirtuaron los requisitos de ingreso a este nivel de la institución							
		Adepto de evaluación		H 0 M 0 0		0%		Educativa (General)		Se desvirtuaron los requisitos de ingreso a este nivel de la institución		Alcanzó una nota adecuada		Se desvirtuaron los requisitos de ingreso a este nivel de la institución							
		Fallidos		H 0 M 0 0		0%		Educativa (General)		Se desvirtuaron los requisitos de ingreso a este nivel de la institución		Alcanzó una nota adecuada		Se desvirtuaron los requisitos de ingreso a este nivel de la institución							
22	D N I	7 6 9 8 9 3 3 6 9	RODRIGUEZ HUALPA, Taly De Maria	M	15	15	15	15	17	17	17	17	14	14	15			0	PG		
23	D N I	7 6 3 1 3 4 7 6	ROQUE CHACMA, Brandon Josue	H	17	15	14	14	14	12	17	17	17	14	17	17	14	17	0	PRD	
24	D N I	6 0 7 5 0 9 5 0	SORIA DUEÑAS, Joaquin Fabian	H	14	14	15	15	15	12	17	17	17	14	15	16	16	17	0	PRD	
25	D N I	7 5 9 8 4 0 5 9	SOSA LIPA, Leydi Evelyn	M	14	14	14	14	14	15	17	17	17	15	18	16	14	17	0	PRD	
26	D N I	7 1 5 2 0 8 7 0	TICONA PEREZ, Elizabeth Favola	M	14	14	15	15	15	12	17	17	17	17	13	13	15	16	0	PRD	
27	D N I	7 7 1 3 0 0 3 7	TURANO GUSPE, Mariana Katerin	M	12	12	14	14	14	17	17	17	17	12	12	12	15	16	0	PRD	
28																					
29																					
30																					



VALIDACIÓN MEDIANTE OPINIÓN DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES			
APELLIDOS Y NOMBRES	CARGO, INSTITUCIÓN DONDE LABORA	NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	AUTOR DEL INSTRUMENTO
Mtr. Ronal Ruelas Vargas	Docente UNAP	Cuestionario de hábitos alimenticios	Susy Quispe Chambilla
TITULO: Hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes de 4° grado de la I.E.S. Maria Auxiliadora de Puno 2021			

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE (00-20%)				BAJA (21-40%)				REGULAR (41-60%)				BUENA (61-80%)				EXCELENTE (81-100%)			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado														X						
2. OBJETIVIDAD	Está expresado con conductas observables														X						
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la investigación														X						
4. ORGANIZACIÓN	Existe un constructo lógico en los ítems														X						
5. SUFICIENCIA	Valora las dimensiones en cantidad y calidad														X						
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para cumplir con los objetivos trazados															X					
7. CONSISTENCIA	Utiliza suficientes referentes bibliográficos														X						
8. COHERENCIA	Entre hipótesis dimensiones e indicadores														X						
9. METODOLOGÍA	Cumple con los lineamientos metodológicos														X						
10. PERTINENCIA	Es asertivo y funcional para la ciencia.														X						
III. OPINION DE CONFIABILIDAD:		Es pertinente para su aplicación																			
IV. PROMEDIO DE EVALUACIÓN:		Es buena																			
Puno 03/08/2021		43756742				 Mtr. Ronal Ruelas Vargas ERP CIENCIAS SOCIALES				958157903											
LUGAR Y FECHA	DNI	FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE				TELEFONO															

ANEXO F: Galería de fotos



Encuesta a estudiantes de María Auxiliadora de Puno (2022).



ANEXO G: Constancia de ejecución



EMBLEMÁTICA
Institución Educativa Secundaria
"María Auxiliadora"
Fundado: 24 de Mayo 1939
AÑO DEL Bicentenario de la Soberanía Nacional



CONSTANCIA

LA QUE SUSCRIBE DIRECTORA DE LA IEE. "MARIA AUXILIADORA" DE PUNO

HACE CONSTAR:

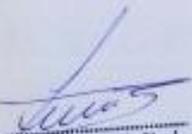
Que, la Srta. Susy , QUISPE CHAMBILLA -Identificado con DNI.Nº 77235904 Bachiller de la Escuela Profesional de Educación Secundaria de la especialidad de Ciencias Sociales, de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, ha ejecutado el proyecto de TESIS titulado "HÁBITOS ALIMENTICIOS Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL 4º DEL COLEGIO MARIA AUXILIADORA DE PUNO 2021".

Habiendo concretizado mediante cuestionario a los Estudiantes del 5º Grado secciones (A, B, C, D) del 2022 los días 04 y 05 de octubre del 2022 (que se le brindó información de las Actas de notas del área de Ciencias Sociales del 4º Grado, Secciones: A, B, C, y D. 2021) cuya aplicación lo desarrolló con responsabilidad y honestidad.

Se expide la presente constancia a solicitud de la parte interesada para los fines que considere conveniente.

Puno, 24 de octubre del 2022

JZCR./DIR.
Mgm/Sec.



Luisma Grano Beltrán Pineda
DIRECTORA DE FORMACION GENERAL
I.E.S. MARIA AUXILIADORA PUNO

 Jr. Manco Capac N° 146
Jr. Lambayaque N° 591

 Telf: 051-350461
Puno - Perú

 www.iesmariaauxiliadorapuno.edu.pe
C.M. 0240267