

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA
ESCUELA DE POSGRADO
Programa de Doctorado en Educación



UNS
ESCUELA DE
POSGRADO

Influencia de los hábitos alimentarios en el desempeño académico de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial de la Universidad Nacional del Santa

**Tesis para optar el grado de
Doctor en Educación**

Autora:

Mg. Pantoja Tirado, Lucia Ruth
Código Orcid: 0000-0001-9157-6088

Asesora:

Dra. Aguirre Vargas, Elza Berta
DNI N° 19096335
Código ORCID: 0000-0003-1659-9874

Línea de investigación
Nutrición, Salud y Educación

Nuevo Chimbote - PERÚ
2025



UNS
ESCUELA DE
POSGRADO

CERTIFICACIÓN DE ASESORAMIENTO DE LA TESIS

Yo, **Dra. Aguirre Vargas, Elza Berta**, mediante la presente certifico mi asesoramiento de la Tesis de doctorado titulada: **Influencia de los hábitos alimentarios en el desempeño académico de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial de la Universidad Nacional del Santa**, elaborado por la doctorando **Mg. Pantoja Tirado, Lucia Ruth**, para obtener el Grado Académico de **Doctor en Educación** en la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional del Santa.

Nuevo Chimbote, enero de 2025

.....
Dra. Aguirre Vargas Elza Berta

ASESORA

Código ORCID: 0000-0003-1659-9874

DNI N° 19096335



UNS
ESCUELA DE
POSGRADO

HOJA DEL AVAL DEL JURADO EVALUADOR

Tesis de doctorado titulada: **Influencia de los hábitos alimentarios en el desempeño académico de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial de la Universidad Nacional del Santa.**

TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE DOCTOR EN EDUCACIÓN

Revisado y Aprobado por el Jurado Evaluador:

Dra. Huañap Guzman, Margarita

PRESIDENTE

Código ORCID: 0000-0002-8474-3797

DNI N° 32955197

Dra. Ramirez Romero, Bertha Elizabeth

SECRETARIA

Código ORCID: 0000-0002-0416-1704

DNI N° 32739209

Dra. Aguirre Vargas, Elza Berta

Código ORCID: 0000-0003-1659-9874

DNI N° 19096335



UNS
ESCUELA DE
POSGRADO

ACTA DE EVALUACIÓN DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

A los diecisiete días del mes de enero del año 2025, siendo las 11.00 horas, en el aula P-01 de la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional del Santa, se reunieron los miembros del Jurado Evaluador, designados mediante Resolución Directoral N° 471-2024-EPG-UNS de fecha 23.09.2024, conformado por los docentes: Dra. Margarita Huañap Guzmán (Presidenta), Dra. Bertha Elizabeth Ramírez Romero (Secretaria) y Dra. Elza Berta Aguirre Vargas (Vocal); con la finalidad de evaluar la tesis titulada : "INFLUENCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE INGENIERÍA AGROINDUSTRIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA"; presentado por la tesista **Lucía Ruth Pantoja Tirado**, egresado del programa de **Doctorado en Educación**.

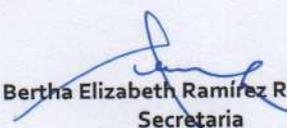
Sustentación autorizada mediante Resolución Directoral N° 029-2025-EPG-UNS de fecha 11 de enero de 2025.

La presidenta del jurado autorizó el inicio del acto académico; producido y concluido el acto de sustentación de tesis, los miembros del jurado procedieron a la evaluación respectiva, haciendo una serie de preguntas y recomendaciones al tesista, quien dio respuestas a las interrogantes y observaciones.

El jurado después de deliberar sobre aspectos relacionados con el trabajo, contenido y sustentación del mismo y con las sugerencias pertinentes, declara la sustentación como APROBADA, asignándole la calificación de 18.

Siendo las 12m horas del mismo día se da por finalizado el acto académico, firmando la presente acta en señal de conformidad.


Dra. Margarita Huañap Guzmán
Presidenta


Dra. Bertha Elizabeth Ramírez Romero
Secretaria


Dra. Elza Berta Aguirre Vargas
Vocal/Asesor

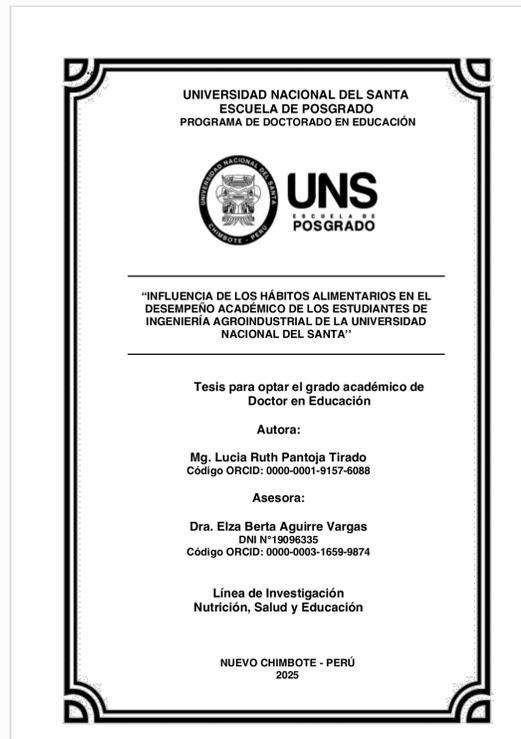


Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por **Turnitin**. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: LUCIA RUTH PANTOJA TIRADO
Título del ejercicio: 17 Parte 2 (Moodle TT)
Título de la entrega: INFLUENCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL DESEMP...
Nombre del archivo: 28_LUCIA_RUTH_PANTOJA_TIRADO_INFLUENCIA_DE_LOS_HAB...
Tamaño del archivo: 1.17M
Total páginas: 116
Total de palabras: 31,327
Total de caracteres: 182,756
Fecha de entrega: 31-ene.-2025 02:42p. m. (UTC-0500)
Identificador de la entre... 2576347220



INFLUENCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE INGENIERÍA AGROINDUSTRIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA

INFORME DE ORIGINALIDAD

19%

INDICE DE SIMILITUD

19%

FUENTES DE INTERNET

9%

PUBLICACIONES

10%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
2	repositorio.unat.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	repositorio.uns.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	docs.google.com Fuente de Internet	1%
8	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%

DEDICATORIA

A Dios, mi guía y fortaleza, por ser la luz que ha iluminado cada uno de mis pasos.

A mis padres y hermanos, por ofrecerme su apoyo incondicional y creer siempre en mí.

A mi pareja y mi hijo, por estar a mi lado en cada fase de mi desarrollo profesional.

A mi abuelita y a mis abuelitos que están en el cielo, les agradezco por su fe en mí y por todos los sabios consejos que me brindaron.

AGRADECIMIENTO

Estoy profundamente agradecido a Dios y a mis padres, quienes me han brindado una fortaleza y un apoyo incondicional. Su amor y respaldo han sido fundamentales para superar las dificultades que se encuentran en el camino.

Agradezco sinceramente a mis familiares y amigos por su confianza en mí y por el apoyo constante que me han brindado durante la elaboración de mi tesis. Su ejemplo de superación personal y su lucha inquebrantable frente a las adversidades han sido una fuente de inspiración invaluable.

Quiero expresar mi sincero agradecimiento a los docentes quienes desempeñaron un papel crucial en la realización de esta tesis. Un reconocimiento especial va para mi asesora, la Dra. Elza Berta Aguirre Vargas, cuyo conocimiento invaluable y apoyo incondicional han sido determinantes para la culminación de este estudio.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO	iii
ÍNDICE.....	iv
ÍNDICE DE FIGURAS	vii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO	7
2.1. ANTECEDENTES.....	7
2.2. MARCO CONCEPTUAL.....	14
2.1.1. HÁBITOS ALIMENTARIOS.....	14
2.1.2. DESEMPEÑO ACADÉMICO	15
2.1.3. ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS	16
2.1.4. INGENIERÍA AGROINDUSTRIAL.....	17
2.1.5. ALIMENTACIÓN EN ADOLESCENTES	17
2.1.6. COMIDA RÁPIDA	18
2.1.7. TRASTORNOS ALIMENTARIOS	18
2.1.8. VIDA UNIVERSITARIA	18
2.1.9. ESTUDIANTE	19
2.1.10. AUTOCONTROL	19
2.1.11. OBESIDAD	19
III. METODOLOGÍA.....	20
3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN.....	20
3.2. TIPOS DE INVESTIGACIÓN.....	20
3.3. NIVEL O ALCANCE DE LA INVESTIGACIÓN.....	20
3.4. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	21

3.5.	POBLACIÓN Y MUESTRA	22
3.5.1.	POBLACIÓN	22
3.5.2.	MUESTRA	22
3.6.	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	23
3.7.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	24
3.8.	PROCEDIMIENTO DE LA RECOLECCIÓN DE DATOS	27
3.9.	TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	28
IV.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN	29
4.1.	DIAGNOSTICO SITUACIONAL DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DE INGENIERÍA AGROINDUSTRIAL.....	29
4.2.	ESTRATEGIAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE.....	43
4.3.	ELABORACIÓN DE LA ENCUESTA.....	44
4.4.	VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD DE LA ENCUESTA.....	46
4.4.1.	VALIDACIÓN	46
4.4.2.	CONFIABILIDAD	47
4.5.	APLICACIÓN DE LA ENCUESTA.....	49
4.6.	HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DE INGENIERÍA AGROINDUSTRIAL.....	51
4.7.	DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE INGENIERÍA EN INGENIERÍA AGROINDUSTRIAL.....	55
4.8.	CORRELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES.....	58
V.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	66
5.1.	CONCLUSIONES.....	66
5.2.	RECOMENDACIONES.....	67
VI.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y VIRTUALES	68
VII.	ANEXOS	86

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Identificación de variables y dimensiones.....	22
Tabla 2. Operacionalización de variables.....	23
Tabla 3. Puntajes de ítems de la encuesta.....	44
Tabla 4. Baremos de la variable y dimensiones de hábitos alimentarios.	45
Tabla 5. Juicio de expertos de la variable en estudio (Hábitos alimentarios).	46
Tabla 6. Criterios de confiabilidad	47
Tabla 7. Confiabilidad de los instrumentos de medición.	48
Tabla 8. Género estudiantil encuetados por ciclo académico.....	50
Tabla 9. Estudiantes con comedor universitario.....	51
Tabla 10. Motivación alimenticia por ciclo académico.....	52
Tabla 11. Preferencia alimenticia por ciclo académico.....	53
Tabla 12. Frecuencia alimenticia por ciclo académico.....	54
Tabla 13. Hábitos alimentarios por ciclo académico.....	55
Tabla 14. Prueba de normalidad.....	59
Tabla 15. Correlación entre los hábitos alimentarios y el desempeño académico de los estudiantes.	60
Tabla 16. Correlación Spearman entre los hábitos alimentarios y el desempeño académico.	61
Tabla 17. Correlación entre la dimensión motivación alimenticia y el desempeño académico de los estudiantes.....	62
Tabla 18. Correlación Spearman entre motivación alimenticia y el desempeño académico.	62
Tabla 19. Correlación entre la dimensión preferencia alimenticia y el desempeño académico de los estudiantes.....	64
Tabla 20. Correlación Spearman entre preferencia alimenticia y el desempeño académico.	64
Tabla 21. Correlación entre la dimensión frecuencia alimenticia y el desempeño académico de los estudiantes.....	65
Tabla 22. Correlación Spearman entre frecuencia alimenticia y el desempeño académico.	65

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Esquema del diseño de la investigación.....	21
Figura 2. Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable.....	29
Figura 3. Identificación de alimentos saludables.....	30
Figura 4. Conocimiento sobre los alimentos ricos en macronutrientes y micronutrientes..	31
Figura 5. Porciones diarias recomendadas para una alimentación equilibrada.	32
Figura 6. Frecuencia de consumo de frutas y verduras	33
Figura 7. Frecuencia semanal de consumo de menestras	34
Figura 8. Desinfección de alimentos antes de la preparación.....	35
Figura 9. Conocimiento sobre la cantidad diaria de agua recomendada.	36
Figura 10. Frecuencia de consumo de carnes (res, pollo, pescado) por semana	37
Figura 11. Frecuencia de consumo de frutos secos (maní, pasas, almendras) durante el día	38
Figura 12. Consumo diario de Kilocalorías.....	39
Figura 13. Consecuencias de una mala alimentación	40
Figura 14. Pirámide nutricional.....	41
Figura 15. Enfermedades por una mala alimentación	42
Figura 16. Comidas chatarras.....	42
Figura 17. Total de estudiantes encuestados.	49
Figura 18. Desempeño académico de los estudiantes del VI ciclo.....	56
Figura 19. Desempeño académico de los estudiantes del X ciclo.....	57
Figura 20. Regla de interpretación del coeficiente de correlación	60

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia.....	86
Anexo 2. Estudio de línea base sobre hábitos alimentarios.....	88
Anexo 3. Estrategias de alimentación saludable	90
Anexo 4. Encuesta de estudio.....	93
Anexo 5. Certificados de validez del instrumento.....	97
Anexo 6. Validación del Cuestionario.....	101
Anexo 7. Prueba piloto para la determinación de la confiabilidad de la variable (Alfa de Cronbach)	102
Anexo 8. Desempeño académico de los estudiantes	104

RESUMEN

La alimentación es un tema clave en todas las sociedades y tiene una gran relevancia a nivel global, ya que está directamente relacionada con la gestión de recursos limitados, los patrones alimenticios, la falta de conocimiento sobre los alimentos y el nivel socioeconómico, entre otros aspectos. Los hábitos alimentarios se forman principalmente en los primeros años de vida, siendo influenciados por el entorno familiar, social y cultural. No obstante, situaciones estresantes, como la transición a la universidad, pueden generar cambios negativos en los estilos de vida, incluyendo los hábitos alimenticios. En la región de Áncash, la información sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios es limitada, y no existe una base de datos que documente las prácticas alimentarias de estudiantes de ambos géneros. El objetivo de esta investigación fue determinar la influencia de los hábitos alimentarios en el desempeño académico de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial de la Universidad Nacional del Santa. La investigación es básica, correlacional, con enfoque cuantitativo, diseño descriptivo y corte transversal. Se realizó un diagnóstico de los hábitos alimentarios para comprender la situación actual y, a partir de ello, desarrollar estrategias que promuevan una alimentación más saludable. Para analizar la relación entre los hábitos alimentarios y el desempeño académico, se utilizó la correlación de Spearman. Los resultados revelaron una relación directa entre los hábitos alimentarios y el desempeño académico de los estudiantes, siendo esta relación muy alta ($\rho = 0.940$). Se concluye que los estudiantes universitarios deben dar preferencia a una alimentación saludable, dado que lo que comen tiene un impacto directo en su desempeño académico. En esta etapa de sus vidas, se enfrentan a retos como el estrés, la fatiga y las exigencias académicas, lo que resalta aún más la importancia de mantener una dieta equilibrada y adecuada.

Palabras claves: Hábitos alimentarios, desempeño académico, estudiantes, estilos de vida.

ABSTRACT

Food is a key issue in all societies and is of great global relevance, as it is directly related to the management of limited resources, dietary patterns, lack of knowledge about food and socioeconomic level, among other aspects. Eating habits are formed mainly in the first years of life, being influenced by the family, social and cultural environment. However, stressful situations, such as the transition to university, can generate negative changes in lifestyles, including eating habits. In the Ancash region, information on the eating habits of university students is limited, and there is no database documenting the dietary practices of students of both genders. The objective of this research was to determine the influence of eating habits on the academic performance of Agroindustrial Engineering students at the Universidad Nacional del Santa. The research is basic, correlational, with a quantitative approach, descriptive design and cross-sectional. A diagnosis of eating habits was made to understand the current situation and, based on this, to develop strategies to promote healthier eating. Spearman's correlation was used to analyze the relationship between eating habits and academic performance. The results revealed a direct relationship between eating habits and students' academic performance, this relationship being very high ($\rho = 0.940$). It is concluded that college students should give preference to healthy eating, given that what they eat has a direct impact on their academic performance. At this stage of their lives, they face challenges such as stress, fatigue, and academic demands, which further highlights the importance of maintaining a balanced and adequate diet.

Key words: Eating habits, academic performance, students, lifestyles.

I. INTRODUCCIÓN

Un hábito es una acción que se realiza de manera repetitiva y, generalmente, ocurre de forma automática. En el caso de los hábitos alimentarios, se entienden como comportamientos repetidos que no solo buscan proporcionar los nutrientes esenciales, sino también cubrir necesidades sociales y emocionales (Syrkiewicz-Świtała et al., 2021). Los hábitos alimentarios tienen patrones occidentalizados con alto contenido de carbohidratos, grasas y carne; esto, acompañado de un estilo de vida cada vez más sedentario, ha afectado los hábitos alimentarios de los adultos jóvenes; como consecuencia, la prevalencia de la obesidad y del sobrepeso en adultos jóvenes está aumentando significativamente (Alolabi et al., 2022).

Cambiar las rutinas diarias y los horarios de estudio provocan disminución de actividad, sueño inquieto y dificultades para conservar un estilo de vida saludable con hábitos alimentarios. En esos momentos, no se espera que los estudiantes se comporten como lo hacían antes, y es posible que descubran nuevas reglas, incluidas las que dan forma a sus elecciones de alimentos (Yaman & Hocoğlu, 2023). De manera alarmante, las enfermedades crónicas ahora están afectando a las generaciones más jóvenes. El paso de la escuela a la universidad presenta nuevos desafíos para los hábitos alimenticios y el estilo de vida de los estudiantes. La etapa universitaria es crucial, ya que es cuando se forman hábitos de vida que perdurarán a lo largo del tiempo; escoger hábitos inapropiados puede tener consecuencias a largo plazo, como el desarrollo de enfermedades crónicas. Además, los adultos jóvenes son más susceptibles a la obesidad, y muchos estudiantes experimentan un aumento de peso al hacer la transición a la educación superior. Los cambios físicos y psicológicos en el crecimiento convierten a los jóvenes estudiantes en un grupo vulnerable desde el punto de vista nutricional, que no siempre cubre sus necesidades dietéticas (Alolabi et al., 2022).

La alimentación es un tema relevante en todas las sociedades y figura en la agenda mundial. Está profundamente relacionada con la gestión de recursos limitados, los hábitos alimentarios, la falta de conocimiento sobre la composición de los alimentos, el nivel socioeconómico, entre otros elementos. Un estilo de vida saludable incluye un conjunto de prácticas, costumbres y comportamientos que se asumen desde la infancia y generalmente se conservan en la edad adulta, contribuyendo a una salud óptima (López-Moreno et al., 2021).

Los hábitos alimenticios se forman desde las primeras etapas del desarrollo, ya que son moldeados por el aprendizaje dentro del entorno social, familiar y cultural en el que las personas crecen (Torres-Mallma et al., 2016).

Los estudiantes universitarios son especialmente vulnerables a problemas nutricionales debido a los cambios significativos que experimentan en su desarrollo físico y social durante su formación académica. Además, factores como el estrés, la falta de tiempo y los ajustes en su entorno de vivienda dificultan la adopción de hábitos saludables. Estos elementos a menudo se asocian con una alimentación inadecuada, un estilo de vida más sedentario y una actividad física insuficiente. No obstante, existe poca información sobre los factores concretos que impiden que los estudiantes universitarios sigan un estilo de vida saludable (Muñoz-Rodríguez et al., 2021). Es crucial implementar diversas estrategias que prevengan desde temprano la formación o el refuerzo de hábitos alimenticios perjudiciales, ya que estos pueden tener repercusiones negativas importantes tanto a corto como a largo plazo. Sin embargo, desafortunadamente, se observa una tendencia entre los estudiantes universitarios hacia una alimentación desorganizada, caracterizada por un consumo irregular de alimentos y un elevado consumo de comida rápida (Alafif et al., 2021).

En nuestro país, el Instituto Nacional de Estadísticas e Informática (INEI) determinó que, en 2013, el 33,8% de los pobladores de 15 años y más presentaba sobrepeso, mientras que el 18,3% sufría de obesidad. La ciudad de Lima Metropolitana fue la que registró los mayores porcentajes de obesidad y sobrepeso. Según un estudio realizado en 2010 por el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición del Perú, se observó un elevado consumo de comidas rápidas en todo el país, siendo Lima Metropolitana la región con el 66% (Torres- Mallma et al., 2016). El período universitario se define como un proceso de transición de la adolescencia a la adultez, el cual implica un aumento en la independencia, responsabilidad y autonomía. Durante esta fase, los estudiantes toman decisiones por sí mismos sobre el "cómo, qué, dónde y cuándo comer", lo que la convierte en un período clave para desarrollar hábitos y comportamientos de salud duraderos, incluidos patrones alimenticios saludables. No obstante, muchos estudiantes universitarios suelen elegir alimentos poco nutritivos y adoptar hábitos poco saludables, lo que impacta negativamente en su bienestar y aumenta la probabilidad de desarrollar obesidad (Durán et al., 2017).

Numerosos estudios acerca de los estilos de vida de los estudiantes universitarios han evidenciado la existencia de hábitos insalubres, indicando que, durante esta etapa, los estudiantes abandonan prácticas saludables y adoptan otras perjudiciales. La universidad tiene la oportunidad y la obligación de desempeñar un rol fundamental en la promoción de estilos de vida saludables, considerando que la mayoría de sus estudiantes son jóvenes. Este período de transición entre la adolescencia y la adultez es vital para la salud, ya que es cuando se establecen y consolidan los hábitos que perdurarán en la vida (Cecilia et al., 2018).

En las últimas décadas, ha aumentado la preocupación por los hábitos alimenticios de los jóvenes, especialmente en el ámbito universitario, donde los estudiantes atraviesan cambios en su estilo de vida, enfrentan una carga académica más pesada y se ven presionados por factores sociales y económicos. En este entorno, muchos adoptan dietas desequilibradas, con un alto consumo de alimentos procesados y una ingesta insuficiente de frutas, verduras y otros nutrientes esenciales (Sánchez et al., 2021). Esto no solo favorece la aparición de problemas de salud como la diabetes tipo 2, la obesidad y enfermedades cardiovasculares, sino que también provoca un deterioro en las funciones cognitivas, lo que impacta de manera directa en su rendimiento académico. Un estudio realizado por Maza-Ávila et al. (2022), determinó que los estudiantes universitarios suelen experimentar estrés debido a la presión académica, lo que los lleva a tomar decisiones alimentarias poco saludables, como el consumo de comida rápida o el salto de comidas. Estos hábitos alimentarios poco saludables no solo impactan su salud física, sino también su bienestar emocional y su capacidad para concentrarse, lo que afecta negativamente su rendimiento académico.

La justificación de este estudio se basa en la necesidad de abordar los malos hábitos alimentarios que prevalecen entre los estudiantes universitarios, quienes, debido al estrés, la falta de tiempo y el consumo de los alimentos poco saludables, pueden ver afectada su salud y rendimiento académico. Según Salinas et al. (2021), fomentar hábitos alimenticios saludables tiene un efecto positivo en la capacidad cognitiva, la memoria y la resistencia al estrés, lo que mejora directamente el rendimiento académico de los estudiantes. Este tipo de intervención en el entorno universitario es esencial para mejorar la calidad de vida de los estudiantes y, por lo tanto, su desempeño académico, favoreciendo el desarrollo de programas educativos sobre nutrición y promoviendo una cultura saludable en las instituciones educativas. Los hábitos alimentarios deficientes

entre los estudiantes universitarios afectan no solo su salud, sino también su desempeño académico. Abordar este problema y fomentar una alimentación saludable mejorará su bienestar y su desempeño en la universidad, lo cual es crucial para la calidad educativa. El estudio de la relación de los hábitos alimentarios y el desempeño académico de los estudiantes universitarios es de gran relevancia, ya que, aunque existen investigaciones previas que abordan estos temas por separado, son pocos los estudios que exploran en profundidad cómo una dieta desequilibrada afecta directamente el desempeño académico en este grupo específico de estudiantes (Khalidi et al., 2022). Es crucial comprender que una alimentación balanceada no solo es importante para conservar una buena salud física, sino también para mejorar el rendimiento mental, la atención y la memoria, los cuales son factores determinantes para lograr el éxito académico. En este sentido, Muñoz-Rodríguez et al. (2021) concluyeron que los estudiantes que siguen una dieta equilibrada experimentan un mejor rendimiento académico, ya que los nutrientes esenciales mejoran funciones cognitivas como la memoria y la toma de decisiones. Además, la educación nutricional puede ser una estrategia eficaz para fomentar hábitos alimentarios saludables entre los estudiantes, lo que no solo contribuiría a prevenir enfermedades crónicas a largo plazo, sino también a mejorar su bienestar general y su desempeño académico.

La relevancia de este estudio radica en que una alimentación saludable influye de manera directa en el desempeño académico de los estudiantes universitarios, especialmente en carreras exigentes como la Ingeniería Agroindustrial. Los hábitos alimenticios correctos no solo previenen enfermedades crónicas, sino que también favorecen la concentración, la memoria y la capacidad de los estudiantes para afrontar las demandas académicas. En este sentido, diferentes investigaciones han demostrado que una dieta desequilibrada puede tener efectos negativos sobre las capacidades cognitivas y, por ende, sobre el rendimiento académico de los estudiantes. Según Sánchez et al. (2021), Los jóvenes que no adoptan hábitos alimentarios saludables tienen un mayor riesgo de experimentar dificultades de concentración, lo que afecta de manera directa su rendimiento académico. Por el contrario, seguir una dieta equilibrada favorece la concentración y mejora las capacidades cognitivas. Este tipo de investigación es clave para comprender cómo los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios influyen en su desempeño académico.

El estudio sobre la influencia de los hábitos alimentarios en el desempeño académico de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial en la Universidad Nacional del Santa tiene una gran relevancia, no solo desde una perspectiva académica, sino también desde una dimensión social y de salud pública. Comprender cómo los hábitos alimenticios impactan en el desempeño académico permitirá el desarrollo de políticas universitarias que promuevan una alimentación saludable entre los estudiantes, lo que, a su vez, contribuirá a mejorar tanto su rendimiento académico como su bienestar general.

Esta investigación adquiere un valor significativo, ya que puede proporcionar evidencia crucial para implementar programas de educación nutricional y optimizar los servicios de alimentación en las universidades. Según un estudio reciente de Márquez et al. (2021), fomentar la educación nutricional desde las etapas iniciales de la vida universitaria es fundamental para que los estudiantes tomen decisiones informadas sobre su salud, lo que no solo reduce el riesgo de enfermedades crónicas, sino que también mejora su calidad de vida y rendimiento académico. Este tipo de estudios tiene el potencial de transformar la cultura alimentaria dentro de las instituciones educativas, creando un entorno más saludable que favorezca el desarrollo integral de los estudiantes. El estudio es viable y factible debido a la disponibilidad de los recursos humanos, logísticos y materiales necesarios para llevar a cabo la investigación de acuerdo con el propósito planteado. Este proyecto tiene una notable relevancia tanto social como académica, ya que aborda un tema frecuentemente descuidado, pero fundamental para la mejora de la calidad de vida de los estudiantes. Al promover la concientización sobre la importancia de una alimentación saludable, se pueden generar condiciones más favorables para la salud y prevenir diversas enfermedades.

Los estudiantes universitarios, debido al estrés y la falta de tiempo, a menudo recurren a una alimentación poco saludable, lo que repercute negativamente en su salud y, en consecuencia, en su rendimiento académico. Es esencial abordar estos hábitos para mejorar su bienestar general. Según Alafif et al. (2021), fomentar hábitos alimentarios saludables en esta etapa de la vida puede tener un impacto positivo, no solo en la prevención de enfermedades crónicas, sino también en el desempeño académico de los estudiantes. Además, Rojas (2023) señala que fomentar la adopción de hábitos alimenticios saludables en los jóvenes universitarios juega un papel fundamental en su bienestar a largo plazo, mejorando su calidad de vida y optimizando su rendimiento académico.

Este estudio no solo busca mitigar los efectos negativos de una mala alimentación y promover un entorno más saludable dentro de la comunidad universitaria, mejorando la salud y el desempeño académico de los estudiantes. Al promover una dieta equilibrada y hábitos alimentarios saludables, se pretende influir en la implementación de programas de educación nutricional en las universidades, concienciando a los estudiantes sobre la importancia de una alimentación adecuada. Fomentar estos hábitos no solo trae beneficios a nivel individual, sino también colectivo, ya que mejora la calidad de vida de los estudiantes y reduce el riesgo de enfermedades crónicas a largo plazo, lo que ayuda a aliviar la presión sobre los sistemas de salud pública. Además, un estudiante saludable es más productivo, lo que se traduce en un mejor desempeño académico y en la formación de profesionales mejor capacitados. Este impacto positivo no solo beneficia a los estudiantes, sino también a la sociedad en general, ya que los futuros profesionales estarán mejor preparados para enfrentar los retos laborales y contribuir al desarrollo económico y social.

Considerando la importancia de lo anteriormente mencionado surge la siguiente problemática: ¿Cuál será la influencia de los hábitos alimentarios en el desempeño académico de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial de la Universidad Nacional del Santa? Y se plantea la hipótesis nula (H_0): No existe influencia entre los hábitos alimentarios y el desempeño académico de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial de la UNS, y la hipótesis alternativa (H_a): Existe influencia entre los hábitos alimentarios y el desempeño académico de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial de la UNS. Así, el objetivo general de este estudio es: Determinar la influencia de los hábitos alimentarios en el desempeño académico de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial de la Universidad Nacional del Santa, asimismo se consideran los siguientes objetivos específicos: a) Conocer los hábitos alimentarios de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial de la Universidad Nacional del Santa. b) Capacitar a los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial de la Universidad Nacional del Santa en estrategias de alimentación saludable. c) Identificar el desempeño académico de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial de la Universidad Nacional del Santa. d) Determinar la correlación que existe entre los hábitos alimentarios en el desempeño académico de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial de la Universidad Nacional del Santa.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES

En el estudio realizado por Gimeno y Esteve (2021) en España, titulado “Relación entre los hábitos saludables y el rendimiento académico en los estudiantes de la Universitat Jaume I”, los investigadores señalaron que los estudiantes universitarios son un grupo vulnerable a adoptar hábitos de vida poco saludables, lo que puede impactar negativamente en su rendimiento académico. El objetivo principal del estudio fue analizar la relación entre los hábitos de vida y el rendimiento académico en los estudiantes de la Universitat Jaume I. Para ello, se realizó un estudio descriptivo transversal con una muestra de 114 estudiantes, quienes completaron un cuestionario diseñado específicamente para esta investigación, el cual fue evaluado por un comité de expertos. Los resultados mostraron que ninguno de los estudiantes tenía una alta adherencia a la dieta mediterránea, y el 39,47% presentó una adherencia baja. Además, se encontró una relación significativa entre el género de los estudiantes y su rendimiento académico. También se identificaron diferencias estadísticas relacionadas con el lugar donde los estudiantes comían, el origen de sus alimentos y su desempeño académico, lo que permitió reconocer factores clave que afectan el rendimiento académico de los estudiantes. Este estudio resalta la importancia de promover hábitos de vida saludables como una estrategia para optimizar los resultados académicos de los estudiantes.

En el estudio de Parra et al. (2021), titulado “Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de la localidad de Chapinero, Bogotá”, los autores utilizaron un cuestionario elaborado por el grupo de investigación GRIINSAN de la Facultad de Nutrición y Dietética de la Universidad del Atlántico, aplicando la herramienta a una muestra de 68 estudiantes de universidades privadas y 53 de una universidad pública. Los resultados revelaron que los estudiantes de universidades públicas con bajo rendimiento académico solían tener una dieta alta en azúcares y grasas (menos del 35 %), preferían los alimentos fritos y no solían realizar una merienda en la tarde. Por otro lado, los estudiantes de universidades privadas con bajo rendimiento académico presentaban un consumo elevado de azúcares (26,4 %) y una ingesta insuficiente de verduras y alimentos a la hora de la merienda. En conclusión, el estudio demostró que los estudiantes con mejores resultados académicos mantenían hábitos alimenticios más saludables, como una mayor ingesta de frutas,

verduras y meriendas. Así, los hábitos alimentarios se evidencian como factores clave que influyen directamente en el rendimiento académico, destacando que una dieta balanceada, con menor consumo de azúcares y grasas y mayor ingesta de frutas y verduras, está asociada con un mejor desempeño académico.

Zuniga-Jara et al. (2018), en su investigación “Rendimiento Académico Universitario y Conductas Alimentarias”, realizaron un estudio de tipo transversal, utilizaron un muestreo por conveniencia con 173 estudiantes de diversas carreras de la Universidad Católica del Norte, Coquimbo, Chile, quienes participaron voluntariamente. El tamaño de la muestra superó el mínimo requerido por la fórmula estándar para poblaciones grandes, que, con un margen de error del 10%, exigía al menos 100 participantes. El estudio reveló que muchos estudiantes mostraron altos niveles de sobrealimentación, con una marcada preferencia por alimentos ricos en grasas y azúcares, lo que resultó en un índice de masa corporal elevado y un rendimiento académico bajo. Los hallazgos de la investigación proponen varias estrategias para fomentar una alimentación saludable entre los estudiantes universitarios, con el fin de mejorar su rendimiento académico. Abordar estos factores podría mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes, su bienestar general y rendimiento académico. Además, se destacó la importancia de la educación nutricional para concienciar a los estudiantes sobre la relación entre sus elecciones alimentarias y su desempeño académico.

En el estudio realizado por Alolabi et al. (2020), titulado “Factores sociales y psicosociales que afectan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Universidad Privada Siria: un estudio transversal basado en un cuestionario”, los investigadores se dieron cuenta de que los hábitos alimentarios de muchos estudiantes sirios estaban adoptando patrones más occidentales, caracterizados por una dieta alta en carbohidratos, grasas y carne, lo que, combinado con un estilo de vida cada vez más sedentario, había llevado al aumento de la obesidad y el sobrepeso entre los jóvenes adultos; aplicaron un cuestionario a 728 estudiantes, de los cuales más de la mitad eran mujeres. El cuestionario, diseñado por los investigadores, cubría tres áreas: características sociodemográficas, hábitos alimentarios y factores psicosociales. Los resultados mostraron que el 54,7% de los estudiantes tenían hábitos alimentarios poco saludables. Estos hallazgos revelaron que, además de los hábitos alimentarios, los factores

psicológicos y sociales juegan un papel crucial en la salud de los estudiantes. Los investigadores sugirieron que, con esta información, las universidades y otras instituciones podrían implementar programas de salud que ayuden a modificar los hábitos de vida de los estudiantes. Promover hábitos alimentarios saludables a través de programas educativos puede mejorar tanto la salud física como el bienestar emocional y cognitivo de los jóvenes, lo que a su vez favorecería su rendimiento académico. Una dieta equilibrada reduciría riesgos de enfermedades crónicas y contribuiría al desarrollo integral y sostenible de los estudiantes.

Hanbazaza et al. (2015), realizaron un estudio en Canadá titulado “Comprensión del impacto de la inseguridad alimentaria en los hábitos alimentarios y el rendimiento académico percibido entre estudiantes internacionales de educación superior”, con el objetivo de identificar de qué manera la falta de seguridad alimentaria influía en las decisiones alimentarias y en el rendimiento académico de los estudiantes durante su tiempo en la universidad. El estudio se realizó entre 2013 y 2014 con una muestra intencional de estudiantes internacionales considerados en situación de inseguridad alimentaria, según un cuestionario de seguridad alimentaria. Estos estudiantes fueron reclutados en el Banco de Alimentos del Campus (CFB) de la Universidad de Alberta, que ofrece alimentos gratuitos a los estudiantes necesitados. Durante el estudio, se realizaron entrevistas semiestructuradas con 11 estudiantes (8 mujeres y 3 hombres) que compartieron cómo su situación económica afectaba sus hábitos alimentarios. Los resultados mostraron que, desde su llegada a Canadá, los estudiantes empezaron a consumir más alimentos procesados, omitir el desayuno y reducir su ingesta de alimentos frescos, como frutas y verduras. Además, mencionaron que el estrés y la ansiedad, causados por la falta de dinero, dificultaban su concentración en los estudios, lo que afectaba directamente su rendimiento académico. Este estudio subraya que la inseguridad alimentaria no solo afecta la nutrición de los estudiantes, sino que también tiene un impacto negativo en su salud mental y en su capacidad para rendir académicamente. Los investigadores sugirieron que, para comprender mejor el impacto de la inseguridad alimentaria, se deben realizar más estudios que exploren cómo esta situación afecta la adaptación cultural de los estudiantes internacionales y su bienestar general.

En la investigación de Taira (2018), realizada en Perú, titulada “Hábitos alimenticios y rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional Policial de la Región Moquegua, 2018”, se buscó determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes de esta institución. El estudio fue descriptivo y de nivel relacional, con una muestra de 155 estudiantes que cursaban el primer semestre. Para la recolección de datos, se utilizaron diversas técnicas como encuestas y análisis documental. Los instrumentos empleados incluyeron un cuestionario sobre hábitos alimenticios y una ficha para registrar las calificaciones del primer ciclo de los estudiantes. Los datos fueron procesados y analizados con los programas Excel y SPSS 21, aplicando la prueba estadística chi cuadrado para determinar la relación entre las dos variables. Los resultados, con un valor de chi cuadrado de 2,532 y un valor P de 0,282, mostraron una relación significativa entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico. Este estudio resalta la importancia de mantener buenos hábitos alimenticios, ya que sugiere que una nutrición adecuada puede tener un efecto positivo en el rendimiento académico de los estudiantes.

Huachuillca y Janampa (2019), en su estudio realizado en Huancayo, Perú, titulado “Hábitos alimenticios y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Continental 2019”, tuvieron como objetivo identificar la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de enfermería en esa universidad. Este fue un estudio descriptivo correlacional, en el cual se aplicó una encuesta a 65 estudiantes de la Facultad de Enfermería. Los resultados mostraron que el 92,31% de los estudiantes eran mujeres, mientras que solo el 7,69% eran hombres. En cuanto a la edad, los estudiantes tenían entre 18 y 28 años, siendo la mayoría de 20 años (32,31%), seguidos por los de 19 años (19,92%) y 21 años (15,38%). En relación con sus hábitos alimenticios, el 52,31% de los estudiantes presentaron un nivel inadecuado de consumo de alimentos, mientras que solo el 47,69% adoptaban hábitos alimenticios adecuados. A pesar de ello, en relación con el rendimiento académico, el 16,92% de los estudiantes reportaron un rendimiento excelente, mientras que el 23,08% presentaron un rendimiento insuficiente. En conclusión, aunque la mayoría de los estudiantes muestran un buen rendimiento académico, sus hábitos alimenticios son en su mayoría inadecuados, especialmente entre las mujeres.

En la investigación de Corahua (2018), realizado en Cusco, Perú, titulado “Hábitos Alimenticios y Rendimiento Académico de los Estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Técnico Agropecuario de Pichigua Espinar”, se buscó analizar la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes del séptimo ciclo de esta institución. El diseño de la investigación fue descriptivo correlacional, lo que permitió evaluar la relación entre ambas variables. La muestra consistió en 53 estudiantes del séptimo ciclo, quienes completaron un cuestionario sobre hábitos alimenticios, y el rendimiento académico se evaluó a partir de sus calificaciones del primer bimestre del año académico 2017. Para probar la hipótesis, se utilizó la prueba de asociación Tau de Kendall y el análisis estadístico mediante la prueba Rho de Spearman, validando la fiabilidad de los datos con la técnica de Cronbach. Los resultados mostraron una correlación significativa entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico, con un coeficiente correlacional de 0,366 en la prueba Tau b de Kendall, lo que sugiere una relación baja pero directa entre ambas variables. Esto indica que los hábitos alimenticios de los estudiantes tienen una influencia positiva en su rendimiento académico y en su desarrollo en la institución educativa.

Aguilar (2015), llevó a cabo un estudio titulado “Incidencia de los hábitos alimenticios en los niveles de rendimiento académico escolar en las instituciones educativas secundarias urbano marginales de Juliaca”, cuyo objetivo principal fue analizar cómo el consumo de cereales andinos y productos procesados influye en el rendimiento académico de los estudiantes de las instituciones educativas secundarias ubicadas en las zonas urbano marginales de la ciudad de Juliaca. El estudio destaca la importancia de consumir alimentos naturales, como los cereales andinos, en lugar de productos procesados, en los niveles de rendimiento académico de los estudiantes de estas áreas. Los resultados obtenidos sugieren la posibilidad de implementar programas de intervención nutricional en las instituciones educativas para mejorar el rendimiento académico. Esta investigación es de tipo básico, ya que aporta al conocimiento científico sobre los hábitos alimenticios y su impacto en el rendimiento académico. Se utilizó un diseño descriptivo explicativo y se trabajó con una muestra de 185 estudiantes. Para la recolección de datos, se aplicó una encuesta que permitió establecer la relación entre ambas variables, complementada con una ficha de análisis documental para evaluar los niveles de rendimiento académico.

El estudio realizado por Senmache (2020), en Nuevo Chimbote, Perú, titulado “Estado nutricional, hábitos alimentarios y calidad del desayuno en el rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria de la IEP María de las Mercedes, Nuevo Chimbote–2017”, tuvo como objetivo determinar la relación entre el estado nutricional, los hábitos alimentarios y la calidad del desayuno con el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria en esa institución. La muestra estuvo conformada por 53 estudiantes de entre 12 y 15 años. Se recolectaron datos antropométricos (peso y talla) para calcular el Índice de Masa Corporal y se aplicaron cuestionarios sobre hábitos alimentarios y calidad del desayuno. Los resultados revelaron que el 20,8% de los estudiantes eran obesos, el 32,1% tenían sobrepeso y el 60% adoptaban hábitos alimentarios poco saludables. Además, ninguno de los estudiantes recibía un desayuno de buena calidad, y solo el 32,1% logró un rendimiento académico medianamente satisfactorio. Al aplicar la prueba de Chi-Cuadrado, se encontró una relación estadísticamente significativa entre el estado nutricional, los hábitos alimentarios, la calidad del desayuno y el rendimiento académico ($p < 0,05$).

La investigación realizada por Vega (2020) en Nuevo Chimbote, Perú, titulada "Programa ‘Modificando conductas alimenticias para mejorar los hábitos alimentarios’ de los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Experimental de la Universidad Nacional del Santa–2018", tuvo como objetivo evaluar si la implementación de un programa para modificar las conductas alimenticias mejoraba los hábitos alimentarios de los estudiantes de secundaria de dicha institución. La muestra estuvo compuesta por 32 estudiantes de primer año de secundaria del distrito de Nuevo Chimbote, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico y utilizando un diseño cuasi experimental con un grupo experimental y un grupo de control. Las técnicas de investigación utilizadas fueron la observación, cuestionarios, así como pre y post test. Para participar en el estudio, los estudiantes debían cumplir con el criterio de asistencia mínima del 90% a las sesiones. Los resultados mostraron que, tras la aplicación del programa, los estudiantes mejoraron sus hábitos alimentarios al adquirir mayor conocimiento sobre nutrición, lo que les permitió modificar sus conductas alimenticias y mejorar su salud en aspectos biológicos, cognitivos y sociales.

Carbajal y Méndez (2023) realizaron un estudio titulado "Hábitos de estudio relacionados con el rendimiento académico de estudiantes de segundo de secundaria: IE San Pedro Chimbote-2022", el objetivo principal de esta investigación fue identificar y analizar la relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes de segundo de secundaria de la Institución Educativa San Pedro en Chimbote durante el año 2022. Utilizaron un enfoque descriptivo-correlacional que permitió establecer la conexión entre ambas variables. La muestra estuvo compuesta por 106 estudiantes de un total de 125, quienes fueron evaluados mediante la escala de medición de hábitos de estudio CASM-85, cuyo instrumento mostró una confiabilidad de .770 en el Alfa de Cronbach. Los resultados obtenidos revelaron una relación fuerte y significativa, con un valor de .978*** y un $p < .01$. En conclusión, el estudio demostró que el 90% de los estudiantes de segundo de secundaria presentan un nivel regular en el uso adecuado de los hábitos de estudio, mientras que solo el 10% tienen un nivel bueno. Además, se observó que a medida que mejora el rendimiento académico, también aumenta la adopción de buenos hábitos de estudio por parte de los estudiantes.

Morales (2019), en su estudio titulado "Factores personales relacionados al rendimiento académico de los estudiantes del segundo año nivel secundario de la institución educativa N° 88047 Nuevo Chimbote, 2018", tuvo como objetivo determinar cómo los factores personales influyen en el rendimiento académico de los estudiantes. La investigación, de tipo no experimental y diseño correlacional, se llevó a cabo con una muestra de 156 estudiantes de la institución educativa N° 88047 "Augusto Salazar Bondy" en Nuevo Chimbote, seleccionados mediante un muestreo probabilístico. Para la recolección de datos, se utilizó una encuesta con 48 ítems para medir los factores personales y una prueba escrita de 20 preguntas para evaluar el rendimiento académico. La confiabilidad de los instrumentos se midió mediante el alfa de Cronbach, obteniendo valores superiores a 0.7, lo que garantiza la fiabilidad de los resultados. Los hallazgos mostraron que la relación entre los factores personales y el rendimiento académico es moderada y que ambos están directamente vinculados. Esto sugiere que cualquier cambio en los factores personales impacta en el rendimiento académico de los estudiantes.

2.2. MARCO CONCEPTUAL

2.1.1. HÁBITOS ALIMENTARIOS

Los hábitos alimentarios se refieren al patrón habitual de selección, preparación y consumo de alimentos, que está determinado por una combinación de factores individuales, familiares, culturales y sociales (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020). Estos hábitos son clave para la salud y el bienestar general, ya que las elecciones alimentarias afectan directamente a la nutrición y el desarrollo físico y mental de las personas (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO], 2020). Según la OMS (2020), una dieta saludable debe incluir una variedad de alimentos que proporcionen todos los nutrientes esenciales, como proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales, en las proporciones adecuadas.

Los hábitos alimentarios saludables tienen un impacto directo en la prevención de enfermedades no transmisibles, como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares (Maza-Ávila et al., 2022). La FAO (2020) subraya la importancia de las dietas equilibradas, que deben incluir alimentos frescos, locales y de temporada, para reducir los riesgos para la salud y promover la seguridad alimentaria. Además, se debe fomentar la educación nutricional para mejorar los hábitos alimentarios, especialmente en los primeros años de vida, ya que estos hábitos se establecen durante la infancia y la adolescencia y pueden tener efectos a largo plazo (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2019).

En el caso de los estudiantes, un adecuado estado nutricional está asociado a un mejor rendimiento académico. El Ministerio de Salud del Perú (MINSA, 2020) destaca que una alimentación balanceada y saludable es esencial para el desarrollo cognitivo y emocional de los jóvenes, lo cual influye de manera significativa en su desempeño escolar.

Los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios no siempre cumplen con las recomendaciones dietéticas recomendadas, como el consumo adecuado de frutas, verduras y productos lácteos (Alafif et al., 2021); este grupo de estudiantes tiende a consumir mayor cantidad de bebidas azucaradas, snacks salados y comida rápida, lo que resulta en un patrón alimentario desequilibrado, lo que afecta directamente la salud y el rendimiento académico de los estudiantes (Alolabi et al., 2020).

2.1.2. DESEMPEÑO ACADÉMICO

El desempeño académico ha sido un tema de estudio durante las últimas décadas, siendo abordado por numerosos investigadores que intentan identificar los factores que influyen en él y los que pueden afectarlo negativamente. Tradicionalmente, se ha entendido como los resultados de los exámenes, pero estudios más recientes indican que el desempeño académico está determinado por diversos factores, tanto externos como internos. Los factores externos incluyen elementos sociales y económicos, dificultades dentro del proceso educativo, como el modelo pedagógico y las exigencias de los docentes. Los factores internos están relacionados con aspectos psicológicos y cognitivos, como problemas familiares, falta de motivación o estilos de aprendizaje inadecuados (Beltrán-Velasco et al., 2021).

El desempeño académico de los estudiantes es un indicador fundamental del éxito educativo y está influenciado por una amplia variedad de factores. A lo largo de los años, diversos estudios han señalado que el desempeño académico no se limita únicamente a los resultados de los exámenes, sino que depende de una serie de variables, tanto internas como externas. Los factores internos incluyen aspectos como las habilidades cognitivas, la motivación, el estilo de aprendizaje y el bienestar psicológico de los estudiantes, mientras que los factores externos abarcan el entorno familiar, las condiciones sociales y económicas, así como la calidad del sistema educativo y la enseñanza recibida (Olabanjo et al., 2022).

El desempeño académico se refiere al grado en que los estudiantes alcanzan los objetivos de aprendizaje establecidos dentro de su proceso educativo. Este se evalúa comúnmente a través de calificaciones, pruebas estandarizadas y otros indicadores del rendimiento cognitivo, como proyectos y presentaciones (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO], 2020). Sin embargo, el desempeño académico no solo está determinado por la habilidad intelectual de los estudiantes, sino también por una serie de factores sociales, emocionales, familiares y ambientales que influyen en su capacidad para rendir adecuadamente en el entorno escolar o universitario. Los malos hábitos alimentarios en los adolescentes parecen afectar su desempeño académico óptimo; a esto se puede sumar el posible efecto de patrones de comportamiento asociados. Los hábitos alimentarios adecuados repercuten en su desempeño académico (Khalidi et al., 2022).

2.1.3. ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

La Ley Universitaria N° 30220 de Perú establece un marco legal para la educación superior en el país, enfocándose en la mejora de la calidad educativa y el fortalecimiento de las universidades. En cuanto al concepto de estudiantes universitarios, la ley reconoce a los estudiantes como actores fundamentales dentro del sistema educativo superior, garantizando su derecho a recibir una formación integral que no solo abarca el aspecto académico, sino también su desarrollo personal, social y profesional.

Los estudiantes universitarios atraviesan una etapa crítica de cambios físicos y sociales, siendo especialmente vulnerables a problemas nutricionales debido a factores como el estrés, la falta de tiempo y los cambios en su entorno de vida. Estos factores favorecen hábitos de vida poco saludables, como una alimentación inadecuada, sedentarismo y baja actividad física. A pesar de ser un período clave para el desarrollo de hábitos que afectarán su salud futura, pocos estudios analizan las causas subyacentes de estas conductas. Es fundamental fomentar hábitos saludables en este período para promover su bienestar a largo plazo (Muñoz-Rodríguez et al., 2021). Además, la transición a la vida universitaria presenta numerosos desafíos. Los estudiantes enfrentan problemas como la gestión del tiempo, el estrés académico, los trastornos del sueño y hábitos alimenticios inadecuados. Estos problemas, sumados a la presión por adaptarse a la vida universitaria, pueden afectar su desarrollo personal y profesional. La capacidad de afrontar estas dificultades varía, y algunos estudiantes pueden carecer de las habilidades necesarias para hacer frente a situaciones estresantes, lo que repercute en su bienestar psicológico (Siddique et al., 2022).

Por otro lado, los estudiantes, a menudo, muestran una actitud evasiva hacia la búsqueda de ayuda académica debido a la baja autoestima o al estrés constante. Esta actitud puede obstaculizar su rendimiento académico. Sin embargo, la tecnología ofrece nuevas oportunidades para que los estudiantes busquen apoyo en línea, lo que permite una mayor flexibilidad para resolver problemas académicos. El uso de plataformas como las redes sociales y otras fuentes de información en línea puede facilitar el aprendizaje y la resolución de problemas académicos, especialmente cuando los estudiantes tienen confianza en su capacidad para utilizar estos recursos (Fan & Lin, 2023).

2.1.4. INGENIERÍA AGROINDUSTRIAL

La carrera de Ingeniería Agroindustrial es una disciplina que forma profesionales capaces de aplicar principios científicos y tecnológicos en la transformación de productos agropecuarios, con el fin de optimizar su comercialización y garantizar su calidad en el mercado. Esta carrera se destaca por su enfoque en la investigación, el diseño, la operación y la administración de plantas agroindustriales, con una mirada empresarial y creativa. Los egresados están capacitados para abordar la optimización de procesos, la automatización, la preservación del medio ambiente y la contribución al desarrollo económico y social del país. Además, los profesionales en esta área también son formados en la evaluación microbiológica, física y química de los productos, el control de calidad, y el diseño de equipos y plantas agroindustriales, lo que les permite satisfacer las crecientes demandas del mercado competitivo (Universidad Nacional del Santa, s.f.).

2.1.5. ALIMENTACIÓN EN ADOLESCENTES

Las tasas de sobrepeso y obesidad siguen incrementándose en los Estados Unidos, con más del 70 % de la población clasificada como con sobrepeso u obesidad. Esto también ha provocado un aumento en las comorbilidades relacionadas con el peso, como hipertensión, dislipidemia y diabetes. Un factor clave en este aumento es el consumo excesivo de alimentos densos en energía, que contribuye al desarrollo y mantenimiento del exceso de peso. El origen de estos comportamientos alimentarios poco saludables puede encontrarse en las prácticas de alimentación de los padres durante la infancia, quienes son los primeros en exponer a los niños a patrones estructurados de alimentación. Comprender estas conductas puede ayudar a guiar futuras intervenciones para prevenir el sobrepeso y la obesidad (Edwards et al., 2022).

Una alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita, como vitaminas, minerales, proteínas y lípidos, para mantener un buen funcionamiento del organismo y minimizar el riesgo de enfermedades. Para lograrlo, se debe consumir diariamente frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves, pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas (Villagómez, 2022).

2.1.6. COMIDA RÁPIDA

El consumo de comida rápida en estudiantes universitarios no solo afecta la salud física, sino también el rendimiento académico, ya que la mala alimentación puede influir en la concentración, la memoria y el nivel de energía necesario para el estudio (Reuter et al., 2021). La comida rápida, típicamente preenvasada, se distingue por su alto contenido calórico y su rápida preparación. El consumo habitual de estos alimentos, junto con las grandes porciones y el alto contenido de azúcares, está estrechamente relacionado con el aumento de peso y la obesidad. Diversos estudios han evidenciado que estos patrones alimenticios contribuyen de manera significativa al desarrollo de trastornos metabólicos, como el sobrepeso y la obesidad (Alhashemi et al., 2022).

2.1.7. TRASTORNOS ALIMENTARIOS

Los trastornos alimentarios son un concepto complejo que engloba diversos patrones de comportamiento alimentario, como el consumo descontrolado, la restricción de alimentos y la alimentación emocional. Aunque estos comportamientos no cumplen con los criterios diagnósticos de trastornos alimentarios específicos, tienen un impacto negativo subclínico en la salud. Además, están relacionados con el sobrepeso y la obesidad, factores de riesgo para enfermedades crónicas como la diabetes y trastornos cardiovasculares. Estas conductas también se conocen como conductas obesogénicas y son prevalentes entre los estudiantes universitarios (Sadia et al., 2021).

2.1.8. VIDA UNIVERSITARIA

La vida universitaria es un período crítico donde se establecen hábitos de vida, elegir los hábitos incorrectos tendrá impactos a largo plazo en el desarrollo de enfermedades crónicas en el futuro. Además, los adultos jóvenes son propensos a la obesidad y muchos estudiantes aumentan de peso durante la transición a la educación superior; varios cambios en el crecimiento físico y el desarrollo psicológico hacen de los jóvenes estudiantes un grupo nutricionalmente vulnerable que no cumple con los requisitos dietéticos (Alolabi et al., 2020).

2.1.9. ESTUDIANTE

Los estudiantes a menudo tienen dificultades para identificar los métodos de aprendizaje más efectivos y, a menudo, utilizan técnicas de estudio que son menos productivas (p. ej., releer) que otras estrategias disponibles (p. ej., autoevaluación). Los profesores de educación superior han utilizado procedimientos y enfoques para mejorar las habilidades de estudio efectivas implementando programas de intervención bien diseñados ya que también es una forma favorable de alentar a los estudiantes a utilizar estrategias de aprendizaje efectivas (D'Souza & Broeseker, 2022).

2.1.10. AUTOCONTROL

El autocontrol es esencial en la vida contemporánea, ya que nos impide ceder a las tentaciones inmediatas, como disfrutar del chocolate, ver una película o dormir durante horas. Las investigaciones han demostrado que el autocontrol está vinculado con un mejor rendimiento académico, hábitos saludables y un mayor bienestar general; en cambio, su falta se asocia con problemas financieros, compras impulsivas y malos hábitos alimenticios. Por ello, es crucial comprender cómo funciona el autocontrol de manera efectiva para lograr resultados positivos de manera constante. Aunque el autocontrol ha sido ampliamente estudiado, aún existe controversia sobre su funcionamiento óptimo, ya que muchas investigaciones tienden a abordar su fracaso desde una perspectiva limitada, enfocándose en la idea de que el autocontrol es un recurso finito (Rosenthal & Dietl, 2022).

2.1.11. OBESIDAD

La obesidad se caracteriza por la acumulación excesiva de tejido adiposo en el cuerpo; se clasifica como un factor de riesgo para diversas enfermedades, especialmente enfermedades cardiovasculares, sin embargo, no existen causas subyacentes evidentes para la obesidad y se desconocen sus mecanismos, ya que resulta de factores de impacto hereditarios, financieros y sociales. Además, los hábitos alimentarios, el entorno del hogar, el estilo de vida, los horarios de sueño y las actividades diarias influyen en la propagación de esta afección (Alhashemi et al., 2022).

III. METODOLOGÍA

3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación se centró en un enfoque cuantitativo, que según Hernández et al. (2014), implica un proceso sistemático y secuencial donde cada etapa sigue a la anterior sin omitir pasos. Este enfoque se utiliza para medir y comprender fenómenos de manera objetiva, lo que en este caso permitió recopilar datos sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes. Además, el enfoque cuantitativo facilita la aplicación de herramientas estadísticas que permiten interpretar los resultados de manera precisa, lo que es fundamental para generar conclusiones válidas y ofrecer soluciones basadas en evidencia.

3.2. TIPOS DE INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación es correlacional y, según su aplicabilidad, se clasifica como básica. Según Tamayo (2010), un estudio básico se enmarca en una teoría específica y se enfoca en ampliar el conocimiento o modificar teorías existentes, sin buscar aplicaciones prácticas inmediatas. El objetivo principal de este tipo de investigación es contribuir al avance del conocimiento científico o filosófico. En este sentido, la investigación también es correlacional, ya que tiene como propósito analizar la relación entre variables específicas. Aunque no establece una relación causal directa, permite identificar patrones de interacción entre las variables, lo cual puede servir como base para investigaciones futuras más detalladas y orientadas a comprender posibles causas y efectos.

3.3. NIVEL O ALCANCE DE LA INVESTIGACIÓN

El alcance de la investigación es descriptivo. Según Hernández et al. (2014), los estudios descriptivos tienen como objetivo recoger o medir información de manera independiente o conjunta sobre las variables o conceptos de interés. En este caso, la investigación busca recolectar datos sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial de la Universidad Nacional del Santa.

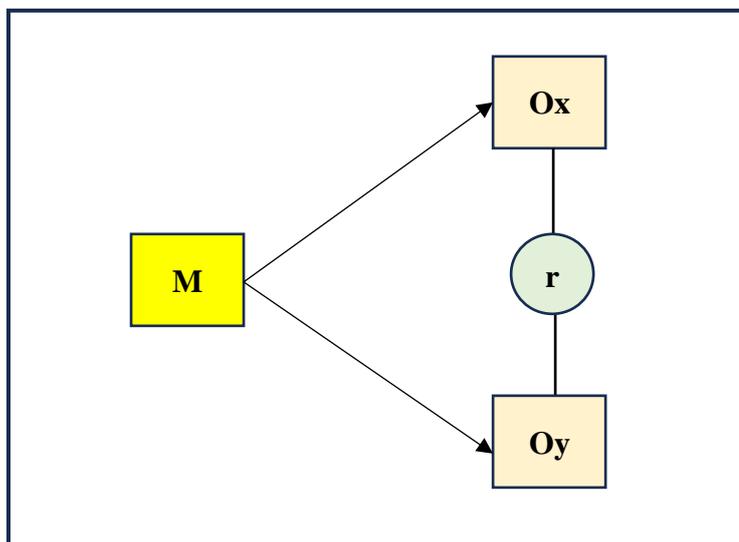
Por otro lado, la investigación tiene un diseño transversal. Según Hernández et al. (2014), el diseño transversal se caracteriza por ser un tipo de investigación observacional en la que se analizan los datos de variables recopiladas en un determinado periodo de tiempo, sobre una población muestra o subconjunto previamente definido.

3.4. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación fue descriptivo, con un enfoque transversal y correlacional. Este diseño se eligió debido a su capacidad para registrar información detallada sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial de la Universidad Nacional del Santa (UNS) durante el semestre del año 2023-II, con el fin de proponer estrategias efectivas para promover una alimentación saludable. Asimismo, se intentó determinar la relación entre las dos variables analizadas y sus respectivas dimensiones, con el fin de identificar posibles correlaciones que pudieran contribuir a la mejora de los hábitos alimentarios. A través de este enfoque, se espera obtener una visión clara de los patrones alimentarios de los estudiantes y cómo estos impactan en su bienestar, lo cual permitirá elaborar intervenciones más informadas y específicas. El esquema y diagrama que sigue, ilustra la estructura y el proceso de la investigación.

Figura 1.

Esquema del diseño de la investigación.



Donde:

M: Estudiantes de Ingeniería Agroindustrial de la UNS

Ox: Hábitos alimentarios

Oy: Desempeño académico

r: Relación entre hábitos alimentarios y desempeño académico de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial de la UNS

Tabla 1.

Identificación de variables y dimensiones.

VARIABLES	DIMENSIONES
Hábitos alimentarios	Motivación Alimenticia
	Preferencia alimenticia
	Frecuencia alimenticia
Desempeño académico	Nivel académico

3.5. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.5.1. POBLACIÓN

Según Tamayo y Tamayo (2003) define la población como la totalidad de un fenómeno de estudio, que incluye el total de unidades que integran dicho fenómeno, el cual debe cuantificarse para un determinado estudio integrando un conjunto “N” de entidades que participan en una determinada característica denominándose población.

Para los fines de la presente investigación la población estuvo conformado por 291 estudiantes matriculados durante el semestre académico 2023-II en la Escuela Profesional de Ingeniería Agroindustrial de la Universidad Nacional del Santa.

3.5.2. MUESTRA

Según Tamayo y Tamayo (2003), define la muestra como el conjunto de operaciones que se realizan para estudiar la distribución de determinados caracteres en totalidad de una población universo, o colectivo partiendo de la observación de una fracción de la población considerada. La cantidad de la muestra se obtendrá utilizando el Muestreo Probabilístico o Muestreo Aleatorio, teniendo en cuenta que es una población conocida (Aguilar-Barojas, 2005), por lo tanto, la muestra en la investigación estuvo conformada por 72 estudiantes matriculados (20 estudiantes del VI ciclo y 52 estudiantes de X ciclo) en la Escuela Profesional de Ingeniería Agroindustrial de la Universidad Nacional del Santa.

$$n = \frac{N \times Z_a^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z_a^2 \times p \times q}$$

Dónde:

Z_a = Nivel de confianza ($Z = 95\% = 1.96$)

p = Probabilidad a favor ($p = 0.50$)

q = Probabilidad en contra ($q = 0.50$)

N = Tamaño de la población

d = error de estimación (10%)

n = Tamaño de la muestra

3.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

La operacionalización de variables asegura que los datos sean recolectados de manera estandarizada, lo que aumenta la fiabilidad y validez del estudio. Además, facilita el análisis de los resultados, mejora la replicabilidad de la investigación, asegura un estudio preciso y útil (Arias, 2022).

Tabla 2.

Operacionalización de variables.

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacionalización	Dimensiones	Indicadores	Valoración Final
Hábitos Alimentarios	Son las prácticas o conductas relacionadas con la alimentación que los individuos adoptan, influenciadas por factores culturales, sociales y psicológicos.	Se refiere a los patrones alimenticios que los estudiantes siguen regularmente, incluyendo la motivación, preferencia y frecuencia de consumo de alimentos específicos y la cantidad de cada uno.	Motivación Alimenticia	Impacto de las emociones en las decisiones alimenticias (ansiedad, felicidad, etc.).	Media (motivación variada)
			Preferencia Alimenticia	Alimentos preferidos por el estudiante (comida rápida, saludable, dulce, salado, etc.).	Media (preferencia por alimentos no saludables)
			Frecuencia Alimenticia	Frecuencia de consumo de snacks, comida rápida y bebidas azucaradas.	Alta (hábitos de comida irregular o excesiva)

Desempeño Académico	Se refiere a los resultados que un estudiante obtiene en sus estudios, reflejados en las calificaciones y el éxito en la adquisición de competencias y conocimientos.	Se evalúa mediante las calificaciones obtenidas por los estudiantes, así como a través de la valoración de sus competencias académicas y su habilidad para aplicar lo aprendido.	Calificaciones académicas	Promedio de calificaciones del estudiante en asignaturas clave.	Alta (calificaciones aprobatorias)
---------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------	-----------------------------------------------------------------	------------------------------------

3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la presente investigación, se emplearon diversas técnicas e instrumentos para la recopilación de información, con el fin de garantizar la obtención de datos precisos y relevantes. Según Tamayo y Tamayo (2003), la selección de las técnicas e instrumentos debe estar alineada con las características del estudio y los objetivos de la investigación.

3.7.1. Técnicas

Observación: Se realizó la observación del objeto de estudio con el fin de obtener información clave para la investigación. Esta técnica permitió analizar los hábitos alimentarios de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial de la Universidad Nacional del Santa y su posible influencia en el desempeño académico.

Encuesta: Se llevaron a cabo dos encuestas en el marco del estudio. La primera de ellas tenía como objetivo conocer los hábitos alimentarios de los estudiantes, sirviendo como línea base para el estudio. La segunda encuesta se aplicó después de haber impartido a los estudiantes capacitaciones, talleres sobre alimentación saludable, con el fin de evaluar los posibles cambios en sus hábitos alimentarios. Ambas encuestas fueron diseñadas durante el año 2023, con un enfoque estructurado y adaptado a los objetivos del estudio, lo que permitió obtener datos comparativos y relevantes para el análisis del impacto de las capacitaciones y talleres.

Capacitaciones y Talleres: Se realizaron cuatro capacitaciones y cuatro talleres, durante el semestre académico 2023-II, en los cuales los estudiantes participaron activamente. Estas actividades tuvieron como objetivo principal fomentar una cultura de hábitos alimentarios saludables, además de promover el aprendizaje en este

ámbito. Asimismo, fueron diseñadas para facilitar la recolección de información, la cual fue posteriormente procesada y analizada en el contexto de la investigación.

Fichaje: Fichaje: Se empleó la técnica de fichaje mediante la creación de fichas bibliográficas, con el propósito de registrar de manera sistemática la información relevante obtenida de estudios previos, teorías relacionadas y artículos científicos. Este proceso permitió organizar y consolidar los recursos que sustentaron el marco teórico de la investigación, facilitando su posterior análisis y la construcción de una base sólida para el desarrollo del estudio. Las fichas bibliográficas también ayudaron a identificar tendencias, enfoques clave y vacíos en la literatura existente, contribuyendo así a enriquecer la fundamentación teórica del trabajo.

Opinión de expertos: Para garantizar la validez y calidad del instrumento de recolección de datos, se contó con la colaboración de cuatro especialistas en áreas relacionadas con la temática de la investigación. Estos expertos, que incluyeron tanto docentes como profesionales con amplia experiencia en el campo, desempeñaron un papel fundamental en la revisión y validación del cuestionario utilizado. Su aporte no solo permitió asegurar la pertinencia de las preguntas formuladas, sino también ajustar el instrumento a las necesidades específicas del estudio, contribuyendo a su rigor metodológico. Además, su retroalimentación enriqueció la perspectiva teórica y práctica del estudio, fortaleciendo su enfoque y asegurando la fiabilidad de los datos obtenidos.

Técnica del Software: En el marco de la investigación, se utilizó el software IBM SPSS Statistics, versión 27, una herramienta avanzada que facilitó el procesamiento y análisis de los datos recopilados. Este software permitió la tabulación y organización eficiente de la información, así como la realización de las pruebas estadísticas necesarias para comprobar las hipótesis planteadas. Además, SPSS proporcionó una amplia gama de técnicas estadísticas, desde análisis descriptivos hasta inferenciales, lo que permitió obtener resultados precisos y confiables. La utilización de este software no solo optimizó el tiempo de análisis, sino que también mejoró la precisión en la interpretación de los resultados.

3.7.2. Instrumentos

Los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron diseñados con el propósito de cumplir con los diferentes objetivos de la investigación. A continuación, se describen las características principales de cada uno de ellos:

- Unidad de análisis: Estudiantes de Ingeniería Agroindustrial de la Universidad Nacional del Santa.
- Instrumento de recolección de Información: Cuestionario sobre hábitos alimentarios y registro de calificaciones, ambos seleccionados para obtener datos relevantes que permitieran analizar la relación entre los hábitos alimentarios y el desempeño académico de los estudiantes.

La primera encuesta (Anexo 2), titulada "Estudio de línea base sobre hábitos alimentarios". Esta encuesta consistió en un cuestionario estructurado, compuesto principalmente por preguntas cerradas, diseñado para obtener información precisa y fácilmente procesable sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes. Las preguntas fueron formuladas de manera clara y concisa para asegurar la comprensión y facilitar la respuesta por parte de los participantes. Además, el uso de preguntas cerradas permitió una recolección de datos estandarizada, lo que facilitó su análisis y procesamiento estadístico. Esta encuesta sirvió como línea base para establecer un perfil inicial de los hábitos alimentarios de los estudiantes, lo que permitió medir posteriormente el impacto de las intervenciones realizadas a lo largo del estudio.

La segunda encuesta (Anexo 4), titulada "Encuesta de Estudio - Influencia de los hábitos alimentarios en el desempeño académico de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial de la Universidad Nacional del Santa", fue diseñada con el objetivo de evaluar la relación entre los hábitos alimentarios y el desempeño académico. Esta encuesta fue sometida a un proceso de validación previa, en el que se revisaron y ajustaron los contenidos para asegurar su pertinencia y adecuación al contexto de la investigación. Además, se calcularon los niveles de confiabilidad del instrumento, garantizando su validez y consistencia para el análisis de los datos.

La importancia de esta encuesta radicó en su capacidad para medir la influencia de los hábitos alimentarios sobre el desempeño académico de los estudiantes. Para ello, la encuesta se estructuró en tres dimensiones clave: motivación alimentaria,

preferencia alimenticia y frecuencia alimentaria. Estas dimensiones fueron seleccionadas debido a su relevancia para comprender cómo los factores relacionados con la alimentación pueden impactar en el desempeño académico.

- **Motivación alimentaria:** Esta dimensión exploró los factores psicológicos y emocionales que influyen en la elección de alimentos, como el interés por mantener una dieta saludable o la influencia de la cultura y los hábitos familiares en las decisiones alimenticias.
- **Preferencia alimenticia:** Se indagó sobre los gustos y preferencias de los estudiantes respecto a los alimentos, buscando identificar patrones que pudieran estar vinculados a una alimentación equilibrada o a hábitos menos saludables.
- **Frecuencia alimentaria:** Esta dimensión evaluó la regularidad con la que los estudiantes consumen ciertos tipos de alimentos, permitiendo identificar hábitos que puedan favorecer o perjudicar su salud y rendimiento académico.

Con la información obtenida a través de esta encuesta, fue posible evaluar la relación entre los hábitos alimentarios y el desempeño académico, proporcionando datos cruciales para la comprensión de cómo la alimentación puede influir en el rendimiento de los estudiantes en el ámbito académico.

3.8. PROCEDIMIENTO DE LA RECOLECCIÓN DE DATOS

El proceso de recolección de datos en esta investigación se llevó a cabo mediante el uso de plataformas virtuales y medios físicos, con el objetivo de garantizar una cobertura adecuada y una recolección eficiente de información. A continuación, se detalla el procedimiento seguido para la captura de datos que sustentan el estudio:

1. Coordinación con la Muestra de Estudiantes:

La muestra de la investigación estuvo compuesta por 72 estudiantes de Ingeniería Agroindustrial de la Universidad Nacional del Santa, seleccionados según criterios de inclusión como ciclo académico y disponibilidad para participar en las encuestas y actividades de capacitación. Se coordinó con los participantes para informarles sobre el estudio y garantizar su consentimiento informado.

2. Elaboración de los Instrumentos de Recolección de Datos:

Se diseñaron instrumentos específicos para recolectar datos sobre la variable "Hábitos Alimentarios". Estos instrumentos fueron desarrollados con base en teorías previas y en la experiencia de expertos en el área. Para garantizar la validez y la

precisión de los instrumentos, estos fueron validados por especialistas, quienes revisaron tanto el contenido como la estructura del cuestionario, asegurando su adecuación y confiabilidad.

3. Aplicación del Instrumento (Cuestionario) de Forma Física:

Se aplicó el cuestionario de forma presencial a los estudiantes para obtener un diagnóstico inicial sobre sus hábitos alimentarios, asegurando la validez de las respuestas y respetando la confidencialidad.

4. Capacitación, Talleres y Charlas sobre Hábitos Alimentarios:

Durante el semestre académico 2023-II, se ofrecieron capacitaciones y talleres sobre alimentación saludable dentro de los cursos de Nutrición y Toxicología Alimentaria (VI ciclo) y Tesis II (X ciclo), brindando a los estudiantes herramientas para mejorar sus hábitos alimentarios.

5. Aplicación del Instrumento (Cuestionario) de Forma Digital:

Después de las capacitaciones, se aplicó el cuestionario de manera digital para evaluar los cambios en los hábitos alimentarios de los estudiantes tras las intervenciones. El objetivo fue evaluar los posibles cambios en los hábitos alimentarios de los estudiantes después de haber recibido la capacitación y los talleres, y determinar su influencia en el desempeño académico.

6. Desempeño académico

Se obtuvo el registro de las calificaciones de los 72 estudiantes matriculados en los cursos de Nutrición y Toxicología Alimentaria (20 estudiantes) y Tesis II (52 estudiantes) de la Escuela Profesional de Ingeniería Agroindustrial de la Universidad Nacional del Santa. Este registro se utilizó para analizar la posible influencia de los hábitos alimentarios en su desempeño académico.

3.9. TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

El procesamiento y análisis de los resultados se llevó a cabo utilizando los programas SPSS (Statistical Package for Social Sciences) versión 27 y Microsoft Excel. Para evaluar la distribución de los datos, se aplicó la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov, considerando el tamaño de la muestra. Además, se utilizó la prueba de correlación Rho de Spearman para examinar la relación entre las variables. Estas herramientas permitieron realizar un análisis estadístico robusto y preciso de los datos recolectados, garantizando la validez de las conclusiones obtenidas.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. DIAGNOSTICO SITUACIONAL DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DE INGENIERÍA AGROINDUSTRIAL

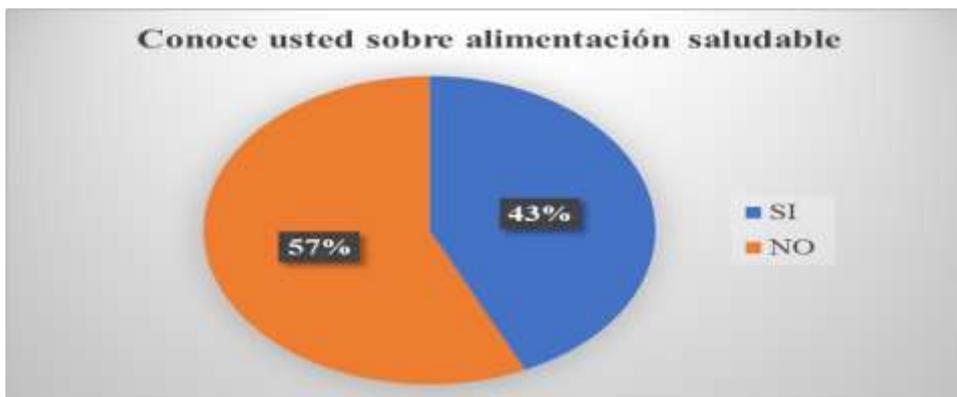
Se realizó una encuesta de diagnóstico sobre los hábitos alimentarios a los 72 estudiantes de Ingeniería Agroindustrial (Anexo 2), la cual constaba de 15 preguntas cerradas. Este tipo de preguntas, según Alban et al. (2020), es útil para obtener información precisa y directa, ya que permite realizar comparaciones más fácilmente. Además, la estructura clara de las preguntas cerradas ayuda a reducir la ambigüedad en las respuestas (León & Aizpurua, 2018).

Los resultados, presentados en la Figura 2, revelan que el 57% de los estudiantes no posee conocimientos sobre alimentación saludable, mientras que el 43% sí tiene conocimiento al respecto. Este hallazgo se alinea con investigaciones recientes, como las de Torres et al. (2019), que señalan que una alimentación saludable no solo impacta la salud física, sino que también juega un papel crucial en el bienestar mental. La educación nutricional y la disponibilidad de alimentos saludables son factores clave para fomentar hábitos alimenticios adecuados en diversas poblaciones.

En línea con esto, la Organización Mundial de la Salud (2020) destaca que una dieta equilibrada debe incluir una variedad de frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables, mientras que debe limitarse el consumo de azúcares añadidos, sal y grasas saturadas. Los resultados obtenidos en este estudio subrayan la importancia de mejorar el conocimiento y la concienciación sobre la alimentación saludable, especialmente en el contexto educativo, donde se pueden generar cambios significativos en los hábitos alimentarios de los estudiantes.

Figura 2.

Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable.



La Figura 3 muestra que el 43% de los encuestados identifican alimentos como la lechuga, brócoli, zanahoria y naranja como opciones saludables, mientras que un 35% menciona que alimentos como el chorizo, snacks y la manzana son saludables, y un 22% considera que los fideos, ají y galletas son alimentos saludables. Es importante destacar que los alimentos saludables son aquellos que proporcionan nutrientes esenciales, los cuales son cruciales para el funcionamiento adecuado del organismo, contribuyendo al bienestar general y a la prevención de enfermedades (Rojas, 2023). Estos incluyen frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables, mientras que se recomienda limitar el consumo de azúcares añadidos, sal y grasas saturadas, Maza-Ávila et al. (2022) señalan que el consumo regular de estos alimentos está vinculado a un menor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. En este contexto, Khalidi et al. (2022), explican que una dieta equilibrada puede mejorar la concentración y la memoria, aspectos que influyen directamente en el rendimiento académico de los estudiantes. Por su parte, Salinas et al. (2021), subrayan que una alimentación rica en nutrientes puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad, condiciones comunes entre los estudiantes universitarios. Por otro lado, Alolabi et al. (2020), advierten que una alimentación inadecuada puede dar lugar a problemas de salud a largo plazo, como la obesidad. Estos hallazgos resaltan la necesidad de mejorar el conocimiento y los hábitos alimentarios entre los estudiantes, ya que una correcta alimentación no solo favorece la salud física, sino también el rendimiento académico y el bienestar emocional.

Figura 3.

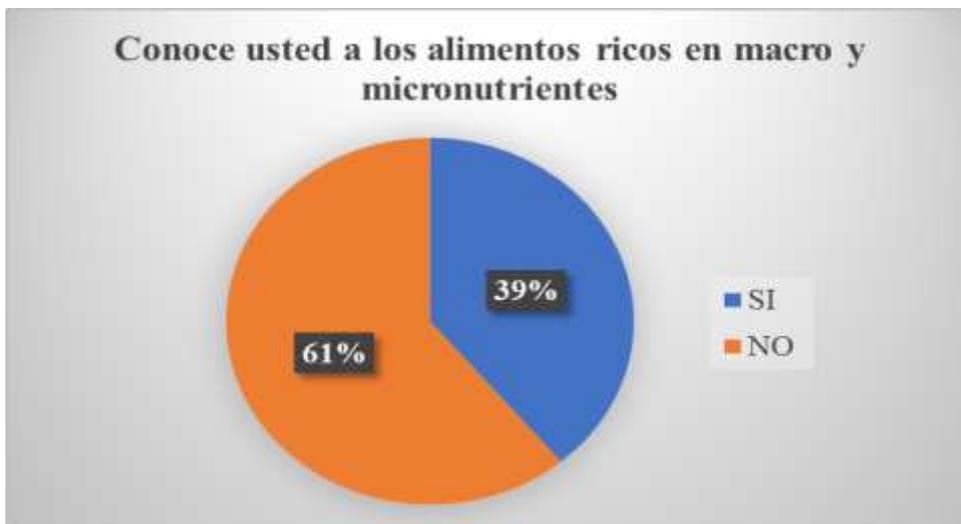
Identificación de alimentos saludables.



El 61% de los estudiantes no tiene conocimiento sobre los alimentos ricos en macronutrientes y micronutrientes, mientras que el 39% sí posee esta información (Figura 4). Según Quinchuela et al. (2023), una ingesta adecuada de macronutrientes es crucial para el desarrollo muscular y la recuperación, especialmente en personas activas y deportistas. Además, los micronutrientes, como el hierro y el zinc, son esenciales para el funcionamiento del sistema inmunológico y la salud cognitiva, según Bach et al. (2023). Estos resultados subrayan la importancia de fortalecer la educación nutricional, de modo que los estudiantes comprendan mejor la relevancia de estos nutrientes para su salud física y mental.

Figura 4.

Conocimiento sobre los alimentos ricos en macronutrientes y micronutrientes.



La Figura 5 revela que el 67% de los estudiantes universitarios no tienen conocimiento sobre las porciones recomendadas de alimentos que deben consumir a diario, mientras que el 33% sí está informado al respecto. Este conocimiento es fundamental para mantener una alimentación equilibrada y prevenir enfermedades, ya que las porciones adecuadas garantizan la ingesta de los nutrientes necesarios sin exceder el consumo de calorías, lo cual es crucial en un contexto de estilos de vida sedentarios y el aumento de la obesidad.

De acuerdo con Muñoz-Galeano & López-Restrepo (2024), comprender las porciones recomendadas puede mejorar la toma de decisiones alimentarias y fomentar hábitos saludables. Además, Khalidi et al. (2022), encontraron que tener conocimiento sobre las

porciones adecuadas está relacionado con un menor riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas y cardiovasculares. Canals & Arija-Val (2022), también resaltan que la educación sobre las porciones contribuye a una mejor regulación del peso y a la prevención de trastornos alimentarios, lo cual es especialmente relevante para poblaciones jóvenes y vulnerables. Estos estudios subrayan la importancia de educar a los estudiantes sobre las porciones adecuadas como parte de una estrategia integral para mejorar la salud pública.

Figura 5.

Porciones diarias recomendadas para una alimentación equilibrada.



La Figura 6 muestra que el 57% de los estudiantes consume frutas y verduras casi siempre, el 40% lo hace siempre, y solo el 3% indica que nunca las consume. Este patrón de consumo es esencial, ya que las frutas y verduras aportan numerosos beneficios tanto para la salud física como mental de los estudiantes, y también influyen positivamente en su rendimiento académico.

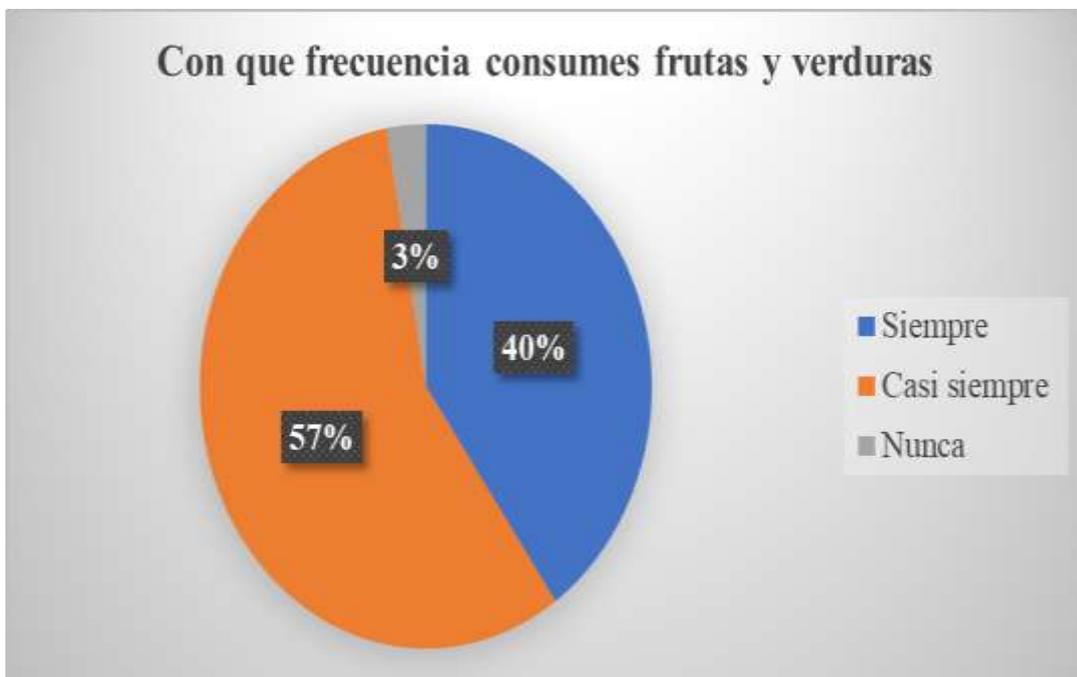
Según Loria et al. (2021), el consumo regular de estos alimentos se asocia con una mejora en la salud mental, ayudando a reducir niveles de estrés y ansiedad, dos condiciones comunes entre los estudiantes universitarios. Además, Maza-Ávila et al. (2022) destacan que las frutas y verduras son fundamentales para mantener un peso saludable y prevenir enfermedades crónicas, aspectos cruciales durante una etapa en la que se establecen hábitos alimenticios que pueden perdurar a lo largo de la vida.

De igual manera, Meza et al. (2020) señalan que una mayor ingesta de frutas y verduras está vinculada con un mejor rendimiento académico, ya que estos alimentos

proporcionan los nutrientes y la energía necesarios para mejorar la concentración y la memoria. Estos hallazgos refuerzan la importancia de promover el consumo de frutas y verduras como parte de una alimentación saludable en los estudiantes universitarios.

Figura 6.

Frecuencia de consumo de frutas y verduras.



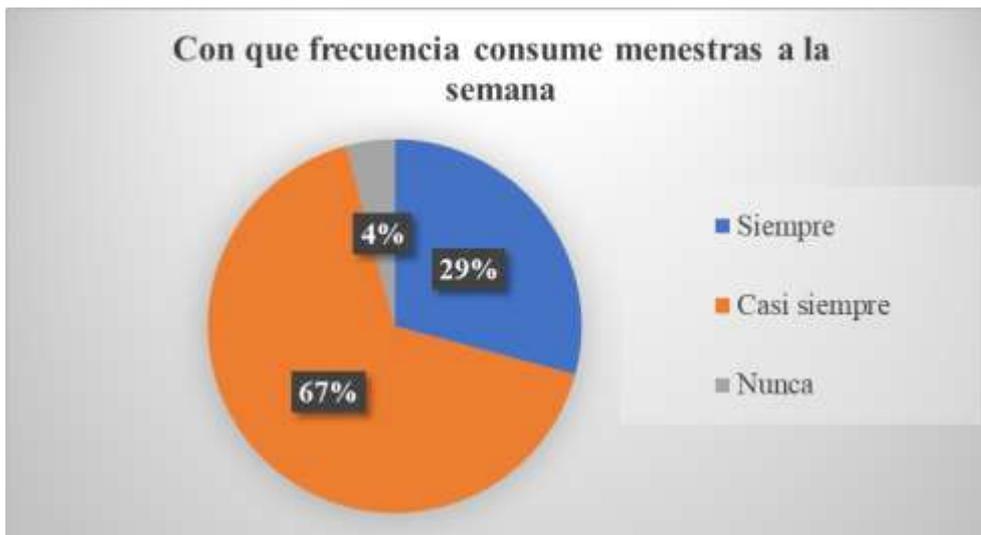
La Figura 7 muestra que el 67% de los estudiantes consume menestra casi siempre durante la semana, el 29% indica que siempre la consume, y solo el 4% afirma que nunca la consume. El consumo regular de menestras (legumbres) es fundamental para los estudiantes universitarios debido a su elevado valor nutricional y los beneficios que aportan tanto a la salud física como mental. Las menestras son una excelente fuente de proteínas, fibra, vitaminas y minerales, lo que las convierte en un alimento clave, especialmente en dietas vegetarianas o semi-vegetarianas.

Según Vilcanqui-Pérez & Vílchez-Perales (2017), las legumbres, debido a su alto contenido de fibra, son beneficiosas para la salud digestiva, ayudando a mantener un sistema gastrointestinal saludable y previniendo problemas como el estreñimiento. Además, las menestras son una fuente importante de proteínas vegetales, esenciales para el desarrollo muscular y la recuperación tras el ejercicio, lo que es especialmente relevante para los estudiantes con un estilo de vida activo (Reuter et al., 2021).

Por otro lado, Maza-Ávila et al. (2022) subrayan que el consumo de legumbres está asociado con una menor incidencia de enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares, factores clave para mantener una salud óptima a largo plazo durante la vida universitaria. Estos hallazgos refuerzan la importancia de incluir las menestras en la dieta de los estudiantes, no solo por su valor nutricional, sino también por su impacto positivo en la salud general.

Figura 7.

Frecuencia semanal de consumo de menestra.



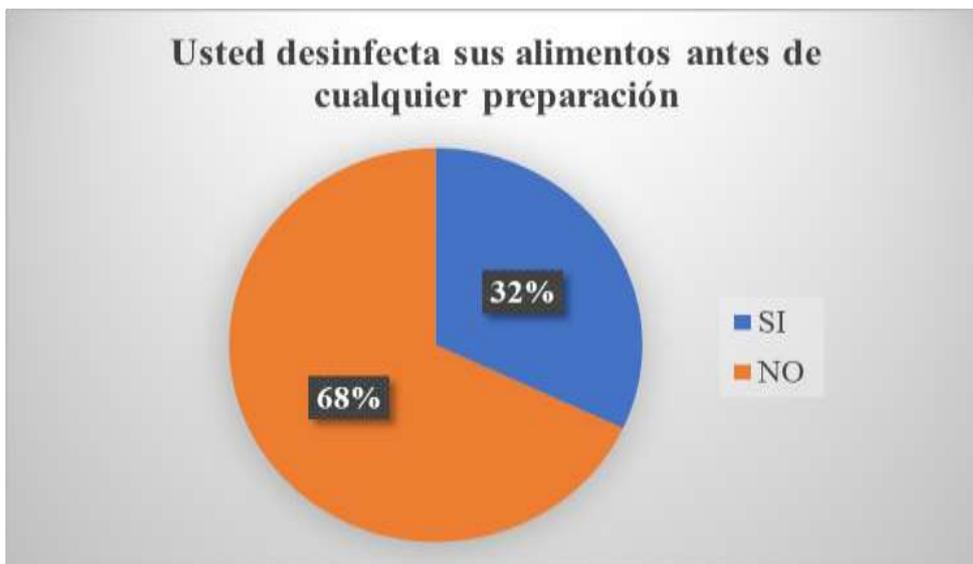
La Figura 8 revela que el 68% de los estudiantes no desinfecta sus alimentos antes de prepararlos, mientras que el 32% sí realiza esta práctica. Es fundamental que los estudiantes universitarios desinfecten adecuadamente sus alimentos antes de la preparación para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos y garantizar una higiene alimentaria adecuada. La desinfección es una medida clave para eliminar patógenos y contaminantes que pueden provocar infecciones gastrointestinales, las cuales son comunes en poblaciones jóvenes y activas.

Hernández-Porras et al. (2017), destacan que la falta de prácticas correctas en la desinfección y manipulación de alimentos puede dar lugar a brotes de enfermedades como salmonelosis y listeriosis. Estas condiciones no solo afectan la salud física de los estudiantes, sino que también pueden tener un impacto negativo en su rendimiento académico, ya que las ausencias por enfermedad pueden interrumpir su proceso de aprendizaje. Además, Salgado-Escobar et al. (2020) señalan que el conocimiento

adecuado sobre la desinfección de alimentos está vinculado con una disminución en la incidencia de enfermedades alimentarias, lo que resulta crucial para la salud pública y el bienestar general de los estudiantes. Practicar una correcta higiene alimentaria, como lavar adecuadamente frutas y verduras, es esencial para mantener una dieta saludable y prevenir riesgos sanitarios.

Figura 8.

Desinfección de alimentos antes de la preparación.



Según la Figura 9, el 57% de los estudiantes tiene conocimiento sobre la cantidad de agua que debe consumir diariamente, mientras que el 43% no está al tanto de esta recomendación. La cantidad de agua recomendada varía dependiendo de factores como la edad, el sexo, la actividad física y las condiciones climáticas. Sin embargo, una pauta general es consumir alrededor de 2 litros (equivalentes a 8 vasos) de agua al día para los adultos, aunque algunos estudios sugieren que la ingesta puede ser mayor según las necesidades individuales. La hidratación adecuada es crucial para el funcionamiento óptimo del organismo. Popkin et al. (2022) señalan que una correcta ingesta de agua es esencial para regular la temperatura corporal, facilitar la digestión, y absorber nutrientes, además de prevenir la deshidratación, que puede perjudicar tanto el rendimiento físico como mental. Igualmente, Salas-Salvadó et al. (2020) menciona que una hidratación adecuada está vinculada con la mejora en el rendimiento cognitivo, la concentración y el estado de ánimo, aspectos clave para los estudiantes universitarios. La deshidratación,

por otro lado, puede provocar síntomas como fatiga, confusión y disminución de la memoria, lo que afecta directamente al rendimiento académico.

No consumir la cantidad adecuada de agua puede dar lugar a deshidratación, cuyos síntomas incluyen sed extrema, sequedad en la boca, fatiga y mareos. Además, la deshidratación puede interferir en la capacidad de concentración, disminuir la memoria y causar problemas digestivos como el estreñimiento, lo que resalta aún más la importancia de mantener una correcta hidratación para el bienestar general (Mancheno, 2024).

Figura 9.

Conocimiento sobre la cantidad diaria de agua recomendada.



En la Figura 10, el 64% de los estudiantes no consume carne al menos tres veces por semana, mientras que el 36% sí lo hace. El consumo de carne es fundamental para los estudiantes universitarios, ya que proporciona proteínas de alta calidad, vitaminas y minerales esenciales para el crecimiento, la energía y el rendimiento académico. Las carnes, como el pollo, la carne de res y el pescado, son fuentes importantes de proteínas, necesarias para el desarrollo muscular y la reparación de tejidos (Quesada & Gómez, 2019).

De acuerdo con un estudio de Luis-Román et al. (2023), una ingesta adecuada de proteínas animales está asociada con el mantenimiento de la masa muscular y una mejor salud metabólica. Además, el pescado es particularmente beneficioso debido a su alto contenido de ácidos grasos omega-3, los cuales tienen efectos positivos sobre la salud cardiovascular y la función cognitiva (Castro & Balaszczuk, 2020).

Ruiz-López et al. (2021) destacan que la inclusión regular de carnes magras en la dieta ayuda a prevenir deficiencias nutricionales, especialmente en poblaciones jóvenes y activas, como los estudiantes universitarios. La carne roja, rica en hierro hemo, facilita una mejor absorción del hierro en el cuerpo, lo que es crucial para prevenir la anemia, una condición que puede disminuir la concentración y el rendimiento académico. Además, los ácidos grasos omega-3 presentes en el pescado están relacionados con mejoras en la memoria y la concentración, lo que puede beneficiar el rendimiento cognitivo (Castro & Balaszczuk, 2020).

Figura 10.

Frecuencia de consumo de carnes (res, pollo, pescado) por semana.



En la Figura 11 se observa que el 79% de los estudiantes no suelen consumir frutos secos, como maní, pasas o almendras, durante el día, mientras que el 21% sí los incorporan en su dieta. El consumo de frutos secos es esencial para los estudiantes universitarios debido a su alto valor nutricional, que favorece tanto la salud como el rendimiento académico. Estos alimentos son ricos en grasas saludables, proteínas, fibra, vitaminas y minerales, lo que los convierte en una excelente opción de snack para mantener la energía y la concentración durante las largas horas de estudio. De acuerdo con Martínez et al. (2018), los frutos secos contienen ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, que han demostrado reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y mejorar la salud cerebral. Además, la fibra de estos alimentos favorece una digestión saludable y ayuda a controlar el apetito, siendo una opción útil para los estudiantes que buscan mantener un peso adecuado (Flores, 2019). La investigación de Arias-Fernández

et al. (2019), también sugiere que el consumo regular de frutos secos mejora la función cognitiva, incluyendo aspectos como la memoria y la concentración, lo que resulta beneficioso para el desempeño académico. Por lo tanto, incluir frutos secos en la dieta diaria puede ser una estrategia efectiva para mejorar la salud y el bienestar integral de los estudiantes.

Figura 11.

Frecuencia de consumo de frutos secos (maní, pasas, almendras) durante el día.



En la Figura 12, se observa que solo el 14% de los estudiantes encuestados presta atención a las kilocalorías que consumen a diario, mientras que el 86% no lo hace. Es crucial tomar en cuenta las kilocalorías diarias, ya que este hábito contribuye al mantenimiento de un equilibrio energético adecuado, favoreciendo una alimentación saludable. Un control adecuado de la ingesta calórica puede prevenir problemas de salud como la obesidad, la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares (Maza-Ávila et al., 2022). Según un estudio de Ceballos & Guadarrama, (2020) llevar un seguimiento consciente de las kilocalorías consumidas permite a las personas ajustar su dieta de acuerdo con sus necesidades energéticas, mejorando tanto el rendimiento físico como el mental. Además, el ser consciente de la cantidad de calorías ingeridas fomenta hábitos alimenticios más responsables, lo que puede resultar en una mejor calidad de vida (Martínez et al., 2018).

Asimismo, evaluar las kilocalorías consumidas es fundamental para quienes desean perder peso o mejorar su composición corporal, ya que un déficit calórico controlado es clave para alcanzar estos objetivos (Becerra-Rojas et al., 2019). La cantidad de

kilocalorías necesarias para cada persona varía dependiendo de factores como la edad, el sexo, el nivel de actividad física y los objetivos personales relacionados con el peso (como perder, mantener o ganar peso). De acuerdo con las recomendaciones generales de la Organización Mundial de la Salud (2020), un adulto promedio debe consumir alrededor de 2,500 kcal al día para mantener un peso saludable, aunque esta cifra puede ajustarse según el estilo de vida de cada individuo.

Figura 12.

Consumo diario de Kilocalorías.



En la figura 13 se observa que el 43% de los estudiantes tiene conocimiento sobre las consecuencias de una mala alimentación, mientras que el 57% no está informado al respecto. El conocimiento de los efectos negativos de una alimentación inadecuada es esencial para promover una salud óptima y prevenir enfermedades. Una dieta desequilibrada puede conducir a diversos problemas de salud, tales como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y deficiencias nutricionales (Maza-Ávila et al., 2022). Investigaciones como la de Alafif et al. (2021), señalan que un consumo elevado de azúcares y grasas saturadas, acompañado de una ingesta insuficiente de frutas y verduras, aumenta el riesgo de padecer enfermedades crónicas. Además, una mala alimentación no solo afecta la salud física, sino que también puede influir negativamente en el bienestar emocional y mental. Según Khalidi et al. (2022), una dieta deficiente en nutrientes está vinculada a trastornos como la ansiedad y la depresión, lo cual deteriora la calidad de vida. Ser consciente de las repercusiones de una mala alimentación permite a las personas tomar decisiones informadas sobre su dieta y

adoptar hábitos alimenticios más saludables. La educación sobre estos efectos es clave para sensibilizar a las comunidades sobre la importancia de la nutrición en la prevención de enfermedades y la promoción de la salud (Alolabi et al., 2020). Asimismo, los estudios demuestran que una alimentación deficiente puede contribuir a trastornos mentales como la ansiedad y la depresión, lo que resalta la necesidad de una dieta equilibrada para evitar estos efectos adversos.

Figura 13.

Consecuencias de una mala alimentación.

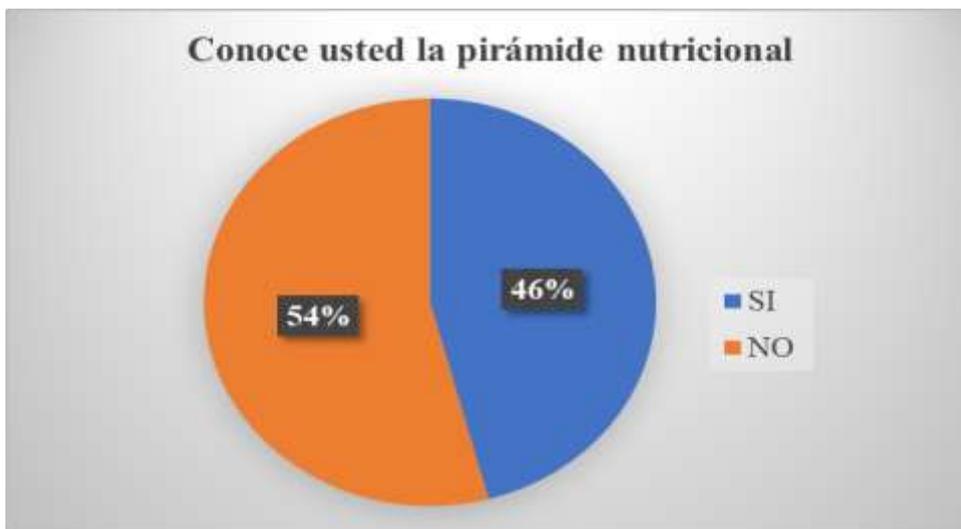


En la figura 14, se observa que el 54% de los estudiantes encuestados no está familiarizado con la pirámide nutricional, mientras que el 46% afirma tener conocimiento sobre ella. Es esencial que los estudiantes universitarios comprendan la pirámide nutricional, ya que esta herramienta juega un papel clave en la promoción de hábitos alimenticios saludables y en la prevención de enfermedades. La pirámide nutricional ofrece una representación visual sencilla que facilita la comprensión de cómo equilibrar la ingesta de distintos grupos de alimentos, favoreciendo así una dieta equilibrada (Reichmann et al., 2019). De acuerdo con estudios recientes, la educación nutricional basada en la pirámide mejora el conocimiento sobre las porciones adecuadas y la importancia de incluir una variedad de alimentos en la dieta, lo cual impacta positivamente en la salud general y el rendimiento académico (Wube et al., 2024). El conocimiento de esta herramienta capacita a los estudiantes para tomar decisiones informadas sobre su alimentación, lo que puede mejorar su bienestar físico y mental

(McGrath et al., 2024). La pirámide se organiza en niveles, con los alimentos ricos en carbohidratos, como granos y cereales, en la base; seguidos de frutas y verduras, proteínas (como carnes, legumbres y frutos secos) en el siguiente nivel, y en la parte superior, grasas y azúcares, que deben consumirse en cantidades limitadas (Gille et al., 2016).

Figura 14.

Pirámide nutricional.



En la Figura 15, se muestra que solo el 37% de los estudiantes encuestados está informado sobre las enfermedades relacionadas con una mala alimentación, mientras que el 63% no posee este conocimiento. Las consecuencias de una dieta deficiente incluyen un mayor riesgo de enfermedades crónicas, como la obesidad, que se asocia con problemas metabólicos y cardiovasculares (Maza-Ávila et al., 2022). Además, una alimentación inadecuada puede provocar trastornos digestivos, problemas hepáticos y algunos tipos de cáncer, así como afectar la salud mental. Las deficiencias de nutrientes esenciales también influyen en trastornos como ansiedad y depresión (Martínez et al., 2018). La conciencia sobre estos riesgos es crucial para que los estudiantes tomen decisiones más saludables sobre su alimentación, lo que contribuirá a prevenir enfermedades y mejorar su bienestar. La educación nutricional es clave en este proceso, brindando el conocimiento necesario para entender la conexión entre la dieta y la salud.

Figura 15.

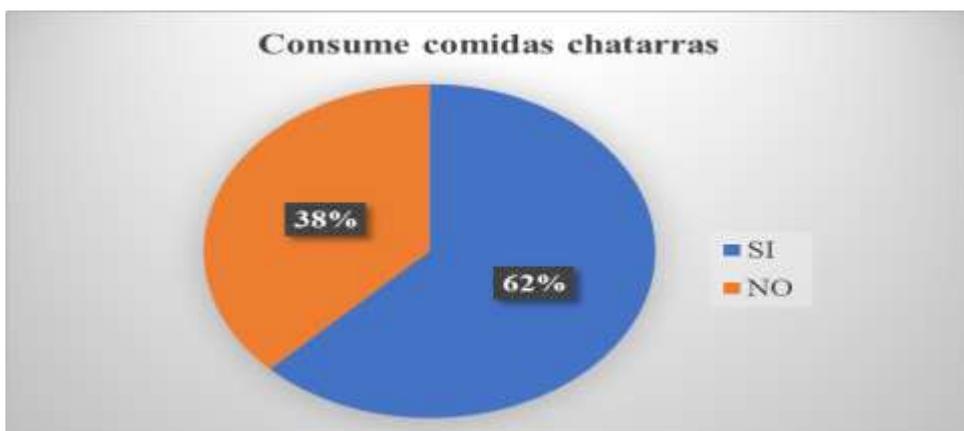
Enfermedades por una mala alimentación.



En la figura 16, el 62% de los estudiantes encuestados consume comidas chatarra, mientras que el 38% no las consume. Las comidas chatarra, ricas en calorías, azúcares, grasas saturadas y sodio, carecen de nutrientes esenciales y están asociadas con un mayor riesgo de obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares (Carías et al., 2020). Además, un consumo excesivo de estos alimentos puede afectar la salud mental, aumentando el riesgo de depresión y ansiedad (Marin & Mercado, 2021). La dieta rica en alimentos ultraprocesados puede desplazar opciones más saludables, como frutas y verduras, lo que provoca deficiencias nutricionales y problemas digestivos (Barrera-Rojas, 2021). Aunque el consumo ocasional de comida chatarra no es necesariamente perjudicial, su ingesta regular puede tener efectos negativos significativos en la salud física y mental.

Figura 16.

Comidas chatarras.



4.2. ESTRATEGIAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Tras el diagnóstico situacional de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial, se procedió a llevar a cabo capacitaciones y talleres, sobre hábitos alimentarios (Anexo 2). Durante estas sesiones se trataron temas clave como la importancia de una alimentación saludable, los alimentos ricos en macro y micronutrientes, la relación entre nutrición y salud, la dieta balanceada, las kilocalorías, las tablas peruanas de composición de alimentos, las enfermedades asociadas a una mala nutrición, las enfermedades transmitidas por alimentos, los alimentos seguros, grasas saludables, proteínas magras, granos integrales, frutas y verduras, la variedad alimentaria, la educación nutricional, la planificación de comidas, la elección de alimentos, la frecuencia de comidas, el tamaño de porciones, los momentos de consumo y los métodos de preparación.

Las estrategias de alimentación saludable son esenciales para promover el bienestar y rendimiento académico de los estudiantes universitarios. La implementación de programas de educación nutricional en universidades puede ayudar a los estudiantes a comprender la importancia de una dieta equilibrada. Varela et al. (2024) destacan que estos programas mejoran el conocimiento sobre las elecciones alimentarias y promueven hábitos más saludables. Fomentar la planificación de comidas es clave para ayudar a los estudiantes a tomar decisiones más saludables y evitar el consumo frecuente de alimentos ultraprocesados. Palomo et al. (2022) sugieren que preparar las comidas con anticipación facilita el acceso a opciones nutritivas y reduce la dependencia de la comida rápida.

Además, mejorar el acceso a alimentos saludables en los campus universitarios, como frutas, verduras y alimentos integrales, es crucial. Verain et al. (2022) afirman que la disponibilidad de opciones saludables en los entornos universitarios está vinculada a una mejor alimentación y a un menor consumo de comida chatarra. Promover el consumo de frutas y verduras, y reducir la ingesta de azúcares y grasas saturadas, son medidas efectivas. Song et al. (2023) señalan que las campañas de concienciación alimentaria pueden influir positivamente en las elecciones alimentarias de los estudiantes. Por último, promover la alimentación consciente, en la que los estudiantes presten atención a lo que comen y a cómo se sienten, puede mejorar su relación con la comida y reducir el consumo excesivo (Guertin & Pelletier, 2021). Implementar estas estrategias no solo mejora la salud de los estudiantes, sino también su rendimiento académico y bienestar general.

4.3. ELABORACIÓN DE LA ENCUESTA

La encuesta fue diseñada en función de la variable “Hábitos alimentarios”, la cual se dividió en tres dimensiones de estudio, abarcando un total de 38 ítems (Anexo 4). Estas dimensiones permiten a los investigadores organizar y estructurar los datos de manera lógica y coherente, facilitando el análisis e interpretación de los resultados. De esta forma, la información recopilada se vuelve más accesible y comprensible (Jiang et al., 2024). Al definir claramente las dimensiones de la variable, se aumenta la validez de las mediciones y la fiabilidad de los instrumentos empleados. Esto, a su vez, otorga mayor confianza a los investigadores en cuanto a que están midiendo de manera precisa los aspectos que se buscan evaluar (Licata et al., 2024). A continuación, se presentan las dimensiones de la encuesta.

Dimensión 1: Motivación alimenticia (12 ítems)

Dimensión 2: Preferencia alimenticia (10 ítems)

Dimensión 3: Frecuencia alimenticia (16 ítems)

Los ítems presentaron alternativas de opinión con las opciones presentadas en base a la escala de Likert (tabla 3). La escala de Likert es intuitiva y fácil de entender tanto para los investigadores como para los encuestados. Esto favorece una mayor tasa de respuesta y reduce la confusión (Heo et al., 2022). Las respuestas en una escala de Likert son cuantificables, lo que facilita el análisis estadístico. Esto permite a los investigadores aplicar diversas pruebas estadísticas para identificar tendencias y patrones (Yamashita, 2022).

Tabla 3.

Puntajes de ítems de la encuesta.

Ítems	Puntaje
Nunca	(1)
Casi nunca	(2)
A veces	(3)
Casi siempre	(4)
Siempre	(5)

Para la interpretación de los datos, se han definido los baremos descritos en la Tabla 4. El uso de baremos en un estudio de investigación es fundamental por diversas razones que impactan directamente la calidad y la interpretación de los datos. En primer lugar, los baremos proporcionan estándares claros para medir y comparar resultados, lo que asegura la coherencia y validez de las mediciones (Cummings, 2024). Esto facilita la interpretación de los datos, ya que permite identificar desviaciones significativas respecto a un rango normal, lo que podría indicar posibles anomalías (Díaz-Hernández et al., 2024). Además, la aplicación de baremos refuerza la validez y fiabilidad de los instrumentos de medición, garantizando que los resultados sean creíbles y reproducibles (Bain et al, 2024).

Los baremos también son esenciales para la comunicación de los hallazgos a diversas audiencias, facilitando la aplicación de los resultados en la formulación de políticas y prácticas (Nieto-Eugenio et al., 2021). Al ofrecer un marco de referencia, los baremos permiten comparar los resultados obtenidos en distintos grupos o condiciones, lo que es crucial para detectar desviaciones significativas y realizar análisis más detallados (Hu et al., 2024). La existencia de baremos bien definidos mejora la interpretación de los resultados, permitiendo a los investigadores discernir entre puntuaciones normales y preocupantes (Gough et al., 2024).

Finalmente, el uso de baremos no solo ayuda a validar los instrumentos de medición y aumentar la fiabilidad de los datos, sino que también facilita la identificación de tendencias y patrones en los resultados, lo cual es clave para desarrollar intervenciones basadas en evidencia.

Tabla 4.

Baremos de la variable y dimensiones de hábitos alimentarios.

Variable/Dimensiones	Deficiente	Regular	Eficiente
Hábitos de alimentación	[38;88]	[89;139]	[140;190]
Dimensión 1: Motivación alimenticia	[12;27]	[28;43]	[44;60]
Dimensión 2: Preferencia alimenticia	[10;23]	[24;37]	[38;50]
Dimensión 3: Frecuencia alimenticia	[16;37]	[38;59]	[60;80]

4.4. VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD DE LA ENCUESTA

4.4.1. VALIDACIÓN

La validación de la encuesta se llevó a cabo mediante la técnica de juicio de expertos, con la participación de cuatro jueces especializados en el área (Tabla 5), quienes evaluaron y aprobaron el uso de los instrumentos propuestos. El proceso se realizó bajo un umbral de confiabilidad del 80%, lo que garantiza la precisión y fiabilidad del cuestionario. La validación por juicio de expertos es un paso clave para asegurar la calidad y relevancia de los instrumentos de medición. A través de este proceso, profesionales con experiencia pueden evaluar tanto el contenido como la estructura del cuestionario, asegurando que se alineen correctamente con los objetivos de la investigación (Ponce, 2021).

Además de mejorar la validez de contenido del instrumento, la validación por expertos permite identificar posibles sesgos o áreas de mejora antes de su implementación (Arias & Covinos, 2021), lo que contribuye a obtener datos más confiables y precisos. Estos datos, a su vez, son fundamentales para la correcta interpretación de los resultados y la toma de decisiones (Kim et al., 2024). Generalmente, un índice de validez de contenido entre 0.7 y 1.0 se considera adecuado, y un valor superior a 0.8 se interpreta como excelente, indicando que los ítems del cuestionario son altamente relevantes y apropiados para medir el constructo deseado (López-Moreno et al., 2021). Este proceso de validación es esencial para asegurar que los cuestionarios midan de manera efectiva lo que se busca evaluar.

Tabla 5.

Juicio de expertos de la variable en estudio (Hábitos alimentarios).

Nº	Grado académico	Nombres y apellidos (Experto)	Dictamen
1	Doctor	Luz Angelica Atoche Silva	Suficiencia
2	Doctor	Luis Alfredo Espinoza Espinoza	Suficiencia
3	Doctor	Heber Peleg Cornelio Santiago	Suficiencia
4	Doctor	Gino Paul Prieto Rosales	Suficiencia

Nota: Certificado de validez en el Anexo 5 y 6

4.4.2. CONFIABILIDAD

Se realizó una prueba piloto para evaluar la confiabilidad del instrumento de medición. Según Hernández et al. (2014), la confiabilidad se refiere al grado en que un instrumento produce los mismos resultados cuando se utiliza repetidamente en el mismo sujeto. En esta investigación, se aplicó el coeficiente Alfa de Cronbach para medir la consistencia interna del instrumento (Tabla 6), obteniendo un valor de 0.917, lo que indica una alta confiabilidad (Tabla 7).

La confiabilidad es un aspecto esencial en la investigación científica, ya que asegura que los datos obtenidos sean consistentes, precisos y reproducibles. Tal como afirman Bastian et al. (2024), un alto nivel de confiabilidad de un instrumento de medición aumenta la validez de los resultados, lo que resulta crucial para obtener conclusiones fundamentadas y robustas. Además, estudios recientes refuerzan la importancia del Alfa de Cronbach para garantizar la calidad de los instrumentos en diversas áreas de investigación (de Vet et al., 2017).

El Alfa de Cronbach es una herramienta esencial para validar cuestionarios, desempeñando un papel clave en la investigación científica. Su relevancia radica en su capacidad para asegurar la fiabilidad de los instrumentos de medición en diversos contextos, lo que garantiza la obtención de resultados consistentes y válidos (Ispayeva et al., 2024).

Tabla 6.

Criterios de confiabilidad

Criterios de confiabilidad	Valores de alfa de Cronbach
No es confiable	-1 a 0
Baja confiabilidad	0.01 a 0.49
Moderada confiabilidad	0.5 a 0.75
Fuerte confiabilidad	0.76 a 0.89
Alta confiabilidad	0.9 a 1

Nota. Hernández et al. (2014)

Tabla 7.

Confiabilidad de los instrumentos de medición.

Variable	N° de ítems	Coefficiente de confiabilidad
Hábitos alimentarios	53	Alfa de Cronbach: 0.917

Nota: Prueba piloto en el Anexo 6.

El coeficiente alfa de Cronbach es una de las herramientas más utilizadas para evaluar la confiabilidad de un instrumento de medición, ya que mide la consistencia interna de un conjunto de ítems, indicando en qué medida estos están correlacionados entre sí. Un valor cercano a 1 sugiere una alta consistencia interna, mientras que valores por debajo de 0.7 pueden señalar problemas con la confiabilidad (Malkewitz et al., 2023). Un coeficiente Alfa de Cronbach superior a 0.70 se considera aceptable y proporciona confianza en que los resultados son consistentes y reflejan de manera adecuada el constructo que se está midiendo (Vaske et al., 2017).

Los resultados presentados en la Tabla 7 muestran que la investigación obtuvo un alfa de Cronbach de 0.917, indicando que el instrumento de medición es altamente confiable. Este valor sugiere una excelente consistencia interna entre los ítems del cuestionario, lo que refuerza la validez y fiabilidad de los datos recolectados. Un alfa de esta magnitud asegura que los resultados sean consistentes y coherentes, proporcionando una base sólida para las conclusiones del estudio (de Vet et al., 2017).

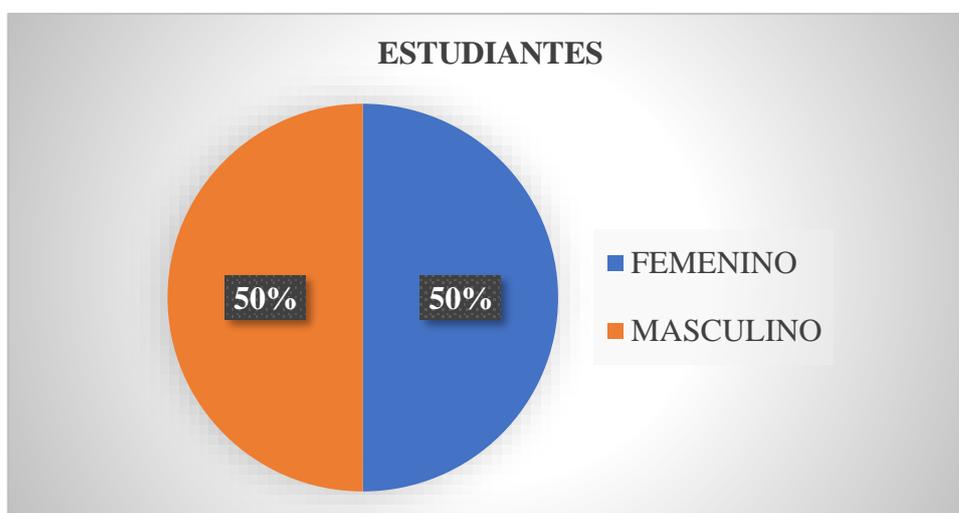
Varios estudios resaltan la importancia de realizar estos análisis como parte de las buenas prácticas de investigación, ya que contribuyen a la robustez y credibilidad del estudio. Este análisis permite identificar ítems problemáticos que podrían afectar la confiabilidad, lo que, al ser ajustado o eliminado, mejora la calidad del instrumento (Ispayeva et al., 2024).

4.5. APLICACIÓN DE LA ENCUESTA

La encuesta fue aplicada a un total de 72 estudiantes de la Escuela Profesional de Ingeniería Agroindustrial de la Universidad Nacional del Santa (Anexo 4). Según la Figura 17, el 50% de los encuestados fueron mujeres y el 50% hombres. La inclusión de ambos géneros en la muestra permite obtener una variedad más amplia de opiniones y experiencias, lo que fortalece la validez y riqueza de los datos. Pérez-Llantada (2024), señala que la diversidad de géneros en las muestras facilita una comprensión más integral de los fenómenos sociales. Asimismo, una muestra equilibrada es más representativa de la población general, lo que facilita la generalización de los resultados. En un estudio sobre la percepción de género en la educación, You & You (2025) observaron que las diferencias de género influyen de manera significativa en las opiniones y actitudes hacia diversos temas. Incluir tanto a hombres como a mujeres es esencial para realizar un análisis completo de cómo varían las actitudes y comportamientos entre géneros. En la investigación de Aparicio (2014), también encontró diferencias sustanciales en las respuestas relacionadas con temas de salud entre hombres y mujeres, subrayando la importancia de una muestra diversa. Limitar una encuesta a un solo género podría introducir sesgos que afectan la validez de los resultados, como lo advierte Santamaría-Pérez (2022), quienes concluyeron que no considerar la diversidad de género en las encuestas puede llevar a conclusiones erróneas y poco representativas.

Figura 17.

Total de estudiantes encuestados.



La Tabla 8 presenta los porcentajes y cantidades de los 72 estudiantes encuestados de Ingeniería Agroindustrial según su género. Incluir estudiantes de distintos ciclos permite capturar una variedad de perspectivas, ya que cada ciclo refleja diferentes etapas de desarrollo, experiencias y puntos de vista. Según Zúñiga et al. (2023), contar con participantes de diversos ciclos enriquece los hallazgos de la investigación, permitiendo una visión más completa y representativa. Además, al recopilar datos de diferentes ciclos, es posible realizar comparaciones significativas que faciliten la identificación de tendencias o cambios a lo largo del tiempo. En su estudio, Espinoza et al. (2020) destacaron las diferencias clave en la percepción de la educación entre estudiantes de distintos ciclos, subrayando la relevancia de considerar estas variaciones para obtener resultados más precisos y completos.

Tabla 8.

Género estudiantil encuetados por ciclo académico.

Ciclo	Femenino	Masculino	Total
VI	9 45.0%	11 55.0%	20 100.0%
X	27 51.9%	25 48.1%	52 100.0%
Total	36 50%	36 50%	72 100%

En la Tabla 9 se presentan los datos sobre el número de beneficiarios del comedor universitario. De la muestra total, un 9.7% de los estudiantes fueron beneficiarios del comedor, mientras que el 90.3% no lo fueron. Esta información resulta relevante para evaluar los hábitos alimentarios de los estudiantes y su percepción sobre la oferta del comedor universitario. Según Alafif et al. (2021), conocer los hábitos alimentarios de los estudiantes es crucial para diseñar estrategias que fomenten una alimentación más saludable en este grupo. La satisfacción con la calidad y variedad de la oferta alimentaria influye directamente en la experiencia universitaria y el rendimiento académico (Willroth et al., 2020). Además, una dieta balanceada no solo mejora la salud física, sino también la salud mental de los estudiantes, destacando la importancia de una nutrición adecuada en el ámbito universitario (Schlickmann et al., 2023).

Tabla 9.*Estudiantes con comedor universitario.*

Ciclo	NO	SI	Total
VI	20 100.0%	0 0%	20 100.0%
X	45 86.5%	7 13.5%	52 100.0%
Total	65 90.3%	7 9.7%	72 100%

4.6. HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DE INGENIERÍA AGROINDUSTRIAL

El presente estudio proporciona información valiosa sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes. En la tabla 10 se detalla que el 86.1% de los encuestados presenta un nivel eficiente en la dimensión de motivación alimenticia, mientras que un 13.9% tiene una motivación regular. La motivación alimenticia tiene un impacto directo sobre las decisiones relacionadas con qué y cuánto comer. Según Reimann et al. (2021), aquellos con alta motivación para mantener una dieta saludable tienden a seleccionar alimentos nutritivos y evitan opciones menos saludables. Esta motivación resulta esencial para establecer y mantener hábitos alimenticios saludables a largo plazo.

Espejo et al. (2022) refuerzan esta idea al señalar que las personas motivadas por factores internos, como el bienestar personal, son más propensas a adoptar hábitos alimenticios sostenibles. Además, la motivación alimenticia no solo afecta la calidad de la dieta, sino también el rendimiento académico y el bienestar general. De acuerdo con Martínez & Chong-Barreiro (2022), una dieta motivada por la salud está asociada con un mejor rendimiento académico entre los estudiantes universitarios.

La motivación alimenticia también puede ser clave para el diseño de intervenciones que promuevan hábitos alimenticios saludables. Según Lewis et al. (2022), las estrategias que fomentan la motivación intrínseca, como la educación nutricional, son más efectivas para promover cambios positivos en la dieta. Finalmente, Palomo et al. (2022) afirman que las personas que buscan motivación en una alimentación saludable tienden a desarrollar una relación más equilibrada con la comida y evitan patrones de alimentación emocional. Estos estudios destacan la importancia de fomentar la motivación alimenticia para promover estilos de vida saludables entre los estudiantes.

Tabla 10.*Motivación alimenticia por ciclo académico.*

		Motivación alimenticia		Total	
		Regular	Eficiente		
Ciclo	VI	Recuento	0	20	20
		% dentro de Ciclo	0,0%	100,0%	100,0%
	X	Recuento	10	42	52
		% dentro de Ciclo	19,2%	80,8%	100,0%
Total		Recuento	10	62	72
		% dentro de Ciclo	13,9%	86,1%	100,0%

En la tabla 11 se presenta que el 44.4% de los encuestados muestra un nivel eficiente en la dimensión de preferencia alimenticia, mientras que un 55.6% tiene una preferencia alimenticia regular. Las preferencias alimenticias tienen una influencia directa sobre las decisiones relacionadas con qué alimentos consumir, ya que las elecciones alimentarias están fuertemente condicionadas por las preferencias personales. Según Anaya-García & Álvarez-Gallego (2018), estas preferencias pueden determinar la aceptación de nuevos alimentos y, por ende, impactar la calidad de la dieta. Las preferencias alimenticias juegan un papel fundamental en la construcción de hábitos alimentarios sostenibles a largo plazo.

Un estudio realizado por Parra-Castillo et al. (2021) señala que las preferencias por alimentos saludables, como frutas y verduras, están asociadas con un mayor consumo de estos productos y, como resultado, con hábitos alimentarios más saludables. En este sentido, comprender las preferencias alimenticias de los estudiantes es clave para diseñar intervenciones que faciliten la incorporación de cambios en la dieta. Espejo et al. (2022) resaltan que personalizar las recomendaciones dietéticas de acuerdo con las preferencias de los individuos aumenta la probabilidad de que los cambios propuestos sean aceptados y mantenidos.

Además, las preferencias alimenticias no solo tienen un impacto en la salud física, sino también en la salud mental. Christofaro et al. (2020) sugieren que cuando las preferencias alimenticias se alinean con las elecciones que los individuos realizan, se logra una mayor satisfacción alimentaria, lo cual contribuye a un bienestar general superior. Estos hallazgos subrayan la importancia de tener en cuenta las preferencias alimenticias al fomentar hábitos de alimentación más saludables, ya que su aceptación es crucial para promover cambios duraderos en la dieta.

Tabla 11.

Preferencia alimenticia por ciclo académico.

		Preferencia alimenticia		Total	
		Regular	Eficiente		
Ciclo	VI	Recuento	4	16	20
		% dentro de Ciclo	20,0%	80,0%	100,0%
Ciclo	X	Recuento	36	16	52
		% dentro de Ciclo	69,2%	30,8%	100,0%
Total		Recuento	40	32	72
		% dentro de Ciclo	55,6%	44,4%	100,0%

Otra dimensión evaluada en el estudio fue el nivel de frecuencia alimenticia, como se muestra en la Tabla 12. El 48.6% de los encuestados presentó un nivel eficiente en esta dimensión, mientras que un 51.4% reportó una frecuencia alimenticia regular. La frecuencia con la que se consumen alimentos saludables, como frutas y verduras, está estrechamente relacionada con la calidad de la dieta y la salud en general. Sánchez et al. (2019) indican que una mayor frecuencia de consumo de frutas y verduras está asociada con un menor riesgo de enfermedades crónicas, como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

Además, la frecuencia alimenticia juega un papel fundamental en el control del peso. Un estudio realizado por Marti et al. (2021) revela que patrones de alimentación regulares y equilibrados son esenciales para prevenir la obesidad, ya que facilitan una ingesta adecuada de nutrientes y evitan el consumo excesivo de alimentos no saludables.

La repetición de estos patrones puede ayudar a consolidar hábitos alimenticios positivos. Según Tróchez et al. (2022), el consumo frecuente de alimentos saludables refuerza tanto su preferencia como su aceptación, lo que, a largo plazo, puede llevar a un cambio sostenido hacia una dieta más nutritiva.

La frecuencia de las comidas también impacta la salud mental. Investigaciones de Youngs-Mitre et al. (2023) sugieren que mantener una frecuencia de comidas regular está asociado con niveles más bajos de estrés y ansiedad, lo que contribuye a una mejor calidad de vida. Por otro lado, un estudio de Budin et al. (2025) concluyó que distribuir las comidas adecuadamente a lo largo del día optimiza el rendimiento físico y cognitivo, especialmente en poblaciones como los estudiantes. Estos resultados destacan la importancia de establecer patrones regulares y equilibrados de alimentación para promover tanto la salud física como mental, así como para mejorar el rendimiento académico y general.

Tabla 12.

Frecuencia alimenticia por ciclo académico.

		Frecuencia alimenticia		Total	
		Regular	Eficiente		
Ciclo	VI	Recuento	3	17	20
		% dentro de Ciclo	15,0%	85,0%	100,0%
	X	Recuento	34	18	52
		% dentro de Ciclo	65,4%	34,6%	100,0%
Total	Recuento	37	35	72	
	% dentro de Ciclo	51,4%	48,6%	100,0%	

En general, para la variable "Hábitos alimentarios" (Tabla 13), se observó que una proporción significativa de los encuestados, el 65.3%, presenta una alimentación saludable, caracterizada por una dieta que incluye alimentos regionales, lo cual es considerado eficiente. Esta tendencia refleja una actitud positiva hacia la elección de alimentos nutritivos y accesibles, lo que resalta la importancia de integrar opciones locales y saludables en la dieta universitaria.

La vida universitaria representa una etapa crítica en el establecimiento de hábitos alimenticios que perduren a lo largo del tiempo. Según Bhagyashri et al. (2024), aquellos

estudiantes que desarrollan hábitos alimenticios saludables durante su tiempo en la universidad tienen una mayor probabilidad de mantener estos comportamientos en su vida adulta, lo que subraya la relevancia de fomentar prácticas de alimentación adecuadas en este periodo formativo.

Además, los hábitos alimenticios desempeñan un papel importante en la socialización entre los estudiantes. De acuerdo con Wolfson et al. (2024), las interacciones sociales que giran en torno a la comida pueden fortalecer las relaciones interpersonales y promover un sentido de comunidad, lo cual es fundamental para el bienestar emocional de los estudiantes. Estas interacciones sociales no solo mejoran el entorno académico, sino que también contribuyen a una mejor integración y adaptación en la vida universitaria, favoreciendo tanto la salud física como mental de los estudiantes.

Tabla 13.

Hábitos alimentarios por ciclo académico.

			Hábitos alimentarios		Total
			Regular	Eficiente	
Ciclo	VI	Recuento	1	19	20
		% dentro de Ciclo	5,0%	95,0%	100,0%
	X	Recuento	24	28	52
		% dentro de Ciclo	46,2%	53,8%	100,0%
Total	Recuento	25	47	72	
	% dentro de Ciclo	34,7%	65,3%	100,0%	

4.7. DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE INGENIERÍA EN INGENIERÍA AGROINDUSTRIAL

De acuerdo con el Anexo 8, se presentan los registros de calificaciones de los estudiantes del VI ciclo en la asignatura de Nutrición y Toxicología Alimentaria (Figura 18), así como el registro de calificación del X ciclo en la asignatura de Tesis II (Figura 19). Estos datos permiten analizar la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de los estudiantes. La nutrición juega un papel fundamental en el rendimiento académico. Diversos estudios han demostrado que una dieta equilibrada y nutritiva está estrechamente vinculada con mejores resultados académicos. Según Ibarra et al. (2019), los estudiantes que consumen dietas saludables tienden a obtener mejores calificaciones,

ya que la calidad de la dieta influye directamente en la concentración, la memoria y los niveles de energía. La adecuada nutrición favorece la función cognitiva y permite un mejor desempeño en las tareas académicas.

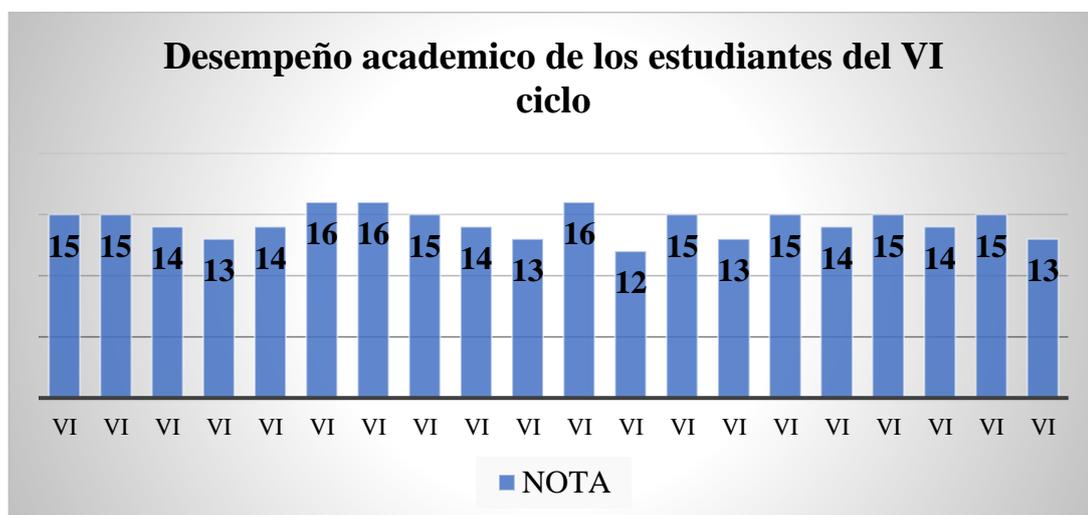
Sin embargo, el rendimiento académico no depende únicamente de la alimentación. El estilo de vida, que incluye factores como los hábitos de sueño y la actividad física, también desempeña un papel crucial. Sinche et al. (2024) indican que los estudiantes que mantienen un estilo de vida equilibrado, con un sueño adecuado y ejercicio regular, muestran un rendimiento académico superior. Esta integración de hábitos saludables refuerza la capacidad de aprendizaje y mejora el rendimiento en el aula.

Adicionalmente, las estrategias de aprendizaje y la autogestión son determinantes clave. Según Escobar et al. (2022), los estudiantes que adoptan técnicas de aprendizaje activo y reflexivo logran un mejor rendimiento académico en comparación con aquellos que emplean un enfoque pasivo. Estas técnicas permiten una mayor comprensión y retención del contenido, lo que se traduce en mejores calificaciones.

El apoyo social y las interacciones con compañeros también influyen significativamente en el rendimiento académico. Limas & Vargas (2020) destacan que los estudiantes que cuentan con redes de apoyo sólidas, que les permiten compartir recursos y estrategias de estudio, tienen mayores probabilidades de obtener mejores resultados. El sentido de comunidad y el intercambio de conocimientos enriquecen la experiencia académica, promoviendo un entorno favorable para el éxito educativo.

Figura 18.

Desempeño académico de los estudiantes del VI ciclo



El desempeño académico de los estudiantes universitarios está determinado por una variedad de factores, entre los cuales se encuentran la salud mental, la alimentación, el apoyo social, las estrategias de aprendizaje y el estilo de vida. Abordar estos aspectos de manera integral puede tener un impacto significativo en el éxito académico y en el bienestar general de los estudiantes. Maza-Ávila et al. (2022) coinciden en que mantener hábitos alimenticios saludables, como una dieta equilibrada rica en frutas y verduras, está asociado con un mejor desempeño académico. Una nutrición adecuada no solo favorece la salud física, sino que también influye en las capacidades cognitivas, como la concentración, la memoria y la claridad mental, elementos esenciales para el éxito académico.

El desempeño académico, entendido no solo como la calificación final, sino también como el progreso y el esfuerzo continuo durante el proceso de aprendizaje (Espinoza, 2022), depende en gran medida de factores internos y externos que afectan la capacidad del estudiante para asimilar conocimientos. El compromiso con el aprendizaje, el esfuerzo constante y la aplicación de estrategias efectivas de estudio son fundamentales para alcanzar un buen desempeño. Es crucial reconocer que una combinación de factores, tales como la salud mental, la calidad de la alimentación y un estilo de vida equilibrado, desempeñan roles esenciales en el desempeño académico de los estudiantes. De igual forma, las intervenciones que promuevan estos aspectos pueden contribuir significativamente a mejorar tanto el éxito académico como el bienestar integral de los estudiantes universitarios.

Figura 19.

Desempeño académico de los estudiantes del X ciclo



4.8. CORRELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES

Se llevó a cabo una prueba de normalidad con el objetivo de evaluar la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico, para determinar la estadística más adecuada para el análisis de los datos, ya sea paramétrica o no paramétrica. En la Tabla 14 se muestra que el valor p obtenido es menor a 0.05 ($p < 0.05$), lo que significa que se rechaza la hipótesis nula de que los datos siguen una distribución normal, y se acepta la hipótesis alternativa, que sugiere que los datos no siguen una distribución normal. Esto implica que, dado que los datos no presentan una distribución normal, se utilizará una estadística no paramétrica en lugar de una paramétrica para el análisis posterior.

La elección de la prueba de Kolmogorov-Smirnov se fundamenta en el tamaño de la muestra, que consiste en 72 estudiantes. Según Tapia & Cevallos (2021), cuando el tamaño de la muestra es superior a 50, la prueba de Kolmogorov-Smirnov tiene un poder estadístico suficiente para detectar desviaciones significativas de la distribución esperada, lo que garantiza que las conclusiones del análisis sean confiables. Esta prueba de normalidad evalúa si los datos observados se ajustan a una distribución normal. La capacidad de identificar desviaciones de la normalidad es esencial, ya que, como señalan Sánchez-Solis et al. (2024), la normalidad es un supuesto clave en muchas técnicas estadísticas, y su violación puede comprometer la validez de los resultados obtenidos.

En el caso de que los datos no sigan una distribución normal, como en el presente estudio, se recurre a las pruebas estadísticas no paramétricas. Las pruebas no paramétricas son herramientas estadísticas muy útiles cuando los datos no cumplen con los supuestos de normalidad o cuando los datos son ordinales o de rango, como puede ocurrir en algunas encuestas. Según Lloret-Segura et al. (2014), estas pruebas permiten realizar inferencias y análisis sin necesidad de asumir una distribución específica de los datos, lo que las hace apropiadas para una amplia variedad de situaciones. Una de las ventajas principales de las pruebas no paramétricas es que son menos sensibles a la violación de los supuestos de normalidad, lo que las hace robustas en situaciones donde los datos presentan distribuciones sesgadas o no cumplen con los criterios paramétricos requeridos.

Además, las pruebas no paramétricas son particularmente efectivas para analizar datos con distribuciones no normales, como los datos con asimetría o aquellos que contienen valores atípicos. Un artículo de Cardoso & Galeno (2023) refuerza la idea de que las

pruebas no paramétricas son altamente recomendadas en escenarios donde las condiciones de normalidad no se cumplen. Estas pruebas son más flexibles y pueden manejar datos complejos, como aquellos que provienen de encuestas o cuestionarios que no siguen una distribución uniforme. Así, el uso de pruebas no paramétricas, como la prueba de Kolmogorov-Smirnov, garantiza la validez y la fiabilidad de los resultados obtenidos, incluso en situaciones de datos no normales.

Tabla 14.

Prueba de normalidad.

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	p	Estadístico	gl	p.
Hábitos alimentarios	,208	72	,000	,870	72	,000
Desempeño académico	,180	72	,000	,935	72	,001

a. Corrección de significación de Lilliefors

A partir de los datos obtenidos de la variable "hábitos alimentarios", se procedió a correlacionar las puntuaciones con el desempeño académico de cada estudiante encuestado. En la Tabla 15, se presenta la correlación entre ambas variables, donde se observa un valor $p < 0.05$. Esto permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alternativa, ya que se evidencia una correlación significativa entre los hábitos alimentarios y el desempeño académico. Esta relación es positiva y directa, lo que sugiere que a medida que los hábitos alimentarios mejoran, también lo hace el desempeño académico de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial.

Además, en la Tabla 16 se observa que la relación entre las variables "hábitos alimentarios" y "desempeño académico" es muy fuerte, como lo indica el valor de Rho de Spearman ($\rho = 0.940$). La correlación de Spearman es una herramienta estadística clave para evaluar la relación entre variables ordinales o continuas, incluso cuando no siguen una distribución normal. Su rango varía entre -1 y 1, donde valores cercanos a 1 reflejan una fuerte correlación positiva entre las variables, mientras que valores cercanos a -1 sugieren una correlación negativa considerable (Stephanou & Varughese, 2021).

Este hallazgo es consistente con investigaciones previas, como el estudio de Kumar & Tiwari (2021), que utilizó la correlación de Spearman para evaluar la relación entre la satisfacción del cliente y la lealtad en el sector de servicios, encontrando un ρ de 0.72, lo que indica una correlación positiva fuerte. De igual manera, Villanes (2022) empleó la misma técnica para analizar la relación entre las plataformas virtuales y el bienestar integral de los docentes, obteniendo un ρ de 0.728, lo que también sugiere una fuerte correlación positiva. Este respaldo empírico reafirma la validez de los resultados obtenidos en este estudio, demostrando que los hábitos alimentarios juegan un papel crucial en el desempeño académico de los estudiantes.

Figura 20.

Regla de interpretación del coeficiente de correlación

REGLA DE INTERPRETACION DEL COEFICIENTE DE CORRELACION	
RHO	GRADO DE RELACION
0	Relación Nula
±0.000... - 0.19...	Relación Muy Baja
±0.200 - 0.39...	Relación Baja
±0.400 - 0.59...	Relación Moderada
±0.600 - 0.79...	Relación Alta
±0.800 - 0.99...	Relación Muy Alta
±1	Relación Perfecta
La relación puede ser directa (+) o inversa(-)	

Nota: Mayorga, LA. (2022).

Tabla 15.

Correlación entre los hábitos alimentarios y el desempeño académico de los estudiantes.

			Desempeño académico	Hábitos alimentarios
Rho de Spearman	Desempeño académico	Coeficiente de correlación	1,000	,940**
		Sig. (bilateral)	.	,000
	N		72	72
	Hábitos alimentarios	Coeficiente de correlación	,940**	1,000
Sig. (bilateral)		,000	.	
N		72	72	

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

Tabla 16.

Correlación Spearman entre los hábitos alimentarios y el desempeño académico.

	ρ	p	N
Hábitos alimentarios – Desempeño académico	0.940	0	72

La relación entre el desempeño académico y los hábitos alimentarios ha sido ampliamente estudiada, con diversos estudios que sugieren que una alimentación adecuada puede tener un impacto positivo en el rendimiento escolar. Según Yanez (2023), una dieta equilibrada, rica en nutrientes esenciales, está vinculada a un mejor rendimiento académico en los estudiantes. Nutrientes clave como los ácidos grasos omega-3, las vitaminas y los minerales son fundamentales para el desarrollo cognitivo y el óptimo funcionamiento cerebral.

Un estudio realizado por Ibarra et al. (2019) encontró que los estudiantes que mantenían hábitos alimentarios saludables, como el consumo regular de frutas y verduras, obtenían mejores calificaciones en comparación con aquellos cuya dieta era rica en azúcares y grasas saturadas. Los autores concluyeron que la calidad de la dieta afecta no solo la salud física, sino también el rendimiento académico, lo que refuerza la importancia de una nutrición adecuada para el desempeño escolar.

La investigación de Martínez et al. (2018) también respalda esta relación, sugiriendo que una buena alimentación influye positivamente en la concentración y la memoria, dos habilidades esenciales para el aprendizaje efectivo. Los autores advierten que una nutrición inadecuada puede ocasionar fatiga y disminución de la capacidad cognitiva, lo que, a su vez, se traduce en un bajo desempeño académico.

Tejeda et al. (2021) argumentan que fomentar hábitos alimentarios saludables no solo mejoraría la salud general de los estudiantes, sino que también contribuiría a un mejor rendimiento académico. En un estudio de Rico-de la Rosa et al. (2022), se señala que una nutrición adecuada está estrechamente relacionada con un mejor rendimiento cognitivo y la salud mental. Nutrientes como los ácidos grasos omega-3, antioxidantes y vitaminas son esenciales para el funcionamiento cerebral, lo que subraya la importancia de una dieta equilibrada.

En las tablas 17 y 18 se muestra que el valor de p es menor a 0.05, lo que indica una relación significativa entre la dimensión de motivación alimenticia y el desempeño académico de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial. Esto sugiere que, a mayor motivación alimenticia, mejor será el rendimiento académico. Además, la correlación entre ambas variables es alta, con un valor de Rho de Spearman de 0.743 (Mayorga, 2022), lo que refleja una relación fuerte.

Este hallazgo resalta la importancia de la motivación alimenticia en el desempeño académico, ya que una alimentación adecuada no solo mejora la salud física, sino también el bienestar mental y la concentración, elementos esenciales para el éxito académico.

Tabla 17.

Correlación entre la dimensión motivación alimenticia y el desempeño académico de los estudiantes.

			Desempeño académico	Motivación alimenticia
Rho de Spearman	Desempeño académico	Coefficiente de correlación	1,000	,743**
		Sig. (bilateral)	.	,000
	Motivación alimenticia	N	72	72
		Coefficiente de correlación	,743**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	72	72

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

Tabla 18.

Correlación Spearman entre motivación alimenticia y el desempeño académico.

	ρ	p	N
Motivación alimenticia – Desempeño académico	0.743	0	72

La relación entre el desempeño académico y la motivación alimenticia ha emergido como un área de interés creciente en la investigación, ya que se ha identificado que la motivación de los estudiantes hacia su alimentación puede tener un impacto directo en su rendimiento académico. Según Torres et al. (2019), la motivación alimenticia es fundamental en la elección de alimentos saludables, lo que, a su vez, puede influir en la capacidad cognitiva y el rendimiento académico. Los estudiantes que están motivados para adoptar hábitos alimenticios saludables, como el consumo regular de frutas y verduras, tienden a experimentar beneficios tanto en su salud física como en su capacidad de aprendizaje.

Un estudio realizado por Usán & Salavera (2018) observó que los estudiantes con alta motivación hacia una dieta saludable presentaron no solo mejores calificaciones, sino también niveles más altos de concentración y enfoque. Estos resultados sugieren que una motivación intrínseca para mantener hábitos alimenticios adecuados puede facilitar el aprendizaje, favoreciendo un mejor desempeño académico. En la misma línea, Espejo et al. (2022) subrayan la importancia de implementar programas educativos que no solo proporcionen información sobre nutrición, sino que también fomenten la motivación hacia una alimentación saludable. La investigación de estos autores demuestra que intervenciones que mejoran la motivación alimenticia resultan en una selección de alimentos más nutritivos y, en consecuencia, en un mejor rendimiento académico.

Además, Maza-Ávila et al. (2022) argumentan que la motivación alimenticia no solo tiene un impacto directo en el rendimiento académico, sino que también contribuye al bienestar general de los estudiantes. Esta relación crea un ciclo positivo, donde una dieta adecuada mejora el estado emocional y físico de los estudiantes, lo que favorece su capacidad para aprender y tener un mejor desempeño académico. Promover una mayor motivación hacia la alimentación saludable podría tener un impacto significativo en el éxito universitario y en la calidad de vida de los estudiantes.

Las tablas 19 y 20 muestran que el valor de p es menor a 0.05, lo que indica una relación significativa entre la dimensión de preferencia alimenticia y el desempeño académico de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial. Esta relación es de carácter directa, lo que sugiere que, a mayor preferencia alimenticia por alimentos saludables, mayor será el rendimiento académico de los estudiantes. Además, la correlación observada en el coeficiente de Rho de Spearman ($\rho = 0.790$) indica una relación alta y positiva entre

ambas variables (Mayorga, 2022). Esto implica que los estudiantes con una mayor inclinación hacia alimentos nutritivos y saludables presentan un mejor desempeño académico.

Tabla 19.

Correlación entre la dimensión preferencia alimenticia y el desempeño académico de los estudiantes.

			Desempeño académico	Preferencia alimenticia
Rho de Spearman	Desempeño académico	Coefficiente de correlación	1,000	,790**
		Sig. (bilateral)	.	,000
	Preferencia alimenticia	N	72	72
		Coefficiente de correlación	,790**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	72	72

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

Tabla 20.

Correlación Spearman entre preferencia alimenticia y el desempeño académico.

	ρ	p	N
Preferencia alimenticia – Desempeño académico	0.790	0	72

Las preferencias alimenticias de los estudiantes están estrechamente relacionadas con su desempeño académico. Según Parra et al. (2021), las preferencias alimenticias, especialmente hacia alimentos ricos en nutrientes, están asociadas con un mejor rendimiento académico. Un estudio realizado por Ibarra et al. (2019) encontró que las preferencias alimenticias influyen en la capacidad de concentración y memoria de los estudiantes.

En las tablas 21 y 22 se observa que el valor p es menor a 0.05, lo que indica una relación significativa entre la dimensión de frecuencia alimenticia y el desempeño académico de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial. Esta relación es directa, lo que significa que, a mayor frecuencia en el consumo de alimentos saludables, mejor será el rendimiento académico. El alto valor del coeficiente Rho de Spearman ($\rho = 0.873$)

(Mayorga, 2022) refuerza esta asociación positiva. Estos resultados sugieren que los estudiantes que mantienen una frecuencia alimentaria regular y equilibrada tienden a tener un desempeño académico superior, lo que resalta la importancia de hábitos alimentarios constantes para el éxito académico.

Tabla 21.

Correlación entre la dimensión frecuencia alimenticia y el desempeño académico de los estudiantes.

			Desempeño académico	Frecuencia alimenticia
Rho de Spearman	Desempeño académico	Coefficiente de correlación	1,000	,873**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	72	72
	Frecuencia alimenticia	Coefficiente de correlación	,873**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	72	72

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

Tabla 22.

Correlación Spearman entre frecuencia alimenticia y el desempeño académico.

	ρ	p	N
Frecuencia alimenticia – Desempeño académico	0.873	0	72

Mantener una ingesta regular de alimentos nutritivos puede tener un impacto positivo en el desempeño académico de los estudiantes. Según Muñoz et al. (2020), los estudiantes que siguen un patrón regular de comidas, especialmente aquellos que incluyen desayunos nutritivos, tienden a obtener mejores calificaciones. Hernández et al. (2020) hallaron que una frecuencia alimenticia adecuada está estrechamente vinculada a una mejor salud general, lo que, a su vez, influye en el rendimiento académico. Además, la investigación de Sinche et al. (2024) subraya la importancia de implementar programas educativos que fomenten hábitos alimenticios regulares y saludables, lo cual puede contribuir significativamente al bienestar físico y académico de los estudiantes.

V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- El estudio ha demostrado que los hábitos alimentarios de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial de la Universidad Nacional del Santa tienen una influencia significativa en su desempeño académico, con una alta correlación directa ($\rho = 0.940$) entre ambas variables. A través de la correlación de variables, se evidenció que una mejor alimentación, caracterizada por una mayor frecuencia de consumo de alimentos saludables y una motivación alimenticia adecuada, está directamente relacionada con un mejor rendimiento académico. Estos hallazgos resaltan la importancia de una dieta equilibrada y la adopción de hábitos alimenticios saludables para potenciar la concentración, la memoria y la capacidad cognitiva de los estudiantes.

- Se observó que una gran parte de los estudiantes de la carrera muestra hábitos alimentarios eficientes, lo que sugiere que los estudiantes ya tienen una comprensión básica sobre la importancia de una dieta balanceada. Sin embargo, se identificó que existe un porcentaje significativo de estudiantes con hábitos alimentarios regulares que podrían beneficiarse de intervenciones educativas adicionales para optimizar su nutrición y, en consecuencia, su rendimiento académico.

- La capacitación en estrategias de alimentación saludable resultó ser crucial para mejorar la calidad de los hábitos alimentarios de los estudiantes. Al proporcionar información sobre la importancia de consumir alimentos ricos en nutrientes y mantener una frecuencia regular de comidas, los estudiantes adquirieron herramientas para tomar decisiones más informadas sobre su dieta. Esto sugiere que la implementación de programas educativos dirigidos a la comunidad estudiantil puede mejorar tanto la salud física como el rendimiento académico a largo plazo.

- Se constató que el desempeño académico de los estudiantes está estrechamente vinculado a sus hábitos alimentarios. Los estudiantes con hábitos alimenticios más saludables presentaron un rendimiento superior en sus actividades académicas, evidenciando que una correcta nutrición puede mejorar la capacidad de concentración, la memoria y, en general, el rendimiento en las tareas académicas.

- La correlación entre los hábitos alimentarios y el desempeño académico de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial fue significativa. El análisis reveló que la adopción de mejores hábitos alimentarios, como una mayor frecuencia de consumo de alimentos nutritivos, está asociada con un mejor desempeño académico. Este hallazgo refuerza la idea de que los hábitos alimentarios no solo afectan la salud física, sino que también tienen un impacto directo sobre las capacidades cognitivas y el rendimiento académico.

5.2. RECOMENDACIONES

- Es esencial organizar talleres y seminarios dirigidos a los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial y estudiantes de las diferentes carreras de la Universidad Nacional del Santa, con el objetivo de mejorar sus hábitos alimentarios. Estos programas deben abordar temas como nutrición básica, planificación de comidas y la relación directa entre una dieta adecuada y el desempeño académico.
- Integrar la enseñanza sobre la importancia de una alimentación balanceada en las orientaciones académicas de los estudiantes de la Universidad Nacional del Santa, destacando cómo una dieta saludable contribuye a una rutina de estudio más efectiva y mejora el desempeño académico.
- Fomentar la disponibilidad de opciones alimentarias saludables y equilibradas en los comedores universitarios y cafeterías, garantizando que los estudiantes puedan acceder fácilmente a comidas nutritivas a precios accesibles.
- Involucrar a los estudiantes en actividades y campañas relacionadas con la salud y la nutrición, como ferias de salud, desafíos de hábitos saludables o grupos de apoyo nutricional. Esto no solo promoverá el conocimiento sobre la importancia de la alimentación, sino que también fomentará un sentido de comunidad en torno a la salud y el bienestar.
- Se recomienda continuar investigando la relación entre los hábitos alimentarios y el desempeño académico, considerando la calidad y origen de los alimentos, así como factores como el sueño, el estrés y la actividad física.

VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y VIRTUALES

- Aguilar Roque, G. Y. (2015). *Incidencia de los hábitos alimenticios en los niveles de rendimiento académico escolar en las instituciones educativas secundarias urbano marginales de Juliaca*. [Tesis de Posgrado, Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez”]. Repositorio de la Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez”.
<https://core.ac.uk/download/pdf/249337703.pdf>
- Aguilar-Barojas, Saraí (2005). Fórmulas para el cálculo de la muestra en investigaciones de salud. *Salud en Tabasco*, 11(1-2),333-338. [fecha de Consulta 13 de Mayo de 2022]. ISSN: 1405-2091. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=48711206>
- Alafif, N., Al-Rashed, A., Altowairqi, K., & Muharraq, A. (2021). Prevalence of energy drink consumption and association with dietary habits among governmental university students in Riyadh. *Saudi Journal of Biological Sciences*, 28(8), 4511-4515. <https://doi.org/10.1016/j.sjbs.2021.04.050>
- Alban, G. P. G., Arguello, A. E. V., & Molina, N. E. C. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Recimundo*, 4(3), 163-173.
[https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(3\).julio.2020.163-173](https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173)
- Alhashemi, M., Mayo, W., Alshaghel, M. M., Alsaman, M. Z. B., & Kassem, L. H. (2022). Prevalence of obesity and its association with fast-food consumption and physical activity: A cross-sectional study and review of medical students' obesity rate. *Annals of Medicine and Surgery*, 104007.
<https://doi.org/10.1016/j.amsu.2022.104007>
- Alolabi, H., Alchallah, M. O., Mohsen, F., Marrawi, M., & Alourfi, Z. (2022). Social and psychosocial factors affecting eating habits among students studying at the Syrian Private University: A questionnaire based cross-sectional study. *Heliyon*, e09451.
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09451>
- Anaya-García, S. E., & Álvarez-Gallego, M. M. (2018). Factores asociados a las preferencias alimentarias de los niños. *Revista eleuthera*, 18, 58-73.
<https://doi.org/10.17151/elev.2018.18.4>

- Aparicio, J. E. V. (2014). Educación permanente: los programas universitarios para mayores en España como respuesta a una nueva realidad social. *Revista de la educación superior*, 43(171), 117-138. <https://doi.org/10.1016/j.resu.2015.03.003>
- Arias Gonzáles, J. L. (2022). Guía para elaborar la operacionalización de variables. *Espacio I+D, Innovación más Desarrollo*, 10(28). <https://doi.org/10.31644/IMASD.28.2021.a02>
- Arias Gonzáles, J. L., & Covinos Gallardo, M. (2021). Diseño y metodología de la investigación. *Enfoques Consulting EIRL*, 1(1), 66-78. https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf
- Arias-Fernández, L., López-García, E., Struijk, E. A., Rodríguez-Artalejo, F., & Lana, A. (2019). Consumo de frutos secos y función cognitiva: una revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 36(5), 1179-1188. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02566>
- Bach, A., Ferreres Giménez, I., & Pueyo Alamán, M. G. (2023). Inmunonutrición y (su impacto en la) salud. Micronutrientes y factores debilitantes. *Nutrición Hospitalaria*, 40(SPE2), 3-8. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.04945>
- Bain, M., Soligo, D., van der Werf, P., & Parizeau, K. (2024). The limitations of an informational campaign to reduce household food waste at the community scale. *Cleaner Waste Systems*, 9, 100167. <https://doi.org/10.1016/j.clwas.2024.100167>
- Barrera-Rojas, M. Á. (2021). Comida chatarra: entre la gobernanza regulatoria y la simulación. *Estudios sociales. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional*, 31(57). <https://doi.org/10.24836/es.v31i57.1123>
- Bastian, G. E., Fitzgerald, N., Baker, S. S., & Palmer-Keenan, D. M. (2024). Validity and Reliability Assessment of a Food and Physical Activity Questionnaire for Adolescents From Low-Income Communities. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2024.10.009>
- Becerra-Rojas, B. R., Leonardo-Flores, C. S., Mechán-Capuñay, P. C., Ramos-Castro, N. A., Velásquez-Balladares, C. A., Barreto-Pérez, D. D. C., ... & Yacarini-Martínez, A. E. (2019). Déficit calórico en estudiantes de ciencias de la salud en una universidad de Lambayeque, 2018. *Revista del Cuerpo*

Médico Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo, 12(4), 332-336.
<https://doi.org/10.35434/rcmhnaaa.2019.124.556>

- Beltrán-Velasco, A. I., Donoso-González, M., & Clemente-Suárez, V. J. (2021). Analysis of perceptual, psychological, and behavioral factors that affect the academic performance of education university students. *Physiology & Behavior*, 238, 113497. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2021.113497>
- Bhagyashri, BM, Harakuni, S., Pujar, Y. y Prasad, JB (2024). Cuestionario de frecuencia alimentaria para la ingesta dietética de hierro durante el embarazo: un estudio de validación. *Clinical Epidemiology and Global Health* , 30 de octubre de 2018. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2024.101810>
- Budin, M. M., Hassan, S. M., Abdulahi, E., & Elmi, H. S. A. (2025). Perceived Effect of Rainfall Frequency on Food Security in Somali Agropastoral Communities. *Environmental Challenges*, 101095. <https://doi.org/10.1016/j.envc.2025.101095>
- Canals, J., & Arijá-Val, V. (2022). Factores de riesgo y estrategias de prevención en los trastornos de la conducta alimentaria. *Nutrición Hospitalaria*, 39(spe2), 16-26. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.04174>
- Carbajal Ripalda, LA, & Méndez Rodríguez, OA (2023). *Hábitos de estudio relacionados con rendimiento académico de estudiantes, segundo de secundaria: IE “San Pedro” Chimbote-2022*. [Tesis de Pregrado, Universidad Nacional del Santa]. Repositorio de la Universidad Nacional del Santa. <https://hdl.handle.net/20.500.14278/4482>
- Cardoso, D. O., & Galeno, T. D. (2023). Online evaluation of the Kolmogorov–Smirnov test on arbitrarily large samples. *Journal of Computational Science*, 67, 101959. <https://doi.org/10.1016/j.jocs.2023.101959>
- Carías, A., Naira, D., & Simons, P. (2020). Consumo de comida chatarra en escolares. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 40(2), 32-38. <https://doi.org/10.12873/402carias>
- Castro Zamparella, T., & Balaszczuk, V. (2020). Efectos del Omega 3 ante Deterioro Cognitivo. <http://hdl.handle.net/11336/134018>
- Ceballos Mina, O. E., & Guadarrama Gómez, H. (2020). Efectos de la escolaridad en el consumo de calorías y nutrientes de las familias mexicanas. *Problemas*

<https://doi.org/10.22201/iiec.20078951e.2020.203.69569>

- Cecilia, M. J., Atucha, N. M., & García-Estañ, J. (2018). Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia. *Educación médica*, 19, 294-305. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.07.008>
- Christofaro, DG, Tebar, WR, Mota, J., Fernandes, RA, Scarabottolo, CC, Saraiva, BTC, ... & de Andrade, SM (2020). Análisis de género de la alimentación y la actividad de los padres brasileños con los hábitos alimentarios de sus hijos adolescentes. *Revista de educación y comportamiento nutricional*, 52 (5), 503-511. [https://www.jneb.org/article/S1499-4046\(19\)31054-1/abstract](https://www.jneb.org/article/S1499-4046(19)31054-1/abstract)
- Congreso de la República del Perú. (2014). *Ley universitaria N° 30220*. Diario Oficial El Peruano. <https://www.gob.pe/institucion/minedu/informes-publicaciones/2742382-ley-universitaria>
- Corahua Salcedo, A. (2018). *Hábitos Alimenticios y Rendimiento Académico de los Estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Técnico Agropecuario de PichiguaEspinar*. [Tesis de Posgrado, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio de la Universidad Cesar Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/34738/corahua_sa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cummings, J. R., Treharne, N., Vainik, U., Mason, A. E., Nansel, T. R., Lipsky, L. M., & Gearhardt, A. N. (2024). Development and Validation of a Brief Form of the Anticipated Effects of Food Scale. *Appetite*, 107843. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107843>
- de Luis-Román, D., Garrachón-Vallo, F., Carretero-Gómez, J., López-Gómez, J. J., Tarazona-Santabalbina, F. J., Guzmán-Rolo, G., ... & Sanz-Paris, A. (2023). La masa muscular disminuida en la diabetes de tipo 2. Una comorbilidad oculta que debemos tener en cuenta. *Nutrición Hospitalaria*, 40(1), 59-66. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.04468>
- de Vet, H. C. W., Mokkink, L. B., Mosmuller, D. G., & Terwee, C. B. (2017). Spearman–Brown prophecy formula and Cronbach’s alpha: different faces of reliability and opportunities for new applications. *Journal of Clinical Epidemiology*, 85, 45–49. <https://doi.org/10.1016/J.JCLINEPI.2017.01.013>

- Díaz-Hernández, J. J., Cova-Alonso, D. J., & Martínez-Budrúa, E. (2024). Measuring technical efficiency under variable returns to scale using debreu's loss function. *European Journal of Operational Research*. <https://doi.org/10.1016/j.ejor.2024.12.050>
- D'Souza, B., & Broeseker, A. E. (2022). Ascertaining and promoting effective study skills and learning habits of first-year pharmacy students. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*. <https://doi.org/10.1016/j.cptl.2022.04.011>
- Durán, Samuel, Crovetto, Mirta, Espinoza, Valentina, Mena, Francisco, Oñate, Gloria, Fernández, Macarena, Coñuecar, Sofía, Guerra, Álvaro, & Valladares, Macarena. (2017). Caracterización del estado nutricional, hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes universitarios chilenos: estudio multicéntrico. *Revista médica de Chile*, 145(11), 1403-1411. <https://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872017001101403>
- Edwards, C. G., Zickgraf, H. F., Masterson, T. D., & Rigby, A. (2022). Use of a brief, retrospective Comprehensive Feeding Practices Questionnaire in a bariatric-surgery seeking adult population. *Eating Behaviors*, 46, 101655. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2022.101655>
- Escobar, B. R. P., Salazar, C. A. H., Samekash, M. L. W., & Medina, J. L. R. (2022). Estilos de aprendizaje y rendimiento académico en el área de comunicación con enfoque de sistemas. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, (5), 48-62. <https://www.redalyc.org/journal/280/28071845004/html/>
- Espejo, J. P., Tumani, M. F., Aguirre, C., Sanchez, J., & Parada, A. (2022). Educación alimentaria nutricional: Estrategias para mejorar la adherencia al plan dietoterapéutico. *Revista chilena de nutrición*, 49(3), 391-398. <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182022000300391>
- Espinosa, M. P. P., Fernández, I. M. S., Martínez, J. G., & Cartagena, F. C. (2020). Competencia de emprendimiento en educación secundaria: percepción del profesorado sobre el estado actual y las posibilidades futuras en el contexto europeo. *Bordón: Revista de pedagogía*, 72(2), 153-172. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7480451>
- Espinoza Freire, E. E. (2022). La evaluación de los aprendizajes. *Conrado*, 18(85), 120-127. <https://orcid.org/0000-0002-0537-4760>

- Fan, Y. H., & Lin, T. J. (2023). Identifying university students' online academic help-seeking patterns and their role in Internet self-efficacy. *The Internet and Higher Education*, 56, 100893. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2022.100893>
- Flores, R. V. (2019). Fibra dietaria: una alternativa para la alimentación. *Ingeniería industrial*, (37), 229-242. <https://doi.org/10.26439/ing.ind2019.n037.4550>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2019). *The state of the world's children 2019: Children, food and nutrition*. <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2019>
- Gille, D., Bütikofer, U., Chollet, M., Schmid, A., Altintzoglou, T., Honkanen, P., ... & Piccinali, P. (2016). Nutrition behavior of the middle-aged and elderly: Compliance with dietary recommendations of the food pyramid. *Clinical nutrition*, 35(3), 638-644. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-100596-5.22089-1>
- Gimeno Tena, A., & Esteve Clavero, A. . (2021). Relación entre los hábitos saludables y el rendimiento académico en los estudiantes de la Universitat Jaume I. *Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria*, 41(2). <https://doi.org/10.12873/412gimeno>
- Gough, T., Christiansen, P., Hardman, C. A., & Keenan, G. S. (2024). The Development and Validation of the Food Insecurity Physical Activity Concerns Scale. *Appetite*, 107516. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107516>
- Guertin, C., & Pelletier, L. (2021). Planning and self-monitoring the quality and quantity of eating: How different styles of self-regulation strategies relate to healthy and unhealthy eating behaviors, bulimic symptoms, and BMI. *Appetite*, 156, 104839. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104839>
- Hanbazaza, M., Ball, GD, Farmer, AP, Maximova, K. y Willows, ND (2015). Comprensión del impacto de la inseguridad alimentaria en los hábitos alimentarios y el rendimiento académico percibido entre estudiantes internacionales de educación superior. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* , 9 (115), A87. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.06.314>
- Heo, C. Y., Kim, B., Park, K., & Back, R. M. (2022). A comparison of Best-Worst Scaling and Likert Scale methods on peer-to-peer accommodation

- attributes. *Journal of business research*, 148, 368-377. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2022.04.064> **Obtener derechos y contenido**
- Hernández Hernández, D., Prudencio Martínez, M. D. L., Téllez Girón Amador, N. I., Ruvalcaba Ledezma, J. C., Beltrán Rodríguez, M. G., López Pontigo, L., & Reynoso Vázquez, J. (2020). Hábitos alimenticios y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes de la Licenciatura en Farmacia. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(3), 295-306. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3256>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México D.F.: McGraw-HILL / Interamericana Editores, S.A. de C.V.
- Hernández-Porras, E. E., Rosero-Torres, L. E., Parra-Barrera, E. L., Guerrero-Montilla, J. A., Gómez-Rubio, A. L., & Moreno, J. (2017). Brotes de enfermedades transmitidas por los alimentos estudiados mediante técnicas moleculares. *Revista de salud pública*, 19, 671-678. <https://scielosp.org/pdf/rsap/2017.v19n5/671-678/es>
- Hu, S., Gearhardt, A. N., & LaFata, E. M. (2024). Development of the modified Highly Processed Food Withdrawal Scale (mProWS). *Appetite*, 198, 107370. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107370>
- Huachuilla Carbajal, Y., & Janampa Mayta, S. L. (2019). *Hábitos alimenticios y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Continental 2019*. [Tesis de Grado, Universidad Continental]. Repositorio de la Universidad Continental. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/10233/1/IV_FCS_504_TI_Huachuilla_Janampa_2019.pdf
- Ibarra Mora, J., Hernández Mosqueira, C. M., & Ventura-Vall-Llovera, C. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista española de nutrición humana y dietética*, 23(4), 292-301. <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.23.4.804>
- Ispayeva, Z., Bekmagambetova, R., Mustafina, M., & Dubuske, L. (2024). Internal Consistency Assessed by Cronbach-alpha Scores of the Kazakh Asthma Quality of Life Questionnaire (AQLQ). *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 153(2), AB178. <https://doi.org/10.1016/J.JACI.2023.11.578>

- Jiang, S., Chen, H., Shan, P., & Wang, X. (2024). Efficacy of informational intervention on food waste: Evidence from a randomized controlled trial. *Journal of Cleaner Production*, 443, 141106. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2024.141106>
- Khalidi, H., Mohtadi, K., Msaad, R., Benalioua, N., Lebrazi, H., Kettani, A., ... & Saïle, R. (2022). The association between nutritional knowledge and eating habits among a representative adult population in Casablanca City, Morocco. *Nutrition Clinique et Métabolisme*, 36(3), 182-189. <https://doi.org/10.1016/j.nupar.2022.04.002>
- Kim, B. S., Kim, W., & Min, J. H. (2024). Decision-Making Styles and Cognitive Biases: Experimental Results from a Korean Sample. *Journal of Behavioral and Experimental Economics*, 102329. <https://doi.org/10.1016/j.socec.2024.102329>
- Kumar, A., & Tiwari, S. (2021). Analysis of customer satisfaction and loyalty using Spearman correlation. *International Journal of Services and Operations Management*, 37(1), 92-105. <https://doi.org/10.1504/IJSOM.2021.111675>
- León, C. M., & Aizpurua, E. (2018). ¿Formulación abierta o cerrada de las preguntas en los cuestionarios? Resultados de un experimento sobre opinión acerca de la finalidad de las penas. *Boletín Criminológico*, (23). <https://doi.org/10.24310/Boletin-criminologico.2017.v23i0.4136>
- Lewis, EC, Colón-Ramos, U., Gittelsohn, J., & Clay, L. (2022). Comportamientos de búsqueda de alimentos y riesgo de inseguridad alimentaria durante la pandemia de la enfermedad por coronavirus 2019. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 54 (2), 159-171. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2021.05.002>
- Licata, F., Costantino, N., Citrino, E. A., & Bianco, A. (2024). Food safety within the household: a cross-sectional study among domestic food handlers in Italy. *Applied Food Research*, 4(2), 100552. <https://doi.org/10.1016/j.afres.2024.100552>
- Limas Suárez, S. J., & Vargas Soracá, G. (2020). Redes sociales como estrategia académica en la educación superior: ventajas y desventajas. *Educación y educadores*, 23(4), 559-574. <https://doi.org/10.5294/edu.2020.23.4.1>

- Lloret-Segura, S., Ferreres-Traver, A., Hernández-Baeza, A., & Tomás-Marco, I. (2014). El análisis factorial exploratorio de los ítems: una guía práctica, revisada y actualizada. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 30(3), 1151–1169. <https://doi.org/10.6018/analesps.30.3.199361>
- López-Moreno, M., Garcés-Rimón, M., Miguel, M., & Iglesias-López, M. T. (2021). Influence of eating habits and alcohol consumption on the academic performance among a university population in the community of Madrid: A pilot study. *Heliyon*, 7(6), e07186. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07186>
- Loria Kohen, V., Campos del Portillo, R., Valero Pérez, M., Mories Álvarez, M. T., Castro Alija, M. J., Matía-Martín, M. P., & Gómez Candela, C. (2021). Protocolo de educación nutricional en el tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria en el ámbito clínico y asistencial. *Nutrición Hospitalaria*, 38(4), 857-870. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03617>
- Malkewitz, C. P., Schwall, P., Meesters, C., & Hardt, J. (2023). Estimating reliability: A comparison of Cronbach's α , McDonald's ω t and the greatest lower bound. *Social Sciences & Humanities Open*, 7(1), 100368. <https://doi.org/10.1016/J.SSAHO.2022.100368>
- Mancheno, A. D. D. J. R. (2024). Efectos del consumo de agua contaminada en la calidad de vida de las personas. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 9(1), 614-632. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9257829>
- Marin, M. M. R., & Mercado, G. M. (2021). Consumo de comida chatarra y actividad física durante la pandemia de covid-19 en México. *Revista Venezolana de Salud Pública*, 9(2), 77-88. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9276352>
- Márquez, C., Gómez, L., & Torres, R. (2021). Dietary habits and academic performance among university students: A review of the literature. *International Journal of Academic Research*, 12(3), 215-230. <https://doi.org/10.1016/j.ijar.2021.03.009>
- Marti, A., Calvo, C., & Martínez, A. (2021). Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad: una revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 38(1), 177-185. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03151>

- Martínez García, R. M., Jiménez Ortega, A. I., López Sobaler, A. M., & Ortega, R. M. (2018). Estrategias nutricionales que mejoran la función cognitiva. *Nutrición hospitalaria*, 35(SPE6), 16-19. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.2281>
- Martínez, J. R. A., & Chong-Barreiro, M. C. (2022). Universitarios y su rendimiento académico durante el confinamiento por covid-19, una mirada desde las teorías del aprendizaje: ecología del desarrollo humano, constructivista y sociocultural. *MLS Health and Nutrition Research*, 1(2). <https://www.mljournals.com/MLS-Health-Nutrition/article/view/1157>
- Mayorga, LA. (2022). Manual de la metodología de la investigación. Cusco: Yachay
- Maza-Ávila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 110-140. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- McGrath, A., Matthews, E., Murphy, N., Oostveen, I., Wagemakers, A., & Verkooijen, K. (2024). Identification of relevant mental health indicators for European community-based health enhancing physical activity initiatives: An adapted Delphi study. *Mental Health and Physical Activity*, 27, 100638. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2024.100638>
- Meza, J. G. C., Chavez, B. E. A., & Vélez, J. C. M. (2020). Hábitos de estudio y rendimiento académico en los estudiantes de segundo nivel de psicología de la Universidad Técnica de Manabí. *Dominio de las ciencias*, 6(3), 276-301. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7491417>
- Ministerio de Salud del Perú (MINSA). (2020). *Guía alimentaria para la población peruana*. <https://www.minsa.gob.pe>
- Morales Pastor, M. Z. (2019). *Factores personales relacionados al rendimiento académico de los estudiantes del segundo año nivel secundario de la institución educativa N° 88047 Nuevo Chimbote, 2018*. [Tesis de Posgrado, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio de la Universidad Cesar Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/103291>
- Muñoz Villanueva, P., Alarcón Araneda, M., Jarpa-Parra, M., & Morales Ojeda, I. A. (2020). Hábito y calidad del desayuno; su efecto en el rendimiento

académico de estudiantes de técnico de nivel superior en enfermería. *Horizonte sanitario*, 19(3), 405-414. <https://doi.org/10.19136/hs.a19n3.3706>

Muñoz-Galeano, M. E., & López-Restrepo, S. (2024). Caracterización del entorno alimentario de una universidad en Medellín, Colombia: retos para la promoción de una alimentación saludable. *Revista chilena de nutrición*, 51(1), 76-85. <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182024000100076>

Muñoz-Rodríguez, J. R., Luna-Castro, J., Ballesteros-Yáñez, I., Pérez-Ortiz, J. M., Gómez-Romero, F. J., Redondo-Calvo, F. J., ... & Castillo, C. A. (2021). Influence of biomedical education on health and eating habits of university students in Spain. *Nutrition*, 86, 111181. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2021.111181>

Nieto-Eugenio, I., Romero-Saldaña, M., Guler-Caamaño, I., & Rich-Ruiz, M. (2021). Validation of the Impact on Family Scale (Spanish Version) and Predictive Variables in Parents of Children with Severe Food Allergy. *Journal of Pediatric Nursing*, 56, e93-e99. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2020.08.011>

Olabanjo, O. A., Wusu, A. S., & Manuel, M. (2022). A Machine Learning Prediction of Academic Performance of Secondary School Students Using Radial Basis Function Neural Network. *Trends in Neuroscience and Education*, 100190. <https://doi.org/10.1016/j.tine.2022.100190>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2020). *Healthy diets*. <https://www.fao.org/nutrition/en/>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2020). Education and the academic performance of students. *World Education Report*. <https://www.unesco.org/gem-report/en>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *Healthy diet*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Palomo, C., Denman, C. A., Cornejo-Vucovich, E. C., Landeros-Flores, P. E., & Rodríguez-Ibarra, S. (2022). Barreras y facilitadores para una alimentación saludable entre participantes de Meta Salud Diabetes en Sonora,

- México. *Estudios sociales. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional*, 32(59). <https://doi.org/10.24836/es.v32i59.1220>
- Parra Castillo, A., Morales Canedo, L. M., & Medina Valencia, M. M. (2021). Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de la localidad de Chapinero, Bogotá. *Perspectivas En Nutrición Humana*, 23(2), 183–195. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v23n2a05>
- Parra-Castillo, A., Morales-Canedo, L., & Medina-Valencia, M. (2021). Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de la localidad de Chapinero, Bogotá. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 23(2), 183-195. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v23n2a05>
- Pérez-Llantada, C. (2024). Approaching digital genre composing through reflective pedagogical praxis. *Journal of English for Academic Purposes*, 68, 101349. <https://doi.org/10.1016/j.jeap.2024.101349>
- Ponce, J. P. D. A. (2021). Articulación de variables de medición de satisfacción estudiantil y desempeño docente en entornos virtuales en escuelas de negocios. *Palermo Business Review*, (23), 103-120. https://www.palermo.edu/negocios/cbrs/pdf/pbr23/PBR_22_06.pdf
- Popkin, B. M., D'Anci, K. E., & Rosenberg, I. (2022). Water, hydration, and health. *Nutrition Reviews*, 80(2), 201-218. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuab045>
- Quesada, D., & Gómez, G. (2019). ¿Proteínas de origen vegetal o de origen animal?: Una mirada a su impacto sobre la salud y el medio ambiente. *Revista De Nutrición Clínica Y Metabolismo*, 2(1), 79–86. <https://doi.org/10.35454/rncm.v2n1.063>
- Quinchuela, F. B. M., Martínez, R. M., & Chalacán, M. Y. R. (2023). Efectos en la salud del consumo de dietas hiperproteicas en deportistas de fuerza. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 27, 6214. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942023000700022
- Reichmann, M. T., Todeschini, S., Setter, N., Vilela, R. M., & Radominski, R. (2019). Comparación de la ingesta dietética entre las mujeres en el postoperatorio tardío después del bypass gástrico en Y de Roux con la

- pirámide nutricional bariátrica. *Nutrición Hospitalaria*, 36(3), 599-603. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.2340>
- Reimann, N., Birtill, P., & Meskin, A. (2021). Philosophical and Psychological Perspectives on the Interaction of Ethical and Aesthetic Value in Food. *Appetite*, 157, 104927. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104927>
- Reuter, P. R., Forster, B. L., & Brister, S. R. (2021). The influence of eating habits on the academic performance of university students. *Journal of American College Health*, 69(8), 921-927. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1715986>
- Rico-de la Rosa, L., Cervantes-Pérez, E., Robledo-Valdez, M., Cervantes-Guevara, G., Cervantes-Cardona, G. A., Ramírez-Ochoa, S., ... & de Acha Chávez, A. P. (2022). El rol de la nutrición en la salud mental y los trastornos psiquiátricos: una perspectiva traslacional. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 5(1), 51-60. <https://doi.org/10.35454/rncm.v5n1.358>
- Rojas, A. L. (2023). Construyendo Escuelas Saludables: Promoción del Bienestar y la Salud en el Entorno. *Psiquiatría*, 46(3), 187-195. https://doi.org/10.37811/cli_w995
- Rosenthal, J., & Dietl, E. (2022). The role of trait self-control, healthy eating habits and decentering ability in response conflict. *Personality and Individual Differences*, 188, 111483. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111483>
- Ruiz-López, L., Felipe-Ortega-Fonseca, X., Vázquez-Curiel, R. A., & Balderrama-Carmona, A. P. (2021). Evaluación nutricional en universitarios y recomendación de una dieta óptima para fortalecer el sistema inmunitario contra la COVID-19. *Horizonte sanitario*, 20(3), 417-425. <https://doi.org/10.19136/hs.a20n3.4036>
- Sadia, A., Strodl, E., Khawaja, N. G., Kausar, R., & Cooper, M. J. (2021). Understanding eating and drinking behaviours in Pakistani university students: A conceptual model through qualitative enquiry. *Appetite*, 161, 105133. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105133>
- Salas-Salvadó, J., Maraver, F., Rodríguez-Mañas, L., Sáenz de Pipaon, M., Vitoria, I., & Moreno, L. A. (2020). Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual. *Nutrición hospitalaria*, 37(5), 1072-1086. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03160>

- Salgado-Escobar, I., Hernández-Rodríguez, G., Suárez-López, Y. D. C., Mancera-Ugarte, M. J., & Guerra-Ramírez, D. (2020). Eficacia de métodos de desinfección y los efectos sobre las propiedades nutraceuticas en cilantro y fresa. *Revista mexicana de ciencias agrícolas*, 11(2), 327-337. <https://doi.org/10.29312/remexca.v11i2.1892>
- Salinas, S. E. B., Coronel, D. C. I., Zhizhpón, A. A. C., & Bermeo, P. A. R. (2021). Hábitos alimenticios, nocivos y rendimiento académico en estudiantes universitarios en tiempos de Covid-19. *Revista vive*, 4(12), 659-672. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v4i12.122>
- Sánchez, A., Sánchez, J., & Cardona, R. (2019). Resultados y limitaciones de los estudios epidemiológicos sobre alergia alimentaria. Enfoque en ciudades del trópico. *Revista alergia México*, 66(1), 9-17. <https://doi.org/10.29262/ram.v66i1.340>
- Sánchez, T., Pérez, J., & Díaz, F. (2021). Food preferences and academic performance: A study of university students. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 53(3), 245-251. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2020.09.012>
- Sánchez-Solis, Y., Raqui-Ramirez, C. E., Huaroc-Ponce, E. J., & Huaroc-Ponce, N. M. (2024). Importancia de Conocer la Normalidad de los Datos Utilizados en los Trabajos de Investigación por Tesistas. *Revista Docentes 2.0*, 17(2), 404-413. <https://doi.org/10.37843/rted.v17i2.554>
- Santamaría-Pérez, M. I. (2022). De heterosexual a intersexual: neología, cognición y visibilidad de la diversidad de género. *Estudios románicos*, 31. <https://doi.org/10.6018/ER.509241>
- Schlickmann, D. da S., Molz, P., Uebel, G. C., Santos, C., Brand, C., Colombelli, R. A. W., da Silva, T. G., Steffens, J. P., Limberger Castilhos, E. da S., Benito, P. J., Rieger, A., & Franke, S. I. R. (2023). The moderating role of macronutrient intake in relation to body composition and genotoxicity: A study with gym users. *Mutation Research/Genetic Toxicology and Environmental Mutagenesis*, 890, 503660. <https://doi.org/10.1016/J.MRGENTOX.2023.503660>
- Senmache, N. (2020). *Estado nutricional, hábitos alimentarios y calidad del desayuno en el rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria de la IEP María de las Mercedes, Nuevo Chimbote–2017.*

- [Tesis de Posgrado, Universidad Nacional del Santa]. Repositorio de la Universidad Nacional del Santa. <https://repositorio.uns.edu.pe/handle/20.500.14278/3615>
- Siddique, M. A. B., Ovi, M. R., Ahammed, T., Chowdhury, M. A. B., & Uddin, M. J. (2022). Mental health knowledge and awareness among university students in Bangladesh. *Heliyon*, 8(10), e11084. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e11084>
- Sinche, J. C. L., Palacios, I. A. M., Quiñónez, M. B. R., Ruiz, R. D. T., & Zúñiga, P. I. V. (2024). Hábitos de vida saludables para un mejor rendimiento académico de los estudiantes de Bachillerato General Unificado: Healthy lifestyle habits for better academic performance of Unified General Baccalaureate Students. *Latam: revista latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(4), 191. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i4.2572>
- Song, J., Jeong, J., Kim, E. H., & Hong, Y. S. (2023). A strategy for healthy eating habits of daily fruits revisited: A metabolomics study. *Current Research in Food Science*, 6, 100440. <https://doi.org/10.1016/j.crfs.2023.100440>
- Stephanou, M., & Varughese, M. (2021). Sequential estimation of Spearman rank correlation using Hermite series estimators. *Journal of Multivariate Analysis*, 186, 104783. <https://doi.org/10.1016/j.jmva.2021.104783> [Get rights and content](#)
- Syrkiewicz-Świtała, M., Detyna, B., Sosada, N., Detyna, J., Świtała, R., Bitkowska, A., & Szkutnik, J. (2021). Mobile applications and eating habits among women and men—Polish experiences. *Biocybernetics and Biomedical Engineering*, 41(3), 1093-1106. <https://doi.org/10.1016/j.bbe.2021.07.003>
- Taira Flor, E. Y. (2018). *Hábitos alimenticios y rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional Policial de la Región Moquegua, 2018*. [Tesis de Posgrado, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio de la Universidad Cesar Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/26738/taira_f_e.pdf;jsessionid=862C9D83EFDE70736775D3C5015D7DF2?sequence=1
- Tamayo y Tamayo, M. (2003). *El proceso de la investigación científica*. Mexico: LIMUSA S.A.

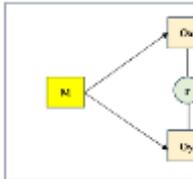
- Tamayo, M. (2010). *Técnicas de Investigación*. (2ª Edición). México: Editorial Mc Graw Hill.
- Tapia, C. E. F., & Cevallos, K. L. F. (2021). Pruebas para comprobar la normalidad de datos en procesos productivos: Anderson-darling, ryan-joiner, shapiro-wilk y kolmogórov-smirnov. *Societas*, 23(2), 83-106. <https://revistas.up.ac.pa/index.php/societas>
- Tejeda, M. E. V., Cruz, F. F. G., & Rodríguez, M. L. (2021). Estrategia pedagógica para el mejoramiento de los hábitos alimenticios. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 5(21), 1613-1627. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v5i21.302>
- Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M., & Leal, R. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad en la educación*, (50), 357-392. <http://dx.doi.org/10.31619/caledu.n50.728>
- Torres-Mallma, Cristina, Trujillo-Valencia, Claudia, Urquiza-Díaz, Ana Lucía, Salazar-Rojas, Ronald, & Taype-Rondán, Alvaro. (2016). Food habits in medical students in first and sixth year of a private university of Lima, Peru. *Revista chilena de nutrición*, 43(2), 146-154. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182016000200006>
- Tróchez, D. X. S., Potes, L. B., Ortega, G. A., & Fernández, J. P. (2022). Mercados saludables y su contribución a la transformación organizacional. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, 28(4), 180-192. <https://www.redalyc.org/journal/280/28073811011/html/>
- Universidad Nacional del Santa. (s.f.). *Ingeniería Agroindustrial*. Recuperado de <https://www.uns.edu.pe/#/ingenieria/ingenieria-agroindustrial>
- Usán Supervía, P., & Salavera Bordás, C. (2018). Motivación escolar, inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria obligatoria. *Actualidades en psicología*, 32(125), 95-112. <https://doi.org/10.15517/ap.v32i125.32123>
- Varela, E. G., Shelnutt, K. P., Miller, D., Zeldman, J., & Mobley, A. R. (2024). Policy, Systems, and Environmental (PSE) Strategies to Support Healthy Eating Behaviors in Early Childhood: A Scoping Review of Existing

- Evaluation Tools. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*.
<https://doi.org/10.1016/j.jand.2024.07.160>
- Vaske, J. J., Beaman, J., & Sponarski, C. C. (2017). Rethinking internal consistency in Cronbach's alpha. *Leisure sciences*, 39(2), 163-173.
<https://doi.org/10.1080/01490400.2015.1127189>
- Vega Leyva, M. F. (2020). *Programa “Modificando conductas alimenticias para mejorar los hábitos alimentarios” de los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Experimental de la Universidad Nacional del Santa–2018*. [Tesis de Posgrado, Universidad Nacional del Santa]. Repositorio de la Universidad Nacional del Santa.
<https://repositorio.uns.edu.pe/handle/20.500.14278/3738>
- Verain, M. C., Bouwman, E. P., Galama, J., & Reinders, M. J. (2022). Healthy eating strategies: Individually different or context-dependent?. *Appetite*, 168, 105759.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105759>
- Vilcanqui-Pérez, F., & Vílchez-Perales, C. (2017). Fibra dietaria: nuevas definiciones, propiedades funcionales y beneficios para la salud. Revisión. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 67(2), 146-156.
https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222017000200010
- Villagómez, M. E. T. (2022). *Nutrición clínica*. Editorial El Manual Moderno.
https://www.sancristoballibros.com/libro/nutricion-clinica_90289
- Villanes Arias, E. (2022). *Plataformas virtuales y bienestar integral de docentes de una institución educativa de la Unidad de Gestión Local 06, 2021*. [Tesis de Posgrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/116885>
- Willroth, E. C., Ong, A. D., Graham, E. K., & Mroczek, D. K. (2020). Being happy and becoming happier as independent predictors of physical health and mortality. *Psychosomatic Medicine*, 82(7), 650-657.
DOI: [10.1097/PSY.0000000000000832](https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000832)
- Wolfson, JA, Martinez-Steele, E., Tucker, AC, y Leung, CW (2024). Una mayor frecuencia de preparación de la cena en casa y un mayor tiempo dedicado a cocinar están inversamente asociados con el consumo de alimentos

- ultraprocesados entre los adultos estadounidenses. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2024.03.005>
- Wube, T. B., Asgedom, S. G., Jemal, Z. M., & Gebrekirstos, L. G. (2024). Academic performance and associated factors among female university students. *Global Epidemiology*, 8, 100175. <https://doi.org/10.1016/j.gloepi.2024.100175>
- Yaman, G. B., & Hocaoglu, Ç. (2023). Examination of eating and nutritional habits in health care workers during the COVID-19 pandemic. *Nutrition*, 105, 111839. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2022.111839>
- Yamashita, T. (2022). Analyzing Likert scale surveys with Rasch models. *Research methods in applied linguistics*, 1(3), 100022. <https://doi.org/10.1016/j.rmal.2022.100022>
- Yanez, A. S. A. (2023). El consumo de omega 3 y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva*, 2(5), 389-411. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i5.5648>
- You, X., & You, X. (2025). Genre learning from the EAP class to undergraduate research symposiums. *English for Specific Purposes*, 77, 86-99. <https://doi.org/10.1016/j.esp.2024.10.004>
- Youngs-Mitre, M. A., Santos-Murgas, A., Añino, Y. J., Cambra, R. A., & Acosta, H. (2023). Efecto de la frecuencia alimenticia y tipo de alimento en *Tityus asthenes* Pocock, 1893 (Scorpiones: Buthidae) en cautiverio. *Revista chilena de entomología*, 49(1), 179-187. <http://dx.doi.org/10.35249/rche.49.123.18>
- Zuniga-Jara, Sergio, Pizarro-Díaz, Roberto, Escudero-López, María E., & Honores-Marín, Guillermo. (2018). Rendimiento Académico Universitario y Conductas Alimentarias. *Formación universitaria*, 11(2), 57-64. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062018000200057>
- Zúñiga, P. I. V., Cedeño, R. J. C., & Palacios, I. A. M. (2023). Metodología de la investigación científica: guía práctica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 9723-9762. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7658

VII. ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

TITULO: INFLUENCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE INGENIERÍA AGROINDUSTRIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA							
AUTORA: LUCIA RUTH PANTOJA TIRADO							
Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables			Población y muestra	Metodología
<p>Problema general: ¿Cuál será la influencia de los hábitos alimentarios en el desempeño académico de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial de la Universidad Nacional del Santa?</p> <p>Problemas específicos: ¿Cuáles son los hábitos alimentarios de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial de la Universidad Nacional del Santa? ¿Cuáles son las estrategias de alimentac</p>	<p>Objetivo general de este estudio es: Determinar la influencia de los hábitos alimentarios en el desempeño académico de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial de la Universidad Nacional del Santa</p> <p>Objetivos específicos: Conocer los hábitos alimentarios de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial de la Universidad Nacional del Santa. Capacitar a los estudiante</p>	<p>la hipótesis nula (H0): No existe influencia entre los hábitos alimentarios y el desempeño académico de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial de la UNS, y la hipótesis alternativa (Ha): Existe influencia entre los hábitos alimentarios y el desempeño académico de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial de la UNS.</p>	Independiente: Hábitos alimentarios			<p>La población estuvo conformada por 291 estudiantes matriculados durante el semestre académico 2023 en la Escuela Profesional de Ingeniería Agroindustrial de la Universidad Nacional del Santa, y la muestra en la investigación estuvo conformada por 72 estudiantes matriculados (20 estudiantes del VI ciclo y 52 estudiantes de X ciclo).</p>	<p>Tipo de Investigación: La investigación corresponde a una investigación de tipo básica, correlacional.</p> <p>Enfoque: Cuantitativo.</p> <p>Nivel: Descriptivo.</p> <p>Diseño de la investigación: Descriptivo.</p> <p>De corte: transversal.</p> <p>Esquema:</p>  <p>Donde</p> <p>M: Estudiantes de Ingeniería Agroindustrial de la UNS</p> <p>Ox: Hábitos alimentarios</p> <p>Oy: Desempeño académico</p> <p>r: Relación entre hábitos alimentarios y</p>
			Dimensiones	Indicadores	Ítems		
			Motivación Alimenticia	Impacto de las emociones en las decisiones alimenticias (ansiedad, felicidad, etc.).	12 preguntas		
			Preferencia Alimenticia	Alimentos preferidos por el estudiante (comida rápida, saludable, dulce, salado, etc.).	10 preguntas		
Frecuencia Alimenticia	Frecuencia de consumo de snacks, comida rápida y bebidas azucaradas.	16 preguntas					

		Independiente: Desempeño académico			
		Dimensiones	Indicadores	Ítems	
		<p>ión saludable para capacitar a los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial de la Universidad Nacional del Santa en estrategias de alimentación saludable.</p> <p>¿Cuál es el desempeño académico de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial de la Universidad Nacional del Santa?</p> <p>¿Cuál es la correlación que existe entre los hábitos alimentarios en el desempeño académico de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial de la Universidad Nacional del Santa?</p>	<p>Identificar el desempeño académico de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial de la Universidad Nacional del Santa.</p> <p>Determinar la correlación que existe entre los hábitos alimentarios en el desempeño académico de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial de la Universidad Nacional del Santa.</p>	<p>Calificaciones académicas</p>	

Nombres y apellidos:

Ciclo:

DNI:

Edad:

Sexo:

Correo electrónico:

Dirección:

A continuación, le mostramos una serie de enunciados, léalo detenidamente y conteste todas las preguntas, trate de ser sincero en sus respuestas. La encuesta tiene fines académicos. No hay respuestas correctas ni incorrectas.

1. ¿Conoce usted sobre alimentación saludable?

- a. Si
- b. No

2. ¿Qué alimentos son saludables?

- a. Lechuga, brócoli, zanahoria, naranja
- b. Chorizo, snacks, manzana
- c. Fideos, ajinomén, galletas

3. ¿Conoce usted a los alimentos ricos en macro y micronutrientes?

- a. Si
- b. No

4. ¿Usted tiene conocimiento sobre las porciones recomendadas de alimentos que debemos consumir a diario?

- a. Si
- b. No

5. ¿Con qué frecuencia consumes frutas y verduras?

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

6. ¿Con qué frecuencia consume menestras a la semana?

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

7. ¿Ud. desinfecta sus alimentos antes de cualquier preparación?

- a. Si
- b. No

8. ¿Usted sabe cuánta cantidad de agua debe beber una persona al día?

- a. Si
- b. No

- 9. ¿Consumes carnes (res, pollo, pescado) por lo menos 3 veces a la semana?**
- a. Si
 - b. No
- 10. ¿Suele consumir frutos secos (maní, pasas, almendras, pecanas) durante el día?**
- a. Si
 - b. No
- 11. ¿Te fijas en las Kilocalorías que consumes a diario?**
- a. Si
 - b. No
- 12. ¿Usted tiene conocimiento sobre las consecuencias de una mala alimentación?**
- a. Si
 - b. No
- 13. ¿Conoce usted la pirámide nutricional?**
- a. Si
 - b. No
- 14. ¿Conoce las posibles enfermedades por una mala alimentación?**
- a. Si
 - b. No
- 15. ¿Consumes comidas chatarras?**
- a. Si
 - b. No

Anexo 3. Estrategias de alimentación saludable

The screenshot shows a Zoom meeting window with a PowerPoint presentation. The slide is titled "UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA" and "IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE". It features a logo of the university, a photo of a woman, and a list of health benefits. The Zoom interface includes a top bar with controls like "Silenciar", "Detener vídeo", and "Participantes". A notification says "Ahora los participantes pueden ver su aplicación". A video thumbnail of "Dra. Lucía Pantoja" is visible on the right.

The slide contains the following text:

¿Por qué es importante una alimentación saludable?

Tener una dieta saludable puede reducir el riesgo de obesidad y enfermedades tales como diabetes, cardiopatía, accidentes cerebrovasculares, osteoporosis y algunos tipos de cáncer.

The slide also features a photo of a woman eating a salad and a small logo in the top left corner.

MACRONUTRIENTES

Se requiere consumir en **GRANDES** cantidades

CARBOHIDRATOS

Principal fuente de energía

Poco valor nutritivo

SIMPLES



COMPLEJOS

Ricos en fibras, vitaminas y minerales



PROTEINAS

Esenciales para el crecimiento

Ganar masa muscular

Animal



Vegetal



GRASAS

Sirven como reserva de energía
Ayudan a absorber vitaminas

Grasas malas

Saturadas



Insaturadas



Absorcion de vitaminas
Regulan
armonias

Está compartiendo la pantalla

Dejar de compartir

Silenciar Detener video Participantes Chat Una pantalla compartida Pausar el uso compartido de pantalla Control remoto Aplicaciones Más

CÓDIGO Y GRUPOS DE ALIMENTOS

Los códigos y grupos empleados son los siguientes:

Código	Grupo o Categoría
A	Cereales y derivados
B	Verduras, hortalizas y derivados
C	Frutas y derivados
D	Grasas, aceites y oleaginosas
E	Pescados y mariscos
F	Carnes y derivados
G	Leche y derivados
H	Bebidas (alcohólicas y analcohólicas)
J	Huevos y derivados
K	Productos azucarados
L	Misceláneos
Q	Alimentos infantiles
T	Leguminosas y derivados

Está compartiendo la pantalla

Dejar de compartir

Silenciar Detener video Participantes Chat Una pantalla compartida Pausar el uso compartido de pantalla Control remoto Aplicaciones Más

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía	Energía	Agua	Proteínas	Sales	Carbohidratos		
		<ENERG>	<ENERG>	<WATER>	<PROCTN>	<SAL>	<CHOCDP>		
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g
C 55	Pasta	346	1446	19.2	1.1	12.5	5.6	-	-
C 56	Pan de azúar con semilla	117	489	65.4	4.3	3.8	29.0	24.1	4.9
C 57	Pan de azúar sin semilla	76	318	66.2	1.2	3.5	12.5	5.9	10.8
C 58	Pan flaco	78	326	78.0	1.3	0.2	28.9	-	-
C 59	Papas	37	156	60.8	0.4	0.1	0.2	8.4	1.8
C 60	Papa sin papa	228	951	31.8	2.4	0.4	43.8	46.1	3.7
C 61	Papas fritas	36	150	63.3	0.3	0.8	7.2	-	-
C 62	Papa chilena	38	159	66.0	0.3	0.1	13.3	10.1	3.1
C 63	Papa de agua	40	170	65.8	0.4	0.8	13.8	9.9	3.1
C 64	Papa nacional	35	146	64.7	0.4	0.2	14.3	-	-
C 65	Papa peruana	32	133	64.2	0.4	0.5	14.4	-	-
C 66	Papa	38	159	65.4	0.4	0.7	13.3	12.9	1.3
C 67	Papas	39	162	62.7	0.4	0.2	14.2	-	-
C 68	Papas sancochadas, sin lácteos y sin papas	120	501	52.2	0.1	4.0	41.0	22.1	19.6
C 69	Papa	37	156	66.2	0.4	0.2	6.8	8.4	1.4
C 70	Paltano de rosa	75	314	74.2	1.2	0.1	21.8	18.5	2.3
C 71	Paltano de agua	74	309	76.2	1.3	0.3	23.8	18.4	2.3
C 72	Paltano guineá	111	465	65.9	1.4	0.2	31.7	28.1	2.6

Calcio	Fósforo	Zinc	Hierro	β caroteno	Vitamina A	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vitamina C	Ácido	Sodio	Potasio	CÓDIGO
<ASH>	<Ca>	<P>	<Zn>	<FE>	equivalente	<THA>	<RIB>	<NIA>	<VITC>	ascórbico	<NA>	<K>	
g	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	
1.0	30	87	0.84	0.86	-	7	0.05	0.10	0.02	0.00	-	-	C 55
1.3	30	255	0.12	0.36	-	8	0.22	0.09	2.60	0.00	-	-	C 56
1.0	71	37	0.12	2.39	-	2	0.07	0.08	0.79	2.30	-	-	C 57
0.8	21	21	-	-	-	-	0.07	0.09	0.88	3.48	-	-	C 58
0.6	11	14	0.02	0.32	-	15	0.01	0.02	0.42	87.76	-	-	C 59
1.8	64	91	0.27	0.78	-	8	0.12	0.17	0.37	2.38	-	-	C 60
0.4	30	18	-	0.38	-	18	0.04	0.05	0.28	38.78	-	-	C 61
0.4	4	18	0.10	0.10	-	1	0.02	0.04	0.24	1.00	-	-	C 62
0.2	1	1	0.04	0.10	-	1	0.02	0.06	0.38	0.08	-	-	C 63
0.2	2	6	-	0.10	-	9	0.02	0.05	0.18	2.50	-	-	C 64
0.1	16	18	-	0.10	-	9	0.02	0.05	0.18	1.00	-	-	C 65
0.2	6	6	0.05	0.1	-	1	0.02	0.05	0.18	1.00	-	-	C 66
1.4	1	27	0.15	0.44	-	2	0.03	0.05	0.79	4.30	-	-	C 71
0.8	30	21	0.15	0.44	-	8	0.02	0.08	0.13	1.08	-	-	C 72

¿A QUE LLAMAMOS ALIMENTOS SEGUROS?

ALIMENTOS LIBRES DE CONTAMINANTES

BIOLÓGICOS

bacterias, virus...

FÍSICOS

vidrios, plásticos, pelos...

QUÍMICOS

productos de limpieza, fertilizantes...



Anexo 4. Encuesta de estudio

INFLUENCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE INGENIERÍA AGROINDUSTRIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA

Estimado estudiante el presente instrumento tiene como propósito fundamental, recolectar valiosa información acerca de tus hábitos alimenticios que realizas como estudiante de la Universidad Nacional del Santa.

Apellidos y nombres:

Documento de Identidad (DNI):

Fecha de nacimiento:

Edad:

Sexo:

Dirección:

Ciclo:

Eres Beneficiario del comedor universitario de la UNS:

A continuación, le mostramos una serie de enunciados, léalo detenidamente y conteste todas las preguntas. La encuesta es anónima solo tiene fines académicos. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Trate de ser sincero en sus respuestas y utilice cualquiera de las escalas de estimación. La escala de estimación posee valores de equivalencia de 1 al 5 que indican el grado mayor o menor de satisfacción.

I. MOTIVACIÓN ALIMENTICIA

Para determinar la valoración, seleccione una de las casillas de la tabla de equivalencia, tomando en cuenta los siguientes criterios:

ESCALA	EQUIVALENCIA
5	Siempre
4	Casi Siempre
3	A Veces
2	Casi Nunca
1	Nunca

1. ¿Crees que el desayuno es la comida más esencial del día?
2. Elaboras tu propio desayuno nutritivo antes de dirigirte a estudiar o trabajar.
3. Preparas tu propio almuerzo, cuidando consumir alimentos cargados de carbohidratos (arroz, papa, camote, pan, fideos, etc.)
4. Te gusta consumir pescado (anchoveta, jurel, caballa, bonito, otros).
5. Te gusta incorporar vegetales frescos en tu dieta.
6. Disfrutas de incluir vegetales cocidos en tus comidas.
7. Te gusta consumir frutas frescas.
8. Te agrada incluir frutos secos en tu alimentación.
9. Elaboras tus comidas teniendo en cuenta su valor nutricional.
10. Te gusta incluir carne de pollo en tu dieta.
11. Te gusta incluir carnes rojas en tu dieta.
12. Sabías que comer en exceso, genera efectos en el peso corporal.

II. PREFERENCIA ALIMENTICIA

Para determinar la valoración, seleccione una de las casillas de la tabla de equivalencia, tomando en cuenta los siguientes criterios:

ESCALA	EQUIVALENCIA
5	Siempre
4	Casi Siempre
3	A Veces
2	Casi Nunca
1	Nunca

1. Seleccionas los alimentos basándote en su valor nutricional en lugar de en su apariencia.
2. Consumes alimentos con un alto contenido de sal, condimentos y grasas, como pollo asado, polladas y platos similares.
3. Consumes alimentos con un elevado contenido de azúcar, como refrescos, gaseosas y dulces.
4. Consumes bebidas saludables, como jugos naturales, extractos y agua.

5. Desayunas alimentos nutritivos, incluyendo granos, cereales, carnes, vegetales y frutas.
6. Consumes refrigerios nutritivos, tales como ponche, jugos especiales y bebidas hechas con quinua, soya o siete semillas.
7. Almuerzas comidas nutritivas que incluyen granos, cereales, carnes, vegetales y frutas.
8. Optas por beber agua de hierbas (infusiones) en lugar de bebidas gaseosas con tus comidas.
9. Prefieres comer alimentos frescos en lugar de comidas refrigeradas o recalentadas.
10. En la cena, prefieres sopas o infusiones en lugar de comidas rápidas, hamburguesas, pizzas, papas fritas y gaseosas.

III.FRECUENCIA ALIMENTICIA

Para determinar la valoración, seleccione una de las casillas de la tabla de equivalencia, tomando en cuenta los siguientes criterios:

ESCALA	EQUIVALENCIA
5	Siempre
4	Casi Siempre
3	A Veces
2	Casi Nunca
1	Nunca

1. En el desayuno, consumes avena, ponche, jugos, siete semillas, maca, leche, soya, quinua, kiwicha y otros similares.
2. Desayunas completamente antes de dirigirte a estudiar o trabajar.
3. En el almuerzo, consumes una entrada y/o sopa, un plato principal, un postre y una bebida refrescante.
4. Incluyes pescado en tu dieta al menos una vez a la semana.
5. Incorporas carne roja en tu alimentación al menos una vez a la semana.
6. Con qué frecuencia consumes pollo a lo largo de la semana.
7. Con qué frecuencia comes frutas frescas a lo largo de la semana.

8. Con qué frecuencia consumes frutos secos a lo largo de la semana.
9. Con qué frecuencia consumes vegetales frescos a lo largo de la semana.
10. Con qué frecuencia consumes vegetales cocidos a lo largo de la semana.

11. Consumes más de un litro de agua diariamente.
12. Con qué frecuencia ingieres alimentos con un alto contenido de sal durante la semana.
13. Con qué frecuencia consumes alimentos con alto contenido de azúcar durante la semana.
14. Consumes tus alimentos de manera regular, respetando los horarios y sin omitir ninguna comida del día.
15. Con qué frecuencia consumes alimentos siguiendo las recomendaciones de la pirámide nutricional.
16. Con qué frecuencia consumes alimentos que son ricos en macro y micronutrientes.

Se adjunta el enlace de la encuesta:

<https://forms.gle/vzuxGhXNG7mFRty18>

¡Muchas gracias por sus respuestas!

Anexo 5. Certificados de validez del instrumento

Validación del Instrumento

Objetivo: Conocer los hábitos alimentarios de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial de la Universidad Nacional del Santa

Señor Investigador, le pedimos que valide el cuestionario relacionado con el objetivo mencionado anteriormente, de acuerdo con los criterios que se presentan a continuación:

Responder de 1 al 5 según corresponda con respecto al tema de investigación:

1=Totalmente no aceptable 2= No aceptable 3=Indiferente o indeciso 4=Aceptable
5=Totalmente Aceptable

Ítem	Criterios	Validación				
		1	2	3	4	5
1	¿El cuestionario guarda una relación adecuada con el problema?				X	
2	¿El cuestionario permite que los encuestados comprendan fácilmente las preguntas?					X
3	¿La cantidad de preguntas en la encuesta es adecuada?			X		
4	¿La formulación de las preguntas del cuestionario es la correcta?				X	
5	¿Agregaría algún ítem? (1 o 2)	X				
6	¿Todos los ítems del cuestionario están bien formulados?				X	
7	¿El diseño del instrumento será accesible a tomar la muestra?				X	
8	¿La redacción de las preguntas es clara, concisa y fácil de entender?				X	
9	¿Las preguntas del instrumento están diseñadas de manera que aseguren una coherencia?				X	
10	¿El diseño del cuestionario facilitará el análisis y su procesamiento de datos?				X	

Nombre: LUZ ANGELICA ATOCHE SILVA

Fecha: 15/01/2023

Firma: 

Enlace de la encuesta: <https://forms.gle/vzuxGhXNG7mFRty18>

Validación del Instrumento

Objetivo: Conocer los hábitos alimentarios de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial de la Universidad Nacional del Santa

Señor Investigador, le pedimos que valide el cuestionario relacionado con el objetivo mencionado anteriormente, de acuerdo con los criterios que se presentan a continuación:

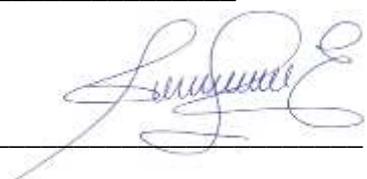
Responder de 1 al 5 según corresponda con respecto al tema de investigación:

1=Totalmente no aceptable 2= No aceptable 3=Indiferente o indeciso 4=Aceptable
5=Totalmente Aceptable

Ítem	Criterios	Validación				
		1	2	3	4	5
1	¿El cuestionario guarda una relación adecuada con el problema?				X	
2	¿El cuestionario permite que los encuestados comprendan fácilmente las preguntas?			X		
3	¿La cantidad de preguntas en la encuesta es adecuada?					X
4	¿La formulación de las preguntas del cuestionario es la correcta?			X		
5	¿Agregaría algún ítem? (1 o 2)	X				
6	¿Todos los ítems del cuestionario están bien formulados?			X		
7	¿El diseño del instrumento será accesible a tomar la muestra?				X	
8	¿La redacción de las preguntas es clara, concisa y fácil de entender?			X		
9	¿Las preguntas del instrumento están diseñadas de manera que aseguren una coherencia?				X	
10	¿El diseño del cuestionario facilitará el análisis y su procesamiento de datos?				X	

Nombre: _____ Luis Alfredo Espinoza Espinoza _____

Fecha: _____ 14-01-2023 _____

Firma: _____


Enlace de la encuesta: <https://forms.gle/vzuxGhXNG7mFRTy18>

Validación del Instrumento

Objetivo: Conocer los hábitos alimentarios de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial de la Universidad Nacional del Santa

Señor Investigador, le pedimos que valide el cuestionario relacionado con el objetivo mencionado anteriormente, de acuerdo con los criterios que se presentan a continuación:

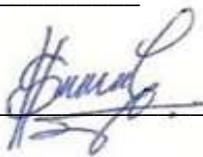
Responder de 1 al 5 según corresponda con respecto al tema de investigación:

1=Totalmente no aceptable 2= No aceptable 3=Indiferente o indeciso 4=Aceptable
5=Totalmente Aceptable

Ítem	Criterios	Validación				
		1	2	3	4	5
1	¿El cuestionario guarda una relación adecuada con el problema?					X
2	¿El cuestionario permite que los encuestados comprendan fácilmente las preguntas?					X
3	¿La cantidad de preguntas en la encuesta es adecuada?				X	
4	¿La formulación de las preguntas del cuestionario es la correcta?				X	
5	¿Agregaría algún ítem? (1 o 2)	X				
6	¿Todos los ítems del cuestionario están bien formulados?				X	
7	¿El diseño del instrumento será accesible a tomar la muestra?					X
8	¿La redacción de las preguntas es clara, concisa y fácil de entender?				X	
9	¿Las preguntas del instrumento están diseñadas de manera que aseguren una coherencia?					X
10	¿El diseño del cuestionario facilitará el análisis y su procesamiento de datos?					X

Nombre: HEBER PELEG CORNELIO SANTIAGO

Fecha: 16/01/2023

Firma: 

Enlace de la encuesta: <https://forms.gle/vzuxGhXNG7mFRty18>

Validación del Instrumento

Objetivo: Conocer los hábitos alimentarios de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial de la Universidad Nacional del Santa

Señor Investigador, le pedimos que valide el cuestionario relacionado con el objetivo mencionado anteriormente, de acuerdo con los criterios que se presentan a continuación:

Responder de 1 al 5 según corresponda con respecto al tema de investigación:

1=Totalmente no aceptable 2= No aceptable 3=Indiferente o indeciso 4=Aceptable
5=Totalmente Aceptable

Ítem	Criterios	Validación				
		1	2	3	4	5
1	¿El cuestionario guarda una relación adecuada con el problema?				X	
2	¿El cuestionario permite que los encuestados comprendan fácilmente las preguntas?					X
3	¿La cantidad de preguntas en la encuesta es adecuada?				X	
4	¿La formulación de las preguntas del cuestionario es la correcta?				X	
5	¿Agregaría algún ítem? (1 o 2)	X				
6	¿Todos los ítems del cuestionario están bien formulados?				X	
7	¿El diseño del instrumento será accesible a tomar la muestra?				X	
8	¿La redacción de las preguntas es clara, concisa y fácil de entender?			X		
9	¿Las preguntas del instrumento están diseñadas de manera que aseguren una coherencia?				X	
10	¿El diseño del cuestionario facilitará el análisis y su procesamiento de datos?					X

Nombre: GINO PAUL PRIETO ROSALES

Fecha: 18/01/2023

Firma: 

Enlace de la encuesta: <https://forms.gle/vzuxGhXNG7mFRty18>

Anexo 6. Validación del Cuestionario

Responder de 1 al 5 según corresponda con respecto al tema de investigación

1=Totalmente no aceptable 2= No aceptable 3=Indiferente o indeciso 4=Aceptable
5=Totalmente Aceptable

Ítem	Criterios	expertos				total	t ²
		1	2	3	4		
1	¿El cuestionario guarda una relación adecuada con el problema?	4	4	5	4	17	289
2	¿El cuestionario permite que los encuestados comprendan fácilmente las preguntas?	5	3	5	5	18	324
3	¿La cantidad de preguntas en la encuesta es adecuada?	3	5	4	4	16	256
4	¿La formulación de las preguntas del cuestionario es la correcta?	4	3	4	4	15	225
5	¿Agregaría algún ítem? (1 o 2)	1	1	1	1	4	16
6	¿Todos los ítems del cuestionario están bien formulados?	4	3	4	4	15	225
7	¿El diseño del instrumento será accesible a tomar la muestra?	4	4	5	4	17	289
8	¿La redacción de las preguntas es clara, concisa y fácil de entender?	4	3	4	3	14	196
9	¿Las preguntas del instrumento están diseñadas de manera que aseguren una coherencia?	4	4	5	4	17	289
10	¿El diseño del cuestionario facilitará el análisis y su procesamiento de datos?	4	4	5	5	18	324
Total		37	34	42	38	151	22801
varianza		1.12	1.16	1.51	1.29	16.99	
		5.08					

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left| 1 - \frac{\sum \hat{S}_i^2}{\hat{S}^2} \right|$$

$$\alpha = \frac{10}{10-1} \left| 1 - \frac{5.08}{16.99} \right| = 0.78 \approx 0.8$$

Con este indicador de alfa de Cronbach se indica que el Cuestionario tiene un 80% de validez.

Anexo 7. Prueba piloto para la determinación de la confiabilidad de la variable (Alfa de Cronbach)

Escala: Hábitos alimentarios

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	53	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	53	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,917	38

Estadísticas de elemento de resumen

	Media	Mínimo	Máximo	Rango	Máximo / Mínimo	Varianza	N de elementos
Medias de elemento	3,344	2,792	4,208	1,415	1,507	,109	38
Varianzas de elemento	1,074	,525	1,865	1,340	3,550	,110	38

Estadísticas de total de elemento

N°	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Correlación múltiple al cuadrado	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
P1_1	122,8679	354,271	,540	.	,914
P1_2	124,2830	382,015	-,039	.	,921
P1_3	124,0755	386,763	-,149	.	,923
P1_4	123,5472	353,368	,638	.	,913
P1_5	123,4528	360,137	,493	.	,915
P1_6	123,4906	350,870	,669	.	,912
P1_7	123,1132	345,487	,719	.	,911
P1_8	123,4528	357,483	,484	.	,915
P1_9	124,2075	372,168	,221	.	,918

P1_10	123,2830	349,361	,648	.	,912
P1_11	123,7358	359,621	,452	.	,915
P1_12	123,0566	345,324	,676	.	,912
P2_1	123,7736	363,179	,449	.	,915
P2_2	124,1698	381,413	-,019	.	,920
P2_3	124,0000	380,577	,007	.	,919
P2_4	123,7358	356,852	,654	.	,913
P2_5	123,9811	359,057	,563	.	,914
P2_6	123,9245	359,763	,579	.	,914
P2_7	123,6981	360,022	,574	.	,914
P2_8	123,9623	361,306	,488	.	,915
P2_9	123,5094	347,447	,708	.	,912
P2_10	123,7358	360,275	,632	.	,913
P3_1	123,6226	354,316	,649	.	,913
P3_2	123,9811	368,057	,330	.	,917
P3_3	123,8302	360,413	,530	.	,914
P3_4	123,4906	346,024	,762	.	,911
P3_5	123,8679	361,886	,418	.	,916
P3_6	123,3962	366,436	,406	.	,916
P3_7	123,4906	355,601	,617	.	,913
P3_8	124,0755	378,148	,056	.	,920
P3_9	123,7547	357,266	,676	.	,913
P3_10	123,6604	355,536	,753	.	,912
P3_11	123,5660	360,212	,517	.	,914
P3_12	124,1887	385,002	-,127	.	,921
P3_13	124,0189	385,827	-,156	.	,921
P3_14	123,9623	363,999	,519	.	,915
P3_15	123,9623	366,883	,507	.	,915
P3_16	123,8679	362,232	,661	.	,914

Nota. Statistical Package for Social Sciencies

Anexo 8. Desempeño académico de los estudiantes

Registro de calificaciones

Curso: Nutrición y Toxicología Alimentaria

N°	CONDICIÓN	CURSO	CICLO	NOTA
1	Estudiante 1	NUTRICIÓN Y TOXICOLOGÍA ALIMENTARIA	VI	15
2	Estudiante 2	NUTRICIÓN Y TOXICOLOGÍA ALIMENTARIA	VI	15
3	Estudiante 3	NUTRICIÓN Y TOXICOLOGÍA ALIMENTARIA	VI	14
4	Estudiante 4	NUTRICIÓN Y TOXICOLOGÍA ALIMENTARIA	VI	13
5	Estudiante 5	NUTRICIÓN Y TOXICOLOGÍA ALIMENTARIA	VI	14
6	Estudiante 6	NUTRICIÓN Y TOXICOLOGÍA ALIMENTARIA	VI	16
7	Estudiante 7	NUTRICIÓN Y TOXICOLOGÍA ALIMENTARIA	VI	16
8	Estudiante 8	NUTRICIÓN Y TOXICOLOGÍA ALIMENTARIA	VI	15
9	Estudiante 9	NUTRICIÓN Y TOXICOLOGÍA ALIMENTARIA	VI	14
10	Estudiante 10	NUTRICIÓN Y TOXICOLOGÍA ALIMENTARIA	VI	13
11	Estudiante 11	NUTRICIÓN Y TOXICOLOGÍA ALIMENTARIA	VI	16
12	Estudiante 12	NUTRICIÓN Y TOXICOLOGÍA ALIMENTARIA	VI	12
13	Estudiante 13	NUTRICIÓN Y TOXICOLOGÍA ALIMENTARIA	VI	15
14	Estudiante 14	NUTRICIÓN Y TOXICOLOGÍA ALIMENTARIA	VI	13
15	Estudiante 15	NUTRICIÓN Y TOXICOLOGÍA ALIMENTARIA	VI	15
16	Estudiante 16	NUTRICIÓN Y TOXICOLOGÍA ALIMENTARIA	VI	14
17	Estudiante 17	NUTRICIÓN Y TOXICOLOGÍA ALIMENTARIA	VI	15
18	Estudiante 18	NUTRICIÓN Y TOXICOLOGÍA ALIMENTARIA	VI	14
19	Estudiante 19	NUTRICIÓN Y TOXICOLOGÍA ALIMENTARIA	VI	15
20	Estudiante 20	NUTRICIÓN Y TOXICOLOGÍA ALIMENTARIA	VI	13

Nota. Registro de calificaciones UNS

Registro de calificaciones

Curso: Tesis II

N°	CONDICIÓN	CURSO	CICLO	NOTA
1	Estudiante 1	TESIS II	X	11
2	Estudiante 2	TESIS II	X	13
3	Estudiante 3	TESIS II	X	11
4	Estudiante 4	TESIS II	X	13
5	Estudiante 5	TESIS II	X	12
6	Estudiante 6	TESIS II	X	13
7	Estudiante 7	TESIS II	X	13
8	Estudiante 8	TESIS II	X	12
9	Estudiante 9	TESIS II	X	13
10	Estudiante 10	TESIS II	X	13
11	Estudiante 11	TESIS II	X	12
12	Estudiante 12	TESIS II	X	16
13	Estudiante 13	TESIS II	X	14
14	Estudiante 14	TESIS II	X	14
15	Estudiante 15	TESIS II	X	11
16	Estudiante 16	TESIS II	X	12
17	Estudiante 17	TESIS II	X	12
18	Estudiante 18	TESIS II	X	13
19	Estudiante 19	TESIS II	X	11
20	Estudiante 20	TESIS II	X	14
21	Estudiante 21	TESIS II	X	13
22	Estudiante 22	TESIS II	X	14
23	Estudiante 23	TESIS II	X	12
24	Estudiante 24	TESIS II	X	12
25	Estudiante 25	TESIS II	X	14
26	Estudiante 26	TESIS II	X	11
27	Estudiante 27	TESIS II	X	13
28	Estudiante 28	TESIS II	X	13

29	Estudiante 29	TESIS II	X	13
30	Estudiante 30	TESIS II	X	13
31	Estudiante 31	TESIS II	X	13
32	Estudiante 32	TESIS II	X	12
33	Estudiante 33	TESIS II	X	13
34	Estudiante 34	TESIS II	X	14
35	Estudiante 35	TESIS II	X	11
36	Estudiante 36	TESIS II	X	12
37	Estudiante 37	TESIS II	X	12
38	Estudiante 38	TESIS II	X	12
39	Estudiante 39	TESIS II	X	14
40	Estudiante 40	TESIS II	X	12
41	Estudiante 41	TESIS II	X	13
42	Estudiante 42	TESIS II	X	12
43	Estudiante 43	TESIS II	X	14
44	Estudiante 44	TESIS II	X	15
45	Estudiante 45	TESIS II	X	14
46	Estudiante 46	TESIS II	X	12
47	Estudiante 47	TESIS II	X	13
48	Estudiante 48	TESIS II	X	13
49	Estudiante 49	TESIS II	X	13
50	Estudiante 50	TESIS II	X	14
51	Estudiante 51	TESIS II	X	15
52	Estudiante 52	TESIS II	X	15

Nota. Registro de calificaciones UNS