UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA

ESCUELA DE POSTGRADO

MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESTADO NUTRICIONAL, HÁBITOS ALIMENTARIOS Y CALIDAD DEL DESAYUNO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E.P. MARÍA DE LAS MERCEDES, NUEVO CHIMBOTE – 2017.

TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE MAESTRO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN DOCENCIA E INVESTIGACIÓN

AUTOR:

Bach. Senmache Zamudio Nataly Yessenia

ASESORA:

Dra. Maribel Enaida Alegre Jara

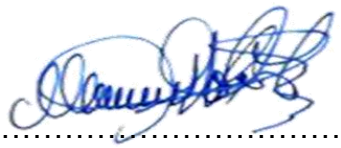
NUEVO CHIMBOTE – PERÚ

2020

CONSTANCIA DE ASESORAMIENTO DE LA TESIS

Yo, Maribel Enaida Alegre Jara, mediante la presente certifico mi asesoramiento de la Tesis de Maestría titulada: “ESTADO NUTRICIONAL, HÁBITOS ALIMENTARIOS Y CALIDAD DEL DESAYUNO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E.P. MARÍA DE LAS MERCEDES, NUEVO CHIMBOTE – 2017”, elaborada por el (la) bachiller Nataly Yessenia Senmache Zamudio, para obtener el Grado Académico de Maestro en Ciencias de la Educación mención Docencia e Investigación en la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional del Santa.

Nuevo Chimbote, diciembre del 2020



… …….

DRA. MARIBEL ENAIDA ALEGRE JARA

ASESOR(A)

CONFORMIDAD DEL JURADO EVALUADOR

"ESTADO NUTRICIONAL, HÁBITOS ALIMENTARIOS Y CALIDAD DEL DESAYUNO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E.P. MARÍA DE LAS MERCEDES, NUEVO CHIMBOTE – 2017"

TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE MAESTRO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN DOCENCIA E INVESTIGACIÓN.

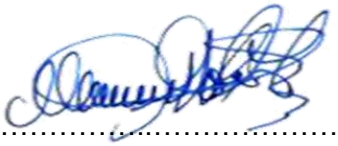
Revisado y Aprobado por el Jurado Evaluador:

……..

Dr. Juan Benito Zavaleta Cabrera
PRESIDENTE (A)

……

Dra. Úrsula Milagros Chu Amaranto
SECRETARIA (O)



……

Dra. Maribel Enaida Alegre Jara
VOCAL

DEDICATORIA

A DIOS

Por iluminar y guiar mi sendero.

A MIS PADRES:

HELMA Y HECTOR

Quienes me han formado con amor y principios.

A MIS HERMANOS

JUNIOR, INGRID Y FERNANDO

Por su cariño, amistad y apoyo constante.

A MI ESPOSO

GINO LÓPEZ TINTA

Por su amor, fortaleza y aliento para motivarme en el cumplimiento de mis metas.

A MI HIJA

ARIANA ZULEY

Por ser mi mayor motivación para alcanzar mis objetivos.

A MI QUERIDA

HRNA. GIANCARLA PAROLIN

Por su ayuda espiritual y

AGRADECIMIENTOS

A la directora, personal administrativo, coordinador, docentes y estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. María de las Mercedes, por permitirme llevar a cabo la presente investigación.

A todos los profesores de la Escuela de Postgrado de la Universidad Nacional de la Santa, por su contribución y exigencias en nuestra formación profesional.

De manera especial a mi asesora, Dra. Maribel Enaida Alegre Jara, quien durante el desarrollo del presente trabajo me otorgó su estima, dirección profesional y contribuyó en todo momento con mi aprendizaje.

Senmache Zamudio Nataly Yessenia

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado evaluador, de conformidad con los lineamientos establecidos en el Reglamento de Grados y Títulos, de la Universidad Nacional del Santa, dejamos a vuestra disposición la evaluación y revisión del presente informe de tesis titulado: "ESTADO NUTRICIONAL, HÁBITOS ALIMENTARIOS Y CALIDAD DEL DESAYUNO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E.P. MARÍA DE LAS MERCEDES, NUEVO CHIMBOTE – 2017", realizado para obtener el grado de maestro en Ciencias de la Educación con mención en Docencia e Investigación

La investigación consta de 5 capítulos, el capítulo I aborda el problema de investigación referido a un análisis a nivel mundial de la calidad de alimentación que se tiene en la actualidad y las investigaciones realizadas frente a ésta situación, el capítulo II referente al marco teórico aborda aspectos esenciales de las variables de investigación: estado nutricional, calidad de desayuno, hábitos alimentarios y rendimiento académico, el capítulo III se refiere a la metodología empleada en la investigación, el capítulo IV trata sobre los resultados obtenidos y las discusiones respecto a los resultados, el capítulo V presenta las conclusiones y recomendaciones; culminando con las referencias bibliográficas y los anexos respectivos.

La autora

RESUMEN

Se determinó la relación del estado nutricional, hábitos alimentarios y calidad del desayuno en el rendimiento académico de los estudiantes de educación secundaria de la I.E.P. María de las Mercedes, Nuevo Chimbote – 2017. La población estuvo conformada por 94 estudiantes, cuya muestra consistió de 53 estudiantes varones y mujeres cuyas edades oscilan entre los 12 y 15 años de edad. Se tomaron datos antropométricos (peso y talla), las cuales fueron registradas en la ficha antropométrica (Anexo 01) para luego calcular el IMC de cada estudiante. Se aplicaron dos cuestionarios: para conocer los hábitos alimentarios (Anexo 02) y la calidad del desayuno (Anexo 03). La experiencia tuvo una duración de 7 meses. Todos los datos obtenidos fueron procesados por el programa estadístico IBM SPSS Statistics 22. Los resultados mostraron en el estado nutricional que 20,8% de estudiantes son obesos, 32,1% tienen sobrepeso, el 39,6% se encuentran en estado normal y 7,5% presentan delgadez. En cuanto a los hábitos alimentarios el 66,0% de los estudiantes tienen hábitos alimentarios poco saludables y 34% hábitos saludables. Respecto a la calidad de desayuno, ningún estudiante recibe desayuno de buena calidad, el 60,4% reciben desayuno de regular calidad y el 39,6% reciben desayuno de calidad insuficiente. Luego de evaluarse el rendimiento académico, los resultados indican que ningún estudiante alcanzó el aprendizaje logrado satisfactoriamente, pero se identificó que el 32,1% de estudiantes llegaron a tener aprendizaje medianamente logrado, el 66,0% llegaron alcanzar aprendizaje en proceso y el 1,9% no lograron aprendizaje. Al realizarse la prueba del Chi-Cuadrado para demostrar la correlación, muestra que existe relación estadísticamente significativa ($p<0,05$) entre el estado nutricional, hábitos alimentarios y la calidad del desayuno en el rendimiento académico.

Palabras claves: Estado nutricional, hábitos alimentarios, calidad del desayuno, rendimiento académico.

ABSTRACT

The relationship of nutritional status, eating habits and quality of breakfast in the academic performance of secondary school students of the I.E.P. María de las Mercedes, Nuevo Chimbote – 2017. The population was made up of 94 students, whose sample consisted of 53 male and female students whose ages range between 12 and 15 years of age. Anthropometric data (weight and height) were taken, which were recorded on the anthropometric record (Annex 01) and then calculate the BMI of each student. Two questionnaires were applied: to know the eating habits (Annex 02) and the quality of breakfast (Annex 03). The experience lasted 7 months. All data obtained were processed by the statistical program IBM SPSS Statistics 22. The results showed in the nutritional status that 20.8% of students are obese, 32.1% are overweight, 39.6% are in normal condition and 7.5% have thinness. Regarding eating habits, 66.0% of students have unhealthy eating habits and 34% have healthy habits. Regarding the quality of breakfast, no student receives good quality breakfast, 60.4% receive regular quality breakfast and 39.6% receive insufficient quality breakfast. After evaluating the academic performance, the results indicate that no student achieved the learning achieved satisfactorily, but it was identified that 32.1% of students came to have moderately achieved learning, 66.0% reached learning in process and 1.9% failed to learn. When taking the Chi-Square test to demonstrate the correlation, it shows that there is a statistically significant relationship ($p < 0.05$) between nutritional status, eating habits and the quality of breakfast in academic performance.

Keywords: Nutritional status, eating habits, breakfast quality, academic performance.

ÍNDICE

PORTADA I
HOJA DE CONFORMIDAD DEL ASESOR DE TESIS II
HOJA DE CONFORMIDAD DEL JURADO EVALUADOR III
DEDICATORIA IV
AGRADECIMIENTOS V
PRESENTACIÓN VI
RESUMEN VII
ABSTRACT VIII
ÍNDICE IX
CAPÍTULO I XI
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN 12
1.1. Planteamiento y fundamentación del problema de investigación 13
1.2. Antecedentes de la investigación 17
1.3. Formulación del problema de investigación 21
1.4. Delimitación del estudio 21
1.5. Justificación e importancia de la investigación 23
1.6. Objetivos de la investigación 24
1.6.1. Objetivo general 24
1.6.2. Objetivos específicos 25
CAPÍTULO II 26
2.1. Fundamentos teóricos de la investigación 27
2.1.1. Estado nutricional 27
2.1.2. Parámetros antropométricos 27
2.1.3. Desayuno 28
2.1.4. Rendimiento académico 29
2.1.5. Estado nutricional y rendimiento académico 32
2.1.6. Teorías del aprendizaje 33
2.2. Marco conceptual 38
2.2.1. Estado nutricional 38
2.2.2. Hábitos alimentarios. 38
2.2.3. Desayuno. 38

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento y fundamentación del problema de investigación

A nivel mundial los programas de enseñanza y los sistemas educativos han ido mejorado significativamente y los países que desarrollan un eficiente programa de enseñanza aprendizaje obtendrán mejores resultados y un positivo rendimiento académico de sus estudiantes (Acuña, 2013). Se considera entonces que el rendimiento académico comprueba lo que el estudiante aprende. Sin embargo, hoy en día es constante observar que los estudiantes se muestran cansados, desanimados y desmotivados para el desarrollo de las actividades escolares. En su mayoría como resultado obtienen bajas calificaciones o desaprueban ciertas áreas educativas.

Frente a esta evidencia, la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico (OCDE) en su Programa Internacional para la Evaluación de los Estudiantes (PISA) buscar determinar la preparación académica de los estudiantes no sólo en el aspecto cognitivo sino para comprobar su preparación frente a los retos de la vida adulta, estos resultados otorgan a cada país participante herramientas para identificar debilidades y fortalezas en su calidad educativa y/o desempeño escolar (Castro, Giménez & Pérez, 2014).

En España, medir la calidad educativa es complicada y controvertida, por ello utilizan el rendimiento académico como medición cuantitativa, quien a su vez recoge la capacidad del sistema educativo de transmitir contenidos y/o competencias al estudiante (Choi & Calero, 2012). Por otro lado, en Colombia el rendimiento escolar se ve afectado no sólo por la falta de hábitos de estudio sino también por la calidad de vida que tiene el estudiante (Enrique, Segura & Tobar, 2013). Así mismo en Chile hay una preocupación constante por

mejorar el rendimiento escolar pues consideran la educación como un elemento esencial para alcanzar un mayor crecimiento económico (Aguirre, Castro & Adasme, 2009).

En el Perú, el rendimiento académico es medido cuantitativamente y cada año, las Evaluaciones Censales de Estudiantes (ECE) a nivel nacional muestran constantemente problemas importantes de calidad y equidad en los logros de aprendizaje de los estudiantes (Miranda, 2008). El rendimiento en esta prueba es el resultado de la adquisición de conocimientos acumulados cuyo objetivo es monitorear su avance académico (Asencios, 2016). El Ministerio de Educación – MINEDU (2016) reporta en las ECE aplicadas a segundo de secundaria que en comprensión lectora durante el año 2015 el 39% de estudiantes evaluados se encuentra en inicio de sus aprendizajes y sólo el 14.7% logró obtener aprendizajes satisfactorios, mientras que en el año 2016 el 37.7% obtuvo un aprendizaje en inicio y 14.3% en aprendizaje satisfactorio. Por su parte en el área de matemática en el 2015, un 40,2% se encontró en aprendizaje en inicio y el 9,5% alcanzó el aprendizaje satisfactorio. En el 2016, el 39,3% se obtuvo aprendizajes en inicio y 11,5% logró alcanzar el aprendizaje satisfactorio.

Pese a haber logrado algunos avances, aún hay un porcentaje de estudiantes que no alcanzó los logros previstos, motivo por el cual mejorar el rendimiento académico sigue siendo una preocupación constante, no sólo de los docentes, quienes frecuentemente y con bastante pesar observan un deficiente rendimiento académico de los estudiantes del nivel secundaria y cuando se analizan los factores psicológicos resalta la motivación, la falta de esfuerzo o interés, la carencia de hábitos de estudio, etc.; todos ellos con un claro componente psicológico, pero ¿cómo influye el aspecto biológico? (García, 2011).

Un informe publicado por la Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), muestran que 854 millones de personas en el mundo están mal alimentadas y su mayor porcentaje se observa en países subdesarrollados, donde se registran los más elevados índices de desnutrición, además presentar retraso económico, cultural y social a nivel mundial. Esta información, es visualizada cuando el estado nutricional se encuentra fuera de los parámetros normales generando en la persona retraso físico e intelectual, disminuyendo el uso de sus facultades (Arévalo & Castillo, 2011).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (s.f.) la ingesta de alimentos en cantidad y calidad adecuada garantiza al individuo la utilización de los nutrientes (proteínas, carbohidratos, lípidos o grasas, vitaminas y minerales), permitiendo su crecimiento y desarrollo. Además, constituye un factor vital e indispensable su desarrollo físico e intelectual (Martínez, Ruiz, Patiño & Martínez, 2004). Para Arévalo & Castillo (2011) el estado nutricional del escolar, está evaluado por indicadores como el peso, la talla y el Índice de Masa Corporal (IMC), además debido al contante crecimiento y desarrollo en la etapa, la evaluación del estado nutricional es importante para prever un deficiente desarrollo intelectual.

El rendimiento académico permitirá reconocer la capacidad clasificatoria y su vinculación a la promoción y evaluación de estudiantes expresado en sus calificativos académicos (Erazo, 2012). Por ende, establecerá en qué medida los estudiantes lograron cumplir los desempeños establecidos, no sólo el aspecto cognoscitivo del estudiante, sino otros

aspectos determinantes en su aprendizaje y así establecer estándares educativos (Acuña, 2013).

Para Meneses, Morillo, Navia & Grisales (2013) los componentes que determinan el desempeño académico del estudiante son: la familia, el docente y el contexto; mientras Enríquez, Segura & Tovar (2013) aseguran que el componente de salud es un factor que también influye en la productividad académica.

Aguilar (2015) infiere que la salud es fundamental para la realización actividades físicas e intelectuales de cada persona y la alimentación es la base para mantener la salud. Por su parte, García (2011) refiere que una buena alimentación es aquella que aporta al organismo todos los nutrientes que necesita para la renovación celular debido al desgaste natural que supone el hecho de vivir y, en el caso de los adolescentes, que permita un adecuado desarrollo durante esta etapa.

Sin embargo, es frecuente observar que durante esta etapa el consumo de cereales, azúcares y grasas (Ramírez, 2014) es elevado y es común que los estudiantes acudan a las escuelas sin tomar desayuno. Para Pollitt (1998) el desayuno es una de las principales comidas del día y debería cubrir el 25% de las necesidades nutritivas, de modo que su omisión o ingesta deficiente puede repercutir en las actividades físicas e intelectuales de los adolescentes (Cubero et al., 2013), entre ellas: disminución de la atención y rendimiento académico especialmente durante las primeras horas del día.

El Ministerio de Educación (2011) establece que el crecimiento del niño se expresa en el incremento del peso y la talla y el desarrollo es definido como cambios en las estructuras físicas y neurológicas, cognitivas y de comportamiento, que emergen de manera ordenada y son relativamente duraderas, sin embargo, se observa que son sólo a los niños menores

de cinco años a quienes los evalúan constantemente y no se presta la misma atención a los adolescentes que forman parte del nivel secundaria.

Por todo lo mencionado anteriormente, es necesario implementar una propuesta de nutrición escolar eficiente y concientizar a la población estudiantil sobre los riesgos que conlleva una nutrición inadecuada y deficiente; con la finalidad de mejorar no solo su rendimiento académico si no también su calidad de vida.

1.2. Antecedentes de la investigación

De una revisión bibliográfica especializada se ha encontrado los siguientes trabajos de investigación que se relacionan con las variables en estudio:

Martínez, Patiño, Martínez (2004) en su estudio: Comparación del estado nutricional y el rendimiento académico en escolares de quinto grado de primaria de escuelas urbanas y rurales en el municipio de Pamplona, evaluaron a 253 escolares entre 6 y 12 años de edad concluyendo que los factores antropométricos y de albúmina total y su rendimiento académico presenta un nivel aceptable en sus logros académicos, sin notar diferencias marcadas entre los escolares rurales y urbanos.

Jiménez & Madrigal (2009), en su tesis titulada: Evaluación del estado nutricional de los alumnos de la Escuela Preparatoria de ULSA (D.F.), utilizaron una muestra de 346 adolescentes varones, entre 14 y 20 años. Para evaluarlos consideraron sus indicadores antropométricos como la edad, peso, talla e índice de masa corporal (IMC) y mediciones de circunferencia de muñeca y para conocer la dieta de los estudiantes aplicaron un cuestionario de frecuencia de alimentos, cuyos resultados mostraron que en los hábitos alimenticios, el 90% de los adolescentes estudiados omiten el desayuno, 80% de ellos consume a diario frituras, harinas y es evidente un escaso consumo de frutas, verduras,

pescado y leguminosas. Además, obtuvieron un bajo rendimiento académico con promedio global anual y el IMC un 38% en los jóvenes con sobrepeso y obesidad, mayor que los desnutridos y normales. Concluyendo que si un estudiante fracasa académicamente debería evaluarse su estado nutricional, sus hábitos alimenticios y además su actividad física, para brindarle estrategias adecuadas y mejorar su desempeño académico.

Por su parte; Arzápalo, Villalobos, Romero & Farro (2011), en su estudio: Estado nutricional y rendimiento escolar de los niños de 6 a 9 años del Asentamiento Humano Villa Rica-Carabayllo, Lima., determinaron la relación entre el rendimiento escolar y el estado nutricional de niños entre seis y nueve años encontrando que el mayor porcentaje (92,9%) de los estudiantes con estado nutricional en delgadez presenta un rendimiento escolar en nivel B "logro en proceso", mientras que un estado nutricional normal (84,6%) alcanzaron el nivel A "logro previsto", encontrando una moderada relación entre el estado nutricional y rendimiento escolar.

Urquiga & Gorritti (2012) en su investigación: Estado nutricional y rendimiento académico del escolar, se establece la relación entre el estado nutricional y en el rendimiento académico de los escolares entre 6 y 11 años el 57,46% alcanza una calificación A (logro previsto) y un 42,54% concluyeron con una calificación B (logro en proceso) siendo la mayoría de los escolares los que tienen un estado nutricional normal y determinando que no existe relación estadísticamente significativa entre el estado nutricional y el rendimiento académico, sin embargo en aquellos estudiantes que son obesos un 58,3% obtuvieron calificación B (logro en proceso) y sólo el 41,7% alcanzaron la calificación A (logro previsto).

Referente al tema Ramírez (2014) en su investigación titulada: Estado nutricional y rendimiento académico en estudiantes de educación media de los colegios IPARM (Universidad Nacional de Colombia-sede Bogotá) y Pío XII (Municipio de Guatavita). Estableció la relación entre el estado nutricional y el rendimiento académico, cuya muestra estuvo conformada por 72 estudiantes entre 15 y 17 años concluyendo que aquellos con grasa corporal y masa muscular normal obtuvieron mejores calificaciones, pero además observó que los hábitos alimentarios son inapropiados en ambos colegios con un bajo consumo de leguminosas y alto en azúcares, cereales y grasas.

Por otro lado, Rojas, Li, Dávila & Alva (2015) en su investigación: Estado nutricional y su impacto en los logros de aprendizaje. Universidad Nacional de la Amazonía Peruana. Iquitos – Perú. Realizaron un estudio para identificar el estado nutricional en los niños y niñas de 3 y 4 años de edad de la I.E. Pública "Mi Mundo Feliz" y su relación con los logros de aprendizaje, tuvieron una muestra conformada por 60 niños, cuyos resultados muestran que el 41.7% de los niños evaluados tuvieron un estado nutricional "normal" en relación con los indicadores de talla/edad y peso/talla y que al relacionarlos con los logros de aprendizaje obtuvieron la calificación "Bueno", por lo que los autores deducen que a mejor estado nutricional mejor serán los logros de aprendizaje.

En el 2016, Saintilla & Rodríguez al determinar la relación entre el estado nutricional y rendimiento académico en escolares entre 7 y 14 años (Lima) utilizaron las medidas antropométricas (peso, talla, edad e IMC) y para conocer la ingesta proteica y de minerales aplicaron un cuestionario, los resultados obtenidos muestran que existe correlación estadísticamente significativa entre el estado nutricional medido por el IMC, talla y rendimiento académico ($p<.05$).

Al respecto; Zea, Vargas, Nieva & Anaya (2016) establecieron la relación del estado nutricional y el rendimiento académico de los ingresantes a la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica durante el periodo 2014-I, la muestra consistió de 31 estudiantes entre 17 a 26 años de edad, quienes fueron evaluados con indicadores antropométricos (peso, talla, IMC) y bioquímicos (hemoglobina y hematocrito) concluyendo que el total de los ingresantes a la facultad de enfermería, presentaron un rendimiento académico regular, con un promedio ponderado final entre 11 y 14, mientras que tan solo un 9,7% están observados con un promedio final menor de 11, demostrando que no existe relación estadísticamente significativa entre el indicador antropométrico (peso, talla) y el indicador bioquímico del estado nutricional, en el rendimiento académico de los ingresantes.

También Aguilar (2015) al investigar las Incidencias de los hábitos alimenticios en los niveles de rendimiento escolar en las Instituciones Educativas Secundarias urbano marginales de Juliaca – Perú, utilizó una población de 185 estudiantes del quinto año de Educación Secundaria de algunas de las Instituciones Educativas Secundarias de las zonas urbano – marginales de la ciudad de Juliaca, demostrando que el consumo de cereales andinos (avena, quinua, kiwicha) mejora significativamente el rendimiento académico.

En cuanto a la calidad del desayuno y el rendimiento académico algunos autores aportan lo siguiente:

Fernández, Aguilar y Mateos (2008) en su investigación: Relación entre la calidad de desayuno y el rendimiento académico en adolescentes de Guadalajara (Castilla-La Mancha). Madrid, España. Al estudiar la relación existente entre la calidad de desayuno y

su omisión sobre el rendimiento académico de un colectivo de adolescentes, se pone de manifiesto que la población estudiada consume un desayuno poco adecuado, lo que afecta sus resultados académicos.

Por su parte García (2011) al describir los requerimientos nutricionales y la influencia en la mejora del rendimiento académico concluye, que la alimentación en los estudiantes con respecto a la jornada escolar podría mejorar si se presta atención a un correcto desayuno; desde el punto de vista nutricional, recomendando descendiera el consumo de calorías "vacías" como los snacks y golosinas, que no proporcionan ningún contenido vitamínico, optando así por propuestas más saludables y como consecuencia una buena alimentación mejoraría el rendimiento académico de los estudiantes.

Al respecto, Rodas (2014) en su investigación; cuyo objetivo fue verificar la incidencia del desayuno nutritivo en el rendimiento escolar de las estudiantes en el aula, concluye que la falta de un desayuno nutritivo tiene repercusión en el rendimiento de los estudiantes en cuanto a la memoria, creatividad y atención al experimentar sueño y cansancio durante las clases.

1.3. Formulación del problema de investigación

¿De qué manera el estado nutricional, hábitos alimentarios y calidad del desayuno se relacionan con el rendimiento académico de los estudiantes de educación secundaria de la I.E.P. María de las Mercedes, Nuevo Chimbote – 2017?

1.4. Delimitación del estudio

La investigación denominada "Estado nutricional, hábitos alimentarios y calidad de desayuno en el rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria de la

I.E.P. María de las Mercedes, Nuevo Chimbote – 2017, duró 7 meses considerando como punto de partida el mes de Julio del 2017 hasta febrero del 2018, ya que este periodo es el idóneo para obtener los datos de acuerdo a nuestros objetivos planteados.

La investigación se llevó a cabo en la I.E.P. María de las Mercedes ubicada en la zona urbana del distrito de Nuevo Chimbote, provincia del Santa, departamento Ancash - Perú. La información fue recopilada de los estudiantes que se encuentran en el primer, segundo y tercer grado nivel secundario, cuyas edades oscilan entre 12 y 15 años. Los estudiantes en mención fueron evaluados con los promedios obtenidos al finalizar el año académico.

Los estudiantes han sido considerados en las edades de 12 y 15 años debido a que en esta etapa los cambios físicos y psicológicos de la adolescencia son notorios y sus aprendizajes serán expresados en mejoras de su rendimiento académico y conducta, por lo tanto la alimentación durante esta etapa representa un factor importante en el desarrollo biológico, ya que deberá cubrir todos los requerimientos nutricionales que necesita para su normal desarrollo, incluso para mejorar su rendimiento académico. Para que esto ocurra se deben establecer hábitos alimentarios que mejoren su calidad de vida y con ello lograr mejorar su rendimiento académico.

El estado nutricional obtenido en la presente investigación, se realizó en función al índice de masa corporal (IMC) que mide la relación entre el peso y la talla (OMS, 2016), por lo que no se pretendió evaluar la parte clínica sino el aspecto académico y pedagógico correspondiente a nuestro ámbito.

1.5. Justificación e importancia de la investigación

El presente estudio se sustenta en la persistencia de un problema social que prevalece hasta la actualidad en el ámbito nacional e internacional, a pesar de existir diversas investigaciones sobre este hecho (estado nutricional y rendimiento académico) el problema sigue vigente y hasta podríamos afirmar que se ha agudizado.

El Programa Internacional para la Evaluación de Estudiantes (PISA) realizado en el 2015 muestra que el Perú ocupa el puesto 63 de 65 países evaluados. Del mismo modo, el Ministerio de Educación (MINEDU) en el 2016, muestra los resultados de las evaluaciones hechas a nivel nacional y han dado a conocer un ligero incremento en el rendimiento académico en Matemática (4,2% en proceso) y lectura (5,1% en proceso), sin embargo, sólo un 2% de los estudiantes alcanzó el rendimiento académico esperado (logro satisfactorio). Los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa María de las Mercedes en el 2016, mostraron un rendimiento académico en proceso, participando muchos de ellos en el Programa de Recuperación Académica (PRA).

Frente a esta situación, surge un análisis sobre el rendimiento académico y los factores que influyen en él, encontrándose como un factor importante el aspecto nutricional.

En la actualidad, la mayor parte de la población ha cambiado sus hábitos alimentarios, pese a ser adoptados por nuestra cultura, tradiciones, disponibilidad alimentaria y recursos económicos (Rodas, 2014). Uno de esos cambios es saltearse el desayuno, para Gonzáles (2015) el desayuno mejora el proceso de aprendizaje y por consiguiente su rendimiento académico. Esta información en la mayoría de los casos es desconocida y sus consecuencias pueden generar problemas de salud y disminución del rendimiento académico.

Este estudio, por tanto, proporciona un aporte importante, ya que vincula el rendimiento académico a tres aspectos básicos del desarrollo humano: estado nutricional, hábitos alimentarios y calidad del desayuno, con la finalidad de afinar la calidad, tipo y forma de alimentación que se tiene, mejorando no solo el rendimiento académico que tanto se espera, sino la calidad de vida.

A pesar que la investigación es de tipo correlacional, aporta una propuesta de programa para mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes, la que puede ser considerada para la aplicación de posteriores estudios, lo que constituye un valor agregado no sólo por su diseño metodológico sino por su operatividad practica para la mejora del rendimiento académico.

Por lo tanto, es importante que los padres de familia, maestros y la comunidad en general conozcan los aspectos positivos y negativos que influyen en el estado nutricional, calidad del desayuno y hábitos alimentarios en el rendimiento académico de los estudiantes. Con la finalidad de asegurar mejores posibilidades educativas, familiares y laborales en una población saludable, con hábitos alimentarios saludables y que reflejen sus resultados en la mejora del rendimiento académico. Asimismo, esta investigación servirá de referencia para otras investigaciones.

1.6. Objetivos de la investigación

1.6.1. Objetivo general

Determinar la relación del estado nutricional, hábitos alimentarios y calidad del desayuno en el rendimiento académico de los estudiantes de educación secundaria de la I.E.P. María de las Mercedes, Nuevo Chimbote – 2017.

1.6.2. Objetivos específicos

- Identificar el estado nutricional mediante: datos antropométricos (Talla y Peso), Índice de Masa Corporal (I.M.C.) de los estudiantes de educación secundaria de la I.E.P. María de las Mercedes.
- Identificar los hábitos alimentarios y calidad del desayuno de los estudiantes de educación secundaria de la I.E.P. María de las Mercedes.
- Identificar el rendimiento académico de los estudiantes de educación secundaria de la I.E.P. María de las Mercedes.
- Diseñar una propuesta para mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes de educación secundaria de la I.E.P. María de las Mercedes.

CAPÍTULO

II

MARCO TEÓRICO

2.1.Fundamentos teóricos de la investigación

2.1.1. Estado nutricional

Es la situación de salud de la persona como resultado de su alimentación, nutrición, estilo de vida, condiciones sociales y de salud. Para Culquicocha (2009) el estado nutricional del adolescente, está estimado por indicadores como: las medidas antropométricas: peso, talla e índice de masa corporal (IMC), además se ve influenciado por aspectos biológicos, ambientales y socioculturales (Barrantes, Calderón, Rodríguez & Fernández, 2015)

2.1.2. Parámetros antropométricos

La antropometría es una de las mediciones cuantitativas más simples del estado nutricional; su utilidad radica en que las medidas antropométricas que son un indicador del estado de las reservas proteicas y de tejido graso del organismo, se emplea tanto en niños como en adultos (Castillo & Zenteno, 2004), evalúa el tamaño corporal y la proporción entre talla y peso (Ferré, 2005) y refleja el estado nutricional y de salud que permite predecir el rendimiento, la salud y la supervivencia (Palomares, 2014).

Los datos antropométricos utilizadas con mayor frecuencia en el campo clínico y epidemiológico son el peso y la estatura (Vitale et al., 2013).

a) Peso: Considerado por Carmenate, Moncada & Borjas (2014) como un vector que tiene magnitud y dirección y apunta aproximadamente hacia el centro de la tierra. Para su medición se utiliza una balanza y los datos están expresados en kilogramos (kg).

b) Talla: Es la distancia vertical desde la horizontal (superficie de sustentación) hasta el vértex (parte superior y más prominente de la cabeza), se mide por el antropómetro y los resultados son expresados en centímetros (cm) (Carmenate, Moncada & Borjas, 2014). Para Gómez (2009) la talla debe expresarse en función de la edad, considerando que el crecimiento lineal continuo es el mejor indicador de una dieta adecuada y de estado nutricional a largo plazo.

c) Índice de masa corporal (I.M.C): Según la OMS (2016), el IMC indica la relación entre el peso y la talla y se utiliza frecuentemente para identificar el peso. Palomares (2014) indica que para su cálculo se divide el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (Kg/m^2) y la meta para los individuos debería ser entre 18 y 24.5 Kg/m^2.

Gómez (2009) sugiere utilizar este indicador en niños mayores de 10 años, ya que en los menores hay variabilidad de la composición corporal en el proceso de desarrollo. Para Vitale et al. (2013) los estudios epidemiológicos de gran escala que buscan conocer la prevalencia de obesidad en niños y adolescentes, utilizan frecuentemente el IMC.

2.1.3. Desayuno

El desayuno es la primera comida que se ingiere al inicio del día (Herrera, 2013) y varios estudios han demostrado su importancia para obtener una mejor concentración, energías y evitar el sobrepeso y obesidad. Para Rodas (2014) un desayuno nutritivo incluye alimentos variados que equilibran los nutrientes necesarios para aportar la energía que se requiere en la alimentación diaria.

2.1.4. Rendimiento académico

Reyes (2003) refiere que el rendimiento académico indica el nivel de aprendizaje logrado por el estudiante, por ello, constituye el objetivo central de la educación. Garbanzo (2009) define el rendimiento académico como la suma de diferentes componentes que actúan en quien aprende y es un logro del estudiante en las actividades académicas.

Por su parte Panduro & Ventura (2013) consideran al rendimiento académico como el resultado cuantitativo del proceso de aprendizaje de conocimientos, conforme a los objetivos que tiene el docente mediante pruebas objetivas y otras actividades adicionales.

El rendimiento académico es dinámico y está relacionado con los propósitos de aprendizaje, considerándolo no un medio sino un fin, ligado a medidas de calidad que incorpora el esfuerzo del educando (Reyes, 2003).

a. Factores que influyen en el rendimiento académico

Gómez, Oviedo & Martínez (2011) destacan que el rendimiento académico, encierra la facultad esclarecedora de diversos componentes que participan en el proceso de aprendizaje, entre los que intervienen, hay aspectos internos y externos del individuo. Entre los factores más importantes Cuasapaz & Rubio (2013) definen los siguientes:

- **Factores familiares**: El acompañamiento de la familia en el proceso de aprendizaje es importante puesto que proporciona al estudiante la seguridad de gestionar sus aprendizajes.

- **Factores pedagógicos:** La forma como se debe enseñar también es importante en el proceso de aprendizaje, de manera que el docente busque estrategias y metodologías adecuadas para acompañar al estudiante que se sentirá motivado a construir su propio conocimiento.
- **Factores psicológicos:** Uno de los factores es la motivación, puesto que ésta activa, dirige y mantiene la conducta del educando (Yunga & Guerrero, 2016) para adaptarla a diferentes y constantes cambios (Cuasapaz & Rubio, 2013).
- **Factores económicos:** Para Olmeda (2016) la pobreza es un factor influyente en el resultado académico de los y las estudiantes, de modo de si el estudiante no cubre sus necesidades primarias las actividades académicas pasan a un segundo plano dando prioridad al trabajo remunerado (Chong, 2017).
- **Factores sociales:** El ambiente escolar, el grupo de amigos, ambiente familiar representan un compromiso social en la búsqueda de mejorar la calidad de la educación (Chong, 2017).
- **Factores fisiológicos:** Carbajal (2013) infiere que el alimento aporta nutrientes indispensables al organismo para el desarrollo de sus funciones vitales. Por consiguiente, los estudiantes deben llevar una alimentación adecuada que le permitirá tener un desempeño óptimo en clases ya que existe un grado de desgaste físico además se encuentran en una etapa de desarrollo que necesitan tener una suma de aportes calóricos necesarios para que su cuerpo pueda desarrollar las actividades como el asistir a clases, asimilación de contenidos, concentración, memoria, etc.

b. Importancia del rendimiento académico

El rendimiento académico es importante pues muestra el resultado del esfuerzo propio, la compensación de la perseverancia (Loayza, 2007), es un logro del estudiante en las actividades académicas (Garbanzo, 2007). Es una dimensión cognitiva que muestra el resultado del proceso del educando preparado para enfrentar los retos de una realidad que exige respuestas apropiadas y avanzar hacia el desarrollo de mejores condiciones para su calidad de vida y de la sociedad en la que le toque desenvolverse (Oliva, 2010).

Éste se obtiene a través de una evaluación realizada por el docente, quien podrá emitir juicios y brindar retroalimentación en base a los resultados obtenidos, además le permitirá sugerir políticas educativas y añadir estrategias efectivas que guían el desarrollo de la competividad de sus habitantes para integrarse al mundo productivo (Sánchez, 2013).

c. Rendimiento académico en el Perú

Según Reyes (2003) el rendimiento académico está considerado por dos aspectos básicos: el proceso de aprendizaje y la evaluación de dicho aprendizaje. En el presente estudio nos interesa el segundo aspecto, que se expresa en los calificativos escolares. Las calificaciones son cuantitativas o cualitativas con las que se valora o mide el nivel del rendimiento académico en los estudiantes. Las calificaciones escolares son el resultado de los exámenes o de la evaluación continua a que se ven sometidos los estudiantes.

En el Perú, la calificación es vigesimal, es decir de 0 a 20, según Decreto Supremo N° 029-2012 – ED reglamento de Educación Secundaria (Ministerio de Educación, 2012) que establece lo siguiente:

Tabla 1: Escala de calificación del aprendizaje de los estudiantes de educación básica regular.

Escala de calificación	Descripción
20 – 18	Aprendizaje logrado satisfactoriamente.
17 – 14	Aprendizaje medianamente logrado
13 – 11	Proceso de aprendizaje
10 – 00	Aprendizaje no logrado.

Fuente. Ministerio de Educación, 2017.

2.1.5. Estado nutricional y rendimiento académico

La educación es un elemento esencial para alcanzar un mayor crecimiento económico, motivo por el cual todos los países buscan mejorar su calidad educativa en busca de un mayor crecimiento económico y para medir la calidad educativa utilizan el término rendimiento académico. Para Gómez, Oviedo & Martínez (2011) el rendimiento académico depende de muchos factores que intervienen en el proceso de aprendizaje. Uno de los principales para Culquicocha (2009) es el estado nutricional ya que determina un óptimo desarrollo intelectual y es evidente que cualquier alteración trae consecuencias funestas, repercutiendo en la capacidad intelectual del estudiante.

Barrantes et al. (2015) increpan que la etapa escolar es un momento crítico pues se da la formación de hábitos, el crecimiento y desarrollo, lo cual tiene un impacto en la futura condición de salud de la persona. Por eso el cuidado de la salud, la nutrición

y la estimulación psicosocial temprana puede prevenir la desnutrición y su impacto sobre el aprendizaje (Jukes, McGuire, Meted & Stenberg, 2002).

Amar, Abello & Tirado (citado en Erazo, 2012) pusieron a prueba un programa de alimentación del que concluyeron que estudiantes infantes que pertenecieron al programa de alimentación temprana tuvieron mejor peso y talla y un desarrollo significativo en áreas cognitivas, personales y sociales.

Por su parte Marín, Olivares, Solano y Musayón (2011) afirman que el estado nutricional está determinado por el consumo de alimentos y si no son adecuados puede impedir que un individuo colme su potencial energético, lo cual no solo incide negativamente sobre su estatura y fuerza física, sino también sobre la capacidad del rendimiento escolar, sobre el desarrollo intelectual y, más tarde, en los niveles de productividad del trabajo.

Muchas investigaciones muestran preocupación en conocer qué relación tiene el estado nutricional con el rendimiento académico, y pese a haber encontrado en muchas de ellas una relación directa, no es tomada en cuenta, motivo por el cual esta investigación se centra en este factor biológico.

2.1.6. Teorías del aprendizaje

La importancia del estado nutricional, hábitos alimentarios y calidad del desayuno en el rendimiento académico está basada en fundamentos teóricos que pueden resumirse las siguientes teorías:

1. Teoría de desarrollo de Piaget
2. Teoría de la jerarquía de las necesidades.

3. Teoría del desarrollo cognitivo de Lev Vigostsky.
4. Teoría de la existencia, relación y crecimiento (E.R.G.)

2.1.6.1. ***Teoría de Piaget:*** Piaget dividió el aprendizaje del individuo en cuatro grandes etapas (Rafael, 2007):

a) Etapa sensorio – motor (0 a 2 años): Durante esta etapa el bebé se relaciona con el mundo a través de los sentidos y de la acción y al término es capaz de representar la realidad mentalmente, logrando alcanzar aprendizajes.

b) Etapa preoperacional (2 – 7 años): El niño demuestra mayor habilidad para emplear símbolos, gestos, palabras, números e imágenes con los cuales representar las cosas reales del entorno. Piensa y se comporta como no lo hacía antes, se apoya de las palabras para comunicarse, juega y expresa sus ideas por medio de dibujos.

c) Etapa de operaciones concretas (7 - 11 años): El niño utiliza las operaciones mentales y la lógica para reflexionar sobre los hechos que le ocurren, realiza inferencias y su pensamiento es más flexible. Existen 3 tipos de operaciones en esta etapa: seriación, clasificación y conservación.

d) Etapa de las operaciones formales (11 años en adelante): Al pasar a esta etapa, se inicia el periodo de la adolescencia y desarrolla operaciones formales con cuatro características: la lógica proposicional, el razonamiento científico, el razonamiento combinatorio y el razonamiento sobre probabilidades y proporciones.

Considerando estas etapas, Piaget relaciona el aprendizaje con los aspectos biológicos, complementados con los procesos de asimilación y acomodación de estructuras, que permitirán al niño poder reajustar sus conocimientos mediante procesos de acomodación (Pardo & Olea, 1993) de manera que el factor biológico influirá en la mejora de sus aprendizajes que se verán reflejados en los resultados de su rendimiento académico.

2.1.6.2. Teoría de Lev Vygotsky: Destacado representante de la psicología rusa, destaca las relaciones del individuo con la sociedad, afirmó que no es posible entender el desarrollo del niño si no se conoce la cultura donde se cría, de manera que por medio de las actividades sociales el niño aprende a incorporar a su pensamiento herramientas culturales y de otra índole.

Por tanto, los hábitos alimentarios forman parte también de la cultura y costumbres transmitidas de una generación a otra. De tal manera que la historia de la cultura del niño sumada a la de su experiencia personal contribuirán en la mejora de los hábitos mal adquiridos.

2.1.6.3. Abraham Maslow y la jerarquía de las necesidades

También conocida como la pirámide de Maslow (1943), quien elaboró una jerarquía de las necesidades humanas postulando que mientras se cubran las necesidades primarias, el individuo busca deseos más elevados.

Maslow (1954) describe una pirámide con cinco niveles, en los que destaca las siguientes necesidades:

- **Necesidades fisiológicas (r**espirar, dormir, beber agua, comer, tener dinero)

- **Necesidad de Seguridad** (física, de empleo, de ingresos y recursos, familiar, de salud, de autoestima)
- **Sentido de pertinencia y el amor:** Siendo éste importante en la búsqueda de sentirse parte de diversos grupos ya sea en la familia o en la sociedad.
- **Reconocimiento:** Relacionado con la autoestima y como se reconoce el trabajo personal.
- **Autorrealización:** Es la que se encuentra en la satisfacción personal con el uso pleno de su capacidad potencial, etc. El hombre quiere ser más creativo en su vida profesional como en su vida personal, por eso aquellas personas con éxito de algún modo se las han arreglado para satisfacer las necesidades humanas "más fuertes y menos importantes" y se centran en la búsqueda de la autorrealización (Díaz, 2016).

2.1.6.4. Teoría de la existencia, relación y crecimiento (E.R.G.)

Trechera (Citado por Naranjo, 2009) hace referencia que esta teoría fue propuesta por Clayton Aldefer quien recoge la teoría de Maslow, pero agrupa las necesidades en tres tipos:

- **Existencia:** son aquellas necesidades básicas y materiales que se satisfacen mediante factores externos y corresponden a las necesidades fisiológicas y de seguridad.
- **Relación**: requieren para su satisfacción de las relaciones interpersonales y de la pertenencia a un grupo. Se refieren a las necesidades sociales y de aceptación.

- **Crecimiento:** son las necesidades de desarrollo personal. Se satisfacen cuando la persona logra objetivos importantes para su proyecto vital, e incluyen el reconocimiento, la autoestima y la autorrealización.

2.1.6.5. Carl Rogers

Representante de la psicología humanista ha desarrollado una teoría del sí mismo; la cual propone: el fundamento de la personalidad, es el deseo humano de realizar sus potencialidades, la plena realización significaría que el individuo podrá vivir en perfecta armonía consigo mismo y con los demás. Según Huamán & Periche (2009) Rogers pone de manifiesto que el aprendizaje adquirido en una cierta etapa y circunstancia va a permitir que el estudiante pueda moldear su conducta y mejorar su personalidad, lo cual le permitirá insertarse de manera rápida y firme en una sociedad determinada.

2.2.Marco conceptual

2.2.1. Estado nutricional: Es el balance que se obtiene de un consumo adecuado y selección óptima de los alimentos, permite el desarrollo de todas las funciones vitales del individuo. Se adquiere con el IMC, que resulta de la medida de la talla y peso de la persona adolescente (Ministerio de salud, 2015).

2.2.2. Hábitos alimentarios: Es el conjunto de acciones que desarrollan los individuos para alimentarse correctamente, teniendo en cuenta ciertas consideraciones de los alimentos.

2.2.3. Desayuno: Es el primer alimento del día, que proporciona la energía necesaria para realizar las actividades académicas, su omisión no aporta la glucosa requerida para que las neuronas puedan activarse e iniciar los procesos de atención y concentración a primeras horas de la mañana**.** Por tanto, la calidad de desayuno es la proporcionalidad que debe existir entre la cantidad y la calidad de los alimentos que se incorporan en esta primera comida del día.

2.2.4. Rendimiento académico: Es el resultado final del proceso de aprendizaje, que permite la valoración del desempeño del estudiante, brindando información al docente para la búsqueda de estrategias y mejoras en la enseñanza. Recoge las habilidades y destrezas del estudiante para alcanzar la gestión de sus aprendizajes.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Hipótesis central de la investigación

Hi: El estado nutricional, hábitos alimentarios y calidad del desayuno tienen relación significativa en el rendimiento académico de los estudiantes de educación secundaria de la I.E.P. María de las Mercedes, Nuevo Chimbote – 2017.

Ho: El estado nutricional, hábitos alimentarios y calidad del desayuno no tiene relación significativa en el rendimiento académico de los estudiantes de educación secundaria de la I.E.P. María de las Mercedes, Nuevo Chimbote – 2017.

3.2. Variables e indicadores de la investigación

3.2.1. Variables Independientes:

- Estado nutricional.
- Hábitos alimentarios
- Calidad del desayuno.

3.2.2. Variable Dependiente: Rendimiento académico de los estudiantes.

3.3. Métodos de la investigación

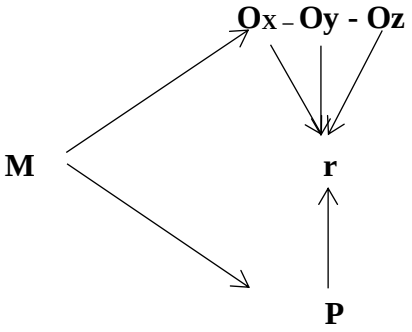
- **Método bibliográfico:** A través de la búsqueda de la literatura para el desarrollo del marco teórico de la investigación.
- **Analítico y sintético:** Permitió analizar y sintetizó la información para elaborar el marco conceptual y teórico.
- **Método descriptivo:** Se empleó para la interpretación y análisis de los resultados.
- **Métodos empíricos:** Se utilizó para descubrir y considerar un conjunto de hechos y datos como base para comprobar la hipótesis, dar respuesta y obtener información para argumentar la hipótesis.

- **Métodos demostrativos: S**e aplicaron en la inducción y la deducción a partir de datos obtenidos concluyendo con resultados fidedignos en cuanto a conocer la relación entre el estado nutricional de los estudiantes y el rendimiento académico.

3.4. Diseño o esquema de la investigación

Tipo de investigación según su profundidad: Correlacional

Diseño: No experimental/transversal



Dónde:

M: Es la muestra de estudio

Ox: Estado nutricional

Oy: Hábitos alimentarios

Oz: Calidad del desayuno

P: Rendimiento académico

r: Relación entre las variables

3.5. Población y muestra

3.5.1. Población: Conformada por estudiantes del VI ciclo de educación secundaria de la institución educativa particular “María de las Mercedes”, ubicada en el distrito de Nuevo Chimbote.

3.5.2. Muestra: Fue de tipo intencional y estuvo constituida por los estudiantes de primero, segundo y tercer grado de educación secundaria, todos de una sola sección; entre varones y mujeres, considerando que la mayoría de los estudiantes radican por la zona de Nuevo Chimbote.

3.6. Actividades del proceso investigativo

- Se instaló la balanza y el tallímetro en el laboratorio de Ciencias de la Institución Educativa. Una vez instalado, se invitó a los estudiantes a pesarse y tallarse.
- Cada estudiante al subir a la balanza se quitó las zapatillas y/o casacas, los resultados iban anotándose en la ficha antropométrica.
- Posteriormente se entregó los cuestionarios, primero sobre hábitos alimentarios, después de calidad de desayuno, explicando el motivo de la investigación y la relevancia de su participación.
- Con toda la información obtenida se procedió a organizarla para posteriormente analizar estadísticamente.

3.7. Técnicas e instrumentos de la investigación

3.7.1. Técnicas:

a) Encuesta

b) Fichaje

c) Observación: Mediante la ficha antropométrica se visualizó el peso y la talla del estudiante para posteriormente realizar el cálculo del IMC.

3.7.2. Instrumentos:

a) El cuestionario: Nos sirvió para conocer los hábitos alimentarios y la calidad de desayuno de los estudiantes. Los instrumentos utilizados fueron validados por 3

juicios de expertos (Anexo 08), además de haber pasado por el análisis de la confiabilidad determinada por la prueba de Alfa de Cronbach (anexos 6 y 7).

b) Ficha antropométrica: Permitió llenar los datos del peso y talla de los estudiantes.

3.8. Procedimiento para la recolección de datos.

Para la recolectar los datos, se solicitó los permisos institucionales respectivos. Luego se consultó la participación de los estudiantes, indicándoles su valioso aporte al completar cada cuestionario.

Posteriormente, se aplicaron dos cuestionarios, uno de ellos determinó los hábitos alimentarios y el otro la calidad del desayuno, ambos debidamente validados por el juicio de 3 expertos (Anexo 08) y con la obtención de un alfa de Cronbach de .867 y .757 de hábitos alimentarios y calidad del desayuno respectivamente (Anexo 6 - 7).

a) Recolección de medidas antropométricas para evaluar el estado nutricional

Los datos antropométricos de peso, talla e IMC fueron anotados en la ficha de recolección de datos para evaluar el estado nutricional (Anexo 01).

- **Talla:** Se midió utilizando un tallímetro fijo de madera (mide hasta 2.10m), los y las estudiantes estaban descalzos, sin accesorios en la cabeza y el plano del cuerpo tocó en cuatro partes el plano del medidor (talones, nalgas, hombros y cabeza) y la pieza tope deslizante se bajó hasta el vértice de la cabeza.
- **Peso:** Para las mediciones de peso se utilizó una balanza electrónica de marca QE-2003B con capacidad máxima de 180kg ± 0.01Kg. Se pesó con la menor ropa posible,

descalzos y sin ningún peso adicional. El monitor registró los valores que fueron anotados en la ficha correspondiente. (Anexo 1).

- **Índice de masa corporal:** Se calculó luego de haber tallado y pesado a los estudiantes dividiendo el peso de los estudiantes en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2). Dichos resultados fueron registrados en la ficha de datos antropométricos (Anexo 1).

$$IMC = Peso\ (kg)/(talla\ (m))^2$$

Tabla 2: Clasificación del estado nutricional de acuerdo al I.M.C. por la OMS (MINSA, 2015)

CLASIFICACIÓN	I.M.C.
Obesidad	> 30
Sobrepeso	≥ 25
Normal	18.5 – 24.9
Delgadez	< 18.5

Fuente: Referencia de Crecimiento OMS, 2007.

b) Recolección de datos para obtener la calidad de desayuno: La calidad del desayuno se obtuvo empleando un cuestionario que recoge algunos criterios sugeridos por Fernández et al. (2008) y para su validez se utilizó la opinión de expertos (Anexo 8), personas especializadas en el tema, quienes dieron su opinión favorable para que el instrumento cumpla con las características apropiadas. Los resultados fueron considerados según la sgte. tabla:

Tabla 3: Clasificación de la calidad de desayuno de acuerdo a Fernández et al., 2008.

CLASIFICACIÓN	PUNTAJES ASIGNADOS
BUENA	[45 – 54]
REGULAR	[30 – 44]
INSUFICIENTE	[15 – 29]
NO DESAYUNA	[00 – 14]

Fuente: Fernández et al., 2008.

c) Recolección de datos para evaluar el rendimiento académico: Se determinó mediante el promedio de calificaciones finales de los escolares durante el 2017, para ello se realizó la consulta de los historiales académicos proporcionados por la oficina de administración escolar correspondiente. Se tuvo consideración la escala de calificación mostrada en el cuadro 2.

Tabla 4: Categorización del nivel de rendimiento académico del estudiante.

ESCALA DE CALIFICACIÓN		
N°	**RANGO DE NOTAS**	**CONDICIÓN**
1	18 - 20	EXCELENTE
2	15 – 17	BUENO
3	11 - 14	REGULAR
4	0 – 10	DEFICIENTE

Fuente: Acuña, 2013.

3.9. Técnicas de procesamiento y análisis de datos.

Para procesar la información obtenida se utilizó la técnica prescrita por la estadística descriptiva a través de la medida de frecuencia simple y de frecuencia porcentual, así como también la construcción de gráficos estadísticos.

Después de recolectar los datos de las evaluaciones antropométricas (peso, talla e IMC) para evaluar el estado nutricional, y los cuestionarios sobre estilos de vida saludables. Toda la información fue ingresada a una base de datos utilizando software Microsoft Excel XP versión 2010.

Para el análisis de datos de utilizó el programa estadístico IBM SPSS Statistics 22 y los resultados serán presentados en tablas. La correlación se procesará con la Correlación de Spearman.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

Los resultados de los datos antropométricos, de los estudiantes de la I.E.P. “María de las Mercedes” registraron la siguiente información:

Tabla 5

Estado nutricional mediante: datos antropométricos (Talla y Peso), Índice de Masa Corporal (I.M.C.) de los estudiantes de educación secundaria de la I.E.P. María de las Mercedes.

		Frecuencia	Porcentaje
OBESIDAD	> 30	11	20,8
SOBREPESO	≥ 25	17	32,1
NORMAL	[18,5 – 24,9]	21	39,6
DELGADEZ	< 18,5	4	7,5
Total		53	100,0

Nota. Fuente: Encuesta aplicado por la autora.

La Tabla 5 y Figura 1, muestra a 53 estudiantes, en ellos se ha medido su estado nutricional y se ha identificado que el 20,8% de estudiantes son obesos, el 32,1% están con sobrepeso, el 39,6% se encuentran en estado normal y un 7,5% está en estado de delgadez, sin embargo, se puede apreciar que la mayoría de ellos, como es el 52,9% de estudiantes están con estado nutricional que supera lo normal, es decir entre sobrepeso y obesidad.

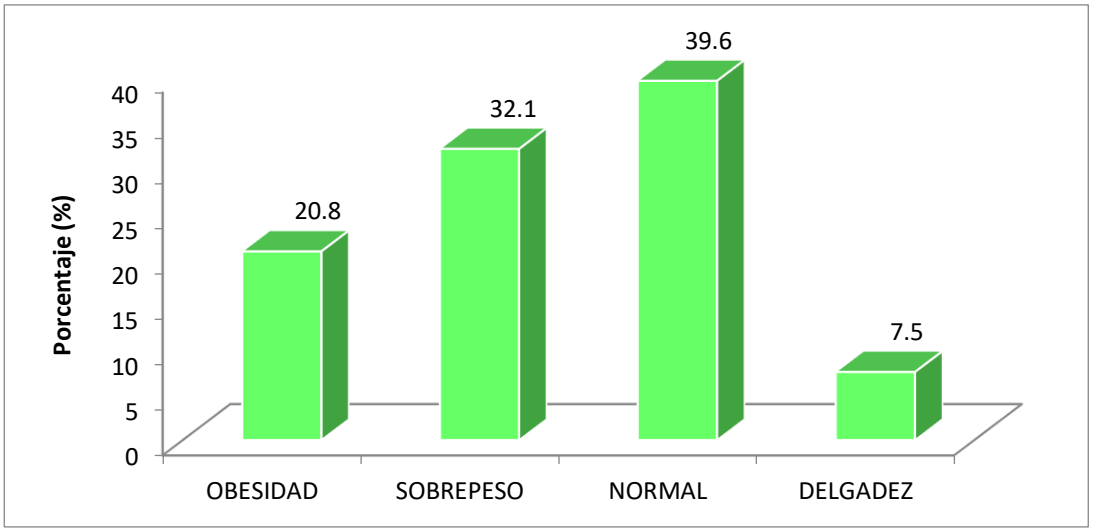


Figura 1: Estado nutricional obtenido de datos antropométricos (Talla y Peso), Índice de Masa Corporal (I.M.C.) de los estudiantes de educación secundaria de la I.E.P. María de las Mercedes.

Tabla 6

Hábitos alimentarios y calidad del desayuno de los estudiantes de educación secundaria de la I.E.P. María de las Mercedes.

HÁBITOS ALIMENTARIOS		Frecuencia	Porcentaje
SALUDABLE	[31 – 45]	18	34,0
POCO SALUDABLE	[16 – 30]	35	66,0
NO SALUDABLE	[00 – 15]	0	0,0
CALIDAD DE DESAYUNO		Frecuencia	Porcentaje
BUENA	[45 – 54]	0	0,0
REGULAR	[30 – 44]	32	60,4
INSUFICIENTE	[15 – 29]	21	39,6
NO DESAYUNA	[00 – 14]	0	0,0
Total		53	100,0

Nota. Fuente: Encuesta aplicado por la autora.

La Tabla 6, presenta a 53 estudiantes, en ellos se ha medido sus hábitos alimenticios y calidad del desayuno. Respecto a los hábitos alimentarios el 34,0% de estudiantes tienen hábitos saludables mientras que el 66,0% restante son poco saludables.

Por otro lado, se percibe que ningún estudiante recibe desayuno de buena calidad, el 60,4% reciben desayuno de regular calidad y el 39,6% restante de estudiantes reciben desayuno de calidad insuficiente.

Tabla 7

Rendimiento académico de los estudiantes de educación secundaria de la I.E.P. María de las Mercedes.

		Frecuencia	Porcentaje
APRENDIZAJE LOGRADO SATISFACTORIAMENTE	[20 – 18]	0	0,0
APRENDIZAJE MEDIANAMENTE LOGRADO	[17 – 14]	17	32,1
PROCESO DE APRENDIZAJE	[13 – 11]	35	66,0
APRENDIZAJE NO LOGRADO	[10 – 00]	1	1,9
Total		53	100,0

Nota. Fuente: Encuesta aplicado por la autora.

La Tabla 7 y Figura 2, muestra a 53 estudiantes, en ellos se ha medido su rendimiento académico y los resultados indican que ningún estudiante alcanzó el aprendizaje logrado satisfactoriamente, pero se identificó que el 32,1% de estudiantes llegaron a tener aprendizaje medianamente logrado, el 66,0% llegaron alcanzar aprendizaje en proceso y el 1,9% no lograron aprendizaje. Como se puede apreciar el 67,9% de estudiantes presentan rendimiento académico en estado de proceso de aprendizaje y aprendizaje no logrado.

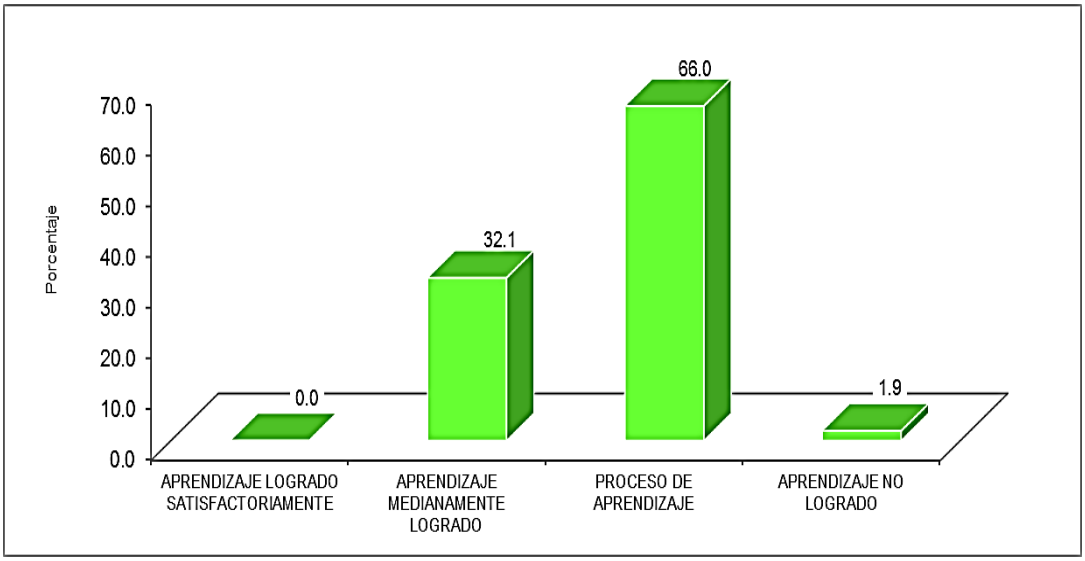


Figura 2: Rendimiento académico de los estudiantes de educación secundaria de la I.E.P. María de las Mercedes.

Tabla 8

Relación del estado nutricional, hábitos alimentarios y calidad del desayuno en el rendimiento académico de los estudiantes de educación secundaria de la I.E.P. María de las Mercedes, Nuevo Chimbote – 2017.

ESTADO NUTRICIONAL	**RENDIMIENTO ACADÉMICO**						**Total**	
	APRENDIZAJE MEDIANAMENTE LOGRADO		PROCESO DE APRENDIZAJE		APRENDIZAJE NO LOGRADO			
	f_i	%	f_i	%	f_i	%	f_i	%
OBESIDAD	4	7,5	7	13,2	0	0,0	11	20,8
SOBREPESO	6	11,3	11	20,8	0	0,0	17	32,1
NORMAL	5	9,4	16	30,2	0	0,0	21	39,6
DELGADEZ	2	3,8	1	1,9	1	1,9	4	7,5
Chi-cuadrado de Pearson = 14,578			**p = 0,024**		p < 0,05		**Sig.**	

HÁBITOS ALIMENTARIOS	RENDIMIENTO ACADÉMICO						**Total**	
	APRENDIZAJE MEDIANAMENTE LOGRADO		PROCESO DE APRENDIZAJE		APRENDIZAJE NO LOGRADO			
	f_i	%	f_i	%	f_i	%	f_i	%
SALUDABLE	12	22,6	6	11,3	0	0,0	18	34,0
POCO SALUDABLE	5	9,4	29	54,7	1	1,9	35	66,0
NO SALUDABLE	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Chi-cuadrado de Pearson = 15,097			**p = 0,001**		p < 0,05		**Sig.**	

CALIDAD DE DESAYUNO	RENDIMIENTO ACADÉMICO						**Total**	
	APRENDIZAJE MEDIANAMENTE LOGRADO		PROCESO DE APRENDIZAJE		APRENDIZAJE NO LOGRADO			
	f_i	%	f_i	%	f_i	%	f_i	%
REGULAR	15	28,3	17	32,1	0	0,0	32	60,4
INSUFICIENTE	2	3,8	18	34,0	1	1,9	21	39,6
Total	17	32,1	35	66,1	1	1,9	53	100,0
Chi-cuadrado de Pearson = 9,078			**p = 0,011**		p < 0,05		**Sig.**	

Nota. Fuente: Encuesta aplicado por el autor.

En la tabla 8, al relacionar el estado nutricional y el rendimiento académico, se determinó que el 7,5% de los estudiantes con estado nutricional obeso presentan rendimiento académico con aprendizaje medianamente logrado y así mismo otros 13,2% de estudiantes con estado nutricional obeso muestran rendimiento académico en proceso de aprendizaje. Luego también se ha percibido con mayor frecuencia que el 20,8% de estudiantes cuyo estado nutricional es sobrepeso muestra rendimiento académico en proceso de aprendizaje. También se ha percibido con mayor presencia, que el 30,2% de estudiantes con estado nutricional normal poseen rendimiento académico en proceso de aprendizaje.

El análisis de significancia de la Prueba Chi-Cuadrado fue de χ_0^2 = 14,578, generando una significancia de p = 0,024, inferior al nivel de significancia fijado α =0,05**.** Por tanto este resultado muestra, que existe relación estadísticamente significativa entre estado nutricional y el rendimiento académico.

En la misma tabla 4, al relacionar hábitos alimentarios con el rendimiento académico, se estableció que el 22,6% de los estudiantes reciben hábitos alimentarios saludables y presentan rendimiento académico con aprendizaje medianamente logrado, así mismo el 11,3% de estudiantes con hábitos alimentarios saludables muestran rendimiento académico en proceso de aprendizaje. El 54,7% de los estudiantes cuyos hábitos alimentarios son poco saludables mostraron rendimiento académico en proceso de aprendizaje.

La Prueba Chi-Cuadrado muestra un valor resultante de χ_0^2 = 15,097, el mismo que ha generado una significancia de p = 0,001 inferior al nivel de significancia fijado α =0,05**.** Por consiguiente, este resultado indica que existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de los estudiantes.

Al relacionar la calidad de desayuno y el rendimiento académico (tabla 8), el 28,3% de los estudiantes reciben desayuno de calidad regular y presentan rendimiento académico con aprendizaje medianamente logrado, otros 32,1% de estudiantes con desayuno de regular calidad muestran rendimiento académico en proceso de aprendizaje y 34,0% de estudiantes cuya calidad de desayuno es insuficiente muestra rendimiento académico en proceso de aprendizaje.

Para validar la relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico, se utilizó la Prueba Chi-Cuadrado, cuyo valor obtenido es χ_0^2 = 9,078, con una significancia de p = 0,011 inferior al nivel de significancia fijado α =0,05**.** Por tanto, existe relación significativa entre la calidad de desayuno y el rendimiento académico.

4.2. DISCUSIÓN

El estado nutricional de los estudiantes evaluados mostró que 20,8% de estudiantes son obesos, 32,1% están con sobrepeso, el 39,6% se encuentran en estado normal y un 7,5% está en estado de delgadez. Aunque hay mayor porcentaje de estudiantes que tienen estado nutricional normal, también existe un gran porcentaje de estudiantes que se encuentran fuera de los parámetros normales (obesidad y sobrepeso), lo que conlleva a tener consecuencias en la salud y el rendimiento académico. Estos resultados coinciden con los encontrados por Torres, Arévalo, Peña & Cruz (2017) que obtuvieron un mayor porcentaje de estudiantes en estado normal, siendo sólo el 22.6% de estudiantes con sobrepeso y obesidad y pese a que no identificaron asociación con el rendimiento académico, condiciona una serie de problemas para la salud e influye en el aprendizaje. Por otro lado, Jiménez & Madrigal (2009) concluyen los estudiantes con sobrepeso y obesidad tienen un mayor índice de reprobación (36%) respecto de los alumnos en estado normal y desnutridos.

Por su parte, Mosquera – I., Mosquera- J., De Armas & Brito (2016) reportaron que el sobrepeso en los adolescentes podría deberse a que cuando son más pequeños son los padres quienes eligen la alimentación y a medida que ellos crecen son los que deciden el tipo de alimento a consumir. Por consiguiente, la alimentación actual no es la adecuada, especialmente para los adolescentes en etapa escolar, quienes necesitan del aporte de nutrientes para mejorar su crecimiento (Marín, Olivares, Solano & Musayón, 2011) y desarrollo (García, 2011). Para Culqui (2018) un estado de nutrición óptima asegura menos problemas de salud y facilita el aprendizaje.

Los resultados de esta investigación muestran que el 66,0% de los estudiantes tienen hábitos alimentarios poco saludables y sólo el 34,0% de ellos tienen hábitos saludables (Tabla 2). Estos hábitos son considerados como una serie de conductas y actitudes de una persona al momento de alimentarse (Vargas & Sayay, 2015) y son transmitidos de generación en generación (Vargas, 2011). Es en la adolescencia que se requiere la incorporación de nutrientes teniendo en cuenta el gasto energético de acuerdo al sexo y edad del estudiante (Jiménez & Madrigal, 2009). Esta información es desconocida por el estudiante adolescente y debido a los anuncios publicitarios la elección de los alimentos no es la adecuada.

Respecto a la calidad del desayuno, estos resultados reflejan que ningún estudiante recibe desayuno de buena calidad, 60,4% reciben desayuno de regular calidad y el 39,6% reciben desayuno de calidad insuficiente (Tabla 2). Resultados análogos fueron obtenidos por Arévalo (2011) que observó que el 0% de niños y niñas consumían un desayuno de alta calidad, siendo un 22,86% los que consumen desayuno de baja calidad. El desayuno es la primera comida del día y no desayunar influye negativamente en la función cognitiva y al aprendizaje (Rodas, 2014), además produce una disminución gradual de insulina y glucosa que origina una respuesta de fatiga que interfiere en la función cognitiva (Fernández, Aguilar, Mateos & Martínez, 2008)

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

5.1. Conclusiones

- Se determinó que existe relación estadísticamente significativa ($p<0,05$) entre el estado nutricional, hábitos alimentarios y la calidad del desayuno en el rendimiento académico de los estudiantes de educación secundaria de la I.E.P. María de las Mercedes, Nuevo Chimbote – 2017.
- El estado nutricional medido por datos antropométricos (Talla y Peso) e índice de Masa Corporal (I.M.C.), demostraron que 20,8% de los estudiantes son obesos, 32,1% tienen sobrepeso, el 39,6% se encuentran en estado normal y sólo un 7,5% presentan delgadez.
- Los hábitos alimentarios de los estudiantes, el 66,0% de ellos tienen hábitos alimentarios poco saludables y 34% hábitos saludables, respecto a la calidad del desayuno ningún estudiante recibe desayuno de buena calidad, el 60,4% reciben desayuno de regular calidad y el 39,6% reciben desayuno de calidad insuficiente.
- El rendimiento académico evaluado indica que ningún estudiante alcanzó el aprendizaje logrado satisfactoriamente, pero se identificó que el 32,1% de estudiantes llegaron a tener aprendizaje medianamente logrado, el 66,0% llegaron alcanzar aprendizaje en proceso y el 1,9% no lograron aprendizaje.
- Se puede tener en cuenta la propuesta de para mejorar los hábitos alimentarios, ya que estos pueden modificarse mediante la información.

5.2. Sugerencias

- Que los docentes de la I.E. puedan brindar charlas educativas sobre el tipo de alimentación que deben tener los estudiantes en etapa escolar, especialmente los adolescentes, ya que hasta la fecha sólo se atiende a las primeras etapas de la infancia.

- A los docentes, tener en cuenta siempre fomentar información sobre los hábitos alimentarios, hacer énfasis en el desayuno, ya que beneficia el rendimiento académico en cualquiera de las áreas.
- Que los especialistas de la UGEL Santa y el personal directivo de las instituciones promuevan capacitaciones y asesoría a los docentes para que a través de ellos puedan reforzar a los padres de familia conociendo los beneficios de una buena alimentación y éstos mejoren sus hábitos alimentarios, beneficio que se extenderá a toda la familia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acuña, J. 2013. *Autoestima y rendimiento académico de los estudiantes del X ciclo 2012 - II de la Escuela Académica Profesional de Educación Primaria y problemas de aprendizaje de la universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión*. Tesis. de maestría. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. Huacho – Perú.

Aguilar, G. 2015. *Incidencia de los hábitos alimenticios en los niveles de rendimiento académico escolar en las Instituciones Educativas Secundarias urbano marginales de Juliaca.* Tesis de maestría. Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez. Juliaca – Perú. Recuperado de http://repositorio.uancv.edu.pe/bitstream/handle/UANCV/768/TESIS%20DNI%20N%C2%BA%2002430846.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Aguirre, M., M. Castro & A. Adasme. 2009. Factores que inciden en el rendimiento escolar en Chile. Estudios de Econompia Regional. Centro de estudios de opinión ciudadana. Universidad de Talca - Chile.

Arévalo, C. 2011. *Relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico en los niños/as de la escuela fiscal mixta 24 de mayo del Cantón San Miguel de Bolívar 2011.* Tesis de grado. Escuela Superior Politécnica Chimborazo. Riobamba – Ecuador. Recuperado de http://dspace.espoch.edu.ec/bitstream/123456789/1097/1/34T00240x.pdf

Arévalo, J. & J. Castillo. 2011. *Relación entre el estado nutricional y rendimiento académico en los escolares de la Institución Educativa N°0655 "José Enrique Celis Bardales. Mayo – Diciembre. 2011".* Tesis para obtener el título de Enfermería. Tarapoto – Perú.

Asencios, R. 2016. Rendimiento escolar en el Perú: Análisis secuencial de los resultados de la Evaluación Censal de Estudiantes. Banco Central de Reserva del Perú. Recuperado de http://www.bcrp.gob.pe/docs/Publicaciones/Documentos-de-Trabajo/2016/documento-de-trabajo-05-2016.pdf

Arzapato, F., K. Pantoja, J. Romero & G. Farro. 2011. Estado nutricional y rendimiento escolar de los niños de 6 a 9 años del Asentamiento Humano Vila Rica-Carabayllo, Lima – Perú. *Revista de enfermería herediana*, 4 (1), 20 – 26. Recuperado de http://repebis.upch.edu.pe/articulos/reh/v4n1/a5.pdf

Barrantes, A., A. Calderón, V. Rodríguez & X. Fernández. 2015. Análisis comparativo del estado antropométrico y el perfil sociodemográfico de la población escolar del distrito San Juan del cantón La Unión, a lo largo del periodo 2005 – 2009. *Revista Población y Salud en Mesoamérica*. Vol. 13, 1. Recuperado de http://dx.doi.org/10.15517/psm.v13i1.19289

Carmenate L., F. Moncada & E. Borjas. 2014. *Manual de medidas antropométricas.* Programa salud, trabajo y ambiente en América Central. Instituto Regional de Estudios en Sustancias Tóxicas. 1ra edición. Edit. SALTRA. Costa Rica

Carbajal, A. 2013. Manual de nutrición y dietética. Departamento de nutrición. Universidad Complutense de Madrid. Madrid – España. Recuperado de https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/

Castillo, J. & R. Zenteno. 2004. Valoración del estado nutricional. *Revista médica de la Universidad Veracruzana*. Vol. 4 (2), 29- 35. Recuperado de https://www.uv.mx/rm/num_anteriores/revmedica_vol4_num2/articulos/valoraion.htm

Castro, G., G. Giménez & D. Pérez. 2014. El desempeño educativo escolar en Colombia: factores que determinan la diferencia en rendimiento académico entre las escuelas públicas y privadas. *Investigaciones de Economía de la Educación.* N°9: 895-921 Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/313637628_El_desempeno_educativo_escolar_en_Colombia_factores_que_determinan_la_diferencia_en_rendimiento_academico_entre_las_escuelas_publicas_y_privadas

CECU. 2008. Hábitos alimentarios saludables. Confederación de Consumidores y Usuarios. Disponible en http://www.aytojaen.es/portal/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0_1163_1.pdf

Choi, A. & J. Calero. 2012. Rendimiento académico y titularidad de centro en España. *Revista de currículum y formación del profesorado*. Vol. 16, 3. Recuperado de http://www.ugr.es/local/rev163ART2.pdf

Chong, E. 2017. Factores que inciden en el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Politécnica del Valle de Toluca. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos.* Vol. 47(1), 91 – 108. ISSN: 0185-1284. Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/270/27050422005.pdf

Cuasapaz, S. & M. Rubio. 2013. *Factores que influyen en el bajo rendimiento académico de los estudiantes de la escuela Sucre de la ciudad de Tulcán en el periodo marzo – agosto 2013*. Tesis de grado. Universidad Politécnica Estatal del Carchi. Tulcán – Ecuador.

Cubero *et al.* 2013. Análisis del desayuno en una población de escolares del 3° ciclo de primaria; un recurso didáctico en educación para la salud. *Campo abierto: Revista de educación.* Vol. 32 (2), 145 – 153. Recuperado de https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4838123

Culqui, L. 2018. *Estado nutricional y rendimiento académico en los estudiantes de la I.E. Nuestra Señora del Carmen.* Tesis de postgrado. Universidad San Pedro. Celendín – Perú. Recuperado de http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/6262/Tesis_60355.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Culquicocha, J. 2009. *Relación entre el estado nutricional y rendimiento académico escolar en niños de 6 a 12 años de edad de la I.E. Huáscar N° 0096, 2008*. Tesis. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima – Perú.

Díaz, C. 2016. *El proceso educativo y teorías de los aprendizajes*. Diplomado de especialización en docencia superior. Universidad Nacional del Trujillo. Trujillo – Perú.

Enríquez, C., Segura, A. & Tovar, J. 2013. Factores de riesgo asociados a bajo rendimiento académico en escolares de Bogotá. *Investigaciones Andina*. Vol. 15 (26), 654 – 666. Recuperado de http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=239026287004

Erazo, O. 2012. Rendimiento académico, un fenómeno de simples relaciones y complejidades. *Revista vanguardia psicológica*. Vol. 2 (2), 144 – 173. Recuperado de file:///C:/Users/NATALY/Downloads/Dialnet-ElRendimientoAcademicoUnFenomenoDeMultiplesRelacio-4815141%20(4).pdf

Fernández, I., V. Aguilar, C. Mateos & C. Martínez. 2008. Relación entre la calidad de desayuno y el rendimiento académico en adolescentes de Guadalajara (Castilla-La Mancha). Madrid, España. *Nutrición hospitalaria*. 23 (4), 383 – 387. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112008000500011. ISSN 1699-5198

Ferré, R. 2005. Evaluación del estado nutricional (dieta, composición corporal, bioquímica y clínica). *Manuel práctico de nutrición y salud*. Editorial Océano-Ergon. España. Pág. 751-800. Recuperado de https://www.kelloggs.es/content/dam/newton/media/manual_de_nutricion_new/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_07.pdf

Garbanzo, G. 2007. Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de educación superior pública. *Revista Educación.* Vol. 31 (1), 43 – 63. Recuperado de http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44031103.

García, C. 2011. Alimentación y rendimiento escolar en adolescentes. *Pasaje a la Ciencia,* 14, 99 – 104. Recuperado de http://www.pasajealaciencia.es/2011/pdf/18-garciamorales.pdf

Gómez, D., R. Oviedo & E. Martínez. 2011. Factores que influyen en el rendimiento académico del estudiante universitario. *Tecnociencia*. Vol. 5, 2: 90 – 96. Recuperado de http://tecnociencia.uach.mx/numeros/v5n2/data/Factores_que_influyen_en_el_rendimiento_academico_del_estudiante_universitario.pdf

Gómez, W. 2009. Correlación de la valoración antropométrica (Peso/talla y Talla/edad) con las calificaciones obtenidas en español y matemática por los (as) niños (as) del tercer grado de educación básica en el Centro de Investigación e Innovación Educativa UPNFM. Tesis de

maestría. Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán. Tegucigalpa – Honduras. Recuperado de http://www.cervantesvirtual.com/nd/ark:/59851/bmczp4q9

Herrera, A. 2013. El desayuno y su importancia ¿Es realmente el desayuno una necesidad fisiológica o un hábito saludable? *Revista Gastrohnup*. Vol. 15(2): 20 – 27. Recuperado de http://revgastrohnup.univalle.edu.co/a13v15n2/a13v15n2art4.pdf

Huamán, L. & Periche, G. 2009. *La motivación y su influencia en el aprendizaje significativo en los alumnos del tercer grado de educación primaria.* Tesis. Universidad Privada San Pedro. Nuevo Chimbote – Perú. Recuperado de https://es.slideshare.net/Wruperto/la-motivacion-y-su-influencia-en-el-aprendizaje-significativo

Jiménez, M. & h. Madrigal. 2009. Evaluación del estado nutricional de los alumnos de la Escuela Preparatoria de ULSA (D.F). *Revista del centro de investigación Universidad la Salle.* Vol. 8, 31: 35 – 50. Recuperado de: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=34211305003

Jukes, M., J. McGuire, F. Meted & R. Sternberg. 2002. *Nutrición y educación*. Nutrición: La base para el desarrollo. Ginebra. Recuperado de http://www.unsystem.org/scn o www.ifpri.org

Loayza, S. 2007. *Relación entre los estilos de aprendizaje y el nivel de rendimiento académico de los alumnos (as) del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa "República Argentina" en el distrito de Nuevo Chimbote en el año 2006*. Tesis de maestría. Universidad César Vallejo. Trujillo - Perú

Marín, K., S. Olivares, P. Solano & Y. Musayón. 2011. Estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundario de un colegio nacional. *Rev. Enfermería Herediana.* Vol. 4, 2: 64 - 70

Martínez, O., P. Del Carmen, G. Patiño & A. Martínez. 2004. Comparación del estado nutricional y el rendimiento académico en escolares de quinto grado de primaria de escuelas urbanas y rurales en el municipio de Pamplona. *Revista de la facultad de ciencias básicas BISTUA,* Vol. 2, 1: 70 – 76. Recuperado de http:// www.redalyc.org/artículo.oa?id=90320108

Maslow, A. 1954. *Motivación y personalidad*. Madrid – España. Editorial Ediciones Díaz de Santos. Recuperado de https://www.academia.edu/21608771/ABRAHAM_MASLOW_-_MOTIVACION_Y_PERSONALIDAD

Meneses, W., S. Morillo. G. Navia & M. Grisales. 2013. Factores que afectan el rendimiento escolar en la institución educativa rural Las Mercedes desde la perspectiva de los actores institucionales. *Plumilla educativa.* N°11, 433 – 452.

Ministerio de Educación. 2011. Norma técnica de salud para el control de crecimiento y desarrollo de la niña y el niño menor de cinco años. Dirección general de salud de las personas. Lima - Perú

Miranda, L. 2008. *Análisis de programas, procesos y resultados educativos en el Perú, contribuciones empíricas para el debate*. Lima

Ministerio de educación. 2016. ¿Cuánto aprenden nuestros estudiantes? Resultados de las ECE – 2016. Evaluación Censal de Estudiantes. Recuperado de http://umc.minedu.gob.pe/wp-content/uploads/2017/04/Resultados-Nacionales-2016.pdf

Ministerio de Salud. 2004. La medición de la talla: guía para el personal de la salud del primer nivel de atención. Lima – Perú. Recuperado de http://www.ins.gob.pe/insvirtual/images/otrpubs/pdf/La%20Medicion%20de%20la%20Talla%20y%20el%20Peso.pdf

Ministerio de salud. 2015. *Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente*. Lima – Perú. Recuperado de www.ins.gob.pe

Mosquera, M., J. Mosquera, L. De Armas & Y. Brito. 2016. Estado nutricional y hábitos alimenticios en niños de un colegio público de Valledupar. *Revista Médica Risaralda.* Vol 22 (1), 42 – 48.

Murillo, E. 2013. *Factores que inciden en el rendimiento académico en el área de matemáticas de los estudiantes de noveno grado en los centros de Educación Básica de la Ciudad de Tela, Atlántida*. Tesis de maestría. San Pedro Sula – Honduras.

Naranjo, M. 2009. Motivación: Perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista Educación.* Vol. 33 (2), 153 – 170. Recuperado de http://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/viewFile/510/525

Oliva, M. 2010. *Relación entre la evaluación continua y el rendimiento académico y reacción ante los exámenes de matemáticas del noveno grado, secciones "B" y "C" del Instituto Sagrado Corazón.* Tesis de maestría. Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán. Tegucigalpa – Honduras. Recuperado de http://media.cervantesvirtual.com/s3/BVMC_OBRAS/aba/003/96b/478/11e/1b1/fb0/016/3eb/f5e/63/mimes/aba00396-b478-11e1-b1fb-00163ebf5e63.pdf

Olmeda, L. 2016. *Nivel socioeconómico y rendimiento académico: estudiantes resilientes*. Tesis doctoral. Universidad Complutense de Madrid. Madrid – España. Recuperado de https://eprints.ucm.es/38862/1/T37677.pdf

Organización Mundial de la salud (OMS). 2015. Alimentación sana. Nota descriptiva.

Organización Mundial de la salud (OMS). 2016. Obesidad y sobrepeso. Nota descriptiva. N° 311

Palomares, L. 2014. Estilos de vida saludables y su relación± con el estado nutricional en profesionales de la salud. Tesis de maestría. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. Lima – Perú. Recuperado de: http://repositorioacademico.upc.edu.pe/upc/bitstream/10757/566985/2/TesisdeMaestr%C3%ADa_LitaPalomares.pdf

Panduro, L. & Y. Ventura. 2013. *La autoestima y su relación con el rendimiento académico escolar de los estudiantes de tercer grado de secundaria de la Institución Educativa José María Arguedas del distrito de San Martin de Porres*. Tesis de pregrado. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Lima –Perú.

Pardo, A. & J. Olea. 1993. Desarrollo cognitivo-motivacional y rendimiento académico en segunda etapa de EGB y BUP. *Revista de Estudios de psicología.* Vol. 49: 21-32. Recuperado de file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-DesarrolloCognitivomotivacionalYRendimientoAcademi-66107.pdf

Patiño, M. 2011. *Embarazo en la adolescencia*. Telemedicina. Boletín de prevención. Recuperado de https://es.slideshare.net/drpatino/embarazo-en-la-adolescencia-7151463

Pollitt, E. & R. Mathews.1998. Breakfast and cognition: an integrative summary. *Clin. Nutr.* Vol. 67 (4), 804-813. Recuperado de https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9537633

Rafael, A. 2007. *Desarrollo cognoscitivo: Las teorías de Piaget y Vigotzky.* Máster en Paidopsiquiatría. Universidad Autónoma de Barcelona. Recuperado de http://www.paidopsiquiatria.cat/files/teorias_desarrollo_cognitivo_0.pdf

Ramírez, D. 2014. *Estado nutricional y rendimiento académico en estudiantes de educación media de los colegios IPARM (Universidad Nacional de Colombia-sede Bogotá) y Pío XII (Municipio de Guatavita).* Maestría para obtener el grado de Magister. Universidad Nacional del Colombia. Bogotá

Reyes, Y. 2003. *Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y el asertividad en estudiantes del primer año de Psicología de la UNMSM.* Tesis. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima – Perú. Recuperado de http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/Tesis/Salud/Reyes_T_Y/T_completo.pdf

Rodas, L. 2014. *Desayuno nutritivo y rendimiento escolar en el aula* (tesis de grado). Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango, Guatemala. Recuperado de http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2014/05/09/Rodas-Lurvelina.pdf

Rojas, N., C. Li-Loo, S. Dávila & M. Alva. 2015. El estado nutricional y su impacto en los logros de aprendizaje. Universidad Nacional de la Amazonía Peruana. *Ciencia amazónica (Iquitos).* Vol.5, 2: 115-120

Saintilla, J. & M. Rodríguez. 2016. Estado nutricional y rendimiento académico en escolares de 7 a 14 años de la Institución Educativa Mi Jesús, Lurigancho, Lima. *Revista científica ciencias de la salud.* Vol. 9 (2): 63 – 71.Recuperado de https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/232
DOI: https://doi.org/10.17162/rccs.v9i2.656

Sánchez, I. 2013. *Apoyo parental y rendimiento académico*. Tesis de maestría. Universidad Autónoma de Tamaulipas. Tamaulipas – México. Recuperado de http://bibliotecadigital.tamaulipas.gob.mx/archivos/descargas/7983545d502dfa507ae1275a57a61368af287051.pdf

Torres, M., C. Arévalo, C. Peña & S. Ayala. 2017. Relación entre el desempeño académico con el estado nutricional y la actividad física de los adolescentes escolarizados de la Unidad Educativa Remigio Romeri y Cordero, Cuenca 2014. *Revista Archivos Venezolanos de Farmacología Clínica y Terapéutica*. Vol. 36 (6), 142 – 147. Caracas – Venezuela. ISSN: 0798-0264. Recuperado de http://www.redalyc.org/pdf/559/55954943002.pdf

Urquiaga, M. & C. Gorritti. 2012. Estado nutricional y rendimiento académico del escolar. *Revista Científica in Crescendo*. Vol. 3(1), 121 – 129. Recuperado de https://revistas.uladech.edu.pe/index.php/increscendo/article/view/101/65

Vargas, E. 2011. *La nutrición incide en el rendimiento académico.* Tesis de pregrado. Universidad Tecnológica Equinoccial. Recuperado de http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/3268/1/47455_1.pdf

Vargas, F. & J. Sayay. 2015. *Los hábitos alimenticios y su incidencia en el desempeño de los estudiantes en la asignatura de ciencias naturales.* Tesis de pregrado. Universidad de Guayaquil. Guayaquil – Ecuador. Recuperado de http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/12566/1/Los%20h%C3%A1bitos%20alimenticios%20y%20su%20incidencia%20en%20el%20desempe%C3%B1o%20de%20los%20estudiantes.pdf

Vitale et al. 2013. Validez del peso y la talla declarados en adolescentes escolarizados de la ciudad de Córdova. *Revista de salud pública.* Vol. 18, 1: 42 – 48. Recuperado de http://www.saludpublica.fcm.unc.edu.ar/sites/default/files/RSP13_1_07_art4.pdf

Yunga, T. & G. Guerrero. 2016. *Análisis de las situaciones que causan el bajo rendimiento de los estudiantes en ciencias naturales en el octavo año en la escuela de educación general básica "Luis Cordero Crespo".* Tesis de pregrado. Universidad Politécnica Salesiana. Cuenca, Ecuador. Recuperado de https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/12384/6/UPS-CT006462.pdf

Zea, C., A. Vargas, L. Nieva & R. Anaya. 2016. Estado nutricional y rendimiento académico de los ingresantes a la Facultad de Enfermería de una Universidad Pública". *Ágora Revista Científica*. Vol. 3, 1: 257 – 264.

ANEXOS

Anexo 01: Ficha de estado nutricional

FICHA DE ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E.P. MARÍA DE LAS MERCEDES

I. DATOS DEL ESTUDIANTE:

Edad: _____ Sexo: M F Grado: _____

Dirección actual: _____

II. DATOS ANTROPOMÉTRICOS:

Parámetros antropométricos	Valor de la evaluación antropométrica	Diagnóstico
Peso (Kg)		
Talla (m)		
Índice de masa corporal (I.M.C.)		

Tabla de Índice de Masa Corporal para adolescentes de ambos sexos

Edad (años)	MUJERES			
	BAJO PESO	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD
10	≤13.5	16.6	≥19.0	≥22.6
11	≤13.9	17.2	≥19.9	≥23.7
12	≤14.4	18.0	≥20.8	≥25.0
13	≤14.9	18.8	≥21.8	≥26.2
14	≤15.4	19.6	≥22.7	≥27.3
15	≤15.9	20.2	≥23.5	≥28.2
16	≤16.2	20.7	≥24.1	≥28.9
17	≤16.4	21.0	≥24.5	≥29.3
18	≤16.4	21.3	≥24.8	≥29.5
19	≤16.5	21.4	≥25.0	≥29.7

Edad (años)	HOMBRES			
	BAJO PESO	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD
10	≤13.7	16.4	≥18.5	≥21.4
11	≤14.1	16.9	≥19.2	≥22.5
12	≤14.5	17.5	≥19.9	≥23.6
13	≤14.9	18.2	≥20.8	≥24.8
14	≤15.5	19.0	≥21.8	≥25.9
15	≤16.0	19.8	≥22.7	≥27.0
16	≤16.5	20.5	≥23.5	≥27.9
17	≤16.9	21.1	≥24.3	≥28.6
18	≤17.3	21.7	≥24.9	≥29.2
19	≤17.6	22.2	≥25.4	≥29.7

Fuente: Organización Mundial de la Salud, 2007

Anexo 02: Cuestionario sobre hábitos alimentarios

CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS A ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E.P. "MARÍA DE LAS MERCEDES"

INTRODUCCIÓN

Estimado estudiante, le hacemos llegar un cuestionario a fin de poder obtener información que permita profundizar sobre los hábitos alimentarios que posee, con el propósito de generar posibles propuestas de mejoras alimenticias, por lo que pedimos su colaboración y sinceridad en el llenado del siguiente cuestionario. Este cuestionario es totalmente anónimo y confidencial.

I. DATOS DEL ENCUESTADO(A)

Edad: _____ Sexo: M F Grado: _____

Dirección actual: _____

II. DATOS DE LA INVESTIGACIÓN

A continuación, hay una serie de preguntas, marque con una X, según sea su caso:

ITEMS	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Nunca
01. ¿Consume cinco comidas diarias (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena)?				
02. ¿Desayunas todos los días?				
03. ¿Comes al menos 3 frutas diarias?				
04. ¿Consumes vegetales todos los días?				
05. ¿Sueles consumir leche, yogurt o queso?				
06. ¿Consumes bebidas gaseosas y jugos envasados?				
07. ¿Masticas al menos 40 veces al comer tus alimentos?				
08. ¿Cuándo comes lo haces frente al televisor, computadora o leyendo?				
09. ¿Asiste a locales de comida rápida?				

10. ¿Con qué frecuencia consumes snacks o alimentos muy salados?

Todos los días		3 a 5 veces por semana		1 a 2 veces por semana		Nunca	

11. ¿Cuántos vasos de agua tomas al día?

Más de 8 vasos		5 a 8 vasos		2 a 4 vasos		Ninguno	

12. ¿Cuántas horas duermes diariamente?

Más de 10 horas		De 8 a 10 horas		De 6 a 8 horas		Menos de 5 horas	

13. ¿Con qué frecuencia realizas actividad física (deporte, baile, etc.)?

Todos los días		3 a 5 veces a la semana		1 a 2 veces a la semana		Nunca	

14. ¿Cuánto tiempo le dedicas a los aparatos tecnológicos (celular, computadora, laptop, play station, etc.)?

Todos los días		3 a 5 veces a la semana		1 a 2 veces a la semana		Nunca	

15. ¿Comparte durante los días de semana la mesa con su familia?

Todos los días		3 a 5 veces a la semana		1 a 2 veces a la semana		Nunca	

¡Muchas gracias por tu contribución!

Anexo 03: Cuestionario de la calidad de desayuno de los estudiantes.

CUESTIONARIO DE LA CALIDAD DEL DESAYUNO DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E.P. "MARÍA DE LAS MERCEDES"

INTRODUCCIÓN

Estimado estudiante, le hacemos llegar un cuestionario a fin de poder obtener información que permita profundizar sobre la calidad del desayuno, con el propósito de generar posibles propuestas de mejoras alimenticias, por lo que pedimos su colaboración y sinceridad en el llenado del siguiente cuestionario. Este cuestionario es totalmente anónimo y confidencial.

III. DATOS DEL ENCUESTADO(A)

Edad: _____ Sexo: M F Grado: ____

Dirección actual: _____

IV. DATOS DE LA INVESTIGACIÓN

A continuación, hay una serie de preguntas, marque con una X, según sea su caso:

01. ¿Tomas desayuno?

Siempre		Casi siempre (1-5 días)		Algunas veces (1-3 días)		Nunca	

¿Con qué frecuencia consumes estos alimentos en el desayuno?

	Siempre	**Casi siempre**	**Algunas veces**	**Nunca**
02. Leche				
03. Café solo o con leche				
04. Leche chocolatada (milo, nesquick, etc)				
05. Avena				
06. Quinua				

07. Jugo de frutas				
08. Yogurt con cereales envasados				
09. Pan de panadería				
10. Pan envasado				
11. Galletas				
12. Tostadas				
13. Embutidos				
14. Huevo frito				
15. Huevo sancochado				
16. Palta				
17. Otros: mermelada, manjar blanco, etc.				

¡Muchas gracias por tu contribución!

Anexo 04: Matriz de consistencia de la investigación

TITULO	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVO ESPECIFICO	VARIABLES	DIMESIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO
"ESTADO NUTRICIONAL, HÁBITOS ALIMENTARIOS Y CALIDAD DEL DESAYUNO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E.P. MARÍA DE LAS MERCEDES, NUEVO CHIMBOTE – 2017"	• Determinar la relación del estado nutricional, hábitos alimentarios y calidad del desayuno en el rendimiento académico de los estudiantes de educación secundaria de la I.E.P. María de las Mercedes, Nuevo Chimbote – 2017.	• Identificar el estado nutricional mediante: datos antropométricos (Talla y Peso), Índice de Masa Corporal (I.M.C.) de los estudiantes de educación secundaria de la I.E.P. María de las Mercedes. • Identificar los hábitos alimentarios Y calidad del desayuno de los estudiantes de educación secundaria de la I.E.P. María de las Mercedes.	• Estado nutricional	• Peso • Talla • Índice de masa corporal (IMC).	**I.M.C**. Obesidad > 30 Sobrepeso ≥ 25 Normal 18.5 – 24.9 Delgadez < 18.5	• Balanza electrónica. • Tallímetro

		• Identificar el rendimiento académico de los estudiantes de educación secundaria de la I.E.P. María de las Mercedes. • Diseñar una propuesta para mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes de educación secundaria de la I.E.P. María de las Mercedes.	• Hábitos alimentarios	• Condición, actividad física y deporte. • Recreación y manejo del tiempo libre. • Tipos de alimentación.	a) Saludable b) Poco Saludable c) No Saludable	Cuestionario
			Calidad del desayuno	• Importancia. • Aportes.	a) Buena b) Regular c) Insuficiente d) No desayuna	Cuestionario sobre calidad del desayuno
			• Rendimiento académico.	• Promedio escolar	18 - 20 Excelente 15 – 17 Bueno 11 - 14 Regular 0 – 10 Deficiente	• Boleta de notas.

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

FORMULACIÒN DEL PROBLEMA	VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMESIONES	INDICADORES
¿De qué manera el estado nutricional, los hábitos alimentarios y la calidad del desayuno se relaciona con el rendimiento académico en los estudiantes del quinto año de	Estado nutricional	Es la condición física que presenta una persona como resultado del balance entre sus necesidades e ingesta de energía y nutrientes. Se ve afectado por: La educación (conocimientos y hábitos alimentarios, la distribución intrafamiliar de alimentos), la disponibilidad de alimentos y el nivel de ingreso económico.	Es la condición que se encuentra el organismo de acuerdo a los nutrientes que consume, resultando un estado nutricional adecuado o inadecuado; y puede ser medido a través de la talla, IMC (Índice de Masa Corporal), que relaciona el peso con la talla de la persona.	**IMC:** Es la relación directa entre el peso de la persona y la talla al cuadrado. I.M.C. dentro de los parámetros normales: 1 I.M.C. fuera de los parámetros normales: 0 • **Talla:** Es una medida antropométrica, que consiste en tomar la medida del crecimiento longitudinal. • **Peso:** Medida antropométrica que permite conocer la cantidad de masa que posee un cuerpo influenciado por la gravedad.	Obesidad > 30 Sobrepeso ≥ 25 Normal 18.5 – 24.9 Delgadez < 18.5

	Hábitos alimentarios	Es la condición física que presenta una persona como resultado del balance entre sus necesidades e ingesta de energía y nutrientes. Se ve afectado por: La educación (conocimientos y hábitos alimentarios, la distribución intrafamiliar de alimentos), la disponibilidad de alimentos y el nivel de ingreso económico.	Son las acciones que tenemos en cuenta para tener una alimentación adecuada, repercutiendo en las actividades que realizamos a diario y en nuestra vida a largo plazo, ya que, si son los adecuados, tendremos garantizados una buena salud.	• Tipos de alimentación. • Condición, actividad física y deporte. • Recreación y manejo del tiempo libre.	a) Saludable b) Poco Saludable c) No Saludable
	Calidad del desayuno	Un desayuno nutritivo, es aquel que incluye alimentos variados, que ofrecen al organismo equilibrio en los nutrientes necesarios para aportar el porcentaje de energía que la persona requiere en la alimentación diaria (Rodas, 2014).	Es la primera comida, que proporciona las energías necesarias para llevar a cabo las actividades especialmente durante las primeras horas del día.	• Importancia. • Aportes.	a) Buena b) Regular c) Insuficiente d) No desayuna

	Rendimiento académico	Es resultado cuantitativo que se obtiene en el proceso de aprendizaje de conocimientos, conforme a las evaluaciones que realiza el docente mediante pruebas objetivas y otras actividades complementarias (Panduro & Ventura, 2013).	Es el resultado del trabajo escolar realizado por el estudiante, es decir, la cantidad de conocimientos y habilidades adquiridas por el alumno en la escuela; y será expresado en el promedio ponderado de las notas logradas en las asignaturas al finalizar el año escolar.	**Promedio escolar:** Son las notas obtenidas por los estudiantes que cursan el 1ro, 2do y 3er año de educación secundaria.	18 - 20 Excelente 15 – 17 Bueno 11 - 14 Regular 0 – 10 Deficiente

Anexo 06: Validez y confiabilidad del cuestionario sobre estado nutricional.

VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL CUESTIONARIO SOBRE EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E.P. MARÍA DE LAS MERCEDES, NUEVO CHIMBOTE – 2017

Para la elaboración del cuestionario, el investigador seleccionó un total de 17 interrogantes, las cuales tuvieron alternativas múltiples (siempre, casi siempre, algunas veces y nunca)

Prueba Piloto

La prueba piloto se aplicó a los estudiantes del quinto grado del nivel secundario de la I.E.P. María de las Mercedes - 2017, con el fin de realizar las correcciones respectivas del instrumento. Se aplicó 17 encuestas. Los cuestionarios se aplicaron directamente a los estudiantes y se consideró algunas preguntas que no se entendían a fin de modificarlas y hacerlas más entendibles.

Se insistió que la prueba era voluntaria y que debían contestar cada una de ellas con sinceridad las preguntas proporcionadas.

Confiabilidad

La confiabilidad se determinó a través de la prueba de Alfa de Cronbach y el test se aplicó a la muestra piloto obteniéndose los siguientes resultados:

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	**N de elementos**
.867	17

Interpretación de la significancia de α= 0. 867; lo que significa que los resultados de opinión de las 17 unidades de estudio respeto a los ítems considerados se encuentran correlacionados de manera confiable y aceptable.

Para obtener datos confiables según la prueba realizada, se estimó conveniente anular los ítems 2 y 5 para incrementar el alfa de Cronbach.

MUESTRA PILOTO																
MATRIZ DE PUNTUACIONES SOBRE LA CALIDAD DE DESAYUNO DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E.P. MARÍA DE LAS MERCEDES, NUEVO CHIMBOTE - 2017																
UNIDADES DE ESTUDIO	I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9	I10	I11	I12	I13	I14	I15	TOTAL
1	1	3	3	2	1	2	2	3	3	3	1	1	2	2	3	32
2	3	3	3	3	3	0	0	0	2	1	2	1	0	1	3	25
3	0	3	3	1	3	3	1	3	1	2	2	2	2	2	3	31
4	0	3	1	2	1	2	1	3	2	2	1	2	2	0	3	25
5	0	1	2	2	1	1	3	1	2	2	1	2	3	0	2	23
6	2	3	3	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	0	3	24
7	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	3	23
8	3	3	3	3	3	2	3	1	3	2	3	2	3	1	3	38
9	1	3	2	3	3	1	1	2	2	2	2	2	1	0	3	28
10	0	3	3	3	1	2	0	3	2	3	3	1	1	0	3	28
11	0	3	1	2	2	2	2	2	3	2	1	3	2	1	2	28
12	0	1	1	2	2	0	1	3	2	2	1	0	1	2	1	19
13	3	3	2	3	3	2	0	3	2	3	2	2	3	1	3	35
14	0	3	1	1	3	1	1	2	2	1	1	1	1	0	3	21
15	3	3	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	27
16	0	2	1	2	1	3	1	2	2	3	1	0	2	0	3	23

Validez

Para la validez se utilizó la opinión de expertos, personas especializadas en el tema, quienes dieron su opinión favorable para que el instrumento cumpla con las características apropiadas para que se pueda medir el instrumento.

Así, como también se tuvo en cuenta la literatura existente en nuestro medio y se aceptó aspectos sobre la redacción y pertinencia a cada situación que se pretendió evaluar.

Anexo 07: Validez y confiabilidad del cuestionario sobre calidad del desayuno.

VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL CUESTIONARIO SOBRE LA CALIDAD DE DESAYUNO DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E.P. MARÍA DE LAS MERCEDES, NUEVO CHIMBOTE – 2017

Para la elaboración del cuestionario, el investigador seleccionó un total de 18 interrogantes, las cuales tuvieron alternativas múltiples (siempre, casi siempre, algunas veces y nunca)

Prueba Piloto

La prueba piloto se aplicó a los estudiantes del quinto grado del nivel secundario de la I.E.P. María de las Mercedes - 2017, con el fin de realizar las correcciones respectivas del instrumento. Se aplicó 18 encuestas. Los cuestionarios se aplicaron directamente a los estudiantes y se consideró algunas preguntas que no se entendían a fin de modificarlas y hacerlas más entendibles.

Se insistió que la prueba era voluntaria y que debían contestar cada una de ellas con sinceridad las preguntas proporcionadas.

Confiabilidad

La confiabilidad se determinó a través de la prueba de Alfa de Cronbach y el test se aplicó a la muestra piloto obteniéndose los siguientes resultados:

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	**N de elementos**
.757	18

Interpretación de la significancia de $\alpha = 0.757$; lo que significa que los resultados de opinión de las 18 unidades de estudio respeto a los ítems considerados se encuentran correlacionados de manera confiable y aceptable.

Para obtener datos confiables según la prueba realizada, se estimó conveniente anular el ítem 17 para incrementar el alfa de Cronbach.

MUESTRA PILOTO																			
MATRIZ DE PUNTUACIONES SOBRE LA CALIDAD DE DESAYUNO DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E.P. MARÍA DE LAS MERCEDES, NUEVO CHIMBOTE - 2017																			
UNIDADES DE ESTUDIO	I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9	I10	I11	I12	I13	I14	I15	I16	I17	I18	TOTAL
1	3	1	3	1	2	1	1	3	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	30
2	3	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	31
3	3	1	0	1	3	0	3	0	2	2	0	2	2	3	3	1	3	3	32
4	0	0	3	0	1	1	1	3	1	3	3	0	3	3	0	0	1	3	26
5	1	2	2	0	1	1	2	2	1	2	3	1	3	2	1	0	2	2	28
6	3	1	3	1	2	2	1	1	2	3	3	0	3	1	2	1	2	2	33
7	3	3	2	2	1	1	1	2	3	1	2	3	1	0	1	2	0	1	29
8	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	3	2	0	1	1	2	1	2	28
9	2	0	3	0	3	0	0	3	2	3	3	0	3	2	1	0	0	3	28
10	2	1	2	1	2	1	2	2	1	3	3	0	2	2	1	2	1	3	31
11	3	2	3	3	3	0	1	3	3	2	3	1	1	3	0	2	3	3	39
12	2	0	0	3	3	3	3	0	3	3	3	0	3	0	1	3	3	0	33
13	0	2	3	0	3	2	1	3	3	2	3	0	3	3	1	2	2	2	35
14	0	0	1	2	1	1	2	1	0	2	2	1	2	1	1	0	0	1	18
15	1	2	3	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	31
16	1	0	3	0	1	1	1	2	1	3	2	0	3	2	1	2	0	2	25

Validez

Para la validez se utilizó la opinión de expertos, personas especializadas en el tema, quienes dieron su opinión favorable para que el instrumento cumpla con las características apropiadas para que se pueda medir el instrumento.

Así, como también se tuvo en cuenta la literatura existente en nuestro medio y se aceptó aspectos sobre la redacción y pertinencia a cada situación que se pretendió evaluar.

DECLARACION JURADA DE AUTORÍA

Yo, Nataly Yessenia Senmache Zamudio

Facultad:	Ciencias		Educación		Ingeniería		
Escuela Profesional:							
Departamento Académico:							
Escuela de Posgrado	Maestría	X	Doctorado				

Programa: Ciencias de la educación mención Docencia e Investigación

De la Universidad Nacional del Santa; Declaro que el trabajo de investigación intitulado:

"Estado nutricional, hábitos alimentarios y calidad del desayuno en el rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria de la I.E.P. María de las Mercedes, Nuevo Chimbote-2017."

presentado en 87 folios, para la obtención del Grado académico:			(X)
Título profesional:	( )	Investigación anual:	( )

- He citado todas las fuentes empleadas, no he utilizado otra fuente distinta a las declaradas en el presente trabajo.
- Este trabajo de investigación no ha sido presentado con anterioridad ni completa ni parcialmente para la obtención de grado académico o título profesional.
- Comprendo que el trabajo de investigación será público y por lo tanto sujeto a ser revisado electrónicamente para la detección de plagio por el VRIN.
- De encontrase uso de material intelectual sin el reconocimiento de su fuente o autor, me someto a las sanciones que determinan el proceso disciplinario.

Nuevo Chimbote, 16 de Diciembre de 20 20

Firma:

Nombres y Apellidos: Nataly Yessenia Senmache Zamudio

DNI: 44740331

NOTA: ***Esta Declaración Jurada simple indicando que su investigación es un trabajo inédito, no èxime a tesistas e investigadores, que ni bien se retome el servicio con el software antiplagio, ésta tendrá que ser aplicado antes que el informe final sea publicado en el Repositorio Institucional Digital UNS.***