

Universidad Católica de Santa María
Facultad de Enfermería
Escuela Profesional de Enfermería



**Relación entre los hábitos alimenticios con el desempeño académico en
estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E. Emblemática
Independencia Americana, Arequipa, 2023**

Tesis presentada por las Bachilleres:

Ochochoque Zegarra, Lucia

ORCID: 0009-0006-5369-452X

Quispe Manchego, Gianella Elena

ORCID: 0009-0004-8941-883X

para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería

Asesor (a):

Mg. Cueva Quispe, Celia Marcelina

ORCID: 0000-0003-3674-0679

Arequipa - Perú

2024

UCSM-ERP

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

ENFERMERIA

TITULACIÓN CON TESIS

DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR

Arequipa, 16 de Octubre del 2024

Dictamen: 007013-C-FENFER-2024

Visto el borrador del expediente 007013, presentado por:

2017602092 - QUISPE MANCHEGO GIANELLA ELENA

2017223502 - OCHOCHOQUE ZEGARRA LUCIA

Titulado:

**RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS CON EL DESEMPEÑO ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES DEL 5TO AÑO DE SECUNDARIA DE LA I.E. EMBLEMÁTICA INDEPENDENCIA
AMERICANA, AREQUIPA, 2023**

Nuestro dictamen es:

APROBADO

Titulo Profesional/Titulo de Segunda Especialidad/Grado Académico a optar:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

**29406091 - NUÑEZ CHAVEZ JOSEFINA SONIA
DICTAMINADOR**



**29526835 - BORJA VIZCARRA MARIA DEL PILAR SOFIA
DICTAMINADOR**



**29298306 - DIAZ CESPEDES DE BELLIDO SUSANA VICTORIA
DICTAMINADOR**



Relación entre los hábitos alimenticios con el desempeño académico en estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E. Emblemática Independencia Americana, Arequipa, 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

13%

INDICE DE SIMILITUD

15%

FUENTES DE INTERNET

6%

PUBLICACIONES

11%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	fiestassegurasysaludables.wordpress.com	3%
	Fuente de Internet	
2	Submitted to Universidad Católica de Santa María	2%
	Trabajo del estudiante	
3	pepsic.bvsalud.org	2%
	Fuente de Internet	
4	repositorio.untumbes.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
5	repositorio.uwiener.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
6	tesis.unap.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
7	tesis.ucsm.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
8	pesquisa.bvsalud.org	1%
	Fuente de Internet	

Dedicatorias

A mis amados padres, Luis y Eliana, que me apoyaron durante toda mi carrera, motivaron a seguir adelante y me enseñaron que el trabajo duro siempre tiene su recompensa.

A mi hermano por ayudarme incondicionalmente, aconsejarme y no dejar que me rinda, gracias por ser mi hermano mayor.

A mi amiga Gianella, por ser mi compañera durante mis años de estudio y por ser mi apoyo en este proyecto.

Lucia Ochochoque Zegarra

A mis padres, Lourdes y Claudio, que han sido un soporte fundamental en mi formación profesional, por creer en mí, por su apoyo incondicional para poder continuar con mi carrera profesional.

A mi hermano por ayudarme y aconsejarme durante este proceso.

A mi amiga Lucia por acompañarme este largo proceso, entenderme y darme ánimos para que no me rinda.

Gianella Elena Quispe Manchego

Agradecimiento

A Dios, por permitirnos gozar de buena salud y seguir con nuestra carrera profesional.

A nuestros padres por brindarnos su apoyo y ser nuestro soporte siempre.

A la Universidad Católica de Santa María y a nuestra Facultad de Enfermería, por darnos todos sus conocimientos, valores y enseñanzas que nos ayudaran a ser buenas profesionales.

A la Institución Educativa Independencia Americana de Arequipa, en especial a Richard, por darnos la confianza y facilidad de realizar nuestro proyecto y así cumplir una meta más.

RESUMEN

Relación entre los hábitos alimenticios con el desempeño académico en estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E. Emblemática Independencia Americana, Arequipa, 2023.

El objetivo de la investigación es determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el desempeño académico de los estudiantes de 5to año de secundaria de la I.E. Emblemática Independencia Americana, utilizando una metodología de investigación de campo de tipo relacional y de corte transversal. Las técnicas empleadas fueron la encuesta y observación a una población de 201 estudiantes de sexo masculino de 16 y 17 años de edad, cumpliendo con los criterios de inclusión y exclusión utilizando el instrumento de cuestionario autoadministrado de hábitos alimenticios para adolescentes y guía de observación documental. Siendo los resultados que los hábitos alimenticios de los estudiantes de 5to de secundaria son en el 77.6% parcialmente inadecuados, el 16.9% adecuados y el 5.5% inadecuados. Respecto al desempeño académico se determinó que el mayor porcentaje, 71.6% tiene un logro esperado, seguido del 19.9% con un nivel en proceso y finalmente el 8.5% con un logro destacado. Por lo que se concluye que existe una relación positiva y significativa entre el desempeño académico y los hábitos alimenticios de acuerdo al coeficiente de correlación de Spearman.

PALABRAS CLAVE: Hábitos alimenticios, Desempeño académico, Adolescente

ABSTRACT

Relationship between eating habits and academic performance in fifth year high school students of the Emblemática Independencia Americana School, Arequipa, 2023.

The objective of the Investigation is to determine the relationship between eating habits and the academic performance of 5th year high school students at Emblemática Independencia Americana School, using a relational and cross-sectional fieldwork methodology. The technique used were the survey and observation applied to 201 male students aged 16 and 17 years, following the inclusion and exclusion criteria, using the instrument autocomplete questionnaire of eating habits for teenagers and a documentary observational guide. The results show, that the eating habits of 5th grade students presents are 77.6% partially inadequate, 16.9% adequate and 5.5% inadequate. Regarding academic performance it was determined that the highest percentage, 71.6% have an expected achievement, followed by 19.9% with a level in process, and finally 8.5% that has an outstanding achievement. Therefore, it was concluded that there is a positive and significant relationship between academic performance and eating habits according to Spearman's correlation coefficient.

Key words: Eating Habits, Academic Performance, Teenager

ÍNDICE

DEDICATORIAS

AGRADECIMIENTO

RESUMEN

ABSTRACT

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	3
PLANTEAMIENTO TEÓRICO	3
1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	4
1.1. Enunciado del problema	4
1.2. Descripción del problema	4
1.2.2. Operacionalización de variables	4
1.2.3. Interrogantes básicas	5
1.2.4. Tipo y nivel del problema	5
1.3. Justificación del problema	5
2. OBJETIVOS	6
3. MARCO TEÓRICO	7
4. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS	25
5. HIPÓTESIS	27
CAPÍTULO II	29
PLANTEAMIENTO OPERACIONAL	29
1. TÉCNICA E INSTRUMENTO	30
1.1. Técnica	30
1.2. Instrumento	30
2. CAMPO DE VERIFICACIÓN	32
2.1. Ubicación espacial	32
2.2. Ubicación temporal	32
2.3. Unidades de estudio	32
3. ESTRATEGIAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	33
3.1. Organización	33
3.2. Recursos	34

3.2.1. Humanos.....	34
3.2.2. Materiales	34
3.2.3. Financieros.....	34
3.2.4. Institucionales.....	34
CAPITULO III	33
RESULTADOS	35
CONCLUSIONES	48
RECOMENDACIONES	49
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	50
ANEXOS	55



INTRODUCCIÓN

Podemos definir como hábitos alimenticios al conjunto de prácticas adquiridas por un individuo que condicionan, su forma de selección, la preparación y el consumo de alimentos. Estos hábitos se adquieren desde la infancia y la familia toma un papel importante en la distribución del patrón alimenticio, al llegar a la adolescencia, el papel de la familia pierde importancia ya que los amigos y las referencias sociales se vuelven causantes claves en la alimentación del adolescente (1). La adolescencia es una etapa necesaria e importante para hacernos adultos, pero esencialmente es una etapa con valor y riqueza en sí misma, que brinda infinitas posibilidades para el aprendizaje y el desarrollo de fortalezas, es una etapa desafiante, de muchos cambios e interrogantes para los adolescentes, pero también para sus padres y tutores cercanos (2).

Una vez que los adolescentes se encuentran finalizando sus estudios académicos, comienza la preocupación por su futuro profesional, por lo cual se van trazando sus metas de acuerdo a las exigencias de su entorno, y creando así un plan de vida para afrontar los nuevos retos que se les presenten. Cuando los adolescentes se preparan para ingresar a un centro de educación superior tienden a sobre exigirse ya que saben que entran a un entorno exigente en su educación, con el fin de lograr cumplir sus objetivos estos tienden a obviar la importancia de su alimentación haciendo que obtén por alimentos más fáciles de adquirir, como la comida rápida, lo cual a largo plazo podrían afectar sus estudios.

El presente estudio busca determinar y demostrar si existe alguna relación entre los hábitos alimenticios con el desempeño académico en adolescentes, ya que según la UNICEF casi la mitad de estos beben refrescos azucarados a diario y consumen comida rápida mínimo un día a la semana (3), esto les podría perjudicar en su desempeño académico, tanto en el colegio como en la preparación para ingresar a la Universidad.

Se realizó a estudiantes de quinto año de secundaria que cursan sus estudios en la Institución Educativa Independencia Americana mediante la técnica de encuesta y observación, siendo el instrumento el cuestionario Autoadministrado de Hábitos Alimenticios para adolescentes que busca determinar sus niveles de hábitos alimenticios y mediante la observación de sus

calificaciones para concluir si existe relación entre ellas, siendo estas aplicadas a doscientos un estudiantes, el cual fue ejecutado en noviembre del año 2023 a febrero del año 2024.

El contenido de la presente investigación es de tres capítulos, siendo el primer capítulo el que presenta el planteamiento el cual contiene el problema, justificación, objetivos, marco teórico y la hipótesis del problema planteado.

El segundo capítulo consta del planteamiento operacional, el cual consiste en plantear la técnica y el instrumento que se utilizaran para medir las variables del enunciado, campo de verificación y las estrategias de recolección de datos.

En el tercer capítulo con los resultados, en el cual se presentan las tablas y gráficos estadísticos de la aplicación de los instrumentos, finalmente se encuentran las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos correspondientemente.

La motivación de las investigadoras al realizar este estudio es obtener su título profesional de Licenciadas en Enfermería.



CAPÍTULO I
PLANTEAMIENTO TEÓRICO

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. ENUNCIADO DEL PROBLEMA

Relación entre los Hábitos Alimenticios con el Desempeño Académico en Estudiantes del 5to año de Secundaria de la I.E. Emblemática Independencia Americana, Arequipa, 2023

1.2. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. ÁREA, CAMPO Y LÍNEA

ÁREA : Ciencias de la Salud

CAMPO : Enfermería

LÍNEA : Salud del Adolescente

1.2.2. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

El trabajo de investigación tiene dos variables siendo:

Variable independiente : Hábitos alimenticios

Variable dependiente : Desempeño Académico

VARIABLES	INDICADORES	SUBINDICADORES
	DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS	
	EDAD	16 años 17 años
	GÉNERO	Masculino
HÁBITOS ALIMENTICIOS (Independiente)	CONSUMO DE ALIMENTOS	Selección de alimentos
		Frecuencia de consumo
		Lugar en donde consume
	COMPORTAMIENTOS ALIMENTICIOS	Compañía o soledad al momento de comer
DESEMPEÑO ACADÉMICO (Dependiente)	NIVELES DE DESEMPEÑO ACADÉMICO	- Logro Destacado = AD - Logro Esperado = A - En Proceso = B - En Inicio = C

1.2.3. INTERROGANTES BÁSICAS

¿Cuáles son los hábitos alimenticios de los estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Independencia Americana?

¿Cómo es el desempeño académico de los estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Independencia Americana?

¿Existe relación entre los hábitos alimenticios con los niveles de desempeño académico de los estudiantes?

1.2.4. TIPO Y NIVEL DEL PROBLEMA

TIPO : De campo

NIVEL : Descriptivo relacional

CORTE : Transversal

1.3. JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

Según el informe publicado por UNICEF menciona que alrededor del 21% de adolescentes escolarizados consume verduras menos de una vez al día; el 34% toma fruta menos de una vez al día; el 42% bebe refrescos azucarados a diario; y el 46% consume comida rápida al menos una vez a la semana (3).

El desempeño académico es la capacidad de los estudiantes para alcanzar objetivos y metas en su proceso de aprendizaje dentro del ambiente educativo. Esta medida del logro académico se basa principalmente en el aprendizaje, el estudio, la participación y la capacidad de aplicar lo que se aprende a la vida cotidiana (4).

Nuestra investigación tiene como finalidad establecer los hábitos alimenticios de los estudiantes, determinar el desempeño académico que presenta cada estudiante y precisar si existe alguna relación entre los niveles de desempeño académico y hábitos alimenticios de los estudiantes.

El presente trabajo de investigación tiene relevancia social, ya que conocer cuáles son los hábitos alimenticios de los adolescentes podrá determinar cómo

se desarrollarán en el futuro en su vida adulta y también podrán tener un antecedente para que las autoridades escolares tomen acción respecto a la mejora de sus hábitos alimenticios, y de igual manera esta investigación ayudará a los profesores a tomar acciones para así mejorar los hábitos alimenticios de sus estudiantes.

Tiene relevancia científica, ya que este estudio puede ayudar a desarrollar otras investigaciones de mayor escala, fomentando a los estudiantes a mejorar sus hábitos alimenticios, y así lograr una nutrición saludable, lo cual esto puede ayudar a prevenir un mal rendimiento académico, obesidad, sobrepeso, desnutrición y otras enfermedades como la anemia.

Nuestro trabajo de investigación es actual ya que, es un tema que interviene en la salud de los adolescentes por lo que hoy en día están expuestos a mala información sobre hábitos alimenticios, ya sea en las redes sociales o en una página web y esto puede llegar a ser perjudicial para su salud.

El presente trabajo de investigación es factible por lo que cuenta con las unidades de estudio y los recursos necesarios para poder llevar a cabo con los objetivos propuestos.

La motivación personal para las autoras de realizar el presente trabajo de investigación es obtener nuestro título profesional.

2. OBJETIVOS

- 2.1.** Determinar los hábitos alimenticios de los estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Independencia Americana.
- 2.2.** Determinar el desempeño académico de los estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Independencia Americana.
- 2.3.** Establecer si existe alguna relación entre los niveles de desempeño académico con los hábitos alimenticios de los estudiantes.

3. MARCO TEÓRICO

Según la Organización Mundial de Salud – OMS la adolescencia se define como el periodo de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta entre los diez y diecinueve años, donde se encuentran distintas etapas.

La adolescencia temprana abarca entre los diez y trece años de edad, donde las hormonas sexuales se presentan por lo cual producen los cambios físicos comunes como cambio de voz, aparición de vello púbico y en las axilas y olor corporal y acné. La adolescencia media abarca entre los catorce y dieciséis años, donde se muestran cambios psicológicos y en la formación de su identidad, en cómo se ven y como quieren ser vistos, en esta etapa pueden ser tentados a situaciones de riesgo ya que buscan la independencia de sus padres, finalmente la adolescencia tardía que va desde los diecisiete y podría prolongarse hasta los veintiún años, es donde empiezan a sentirse cómodos con su cuerpo y buscan la aceptación para definir su identidad, se preocupan por su futuro y por ellos sus decisiones estarán acorde a ello, en esta etapa deja de ser de importancia los grupos de amigos, y buscan relaciones individuales o grupos pequeños (5).

3.1. Plan de Salud Escolar (2020-2021)

Este plan tiene como fin garantizar el aseguramiento universal para brindar protección en salud a la población más vulnerable, ya que las desigualdades en salud tienen una relación con diversos elementos socioeconómicos que ocasionan riesgos específicos como la anemia, desnutrición, sobrepeso, obesidad, problemas visuales, de salud mental y embarazo adolescente, estas condiciones de salud podrían causar problemas en el desempeño escolar y por ende el abandono escolar (6).

El Ministerio de la Salud, con su misión de promoción de la salud y prevención de enfermedades y garantizar el cuidado integral de toda la población peruana, junto al Ministerio de Educación plantea actividades preventivas para disminuir problemas de malnutrición, anemia, tuberculosis, salud sexual, bucal, ocular, mental, e incrementando la garantía de vacunas y actividades para promover la salud mediante comportamientos y entornos saludables en las instituciones educativas garantizando la salud de los estudiantes. Uno de los motivos que dio

iniciativa a realizar el Plan Escolar fue por los estudiantes de Instituciones Educativas públicas de la Educación Básica Regular que tienen un deficiente cuidado de su salud integral, ya que diferentes investigaciones demostraron que varios factores son los que afectan su calidad de vida, reflejándose en indicadores como el desempeño académico y abandono de sus estudios, siendo mayormente afectados escolares del área rural.

Las prestaciones de salud en instituciones educativas en el nivel secundario son: inmunizaciones según calendario de vacunación, tamizaje y manejo preventivo de anemia, detección de problemas de salud mental, desparasitación y orientación y consejería sobre salud sexual integral (6).

3.2. Hábitos Alimenticios

Los hábitos alimenticios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales. Los hábitos que cada individuo tenga son condicionados por el nivel educativo de cada uno, lo que quiere decir, el conocimiento que tenemos sobre los alimentos que son adecuados para nuestra salud; la biodisponibilidad, que se entiende como los nutrientes que nuestro organismo puede absorber, y el acceso a los alimentos que se refiere a la posibilidad de adquirirlos ya sea por el nivel socioeconómico de cada uno o la facilidad de encontrarlos (7).

Selección de alimentos

El Perú es conocido internacionalmente como uno de los países con mayor variedad de alimentos nutritivos que crecen en sus distintos ecosistemas, costa, sierra y selva; los cuales tendrán un gran aporte nutricional si son puestos y preparados de forma correcta en la dieta de la población.

Se debe recomendar a la población elegir alimentos naturales, que son los que se encuentran en su estado natural, aquellos que no tuvieron alteración alguna desde que son extraídos de su ámbito natural hasta el momento de preparación y

consumo, dentro de este marco también se encuentran dos definiciones más que son: definición de alimentos mínimamente procesados, son aquellos que fueron seleccionados, limpiados, picados, deshuesados, pelados, desgrasados, rebanados, molidos, refrigerados, congelados, descongelado. Definición de alimentos con procesamiento primario que se conocen como los que son sometidos a la sustracción de partes no deseadas o comestibles, tostado, pasteurización, envasado al vacío, secado, etc.

Se debe evitar el consumo de alimentos procesados, que son aquellos que se producen industrial o artesanalmente a partir de alimentos naturales donde se les añade aceites, azúcar, sal entre otros elementos de uso culinario con el fin de hacerlos agradables al gusto y de alta duración; y los ultra procesados que son de fabricación completamente industrial donde mayormente su formulación es con sustancias extraídas de azúcares, proteínas, aceites almidón, etc, sintetizadas en laboratorio a partir de elementos orgánicos como el petróleo para obtener colorantes, saborizantes, entre otros con el fin de hacer el producto más llamativo sensorialmente que como resultado tenemos las bebidas gaseosas, galletas dulces y saladas, queques empaquetados y alimentos que se preparan en microondas (8).

En el año 2018, se dio a conocer en el diario El Peruano, la aprobación del reglamento de Ley N° 30021 mediante el Decreto Supremo N°017-2017-SA Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes donde se aprobaron los parámetros técnicos sobre los alimentos ultra procesados, por lo que se debe evitar las comidas procesadas que contengan en su preparación exceso de azúcar, sodio, grasas trans y grasas saturadas (9).

- **Azúcares:** se dividen en: monosacáridos que son la glucosa, obtenida del almidón de maíz, la galactosa, que se encuentra en la leche y la fructosa que es el azúcar de las frutas, estos también son conocidos como azúcares simples. Disacáridos que son formados por la concentración de dos monosacáridos como por ejemplo la lactosa, sacarosa y la maltosa. Polisacáridos son carbohidratos más complejos que no se disuelven en agua, no tiene sabor dulce y solo necesitamos de algunos para producir energía

como el almidón que se encuentra en granos de cereales y tubérculos como la papa y yuca y se libera durante la cocción ya que el calor rompe su gránulos; y el glicógeno que se encuentra en el organismo ya que se genera por los monosacáridos provenientes de la digestión del almidón, ya que el almidón se dividirá en los intestinos para formar moléculas de monosacáridos y los excedentes que no son utilizados se fusionaran con agua y dióxido de carbono para formar el glicógeno que estará presente en el hígado y los músculos (10).

- **Sodio:** Es un elemento químico que existe naturalmente en los alimentos, su compuesto más común es el cloruro de sodio conocido comúnmente como sal de mesa, donde 1 gramo de cloruro de sodio (sal de mesa) equivale a 400 miligramos de sodio. El sodio ayuda a mantener el equilibrio hídrico y ácido base del organismo. Otro tipo de sales de sodio son las de origen industrial como los conservadores de acidez y conservantes que son el bicarbonato de sodio, benzoato de sodio y acetato de sodio, los antioxidantes como el eritorbato de sodio y los acentuadores de sabor como el glutamato monosódico.
- **Grasas saturadas:** Su presentación es sólida y a temperatura ambiente pueden ser visibles, como la nata de la leche de vaca, y se pueden derretir si se expone a una elevación de temperatura. Comúnmente vienen de los alimentos de origen animal como la leche, la carne y algunas plantas como el coco, la palma y el cacao, pero también se encuentran en alimentos envasados y fritos. Este tipo de grasas aumentan los niveles de LDL (Lipoproteínas de baja densidad o colesterol malo) en el organismo aumentando las posibilidades de padecer alguna enfermedad cardiovascular. Algunas fuentes de grasas saturadas son: quesos con cantidades de grasa altos, mantequilla, helados, crema y leche entera y cortes de carnes con mucho contenido de grasa.
- **Grasas trans:** son las grasas que se forman cuando el aceite líquido se convierte en aceite sólido mediante un proceso llamado hidrogenación donde a la grasa líquida se le añade hidrógeno para aumentar el tiempo de consumo y estabilizar el sabor de las comidas, en el organismo se

comportara igual que las grasas saturadas en el cuerpo aumentando los niveles de LDL pero a su vez disminuye los niveles de HDL (Lipoproteínas de Alta Densidad o colesterol bueno). Para evitar este tipo de grasas se debe de revisar en las etiquetas de los alimentos procesados la información nutricional de los ingredientes como por ejemplo aceite vegetal parcialmente hidrogenado.

- Para evitar consumir grasas saturadas e incorporar una alimentación saludable con grasas insaturadas, se puede optar por estos alimentos:
 - Aceites vegetales: Como aceite de oliva y girasol, ya que contienen grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas.
 - Pescados: Contienen Omega 3 que ayudan a reducir el colesterol y contienen menos grasas saturadas que la carne.
 - Carnes magras: Como el pollo, el pavo y otras aves
 - Evitar las frituras: Es preferible consumir alimentos que estén cocidos, asados o a la plancha (11).

Elaboración de alimentos seleccionados

La elaboración de alimentos consiste en cuatro pasos:

Higiene

La elaboración de los alimentos conlleva una manipulación lo cual es un riesgo de contaminación si no se realiza de manera adecuada. Por lo tanto, tenemos que tener en cuenta los siguientes cuidados de higiene.

- Lavarse las manos con agua y jabón antes y durante la preparación de los alimentos, antes de comer, después de ir al baño, después de tocar alimentos crudos, basura, animales y cada vez que sea necesario.
- Limpiar y desinfectar mesas, tablas, cuchillos y otros utensilios antes y después de preparar cada alimento.
- Lavar bien las frutas y vegetales antes de consumirlas, cortarlas o cocinarlas.
- Utilizar agua potable para cocinar sus alimentos.
- Proteger los alimentos y las áreas de cocina de insectos, plagas y otros

animales (12).

Separar

Los alimentos crudos pueden contener microorganismos peligrosos, capaces de transferirse a los alimentos cocidos y a los listos para consumir durante su preparación y almacenamiento. Por este motivo es importante tener en cuenta los siguientes consejos.

- Separar siempre los alimentos crudos de los cocidos y listos para consumir al manipular y almacenar los alimentos para prevenir la contaminación cruzada.
- Conservar los alimentos crudos en recipientes cerrados y separados del resto, eligiendo distintas zonas de la refrigeradora para su almacenamiento.
- Utilizar tablas, cuchillos y platos diferentes para manipular los alimentos crudos y cocidos.
- Separar las carnes rojas, de ave y el pescado crudo de los demás alimentos.
- Conservar los alimentos en recipientes para evitar el contacto entre los crudos y los cocinados (12).

Cocinar

Con una cocción adecuada se pueden matar casi todos los microorganismos peligrosos. Se ha demostrado en estudios que cocinar los alimentos hasta que alcancen una temperatura de 70°C puede contribuir a garantizar su inocuidad para el consumo. Existen alimentos cuya cocción requiere una atención especial, como la carne picada, los redondos de carne asada, los trozos grandes de carne y las aves enteras.

Evitar que los alimentos queden crudos en su interior, sobre todo los trozos grandes de carnes, pollos enteros, carnes molidas, pescados y huevos. Recalentar la comida completamente superando los 70°C de temperatura (12).

Enfriar

Algunos microorganismos pueden multiplicarse muy rápidamente en los

alimentos si se conservan a temperatura ambiente. A temperaturas inferiores a los 5°C o superiores a los 60°C, el crecimiento microbiano se ralentiza o se detiene. Algunos microorganismos peligrosos pueden todavía crecer por debajo de los 5°C. Las recomendaciones son.

- Mantener refrigerados los alimentos perecederos preferentemente, bajo los 5°C.
- Mantener bien caliente la comida lista para servir, arriba de los 60°C.
- No descongelar los alimentos a temperatura ambiente.
- No comprar alimentos que no hayan sido adecuadamente conservados/refrigerados.
- Transportar los alimentos en forma refrigerada en una conservadora y protegidos del sol.
- No deje alimentos cocinados a temperatura ambiente durante más de 2 horas.
- No guarde alimentos durante mucho tiempo, aunque sea en el refrigerador (12).

Ingesta de alimentos

Para todas las personas de distintos grupos de edad una buena alimentación debe estar basada en cuatro leyes fundamentales

- **Completa:** los alimentos deberán proporcionar al cuerpo nutrientes necesarios.
- **Equilibrada:** El aporte de macronutrientes debe ser de acuerdo a la energía que cada cuerpo necesite, evitando excesos o déficit.
- **Suficiente:** la alimentación deberá cubrir los gastos energéticos y el equilibrio de cada cuerpo.
- **Adecuada:** la alimentación se deberá adecuar al gasto físico, edad, estado de salud, ambiente, en el que la persona se encuentre.

Por lo general el estado de ánimo y la compañía que tenga el adolescente determina sus prácticas alimentarias ya que lo que consuman en su hogar, colegio, o calle será diferente.

Los requerimientos nutritivos que un adolescente necesita en su dieta deberán aportar una cantidad de micro y macronutrientes necesarios para aportar la cantidad adecuada de energía.

El requerimiento calórico necesario para los adolescentes según su edad y su sexo son.

- Para adolescentes mujeres de 10 - 14 años son de 1600 calorías y de 14 - 18 años de 1800 calorías.
- Para adolescentes varones de 10 - 14 años son de 1800 calorías y de 14 - 18 años de 2200 calorías (13).

Los requerimientos nutritivos serán de acuerdo al proceso de crecimiento ya que este necesitará de una cantidad adecuada de energía, la ingesta de alimentos deberá ser diseñada para tener equilibrio al cubrir el gasto energético que se tendrá, por lo que es diferente en cada adolescente (14).

Dentro de las recomendaciones generales tenemos.

- Se deben mantener los horarios para comer diarios y no se deben de saltar.
- Si se desea consumir dulces, pizzas, hamburguesas, frituras, etc. se debe de hacer de manera mínima y que su consumo sea ocasional sin convertirlo en un hábito.
- Se recomienda variar los alimentos, comer diferentes tipos de legumbres, verduras, proteínas, frutas.
- La dieta debe estar adaptada al peso, talla, edad, estado de salud y la actividad física que realice la persona.

Clasificación de alimentos

Su clasificación varía según su función, origen, composición y nutrientes.

Según su función

- **Alimentos energéticos:** Su composición principal son las grasas, azúcares y almidón, estos se encargarán de proporcionar energía para la realización de actividades cotidianas como el trabajo, ejercicio físico y el rendimiento académico. El consumo mínimo de este tipo de alimentos provoca en la

persona la disminución de peso y por el contrario una ingesta excesiva acompañada del sedentarismo desencadenará sobrepeso u obesidad. Dentro de este grupo contamos con:

- Cereales y derivados: Trigo, arroz, maíz, avena, cebada y derivados como pan, fideos y galletas.
 - Menestras: Lentejas, habas, garbanzos, frejoles, pallares, alverjas.
 - Tubérculos: papa, camote, yuca, oca, olluco.
 - Grasas: aceite de oliva y margarina.
 - Azúcares: azúcar rubia, miel, jalea, mermeladas.
- **Alimentos constructores:** Composición es rica en proteínas, estos favorecen la formación de tejidos nuevos, conservación de la piel, renovación de células internas de manera constante, favorecen al crecimiento de niños y adolescentes, ayuda a la formación de masa muscular y a su vez conservara un adecuado nivel del sistema inmune de cada persona.
 - Lácteos descremados: leche, yogurt, queso.
 - Huevos: de gallina y codorniz.
 - Carnes magras: pollo, pescado, pavo, res, cerdo, etc.
 - Mezclas proteicas de cereales y menestras: arroz y lentejas, etc. (adultos).
 - **Alimentos protectores:** Son aquellos que su composición contiene vitaminas, minerales, agua y fibra que permitirán al cuerpo utilizar de manera adecuada sustancias nutritivas de los alimentos que son constructores y energéticos. Estos ayudan a prevenir enfermedades, evitar el estreñimiento, gases y flatulencias por lo cual su consumo debe ser abundante ya que también pueden ayudar a prevenir el riesgo de contraer enfermedades como el cáncer de mama, estómago e intestino.
 - Verduras: lechuga, brócoli, tomate, zanahoria, espinaca, etc.
 - Frutas: Papaya, mandarina, naranja, piña, etc.

Según su origen

- **Alimentos orgánicos:** dentro de este grupo tenemos a los alimentos de origen vegetal, plantas, productos que surgen de la tierra directamente como

verduras, tubérculos, frutas, cereales, hortalizas, etc. También encontramos alimentos de origen animal como los huevos, leche, carnes blancas y rojas.

- **Alimentos inorgánicos:** Aquellos alimentos que, en sí mismos, son de origen mineral o que contienen grandes cantidades de minerales, como el agua, sal, hierro, etc.

Según su composición

- **Macronutrientes**

- **Carbohidratos:** sustancias que son formadas por carbono, hidrógeno y oxígeno, estas son nuestra principal fuente de energía y están compuestos de azúcares, pueden ser de origen vegetal como el azúcar de leche o caña, harinas o almidones y celulosa que los encontramos en alimentos de origen vegetal como tubérculos, legumbres, verduras, frutas, etc.
- **Proteínas:** Sustancias compuestas por carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno, formadas por aminoácidos que son un componente principal para el organismo ya que ayudan a construir tejidos, células, órganos y a las funciones químicas del cuerpo como la digestión, actúan también como anticuerpos. Se encuentran en los alimentos de origen animal como carne, huevos, leche y en alimentos de origen vegetal como lentejas y frijoles.
- **Grasas:** Sustancias insolubles en agua que son usados por el organismo como reserva de energía que a la vez protege órganos vitales y ayudan a mantener el calor corporal, se encuentran en alimentos de origen vegetal y animal como aceitunas, aceite de girasol, oliva, nueces, pecanas, etc.

- **Micronutrientes**

- **Vitaminas:** Sustancias orgánicas que se clasifican en liposolubles, ya que se disuelven en grasas como la vitamina A, D, E y K o en hidrosolubles que se disuelven en agua como la Vitamina C y complejo B.
- **Minerales:** Son elementos inorgánicos que cumplen funciones esenciales en el organismo, como regular la actividad de algunas enzimas y forman parte de tejidos del organismo ya que son necesarios para realizar las funciones metabólicas y mantener sano nuestro organismo, dentro de este grupo tenemos el zinc, hierro, sodio, potasio, calcio, cloro, fósforo, yodo y magnesio.

3.3. Malos hábitos alimenticios

Los malos hábitos alimenticios son un conjunto de malas actitudes adquiridas por una persona, al seguir malos actos en cuanto a la selección, preparación y a la ingesta de alimentos de manera repetitiva.

Algunos malos hábitos alimenticios pueden ser.

- Beber poca agua o sustituirla con gaseosas o refrescos muy azucarados.
- Saltarse el desayuno y compensarlo con una única bebida o piqueo
- Acostarse justo después de comer
- No tener horarios fijos para el consumo de alimentos y comer más de 5 comidas al día.
- Comer muy rápido y no masticar bien los alimentos.
- Consumir con bastante frecuencia frituras y comidas empaquetadas como las golosinas.
- Consumo excesivo de alcohol, grasas saturadas y azúcares.

3.4. Consecuencias de los Malos Hábitos Alimenticios

Tener malos hábitos alimenticios a largo plazo va a desencadenar diversos problemas de salud en la persona tales como son.

- **Obesidad y sobrepeso:** La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como la acumulación anormal o excesiva de grasa corporal que puede ser perjudicial para la salud y se produce por una ingesta calórica mayor al gasto calórico. Para saber si una persona es obesa o tiene sobrepeso basta con medir su Índice de Masa Corporal (IMC) donde se considera sobrepeso a un IMC mayor o igual a 25 y será obesidad cuando el IMC sea mayor o igual a 30 (15).
- **Problemas de concentración:** es la capacidad de atención disminuida que se ve afectada por una alimentación no balanceada, un exceso de calorías, grasas y azúcares conlleva a una capacidad disminuida de atención y capacidad de memorizar cosas.

- **Problemas de sueño:** el exceso de alimentos ultra procesados o la falta de consumir alimentos afectará los ciclos de vigilia y sueño, provocando que la persona no tenga un periodo de descanso.
- **Envejecimiento prematuro:** Tener una dieta balanceada ayuda a tener una mejor calidad de vida y por tanto un mayor tiempo de vida ya que las personas que tienen buenos estilos de vida son menos propensas a sufrir de padecimientos como la diabetes, estrés, etc.
- **Anemia:** Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es una afección en la que el número de glóbulos rojos o la concentración de hemoglobina dentro de estos es menor de lo normal. La hemoglobina es necesaria para transportar oxígeno y si una persona tiene muy pocos glóbulos rojos, si estos son anómalos o no hay suficiente hemoglobina, ello disminuirá la capacidad de la sangre para transportar oxígeno a los tejidos del organismo.

Esto se manifiesta por síntomas como fatiga, debilidad, mareos y dificultad para respirar, entre otros. La concentración óptima de hemoglobina necesaria para satisfacer las necesidades fisiológicas varía según la edad, el sexo, la elevación sobre el nivel del mar, el tabaquismo y el embarazo. Las causas más comunes de anemia son las carencias nutricionales, particularmente de hierro, aunque las carencias de folato, vitaminas B12 y A también son importantes; las hemoglobinopatías; las enfermedades infecciosas, como el paludismo, la tuberculosis, el sida y las parasitosis (16).

3.5. Factores que determinan los Hábitos Alimenticios

El comportamiento alimenticio se establece desde los primeros días de vida y se define como la manera en que una persona se alimenta. Este se ve afectado por factores biológicos, ambientales y sociales. Al mismo tiempo, el comportamiento alimenticio condiciona la ingesta de alimentos, contribuyendo al desarrollo de enfermedades a largo plazo, como lo es la obesidad (17).

- **Percepción sensorial:** Es cuando una persona interpreta u obtiene

información mediante un libro, una revista, una página de internet, por un video, por la televisión, por la radio, también puede ser que lo escuche de otra persona o por el sentido del gusto. Por lo tanto, es importante que las personas que obtengan la información mediante el sentido de la vista y el oído verifiquen si la información que obtuvieron es verídica o falsa, ya que si es una información falsa puede conllevar a tener malos hábitos alimenticios.

- **Factores Económicos:** Este factor es muy importante ya que muchas personas compran sus alimentos dependiendo del precio de estos, por lo que este factor depende del estado económico que presente cada persona o familia, sin embargo, las personas al momento de seleccionar sus alimentos deberían darles más importancia a alimentos saludables como: frutas, verduras, menestra; que estén de la mano con su economía.
- **Por conveniencia:** En este factor las personas seleccionan sus alimentos en base a sus gustos personales dejando de lado si son saludables o no y por lo tanto esto los puede llevar a tener malos hábitos alimenticios.
- **Salud:** En este factor las personas se enfocan en seleccionar sus alimentos dependiendo de si se encuentran con alguna enfermedad que les limite ingerir algún alimento o que tengan que consumir algún alimento para el beneficio de su salud.
- **Nutrición:** En este factor las personas seleccionan sus alimentos en base a los nutrientes que tenga cada alimento y evitan otros por no cumplir sus expectativas nutritivas.
- **Relaciones Familiares:** En este factor las personas se ven influenciadas por ideales personales y culturales. Para las personas manejar las relaciones tiene un valor muy importante porque están preocupadas por mantener la armonía en sus hogares al anticipar, abordar y acomodar los conflictos sobre cuestiones de elección de alimentos. Las personas a veces están dispuestas a cambiar sus propios hábitos para adaptarse a los demás, sobre todo para adaptarse a sus familiares para tener un ambiente de paz y armonía.

- **Calidad de los alimentos:** Algunas personas lo primero que ven al seleccionar sus alimentos es la calidad de cada alimento que seleccionan. La calidad la asocian con niveles de excelencia; en relación con las carnes, la grasa es un atributo de calidad negativa. Para las frutas y verduras la alta calidad se asocia comúnmente con la frescura y la ausencia de magulladuras.

3.6. Rol de la enfermera en la promoción y prevención

Según la Real Academia Española (RAE) la definición de rol es una función que alguien o algo desempeña y la función es la tarea que corresponde realizar, el rol de una persona profesional va a corresponder del conjunto de valores, habilidades y comportamientos que la sociedad espere de dicho profesional. El profesional de Enfermería da servicios de gestión del cuidado a la persona, familia y comunidad por medio de la promoción, mantenimiento y restauración de la salud, de prevención de enfermedades y lesiones, ejecución del tratamiento de acuerdo al diagnóstico dado por el médico y administración de recursos para la atención integral al paciente. Por lo que el profesional enfermero tiene como funciones la administrativa, asistencial docente e investigativa y dependiendo del lugar y contexto donde trabaje el profesional una tomará mayor peso en su ejecución.

El cuidado de Enfermería respecto a la nutrición es informar, educar, asistir, y asesorar, dentro del aspecto biopsicosocial de la persona. Uno de los principales objetivos es lograr que las personas mejoren su estilo de vida mediante el autocuidado, por ende, las tareas más importantes dentro del rol de la enfermera serán la educación, identificación de necesidades e información respecto a la gestión de cuidados nutricionales.

Será rol fundamental de Enfermería ofrecer recomendaciones que los ayude a establecer hábitos de vida saludables ya que en la etapa adolescente estos tendrán mayor responsabilidad e independencia respecto a su alimentación y será un factor constante a lo largo de su vida (18).

3.7. Influencias alimenticias en adolescentes

La adolescencia es una etapa de la vida muy importante desde la perspectiva de la salud, porque en ella acaban de conformarse estructuras y características corporales que nos acompañarán siempre. Una nutrición adecuada es clave en la población adolescente.

En la conducta alimenticia de los adolescentes podrían resaltar hábitos frecuentes como: omitir alguna de las comidas, consumir comidas rápidas, no comer con la familia, seguir dietas sin indicación de un nutricionista, seguir actividades físicas intensa sin un asesoramiento adecuado o por el contrario tener sedentarismo marcado por pasar muchas horas frente a una pantalla.

Debido a que los adolescentes suelen pasar muchas horas frente al televisor, la pantalla de la computadora y las redes sociales, están expuestos a información falsa, sobre dietas y hábitos alimenticios que no son seguros para su salud y con respecto a las redes sociales los adolescentes suelen seguir a “figuras públicas” que los pueden influenciar a tener “el cuerpo perfecto” y al querer lograr esto les puede afectar física y psicológicamente por no recibir la información correcta de un profesional de salud.

3.8. Tendencias alimentarias en adolescentes

La adolescencia es una etapa en la que se dan grandes cambios tanto físicos, cognitivos y psicológicos. La alimentación en los adolescentes ha ido cambiando con el paso del tiempo de una manera no saludable incrementando el consumo de gaseosas, frituras, comidas rápidas, comida chatarra y golosinas reduciendo así el consumo de alimentos nutritivos como verduras, menestras y frutas teniendo como resultado la aparición de trastornos como la obesidad o anorexia, que se convertirán en enfermedades crónicas peligrosas como diabetes, problemas cardiovasculares, etc, en el año 2021 el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) reveló que el 24,6% de la población de quince y más años de edad tienen obesidad siendo la zona urbana la que mayor incremento tiene (19).

- **Compañía o soledad a la hora de comer:** En su hogar los adolescentes consumen en su mayoría frutas, verduras, legumbres y cereales ya que la

mayoría de veces están en compañía de sus padres, hermanos, tíos y/o abuelos a la hora de comer. En otros casos los adolescentes comen solos, ya sea en el colegio o en su hogar o por los horarios laborales de sus padres lo que los lleva a consumir alimentos procesados como comida chatarra o a no comer nada. Una parte importante a la hora de comer es la compañía que uno tiene ya que se forma un ambiente de comunicación con la familia y otras personas con las que se come, por lo tanto, la familia tiene una gran influencia en la conducta alimentaria de los adolescentes.

- **Comer viendo la televisión:** Generalmente cuando un adolescente come sólo lo hace viendo la televisión ya que para ellos es como una compañía, lo que provoca que estos escojan alimentos diferentes a los que se suele comer en la familia ya que comen solos y también ocasiona que se distraigan en lo que están viendo y no se concentran en la acción que realizan que es comer, lo que puede llevar al adolescente a la soledad ya que prefieren no interactuar con otras personas.
- **Adolescentes que se saltan comidas o no:** Esto se ha convertido en una práctica muy común en los adolescentes siendo las mujeres las que con más frecuencia lo hacen, usualmente se saltan las comidas por problemas familiares o por querer bajar de peso. Usualmente si los adolescentes se saltan las comidas las reemplazan por otras con alto contenido calórico y valores nutritivos bajos como bebidas energizantes, gaseosas, comidas empaquetadas como galletas o frituras, si los padres intervienen en estas prácticas habría mayor control respecto a lo que los adolescentes comen disminuyendo la frecuencia de consumo de esos productos.
- **Comprar comida:** En algunas familias los adolescentes tienen que comprar los alimentos que vayan a consumir o prepararlos ellos mismos, pero cuando no se pueden cocinar para ellos mismos acuden a restaurantes lo que genera que consuman más cantidad de alimentos con grasas y harinas. Cuando es una obligación del adolescente cocinarse para sí mismo se suelen preparar comidas más fáciles sin valores nutricionales adecuados, lo que hace que el adolescente consuma pocas frutas y verduras (20).

3.9. Desempeño académico

El concepto de desempeño académico ha sido discutido por varios autores y sus definiciones pueden ser clasificadas en dos grandes grupos: las que consideran al desempeño /rendimiento como sinónimo de aprovechamiento y las que hacen una clara distinción entre ambos conceptos. El desempeño puede ser expresado por medio de la calificación asignada por el profesor o el promedio obtenido por el alumno. También se considera que el promedio resume el rendimiento escolar.

El desempeño académico es el resultado de la incorporación y asimilación del proceso de aprendizaje y se muestra a través de los resultados académicos o notas obtenidas. Esto implica medir el aprendizaje en función de los resultados y no necesariamente del esfuerzo académico, lo que a veces puede llevar a una significativa frustración, especialmente entre los estudiantes que enfrentan dificultades emocionales y/o conductuales que afectan negativamente su desempeño (21).

En el Perú, el Ministerio de Educación implementó un parámetro para la evaluación del aprendizaje de los estudiantes con la finalidad de mejorar continuamente los procesos de aprendizaje, el desarrollo de competencias mediante la retroalimentación y la mejora continua del proceso de enseñanza por la reflexión. Para evaluar el nivel de logro alcanzado en el proceso de aprendizaje se utiliza una escala en base al Currículo Nacional de la Educación Básica (CNEB) (22).

- **Logro destacado = AD:** donde el alumno ha evidenciado un nivel superior del que se esperaba en determinada competencia, es decir que demuestra aprendizajes que van más allá de lo esperado.
- **Logro esperado = A:** donde el alumno ha evidenciado el nivel que se esperaba de él respecto a la competencia, demostrando manejo satisfactorio de las tareas propuestas y en el tiempo programado.
- **En proceso = B:** cuando el alumno está cerca del nivel de aprendizaje que

se espera de él respecto a la competencia, por lo cual requiere acompañamiento durante un tiempo para lograrlo.

- **En inicio = C:** cuando el alumno demuestra un avance mínimo en una competencia, evidencia dificultades en el desarrollo de las tareas por lo que requiere mayor tiempo de acompañamiento e intervención del docente.

3.10. Tendencias académicas en adolescentes

Por lo general, cuando hablamos de aprendizaje escolar nos referimos a un complejo proceso en el que intervienen numerosas variables. Algunas de ellas merecen ser destacadas como, por ejemplo, las condiciones psicológicas (afectivas y cognitivas) del adolescente para acceder al aprendizaje; la relación con el docente; la metodología de la enseñanza, la valoración social del aprendizaje y el medio socio-económico y cultural. La lista de las variables relacionadas al rendimiento académico es muy extensa; encontramos explicaciones que van desde las personales a las no personales y que involucran tanto lo familiar cuanto lo educativo y lo social. En la mayoría de los casos suelen ser mixtas, lo que hace necesario que se tenga que hacer una valoración muy cuidadosa para identificar las causas.

Asimismo, es posible pensar que el éxito escolar consiste en el equilibrio entre el éxito académico, el social y el personal. Esto se consigue mediante el trabajo conjunto de padres, profesores y estudiantes en torno a un proyecto común, para desarrollar capacidades, hábitos y actitudes (intelectuales, volitivas y sociales). La opinión que los sujetos tengan de su competencia, es fundamental para obtener un buen rendimiento académico. Las experiencias de éxito o fracaso, bajo un juicio de capacidad o incapacidad, crean en el estudiante actitudes que favorecen u obstaculizan el óptimo desarrollo de sus capacidades y potencialidades (23).

3.11. Factores relacionados con el desempeño académico

- **Relación del estudiante con su profesor:** para que el proceso de aprendizaje sea óptimo la relación que el maestro tenga con sus estudiantes será un factor importante que determinara el desempeño académico de cada estudiante, para que el proceso de aprendizaje sea exitoso la relación que los estudiantes tengan con su maestro/s deberá ser basada en la confianza, disposición de aprendizaje y enseñanza, respeto, compromiso, responsabilidad y cordialidad ya que si no existieran estos factores por parte de los estudiantes y el maestro no se lograra un buen proceso de aprendizaje y por ende un buen desempeño académico.
- **Relación del estudiante con su familia:** El clima familiar es otro factor importante que tendrá relación con el desempeño escolar del adolescente debido a que el ambiente familiar en el que cada adolescente se desenvuelva favorecerá o no la motivación del alumno a tener un buen desempeño académico ya que un buen ambiente familiar favorecerá a que el alumno tenga éxito académico en cambio a los adolescentes que tienen ambientes familiares desfavorables ya que los hará sentirse inseguros y por lo tanto desconcentrados en sus labores académicas.
- **Desarrollo emocional:** Se ha demostrado en numerosas investigaciones que las emociones y la cognición tienen una estrecha relación. Para lograr un buen desempeño en lo académico el alumno deberá tener una buena predisposición para aprender lo que también implica a su vez en el factor emocional en el que se encuentre para que tenga un correcto aprendizaje.
- **Entorno social:** relacionado con el ambiente en el que el adolescente se desenvuelve ya que este influirá en su forma de ser (24).

4. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Internacionales

Sara Elizabeth Bravo Salinas, Alex Alberto Castillo Zhizhpón, Diana Carolina Izquierdo Coronel, Paola Andrea Rodas Bermeo; “Hábitos alimenticios, nocivos y

rendimiento académico en estudiantes universitarios en tiempos de covid-19, Ecuador, 2021”

Se concluyó que el bajo rendimiento académico está relacionado no solo por el sexo sino también, por la procedencia, la malnutrición, consumo de comida chatarra y uso de drogas incrementando la proporción de estudiantes con bajo rendimiento. Un 85,7% de estudiantes consume alcohol y al menos el 25,4% ha consumido drogas existiendo 2 veces más probabilidad de que estos estudiantes bajen su rendimiento (25).

Parra Castillo, A; Morales Canedo, L; Medina Valencia. M; “Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de la localidad de chapinero, Bogotá-2021”

Dentro de este estudio se concluyó que los estudiantes con un desempeño superior muestran hábitos alimentarios más saludables, con mayor consumo de frutas, verduras y media tarde, de los que los que no tienen buen desempeño; el consumo diario de azúcares (26,4 %) y la baja ingesta de verduras a media tarde están asociados con un desempeño bajo entre los estudiantes de universidad privada (26).

Galicia Rodríguez Ana Gabriela, Herrera Gutiérrez Susana Alejandra, Herrera Medrano Ana María, Acuña Ruiz Anayancin, Ayala Aguilera José Israel, Castro Lugo Maureen Patricia; “La relación de hábitos alimentarios, toxicomanías y actividad física con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria en Zacatecas” México – 2022

Se concluyó que el rendimiento académico está relacionado con ciertos factores como hábitos alimentarios, toxicomanías y actividad física, sin embargo, no son determinantes absolutos, ya que un estilo de vida saludable puede relacionarse con un mejor rendimiento académico (27).

Nacionales

Espinoza Cisneros, Y; “Hábitos alimentarios en adolescentes de secundaria del colegio privado los reyes rojos de barranco, Lima-2020”

Se concluye que los hábitos alimenticios que más predominan en la población de

estudio es el inadecuado con un 68%, seguido con un 38% los hábitos adecuados; respecto a las dimensiones características alimentarias y comidas no recomendadas prima el hábito alimenticio inadecuado (28).

Ruitton Ricra Jessica Gisella; “Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima metropolitana”, Lima – 2020

En la presente se concluye que existe relación directa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes de un colegio público de lima metropolitana. Lo anterior se demuestra con el estadístico de Spearman (sig. bilateral = ,000 < 0.05; Rho =640.), además el nivel de relación es positiva moderada entre ambas variables (29).

Locales

Núñez, Pérez, M; “Conducta alimentaria y su relación con el estado nutricional de los estudiantes de enfermería técnica del instituto superior tecnológico Honorio Delgado Espinoza. Arequipa, 2019”

Se concluyo que no existe una relación directa entre la conducta alimentaria y el estado nutricional de los estudiantes ya que más de las tres cuartas partes de la población de estudio presentan una conducta alimentaria apropiada, en cuanto a la selección, preparación, ingesta, horarios y cambios en su alimentación diaria; más de la mitad de los estudiantes presentan un estado nutricional normal, habiendo algunos casos de sobrepeso y obesidad (30).

Minas Martinez, Nelly Marlene; “Hábitos alimentarios de riesgo nutricional en estudiantes adolescentes del distrito de Paucarpata. Arequipa, setiembre – diciembre del 2018”

Después de haber analizado los hábitos alimentarios de los adolescentes se concluyó que el 52.3% presentan hábitos adecuados y el 47.6% hábitos inadecuados (31).

5. HIPÓTESIS

Dado que los hábitos alimenticios son un conjunto de conductas y comportamientos colectivos, que influyen en la manera de escoger, preparar y consumir un determinado alimento y que el desempeño académico es la valoración de las aptitudes de los

estudiantes en una serie de áreas curriculares.

Es probable que exista una relación entre los hábitos alimenticios y el desempeño académico de los estudiantes de quinto año de secundaria de la Institución Educativa Emblemática Independencia Americana, Arequipa 2023.





CAPÍTULO II

PLANTEAMIENTO OPERACIONAL

1. TÉCNICA E INSTRUMENTO

1.1. TÉCNICA

Para la variable independiente se utilizó la técnica de la encuesta.

Para la variable dependiente se utilizó la técnica de la observación documental de las calificaciones obtenidas.

1.2. INSTRUMENTO

1.2.1. Para la variable independiente

Cuestionario autoadministrado de hábitos alimenticios para adolescentes

Este instrumento fue elaborado por Ana Silvia Flores Vázquez y Gabriela Macedo Ojeda en 2016 en México.

El cuestionario tiene tres secciones: la primera sección tiene cuatro ítems con seis preguntas que buscan evaluar la frecuencia y cantidad de consumo de alimentos recomendados.

La segunda sección tiene siete ítems con nueve preguntas relacionadas con el consumo de alimentos no recomendados.

La tercera y última sección, tiene tres ítems con doce preguntas, sobre frecuencia, compañía y lugar de los tiempos de comida.

Para la evaluación de dicho cuestionario se aplicó una puntuación de 0 - 3 puntos a ítems de una sola pregunta, a los ítems que constan de dos o más preguntas tienen una puntuación de 0 - 1.5, por lo que en la sección uno el valor máximo es de 12, para la segunda sección la puntuación máxima es de 21 y para la última sección de 18 puntos, siendo en total 51 puntos el valor máximo del cuestionario.

Para la interpretación de los resultados se clasificará de acuerdo a la puntuación que obtengan los sujetos de investigación comparada con la puntuación máxima de cada ítem.

Criterios para la clasificación de los hábitos alimenticios		
Designación	Criterio	Puntuación
Inadecuados	< 50% de la puntuación máxima posible.	< 25,5
Parcialmente inadecuados	$\geq 50\%$ y < 75% de la puntuación máxima posible.	$\geq 25,5$ y < 38,5
Adecuados	$\geq 75\%$ de la puntuación máxima posible.	$\geq 38,5$

El cuestionario sometido a validación mostró adecuada estructura factorial y consistencia interna, por lo cual se obtuvieron resultados satisfactorios de manera general.

1.2.2. Para la variable dependiente

Se utilizó como instrumento la guía de observación documental de las notas obtenidas a fin de año de los estudiantes participantes de la investigación.

Para medir el desempeño académico se observó las calificaciones de los estudiantes donde se interpretó según la Norma que regula la Evaluación de las Competencias de los Estudiantes de la Educación Básica implementada por el Ministerio de Educación (MINEDU) (22).

Nivel de Logro Obtenido	
Escala	Descripción
AD	Logro Destacado: Cuando el estudiante evidencia un nivel superior a lo esperado respecto a la competencia. Esto quiere decir que demuestra aprendizajes que van más allá del nivel esperado.
A	Logro Esperado: Cuando el estudiante evidencia el nivel esperado respecto a la competencia, demostrando manejo satisfactorio en todas las tareas propuestas y en el tiempo programado.
B	En Proceso: Cuando el estudiante esta próximo o cerca al nivel esperado respecto a la competencia, para lo cual requiere acompañamiento durante un tiempo razonable para lograrlo.
C	En Inicio: Cuando el estudiante muestra un progreso mínimo en una competencia de acuerdo al nivel esperado. Evidencia con frecuencia dificultades en el desarrollo de las tareas, por lo que necesita mayor tiempo de acompañamiento e intervención del docente.

2. CAMPO DE VERIFICACIÓN

2.1. UBICACIÓN ESPACIAL

El estudio se llevó a cabo en la I.E. Emblemática Independencia Americana, ubicada en Av. Independencia 1457 del distrito de Cercado Arequipa que actualmente tiene a 1250 estudiantes matriculados y 110 aulas que los albergan.

2.2. UBICACIÓN TEMPORAL

La investigación se realizó en los meses de noviembre a febrero del 2023 y 2024.

2.3. UNIDADES DE ESTUDIO

Están conformadas por los estudiantes de quinto de secundaria, siendo todos de género masculino, matriculados en la Institución Educativa Emblemática Independencia Americana de la ciudad de Arequipa.

2.3.1. UNIVERSO

Está constituido por 224 estudiantes matriculados de quinto año de secundaria el cual se divide por nueve secciones de la A a la I.

Para esta investigación se trabajó con un total de 201 estudiantes teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión que son los siguientes.

a. CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Estudiantes matriculados en quinto año de secundaria de la Institución Educativa Emblemática Independencia Americana.
- Estudiantes que cuenten con el consentimiento de sus padres para la realización del cuestionario.
- Estudiantes que asistan el día de la aplicación del cuestionario.

b. CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Estudiantes que no se encuentren matriculados en quinto año de secundaria de la Institución Educativa Emblemática Independencia Americana.
- Estudiantes que no cuenten con el consentimiento de sus padres para la realización del cuestionario.
- Estudiantes que no asistan el día de la aplicación del cuestionario.

3. ESTRATEGIAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.1. ORGANIZACIÓN

- Presentación del proyecto de tesis a la Facultad de Enfermería, una vez subsanadas las observaciones dadas por el jurado dictaminador se realizó solicitud a la Decana con el fin de la asignación del asesor de tesis.
- Se realizaron las coordinaciones administrativas respectivas con la Decana de la Facultad de Enfermería de la UCSM a fin de conseguir los permisos específicos para la ejecución del proyecto.
- Se hizo una solicitud a la Institución Educativa para obtener la autorización necesaria para ejecutar el proyecto de tesis.
- Se coordinó con los docentes para la entrega del consentimiento y asentimiento informado para padres de familia y estudiantes

respectivamente.

- Una vez obtenidos los consentimientos y asentimientos, se aplicó el instrumento de la variable independiente a las unidades de estudio que cumplían con los criterios de exclusión e inclusión.
- Se observó los registros de notas de cada estudiante que participo en la investigación una vez culminado el año escolar.
- Una vez finalizada la colección de datos obtenidos de los instrumentos aplicados, se procesaron estadísticamente y se presentamos en una matriz de datos de Excel mediante el paquete estadístico SPSS V.25.0. concluyendo con el análisis, interpretación y presentación.
- Finalmente, el trabajo se presentó para posteriormente ser revisado por el jurado dictaminador y así concluir con la sustentación.

3.2. RECURSOS

3.2.1. HUMANOS

Investigadoras

- Ochochoque Zegarra, Lucia
- Quispe Manchego, Gianella Elena

3.2.2. MATERIALES

- Impresiones del cuestionario
- Equipos informáticos (laptops, Word)
- Impresora
- Lapiceros

3.2.3. FINANCIEROS

- Este estudio fue financiado por las investigadoras.

3.2.4. INSTITUCIONALES

- Institución Educativa Emblemática Independencia Americana.
- Universidad Católica de Santa María.

CAPITULO III

RESULTADOS



Tabla 1

Escolares según edad

EDAD	GENERO	
	F	Masculino
16	135	67.2
17	66	32.8
TOTAL	201	100

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 1 observamos que el 67.2% de los estudiantes tienen 16 años y el 32.8% tienen 17 años.

Por lo que se deduce que más de la mitad de los estudiantes de género masculino tienen 16 años.

Gráfico 1

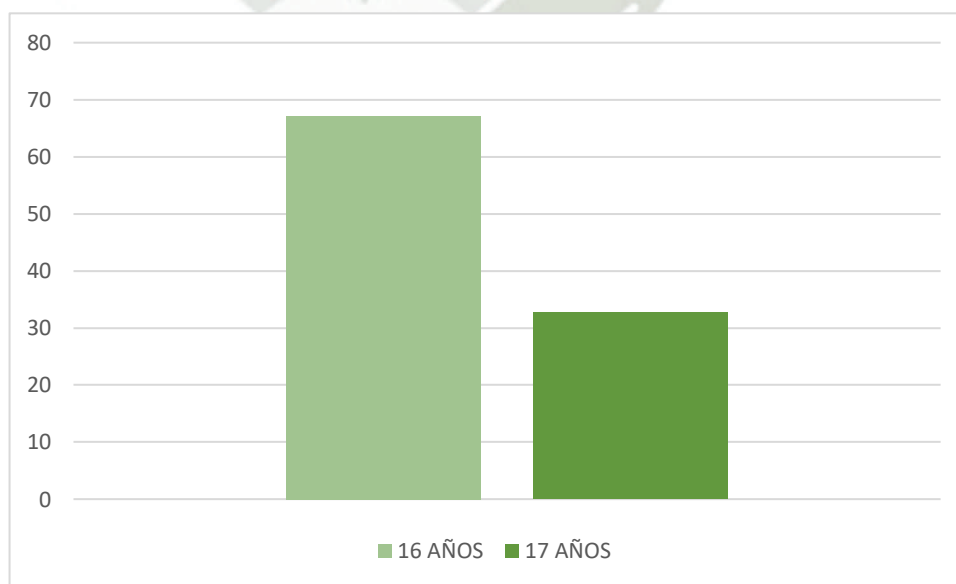


Tabla 2

Escolares según Niveles de Hábitos Alimenticios

Niveles de Hábitos Alimenticios	F	%
Inadecuados	11	5.5
Parcialmente Inadecuados	156	77.6
Adecuados	34	16.9
Total	201	100

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 2 observamos que en los hábitos alimenticios de los escolares el 77.6% tienen niveles parcialmente inadecuados, lo que indica que no consumen la suficiente cantidad de verduras, frutas y proteínas de origen animal, derivados y agua, y consumen embutidos, comida chatarra, dulces, bebidas alcohólicas y azucaradas. El 16.9% cuentan con hábitos adecuados lo que quiere decir que consumen frutas, verduras, proteínas de origen animal, derivados y agua diariamente, y no consumen comida chatarra, embutidos, dulces, ni bebidas alcohólicas y azucaradas. El 5.5% tiene hábitos inadecuados, lo que indica que no consumen debidamente verduras, frutas, etc. y consumen diariamente comida chatarra, dulces, etc.

Por lo que deducimos que más las tres cuartas partes de la población se encuentra en un nivel parcialmente inadecuado.

Gráfico 2

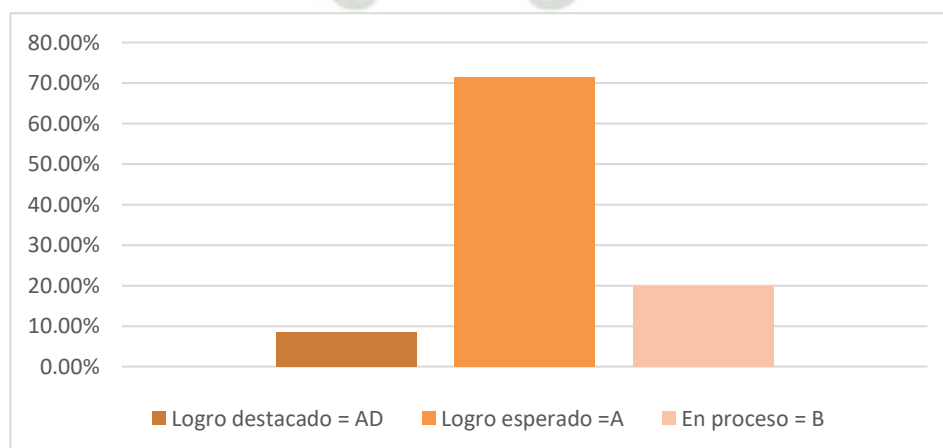


Tabla 3

Escolares según Selección de Alimentos por días a la semana

Consumo por días a la semana	Verduras		Frutas		Proteínas De Origen Animal		Derivados Lácteos	
	F	%	F	%	F	%	F	%
0 a 2	27	13.4	46	22.9	0	0	88	43.8
3 a 4	73	36.3	82	40.8	9	4.5	71	35.3
5 a 6	55	27.4	28	13.9	66	32.8	30	14.9
Diario	46	22.9	45	22.4	126	62.7	12	6.0
Total	201	100	201	100	201	100	201	100

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 3 se puede observar que, en los mayores porcentajes, respecto a las verduras y frutas son de 36.3% y 40.8% que consumen de 3 a 4 días por semana respectivamente, en las proteínas de origen animal un 62.7% las consume diariamente y finalmente en los derivados lácteos un 43.8% los consume de 0 a 2 días a la semana.

Por lo que se deduce que más de la mitad de los escolares consumen proteína todos los días.

Gráfico 3

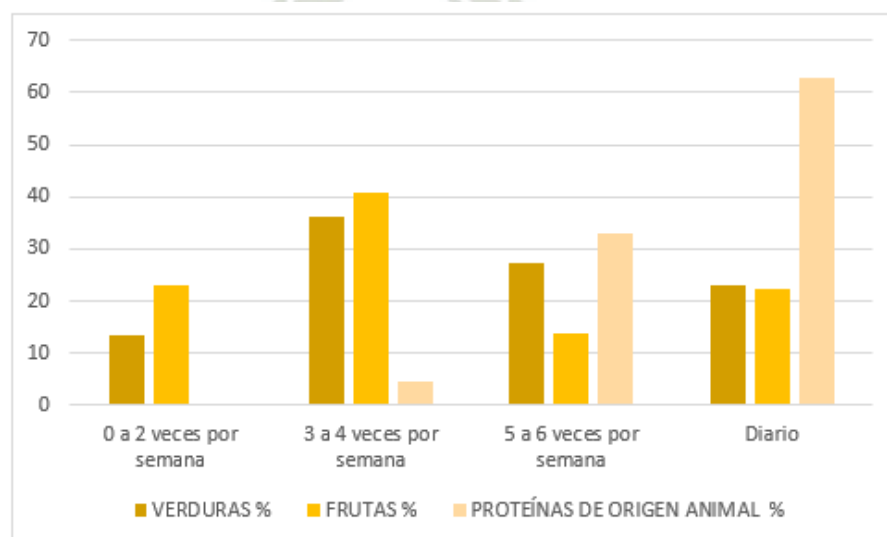


Tabla 4

Escolares según consumo de alimentos por porciones

Consumo por porciones	Verduras		Frutas		Agua		
	F	%	F	%	Vasos	F	%
1	51	25.4	26	13	0 a 2	30	14.9
2	80	39.8	71	35.3	3 a 4	57	28.3
3	49	24.4	74	36.8	5 a 6	56	27.9
4 o más	21	10.4	30	14.9	7 o más	58	28.9
Total	201	100	201	100	Total	201	100

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 4 observamos que el mayor porcentaje, respecto a las verduras, es el 39.8% que consume 2 porciones seguido del 25.4% que consume una porción, el 24.4% consume 3 porciones y el 10.4% de 4 o más. En las frutas el 36.8% consume 3 porciones, el 35.3% 2 porciones, el 14.9% de 4 o más y el 13% una porción. El agua la consumen en un 28.9% de 7 o más vasos, el 28.3% de 3 a 4, el 27.9% de 5 a 6 y el 14.9% hasta 2 vasos.

Por lo que deducimos que más de la cuarta parte de la población consume de 2 a 3 porciones de frutas y verduras al día y más de la cuarta parte consume entre 3 a 7 o más vasos de agua al día respectivamente.

Gráfico 4

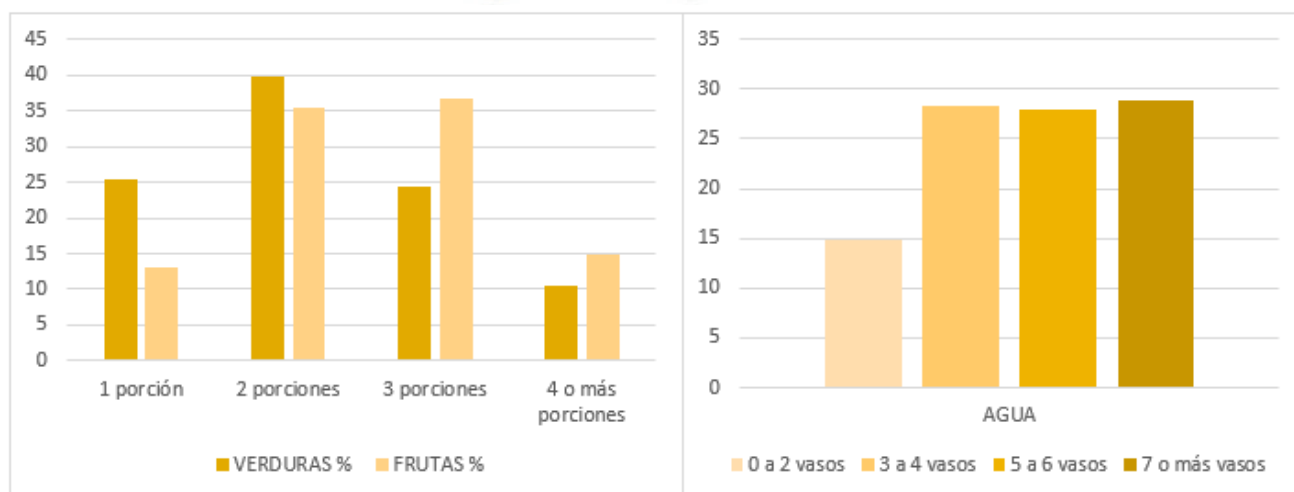


Tabla 5

Escolares según selección de alimentos no recomendados por días a la semana

Consumo por días	Embutidos		Comida rápida		Azúcares		Alimentos procesados a base de harina		Comida chatarra		Bebidas alcohólicas		Bebidas azucaradas	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
5 a más	9	4.5	9	4.5	9	4.5	22	10.9	9	4.5	2	1	16	8
3 a 4	45	22.4	35	17.4	45	22.4	58	28.9	45	22.4	5	2.5	63	31.3
1 a 2	107	53.2	99	49.2	111	55.2	93	46.3	90	44.8	30	14.9	96	47.8
Ninguno	40	19.9	58	28.9	36	17.9	28	13.9	57	28.3	164	81.6	26	12.9
Total	201	100	201	100	201	100	201	100	201	100	201	100	201	100

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 5 se observa que los estudiantes seleccionan, con mayores porcentajes, con un 53.2 % embutidos como salchichas, chorizo, jamón y salami; la comida rápida con un 49.2 % que son papas fritas, hamburguesas, pizzas, etc.; azúcares con un 55.2 % que son los dulces o chocolates; alimentos procesados en base de harina con 46.3% como galletas o pasteles; comida chatarra con 44.8 % como doritos o snacks similares y bebidas azucaradas en un 47.8 % como gaseosas o jugos, de 1 a 2 días a la semana; y un 81.6 % no consume ningún día a la semana bebidas alcohólicas.

Por lo que deducimos que más de la mitad de los escolares consumen embutidos y azucares de 1 a 2 días a la semana.

Gráfico 5

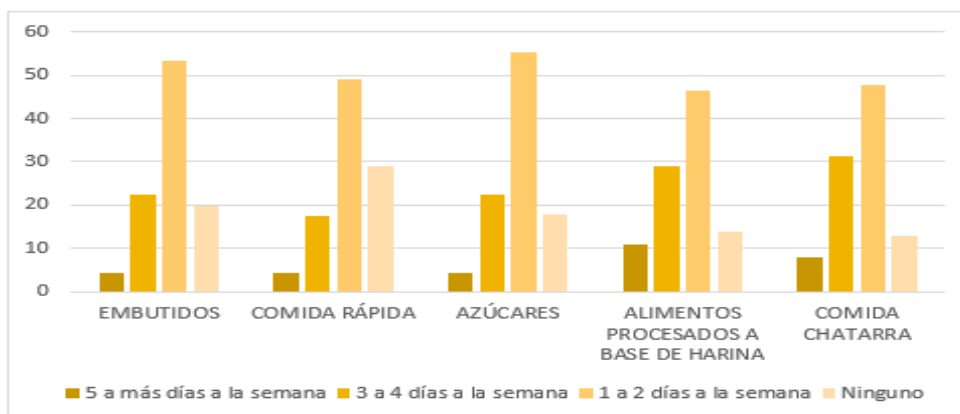


Tabla 6

Escolares según consumo de bebidas no recomendadas

Cantidad de consumo en vasos	Alcohólicas		Azucaradas	
	F	%	F	%
5 a más	7	3.5	17	8.5
De 3 a 4	10	5.0	54	26.9
De 1 a 2	25	12.4	66	32.8
Ninguno / menos de 1	159	79.1	64	31.8
Total	201	100	201	100

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 6 observamos los mayores porcentajes con el 79.1 % que responde el consumo de ninguna o menos de 1 bebida alcohólica, y el 32.8% consume de 1 a 2 bebidas azucaradas a la semana.

Por lo que deducimos que más de las tres cuartas partes de los escolares no consumen o consumen menos de una bebida alcohólica.

Gráfico 6

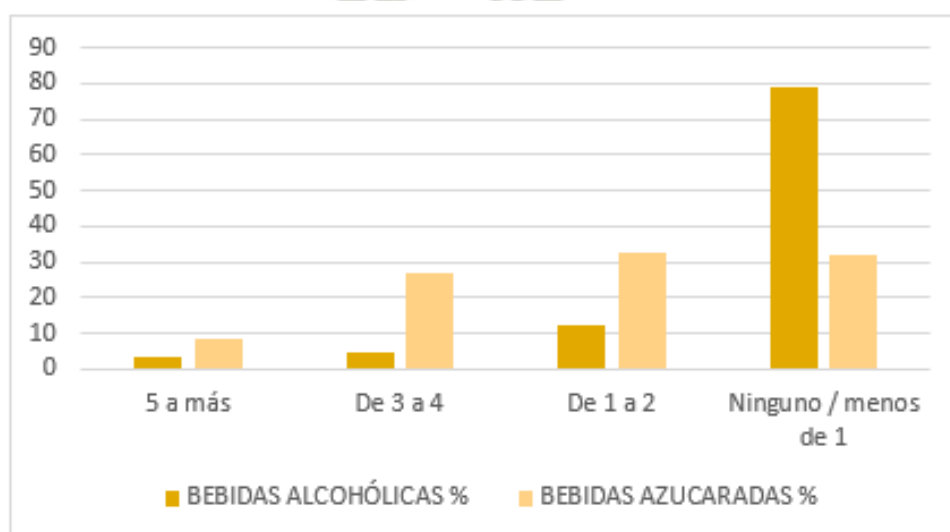


Tabla 7

Escolares según frecuencia de consumo de las comidas principales por semana

Frecuencia de consumo	Desayuno		Almuerzo		Cena		Refrigerios	
	F	%	F	%	F	%	F	%
0 - 1 día	3	1.5	3	1.5	6	3.0	20	10
2 - 3 días	10	5.0	5	2.5	15	7.5	51	25.4
4 - 5 días	19	9.4	19	9.4	43	21.4	66	32.8
6 - 7 días	169	84.1	174	86.6	137	68.1	64	31.8
Total	201	100	201	100	201	100	201	100

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 7 se puede observar que los escolares consumen de 6 a 7 días a la semana con mayores porcentajes el desayuno (84.1%), el almuerzo (86.6%) y la cena (68.1%) y los refrigerios son consumidos de 4 a 5 días a la semana con un 32.8%.

Por lo que se deduce que más de las tres cuartas partes de los escolares consumen sus dos comidas principales todos los días y los refrigerios los consumen más de la cuarta parte de 4 a 5 días a la semana.

Gráfico 7

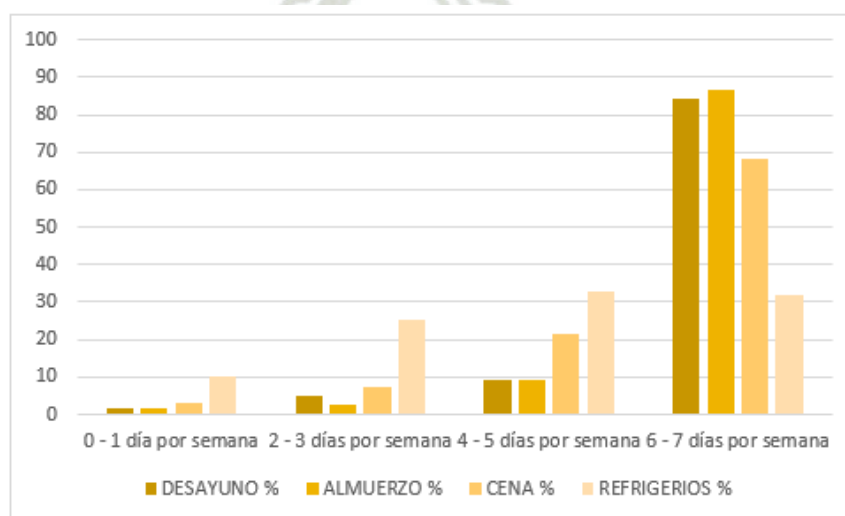


Tabla 8
Escolares según lugar de consumo de las comidas principales

Lugar de consumo	Desayuno		Almuerzo		Cena		Refrigerio/s	
	F	%	F	%	F	%	F	%
En Puesto ambulante	12	6	20	10	5	2.5	59	29.3
En restaurante o local	4	2	42	20.8	7	3.5	27	13.4
Fuera de casa, los alimentos de casa	10	5	46	22.9	2	1	63	31.3
En casa	175	87	93	46.3	187	93	52	26
Total	201	100	201	100	201	100	201	100

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 8 podemos identificar los mayores porcentajes de los lugares más frecuentes donde los estudiantes deciden consumir sus comidas principales que son en su casa, el desayuno con el 87%, el almuerzo un 46.3% y la cena con 93%, y los refrigerios los consumen con un 31.3% con alimentos que llevan de casa, seguido de un 29.3% que lo consumen en un puesto ambulante.

Por lo que podemos deducir que más de las tres cuartas partes de los estudiantes consumen desayuno y cena en casa, sin embargo, los refrigerios los consumen más de la cuarta parte fuera de casa.

Gráfico 8

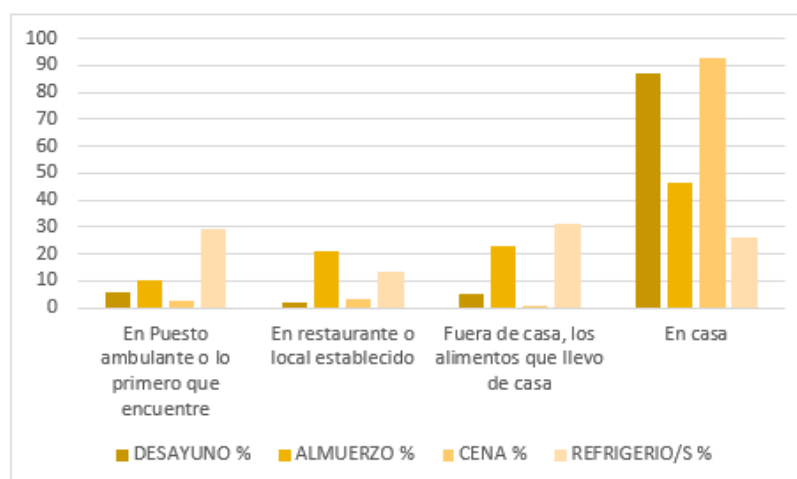


Tabla 9

Escolares según compañía al consumir las comidas principales

Compañía	Desayuno		Almuerzo		Cena		Refrigerio/s	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Solo	51	25.4	71	35.3	57	28.4	83	41.3
Con conocidos	4	2	14	7	4	2	21	10.4
Con amigos	4	2	61	30.3	2	1	80	39.8
Con familia	142	70.6	55	27.4	138	68.6	17	8.5
Total	201	100	201	100	201	100	201	100

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 9 se pueden observar los mayores porcentajes en el desayuno con el 70.6% que lo consume con su familia, el almuerzo lo consumen solos con un 35.3%, la cena con su familia con el 68.6% y los refrigerios los consumen solos con un 41.3%.

Por lo que se deduce que más de la mitad de los estudiantes consume el desayuno y la cena con su familia; y menos de la mitad de los escolares consumen el almuerzo y los refrigerios sin ninguna compañía.

Gráfico 9

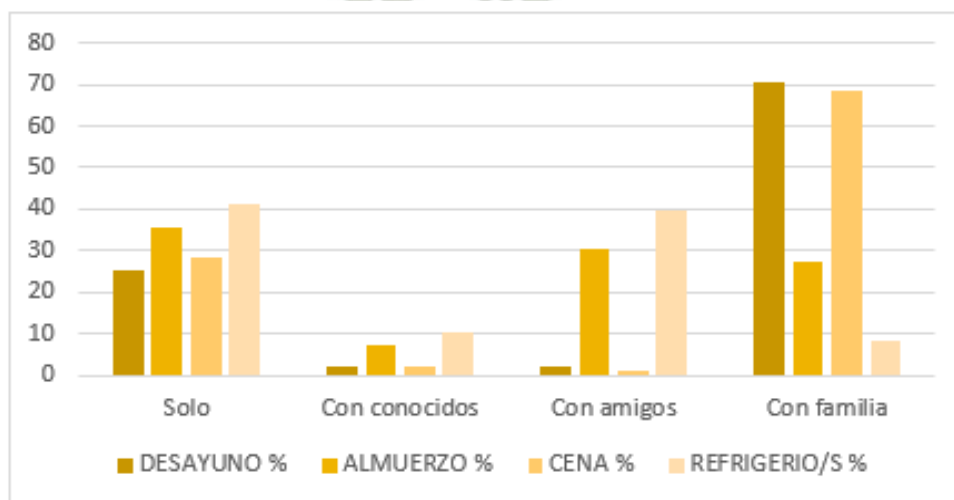


Tabla 10

Escolares según niveles de desempeño académico

Nivel de desempeño académico	F	%
Logro destacado = AD	17	8.5
Logro esperado =A	144	71.6
En proceso = B	40	19.9
En inicio = C	0	0.0
Total	201	100

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 10 se puede observar que el 71.6% de los estudiantes tiene un logro esperado (A), lo que indica que los estudiantes han evidenciado un manejo satisfactorio en todas las tareas propuestas y en el tiempo programado, el 19.9% se encuentra en proceso (B) lo que implica que los estudiantes requieren acompañamiento durante un tiempo determinado para alcanzar las competencias propuestas, el 8.5% con un logro destacado (AD), lo que indica que demuestran aprendizajes mayores al nivel esperado y ninguno se encuentra en inicio (C) lo que quiere decir que el estudiante presenta dificultades en el desarrollo de las tareas por lo que requiere mayor intervención del docente.

De lo que se deduce que más de la mitad de los estudiantes cuentan con un nivel de desempeño académico esperado, menos de la cuarta parte evidenció niveles en proceso y una minoría obtuvo un logro destacado.

Gráfico 10

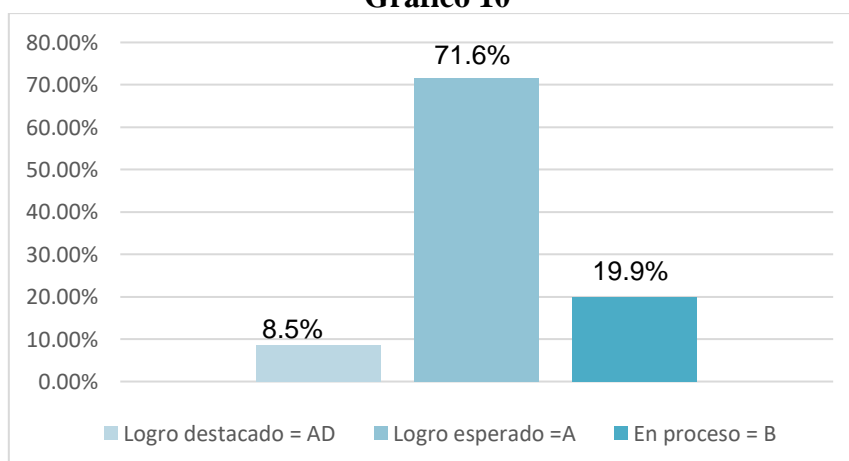


Tabla 11

Escolares según relación entre los hábitos alimenticios y el desempeño académico

Hábitos alimenticios	Desempeño académico						Total	
	En proceso		Logro esperado		Logro destacado			
	F	%	F	%	F	%	F	%
Inadecuados	5	12.5	5	3.5	1	5.9	11	5.5
Parcialmente Inadecuados	31	77.5	113	78.5	12	70.6	156	77.6
Adecuados	4	10	26	18.1	4	23.5	34	16.9
Total	40	100	144	100	17	100	201	100

Fuente: Elaboración propia.

La tabla 11 muestra que el 77.6% de los estudiantes tienen hábitos alimenticios parcialmente inadecuados, y dentro de este grupo, el mayor porcentaje se encuentra en la categoría de desempeño académico logro esperado con un 78.5%; los estudiantes con hábitos alimenticios adecuados representan el 16.9% del total y tienden a obtener mejores resultados académicos, con un 23.5% logrando logro destacado y un 18.1% alcanzando logro esperado, y el 5.5% del total que cuentan con hábitos inadecuados siendo el mayor porcentaje 12.5% en un nivel en proceso respecto a su desempeño académico.

Por lo que deducimos que más de las tres cuartas partes de los escolares que cuentan con hábitos alimenticios parcialmente inadecuados cuentan con un logro esperado en su desempeño académico.

Gráfico 11

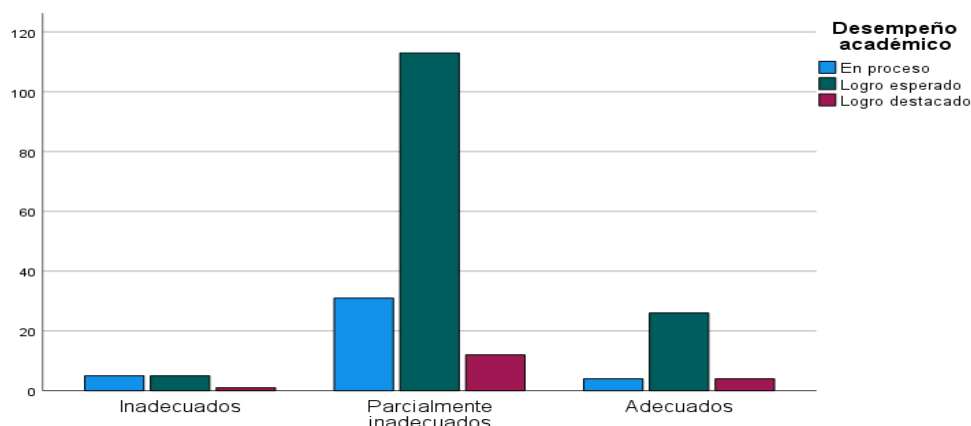


Tabla 12
Corroboración de hipótesis

			Desempeño académico	Hábitos alimenticios
Rho de Spearman	Desempeño académico	Coefficiente de correlación	1,000	0,139*
		Sig. (bilateral)	.	0,049
		Total	201	201
	Hábitos alimenticios	Coefficiente de correlación	0,139*	1,000
		Sig. (bilateral)	0,049	.
		Total	201	201

Fuente: Elaboración propia.

La tabla muestra una correlación entre el desempeño académico y los hábitos alimenticios utilizando el coeficiente de correlación de Spearman. El coeficiente de correlación es 0.139, y esta correlación es significativa con un valor p de 0.049, lo que indica que hay una relación estadísticamente significativa entre estas dos variables a un nivel de confianza del 95%. En resumen, aunque la correlación es débil, existe una relación positiva y significativa entre el desempeño académico y los hábitos alimenticios.

Por lo tanto, se acepta la hipótesis planteada: Existe una relación entre los hábitos alimenticios y el desempeño académico de los estudiantes de 5to año de secundaria de la Institución Educativa Emblemática Independencia Americana, Arequipa 2023.

CONCLUSIONES

Los resultados muestran lo siguiente:

1. Más de las tres cuartas partes de los estudiantes cuentan con hábitos alimenticios parcialmente inadecuados.
2. Más de la mitad de los escolares obtuvo un logro esperado y ninguno se encuentra en nivel de inicio.
3. La relación entre los niveles de desempeño académico con los hábitos alimenticios de la población de estudio es significativa según el coeficiente de Spearman, es decir que los mejores hábitos alimenticios están asociados con un mejor desempeño académico.

RECOMENDACIONES

1. A la Directora de la Institución Educativa Independencia Americana informar a los docentes y padres de familia en Escuela de Padres sobre buenos hábitos alimenticios y la relación que estos tienen sobre las actividades que los adolescentes realizan a diario, como lo es el proceso de aprendizaje, la actividad física, entre otras, junto a profesionales de la salud expertos en el tema de la nutrición, para que los padres informen, sugieran y verifiquen que sus hijos consuman alimentos recomendados y que tengan buena conducta alimenticia.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Gerbotto Mariana, Paturzo Carla Lucila; Hábitos alimentarios y percepción de la imagen corporal en un grupo de adolescentes que realizan comedia musical. [Internet] Buenos Aires 2020. [citado 27/01/2023] Disponible en: https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372020000300026
2. UNICEF; ¿Qué es la adolescencia? [Internet] Uruguay 2020. [citado 27/01/2023] Disponible en: <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>
3. UNICEF; La Nutrición en la Infancia media y la Adolescencia. [Internet] Zambia 2020 [citado 28/01/2023] Disponible en: <https://www.unicef.org/es/nutricion-infancia-media-adolescencia>
4. Red Educa. Desempeño Académico definición [Internet] Granada, España 2024. [citado 20/09/2024] Disponible en: <https://www.rededuca.net/contexto-educativo/d/desempe%C3%B1o-academico>
5. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) ¿Qué es la adolescencia? [Internet] Uruguay 2020 [Citado 09-10-2024] Disponible en: <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-la-adolescencia#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,los%2010%20y%2019%20a%C3%B1os>
6. MINSA Documento Técnico “Plan de Salud Escolar 2020-2021” RM: 079-2020 [Internet] Lima, Perú 2020 [citado 20/09/2024] Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/544238/resolucion-ministerial-079-2020-MINSA.PDF>
7. J. De Andres Lobo, Alimentacion Saludable en los Habitros Alimentarios de la Poblacion Adolescente, [Internet] Universidad de Valladolid, España, 2022 [citado 27/01/2023] Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/56899/TFG->

- [G5700.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=La%20OMS%20\(2014\)%2C%20d](#)
[efine,tanto%20en%20individuos%20como%20grupos](#)
8. M, Lazaro Serrano, C, Dominguez Curi, Guías Alimentarias para la Población Peruana, [Internet] Lima, 2019 [citado 28/01/2023] Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>
 9. Diario El Peruano Aprueban Manual de Advertencias Publicitarias en el marco de lo establecido en la Ley N° 30021, Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes, y su Reglamento aprobado por DS N° 017-2017-SA, 2018 [Internet] Lima, Peru, 2018 [citado 15/09/2022] Disponible en: <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/aprueban-manual-de-advertencias-publicitarias-en-el-marco-de-decreto-supremo-n-012-2018-sa-1660606-1>
 10. Carbohidratos, proteínas grasas y azúcar en la sangre, Cigna Healthcare, [Internet] Estados Unidos, 2023 [citado 15/09/2022] Disponible en: <https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0d.htm#bm13x>
 11. Definición de Grasas Saturadas, [Internet] España 2024. [citado 20/09/2024] Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/grasas-saturadas.html>
 12. RENAPRA (Red Nacional de Protección de Alimentos) [Internet] Argentina 2018 [citado 15/09/2022] Disponible en: <https://fiestassegurasysaludables.wordpress.com/427-2/>
 13. Alimentación y Nutrición de la población, en su curso de vida. Manual para el personal de salud [Internet] Medellín, Colombia, 2024. [citado 20/09/2024] Disponible en: <https://www.medellin.gov.co/es/wp-content/uploads/2024/08/Manual-Alimentacion-y-Nutricion-SSM.pdf>
 14. Eroski, “Trabajo y Alimentación: Como alimentarnos según nuestra edad y tipo de trabajo”: [Internet] 2022 [citado 15/09/2022] Disponible en: <https://trabajoyalimentacion.consumer.es/adolescencia/pautas-para-alimentarse-bien>
 15. Organización Mundial de la Salud; “Obesidad y Sobrepeso”. [Internet] 2021 [citado 15/09/2022] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact->

[sheets/detail/obesity-and-overweight?f](#)

16. Organización Mundial de la Salud, “Anemia”. [Internet] 2020 [citado 15/09/2022] Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/anaemia#tab=tab_3
17. Factores determinantes del comportamiento alimentario y su impacto sobre la ingesta y la obesidad en niños. [Internet] Zaragoza España2021 [citado 15/09/2022] Disponible en: <https://jbf.cusur.udg.mx/index.php/JBF/article/view/20#:~:text=Los%20diferentes%20factores%20que%20influyen,ambiente%20y%20acceso%20a%20alimentos.>
18. San Jose Torres, M; “Rol de enfermería escolar: alimentación saludable Universidad de Valladolid, [Internet] México, 2019 [citado 28/01/2023] Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/39127/TFG-O-1762.pdf?sequence=1>
19. Instituto Nacional de Estadística e Informática, Nota de Prensa: El 39,9% de peruanos de 15 y más años de edad tiene al menos una comorbilidad, [Internet] Perú 2021. [citado 15/09/2022] Disponible en: <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-399-de-peruanos-de-15-y-mas-ano-s-de-edad-tiene-al-menos-una-comorbilidad-12903/>
20. E. Espino Maldonado, Practicas Alimentarias y Estado Nutricional en Adolescentes de la Institución Educativa Pedro Ramceros Calderon, [Internet] Chincha, Perú 2020 [citado 18/10/2022]. Disponible en: <https://repositorio.upsjb.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/69c26ee7-3a8a-4269-89e5-e5eaa96a52e5/content>
21. El Rendimiento académico y su relación con los problemas emocionales y conductuales en el aula. [Internet] Francia 2023 [citado 16/09/2022] Disponible en: <https://www.isep.es/actualidad/rendimiento-academico-problemas-emocionales-conductuales-aula/>

22. MINEDU RM: 00094-2020: “Norma que regula la Evaluación de las Competencias de los Estudiantes de la Educación Básica” p.17 [Internet] Lima 2020 [Citado 20-01-2024] Disponible en:
https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/662983/RVM_N__094-2020-MINEDU.pdf
23. Sebastián Urquijo; Auto-concepto y desempeño académico en adolescentes: relaciones con sexo, edad e institución. [Internet] Argentina 2011 [Citado 27-01-2023] Disponible en:
<https://www.scielo.br/j/pusf/a/SNNMRtHVxxhTcYhpSQzr3kM/?lang=es>
24. Universidad Panamericana, “Factores que afectan el rendimiento académico en adolescentes”. [Internet] Mexico 2020. [Citado 27-01-2023] Disponible en:
<https://blog.up.edu.mx/prepaup/factores-afectan-rendimiento-academico-adolescentes>
25. Sara Elizabeth Bravo Salinas, Alex Alberto Castillo Zhizhpón, Diana Carolina Izquierdo Coronel, Paola Andrea Rodas Rermeo; “Hábitos Alimenticios, Nocivos y Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios en Tiempos de Covid-19, [Internet] Ecuador, 2021” [Citado 28-01-2023] Disponible en:
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2664-32432021000300225&script=sci_arttext
26. Parra Castillo, A; Morales Canedo, L; Medina Valencia. M; Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de la localidad de Chapinero, [Internet] Bogotá-2021. [Citado 28-01-2023] Disponible en:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-4108202100200183
27. Galicia Rodríguez Ana Gabriela, Herrera Gutiérrez Susana Alejandra, Herrera Medrano Ana María, Acuña Ruiz Anayancin, Ayala Aguilera José Israel, Castro Lugo Maureen Patricia; “La relación de hábitos alimentarios, toxicomanías y actividad física con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria en Zacatecas” [Internet] México 2022 [Citado 28-01-2023] Disponible en:
<https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0188->

[62662022000100130&script=sci_arttext](https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3896/T061_44370082_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

28. Espinoza Cisneros, Y; “Hábitos Alimentarios En Adolescentes De Secundaria Del Colegio Privado Los Reyes Rojos De Barranco, [Internet] Lima-2020” [Citado 26-01-2023] Disponible en:
https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3896/T061_44370082_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
29. Ruitton Ricra Jessica Gisella; “Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima metropolitana”, [Internet] Lima 2020 [Citado,26-01-2023] Disponible en:
<https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/4333/RUITON%20RICRA%20JESSICA%20GISELLA%20-%20MAESTRIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
30. Nuñez, Perez, M; “Conducta Alimentaria y su Relación con el Estado Nutricional de los Estudiantes de Enfermería Técnica del Instituto Superior Tecnológico Honorio Delgado Espinoza. [Internet] Arequipa, 2019”. [Citado 26-01-2023] Disponible en:
<http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12920/11388/60.1474.EN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
31. Minas Martinez, Nelly Marlene; “Hábitos alimentarios de riesgo nutricional en estudiantes adolescentes del distrito de Paucarpata. [Internet] Arequipa, 2018 [citado 15/09/2022] Disponible en:
<http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/14269>

ANEXOS

1. Dictamen de Asesoría
2. Constancia de ejecución
3. Consentimiento informado
4. Asentimiento informado
5. Cuestionario
6. Guía de Observación Documental

Anexo 1

Dictamen de asesoría

UCSM-ERP

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA
ENFERMERIA
TITULACIÓN CON TESIS
DICTAMEN DE ASESORIA

Arequipa, 18 de Junio del 2024

Dictamen: 007013-B-FENFER-2024

Visto el borrador de tesis del expediente 007013, presentado por:

2017602092 - QUISPE MANCHEGO GIANELLA ELENA

2017223502 - OCHOCHOQUE ZEGARRA LUCIA

Titulado:

**RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS CON EL DESEMPEÑO ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES DEL 5TO AÑO DE SECUNDARIA DE LA I.E. EMBLEMÁTICA INDEPENDENCIA
AMERICANA, AREQUIPA, 2023**

El dictamen es:


APROBADO

29342153 - CUEVA QUISPE CELIA MARCELINA
DICTAMINADOR
ORCID:




Anexo 2

Constancia de ejecución



**COLEGIO NACIONAL DE LA
INDEPENDENCIA AMERICANA**
FUNDADO EL 15 DE JULIO DE 1821 POR EL LIBERTADOR SIMÓN BOLÍVAR



*"AÑO DEL BICENTENARIO, DE LA CONSOLIDACIÓN DE NUESTRA INDEPENDENCIA, Y DE
LA CONMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS BATALLAS DE JUNÍN Y AYACUCHO"*

CONSTANCIA


*EL QUE SUSCRIBE DIRECTOR DE LA EMBLEMÁTICA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
GLORIOSO COLEGIO NACIONAL DE LA INDEPENDENCIA AMERICANA.*

HACE CONSTAR:


Que la Srta. **GIANELLA QUISPE MANCHEGO**; Bachiller de la Universidad Católica de Santa María, de la facultad de Enfermería ha aplicado el cuestionario del Proyecto de Investigación "RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS CON EL DESEMPEÑO ACADÉMICO", con los estudiantes del 5to. Grado de secundaria desde la sección "A hasta la "I", por los días 27, 28 y 29 de noviembre del 2023, en nuestra Institución Educativa.

Se expide la presente, a solicitud de la interesada, para los fines que vea por conveniente.




Arequipa, 17 de julio del 2024





M^a Verónica I. Panara Ferrel
DIRECTORA(I) E
D C N DE LA INDEPENDENCIA AMERICANA



Atm. ver:
C.C. Arhiva

 @aqpcna
 www.colegioindependencia.edu.pe
 Av. Independencia 1457 Arequipa

 mesadepartes@web.colegioindependencia.edu.pe  (054) 225883



COLEGIO NACIONAL DE LA INDEPENDENCIA AMERICANA

FUNDADO EL 15 DE JULIO DE 1827 POR EL LIBERTADOR SIMÓN BOLÍVAR



*"AÑO DEL BICENTENARIO, DE LA CONSOLIDACIÓN DE NUESTRA INDEPENDENCIA, Y DE
LA CONMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS BATALLAS DE JUNÍN Y AYACUCHO"*

CONSTANCIA

*EL QUE SUSCRIBE DIRECTOR DE LA EMBLEMÁTICA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
GLORIOSO COLEGIO NACIONAL DE LA INDEPENDENCIA AMERICANA.*

HACE CONSTAR:

Que la Srta. **LUCIA OCHOCHOQUE ZEGARRA**; Bachiller de la Universidad Católica de Santa María, de la facultad de Enfermería ha aplicado el cuestionario del Proyecto de Investigación "RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS CON EL DESEMPEÑO ACADÉMICO", con los estudiantes del 5to. Grado de secundaria desde la sección "A hasta la "I", por los días 27, 28 y 29 de noviembre del 2023, en nuestra Institución Educativa.

Se expide la presente, a solicitud de la interesada, para los fines que vea por conveniente.

Arequipa, 17 de julio del 2024




Mg. Verónica J. Panizza Verdel
DIRECTORA (e) I.E.
G. N. DE LA INDEPENDENCIA AMERICANA

Amre:sec
C.C. Archivo



@aqpcnia



www.colegioindependencia.edu.pe



Av. Independencia 1457 Arequipa



mesadepartes@web.colegioindependencia.edu.pe



(054) 225883

Anexo 3

Consentimiento informado

Yo

.....

..

identificado(a) con DNI en pleno uso de mis facultades acepto
que mi menor hijo

.....
participe voluntariamente como evaluado en el trabajo de investigación: RELACIÓN
ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS CON EL DESEMPEÑO ACADÉMICO
EN ESTUDIANTES DEL 5TO AÑO DE SECUNDARIA DE LA I.E.
EMBLEMÁTICA INDEPENDENCIA AMERICANA, AREQUIPA, 2023,
supervisado y evaluado por las señoritas GIANELLA QUISPE MANCHEGO y
LUCIA OCHOCHOQUE ZEGARRA

que llevan a cabo el estudio, sabiendo que los resultados recolectados se publicaran
de manera confidencial conservando de manera anónima la identidad de mi menor
hijo.

Arequipa, de del año 2023.

Firma del padre y/o apoderado (a)

Anexo 4

Asentimiento Informado

Nombre del estudiante:

Edad:

.....

Grado:

Sección:

Institución Educativa:

.....

Fecha:

Saludos, somos las bachilleres Gianella Quispe Manchego y Lucia Ochochoque Zegarra de la Universidad Católica de Santa María de la Facultad de Enfermería y nos es grato dirigirnos a usted con el fin de saludarlo y desear que usted y su familia se encuentren bien. Del mismo modo informarle que nos gustaría incluirlo en el proceso de investigación de nuestro proyecto de investigación: RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS CON EL DESEMPEÑO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL 5TO AÑO DE SECUNDARIA DE LA I.E. EMBLEMÁTICA INDEPENDENCIA AMERICANA, AREQUIPA, 2023. Le informamos que los resultados de su participación serán total y completamente confidenciales y serán recolectados con un fin únicamente educativo e investigativo.

Tu participación es muy importante para nosotras y de igual manera es totalmente voluntaria, si decides participar o no por favor márkuelo en el siguiente recuadro.

Participa

No participa

Anexo 5

CUESTIONARIO

DATOS DE LA UNIDAD DE ESTUDIO

EDAD: _____ GRADO: _____ SECCIÓN: _____

SEXO: MASCULINO FEMENINO

A continuación, te preguntamos acerca de tus hábitos alimentarios en el último mes. Sólo deberás señalar una respuesta, a menos que la pregunta indique lo contrario. Recuerda NO ES UN EXAMEN, sólo contesta sinceramente, marcando con una X lo que tú haces. Al final revisa que hayas contestado todas las preguntas.

SECCIÓN 1

1. Con respecto a las verduras, responda las siguientes preguntas:

a. ¿Cuántos días a la semana comes verduras (al menos 100 g – ejemplo: un tomate o un puñado de lechuga)?

0 a 2 3 a 4 5 a 6 Diario

b. Los días que sí comes verduras ¿Cuántas porciones consumes (de aproximadamente 100 g – ejemplo un tomate o un puñado de lechuga)?

1 porción 2 porciones 3 porciones 4 o más porciones

2. Con respecto a las frutas, responda las siguientes preguntas:

a. ¿Cuántos días a la semana comes frutas (al menos 100 g – ejemplo: una manzana mediana o una rebanada de sandía)?

0 a 2 3 a 4 5 a 6 Diario

b. Los días que sí comes frutas ¿Cuántas porciones consumes (al menos 100 g – ejemplo: una manzana mediana o una rebanada de sandía)?

1 porción 2 porciones 3 porciones 4 o más porciones

3. Con respecto a las proteínas de origen animal y derivados, responda las siguientes preguntas:

a. ¿Cuántos días a la semana tomas leche, yogurt natural (al menos un vaso mediano) o queso?

0 a 2 3 a 4 5 a 6 Diario

b. ¿Cuántos días a la semana comes pollo, carne, chancho o pescado?

0 a 2 3 a 4 5 a 6 Diario

4. ¿Cuántos vasos de agua natural tomas al día?

0 a 2 vasos 3 a 4 vasos 5 a 6 vasos 7 o más vasos.

SECCIÓN 2

1. ¿Cuántos días a la semana comes jamón, salchicha, salami o chorizo?

5 o más 3 a 4 1 a 2 Ninguno

2. ¿Cuántos días a la semana comes comida rápida (hamburguesas, pizzas o makis) fuera de casa?

5 o más 3 a 4 1 a 2 Ninguno

3. ¿Cuántos días a la semana comes dulces o chocolates?

5 o más 3 a 4 1 a 2 Ninguno

4. ¿Cuántos días a la semana comes pan dulce, galletas o pasteles?

5 o más 3 a 4 1 a 2 Ninguno

5. ¿Cuántos días a la semana comes papas fritas, doritos, cheesetris o snacks similares?

5 o más 3 a 4 1 a 2 Ninguno

6. Con respecto a las bebidas alcohólicas, responda las siguientes preguntas:

a. ¿Cuántos días a la semana bebes cerveza u otra bebida con alcohol?

5 o más 3 a 4 1 a 2 Ninguno

b. Los días que sí bebes cerveza u otra bebida con alcohol ¿Cuántas bebidas consumes?

5 o más 3 a 4 1 a 2 Ninguna

7. Con respecto a las bebidas gasificadas, responda las siguientes preguntas:

a. ¿Cuántos días a la semana tomas refrescos, jugos embotellados o gaseosas?

5 o más 3 a 4 1 a 2 Ninguno

b. Los días que sí tomas refrescos, jugos embotellados o gaseosas ¿Cuántas vasos consumes?

4 o más vasos 3 vasos 2 vasos 1 vaso

SECCIÓN 3

1. Marca con qué frecuencia (días por semana) consumes los siguientes tiempos de comida:

- | | | | | |
|------------------|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| a. Desayuno | <input type="checkbox"/> 0-1 día | <input type="checkbox"/> 2-3 días | <input type="checkbox"/> 4-5 días | <input type="checkbox"/> 6-7 días |
| b. Almuerzo | <input type="checkbox"/> 0-1 día | <input type="checkbox"/> 2-3 días | <input type="checkbox"/> 4-5 días | <input type="checkbox"/> 6-7 días |
| c. Cena | <input type="checkbox"/> 0-1 día | <input type="checkbox"/> 2-3 días | <input type="checkbox"/> 4-5 días | <input type="checkbox"/> 6-7 días |
| d. Refrigerio(s) | <input type="checkbox"/> 0-1 día | <input type="checkbox"/> 2-3 días | <input type="checkbox"/> 4-5 días | <input type="checkbox"/> 6-7 días |

2. Marca donde sueles consumir tus alimentos (elige solo una opción por tiempo de comida, la que sea más frecuente):

- | | |
|------------------|--|
| a. Desayuno | <input type="checkbox"/> En puesto ambulante o lo primero que encuentre. |
| | <input type="checkbox"/> En restaurante o local establecido. |
| | <input type="checkbox"/> Fuera de casa, los alimentos que llevo de casa. |
| | <input type="checkbox"/> En casa. |
| b. Almuerzo | <input type="checkbox"/> En puesto ambulante o lo primero que encuentre. |
| | <input type="checkbox"/> En restaurante o local establecido. |
| | <input type="checkbox"/> Fuera de casa, los alimentos que llevo de casa. |
| | <input type="checkbox"/> En casa. |
| c. Cena | <input type="checkbox"/> En puesto ambulante o lo primero que encuentre. |
| | <input type="checkbox"/> En restaurante o local establecido. |
| | <input type="checkbox"/> Fuera de casa, los alimentos que llevo de casa. |
| | <input type="checkbox"/> En casa. |
| d. Refrigerio(s) | <input type="checkbox"/> En puesto ambulante o lo primero que encuentre. |
| | <input type="checkbox"/> En restaurante o local establecido. |
| | <input type="checkbox"/> Fuera de casa, los alimentos que llevo de casa. |
| | <input type="checkbox"/> En casa |

3. Marca con quién sueles consumir tus alimentos (elige solo una opción por tiempo de comida, la que sea más frecuente):

a. Desayuno Solo Con conocidos Con amigos
 Con mi familia

b. Almuerzo Solo Con conocidos Con amigos
 Con mi familia

c. Cena Solo Con conocidos Con amigos
 Con mi familia

d. Refrigerio(s) Solo Con conocidos Con amigos
 Con mi familia



Anexo 6

Guía de Observación Documental

Aspectos a evaluar: Nota General de fin de Año 2023.

Las investigadoras marcarán con una equis (X) en el recuadro correspondiente a la nota general obtenida por cada estudiante que realizó el cuestionario Autoadministrado de Hábitos Alimenticios para Adolescentes por sección

Sección:

Estudiante	Nivel de Logro Obtenido según Escala			
	AD	A	B	C
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				