



**FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y
EDUCACIÓN**

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

**“Relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico
en los estudiantes del 5º grado de Primaria de la Institución
Educativa 40002 Al Aire Libre, Arequipa, 2016”**

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN, ESPECIALIDAD EDUCACIÓN PRIMARIA.

Presentado por:

RODRIGO RÍOS, LUCY CAROLINA

AREQUIPA, DICIEMBRE, 2017

PERÚ

DEDICATORIA

A Dios por ser mi luz y guiarme,
A mis padres por el apoyo incondicional,
A mi hijo, por ser mi fuerza de amor y
lograr un peldaño más en mi vida profesional .

Lucy Carolina

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Alas Peruanas por ser mi casa de estudios,

A la facultad de Ciencias Empresariales y Educación

Escuela Profesional de Educación, por ser parte de este trayecto,

A mis asesores Prof. Alexis Barreto Z. y Prof. Félix Aliaga M.

Muchas gracias

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado, presento ante ustedes la Tesis titulada “Relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes del 5° grado de Primaria de la Institución Educativa 40002 Al Aire Libre, Arequipa, 2016”, en cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Alas Peruanas para obtener el Título Profesional de Licenciada en Educación, Especialidad Educación Primaria.

Este estudio pretende dar a conocer a la alimentación saludable que el estudiante debe de tener, si cumple las necesidades específicas del estudiante de acuerdo a su edad, promoviendo en el estudiante un crecimiento y desarrollo adecuados. Una alimentación correcta permite a los estudiantes gozar de un pleno bienestar biológico, psicológico y educacional. Para un buen rendimiento académico de tener un adecuado nivel de alerta y de concentración mental para captar información, analizarla y almacenarla en los circuitos neuronales, y luego poder evocar esta información, cuando la queremos recordar. Cuando no se adquieren hábitos alimenticios en los primeros años de vida, el niño no se acostumbra a alimentarse bien y las secuelas pueden ser irreversibles, las consecuencias son disminución del peso cerebral y fallas en la madurez del sistema nervioso central y esto hace que el rendimiento escolar no sea el adecuado, por ello es necesario mejorar la nutrición informando a los padres, profesores dentro del Institución Educativa para el desarrollo de destrezas y por consecuencia un rendimiento escolar óptimo.

Es por ello, que para el desarrollo de la presente investigación se ha tenido en cuenta los lineamientos de la Investigación Científica, así como los conocimientos adquiridos durante mi formación profesional.

Esperando cumplir con los requisitos de aprobación.

La Autora

RESUMEN

La investigación tiene por objetivo Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes del 5° grado de primaria de la Institución Educativa 40002 Al Aire Libre, Arequipa 2016.

La metodología que utilizo fue de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, nivel cualitativo, no experimental, ya que implica la observación del hecho en condición natural sin intervención del investigador y recolecta datos en un solo momento, utilizando el método hipotético deductivo ya que la actividad es práctica científica y tiene varios pasos esenciales: observación del fenómeno a estudiar, creación de una hipótesis para explicar dicho fenómeno, deducción de consecuencias o proposiciones más elementales que la propia hipótesis, y verificación o comprobación de la verdad de los enunciados deducidos. La población con la que trabajara la presente investigación está compuesta por 40 estudiantes del quinto grado de nivel primaria sección A y B de la Institución Educativa 40002 Al Aire Libre.

Los resultados obtenidos de la recolección de datos de la encuesta aplicada a los estudiantes del 5° A y 5° B de la Institución Educativa 40002 Al Aire Libre. A efecto de distribuir los datos sistemáticamente, se ordenó según las dimensiones de la variable. De esta manera, la interpretación realizada es por dimensiones y por puntajes totales estadísticamente. se utilizó la r de Pearson para la comprobación de las variables de estudio.

La investigación llega a la conclusión en cuanto a los Hábitos alimenticios en relación con el rendimiento académico de los estudiantes del 5° grado de primaria de la Institución Educativa 40002 Al Aire Libre, se obtiene el 87.5% de alimentos saludables es regular según la tabla 24, y el 55% de rendimiento académico está en proceso según la tabla 49. Evidenciando una clara relación entre las variables poniendo en manifiesto que los hábitos alimenticios si repercuten negativamente en el rendimiento académicos de los estudiantes.

Palabras claves: Hábitos, alimentos saludables, alimentos no saludables, rendimiento, académico.

ABSTRAC

The objective of the research is to determine the relationship between eating habits and academic performance in 5th grade students of the Educational Institution 40002 Al Aire Libre, Arequipa 2016.

The methodology I used was quantitative, descriptive, qualitative, non-experimental, since it involves observing the fact in a natural condition without the intervention of the researcher and collecting data in a single moment, using the hypothetical deductive method since the activity It is scientific practice and has several essential steps: observation of the phenomenon to be studied, creation of a hypothesis to explain this phenomenon, deduction of consequences or propositions more elementary than the hypothesis itself, and verification or verification of the truth of the deducted statements. The population with which the present investigation will work is composed of 40 students of the fifth grade of primary level, sections A and B of the Educational Institution 40002 Al Aire Libre.

The results obtained from the data collection of the survey applied to the students of the 5th A and 5th B of the Educational Institution 40002 Al Aire Libre. In order to distribute the data systematically, it was ordered according to the dimensions of the variable. In this way, the interpretation made is by dimensions and by total scores statistically. Pearson's r was used to check the study variables.

The research reaches the conclusion regarding the Food Habits in relation to the academic performance of the 5th grade students of the 40002 Outdoor Educational Institution, 87.5% of healthy food is obtained is regular according to table 24 , and 55% of academic performance is in process according to table 49. Evidencing a clear relationship between the variables, showing that eating habits do have a negative impact on the academic performance of students.

Keywords: Habits, healthy foods, unhealthy foods, performance, academic.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación, tiene por objetivo determinar sobre los “Hábitos alimenticios” y el “Rendimiento académico” de los estudiantes del 5° A y el 5° B de la Institución Educativa 40002 Al Aire Libre, Arequipa.

Muchos de nuestros estudios indicaron como los hábitos alimenticios ayudan de manera fehaciente a nuestros estudiantes de todo nivel en su rendimiento académico.

Con esta investigación se espera revelar un panorama de la problemática del bajo rendimiento en el ámbito escolar debido a una alimentación no saludable brindando las alternativas con las que los profesores pueden contar para poder inculcar en sus estudiantes manteniendo buenos y adecuados hábitos alimenticios.

Para un buen rendimiento no sólo hay que adquirir conocimientos, sino que un aliado ideal y fundamental es la alimentación, el consumo de determinados productos, puede ayudar a la concentración, a la memoria y a prestar atención.

Este estudio nos permite establecer la importancia del consumo de alimentos saludables como los cereales y los productos procesados en los niveles de rendimiento académico en la Institución Educativa a partir de estos datos, se puede implementar programas de intervención que permitan planificar y aplicar programas nutricionales en las instituciones educativas.

En este documento, se describen y analizan las relaciones entre los alimentos saludables y el rendimiento académico, teniendo como referentes algunas investigaciones desarrolladas por universidades latinoamericanas, por instituciones internacionales y nacionales.

El trabajo corrobora al enriquecimiento del conocimiento científico sobre los hábitos alimenticios y niveles de rendimiento académico.

ÍNDICE:

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
PRESENTACIÓN	iv
RESUMEN	v
ABSTRAC	vi
Keywords: Habits, healthy foods, unhealthy foods, performance, academic.	vi
INTRODUCCIÓN	vii
CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL METODOLÓGICO	15
1.1. Descripción de la Realidad Problemática	15
1.2. Delimitación de la Investigación	17
1.2.1. Delimitación Social	17
1.2.2. Delimitación Temporal	17
1.2.3. Delimitación Espacial	17
1.3. Problemas de investigación	17
1.3.1. Problema General	17
1.3.2. Problemas Específicos	17
1.4. Objetivos de la Investigación	18
1.4.1. Objetivo General	18
1.4.2. Objetivos Específicos	18
1.5. Hipótesis de la Investigación	18
1.5.1. Hipótesis General	18
1.5.2. Hipótesis específicas	18
1.5.3. Identificación y Clasificación de variables e indicadores	19
1.6. Diseño de la Investigación	22
1.6.1. Tipo de investigación	22
1.6.2. Nivel de Investigación	22
1.6.3. Método	22
1.7. Población y Muestra de la Investigación	23
1.7.1. Población	23

1.7.2. Muestra	23
1.8. Técnicas e Instrumentos de la Recolección de Datos	23
1.8.1. Técnicas	23
1.8.2. Instrumentos.....	24
1.9. Justificación e Importancia de la Investigación	24
1.9.1. Justificación teórica	25
1.9.2. Justificación practica.....	25
1.9.3. Justificación social	25
1.9.4. Justificación Legal	25
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO	28
2.1. Antecedentes de la investigación.....	28
2.1.1. Estudios previos	28
2.1.2. Tesis Nacionales	29
2.1.3. Tesis Internacionales.....	29
2.2. Bases teóricas	31
2.2.1. Hábitos Alimenticios	31
2.2.2. Rendimiento académico	44
2.3. Definición de términos básicos	60
CAPÍTULO III:PRESENTACIÓN, ANÁLISIS DE INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	61
3.1. Tablas y gráficas estadísticas	61
3.2. Contrastación de hipótesis.....	111
CONCLUSIONES	112
RECOMENDACIONES	113
FUENTES DE INFORMACIÓN	114
ANEXOS	118
ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA	119
ANEXO 2: ENCUESTAS	120
ANEXO 3: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	122
ANEXO 4: MATRIZ DEL INSTRUMENTO	123
ANEXO 5: ACTAS DE NOTAS FINALES	125
ANEXO 6: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A JUICIO DE EXPERTOS.....	128

ANEXO 7: PRUEBA DE CONFIABILIDAD	137
PRUEBA DE CONFIABILIDAD	137
PRUEBA DE CONFIABILIDAD	139
ANEXO 8: BASE DE DATOS.....	141

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Baremos - Hábitos Alimenticios	62
Tabla 2: Baremos - Rendimiento Académico.....	62
Tabla 3: Consumo carnes variadas entre: Pollo, pescado, res... ..	63
Tabla 4: Como frutas y verduras (zanahoria, acelga, coliflor, lechuga...)	64
Tabla 5: Tomo bebidas azucaradas (gaseosas, jugos envasados...)	65
Tabla 6: Como alimentos ricos en azúcar (pasteles, galletas...)	66
Tabla 7: Me agradan el pollo frito, chicharrón de chanchó... ..	67
Tabla 8: Me agrada combinar mis alimentos con salsas (mayonesa, mostaza, kechu...)	68
Tabla 9: Como legumbres (lentejas, garbanzos, habas...)	69
Tabla 10: Como cereales (trigo, cebada, maíz, arroz, avena).....	70
Tabla 11: Como frutos secos (almendras, nueces, pasas...)	71
Tabla 12: Mantengo una dieta variada y equilibrada entre vitaminas y proteínas.	72
Tabla 13: Como si tengo ansiedad.....	73
Tabla 14: Consumo habitualmente embutidos (salchicha, chorizo, hot dog, hamburguesas...)	74
Tabla 15: Prefiero lo que venden en el quiosco del colegio que los alimentos que traigo de casa (Hamburguesas, salchiconos...)	75
Tabla 16: Cuando enfermo me recupero sólo y naturalmente.....	76
Tabla 17: Me mantengo activo en clase	77
Tabla 18: Alcanzo mi estatura máxima, si todavía estás creciendo.	78
Tabla 19: Me mantengo fuerte para hacer deportes y otras actividades.....	79
Tabla 20: Cuando estoy aburrido miro televisión acompañado de un dulce (chocolate, chicle...)	80
Tabla 21: Como entre 5 y 3 veces al día.....	81
Tabla 22: Tengo energía durante todo el día.	82
Tabla 23: Dimensión Hábitos Alimenticios no Saludables	83
Tabla 24: Dimensión Hábitos Alimenticios Saludables	84
Tabla 25: General Hábitos Alimenticios	85
Tabla 26: Creo que mis logros académicos son producto de mi esfuerzo.....	86
Tabla 27: Mientras realizo una evaluación pienso que lo estoy haciendo bien.....	87

Tabla 28: Al momento de realizar una prueba, siento que mi rendimiento no será el esperado.	88
Tabla 29: Creo que mis compañeros obtendrán mejores resultados que yo en cualquier evaluación.	89
Tabla 30: Estudio con anticipación para obtener buenos resultados en mis exámenes.	90
Tabla 31: Creo que me preparo bien antes de realizar una prueba.	91
Tabla 32: Me siento nervioso/a al momento de rendir un examen porque sé que obtendré malos resultados.....	92
Tabla 33: Me siento a gusto en los procesos de evaluación	93
Tabla 34: Al ver el examen cuestiono que mis conocimientos sean suficientes para contestarlo adecuadamente	94
Tabla 35: Me entristece obtener malas calificaciones por mi pereza.	95
Tabla 36: Considero que las notas que obtengo no reflejan mis conocimientos.	96
Tabla 37: Considero que mis buenos resultados académicos se deben más a mi buena suerte que a mis capacidades.	97
Tabla 38: Pienso que mis calificaciones deberían ser peores.	98
Tabla 39: Me entristece no poder responder un examen correctamente.	99
Tabla 40: Considero que el tiempo con el que cuento para estudiar es insuficiente para posteriormente rendir bien en una prueba.....	100
Tabla 41: Considero que mis técnicas de estudio son inadecuadas para desempeñarme adecuadamente en una evaluación.	101
Tabla 42: Suelo utilizar muchos métodos de estudio para obtener mejores resultados.	102
Tabla 43: Siento que obtendré malos resultados, aunque estudie lo suficiente para una prueba.....	103
Tabla 44: Me preocupo cuando no estudio lo suficiente, porque creo que no podré responder correctamente toda la evaluación.	104
Tabla 45: Me agrada responder con seguridad las evaluaciones.	105
Tabla 46: Dimensión Rendimiento Cognitivo	106
Tabla 47: Dimensión Rendimiento Procedimental.....	107
Tabla 48: Dimensión Rendimiento Actitudinal.....	108
Tabla 49: General Rendimiento Académico.....	109
Tabla 50: Correlación r pearson	110

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Consumo carnes variadas entre: Pollo, pescado, res...	63
Gráfico 2: Como frutas y verduras (zanahoria, acelga, coliflor, lechuga...)	64
Gráfico 3: Tomo bebidas azucaradas (gaseosas, jugos envasados...)	65
Gráfico 4: Como alimentos ricos en azúcar (pasteles, galletas...)	66
Gráfico 5: Me agradan el pollo frito, chicharrón de chanco...	67
Gráfico 6: Me agrada combinar mis alimentos con salsas (mayonesa, mostaza, kepchu...)	68
Gráfico 7: Como legumbres (lentejas, garbanzos, habas...)	69
Gráfico 8: Como cereales (trigo, cebada, maíz, arroz, avena)	70
Gráfico 9: Como frutos secos (almendras, nueces, pasas...)	71
Gráfico 10: Mantengo una dieta variada y equilibrada entre vitaminas y proteínas.	72
Gráfico 11: Como si tengo ansiedad.	73
Gráfico 12: Consumo habitualmente embutidos (salchicha, chorizo, hot dog, hamburguesas...)	74
Gráfico 13: Prefiero lo que venden en el quiosco del colegio que los alimentos que traigo de casa (Hamburguesas, salchiconos...)	75
Gráfico 14: Cuando enfermo me recupero sólo y naturalmente	76
Gráfico 15: Me mantengo activo en clase	77
Gráfico 16: Alcanzo mi estatura máxima, si todavía estás creciendo.	78
Gráfico 17: Me mantengo fuerte para hacer deportes y otras actividades.	79
Gráfico 18: Cuando estoy aburrido miro televisión acompañado de un dulce (chocolate, chicle...)	80
Gráfico 19: Como entre 5 y 3 veces al día.	81
Gráfico 20: Tengo energía durante todo el día.	82
Gráfico 21: Dimensión Hábitos Alimenticios no Saludables	83
Gráfico 22: Dimensión Hábitos Alimenticios Saludables	84
Gráfico 23: General Hábitos Alimenticios	85
Gráfico 24: Creo que mis logros académicos son producto de mi esfuerzo.	86
Gráfico 25: Mientras realizo una evaluación pienso que lo estoy haciendo bien.	87
Gráfico 26: Al momento de realizar una prueba, siento que mi rendimiento no será el esperado.	88

Gráfico 27: Creo que mis compañeros obtendrán mejores resultados que yo en cualquier evaluación.	89
Gráfico 28: Estudio con anticipación para obtener buenos resultados en mis exámenes.	90
Gráfico 29: Creo que me preparo bien antes de realizar una prueba.	91
Gráfico 30: Me siento nervioso/a al momento de rendir un examen porque sé que obtendré malos resultados.	92
Gráfico 31: Me siento a gusto en los procesos de evaluación.	93
Gráfico 32: Al ver el examen cuestiono que mis conocimientos sean suficientes para contestarlo adecuadamente.	94
Gráfico 33: Me entristece obtener malas calificaciones por mi pereza.	95
Gráfico 34: Considero que las notas que obtengo no reflejan mis conocimientos.	96
Gráfico 35: Considero que mis buenos resultados académicos se deben más a mi buena suerte que a mis capacidades.	97
Gráfico 36: Pienso que mis calificaciones deberían ser peores.	98
Gráfico 37: Me entristece no poder responder un examen correctamente.	99
Gráfico 38: Considero que el tiempo con el que cuento para estudiar es insuficiente para posteriormente rendir bien en una prueba.	100
Gráfico 39: Considero que mis técnicas de estudio son inadecuadas para desempeñarme adecuadamente en una evaluación.	101
Gráfico 40: Suelo utilizar muchos métodos de estudio para obtener mejores resultados.	102
Gráfico 41: Siento que obtendré malos resultados, aunque estudie lo suficiente para una prueba.	103
Gráfico 42: Me preocupo cuando no estudio lo suficiente, porque creo que no podré responder correctamente toda la evaluación.	104
Gráfico 43: Me agrada responder con seguridad las evaluaciones.	105
Gráfico 44: Dimensión Rendimiento Cognitivo.	106
Gráfico 45: Dimensión Rendimiento Procedimental.	107
Gráfico 46: Dimensión Rendimiento Actitudinal.	108
Gráfico 47: General Rendimiento Académico.	109

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL METODOLÓGICO

1.1. Descripción de la Realidad Problemática

Los cuidados en la alimentación de los niños se van muchas veces de a mano inclusive de los propios padres ya que ellos mismos no están cerca las veinticuatro horas al día con ellos.

De manera que, queda en los docentes ser parte de este proceso de vigilar lo que nuestros niños comen o como se alimentan, pero lamentablemente los docentes no pueden prestar su atención vigilante en cada niño.

Cada niño consume lo que le gusta y no seleccionan lo que es bueno y lo malo para él, muchas veces en el colegio existen los llamados “quioscos” dentro de la Institución Educativa y sucede que en pocas instituciones que toman el cuidado alimenticio como una de sus prioridades dentro del plantel.

Hoy en día también la habilidad del comerciante que produce el consumismo y no se dan cuenta que lo que hacen es perjudicial para la salud de la persona, en muchos casos son los mismos padres que llevan a los niños a consumir a lo que comúnmente llamamos “comida chatarra”, optando por el consumo de sándwiches, Salchipapa, comidas al paso, etc.

Así mismo, la gran mayoría, por el tipo de actividad laboral que ejercen, es decir, el comercio, no hacen desayunos que tengan valor nutritivo y, es más, hasta sus propios hijos consumen lo que ellos venden. Esto se da porque los padres de familia deben

cumplir con sus actividades comerciales y ello dependiendo de la zona en la que viven y al trajín del trabajo, esto hace que sea escaso el tiempo para preparar alimentos nutritivos.

De manera que, son muchos los factores que hacen que el consumo sea el mismo a lo que denominamos “hábitos alimenticios”, y como hemos mencionado anteriormente, nuestros consumos hacen que no siempre sean adecuados.

Los hábitos alimenticios son parte del día a día en nuestros niños y niñas de la Institución Educativa 40002 Al Aire Libre, y en muchos casos repercuten en su desarrollo corporal e inclusive afectan en el rendimiento académico.

Así podemos observar que hay estudiantes que aparentemente no se alimentan de forma adecuada, podría ser por factores económicos; las madres de familia tienen que trabajar fuera del hogar para contribuir de alguna manera con el ingreso económico familiar, dejando de lado sus labores domésticas; dado que la gran mayoría radica en zonas urbano-marginales distantes a la institución. También hemos podido observar que se encuentran cansados lo que podría ser un factor determinante en su rendimiento académico.

Por otro lado, se hizo una observación en la Institución Educativa y mediante el trabajo docente se ha podido observar que existe un número considerable de alumnos de educación primaria consumen comida chatarra durante los recreos y no traen lonchera saludable.

Se observó que son bajos de estatura, de complexión delgada, se duermen en clase, son distraídos, no se concentran y son fácilmente irritables. Lo que se traduce en débiles desempeños académicos y pobreza en la captación de los aprendizajes, por deficiencia vitamínica y ausencia de una dieta balanceada.

Ello también se debe a que madres por tener que aportar en el hogar y por el tiempo no preparan una lonchera nutritiva y si bien es cierto les dan propina, la falta de conocimientos relacionados a la nutrición hace que los niños consuman comidas de baja calidad alimenticia. Lo que hace presumir que, tampoco en casa se alimentan adecuadamente por desconocimiento de las reglas de higiene y del valor nutritivo de los alimentos.

Y desde ese punto de vista, nos surge una preocupación ya que el fin es que cada niño y niña tenga un óptimo rendimiento académico; por eso es importante saber lo que los niños consumen y cooperar con ellos en la orientación sobre que comidas se deben consumir.

Por consiguiente, dentro de este problema que hoy en día se ven afectados los niños y niñas especialmente, ya que los alimentos son un factor importante para su desarrollo intelectual.

Por todo lo expuesto; la presente investigación va a demostrar la relación que existe entre hábitos alimenticios y el rendimiento académico y proponer acciones para cambiar y mejorar estos factores que hoy en día se ven predominantes.

1.2. Delimitación de la Investigación

1.2.1. Delimitación Social

La investigación, se realizará con los estudiantes del 5º grado del nivel Primaria de la Institución Educativa 40002 Al Aire Libre, departamento de Arequipa, Región Arequipa.

1.2.2. Delimitación Temporal

El presente trabajo de investigación corresponde al año 2016.

1.2.3. Delimitación Espacial

La investigación se desarrollará en la Institución Educativa 40002 Al Aire Libre, ubicada en la calle Echevarría N° 201 del mercado de Arequipa.

1.3. Problemas de investigación

1.3.1. Problema General

¿Existe relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes del 5º grado de primaria de la Institución Educativa 40002 Al Aire Libre, Arequipa 2016?

1.3.2. Problemas Específicos

¿Cómo se da los hábitos alimenticios saludables y no saludables en los

estudiantes de 5° grado de primaria de la Institución Educativa 40002 Al Aire Libre, Arequipa, 2016?

¿Cómo es el rendimiento académico en los estudiantes de 5° grado de primaria de la Institución Educativa 40002 Al Aire Libre, Arequipa, 2016?

1.4. Objetivos de la Investigación

1.4.1. Objetivo General

Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes del 5° grado de primaria de la Institución Educativa 40002 Al Aire Libre, Arequipa 2016.

1.4.2. Objetivos Específicos

Determinar los hábitos alimenticios saludables y no saludables en los estudiantes de 5° grado de primaria de la Institución Educativa 40002 Al Aire Libre, Arequipa, 2016.

Determinar el rendimiento académico en los estudiantes de 5° grado de primaria de la Institución Educativa 40002 Al Aire Libre, Arequipa, 2016.

1.5. Hipótesis de la Investigación

1.5.1. Hipótesis General

Existe relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes de 5° grado primaria de la Institución Educativa 40002 Al Aire Libre, Arequipa, 2016.

1.5.2. Hipótesis específicas

Los estudiantes de 5° grado primaria de la Institución Educativa 40002 Al Aire Libre, Arequipa, mantienen hábitos alimenticios no saludables.

Los estudiantes de 5° grado primaria de la Institución Educativa 40002 Al Aire Libre,

Arequipa, mantienen un rendimiento académico negativo.

1.5.3. Identificación y Clasificación de variables e indicadores

a) Variable Independiente

- Hábitos alimenticios

Definición Conceptual

Mamani (2012, p. 34) los hábitos alimenticios vienen a ser un conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación. Incluye desde la manera como se selecciona los alimentos hasta la forma en que los consumen o lo sirven a las personas cuya alimentación está en sus manos.

Definición Operacional

los hábitos alimenticios se dan mediante la acción repetida, se transmiten de padres a hijos y están influidos por factores como el lugar en que se encuentran, costumbres y experiencias, pero también tienen que ver la capacidad de adquisición, fomentación, la forma de selección y preparación de los alimentos y la manera de consumirlos (horarios y beneficios).

Dimensión 1

- Hábitos alimenticios saludables

Indicadores

- Fomentación del consumo de vegetales, frutas, cereales, lácteos, proteínas, carnes.
- Significado de comer saludable.
- Beneficios de comer alimentos frescos

Dimensión 2

- Hábitos alimenticios no saludables

Indicadores

- Ingesta de alimentos con preservantes (galletas, gaseosas, Jugos, etc.)
- Ingesta de alimentos con alto grado de grasas saturadas (frituras)

b) Variable Dependiente

- Rendimiento académico

Definición Conceptual

Kaczynska (1996, p.107) es el fin de todos los esfuerzos y todas las iniciativas escolares del maestro, de los padres de los mismos alumnos el valor de la escuela y el maestro se juzgan por los conocimientos adquiridos por los alumnos.

Definición Operacional

Es el valor que tiene el cada estudiante en sus capacidades cognitivas y las implicaciones causales que tiene el manejo de las autopercepciones de habilidad y esfuerzo. La forma de valorarlo dentro de una Institución Educativa es mediante el uso de los registros de evaluación en Periodos Bimestrales, Trimestrales o finales los mismos que se miden mediante el logro previsto, en proceso, en inicio

Dimensiones

- Registros de evaluación en Periodos Bimestrales.

Indicadores

Evaluación de aprendizaje

- A. Dimensión cognitiva.
- B. Dimensión procedimental.
- C. Dimensión actitudinal y valorativa.

c) Operacionalización de variables

CUADRO 1: Operacionalización de variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems
Variable independiente Hábitos alimenticios	Hábitos alimenticios saludables	• Fomentación del consumo de vegetales, frutas, cereales y proteínas.	1, 7, 9, 8, 2.
		• Significado de comer saludable.	10, 16, 19.
		• Beneficios de comer alimentos frescos.	14, 17, 20, 15.
	Alimentos no saludables	• Ingesta de alimentos con preservantes (Galletas, gaseosas, Jugos, etc.)	4, 3, 12, 18.
		• Ingesta de alimentos con alto grado de grasas saturadas (frituras)	5, 13, 6, 11.
Variable dependiente Rendimiento escolar	Evaluación de aprendizaje	Dimensión cognitiva.	1, 2, 4, 8, 15, 17, 20
		Dimensión procedimental.	6, 7, 9, 10, 11, 16, 19.
		Dimensión actitudinal y valorativa.	3, 12, 13, 14, 5, 18

Fuente: Elaboración propia

1.6. Diseño de la Investigación

El estudio es de enfoque cuantitativo, ya que, mediante esta procederemos a obtener datos e información suficiente para que se pueda demostrar la hipótesis y así poder llegar a las conclusiones, para ello utilizaremos algunas medidas estadísticas” (Hernández, 2006, p. 27)

1.6.1. Tipo de investigación

La investigación es de tipo descriptivo, ya que estará dirigido a “determinar y conocer la situación de las variables junto con otras características como la frecuencia, calidad y cantidad del fenómeno observado, y transversal pues estudió las variables en un tiempo determinado.” (Hernández, 2006, P. 27)

1.6.2. Nivel de Investigación

Es cualitativo, no experimental, ya que implica la observación del hecho en condición natural sin intervención del investigador y recolecta datos en un solo momento.

La investigación es la no experimental como señala Hernández, Fernández y Baptista (2001) es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente las variables.(p. 31) Es observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlo. Kerlinger (1979) También llamado expos-facto donde resulta imposible manipular las variables o condicionarlas.(p. 49)

1.6.3. Método

“El método es hipotético deductivo es el procedimiento o camino que sigue el investigador para hacer de su actividad una práctica científica y tiene varios pasos esenciales: observación del fenómeno a estudiar, creación de una hipótesis para explicar dicho fenómeno, deducción de consecuencias o proposiciones más elementales que la propia hipótesis, y verificación o comprobación de la verdad de los enunciados deducidos comparándolos con la experiencia.”(Hernández, 2006, p. 29)

1.7. Población y Muestra de la Investigación

1.7.1. Población

Es el conjunto de elementos de referencia sobre el que se realizan las observaciones. También es el conjunto sobre el que estamos interesados en obtener conclusiones (inferir).

La población con la que trabajara la presente investigación está compuesto por 40 estudiantes del quinto grado de nivel primaria sección A y B de la Institución Educativa 40002 Al Aire Libre. (Ver anexo 5)

CUADRO 2: Sexo de población total

QUINTO A		QUINTO B	
MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES
7	15	7	11

1.7.2. Muestra

Mediante un muestreo intencionado no probabilístico (a criterio del investigador) se trabajará con 40 alumnos.

Quinto grado A	22
Quinto grado B	18
<hr/>	
Total	40

1.8. Técnicas e Instrumentos de la Recolección de Datos

1.8.1. Técnicas

Encuesta. - Test sobre hábitos alimenticios realizado para determinar la relación con el rendimiento académico de los estudiantes.

Transcripción y análisis de documentos. - Todo documento objeto o elemento material que contiene información necesaria.

1.8.2. Instrumentos

1. Cuestionario de preguntas

El instrumento Hábitos alimenticios evalúa: el tipo de alimentación habitual alternativas de consumo y actividad física; la información sobre los hábitos alimenticios que presentan los estudiantes.

El cuestionario está compuesto por 20 preguntas, cada pregunta tiene 3 posibilidades de respuesta. Las cuales se codifican asignándoles un valor de 1 a 3 del modo siguiente: 1=nunca, 2= regularmente y 3= siempre.

La puntuación total del cuestionario puede obtenerse como el promedio de las puntuaciones de cada una de las preguntas incluidas. En cuanto a la fiabilidad del cuestionario, en su conjunto, alcanza un índice alfa de Cronbach de 0,77. La siguiente tabla valorativa con 3 clasificaciones y se obtuvo lo siguiente: Buena, mala y regular.

2. Registros

El sistema de evaluación de los estudiantes de Educación Primaria de acuerdo a la Directiva N° 004-VMGP 2005. Para lo cual adecuamos la siguiente tabla valorativa con 3 clasificaciones y se obtuvo lo siguiente: A. Logro previsto, B. En proceso y C. En inicio.

3. Ficha de observación

La ficha nos servirá para conocer y determinar cómo se encuentra el estudiante en sus labores académicas normales, y mediante la técnica de la observación notaremos como se desenvuelven antes y después de la aplicación.

1.9. Justificación e Importancia de la Investigación

Con la evidencia encontrada se ha considerado este estudio imprescindible, ya que los hábitos alimenticios son una herramienta fundamental en el desarrollo del niño(a) dentro de la Institución Educativa, familia y sociedad.

1.9.1. Justificación teórica

La presente aporta teóricamente al conocimiento sobre los hábitos alimenticios y como esta influye en el rendimiento académico de nuestros estudiantes en el medio, en Latino América Baur (2004) ha identificado que, dentro de la población más pobre, los hábitos alimentarios inadecuado presentan mayor efecto en el estado nutricional, incrementando la probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles. Por tanto, se hace necesario determinar los hábitos alimentarios, la percepción sobre alimentación saludable, y su posible asociación con estado nutricional y la práctica de actividad física en población en edad escolar de estratos 1 y 2, que permita encaminar acciones para promover una alimentación saludable y la actividad física. (p. 104)

1.9.2. Justificación práctica

La investigación requiere el conocimiento de la ingesta y conocimiento de los hábitos alimenticios y que los niños y padres tengan la disponibilidad, el acceso físico, social y económico, el consumo, el aprovechamiento biológico de los alimentos y la calidad nutricional todo ello para la mejora del rendimiento académico ya que el niño mantendría su ánimo y vitalidad para seguir con sus estudios.

1.9.3. Justificación social

Es evidente que a causa de los muchos lugares inapropiados que existen hoy en día, en el que solo se ven de manera lucrativa el consumo de alimentos, y no se toma por interés el valor nutritivo de los alimentos.

Por ello se toma el tema como un alto valor dentro de nuestra sociedad ya que permitirá la difusión de la salud, por ende, la futura prevención de enfermedades relacionadas con los hábitos alimenticios.

Por consiguiente, la Institución Educativa en estudio será beneficiada ya que con el estudio se aportará con un programa para que nuestros padres de familia puedan conocer que alimentos tomar para una lonchera nutritiva.

1.9.4. Justificación Legal

La Constitución Política del Perú señala en su Artículo 1 que: “La defensa de

la persona humana y el respeto de su dignidad son el fin supremo de la sociedad y del Estado”, y en su Artículo 2: “Toda persona tiene derecho a la vida, a su identidad, a su integridad moral, psíquica y física y a su libre desarrollo y bienestar. El concebido es sujeto de derecho en todo cuanto le favorece”.CPP(2016)

En la legislación peruana, la Ley General de Salud regula en términos concretos el derecho a una alimentación sana y suficiente, lo cual se expresa en su Artículo 10: “Toda persona tiene derecho a recibir una alimentación sana y suficiente para cubrir sus necesidades biológicas (...) En los programas de nutrición y asistencia alimentaria el Estado brinda atención preferente al niño, a la madre gestante y lactante, al adolescente y el anciano en situación de abandono social”CPP (2011)

Artículo 13: “La Educación tiene como finalidad el desarrollo integral de la persona humana”.CPP(2013)

Artículo 14: “La educación promueve el conocimiento, aprendizaje y la práctica de las humanidades, la ciencia, la técnica, las artes, la educación física y el deporte, prepara para la vida y el trabajo que fomenta la solidaridad, es deber del estado promover el desarrollo científico y tecnológico del país”. UNICEF(2013)

En la Ley General de la Educación en su Artículo 2 del Concepto de la Educación: “La educación es un proceso de aprendizaje y enseñanza que se desarrolla a lo largo de toda la vida y que contribuye a la formación integral de las personas, al pleno desarrollo de sus potencialidades, a la creación de cultura, y al desarrollo de la familia y de la comunidad nacional, latinoamericana y mundial. Se desarrolla en instituciones educativas y en diferentes ámbitos de la sociedad”.CPP(2014)

Artículo 13 de la Calidad de la Educación: “Es el nivel óptimo de formación que deben alcanzar las personas para enfrentar los retos del desarrollo humano, ejercer su ciudadanía y continuar aprendiendo durante toda la vida”.CPP L(2015)

La Ley General de Educación 28044, hace un verdadero desarrollo de la doctrina del Derecho a la Educación cuando define: La ley señala que la persona es el centro y el agente fundamental del proceso educativo, el cual se sustenta, entre otros, en los principios de ética democrática, que promueve el respeto a los derechos

humanos, al pleno ejercicio de la ciudadanía y el fortalecimiento del Estado de derecho, de equidad, que garantiza a todos igualdad de oportunidades en el acceso, permanencia y trato en un sistema educativo de calidad, de inclusión de personas pertenecientes a grupos en situación especial de vulnerabilidad, sobre todo en el ámbito rural, sin distinción de etnia, sexo u otra causa de discriminación. Contribuyendo a la eliminación de la pobreza, la exclusión y las desigualdades y la calidad, que asegura condiciones adecuadas para una educación integral, pertinente, abierta, flexible y permanente. Todo esto con el fin de alcanzar el desarrollo pleno de la personalidad y los proyectos de vida de todos, así como el logro de una sociedad democrática. Vigo(2015)

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Estudios previos

Dentro de nuestras investigaciones locales se menciona a Gonzales (2013) en la tesis de estudio “Factores asociados a los hábitos alimenticios que practican los estudiantes del nivel secundario de la I.E. Gran Amauta. Arequipa, 2012”, Perú, El objetivo que tuvo la investigación fue identificar los factores asociados a los hábitos alimenticios en los estudiantes de secundaria de la I.E. Gran Amauta de Arequipa. La metodología que utilizó la tesis fue descriptiva correlacional, el estudio se realizó en la I.E. 40158 El Gran Amauta, ubicado en la Avenida San Martín 4403 – Miraflores, donde se trabaja en los niveles de Primaria y Secundaria, siendo una institución que atiende a estudiantes de ambos géneros (mixto) se encuentra, de gestión pública (del Estado), teniendo como muestra conformada por 150 estudiantes investigados del nivel secundario. La conclusión a la que llegó la investigación fue que los factores asociados a los hábitos alimenticios en los estudiantes de secundaria de la I.E. Gran Amauta de Arequipa son biológicos, familiares, socioculturales y económicos, siendo los más resaltantes los factores familiares (convivencia familiar) y los factores socioculturales y económicos (actividad física y el ingreso económico que aportan para la alimentación)

2.1.2. Tesis Nacionales

Dentro de nuestras investigaciones nacionales podemos mencionar como antecedente de estudio a Arzapato (2011) en el estudio de título: “Estado Nutricional y Rendimiento Escolar de los niños de 6 a 9 años Asentamiento Humano Villa rica, Carabayllo”, Perú. El objetivo que tuvo la investigación fue determinar la relación del estado nutricional según el índice masa corporal (ICM) y el rendimiento escolar de los niños de 6 a 9 años de asentamiento Humano (A.A.H.H.) Villa Rica, Carabayllo, material y método: El tipo de metodología que uso fue el descriptivo de corte transversal, la población de muestra estuvo conformada por 30 niños(as) inscritos en el programa vaso de leche quienes cumplieron los criterios de selección, así mismo se contó con la participación de los padres de familia quienes firmaron el consentimiento informado. Para recolección de datos se usó los siguientes instrumentos: Ficha socio demográfico / score o desviación estándar de IMC/EDAD-OMS 2007, para evaluar el estado nutricional siendo los puntos de corte desde > 2 a < -3 desviación estándar y valoración rendimiento escolar, donde se obtuvo información de las notas de fin de año escolar 2010, respecto al procesamiento y análisis de datos, para el procedimiento se usó el programa Excel y el programa estadístico SPSS versión 18, para obtener el coeficiente de Spearman, permitiendo que se analicen adecuadamente los resultados mediante gráficos estadísticos. Los resultados del total de niños, el 46,7% presento un estado nutricional de delgadez y del total de niños delgados el 92,9% presento un rendimiento escolar en proceso, arrojando un rs: 0,37 en la investigación, concluyendo que la mayoría de escolares tuvieron un estado nutricional en delgadez, así mismo presentaron un rendimiento escolar en proceso.

2.1.3. Tesis Internacionales

En Colombia tenemos a Rojas (2011) que ha realizado su tesis titulado: “Percepción de Alimentación Saludable, Hábitos Alimentarios Estado Nutricional y Práctica de Actividad Física en Población de 9-11 Años del Colegio Cedit Ciudad Bolívar, Bogotá” (p, 1). La investigación tuvo como objetivo identificar la percepción de alimentación saludable, y la asociación entre el hábito alimentario, estado nutricional, y nivel de actividad física en escolares de 9-11 años. El estudio fue de tipo analítico de corte transversal, la población estudio estuvo conformada por 86

niños, bajo consentimiento informado de los padres. Se realizó valoración nutricional por IMC, se evaluó la percepción de alimentación saludable, y la práctica de actividad física, aplicando un cuestionario a los niños, y los hábitos alimentarios se evaluaron por encuesta de frecuencia de consumo aplicada a las madres. Los resultados mostraron que el 17,4% de los niños presentaba sobrepeso y para (T/E) 29% en riesgo de retraso del crecimiento. El nivel de actividad física evaluado con el cuestionario IPAQ determinó que 88,4% de los niños son irregularmente activos, (realizan actividad física menos de 4 veces por semana y < 60 min), y el 64% dedica <2horas/día a ver tv. El bajo consumo de frutas se encontró asociado con un estado nutricional inadecuado, sin embargo, no se asoció con el consumo de otros alimentos, tampoco se encontró asociación entre el estado nutricional y el tiempo dedicado a ver tv, ni entre el estado nutricional con la percepción de alimentación saludable.

Por otro lado, en Ecuador tenemos a Ramos (2011) en su tesis de título: “Estado Nutricional y Rendimiento Académico relacionados con el consumo del Refrigerio Escolar de los Niños y Niñas de la Escuela Fiscal Mixta Alberto Flores del Cantón Guaranda Provincia Bolívar 2011” (p, 1). La investigación tiene por objetivo determinar el estado nutricional y el rendimiento académico, esta investigación es un estudio de diseño no experimental de tipo transversal, para evaluar el Estado Nutricional y Rendimiento Académico Relacionado con el Consumo del Refrigerio Escolar de la Escuela Alberto Flores de la Ciudad de Guaranda. Mediante encuesta aplicada a 90 niños, estudiándose las variables, características generales, estado nutricional, promedio global académico y calidad de dieta, los datos se tabularon con los programas Epi-Info, Microsoft Excel y JMP versión 5.1. Características generales el 52,2% corresponde al sexo masculino y el 47,8% sexo femenino edad comprendida entre 6 a 7 años. Estado Nutricional BMI con un porcentaje de 90% de niños con normalidad; Déficit Nutricional el 4,4%, Sobrepeso y Obesidad el 5,6%. Desempeño Académico Sobresaliente el 22,2% consume una dieta de alta calidad y el 57,8% con Muy Buena una dieta de Mediana Calidad. La asociación de la calidad del Refrigerio con el IMC no influyo en el Estado Nutricional y el Desempeño Académico con la calidad de la dieta, en el promedio global académico se encontró una diferencia significativa. Se recomienda

que las instituciones educativas y otras involucradas realicen capacitaciones dirigidas a los responsables de bares escolares, padres de familia y maestros sobre la importancia de la alimentación adecuada en la etapa escolar.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Hábitos Alimenticios

Los hábitos implican cierto automatismo, acompañado de ciertos elementos conscientes; por lo tanto, un hábito se conserva por ser útil, cómodo y agradable, llegando a ser parte de la vida de un individuo, determinando en muchas ocasiones su modo de actuar, preferencias y elecciones.(Borgues, 1990, p. 26)

Los hábitos alimentarios nacen en el hogar, y se refuerzan en el medio escolar y se contrastan en la comunidad en contacto con los padres de familia y el medio social.

Por otro lado, los hábitos alimenticios se transmiten de padres a hijos y están influidos por factores como el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, pero también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la manera de consumirlos.(Meras, 2014, p. 78)

El niño(a) necesita alimentarse, pero para ello también los padres de familia hacen de esta necesidad un hábito ya que la primera escuela donde se da la formación del niño es en la casa, por ello es fundamental que los padres orienten sobre que alimentos consumir para que de ese modo se convierta en un hábito alimenticio saludable.(Gimenes, 2010, p. 48)

Para la medición de los hábitos alimentarios, existen varias formas de medir o evaluar el consumo, clasificadas en cualitativa (alimentos preferidos y rechazos), Semicuantitativa a través de la frecuencia de consumo de un listado de alimentos previamente elaborado, y cuantitativa: (recordatorio de 24 h, pesaje de alimentos, entre otros). Uno de los más utilizados para estudios epidemiológicos que permiten asociar el efecto de la dieta y su asociación con enfermedad, permitiendo evaluar el consumo de diferentes alimentos en el tiempo. (Lenart, 2015, p. 101).

2.2.1.1. Alimentos Saludables

Una alimentación saludable proporciona la combinación adecuada de energía y nutrientes, a través del consumo de diferentes alimentos en suficiente cantidad y calidad. Además, es inocua (no representa un riesgo para la salud de las personas), apetecible y aceptada culturalmente y está disponible diariamente en cantidad suficiente. (FAO, 2016)

2.2.1.1.1. Comportamiento alimentario

En las últimas décadas la transición en el cambio del comportamiento alimentario en el mundo, ha generado impacto sobre el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) en especial en países en desarrollo, con incidencia de aparición en edades tempranas. La obesidad, es considerada una enfermedad de grandes magnitudes en salud pública, como consecuencia de una alimentación poco saludable e incremento de actividades sedentarias. (Baur, Lobstein y Uauy, 2004, p. 104)

En el contexto mundial los cambios expresados en el régimen alimentario de manera desorbitada, hoy en día el consumo de alimentos de alta densidad energética, se consumen poco, más sin en cambio hay un bajo consumo de frutas, verduras, granos y cereales, integrales, legumbres y un aumento paralelo del consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, sal y alimentos procesados, acompañado de la inactividad física.

Cabe resaltar la influencia que ejerce las costumbres socio-culturales, económicos, hábitos alimentarios familiares, los medios de comunicación y la industria, en las practicas alimentarias y estilos de vida en los niños escolares, los cuales de uno u otra manera podrían inferir en la adopción de comportamientos, creencias, gustos alimentarios e intervenir en la determinación del concepto que ellos asimilan de una alimentación sana o saludable. (Beth, 2010, p. 10)

2.2.1.1.2. La alimentación en el Perú

La alimentación en el Perú es un tema importante, no solo por el conocido

hecho de que la alimentación de la mayoría de ciudadanos en nuestro país no es óptima, lo cual no es moralmente aceptable, también tiene relevancia porque está demostrado que para que un ser humano pueda desarrollar al máximo sus facultades, el tener una dieta adecuada es absolutamente necesario.(Rojas, 2011, p. 8)

Dentro de estas actividades podemos usar como ejemplo el aprendizaje en los niños y la efectividad en el trabajo en los adultos: si un niño no recibe una buena nutrición tendrá menos posibilidades de mostrar un buen rendimiento académico. Trasladando esto a un marco laboral, si un trabajador no se nutre adecuadamente tiene más riesgo de contraer enfermedades ya que su sistema inmunológico no se encontrará en condiciones de hacer frente a las mismas. Esto tiene gran importancia porque reduce la capacidad de producción y consecuentemente las posibilidades de percibir ingresos. (Kahn, Medina y Neira, 2014, p. 22)

De manera que, hoy en día la alimentación dentro de nuestro país es verdaderamente un estado de emergencia, nos damos cuenta que a cualquier lugar que uno camine siempre están situados los comerciantes con comidas con alto índice de grasas.

En ese sentido, el cuerpo humano adhiere estos alimentos como energías necesarias para su metabolismo es a través de nutrientes de los cuales extrae calorías que nos permiten realizar todo tipo de actividades, pero vemos tristemente que nuestro país cambia nuestros valiosos nutrientes por comidas rápidas quizás porque sean de más fácil acceso.

2.2.1.1.3. Tipos de alimentos

Los alimentos pueden ser divididos según Manzaneda(2015) de la siguiente manera:

a. Grupo de alimentos energéticos

Integran este primer grupo los alimentos que contienen esencialmente Lípidos e hidratos de carbono, cuya función principal es la de proporcionar energía, para el

funcionamiento de los órganos y para realizar actividades físicas. Deben aportar por lo menos el 60% de calorías necesarias para una jornada diaria; a su vez está conformado por tres sub-grupos: 1. Grasas y azúcares: dulces, aceites, azúcar, paltas, miel. 2. Tubérculos y raíces: Papa, Camote, Yuca y finalmente los Cereales y derivados: Trigo, Arroz, Quinoa, Cebada.

b. Grupo formador de masa corporal

De acuerdo al Programa Nacional de Municipios Escolares (2002) son alimentos que contienen principalmente agua, proteínas, minerales y Vitaminas. Estas sustancias nutritivas son las encargadas de crecimiento, reparar, proteger todas las células y tejidos del organismo. Esta función la realiza principalmente las proteínas, y están organizadas en tres sub-grupos de alimentos. Estas se componen de las siguientes: 1. Leguminosas: Habas, arveja, vainita, pallar. 2. Proteínas: carnes, huevos, leche, pescado, gallina, hígado, riñones, corazón

c. Alimentos reguladores

Regulan los diferentes procesos químicos que ocurren en nuestro organismo para que todo funcione correctamente. Las vitaminas y minerales realizan esta función. Estas se descomponen en: 1. Hortalizas: Acelgas, espinaca, repollo, lechuga, choclo, zanahoria, apio, zapallo. 2. Frutas: Manzana, papaya, membrillo, granada, uva o higo, mango, durazno, pacay y tuna. 3. El agua, es importante porque representa aproximadamente dos terceras Partes del peso corporal y constituye el medio disolvente en el que tienen lugar todo el proceso del organismo tanto los que ocurren a nivel intracelular la necesidad de agua en el organismo solo es secundaria a su necesidad del aire; un individuo adulto puede sobrevivir varias semanas sin ingerir alimento alguno, pero solo unos pocos días sin agua. 4. Minerales, es importante porque son elementos reguladores y obran por acción Catalítica son muy esenciales para la vida y la salud.

Dentro de sus Funciones, constituyen los huesos y los dientes, entran en la constitución de algunos tejidos blandos como en los músculos actúan como factores de ciertas enzimas controlan los movimientos de los fluidos del cuerpo desempeñan papel importante en el mantenimiento del vigor del sistema nervioso Su falta

produce irritabilidad nerviosa.

Se clasifican en Macromoléculas: Hierro, calcio, fósforo, magnesio, sodio, cloro, potasio y valores nutritivos: Vitaminas necesidades aproximadas diarias y efectos en el organismo. (p. 89)

CUADRO 3: Tipos de vitaminas, necesidades diarias y características

Vitamina	Necesidad Diaria(mg)	Función	Defectos	Excesos	Alimentos Que la contienen
A	1.5	Es la vitamina De la visión y Crecimiento	Ceguera nocturna Resequedad cutánea	Durante el embarazo causa dolor de cabeza deformación del bebe	Hígado, melón, Zanahoria, verduras verdes
D	10	Metabolismo del Calcio buena Estructura ósea	Raquitismo en los Niños osteomalacia en los adultos	Alteraciones Digestivas Renales Calcificación de los huesos y tejidos blandos	Leche, yema de Huevos, aceite DE Hígado de peces. Para fijar la vitamina D es necesario los rayos solares.
E	15	Antioxidante síntesis de la hemoglobina Protege las células	Ruptura de los glóbulos Rojos	No se conoce	Lechuga, espinaca Hígado de res
K	70-140	Coagulación de la Sangre	Hemorragia interna y exterior coagulación lenta	Ictericia y anemia Hemolítica	Lechuga, espinacas Hígado de res
C	45	Hidroxilasa interviene El sistema del colágeno	Sangrado de las encías		Frutas cítricas, tubérculos hígado y carnes frescas
B1	1.5	Reductosa	Fatiga depresión Estreñimiento	No se conoce	Carnes de cerdo, arroz, nueces.
B2	1.8	Reductosa ayuda a disgregar alimentos para	Labios partidos, piel	Labios cortados	verduras, carne de res, pescado

		obtenerenergí a	escamosa		huevo
B6	2.6	Aminotransfer adas	Anemia, irritabilidad	No se conoce	Carne de res, pescado, aves de corral
B12	7	Isómerascontri buye aproducirlos glóbulosrojose sencial paralos nervios	Anemia perniciosa,neur odegeneracion	No se conoce	Hígado, carnes, Verduras,s alsas
H	0.2	Carboxilasa	Dermatitis, depresión	No se conoce	Hígado, riñones, Yemas de huevos
M	0.4	Metiltransferas as Transferenciad eGrupos	Anemia,irritabi lidad,Depresió n	No se conoce	Hígado, carnes, Verduras,levadur as

Fuente: Cárdenas- Geluez -Nieto-2005 Erazo. pág.175

2.2.1.1.4. Minerales

Metálico y no metálico que desempeñan funciones básicas para el mantenimiento de la vida.

CUADRO 4: Minerales, necesidad diaria y características

Mineral	NECESIDAD DIARIA(mg)	FUNCIÓN	DEFECTOS	EXESOS	ALIMENTOS QUE CONTIENEN
Calcio	Varía según Edad y sexo de 1,000-2,500	Formación De huesos Dientes y coagulación sanguínea	Raquitismo, osteomalacia, Osteoporosis	Mala función Alteraciones de la Conciencia Hipertensión	Leche, quesos duros Verduras verdes Coliflor, brócoli.
Cromo	0,05-0,2	Componente del valor de Tolerancia La glucosa	Pérdida de tolerancia a la glucosa	Poca tolerancia A la glucosa	Levadura de cerveza, queso Pan, carne de res.
Cobre	3-21	Enzimas del Cobre necesarias en la Movilización	Anemia hipo crónica	No hay	Hígado, mariscos, nueces, Frijoles secos, cereales

		Del hierro			
Flúor	1,5-4,0	Componentes Estructurales De huesos y Dientes	Propensión a la caries dental y la Osteoporosis.	Moteado de los Dientes En niños	Mariscos, carnes, agua, te
Yodo	150	Desarrollo Del cerebro Constituyente De la tiroxina	Malformaciones, bocio, cretinismo Deficiencia mental	Hiperactividad De la glándula Tiroides,	Sal yodada y mariscos, Pescado de mar.
Hierro	10-18	Producción De sangre Componentes e estructura les	Anemia, apatía, bajo peso	Convulsiones Colapso Circulatorio Y muerte.	Carne de res, aves de corral Pescado, fréjoles, pasa, Acelga.
Magnesio	300-350	Es parte de Los sistemas enzimáticos, Regula el Potencial Nervioso.	Desorientación, confusión, Alucinación y convulsiones.	Cuando la Función renal Es normal No hay problema	Nueces, fruta, verdura, cereales Ales casi todos los Alimentos.
Manganeso	2,5-5	Activación de Muchas enzimas.	Pérdida de peso, dermatitis Náuseas y vomito.	Baja activación de enzimas y puede presentar aberraciones nerviosas	Cereales, verduras, Germen de trigo. Café, té.
Molibdeno	0,17-0,5	Oxidación de aldehidos Aldehidos, Oxidasa.	No demostrado	No demostrado	Leguminosa y trigo
Fósforo	800	Componentes del ADN y Del ARN. Coagulación	Debilidad, malestar general Desmineralización ósea	Hiperfosfatimia	Leche, aves de corral, pescado, carne de res, bebidas carbonatadas.
Potasio	1,875-5,625	Regulación de la presión osmótica y la excitabilidad de nervios y músculos	Debilidad muscular Taquicardia	Arritmias cardiacas y ataques.	Carne de res, pescado Aves de corral, cereales Frutas y verduras.
Selenio	0,05-0,2	Es parte activa de la peroxidasa del glutatión.	Dolor muscular y mi cardiopatía En niños.	Poco observados	Mariscos visceras Cereales leche

Sodio	100-300	Regula el pH Presión Osmótica el Equilibrio hídrico y la conductividad De nervios y Músculos	Nauseas, debilidad muscular Calambres,hipote nsión	Hipertensión Ataques, Jaquecas, Mi iprtp IVIUCI Lü	Sal común, salsa de soya Mariscos, productoslácte os
Cinc	15	Componentes de más de 80 metal enzimas	Enanismo, hipogonadismo Pérdida de cabello y delgusto.	Rara vez	Carne roja ostiones, fréjoles
				Se presenta Por ingestión Accidental o intencional	
				Causa vómito.	

Fuente: Cárdenas- Gelvez- Nieto 2005 - Erazo, pág. 176.

2.2.1.1.5. Importancia de los hábitos alimenticios saludables

De acuerdo a Mamani (2012) para mantenernos sanos y fuertes, es muy importante llevar una alimentación adecuada.

No sólo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud.

Por eso es necesario saber el aporte de cada alimento, para así saber elegir un plato o menú más saludable.

La buena alimentación durante la infancia es necesaria para lograr un estado de salud y un desarrollo óptimo, siendo a la vez útil para prevenir enfermedades de alta incidencia en edades posteriores (hipertensión, obesidad, cardiopatía).

Entre los uno y tres años existe una etapa de transición bien diferenciada que va desde la etapa de crecimiento acelerado del primer año de vida, y el crecimiento estable que ocurre desde los tres años hasta la pubertad. Es por ello que, como los requerimientos de energía son menores, puede disminuir el apetito sobre todo si se compara con la época de lactante.

Al principio el niño quiere coger, probar y tocar todo tipo de alimentos,

cambiando esa conducta a partir de los 2-3 años en que empieza a tener preferencia o rechazo a por determinados alimentos. En estos años es importante cuidar tanto la cantidad como la variedad de los alimentos consumidos, así como las actitudes y comportamientos de los padres.

Cuando se inicia la socialización en otros medios (familiares, escolares,) pueden ejercer notable influencia sobre su dieta al incitarle al consumo de dulces, bollería, chocolate o golosinas que les resultan más atractivos que la comida 'normal'. Desde ese punto de vista el comedor escolar puede ser utilizado en positivo como instrumento de educación nutricional.

Como vemos, la alimentación se halla sometida en el niño a un continuo proceso de aprendizaje, siendo durante la edad infantil cuando se adquieren hábitos alimentarios que se van a mantener durante toda la vida, y que tanta repercusión va a tener en la edad adulta. La modificación de dichos hábitos en edades posteriores va a ser muy difícil.

El hijo debe formar parte de la 'mesa familiar', siempre que el horario laboral de los padres lo permita, ya que con la observación y la imitación se contribuye a la formación de aquellos hábitos alimentarios más adecuados. Comer despacio y masticar correctamente favorecerá una buena digestión.

Para Guerrero, Campos y Luengro (2005) los factores que influyen en el consumo de los alimentos y en la formación de hábitos alimentarios son:

a. Ambiente familiar

Como ya se ha mencionado la familia es el principal influyente en los hábitos alimentarios de los niños, los padres y hermanos son modelos importantes, ya que los niños aprenden a imitar a las personas de su ambiente. Los niños pequeños no tienen la habilidad innata para elegir una alimentación equilibrada y nutritiva, por ello son los padres y otros adultos los responsables de ofrecerles alimentos nutritivos, apropiados para un adecuado crecimiento y desarrollo. La atmósfera que rodea a los alimentos y la hora de comer, influye en las actitudes frente al alimento y en la alimentación. Un ambiente positivo debe permitir tiempo suficiente para comer, tolera derrames ocasionales y favorece el diálogo.

b. Mensajes de los medios

El estilo de vida actual conlleva a que los niños pasen cada vez más horas frente al televisor o a la computadora, lo cual se da el sedentarismo o a la inactividad física. Pero además la televisión transmite mensajes no del todo positivos referidos a la alimentación, promoviendo el consumo de alimentos hipergrasos, hipercalóricos e hiperhidrocarbonados y en contraposición a esto pone como modelo de felicidad y éxitos a personajes hiperdelgados, lo que ha llevado a diferentes trastornos de la conducta alimentaria. Casi la mitad de los anuncios alimentarios son de alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares y sodio, y la mayoría de estos anuncios son dirigidos a los niños de estas edades. La televisión es perjudicial para el crecimiento y desarrollo ya que fomenta la inactividad, el uso pasivo del tiempo libre y una mala nutrición. Este factor se podría combinar con el ambiente familiar, los que son encargados de la elección de los alimentos.

c. Influencia de los compañeros

esta influencia aumenta con la edad a medida que el niño va creciendo se expande su mundo y sus contactos sociales; donde puede manifestar rechazo o solicitud de un producto de moda.

d. Tendencias sociales

En los últimos decenios, se ha modificado la composición de la Familia nuclear tradicional. Actualmente, la mayoría de las madres trabajan fuera del hogar y casi no ven a sus hijos, más aún si estos se la pasan la mayor parte del tiempo en guarderías que en su propio hogar. Esto, a la hora de alimentarse, trae como consecuencia que se coma fuera del hogar o que se compren alimentos de rápido consumo, los cuáles no son nutricionalmente seleccionados, y por lo tanto su valor nutritivo es escaso. Por otro lado, tenemos que se está perdiendo progresivamente la conciencia de "comer en familia", y que ya no se tienen en cuenta aspectos sobre la educación y la formación de hábitos a la hora de comer.(p. 51)

2.2.1.1.6. Aspectos relevantes de los hábitos alimenticios

Asanova (2012) sugiere los siguientes aspectos relevantes:

a. Requerimientos y Recomendaciones nutricionales

El requerimiento de un nutriente es la menor cantidad del mismo que debe ser absorbida o consumida en promedio por un individuo a lo largo de un determinado período de tiempo para mantener una adecuada nutrición. Se pueden definir 2 tipos de requerimiento, la primera: Requerimiento basal, como la cantidad de un nutriente necesario para impedir un deterioro clínicamente demostrado en sus funciones y la segunda: Requerimiento óptimo, como la cantidad de un nutriente necesario para mantener reservas en los tejidos.

b. Ingesta recomendada

Son los niveles de ingesta de un nutriente que sobre la base del conocimiento científico se consideran adecuadas para cubrir las necesidades nutricionales, prácticamente de todas las personas sanas.

Se entiende por ingesta a la incorporación de un sólido o un líquido a través del tubo digestivo. La determinación de una recomendación nutricional se establece valorando primero el requerimiento basal medio de un nutriente absorbido. Este valor se ajusta después con factores para compensar la utilización incompleta y para poder abarcar las variaciones tanto de las necesidades entre los individuos como la biodisponibilidad de los nutrientes entre las fuentes alimentarias.(p. 36)

2.2.1.1.7. Hábitos de alimentación en edad escolar

Las actitudes de un/a niño/a y la distribución del horario a lo largo del día (tiempo de sueño, trabajo escolar, juego, actividades extraescolares y relación familiar) repercuten en sus hábitos alimentarios y en su apetito. Como pautas generales podemos establecer Gracia(2000):

a. El Desayuno

Es una de las comidas más importantes del día. Conviene levantarse con tiempo y dedicarse a las actividades de aseo y cuidado personal antes de tomar el desayuno para así generar sensación de hambre.

Un desayuno con prisas es equivalente a un desayuno pobre. Por lo tanto, es

necesario dedicar suficiente tiempo a sentarse y evitar compaginar la toma del desayuno con otras actividades como, por ejemplo, ver la televisión.

La cantidad y diversidad de alimentos dependen de costumbres culturales y familiares. Conviene que el desayuno sea variado en sus componentes y que cambie periódicamente, de forma que lo que se tome nos aporte las energías suficientes hasta la comida del mediodía.

Cuando un/a niño/a se alimenta adecuadamente en el desayuno no necesitará otro aporte de alimentos hasta la comida siguiente.

No obstante, según los lugares, los hábitos, los gustos personales y la repercusión en la siguiente comida, se podrá tomar un pequeño almuerzo (frutas, quesitos, galletas, bocaditos, etc.)

b. La Comida

En nuestra sociedad la comida constituye la principal toma de alimentos del día y es el momento de encuentro que favorece la relación familiar y la enseñanza-aprendizaje de los hábitos básicos de alimentación. Por ello, se debe propiciar un clima tranquilo, sosegado, sin interferencias (TV, radio, animales...) para que el momento de la comida resulte siempre placentero. Evitaremos, en lo posible: La anarquía en los horarios, la preparación de alimentos a última hora, las interrupciones largas entre plato y plato, los gritos, regañinas, correcciones constantes, el comer con mucha rapidez y las situaciones incómodas por falta de espacio.

Por el contrario, procuraremos estimular las conductas adecuadas con refuerzos positivos, del tipo: “Comes como un mayor”, “Da gusto veros comer”, “Mañana os prepararé una sorpresa”. En cuanto a lo que se debe comer, responderá a una dieta variada, equilibrada y acorde a las necesidades de los comensales, cuidando su presentación.

c. La Merienda

La merienda es una costumbre de nuestra cultura muy extendida desde edades muy tempranas. Los hábitos familiares van a determinar el tipo de alimentos de esta comida.

No obstante, es conveniente tener en cuenta que éstos han de ser variados, no muy elaborados y que la merienda debe ser algo frugal que dé paso a la cena.

d. La Cena

Deberíamos tender a que la cena sea otro momento de encuentro alrededor de la mesa, de forma relajada, y evitar elementos de dispersión. Procuraremos que tenga lugar lo antes posible para que nos permita hacer la digestión antes de acostarnos; por ello, la cena debe ser ligera. (p. 102)

2.2.1.1.8. Relación entre alimentación y aprendizaje

Una alimentación sana y equilibrada favorece el normal desarrollo intelectual de los niños. La relación entre nutrición y el aprendizaje es importante durante los primeros años de vida. El desarrollo cognitivo es un término que cubre la percepción humana, el pensar y el aprender; la nutrición, la genética y el medio ambiente son los tres factores principales que impactan el desarrollo cognitivo. Que un niño esté o no bien alimentado puede tener un efecto en su salud, en su capacidad de aprendizaje, comunicación y en su capacidad para razonar, socializar afectivamente y adaptarse a nuevos ambientes y personas. (Contreras y Gracia, 2005)

Existe una importante relación entre la seguridad alimentaria y los problemas emocionales, psicológicos y académicos en niños de edad escolar. Es posible que períodos ocasionales de restricción de alimentos por razones económicas, puedan llevar al consumo excesivo en el futuro cuando hay más dinero disponible en el hogar. La flexibilidad de los padres en cuanto al consumo de dulces, bocadillos, entre otros; cuando no hay limitaciones alimentarias contribuye al mayor consumo de alimentos altos en grasas y azúcares. Las comidas saludables toman un papel importante en el aprendizaje y el desarrollo cognoscitivo. Una nutrición adecuada se vincula con un buen rendimiento escolar.

La buena nutrición en el niño significa menos obesidad, hay que educar a los hijos sobre nutrición adecuada y control del propio peso, de esta forma se aseguran de estar en las mejores condiciones para alcanzar un desempeño superior en la escuela.

Conocer el tipo de alimentos que existen y la importancia de cada uno de ellos de acuerdo a su valor nutricional, es necesario ya que los niños deben empezar a concientizarse respecto al balanceo ideal de los alimentos.

Se conoce que la capacidad de aprendizaje, la concentración, la memoria, el rendimiento mental y los estados de ánimo guardan relación con el consumo de sustancias que se encuentran en los alimentos. Frente a esta relación entre nutrición y aprendizaje se hace importante el papel de las instituciones educativas en la promoción de una dieta equilibrada y de buenos hábitos de alimentación a través de la puesta en marcha de programas que eduquen oportunamente a los educandos, así como también a sus familias.(p. 78)

2.2.1.2. Alimentos no Saludables

Se conoce como alimentación al proceso que un individuo desarrolla de manera consciente para comer y beber estos alimentos, lo que da lugar al mecanismo de la biología que recibe el nombre de nutrición (a través del cual el organismo asimila la comida).(LATHAM, 2002)

2.2.2. Rendimiento académico

El rendimiento Académico es el resultado que presentan los estudiantes al terminar o finalizar su periodo de estudios, ya sea bimestral o al final de su educación es únicamente a través de sus notas, que se puede tener un concepto de cada uno de los estudiantes, en el sentido de que si ha aprendido o no los conocimientos que se les ha impartido.

Según Alves (1990) El rendimiento Académico es un conjunto de transformaciones que ocurren en el lenguaje técnico, en la manera de obrar y en las bases actitudinales del comportamiento de los alumnos en relación con las situaciones y problemas de la materia que se enseñan. (p. 45)

Para Linares (2003) El rendimiento Académico es el resultado del proceso educativo, que expresa los cambios que se han producido en el alumno, en relación con

los objetivos previstos. Estos cambios no solo se refieren al aspecto cognoscitivo, sino que involucran a las habilidades, hábitos, destrezas, inquietudes, aspiraciones, etc., que el alumno debe adquirir. Es decir, no sólo se refiere a la calidad de conocimientos adquiridos por el alumno en la escuela sino, a todas las manifestaciones de su vida.(p. 49)

El rendimiento escolar, resume la influencia de todos los factores que concurren en el proceso de enseñanza-aprendizaje: alumno, profesor, objetivos, contenidos, metodología, recursos didácticos, infraestructura, etc., que influyen para lograr o no lograr los objetivos programados. Obviamente el profesor, es en gran parte, el responsable del rendimiento escolar, porque su función es dirigir a los alumnos para que logren los objetivos programados, es decir formarlos o educarlos.

De lo mencionado, se concluye que el rendimiento Académico es el conjunto de transformaciones operadas en el educando, a través del proceso enseñanza-aprendizaje, que se manifiesta mediante el crecimiento y enriquecimiento de la personalidad en formación.

Por lo tanto, el rendimiento Académico es un aspecto del proceso educativo en el que confluyen múltiples factores causales. Dentro de los aspectos que podrán en un momento dado tomarse en cuenta, se encuentran los siguientes: Las características de las instituciones educativas, las prácticas de enseñanza y aprendizaje, los atributos de los integrantes de las instituciones, las características de las familias de los alumnos y de su comunidad, y las habilidades innatas de los alumnos, entre otros.

2.2.2.1. Dimensiones del Rendimiento Académico

Según Campos (2006) las dimensiones de Rendimiento Académico son:

a) Dimensión cognitiva.

Objetos, sucesos, ideas, hechos, definiciones, conceptos, símbolos, formulas.

b) Dimensión procedimental.

Saber cómo se hace algo.

Resolver tareas.

Seleccionar un método, una estrategia y saberlo aplicar.
Seguir un procedimiento.

c) Dimensión actitudinal y valorativa.

Normas, actitudes, valores.

Tendencias a comportarte de una forma determinada.

2.2.2.2. Tipos de rendimiento

Smirnov (1964) afirma que:

a) Rendimiento Individual

Es el resultado de la acción del proceso educativo por un alumno dentro de su realidad concreta y en un momento determinado. Esto debido a que no todos aprendemos igual, es lógico que los rendimientos escolares sean muy particulares.

Es el que se manifiesta en la adquisición de conocimientos, experiencias, hábitos, destrezas, habilidades, actitudes, aspiraciones, etc.; lo que permitirá al profesor tomar decisiones pedagógicas posteriores.

Los aspectos de rendimiento individual, se apoyan en la explotación de los conocimientos y de los hábitos culturales, campo cognoscitivo o intelectual. También interviene aspectos de la personalidad que son los afectivos. Comprende las emociones.

b) Rendimiento General

Es el que se manifiesta mientras el estudiante va al centro de enseñanza, en el aprendizaje de las materias académicas y hábitos culturales y en la conducta del alumno.

c) Rendimiento Específico

Es el que se da en la resolución de los problemas personales, desarrollo en la vida profesional, familiar y social que se les presentan en el futuro. En este

rendimiento la realización de la evaluación es más difícil, por cuanto si se evalúa la vida afectiva del alumno, se debe considerar su conducta par celadamente: sus relaciones con el maestro, con las cosas, consigo mismo, con su modo de vida y con los demás.

d) Rendimiento Social

Es el resultado del proceso educativo mostrado por un conjunto de alumnos en una realidad concreta y en un momento determinado.

El rendimiento social posibilita la comparación de los resultados obtenidos por secciones, grados o centros educativos a efecto de mejorar el proceso educativo.

El rendimiento social expresa la sociabilidad, la entrega mutua, el grado de cooperación, la compatibilidad de caracteres, la participación activa y solidaria de los alumnos en el trabajo escolar: y sirve para que el profesor gradúe y dosifique los contenidos programáticos, la metodología de la enseñanza y el sistema de evaluación.

El rendimiento social es un indicador importante del sistema enseñanza-aprendizaje, ya que el término medio de comprensión del grupo es básico para que el profesor gradúe y dosifique los contenidos programados en su metodología de enseñanza.

La institución educativa al influir sobre un individuo, no se limita a éste, sino que a través del mismo ejerce influencia sobre la sociedad en que se desarrolla.

Desde el punto de vista cuantitativo, el primer aspecto de influencia social es la extensión de la misma, manifestada a través del campo geográfico. Además, se debe considerar el campo demográfico, constituido por el número de personas a las que se extiende la acción educativa.

Vemos que existen diferentes tipos de rendimiento escolar, es así que coincidimos con los autores, los cuales se dan según el lugar donde se desenvuelven los estudiantes.(p. 49)

2.2.2.3. Factores positivos del rendimiento escolar

Para Saiz (1997) el rendimiento es el resultado de una serie de factores que inciden en el alumno.

Todas las influencias externas, desarrollan sus efectos en un organismo que presenta condiciones y características particulares.

A. Factores internos o endógenos

a) Factores biológicos

En el rendimiento académico, interviene todo nuestro cuerpo, particularmente el sistema nervioso en general y el cerebro, tienen que estar en perfectas condiciones de salud.

Por ejemplo, el estado de salud, el estado de nutrición, el estado anatómico y fisiológico de todos los órganos, aparatos y sistemas del individuo.

b) Factores psicológicos

En el rendimiento académico, interviene lo psíquico, principalmente la atención. La voluntad, la memoria, la inteligencia, la conciencia, el pensamiento, la afectividad; por lo que es importante gozar de buena salud.(p. 29)

B. Factores externos o exógenos

Dentro de los factores exógenos se consideran a todos aquellos elementos que vienen del exterior, Saiz (1997):

a) Factores sociales

Los factores sociales son el conjunto de unidades sociales en que se desenvuelve el alumno.

En el rendimiento académico, interviene en la forma del modo de vida del alumno, el estrato social a la que pertenece, la estimulación sociocultural, las condiciones económicas, el nivel educacional. Por lo tanto, para que exista un adecuado rendimiento es importante que el alumno goce de buenas relaciones sociales: Hogar al que pertenece, clase social del individuo, modo de vida que le es usual, tipo de trabajo que realiza, práctica social concreta que efectúa, nivel educacional que posee, grado y calidad de estimulación socio-cultural a la que es expuesto, etc.

b) Factores pedagógicos

Son la autoridad, el profesor, el currículo, la metodología de la enseñanza, el sistema de evaluación, los recursos didácticos, el local escolar, el mobiliario escolar, el horario de trabajo, la manera de estudiar, etc.

El rendimiento se ve determinado algunas veces por el número excesivo de alumnos, aulas mal acondicionadas, profesores poco capacitados o demasiados autoritarios, programas curriculares no adaptados a la realidad del alumnado. Todo ello contribuye a que el alumno no rinda de acuerdo con su capacidad.

c) Factores ambientales

El rendimiento académico no es el resultado de lo que puede hacer o dejar de hacer únicamente el maestro. Es la consecuencia de lo que es el alumno, como producto de un hogar, de una escuela y de una sociedad determinada.

Saiz también considera que, el rendimiento “Es el resultado de una serie de factores que inciden en el alumno”.(p. 90)

Comopor ejemplo, la clase de suelo, el tipo de clima, la existencia de parásitos y gérmenes patógenos, la existencia de sustancias tóxicas que contaminan el agua, el suelo y la atmósfera, etc.

Dentro de las condiciones ambientales, se considera también la iluminación, la ventilación, la temperatura, los ruidos, el ambiente familiar.

La estimulación cognoscitiva, sobre un alumno sano, bien alimentado y sin problemas, determinará como respuesta: buen rendimiento escolar; y sobre un alumno enfermo, mal alimentado y con problemas, determinará como respuesta: un mal rendimiento escolar.

Por lo tanto, podemos decir que existen muchos factores que influyen en el rendimiento escolar, unos que se encuentran en el mismo individuo, llamados endógenos y otros que pertenecen o se encuentran en el mundo circundante; los que se refieren al mundo exterior son llamados exógenos.(p. 32)

2.2.2.4. Factores negativos del rendimiento escolar

Entre los factores negativos que inciden en el rendimiento Académico tenemos Carrasco (2003):

A. Factores endógenos

- Problemas genéticos.
- Anomalías cromosómicas.
- Infecciones, accidentes, intoxicaciones, disminución de oxígeno, enfermedades, etc.

B. Factores exógenos

- Problemas del hogar: Desorganización familiar, bajo nivel educativo de la familia, etc.
- Problemas de la sociedad: La injusticia social, el alcoholismo, tabaquismo, etc.
- Problemas de escuela: Profesores improvisados, currículo deficiente, etc.

Así como el rendimiento Académico tiene factores positivos, también tiene factores negativos que inciden negativamente en los alumnos, así tenemos:

- La baja autoestima.
- La falta de un adecuado ambiente familiar.
- Problemas de interacción social.
- Problemas de adicciones a alguna sustancia toxica que daña el organismo de los alumnos.(p. 57)

2.2.2.5.Causas del bajo rendimiento académico

A través de investigaciones realizadas para determinar cuáles son las causas que influyen en el bajo rendimiento del alumno se presenta continuación las que se consideran importantesGómez(2001):

a) Los padres

Deben asumir el verdadero rol de educación y evitar el distanciamiento entre estos y los profesores.

La labor del colegio debe ser permanente en orientar a los padres e hijos, mediante charlas con respecto al distanciamiento entre el medio familiar y escolar, es generalmente muy grande, ya que padres y profesores se muestran como auténticos extraños, los unos para los otros.

Cuando los padres y profesores son capaces de establecer contextos satisfactorios, la relación alumno-profesor es mucho más estimulante y beneficioso para el alumno, ya que existe comunicación sobre los logros o dificultades en el proceso escolar.

La disciplina de los hijos, el bajo rendimiento, dejadez en el estudio y todas las consecuencias de la juventud actual llama la atención, porque se trata de problemas sociales, económicos, morales y patrióticos.

Los padres educadores deben enseñar hábitos, desarrollar habilidades y

destrezas a sus hijos, por ello, asumen un rol muy importante. Los padres que desapruében frecuentemente a sus hijos, les inyectan una imagen pesimista de sí mismo que es funesta.

b) Docentes

Alcántara, señala que la escuela no puede renunciar a su misión, a su sueño de ser agente de cambio social, y que puede contribuir con el progreso del individuo y por lo tanto de la sociedad. Educar es suscitar la autoestima.

Los docentes deben estar en constante perfeccionamiento y tener una adecuada implementación, ya que el proceso de educación no se encuentra estable sino en movimiento.

El rendimiento Académico influye en los alumnos, ya que el docente es la base y la imagen a la cual el estudiante quiere seguir, para ello debe tener en cuenta el uso de estrategias innovadoras que permita el mejoramiento del rendimiento escolar.

c) Autoestima

La primera tal vez fundamental condición para que el alumno tenga una disposición adecuada que le permita afrontar con éxito las dificultades escolares, es una suficiente carga de autoestima.

Se entiende por autoestima, un sentimiento de verse bueno y valioso que se concrete a su vez en confianza y seguridad de sí mismo.

d) Relación de los padres con los docentes

Por unas u otras causas, no siempre las relaciones padres-docentes se mantienen en el justo término que pudiese desear, unas veces son los primeros quienes no están de acuerdo con los métodos educativos de los segundos, su forma de actuación, etc. O bien son los docentes quienes desconfían de los primeros.

Es muy común que los disconformes sean los familiares del estudiante, para quienes no siempre el docente es lo suficiente competente, se suele acusar de negligente, de incompetente, etc. Estas desconfianzas mutuas podrían corregirse con

el diálogo establecido en las debidas condiciones y no de forma imperativa.

Lo que nunca deberían hacer los padres, por muy quejosos que sean de los docentes, en su crítica delante de sus hijos, porque el prestigio y figura del educador debe ser uno de los más fuertes factores en los que apoya para el éxito de su labor.

El estudiante que oye las críticas de los padres respecto a cualquiera de sus maestros, correría a cometerlo con sus compañeros, creando una atmósfera de incomprensión, de burla hacia el educador con la cual la armonía de grupo quedaría rota.(p. 94)

2.2.2.6. Tipos de evaluación

La evaluación del aprendizaje se realiza durante todo el proceso de enseñanza, en cada una de sus etapas y se clasifica atendiendo principalmente al nivel de información de los objetivos que pretende verificar, en: Diagnostica, formativa y sumativa.

a) Formas de evaluación

- Oral.
- Escritos.
- Teóricos prácticos.

b) Instrumentos de evaluación.

- Registros.
- Actas.

c) Causas que afectan el rendimiento.

- Intrínsecas (Psicosociales- salud)
- Extrínsecas (Profesores, familiares, personales).

2.2.2.7. Escalas de calificación según la DCN

Estas escalas son instrumentos que acoge el educador para poder determinar los logros de aprendizaje de los estudiantes, para ello hace uso de números, símbolos o imágenes. Plataforma educativa (2016)

De manera que, este instrumento es de suma importancia para cada docente ya que determinara el nivel en que se encuentra el estudiante y ver mediante ello las deficiencias que tiene y poder ayudarlo mediante un proceso enseñanza y aprendizaje.

De otro lado, estas calificaciones se deben de tomar sumo cuidado, ya que las mismas son expuestas mediante el uso de registros y por medio de juicios se podrá resolver el nivel académico del estudiante. Y dentro de la escala de calificaciones tenemos a:

Escalas numéricas, que valoran los objetivos o indicadores mediante una serie de números. En Educación primaria la escala de calificación es vigesimal considerándose a la nota 11 como mínima aprobatoria, y a la nota 20 como máxima aprobatoria.

CUADRO 5:Tipos de calificaciones

Nivel educativo tipo de calificación	Escala de calificación	Descripción
	20-18	Cuando el estudiante evidencia el logro de los aprendizajes demostrando manejo solvente y muy satisfactorio en las tareas encomendadas.
	17-14	Cuando el estudiante evidencia el logro de los aprendizajes en el tiempo programado.
	13-11	Cuando el estudiante está en el camino de lograr los aprendizajes previstos para lo cual requiere

Educación secundaria Numérica y descriptiva		acompañamiento durante un tiempo razonable para lograrlo.
	10-00	Cuando el estudiante está empezando a desarrollar los aprendizajes previstos o evidencia dificultades para el desarrollo de estos y necesita mejor tiempo de acompañamiento e intervención.

Fuente: Elaboración propia

La escala de DCN (Diseño Curricular Nacional) calificación del comportamiento en Educación Primaria de la EBR (Educación Básica Regular) es literal y descriptiva y estará a cargo del tutor con el apoyo del auxiliar de educación u otra persona asignada para tal fin. Los docentes de cada área reportarán al tutor los casos más relevantes del desempeño de los estudiantes.

Escalas gráficas, están constituidas por un enunciado acompañado de una escala en cuyos extremos se presentan conceptos de significado opuesto y entre ellos números que representan grados intermedios.

CUADRO 6: Evaluación de comportamiento

Aspectos sugeridos para la evaluación del comportamiento	Comportamiento	Escala
<ul style="list-style-type: none"> - Puntualidad y asistencia - Presentación personal - Cuidado del patrimonio institucional - Orden - Limpieza - Respeto a las normas de convivencia 	Muy bueno	AD
	Bueno	A
	Regular	B
	Deficiente	C

Fuente: Elaboración propia

Al finalizar cada período, los estudiantes tendrán un calificativo por cada criterio de evaluación. Éste se obtendrá promediando los calificativos que los

estudiantes hayan obtenido en dicho criterio durante el período de estudios (bimestre o trimestre).

En cada período también se obtendrá un calificativo de área que resultará al promediar los calificativos de los criterios de área. El calificativo anual del área o taller se obtendrá al término del año escolar, promediando en forma simple los promedios obtenidos en cada período de estudios (bimestre o trimestre).

Escalas descriptivas, se utilizan para medir el nivel de aprendizaje desarrollado por el alumno, mediante una serie concatenada de frases, que sirven de mucho ayuda.(p.27)

2.2.2.8. Teoría del Aprendizaje Significativo: David Paul Ausubel

Ausubel concibió su teoría como una forma explicativa de la adquisición de conceptos. Ausubel (1983)

La adquisición de nueva información que se da en el aprendizaje significativo, es un proceso que depende de las ideas relevantes que ya posee el sujeto, se produce a través de la interacción entre la nueva información y estas ideas previas.(p. 32)

Para Manrique (2002) “Se entiende por aprendizaje significativo, el hábito de relacionar nuevo material con aprendizaje pasado de un modo útil y que tenga significado”.(p. 49)

Según Almeyda (2007) “El aprendizaje significativo, es un proceso de construcción de conocimiento (conceptual, procedimental y actitudinal), que se da en el sujeto en interacción con el medio”.(p. 76)

En este marco se puede precisar Ausubel (1983):

- El aprendizaje es un fenómeno social: porque las personas no aprenden en forma aislada sino en comunidad y a través de las actividades cotidianas que realizan en conjunto.

- La escuela tiene una gran responsabilidad social: pues debe garantizar las condiciones para un buen aprendizaje y la continuidad de la vida social del niño o adolescente.
- El aprendizaje es situado: las situaciones reales sirven de base para la construcción del conocimiento. El aprendizaje requiere de una situación cultural y social, pues este y la cognición son fenómenos que se producen en situaciones sociales.
- El aprendizaje es activo: las personas aprenden mejor y más rápido cuando realizan una actividad. El aprendizaje entendido como construcción de conocimiento, es el resultado de la realización de actividades auténticas, es decir, útiles y culturalmente propias.
- El aprendizaje es cooperativo: la cooperación crea mejores condiciones de trabajo y avance, por tanto, es de mucho beneficio para el desarrollo y el aprendizaje de los individuos. El aprendizaje cooperativo permite el desarrollo de la capacidad cognoscitiva.
- El aprendizaje es intercultural: la diversidad cultural constituye un recurso que potencia el aprendizaje y la construcción del aprendizaje. La interculturalidad debe verse como una conversación en la cual cada una de los participantes tiene las mismas oportunidades de aportar sus experiencias y su forma de entender la realidad. El aprendizaje así será extraordinariamente rico, creando nuevos significados culturales que amplíen el horizonte de acción social de cada persona.
- El aprendizaje es un proceso interno, activo y personal: consiste en que los pensamientos nuevos se unan con los conocimientos que ya posee el sujeto. En el ámbito individual es activo porque depende de la voluntad y participación del sujeto. Es personal porque cada individuo le atribuye un significado a lo que aprende, de acuerdo a los conocimientos y experiencias que ha logrado interiorizar. Un aprendizaje significativo es siempre perfectible, fácil de memorizar y sobretodo funcional, útil para seguir aprendiendo y aplicarlo en la solución de problemas de la vida cotidiana.

El aprendizaje significativo, busca desarrollar en el alumno sus

competencias, es decir, que tengan dominio de los contenidos de aprendizaje (conceptos, procedimientos y actitudinales) de una forma integral, que le posibilite interactuar eficaz y eficiente en su medio natural y social.

Prácticamente, el aprendizaje significativo, ocurre cuando una nueva información "se conecta" con un concepto relevante "subsunso" pre existente en la estructura cognitiva, esto implica que, las nuevas ideas, conceptos y proposiciones pueden ser aprendidos significativamente en la medida en que otras ideas, conceptos o proposiciones relevantes estén adecuadamente claras y disponibles en la estructura cognitiva del individuo y que funcionen como un punto de "anclaje" a las primeras.

En general, los requisitos para que se produzca el aprendizaje significativo son más exigentes. Comprender es más complejo que memorizar. Es necesario que, tanto los contenidos como los aprendices, cumplan ciertas condiciones:

- La primera exigencia que deben cumplir los contenidos de cualquier materia, es que posean una organización conceptual interna, que mantengan coherencia todos los elementos entre sí. No existe una relación lógica entre una cifra y otra de un número de teléfono (dato), por eso podremos memorizarlo, pero nunca comprenderlo. Los libros de texto poseen esa organización interna, pero no basta, es imprescindible que los alumnos lectores se percaten de esa estructura.
- Además de la estructura coherente del material expositivo, es conveniente que el vocabulario y la terminología empleada no sean excesivamente novedosos o difíciles para el alumno. La idoneidad, pues, de un texto o exposición no reside solamente en sí misma, depende también de los alumnos a los que va dirigido.
- La conexión y relación con los conocimientos previos, es otra condición necesaria para el aprendizaje significativo. Las ideas

previas, entre otras particularidades, poseen la cualidad de ser bastante resistentes al cambio y, cuando estas construcciones de la realidad son imperfectas o erróneas, suponen un obstáculo para el aprendizaje significativo.

- Es necesario que el profesor conozca las ideas previas de los alumnos, a fin de que su labor sea significativa.(p. 47)

Todas estas condiciones son necesarias, pero no suficientes. Es precisa una predisposición activa del alumno para comprender. Éste ha de hacer un esfuerzo deliberado e intencional para relacionar la nueva información con los conocimientos previos que posee. Es necesario que intente hallar sentido a su actividad, que encuentre sentido al esfuerzo por comprender. Aunque no debemos olvidar que el verdadero aprendizaje significativo de actitudes, valores y normas, requiere un proceso de internalización personal por descubrimiento.

Según Moston (1986) Aprender significa adquirir información, retenerla y recuperarla en un momento dado. Cuando en el aula se logran aprendizajes significativos, los alumnos adquieren los contenidos porque pudieron entender la información que se les ha presentado al tener conocimientos previos, suficientes y adecuados. Las relaciones permiten el recuerdo, lo que no se relaciona no se aprende verdaderamente; pasa desapercibido o se olvida. La memorización es el resultado del aprendizaje significativo; este aprendizaje supone una red de relaciones que facilita el recuerdo. Las nuevas ideas se construyen sobre otras anteriores y los contenidos se entienden por su relación con otros contenidos.

Esta teoría es importante para la investigación, porque orienta sobre el proceso del rendimiento escolar, es de vital importancia conocerlo para la enseñanza y el rendimiento de los estudiantes, para así poder desarrollar habilidades en los estudiantes. De acuerdo al aprendizaje significativo, los nuevos conocimientos se incorporan en forma sustantiva en la estructura cognitiva del alumno. Esto se logra

cuando el estudiante relaciona los nuevos conocimientos con los anteriormente adquiridos.(p. 49)

2.3. Definición de términos básicos

a. Alimentación

“Es un proceso voluntario mediante el cual se eligen los alimentos y forma de consumo según hábitos, apetencias, cultura, clima, religión y creencias” (García, 2005, p. 21)

b. Nutrición

“Es un proceso involuntario comprendido por fenómenos químicos, fisiológicos y bioquímicos en que los nutrimentos y otras sustancias ingeridas se incorporan al medio interno del organismo y desempeñan funciones energéticas, estructurales y reguladoras” (García, 2005, p. 27).

c. Hábito

“Es una disposición por actos repetidos. Cuando se llevan a cabo cosas con poco esfuerzo o escaso pensamiento consciente, estas se aprenden y se conservan porque hacen la vida más fácil. Al repetir de manera constante estos comportamientos, entonces se tornan automáticos” (García, 2005, p. 47)

d. Hábito alimenticio

“Es el número de comidas que una persona realiza usualmente, así como el horario, el lugar, la frecuencia y la cantidad de alimentos que se consumen. Hay factores que afectan los hábitos alimentarios, como el ingreso económico, la identidad étnica, el lugar de residencia, las creencias sobre la salud, las creencias religiosas, las características fisiológicas y la estructura del hogar. De esta manera, es posible apreciar que los hábitos alimentarios son casi individuales” (García, 2005, p. 48)

CAPÍTULO III: PRESENTACIÓN, ANÁLISIS DE INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1. Tablas y gráficas estadísticas

Los resultados se hallan presentados en tablas de acuerdo a la variable y dimensiones con su respectivas frecuencias, porcentajes y gráficos. Posteriormente se desarrollará la descripción de cada gráfico por porcentajes obtenidos.

A continuación, se presenta los resultados obtenidos de la recolección de datos de la encuesta aplicada a 40 estudiantes del 5° A y 5° B de la Institución Educativa 40002 Al Aire Libre. A efecto de distribuir los datos sistemáticamente, se ordenó según las dimensiones de la variable. De esta manera, la interpretación realizada es por dimensiones y por puntajes totales estadísticamente.

Tabla 1: Baremos - Hábitos Alimenticios

Valoración	No saludables	Saludables	Hábito Alimenticio
Mala	8-13	12-19	20-33
Regular	14-18	20-28	34-46
Buena	19-24	29-36	47-60

Tabla 2: Baremos - Rendimiento Académico

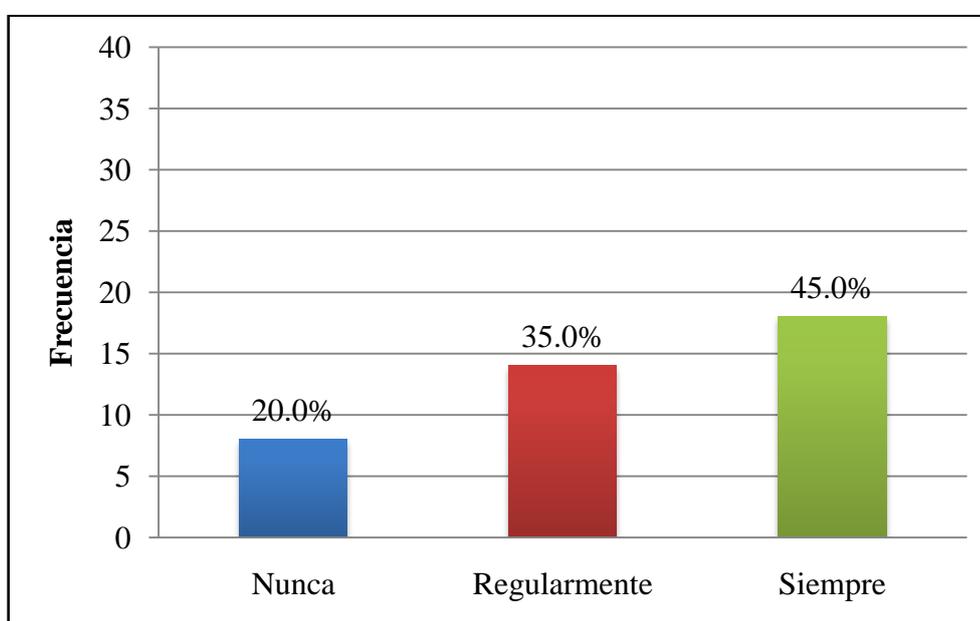
Valoración	Cognitivo	Procedimental	Actitudinal	Rendimiento Académico
Inicio	7-11	7-11	6-9	20-33
En Proceso	12-16	12-16	10-14	34-46
Logro previsto	17-21	17-21	15-18	47-60

VARIABLE HÁBITOS ALIMENTICIOS

Tabla 3: Consumo carnes variadas entre: Pollo, pescado, res...

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	8	20,0%
	Regularmente	14	35,0%
	Siempre	18	45,0%
	Total	40	100,0%

Gráfico 1: Consumo carnes variadas entre: Pollo, pescado, res...



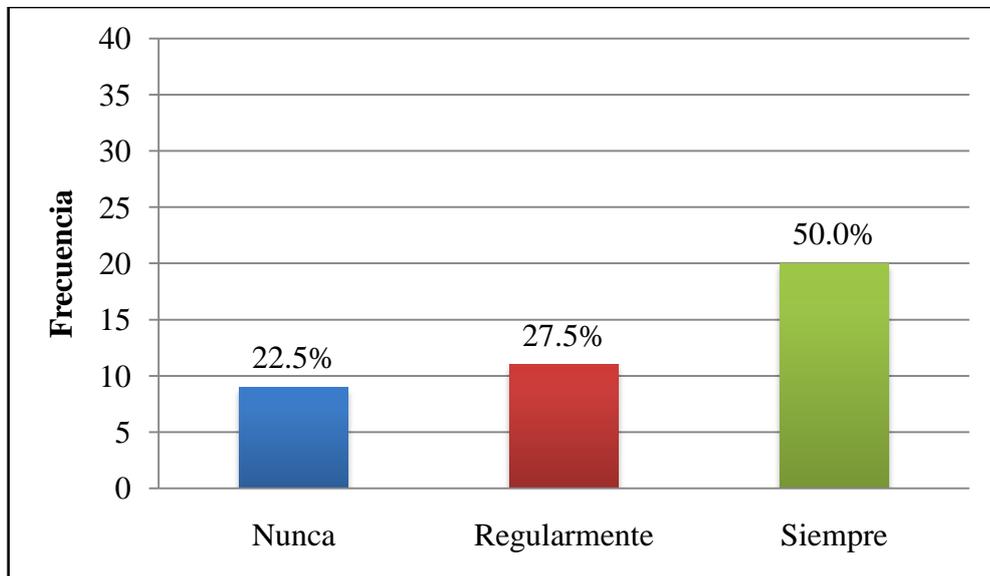
INTERPRETACIÓN:

Del gráfico 1 se infiere que el 45% de estudiantes siempre consumen carnes variadas entre: Pollo, pescado, res y sus variados, el 35% regularmente y 20% nunca. Lo que indica que en su gran mayoría los niños están expuestos a este consumo generalmente por la comida que encuentran en casa y que los mismos padres de familia hacen que sea este un consumo diario hacia sus hijos.

Tabla 4: Como frutas y verduras (zanahoria, acelga, coliflor, lechuga...).

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	9	22,5%
	Regularmente	11	27,5%
	Siempre	20	50,0%
	Total	40	100,0%

Gráfico 2: Como frutas y verduras (zanahoria, acelga, coliflor, lechuga...).



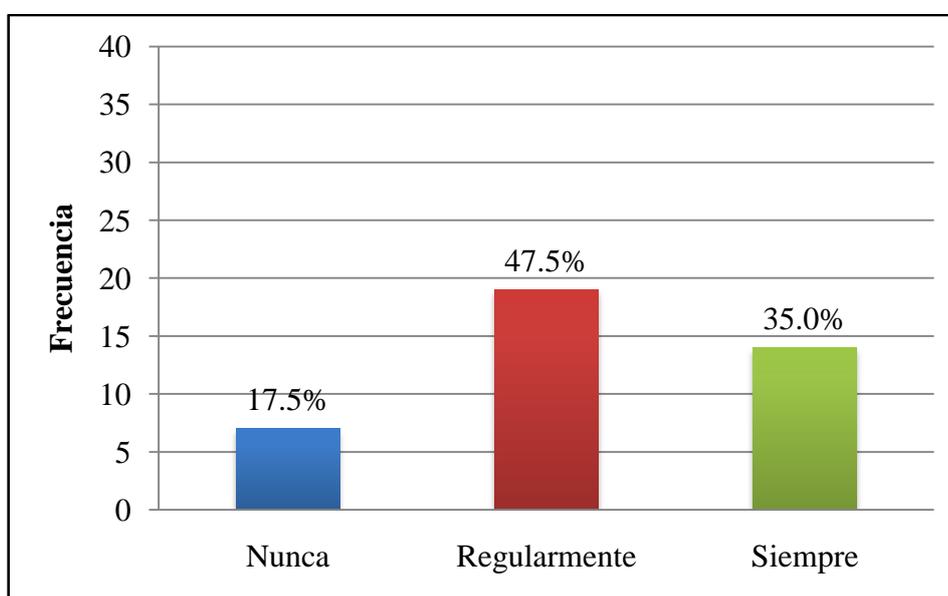
INTERPRETACIÓN:

Del gráfico 2 se visualiza que el 50% de estudiantes comen frutas y verduras (zanahoria, acelga, coliflor, lechuga...), el 27.5% regularmente y el 22.5 nunca comen estos alimentos. Con ello, estamos indicando que solo sol 50% de estudiantes tienen comida balanceada entre frutas y vegetales, indicando un consumo atractivo para el desarrollo del niño y niña, pero, la otra mitad indica un estado alarmante ya que teniendo en cuenta del crecimiento para el niño y niña esto no ayuda en el desarrollo físico e intelectual del estudiante.

Tabla 5: Tomo bebidas azucaradas (gaseosas, jugos envasados...).

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	7	17,5%
	Regularmente	19	47,5%
	Siempre	14	35,0%
	Total	40	100,0%

Gráfico 3: Tomo bebidas azucaradas (gaseosas, jugos envasados...).



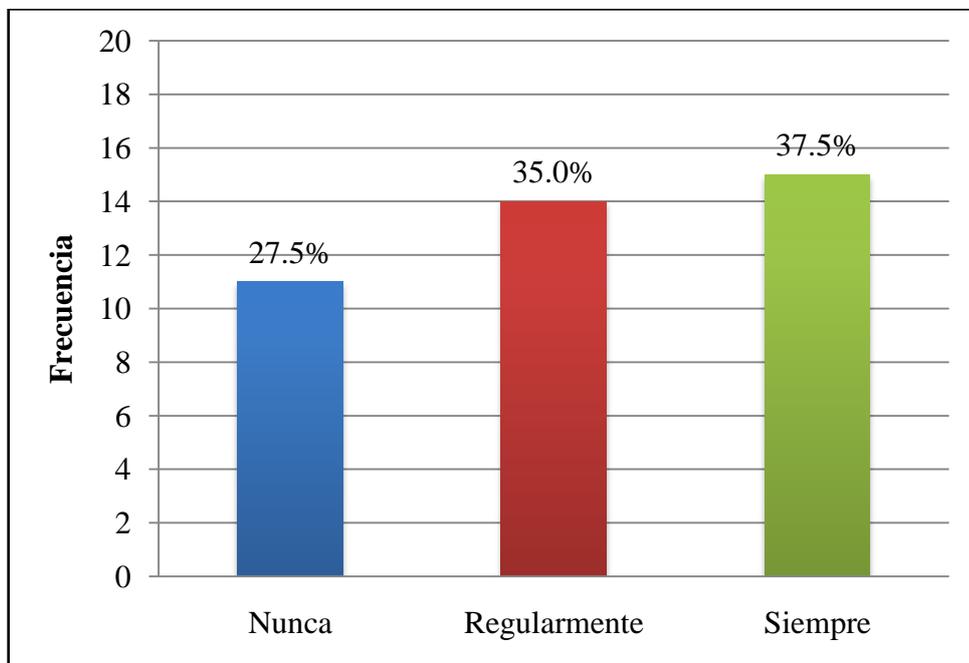
INTERPRETACIÓN:

Del gráfico 3 se infiere que, el 47.5% de estudiantes consumen regularmente bebidas azucaradas (gaseosas, jugos envasados...), el 35% siempre lo consumen y el 17.5 nunca. Indicando con ello que, existe un alto índice de estudiantes que consumen frecuentemente estos alimentos, muchas veces en horarios de recreo, con ello la Institución Educativa tendría parte de responsabilidad al permitir que se consuman estos tipos de alimentos, por otro lado, fuera de labores académicas los niños y niñas están expuestos a lo que venden en tiendas entre otros y muchas veces no son supervisados por los padres de familia.

Tabla 6: Como alimentos ricos en azúcar (pasteles, galletas...).

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	11	27,5%
	Regularmente	14	35,0%
	Siempre	15	37,5%
	Total	40	100,0%

Gráfico 4: Como alimentos ricos en azúcar (pasteles, galletas...).



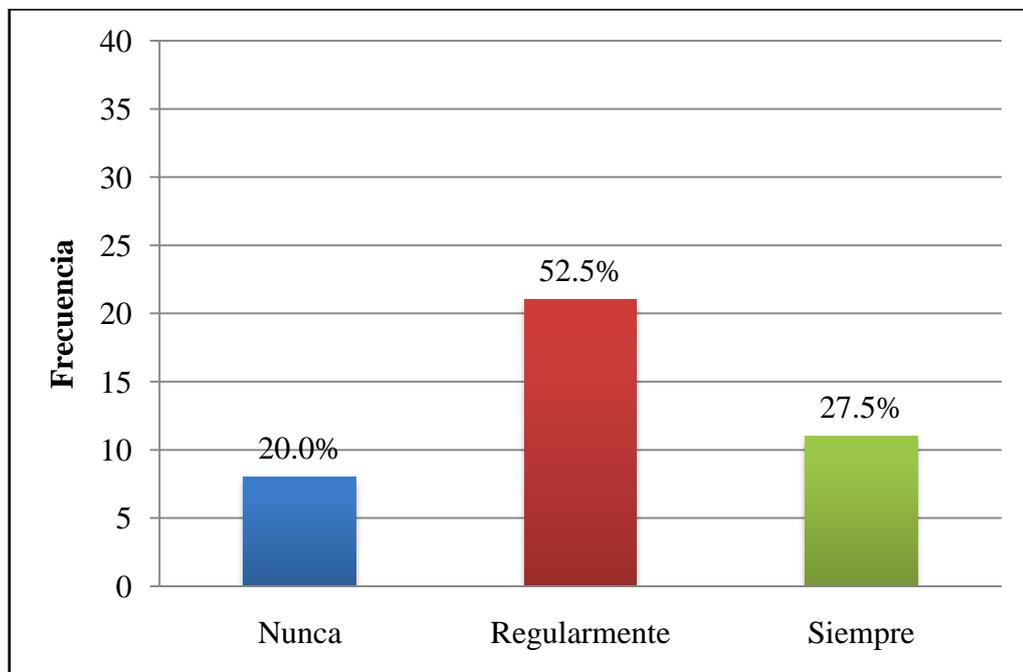
INTERPRETACIÓN:

Del gráfico 4 se infiere que, el 37.5% de alumnos siempre consumen alimentos ricos en azúcar (pasteles, galletas...), el 35% regularmente y finalmente el 27.5% nunca. Indicando con ello que más del 50% de estudiantes tienen en su consumo diario estos tipos de alimentos ya sean en el consumo dentro de la misma Institución Educativa como fuera de ella. Por ello es fundamental que los estudiantes sean supervisados por los padres de familia y cuerpo docente.

Tabla 7: Me agradan el pollo frito, chicharrón de chancho...

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	8	20,0%
	Regularmente	21	52,5%
	Siempre	11	27,5%
	Total	40	100,0%

Gráfico 5: Me agradan el pollo frito, chicharrón de chancho...



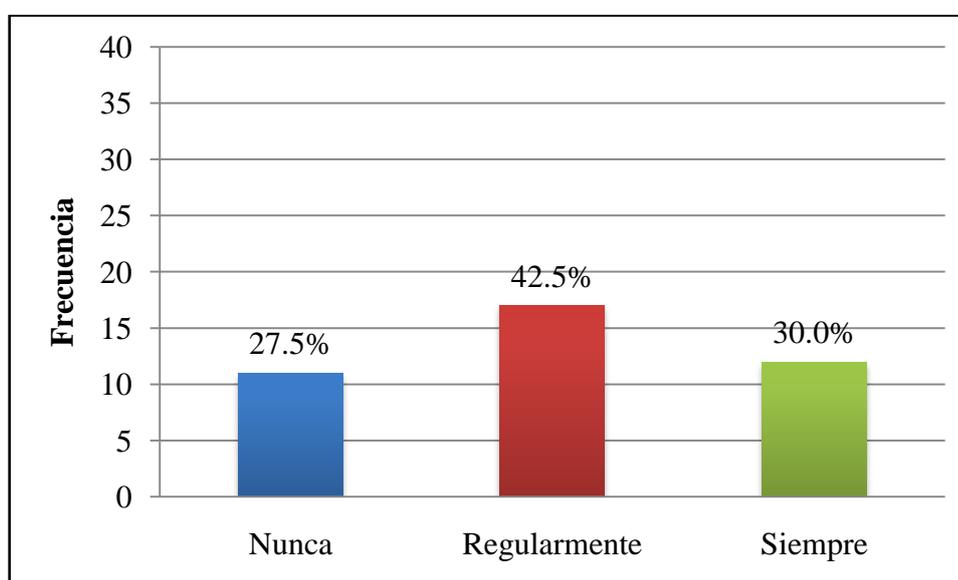
INTERPRETACIÓN:

Del gráfico se extrae que el 52.5% de estudiantes indican que regularmente les agradan el pollo frito, chicharrón de chancho..., el 27.5% siempre y el 20% nunca. Con estos resultados se comprende que los estudiantes en su mayoría consumen alimentos fritos y además esto les atrae como consumo, de otro lado son pocos estudiantes como indica el gráfico del 20% que nunca consumen, en definitiva podríamos tener en mayoría a niños y niñas poco saludables si es que estas frituras se siguen consumiendo.

Tabla 8: Me agrada combinar mis alimentos con salsas (mayonesa, mostaza, kepchu...)

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	11	27,5%
	Regularmente	17	42,5%
	Siempre	12	30,0%
	Total	40	100,0%

Gráfico 6: Me agrada combinar mis alimentos con salsas (mayonesa, mostaza, kepchu...)



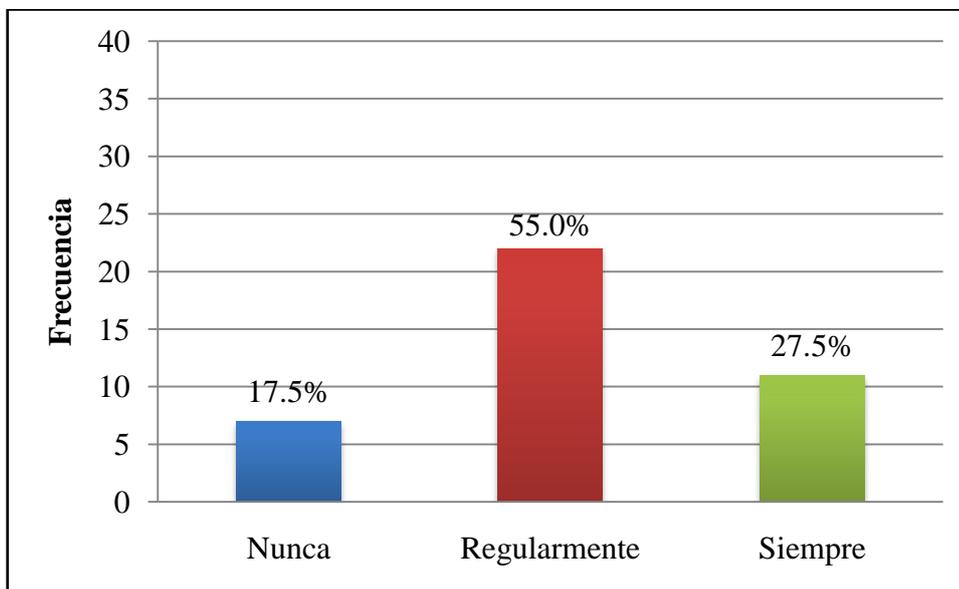
INTERPRETACIÓN:

Del gráfico se deduce que el 42.5% de estudiantes regularmente les agrada combinar alimentos con salsas (mayonesa, mostaza, kepchu...), 30% siempre y 27.5 nunca. Con ello se puede indicar que los estudiantes tienen preferencia en su mayoría por estas salsas en consecuencia se relacionaría a una alimentación no saludable.

Tabla 9: Como legumbres (lentejas, garbanzos, habas...)

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	7	17,5%
	Regularmente	22	55,0%
	Siempre	11	27,5%
	Total	40	100,0%

Gráfico 7: Como legumbres (lentejas, garbanzos, habas...)



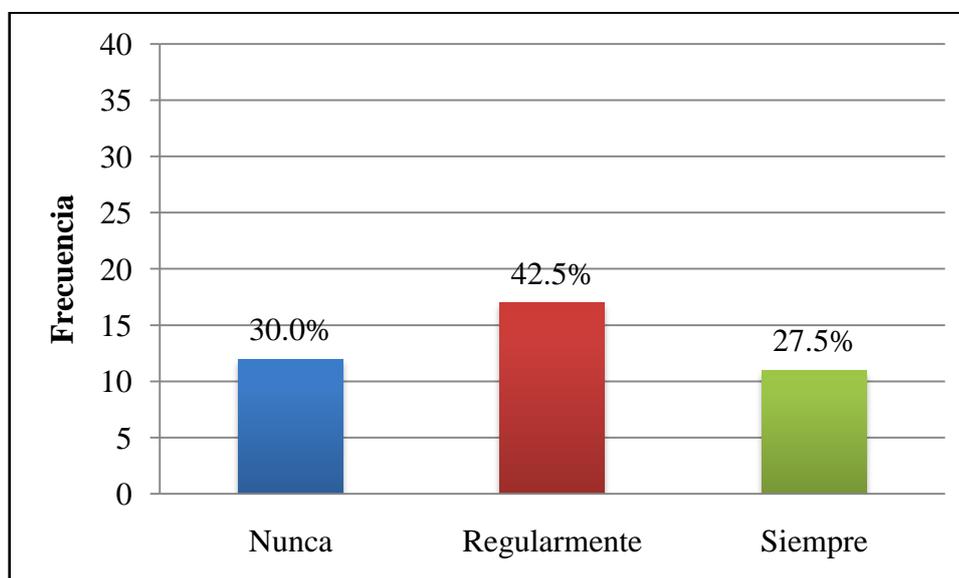
INTERPRETACIÓN:

Del gráfico 7 se infiere, que el 55% regularmente comen legumbres (lentejas, garbanzos, habas...), el 27.5% siempre y el 17.5% nunca. Lo que quiere decir que en su mayoría de estudiantes también vienen consumiendo los alimentos ricos en proteínas y lo que ayudaría es que los estudiantes suplan alimentos de grasas por los proteicos, algo que los padres de familia deben inducir en su lonchera diaria.

Tabla 10: Como cereales (trigo, cebada, maíz, arroz, avena)

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	12	30,0%
	Regularmente	17	42,5%
	Siempre	11	27,5%
	Total	40	100,0%

Gráfico 8: Como cereales (trigo, cebada, maíz, arroz, avena)



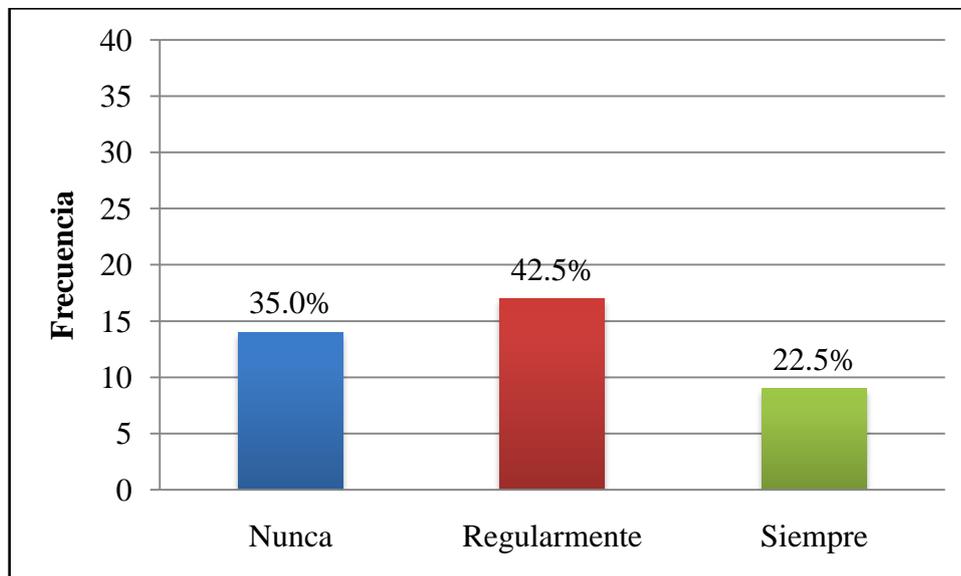
INTERPRETACIÓN:

Del gráfico 8 se infiere, el 42.5% de estudiantes comen regularmente cereales (trigo, cebada, maíz, arroz, avena), el 30% nunca y finalmente el 27.5% siempre. Aquí nos encontramos que gran parte de estudiantes no consumen cereales y lo que es peor que los padres de familia no aportan en su comida diaria de su niño o niña estos tipos de alimentos.

Tabla 11: Como frutos secos (almendras, nueces, pasas...)

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	14	35,0%
	Regularmente	17	42,5%
	Siempre	9	22,5%
	Total	40	100,0%

Gráfico 9: Como frutos secos (almendras, nueces, pasas...)



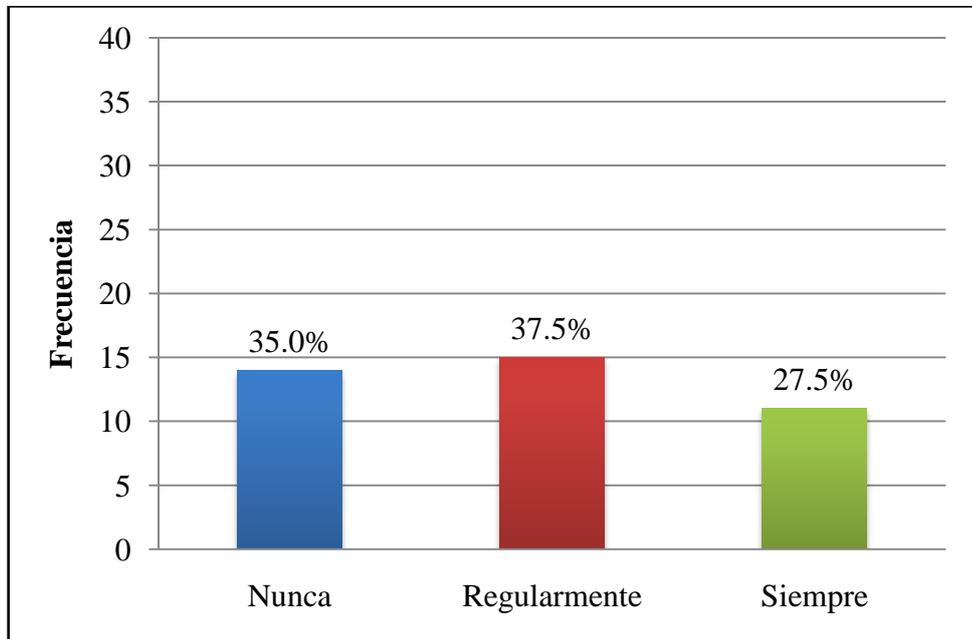
INTERPRETACIÓN:

Del gráfico 9 se infiere que el 42.5% de estudiantes comen frutos secos (almendras, nueces, pasas...), el 35% nunca y finalmente el 22.5% siempre. Con ello indicando que en su mayoría de estudiantes no consumen frutos secos, ya sean por factores de desconocimiento en su variedad de alimentos, en este caso los estudiantes tampoco se sienten emocionados por comerlos conllevando con ello que no se de una alimentación saludable.

Tabla 12: Mantengo una dieta variada y equilibrada entre vitaminas y proteínas.

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	14	35,0%
	Regularmente	15	37,5%
	Siempre	11	27,5%
	Total	40	100,0%

Gráfico 10: Mantengo una dieta variada y equilibrada entre vitaminas y proteínas.



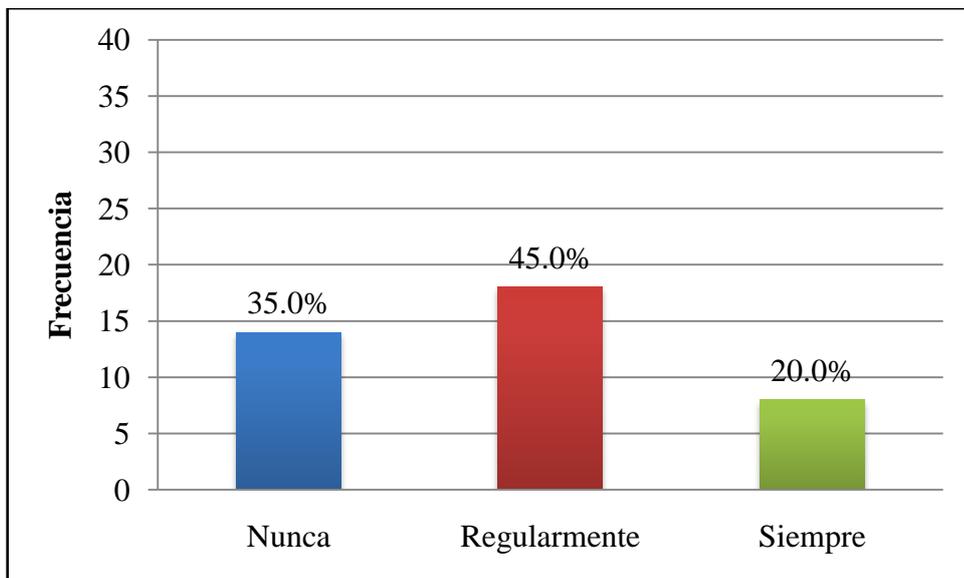
INTERPRETACIÓN:

Del gráfico 10 se infiere que, del 100% de encuestados indican que el 37.5% mantienen una dieta variada y equilibrada entre vitaminas y proteínas, el 35% nunca consumen estos tipos de alimentos y finalmente el 27.5% siempre lo consumen. Los resultados demuestran que muchos de los estudiantes no mantienen alimentos saludables, porque en mayoría de los estudiantes se inclinan más por alimentos fritos, carnes, dulces, entre otras variedades, por ello se requiere de la valoración que tienen estos alimentos para que sean proporcionados en la dieta diaria del niño o niña.

Tabla 13: Como si tengo ansiedad.

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	14	35,0%
	Regularmente	18	45,0%
	Siempre	8	20,0%
	Total	40	100,0%

Gráfico 11: Como si tengo ansiedad.



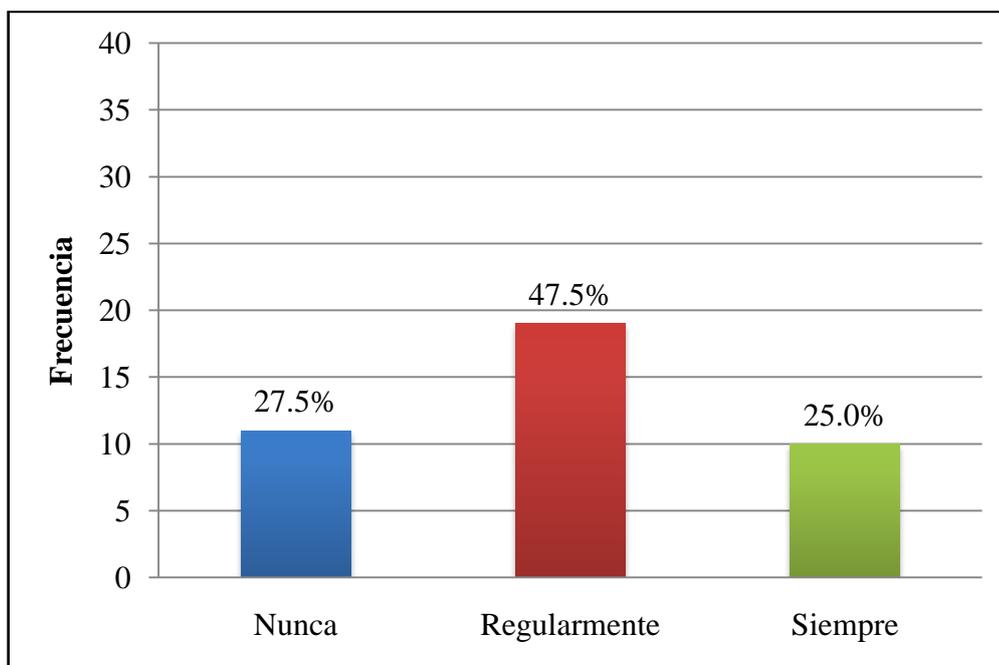
INTERPRETACIÓN:

Del gráfico 11, se deduce que el 45% d estudiantes regularmente manifiestan tener ansiedad, el 35% nunca y el 20% siempre. Existen diversos factores los cuales los estudiantes manifiestan tienen ansiedad uno de ellos es el temor, los cambios de situaciones ala que ellos se enfrentan, también podrían existir problemas en el hogar, por ello es necesario que los docentes persuadan a sus alumnos para que conozcan la situación a la que esta ansiedad podría relacionarse.

Tabla 14: Consumo habitualmente embutidos (salchicha, chorizo, hot dog, hamburguesas...)

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	11	27,5%
	Regularmente	19	47,5%
	Siempre	10	25,0%
	Total	40	100,0%

Gráfico 12: Consumo habitualmente embutidos (salchicha, chorizo, hot dog, hamburguesas...)



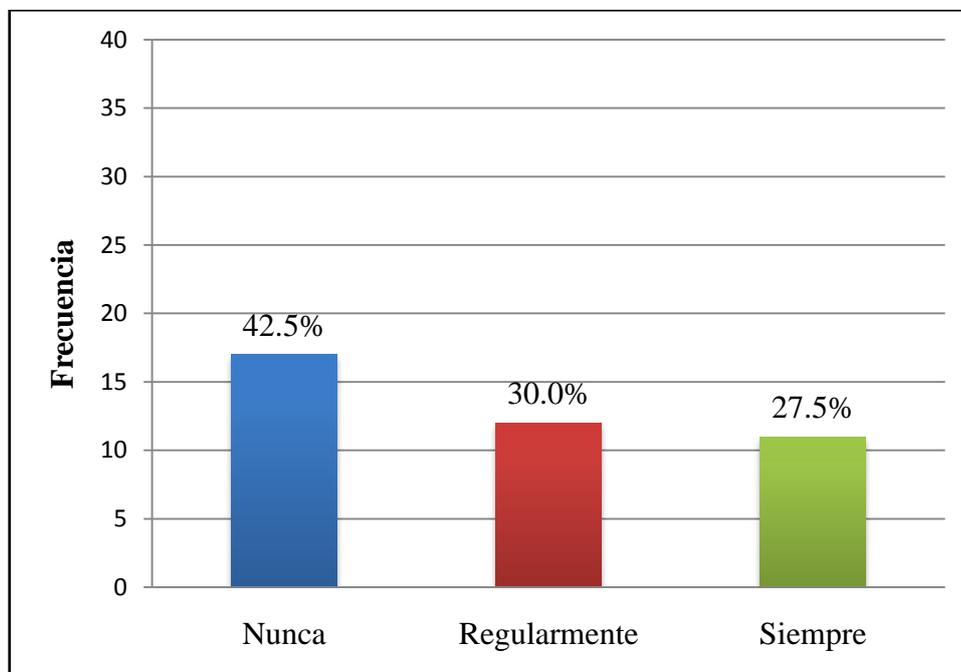
INTERPRETACIÓN:

Del grafico se desprende 47.5% de estudiantes indican que Consumo habitualmente embutidos (salchicha, chorizo, hot dog, hamburguesas...), el 27.5% indican que nunca y el 25% indican que siempre. De lo que se considera que en la gran mayoría de niños consumen alimentos no saludables con llevando con ello un alto nivel de niños y niñas que se deben de adecuar a alimentos que común mente se les considera como chatarra.

Tabla 15: Prefiero lo que venden en el quiosco del colegio que los alimentos que traigo de casa (Hamburguesas, salchiconos...)

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	17	42,5%
	Regularmente	12	30,0%
	Siempre	11	27,5%
	Total	40	100,0%

Gráfico 13: Prefiero lo que venden en el quiosco del colegio que los alimentos que traigo de casa (Hamburguesas, salchiconos...)



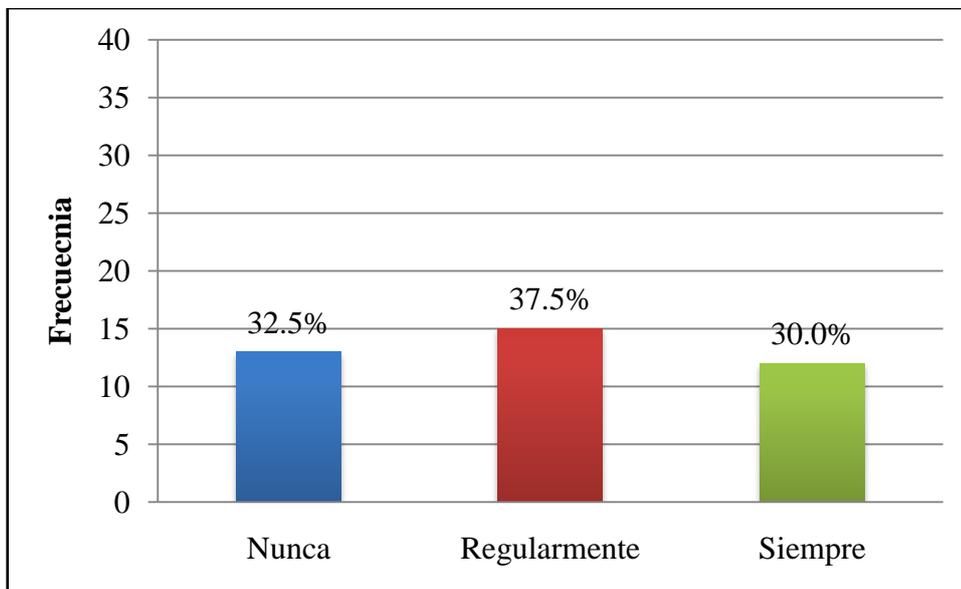
INTERPRETACIÓN:

Del gráfico se extrae que el 42.5% nunca prefieren lo que venden en el quiosco del colegio que los alimentos que traigo de casa (Hamburguesas, salchiconos...), el 30% regularmente y el 27.5% siempre. Lo cual indica que en su mayoría los estudiantes aún están sumergidos a lo que no necesariamente sea bueno para ellos, pero por otro lado valoran lo que tienen en casa, tal resultado se indica con el 27.5%

Tabla 16: Cuando enfermo me recupero sólo y naturalmente

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	13	32,5%
	Regularmente	15	37,5%
	Siempre	12	30,0%
	Total	40	100,0%

Gráfico 14: Cuando enfermo me recupero sólo y naturalmente



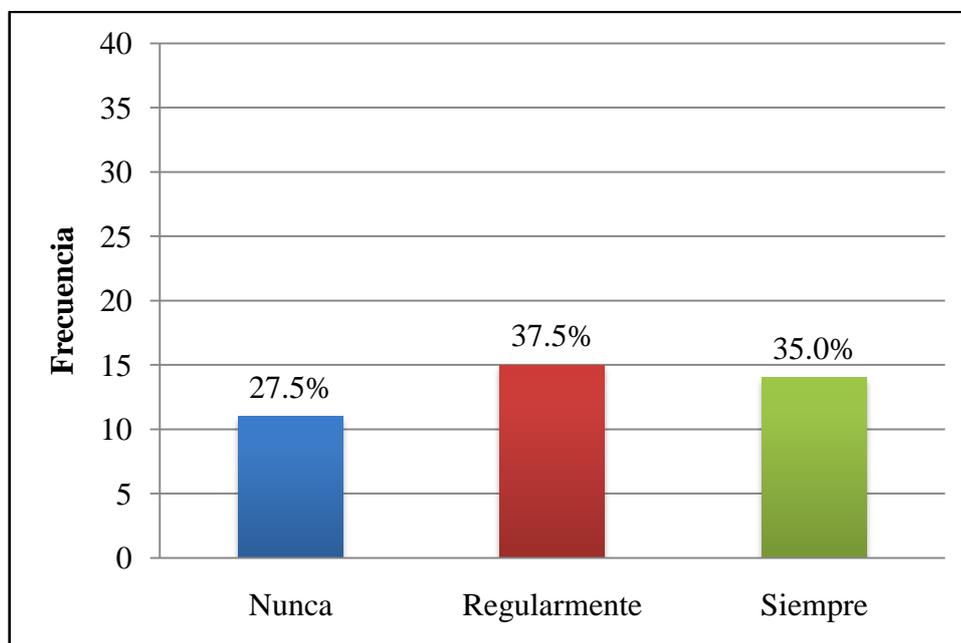
INTERPRETACIÓN:

Del gráfico se deduce que el 37.5% de estudiantes mencionan que regularmente cuando se enfermanse recuperansolos y naturalmente, 32.5% nunca y 30% siempre. Lo que indica que regularmente los estudiantes podrían mantener buenas defensas para poder mantener su salud en buen estado, ello sería por la buena alimentación que recibe en casa y ayudaría reforzar esta alimentación dentro de la Institución Educativa.

Tabla 17: Me mantengo activo en clase

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	11	27,5%
	Regularmente	15	37,5%
	Siempre	14	35,0%
	Total	40	100,0%

Gráfico 15: Me mantengo activo en clase



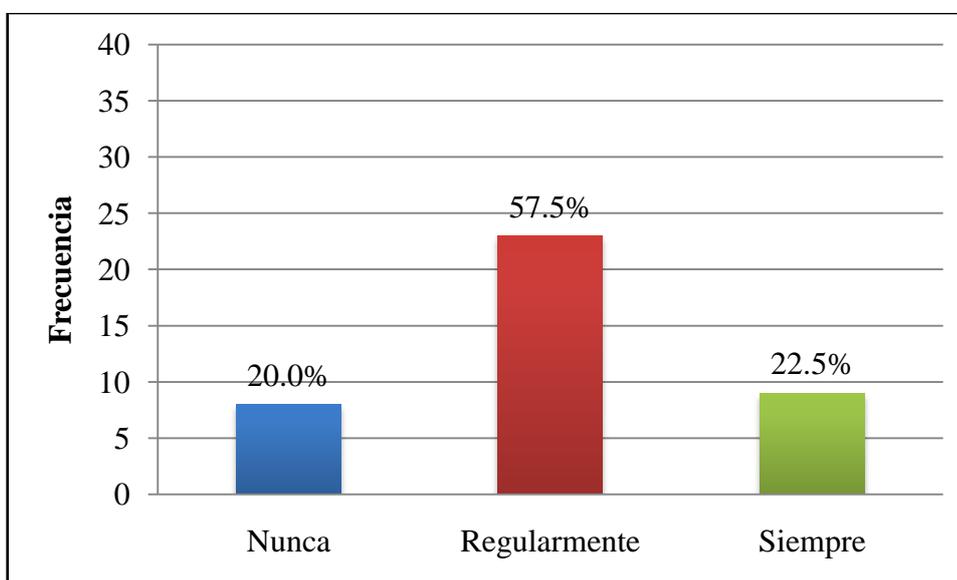
INTERPRETACIÓN:

Del gráfico 15 se infiere que el 37.5% de estudiantes dicen: Me mantengo activo en clase, el 35% siempre y el 27.5% nunca. Estos resultados demuestran que aun la Institución Educativa tiene que prestar atención acerca de los motivos que tiene el estudiante para que este no se encuentre activo, muchas veces por el cansancio de las horas en estudio existiendo un factor importante de la alimentación que los estudiantes tienen.

Tabla 18: Alcanzo mi estatura máxima, si todavía estás creciendo.

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	8	20,0%
	Regularmente	23	57,5%
	Siempre	9	22,5%
	Total	40	100,0%

Gráfico 16: Alcanzo mi estatura máxima, si todavía estás creciendo.



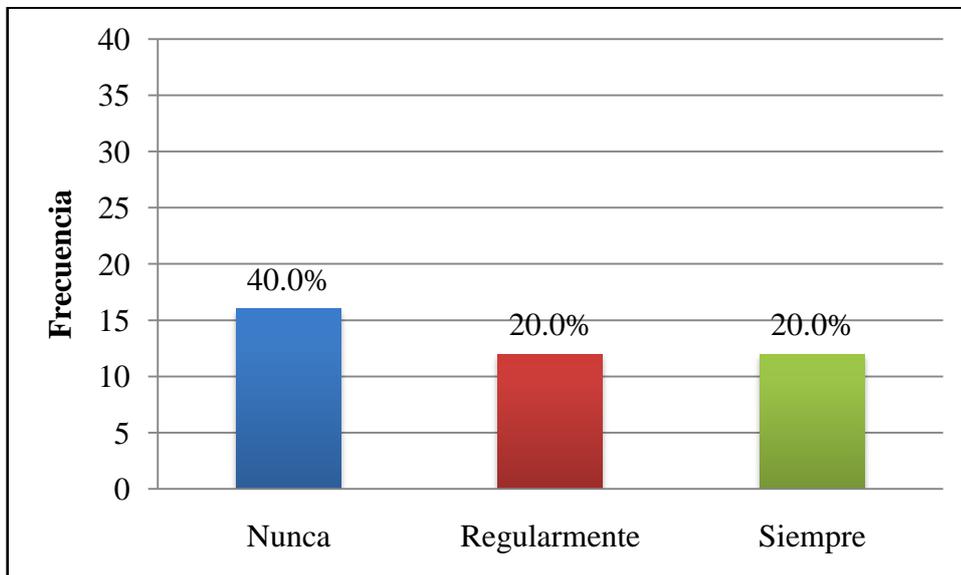
INTERPRETACIÓN:

Del gráfico 16 se infiere que el 57.7% de estudiantes dicen alcanzar estatura máxima, si todavía están creciendo, el 22.5% siempre y el 20% nunca. Lo que demuestra que en su mayoría de estudiantes indican tener la estatura adecuada, ello demuestra que los niños y niñas se sienten bien con la estatura que tienen.

Tabla 19: Me mantengo fuerte para hacer deportes y otras actividades.

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	16	40,0%
	Regularmente	12	30,0%
	Siempre	12	30,0%
	Total	40	100,0

Gráfico 17: Me mantengo fuerte para hacer deportes y otras actividades.



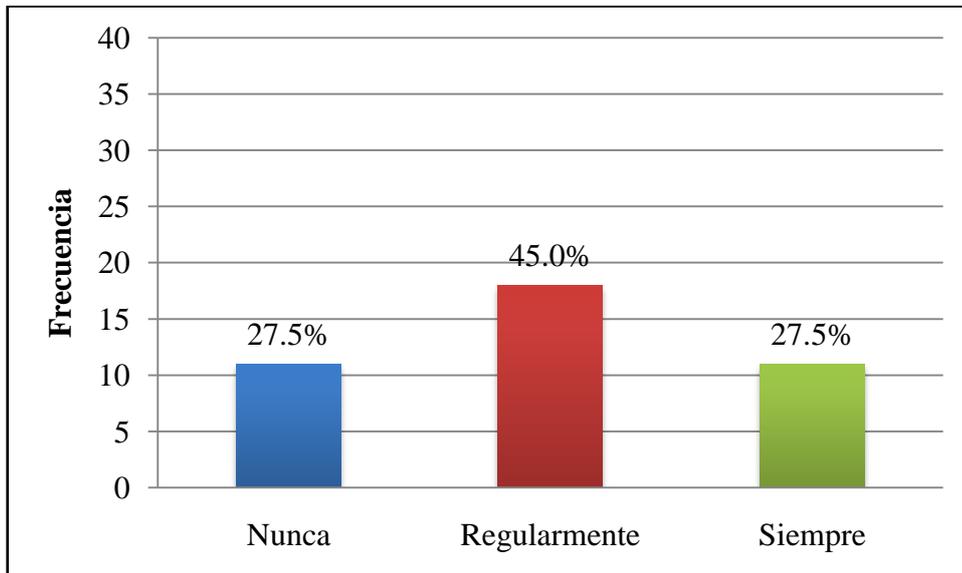
INTERPRETACIÓN:

Del gráfico 17 se desprende que el 40% nunca se mantienen fuerte para hacer deportes y otras actividades, el 20% regularmente y lo mismo con el 20% indican que siempre. De lo que se demuestra que en la gran parte de los estudiantes no mantienen el ritmo cardiaco al hacer ejercicios, uno de los factores evidentemente es la mala alimentación y poco deporte que ellos no tienen con frecuencia.

Tabla 20: Cuando estoy aburrido miro televisión acompañado de un dulce (chocolate, chicle...)

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	11	27,5%
	Regularmente	18	45,0%
	Siempre	11	27,5%
	Total	40	100,0%

Gráfico 18: Cuando estoy aburrido miro televisión acompañado de un dulce (chocolate, chicle...)



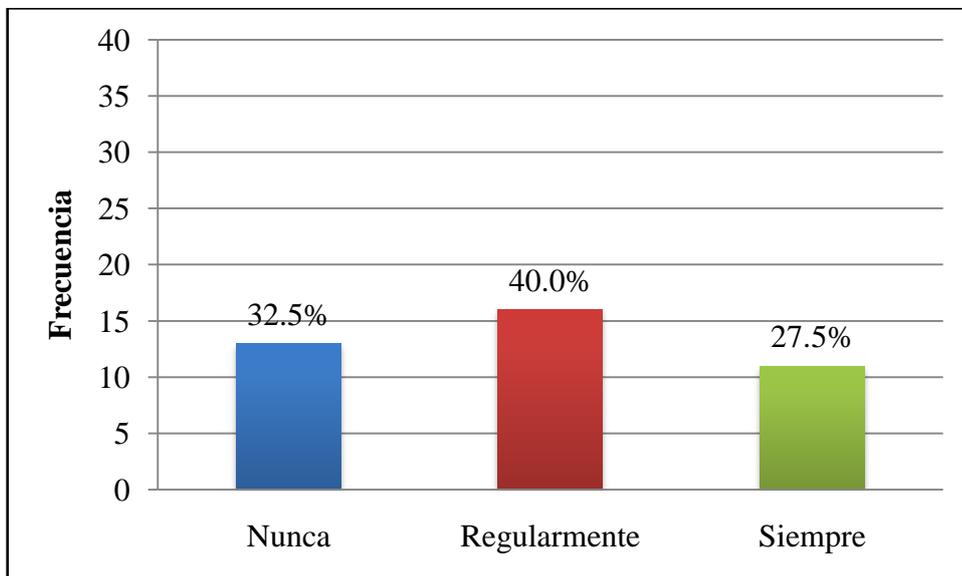
INTERPRETACIÓN:

Del gráfico 18 los resultados arrojan que el 45% de estudiantes indican: Cuando estoy aburrido miro televisión acompañado de un dulce (chocolate, chicle...), el 27.5% siempre y el 27.5% nunca. De los resultados se comprende que la gran mayoría de estudiantes tienen un entretenimiento y los cuales se viene acompañado con algún dulce, claramente vemos como los niños no se encuentran supervisados en casa para poder guiarlos hacia una alimentación saludable.

Tabla 21: Como entre 5 y 3 veces al día

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	13	32,5%
	Regularmente	16	40,0%
	Siempre	11	27,5%
	Total	40	100,0%

Gráfico 19: Como entre 5 y 3 veces al día



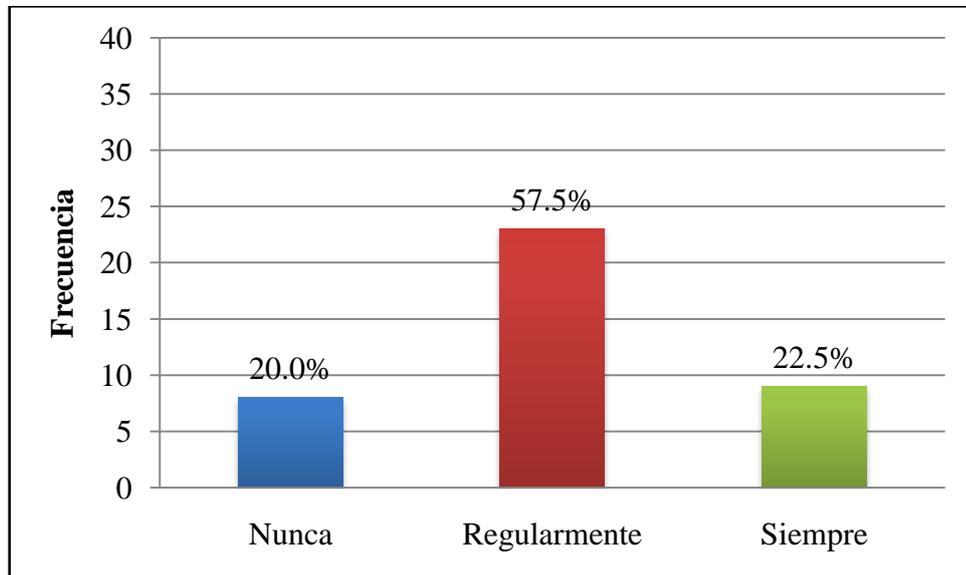
INTERPRETACIÓN:

Del gráfico 19 se infiere que el 40% de los estudiantes comen entre 5 y 3 veces al día, el 32.5% nunca, 27.5% siempre. Lo que se entiende que generalmente los estudiantes mantienen la cantidad de alimentación que todo niño o niña debería tener.

Tabla 22: Tengo energía durante todo el día.

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	8	20,0%
	Regularmente	23	57,5%
	Siempre	9	22,5%
	Total	40	100,0%

Gráfico 20: Tengo energía durante todo el día.



INTERPRETACIÓN:

Del gráfico 20 se infiere que el 57.5% de estudiantes indican tener energía durante todo el día, 22.5% siempre y 20% nunca. De lo que se deslinda que para mantener la energía de los estudiantes se debe de mejorar la alimentación de forma saludable.

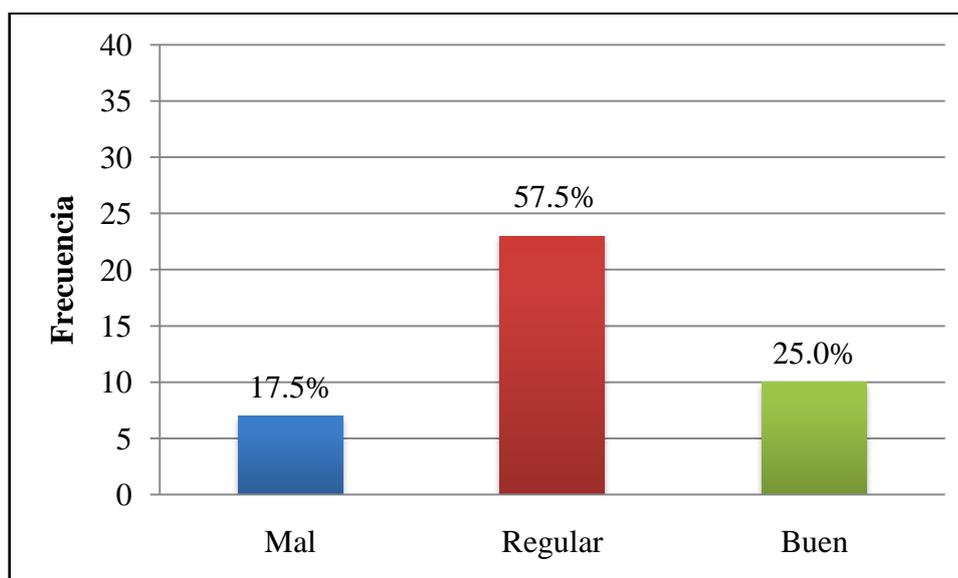
Tabla 23: Dimensión Hábitos Alimenticios no Saludables

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Mala	7	17.5%
	Regular	23	57.5%
	Buena	10	25.0%
	Total	40	100.0%

$$X^2_o = 10.850 \quad X^2_{0.05, 2} = 5.991 \quad p < 0.05$$

Donde: X^2_o = Chi cuadrado observado; $X^2_{0.05, 2}$ = Chi cuadrado de la tabla
 $X^2_o > X^2_{0.05}$ = hay significancia

Gráfico 21: Dimensión Hábitos Alimenticios no Saludables



INTERPRETACIÓN:

Del gráfico se deduce que los estudiantes del 5°A y el 5°B tienen una alimentación regular no saludable alcanzando el 57.5%, siguiendo de un 25% buena y 17.5% mala. Lo que demuestra que todavía falta mejorar la calidad alimenticia del estudiante para que estos resultados sean del todo buenas y tener estudiantes saludables en cuerpo y mente.

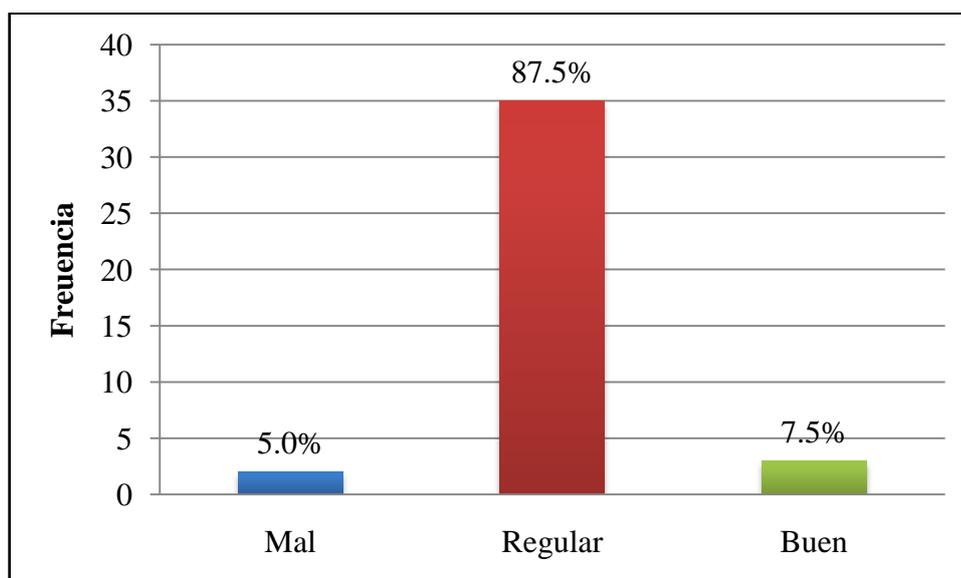
Tabla 24: Dimensión Hábitos Alimenticios Saludables

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Mala	2	5.0%
	Regular	35	87.5%
	Buena	3	7.5%
	Total	40	100.05

$$X^2_o = 52.850 \quad X^2_{0.05, 2} = 5.991 \quad p < 0.05$$

Donde: X^2_o = Ji cuadrado observado; $X^2_{0.05, 2}$ = Ji cuadrado de la tabla
 $X^2_o > X^2_{0.05}$ = hay significancia

Gráfico 22: Dimensión Hábitos Alimenticios Saludables



INTERPRETACIÓN:

Del gráfico se desprende que en cuanto a la dimensión Hábitos Alimenticios Saludables los estudiantes tienen un nivel regular alcanzando el 87.5%, el 7.5% buena y el 5% mala. Lo cual indica que estamos por buen camino pero aun debemos de mejorar la calidad alimenticia de los niños y niñas dentro de la Institución Educativa.

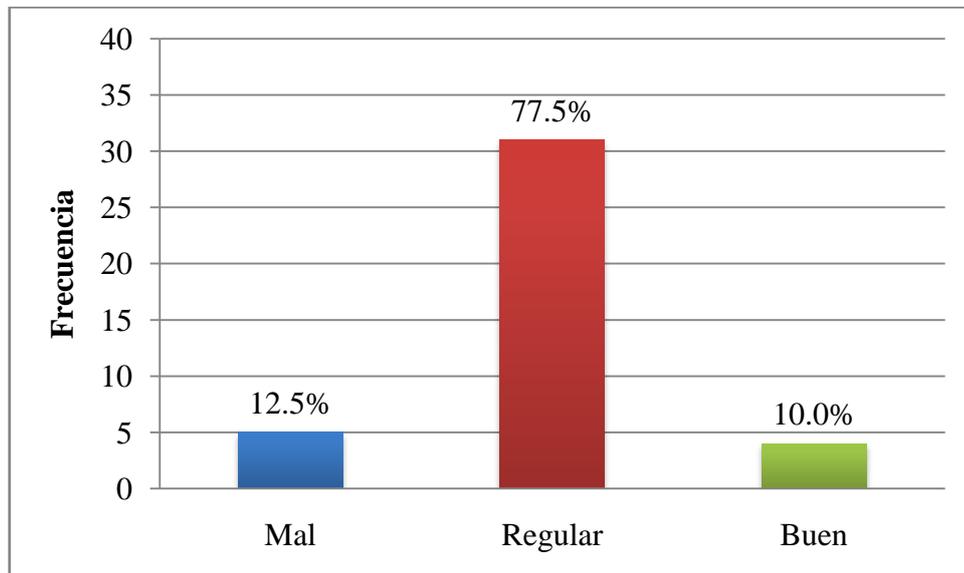
Tabla 25: General Hábitos Alimenticios

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Mala	5	12.5%
	Regular	31	77.5%
	Buena	4	10.0%
	Total	40	100.0%

$$X^2_o = 35.150 \quad X^2_{0.05, 2} = 5.991 \quad p < 0.05$$

Donde: X^2_o = Ji cuadrado observado; $X^2_{0.05, 2}$ = Ji cuadrado de la tabla
 $X^2_o > X^2_{0.05}$ = hay significancia

Gráfico 23: General Hábitos Alimenticios



INTERPRETACIÓN:

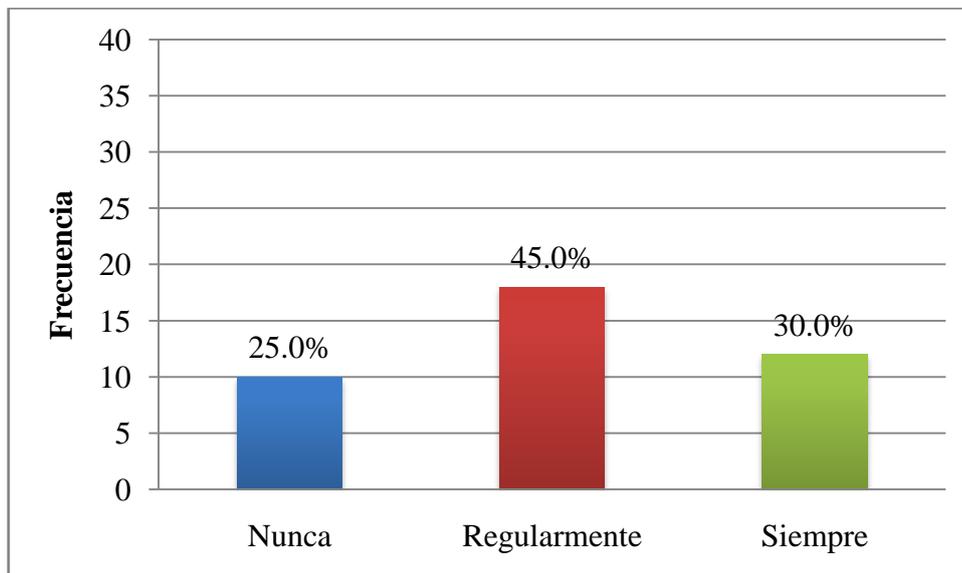
Del gráfico se desprende que el nivel que alcanza en cuanto a los hábitos alimenticios los estudiantes del 5°A y el 5° B de la Institución Educativa se obtiene que es regular obteniendo el resultado de 77.5%, 12.5 mala y 10% buena. Indicando con ello que en su totalidad la alimentación es regular conllevando con ello una preocupación para que esto pueda mejorar.

RENDIMIENTO ACADÉMICO

Tabla 26: Creo que mis logros académicos son producto de mi esfuerzo.

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	10	25,0%
	Regularmente	18	45,0%
	Siempre	12	30,0%
	Total	40	100,0%

Gráfico 24: Creo que mis logros académicos son producto de mi esfuerzo.



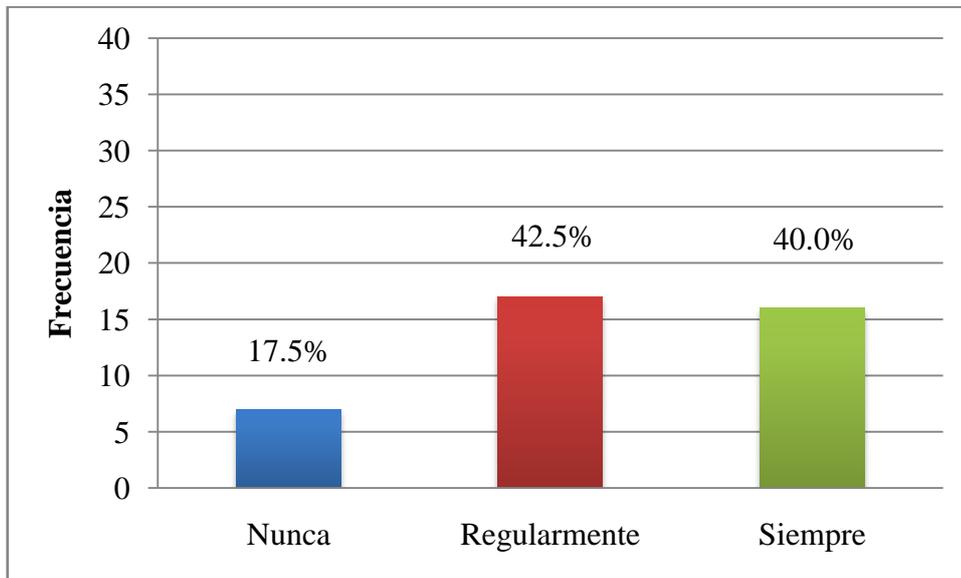
INTERPRETACIÓN:

Del gráfico se desprende que del total de encuestados el 45% de estudiantes ante la pregunta: Creo que mis logros académicos son producto de mi esfuerzo, el 45% dicen regularmente, el 30% siempre y el 25 nunca. Los estudiantes consideran que tienen un logro regular, esto puede ser debido a los alimentos que consumen dentro de la institución educativa después de recreo, muchos de los casos traen alimentos preparados de casa, en ambos casos los estudiantes se sienten cansados después de haber comido y hacer vida social mostrando cansancio y poco interés después de recreo, pero a ello vemos también la persistencia del estudiante por sobresalir académicamente pero fuera de lo que ellos quieren no lo logran satisfactoriamente sino de manera regular.

Tabla 27: Mientras realizo una evaluación pienso que lo estoy haciendo bien.

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	7	17,5%
	Regularmente	17	42,5%
	Siempre	16	40,0%
	Total	40	100,0%

Gráfico 25: Mientras realizo una evaluación pienso que lo estoy haciendo bien.



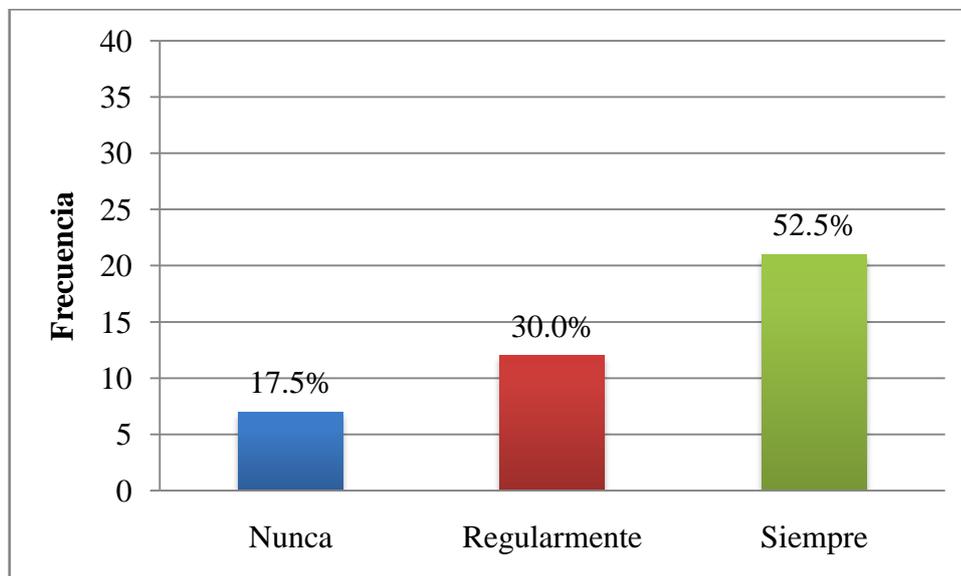
INTERPRETACIÓN:

Del grafico se infiere que regularmente el 42.5% de estudiantes consideran que mientras realizan una evaluación piensan que lo están haciendo bien, el 40% siempre y el 17.5 nunca. De la mayoría de estudiantes si tienen las mejores intensiones para poder resolver sus exámenes de la mejor manera, aun que el resultado no se obtenga de forma óptima, esto puede ser debido a las deficiencias que el estudiante tiene en los diferentes cursos, unos pueden ser más fáciles que otros y lo que los estudios no hacen por mejorar estos cursos del que se tiene dificultad para entenderlos.

Tabla 28: Al momento de realizar una prueba, siento que mi rendimiento no será el esperado.

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	7	17,5%
	Regularmente	12	30,0%
	Siempre	21	52,5%
	Total	40	100,0%

Gráfico 26: Al momento de realizar una prueba, siento que mi rendimiento no será el esperado.



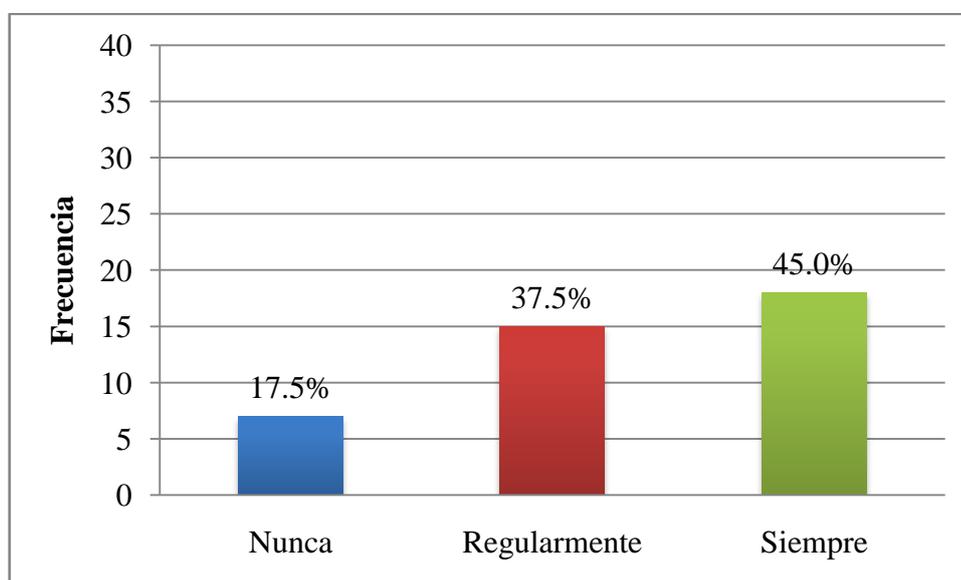
INTERPRETACIÓN:

Del gráfico se desprende que el 52.5% de estudiantes siempre pasa que, al momento de realizar una prueba, siento que mi rendimiento no será el esperado, el 30% regularmente y el 17.5 nunca. Los estudiantes en este caso el 30% no se sienten seguros al momento de dar un examen muchas veces por el temor de los resultados ante una prueba, quizás al sentir cansancio, no haber estudiado lo suficiente, etc. Por lo que demuestra una tercera parte de estudiantes que no mantiene la seguridad por lo que estudia o conoce.

Tabla 29: Creo que mis compañeros obtendrán mejores resultados que yo en cualquier evaluación.

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	7	17,5%
	Regularmente	15	37,5%
	Siempre	18	45,0%
	Total	40	100,0%

Gráfico 27: Creo que mis compañeros obtendrán mejores resultados que yo en cualquier evaluación.



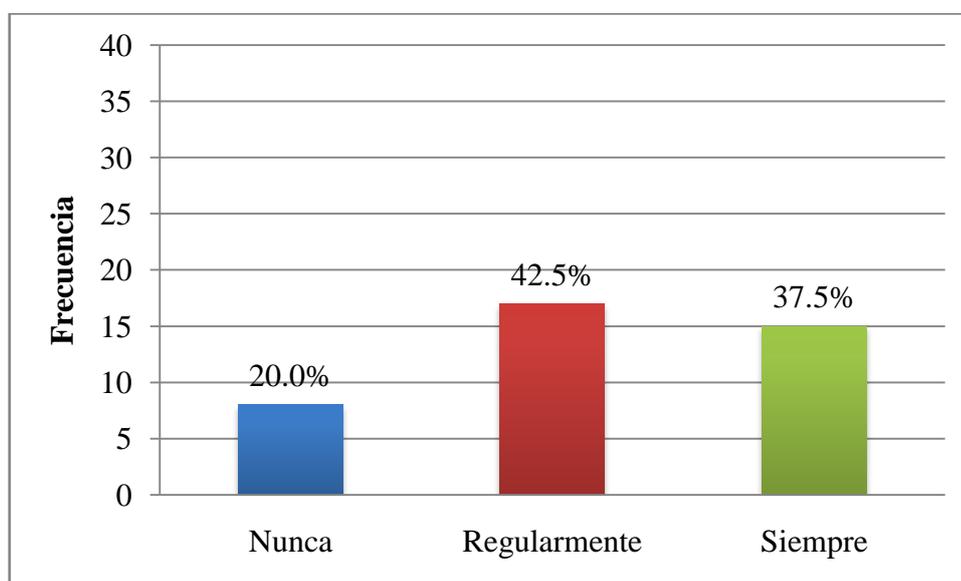
INTERPRETACIÓN:

Del gráfico se desprende ante la pregunta Creo que mis compañeros obtendrán mejores resultados que yo en cualquier evaluación, el 45% de estudiantes considera que siempre, el 37.5 regularmente y el 17.5 nunca. De los resultados podemos aseverar que la mayoría de estudiantes sienten el temor de no responder correctamente a diferencia de sus compañeros, en estos casos debido a la ansiedad ya sea por el tiempo del examen, el grado de dificultad de la prueba, etc. Ante ello es necesario poder conocer que estudiantes sienten este temor para que a futuro se pueda trabajar de otro modo con ellos ayudándoles en su capacidad de confianza y seguridad en lo que aprendió en clase y saberlo desarrollar teóricamente.

Tabla 30: Estudio con anticipación para obtener buenos resultados en mis exámenes.

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	8	20,0%
	Regularmente	17	42,5%
	Siempre	15	37,5%
	Total	40	100,0%

Gráfico 28: Estudio con anticipación para obtener buenos resultados en mis exámenes.



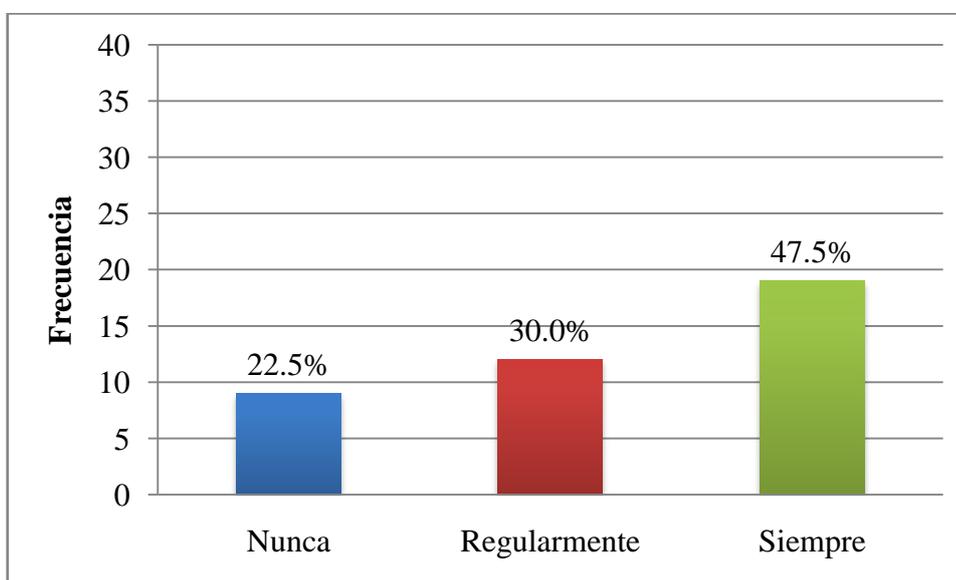
INTERPRETACIÓN:

Del gráfico se infiere ante la pregunta Estudio con anticipación para obtener buenos resultados en mis exámenes, el 42.5% responden que regularmente, el 37.5% siempre y el 20% nunca. Existe un grado de alumnos que para obtener resultados favorables se preparan con antelación, ello hace que en el momento de dar un examen tengan la seguridad para estar de manera tranquila al desarrollar la prueba.

Tabla 31: Creo que me preparo bien antes de realizar una prueba.

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	9	22,5%
	Regularmente	12	30,0%
	Siempre	19	47,5%
	Total	40	100,0%

Gráfico 29: Creo que me preparo bien antes de realizar una prueba.



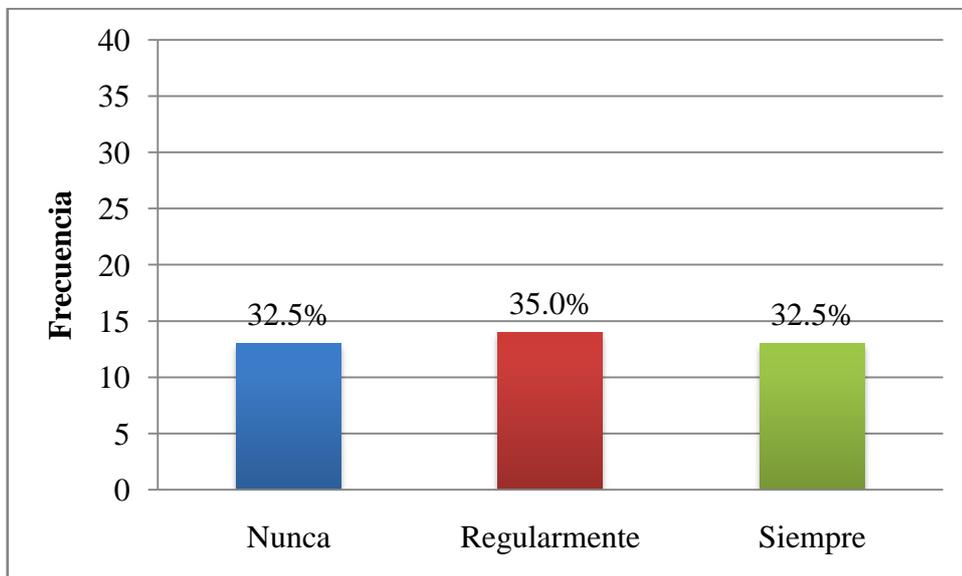
INTERPRETACIÓN:

Del gráfico se extrae de la pregunta 'Creo que me preparo bien antes de realizar una prueba', el 47.5% de estudiantes consideran que siempre, el 30% regularmente y el 22.5% nunca. A lo que se obtiene en más de 40% de los estudiantes ante esta pregunta consideran que siempre se preparan para dar una prueba, ello indica que los estudiantes buscan formar de comprender los cursos que levantan, ya sea utilizando la lectura, cartillas de resúmenes, etc. Lo que indica un claro interés de la gran mayoría de alumnos que tienen por hacer lo mejor que pueden en su examen.

Tabla 32: Me siento nervioso/a al momento de rendir un examen porque sé que obtendré malos resultados

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	13	32,5%
	Regularmente	14	35,0%
	Siempre	13	32,5%
	Total	40	100,0%

Gráfico 30: Me siento nervioso/a al momento de rendir un examen porque sé que obtendré malos resultados



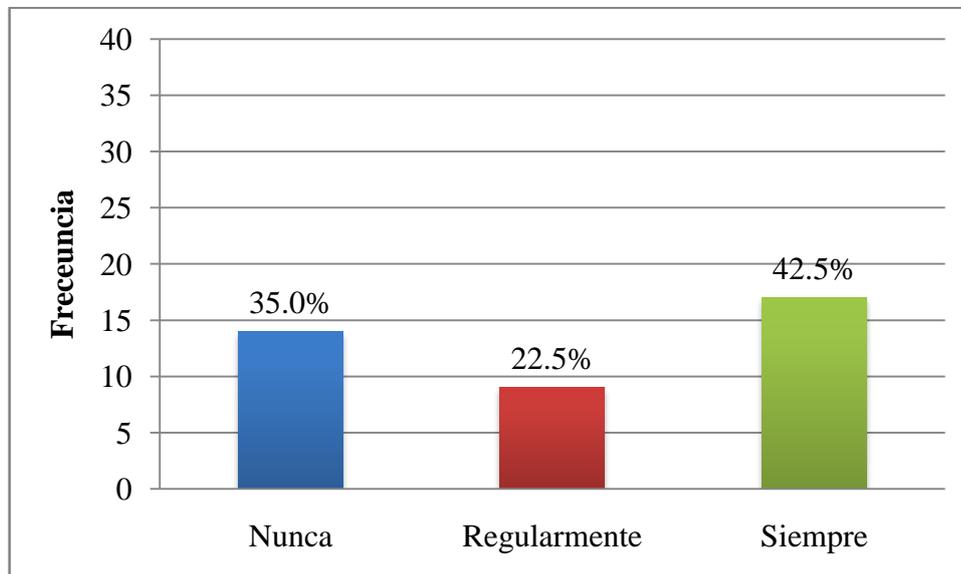
INTERPRETACIÓN:

Del gráfico se deduce ante la pregunta Me siento nervioso/a al momento de rendir un examen porque sé que obtendré malos resultados, el 35% consideran que regularmente, el 32.5% siempre y lo mismo con el 32.5% nunca. En esta pregunta regularmente los estudiantes se mantienen nerviosos, debido a que en algunos casos a la falta de conocimiento que tienen acerca del curso, la motivación antes del examen en estos casos ayudaría a que el estudiante se muestre más tranquilo y tolerante con las preguntas que se le entregan para poder resolverlas.

Tabla 33: Me siento a gusto en los procesos de evaluación

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	14	35,0%
	Regularmente	9	22,5%
	Siempre	17	42,5%
	Total	40	100,0%

Gráfico 31: Me siento a gusto en los procesos de evaluación



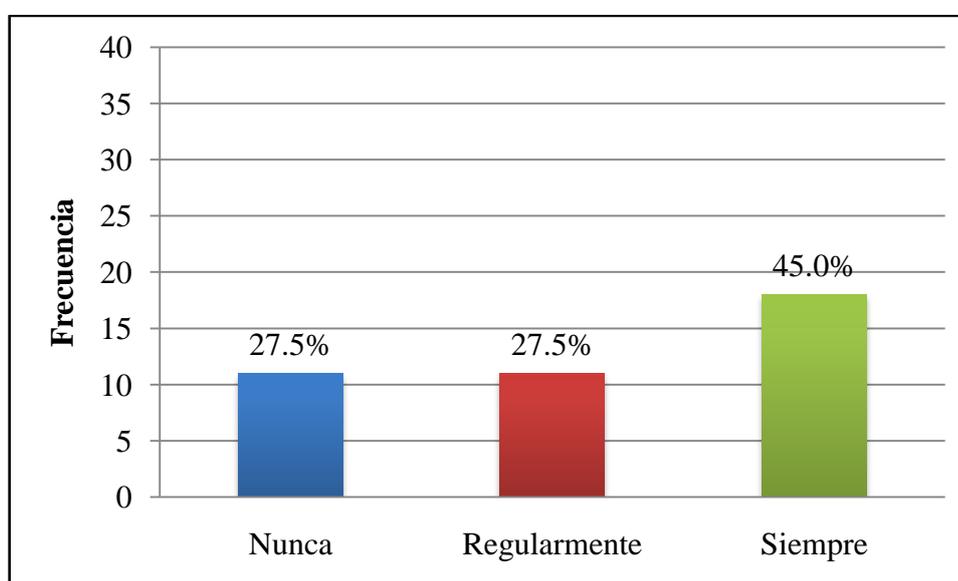
INTERPRETACIÓN:

Del gráfico se infiere ante la pregunta Me siento a gusto en los procesos de evaluación, el 42.5% considera que siempre, el 35% nunca y el 22.5 regularmente. A ello podemos aseverar que más del 40% de estudiantes se encuentra bien y tranquilo, no generando ansiedad con las preguntas que se le formula, a diferencia de otros con el 35%, en este caso existe un porcentaje de alumnos que el proceso de una evaluación no los hace sentir cómodos en el proceso de la prueba, por ello se debe prestar atención ante estos procesos, preguntándoles que les dificulta al momento de desarrollar un examen.

Tabla 34: Al ver el examen cuestiono que mis conocimientos sean suficientes para contestarlo adecuadamente

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	11	27,5%
	Regularmente	11	27,5%
	Siempre	18	45,0%
	Total	40	100,0%

Gráfico 32: Al ver el examen cuestiono que mis conocimientos sean suficientes para contestarlo adecuadamente



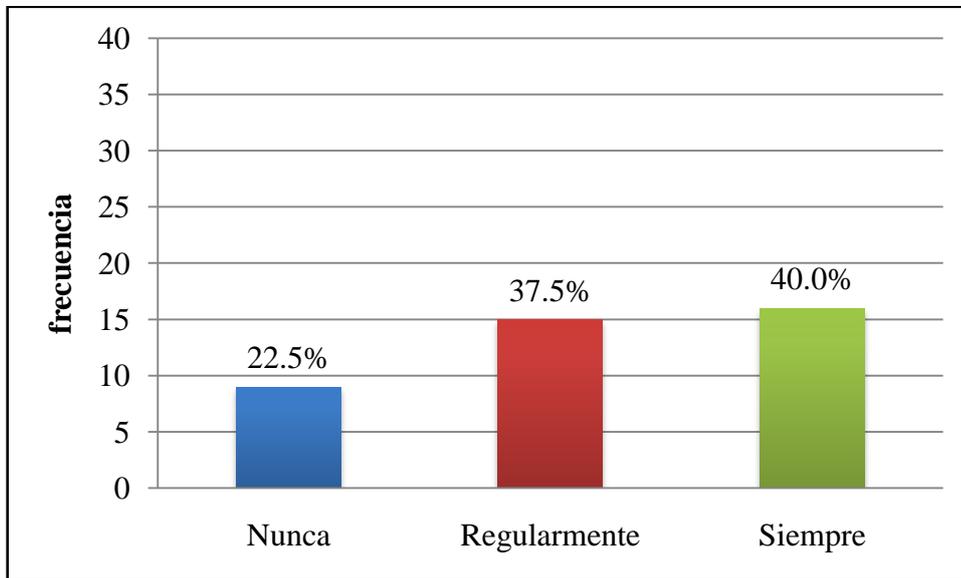
INTERPRETACIÓN:

Del gráfico se desprende ante la pregunta: Al ver el examen cuestiono que mis conocimientos sean suficientes para contestarlo adecuadamente, el 45% consideran que siempre, el 27.5% regularmente y el 27.5 nunca. De acuerdo con los resultados en su mayoría de estudiantes ven con dificultad poder desarrollar sus exámenes con facilidad, lo que indica que falta aun reforzar el entendimiento que tienen los estudiantes en las clases diarias de los diferentes áreas de estudio que tiene la Institución Educativa.

Tabla 35: Me entristece obtener malas calificaciones por mi pereza.

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	9	22,5%
	Regularmente	15	37,5%
	Siempre	16	40,0%
	Total	40	100,0%

Gráfico 33: Me entristece obtener malas calificaciones por mi pereza.



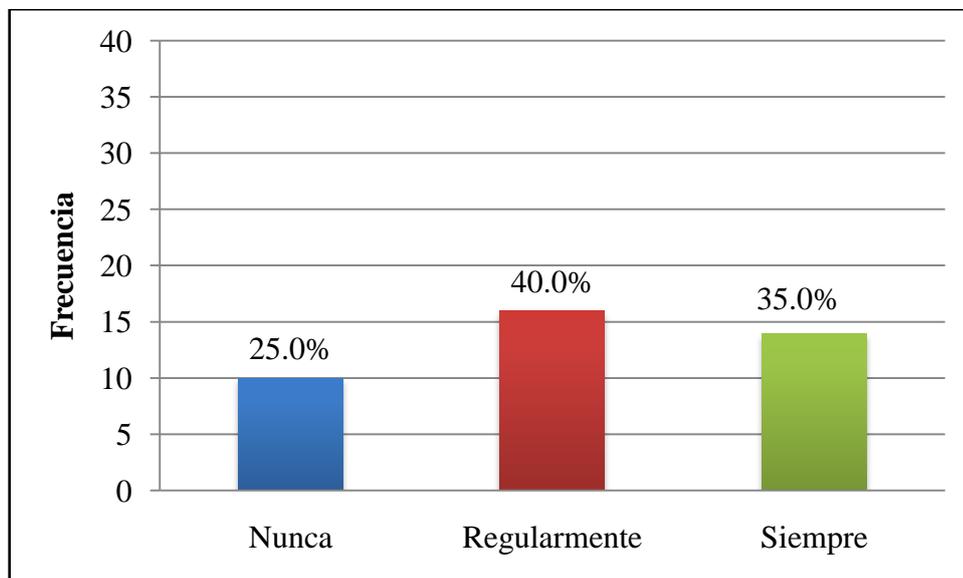
INTERPRETACIÓN:

Del gráfico se infiere, ante la pregunta Me entristece obtener malas calificaciones por mi pereza, el 40% consideran que siempre, el 37.5 regularmente y el 22.5 nunca. Muchos de los estudiantes aceptan tener pereza ya sean por falta de interés personal, por motivación en clase, por persistencia a la hora de salir de clases y ayuda en la resolución de tareas en el hogar.

Tabla 36: Considero que las notas que obtengo no reflejan mis conocimientos.

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	10	25,0%
	Regularmente	16	40,0%
	Siempre	14	35,0%
	Total	40	100,0%

Gráfico 34: Considero que las notas que obtengo no reflejan mis conocimientos.



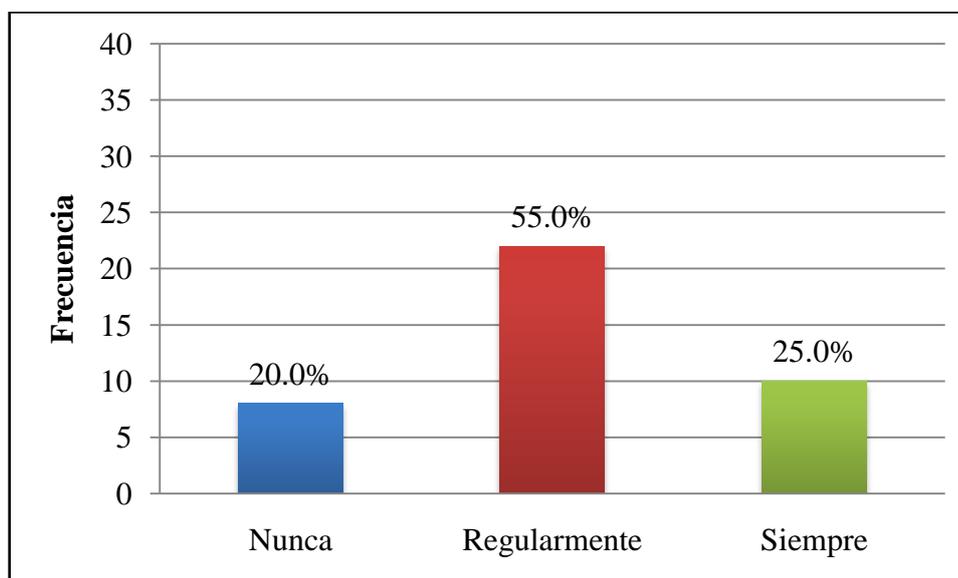
INTERPRETACIÓN:

Del grafico se infiere ante la pregunta Considero que las notas que obtengo no reflejan mis conocimientos, el 40% considera que regularmente, el 35% siempre y el 25% nunca. En los resultados de esta pregunta los estudiantes regularmente piensan que ellos pueden obtener mejores calificaciones pero no pueden reflejar esos conocimientos debido a que ellos necesitan otros métodos para poder dar a conocer lo que aprendieron.

Tabla 37: Considero que mis buenos resultados académicos se deben más a mi buena suerte que a mis capacidades.

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	8	20,0%
	Regularmente	22	55,0%
	Siempre	10	25,0%
	Total	40	100,0%

Gráfico 35: Considero que mis buenos resultados académicos se deben más a mi buena suerte que a mis capacidades.



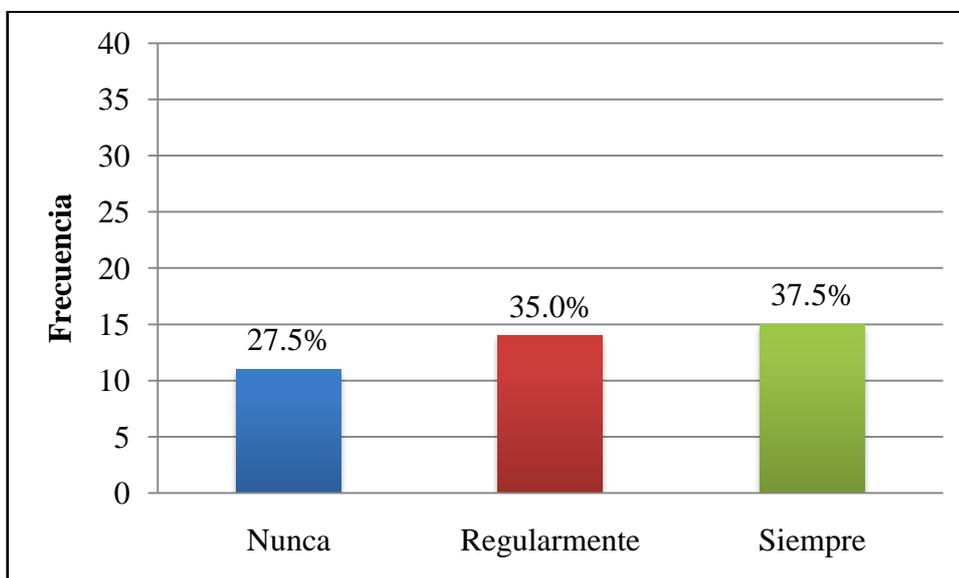
INTERPRETACIÓN:

Del gráfico se extrae ante la pregunta: Considero que mis buenos resultados académicos se deben más a mi buena suerte que a mis capacidades, el 55% responden que regularmente, el 25% siempre y el 20 nunca. De los resultados podemos aseverar que regularmente los estudiantes obtienen sus resultados debido a sus capacidades y en todo caso al esfuerzo que mantienen día a día en clases, lo que determina que los estudiantes si se esmeran y ellos mismos indican que los resultados se muestran en las notas que ellos obtienen.

Tabla 38: Pienso que mis calificaciones deberían ser peores.

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	11	27,5%
	Regularmente	14	35,0%
	Siempre	15	37,5%
	Total	40	100,0%

Gráfico 36: Pienso que mis calificaciones deberían ser peores.



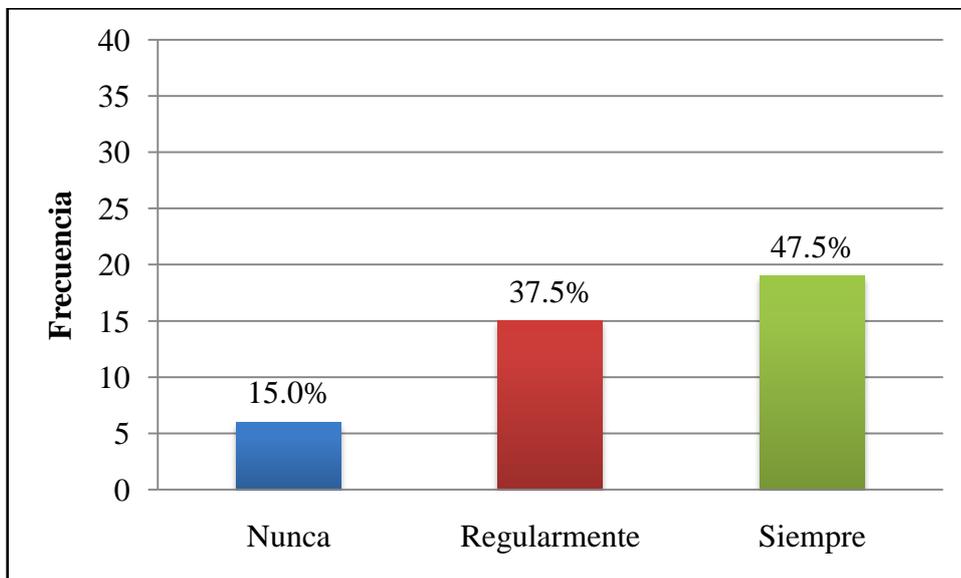
INTERPRETACIÓN:

Del gráfico se infiere ante la pregunta: Pienso que mis calificaciones deberían ser peores, el 37.5% responden siempre, el 35% regularmente y el 27.5 nunca. En esta pregunta se considera que los estudiantes a pesar de poner interés en los cursos también se califican que sus notas deberían ser peores esto sucede en casos cuando los estudiantes consideran que no estudiaron lo suficiente y que a pesar de ello responden afirmativamente lo que ellos en su temor y nerviosismo piensan que pudo ser peor pero en realidad sus capacidades al resolver las preguntas reflejaron que aprendieron.

Tabla 39: Me entristece no poder responder un examen correctamente.

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	6	15,0%
	Regularmente	15	37,5%
	Siempre	19	47,5%
	Total	40	100,0%

Gráfico 37: Me entristece no poder responder un examen correctamente.



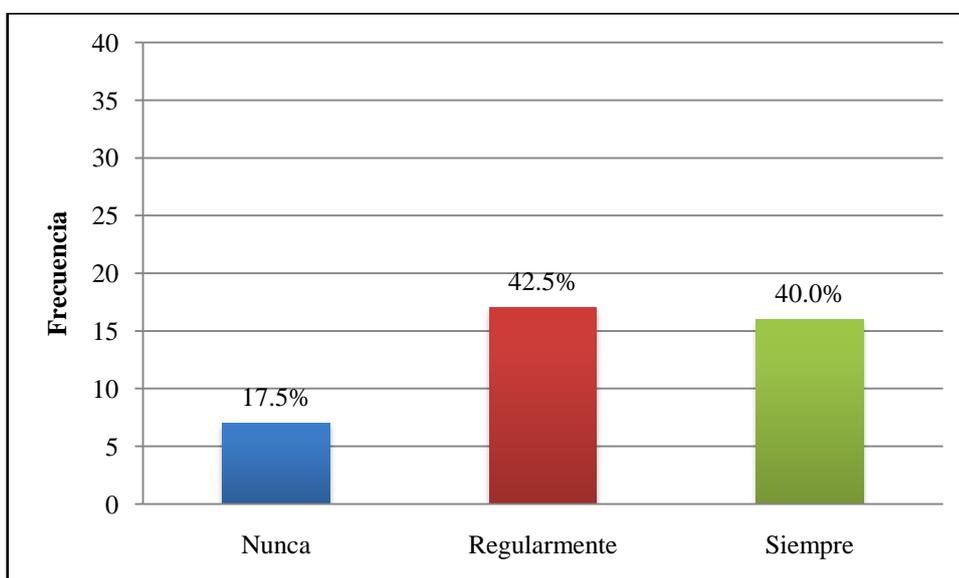
INTERPRETACIÓN:

Del gráfico se extrae de la pregunta: Me entristece no poder responder un examen correctamente, el 47.5 aseveran que siempre, el 37.5% regularmente y el 15% nunca. A pesar de las cosas que pudiesen suceder, los estudiantes sienten en su gran mayoría que al obtener una mala calificación no los hace sentir bien, a lo que conllevaría una vida insatisfecha, los docentes en este caso tenemos que observar a los alumnos que necesitan ser reforzados para que mejore de alguna manera las calificaciones.

Tabla 40: Considero que el tiempo con el que cuento para estudiar es insuficiente para posteriormente rendir bien en una prueba.

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	7	17,5%
	Regularmente	17	42,5%
	Siempre	16	40,0%
	Total	40	100,0%

Gráfico 38: Considero que el tiempo con el que cuento para estudiar es insuficiente para posteriormente rendir bien en una prueba.



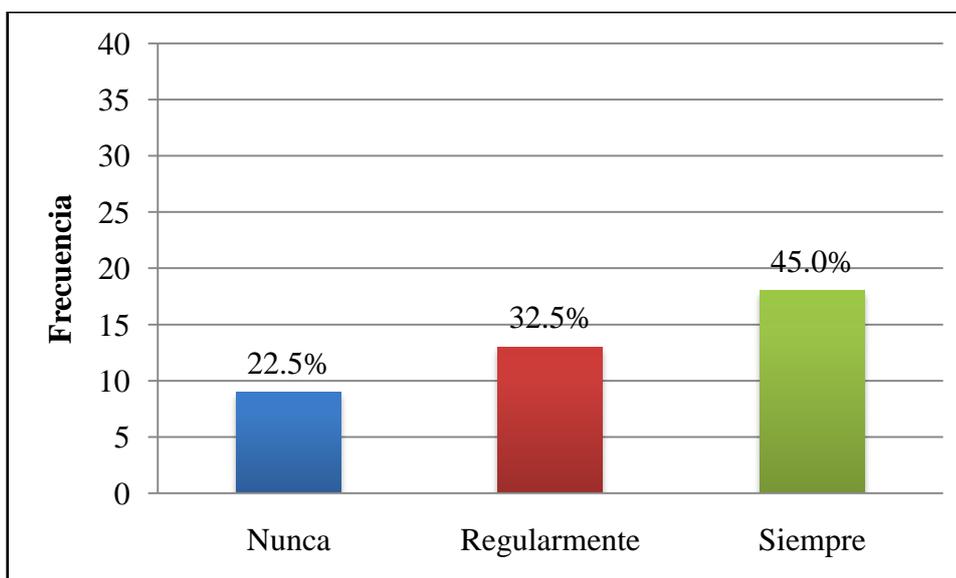
INTERPRETACIÓN:

Del gráfico se desprende de la pregunta: Considero que el tiempo con el que cuento para estudiar es insuficiente para posteriormente rendir bien en una prueba, el 42.5% consideran que regularmente, el 40% siempre y el 17.5% nunca. En este caso los estudiantes consideran que regularmente el tiempo no les favorece ya sea por la falta de planificación dentro del hogar donde debe primar el interés del estudio para que de ese modo se desarrolle un rendimiento académico favorable en los estudiantes.

Tabla 41: Considero que mis técnicas de estudio son inadecuadas para desempeñarme adecuadamente en una evaluación.

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	9	22,5%
	Regularmente	13	32,5%
	Siempre	18	45,0%
	Total	40	100,0%

Gráfico 39: Considero que mis técnicas de estudio son inadecuadas para desempeñarme adecuadamente en una evaluación.



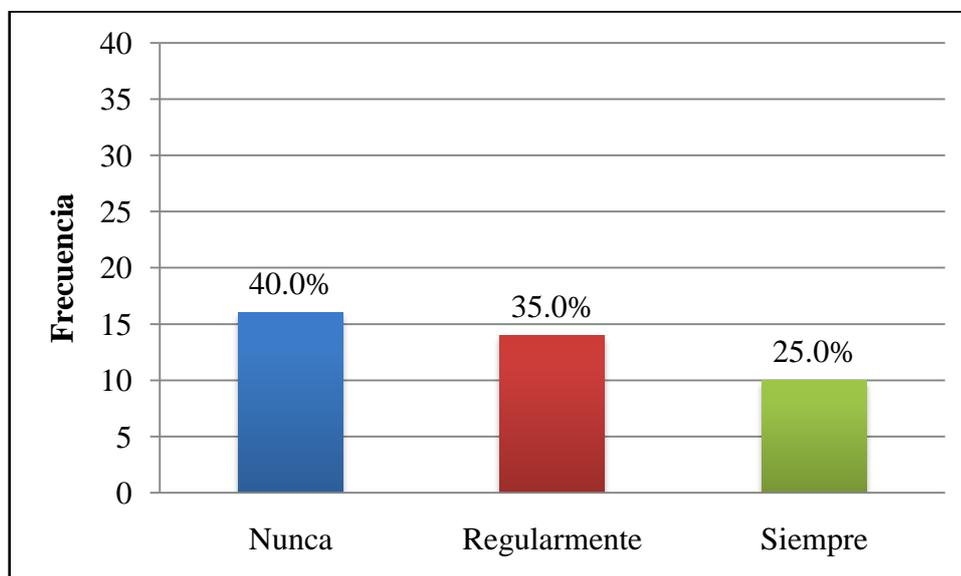
INTERPRETACIÓN:

Del gráfico se visualiza de la pregunta: Considero que mis técnicas de estudio son inadecuadas para desempeñarme adecuadamente en una evaluación, el 45% aseveran que siempre, el 32.5% regularmente y el 22.5% nunca. Muchas veces la inducción acerca de los métodos de estudio, el reforzamiento para mejorar las capacidades de comprensión, en cuanto a las técnicas de estudio no siempre el mismo método sirve para todos, cabe indicar que al singularizar a los alumnos de la forma de comprensión que ellos tienen aportaría a poder encontrar que métodos podrían ayudar en la mejora educativa de cada estudiante.

Tabla 42: Suelo utilizar muchos métodos de estudio para obtener mejores resultados.

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	16	40,0%
	Regularmente	14	35,0%
	Siempre	10	25,0%
	Total	40	100,0%

Gráfico 40: Suelo utilizar muchos métodos de estudio para obtener mejores resultados.



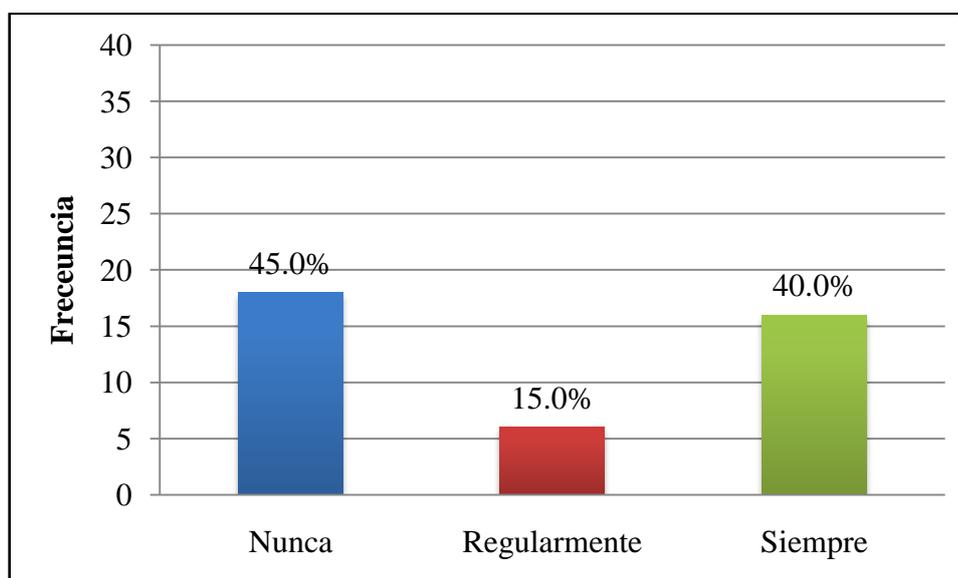
INTERPRETACIÓN:

El gráfico 40 ante la pregunta: Suelo utilizar muchos métodos de estudio para obtener mejores resultados, el 40% considera que nunca, el 35% regularmente y finalmente el 25% siempre. En este caso los resultados son preocupantes ya que encontramos el 40% de estudiantes que no utilizan ningún método de estudio, ello conllevaría a un descuido acerca de cómo podríamos orientar a nuestros estudiantes para que su atención en clase no solo sea suficiente, sino más bien se encuentre argumentos que ayuden en las capacidades de recepción de memoria.

Tabla 43: Siento que obtendré malos resultados, aunque estudie lo suficiente para una prueba

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	18	45,0%
	Regularmente	6	15,0%
	Siempre	16	40,0%
	Total	40	100,0%

Gráfico 41: Siento que obtendré malos resultados, aunque estudie lo suficiente para una prueba



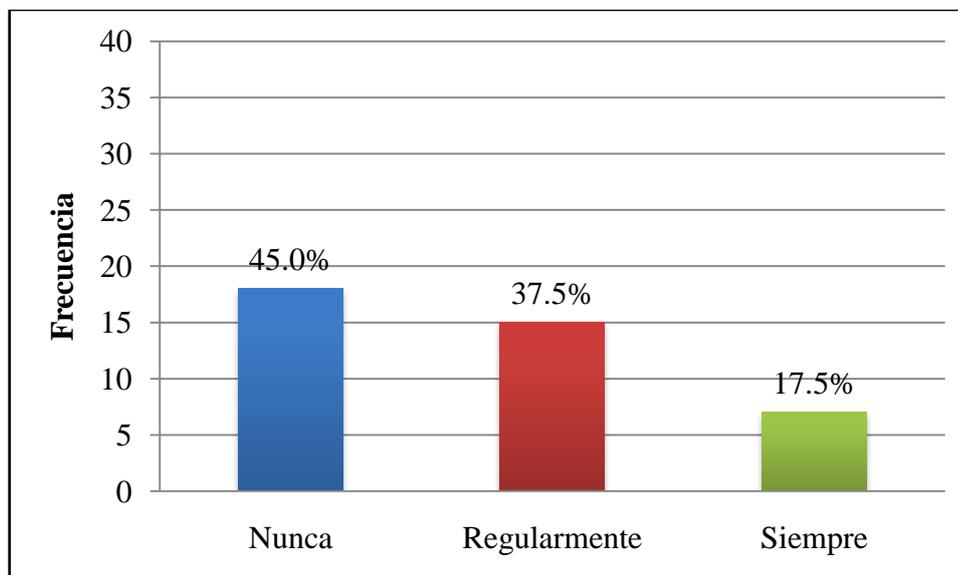
INTERPRETACIÓN:

Del gráfico se extrae los resultados de la pregunta: Siento que obtendré malos resultados, aunque estudie lo suficiente para una prueba, el 45% señala que nunca, el 40% siempre y el 15% regularmente. En estos resultados encontramos dos contrapartes muy claras, existe un gran número de alumnos que aceptan o niegan tener malos resultados a pesar de sus esfuerzo, claro indicativo que los estudiantes en su mayoría no se sienten capaces, seguros de lo que saben y no lo pueden afrontar frente a un examen, con ello alertar a los docentes para que incentiven a sus alumnos a poder manejar sus emociones y su confianza en si mismo.

Tabla 44: Me preocupo cuando no estudio lo suficiente, porque creo que no podré responder correctamente toda la evaluación.

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	18	45,0%
	Regularmente	15	37,5%
	Siempre	7	17,5%
	Total	40	100,0%

Gráfico 42: Me preocupo cuando no estudio lo suficiente, porque creo que no podré responder correctamente toda la evaluación.



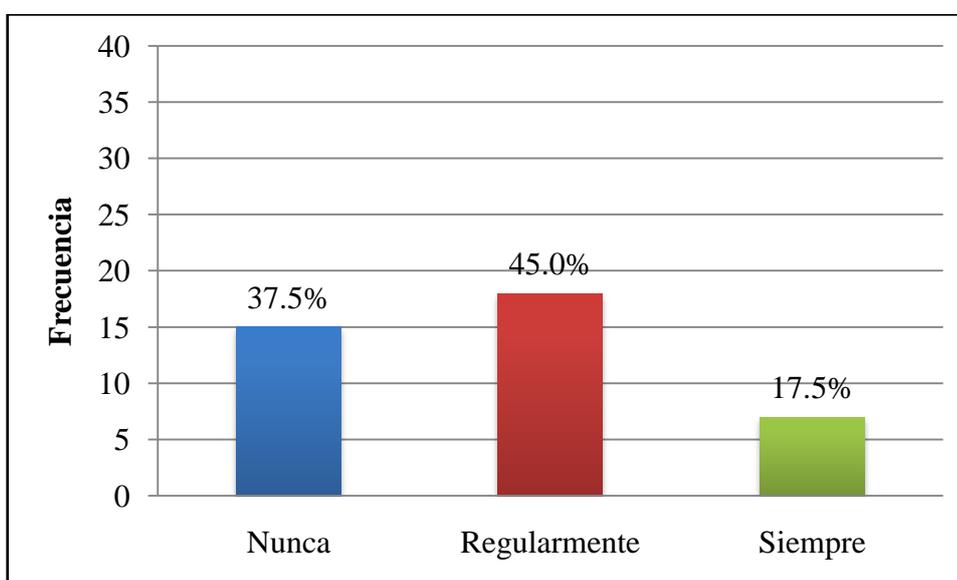
INTERPRETACIÓN:

Del gráfico se colige ante la pregunta: Me preocupo cuando no estudio lo suficiente, porque creo que no podré responder correctamente toda la evaluación, el 45% indican que nunca, el 37.5% regularmente y el 17.5 siempre. En esta pregunta da una clara necesidad de los estudiantes por querer fracasar ante una prueba pero en su mayoría de los estudiantes sienten que podrían responder satisfactoriamente una prueba porque están seguros que lo que aprendieron clase puede ayudarlos también.

Tabla 45: Me agrada responder con seguridad las evaluaciones.

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	15	37,5%
	Regularmente	18	45,0%
	Siempre	7	17,5%
	Total	40	100,0%

Gráfico 43: Me agrada responder con seguridad las evaluaciones.



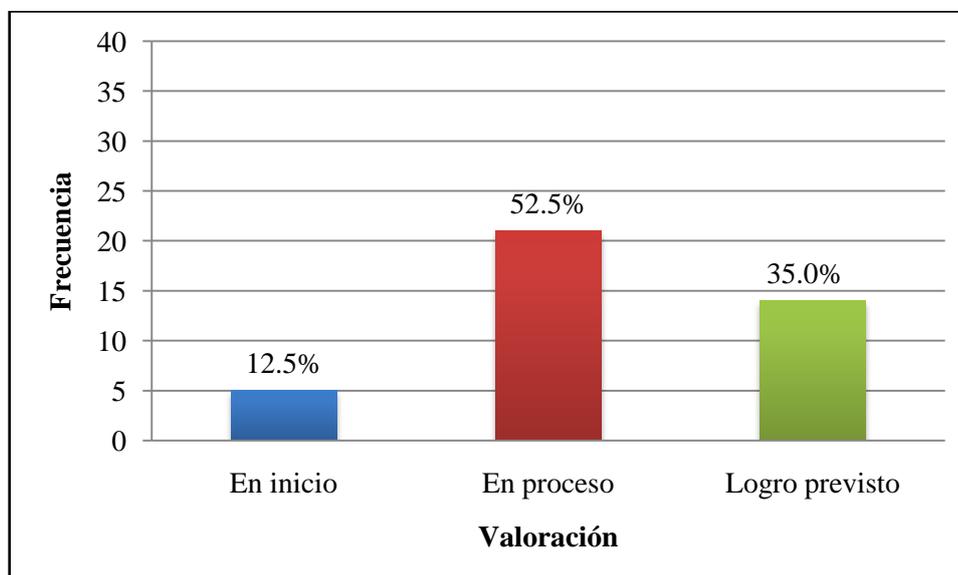
INTERPRETACIÓN:

Del gráfico se infiere ante la pregunta: Me agrada responder con seguridad las evaluaciones, el 45% indican que regularmente, el 37.5% nunca y el 17.5% siempre. En este caso los estudiantes consideran que los satisface responder bien las pruebas ya que con ello la seguridad de sus cursos y que los llevan por buen camino ayuda a seguir aprendiendo de manera correcta.

Tabla 46: Dimensión Rendimiento Cognitivo

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Inicio	5	12.5%
	En Proceso	21	52.5%
	Logro previsto	14	35.0%
	Total	40	100.0%

Gráfico 44: Dimensión Rendimiento Cognitivo



INTERPRETACIÓN:

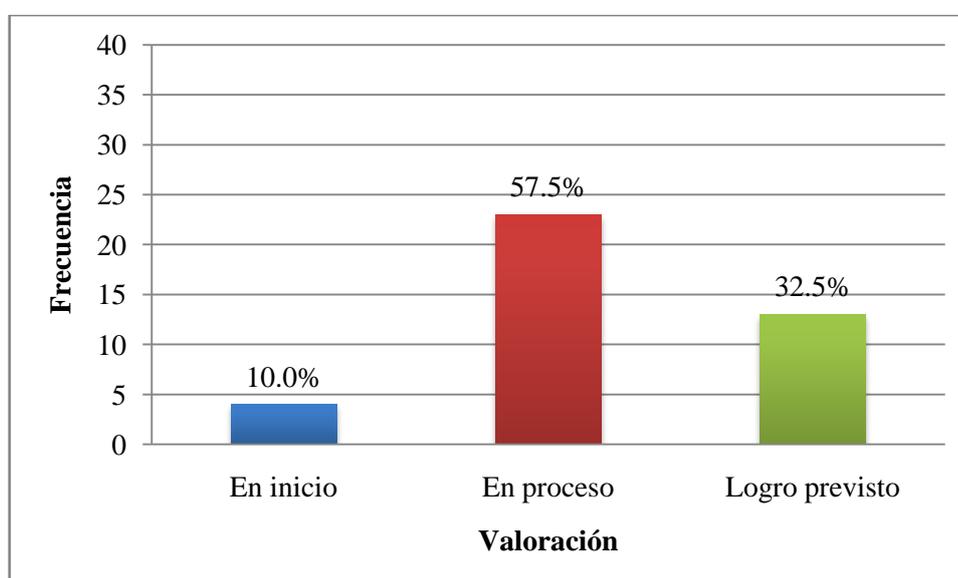
Del gráfico se infiere que los estudiantes del 5° de primaria de la Institución Educativa 40002 Al Aire Libre, alcanzan un 52.5%, indicando que su Rendimiento Cognitivo está en proceso, el 35% en logro previsto y el 12.5% en inicio.

En cuanto a la dimensión podemos aseverar que los estudiantes cognitivamente se encuentran en procesos ya que aún falta el reforzamiento mediante el entrenamiento cognoscitivo, como por ejemplo una mejor habilidad matemática mediante los métodos lógicos, en ese sentido mejorar los procesos cerebrales en el estudiante.

Tabla 47: Dimensión Rendimiento Procedimental

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Inicio	4	10.0%
	En Proceso	23	57.5%
	Logro previsto	13	32.5%
	Total	40	100.0%

Gráfico 45: Dimensión Rendimiento Procedimental



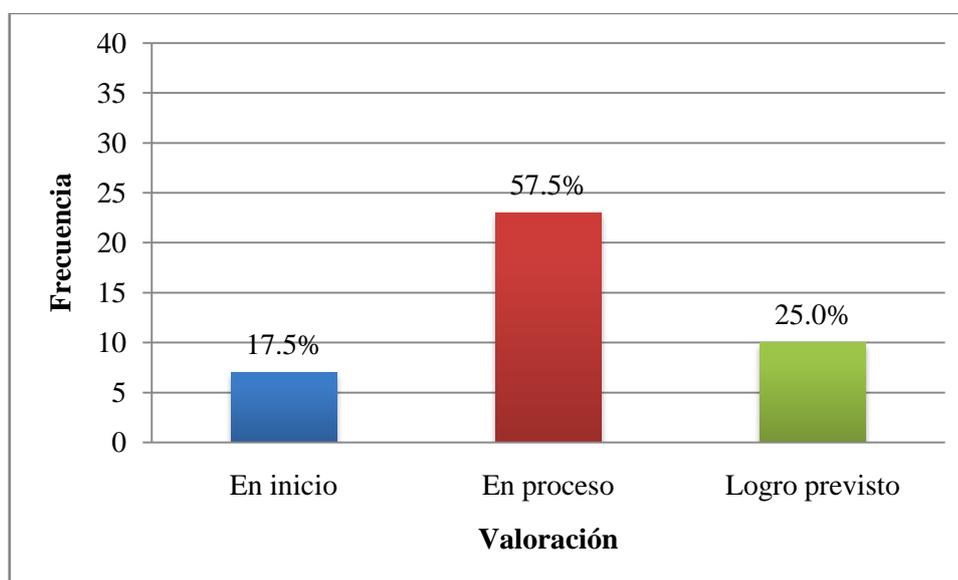
INTERPRETACIÓN:

Del gráfico se infiere que los estudiantes del 5° de primaria de la Institución Educativa 40002 Al Aire Libre, indican que su Rendimiento Procedimental alcanza el 57.5% lo cual indica que está en proceso, el 32.5% en logro previsto y el 10% en inicio. De que se extrae que el rendimiento procedimental del estudiante se encuentra en proceso, por ello se debe enfatizar más en combinar metodologías docente en las clases de modo activo, por ello es importante seleccionar a los estudiantes de manera observacional para poderlos ayudar paulatinamente.

Tabla 48: Dimensión Rendimiento Actitudinal

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Inicio	7	17.5%
	En Proceso	23	57.5%
	Logro previsto	10	25.0%
	Total	40	100.0%

Gráfico 46: Dimensión Rendimiento Actitudinal



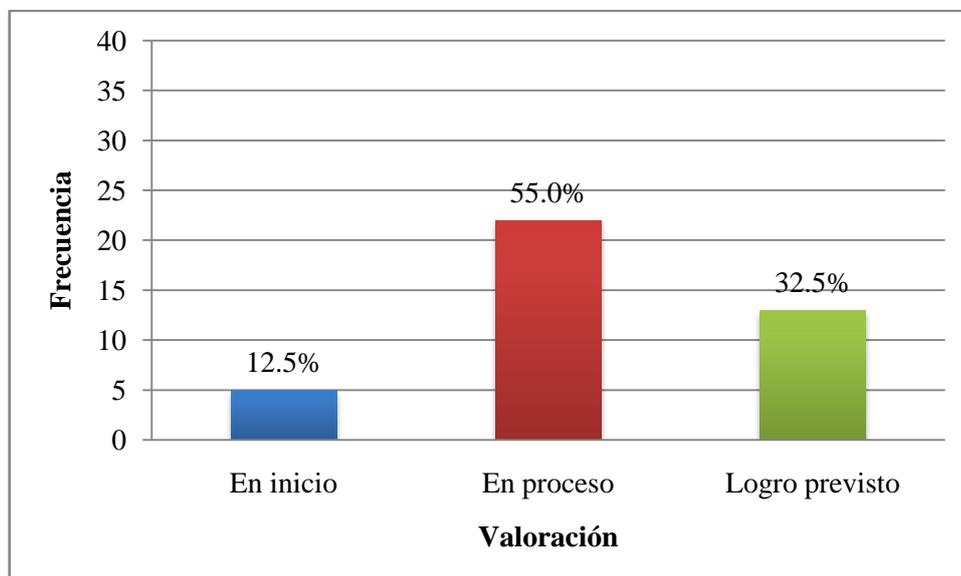
INTERPRETACIÓN:

Del gráfico se deduce que los estudiantes del 5° de primaria de la Institución Educativa 40002 Al Aire Libre, indican que su Rendimiento Actitudinal alcanza el 57.5% lo cual indica que está en proceso, el 25% en logro previsto y el 17.5% en inicio. De los resultados se considera que el rendimiento actitudinal de los estudiantes está en proceso, por ello debido a ello, encontramos una preocupación de los educadores por abordar el problema del aprendizaje y del conocimiento desde la perspectiva de una participación activa de los sujetos, cuyo eje básico lo constituyen: la reflexividad, la autoconciencia y el autocontrol.

Tabla 49: General Rendimiento Académico

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Inicio	5	12.5%
	En Proceso	22	55.0%
	Logro previsto	13	32.5%
	Total	40	100.0%

Gráfico 47:General Rendimiento Académico



INTERPRETACIÓN:

Del gráfico se concluye que los estudiantes del 5° de primaria de la Institución Educativa 40002 Al Aire Libre, indican que su Rendimiento Académico en general alcanza el 55% lo cual indica que está en proceso, el 32.5% en logro previsto y el 12.5% en inicio. De manera que el rendimiento académico en sus tres dimensiones se encuentra en proceso lo que en general se manifiesta de igual manera, en proceso, ello debido a la falta de buen estado nutricional ya que los alumnos manifestaron estar cansados después de la hora de recreo, se sienten poco activos en clase, en evaluaciones, etc. y a manera general falta monitorear aún más al estudiante en su desempeño académico y ver las causas que provoca que el estudiante no se sienta activo, dedicado, motivado.

Tabla 50: Correlación r Pearson

		Hábitos alimenticios	Rendimiento Académico
Hábitos alimenticios	Correlación de Pearson	1	.332(*)
	Sig. (bilateral)		.036
	N	40	40
Rendimiento Académico	Correlación de Pearson	.332(*)	1
	Sig. (bilateral)	.036	
	N	40	40

* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

En la tabla 50, con la prueba de correlación de R Pearson, se puede apreciar que existe correlación positiva y fuerte ya que el valor obtenido es de $r = 0.332$.

El valor de significancia el obtenido es $p = 0,036$ siendo el valor menor a 0,05 lo que permite rechazar la hipótesis nula “No existe relación entre hábitos alimenticios y el rendimiento académico” y aceptar la hipótesis de investigación afirmando que, “si existe relación entre hábitos alimenticios y el rendimiento académico”, es decir, que mientras los estudiantes tengan buenos hábitos alimenticios, mejor será el rendimiento académico en los estudiantes de la Institución Educativa 40002 Al Aire Libre.

3.2. Contrastación de hipótesis

De los resultados se asevera que en cuanto a la variable hábitos alimenticios se encuentra regular de acuerdo a la tabla 25, desarrollando con ello los hábitos alimenticios no saludables se encuentran regularmente según la tabla 23, alcanzando el 57.5%, se observa caramente que hay un alto índice de estudiantes que ingieren alimentos con preservantes (Galletas, gaseosas, Jugos, etc.), alimentos con alto grado de grasas saturadas (frituras), esto debido al poco conocimiento que la Institución Educativa N° 40002 - Al Aire Libre, la poca supervisión de los docentes al encontrar a estudiantes que consumen alimentos no saludables, así mismo, en otra parte en cuanto a los alimentos saludables se encuentra en estado regular alcanzando un 87.5% según la tabla 24, entendiendo que la fomentación del consumo de vegetales, frutas, cereales, lácteos, proteínas, carnes se entiende bien por los estudiantes, pero aún falta mejorar, conocen el significado de comer saludable, lo que conlleva sus beneficios de comer alimentos frescos así mismo los padres de familia aportan mucho si conocen sobre que alimentos son saludables para sus hijos.

En cuanto a la variable hábitos alimenticios los resultados arrojan un 55% del total lo que se llega a entender que se encuentra en proceso, mucho de ello debido al bajo rendimiento en los estudiantes, unos más que otros, desarrollando con ello que sus rendimiento cognitivo se encuentra en proceso obteniéndose un 52.5% según la tabla 46, el rendimiento procedimental en 57.5% según la tabla 47 y finalmente el rendimiento actitudinal alcanza un 57.5 según la tabla 48, con ello podemos aseverar que aún falta el reforzamiento en los alumnos y encontrar sus deficiencias para luego trabajar de una manera eficiente y obtener el logro en el alumno.

De ambas variables se obtiene una correlación de 0.36 según la tabla 50, la correlación es positiva obteniéndose un 0,332 moderada, reafirmada por si sig. Bilateral $(0,36) < 0,05$, lo que quiere decir que mientras los estudiantes tengan buenos hábitos alimenticios, mejor será el rendimiento académico, entonces, se deben mejorar sus los hábitos alimenticios, consumiendo más alimentos como vegetales, proteínas para formación de masa muscular, y mejoramiento del estado cognitivo, procedimental y actitudinal en el estudiante, hacer hincapié en reducir los azúcares, grasas lo que conlleva que al aumentar el consumo de comida con exceso de calorías representadas en azúcares, cereales y grasas aumenta la grasa corporal genera en los niños y niñas se cansen rápido al hacer deporte, les produce sueño, lo que generaría el bajo rendimiento académico, cabe reconocer que no todos los metabolismos funcionan de la misma manera, por ello es importante estar bien informados sobre la mejor manera de llevar una alimentación saludable ya que esto repercute en el rendimiento académico.

CONCLUSIONES

PRIMERA: En cuanto a los Hábitos alimenticios en relación con el rendimiento académico de los estudiantes del 5° grado de primaria de la Institución Educativa 40002 Al Aire Libre, se obtiene el 87.5% de alimentos saludables es regular según la tabla 24, y el 55% de rendimiento académico está en proceso según la tabla 49. Evidenciando una clara relación entre las variables poniendo en manifiesto que los hábitos alimenticios si repercuten negativamente en el rendimiento académicos de los estudiantes.

SEGUNDA: La investigación concluye que, los Hábitos alimenticios saludables y no saludables en los estudiantes del 5° grado de primaria de la Institución Educativa 40002 Al Aire Libre, llegando a un nivel regular con el 77.5% según la tabla 25. En cuanto a los hábitos alimenticios no saludables de los estudiantes del 5° grado de primaria de la Institución Educativa 40002 Al Aire Libre se obtiene un 57.5% de alimentos no saludables según la tabla 23. Lo que confirma que los hábitos alimenticios de los estudiantes está en un nivel regular, lo cual requiere ser reforzado con orientaciones hacia los padres de familia y la Instrucción Educativa 40002 Al Aire Libre para mejorar la calidad nutricional de los estudiantes.

TERCERA: En cuanto al rendimiento académico de los estudiantes del 5° grado de primaria de la Institución Educativa 40002 Al Aire Libre se obtiene que el 55% de rendimiento académico en proceso según la tabla 49, obteniendo y el rendimiento académico está en proceso ya que se obtiene el 55% según la tabla 49, de ello, el rendimiento cognitivo 52.5% según la tabla 46, su rendimiento procedimental llega a un 57.5% según la tabla 47 y el rendimiento actitudinal a un 57.5%. lo que claramente refleja que el rendimiento académico de los estudiantes se encuentra en proceso debido a que no todos aprenden de la misma manera y son de forma particular, afirmando que no está del todo reforzado cognitivamente, en sus habilidades y la actitud que tiene frente a vicisitudes académicas.

RECOMENDACIONES

PRIMERA: Se recomienda a la Institución Educativa 40002 Al Aire Libre fortalecer el tema de hábitos alimenticios y rendimiento académico a fin de que se conozca las diversas formas que la alimentación saludable pueda ayudar el rendimiento académico en los estudiantes, así también mejorar en casa, así como en los centros de estudio, adaptando formas de habituar a los estudiantes en su forma de como consumir los alimentos que ellos mismos vean que son nutritivos, deliciosos y variados.

SEGUNDA: Se recomienda a los docentes de la Institución Educativa 40002 Al Aire Libre, fomentar la alimentación saludable en sus alumnos y sobre todo supervisar lo que ellos consumen dentro de la Institución educativa en horarios libres, sugiriendo otro tipo de alternativas saludables y buscar otros métodos que ayuden a los estudiantes de poca incentivación académica, lo cual requiere ser reforzado con orientaciones hacia los padres de familia y la Institución Educativa 40002 Al Aire Libre para mejorar la calidad nutricional de los estudiantes para que posteriormente se ayude a la mejora del rendimiento académico.

TERCERA: Finalmente, a los padres de familia recomendar ser guías de sus hijos aplicando con la práctica, en cuanto a los tipos de alimentos que consumen, aportar con las loncheras con alimentos saludables los que ayudaran a mejorar su actividad cognoscitiva, procedimental y actitudinal de sus hijos.

FUENTES DE INFORMACIÓN

- Arzapato, K., Pantoja, V., Farro, J., & Peña, G. (2011). *Estado Nutricional y Rendimiento Escolar de los niños de 6 a 9 años Asentamiento Humano Villa rica, Carabayllo*. Lima Perú.
- Asanova, R. G. (2012). *Manual de Prácticas de Nutrición*. Arequipa - Perú.
- Ausubel. (1983). *Spcología educativa: Teoria del aprendizaje significativo*. México: 2 Ed. Trillas.
- Baur, L., Lobstein, T., & Uauy, R. (2004, p. 104). En O. i. people. EE.UU: *Obes RevMay*.
- Bender, Arnol E. (1994) *Diccionario de nutrición y tecnología de los alumnos*. Zaragoza: Acribia DL. 1994.
- Beth, E. C. (2010). *Factors influencing the food choices of Irish children and adolescents: a qualitative investigation*. Health Promotion International, Vol25. N°3. doi:10.1093.
- Borgues, H. (1990). *Costumbres prácticas y hábitos alimentarios*. Bogota, Colombia: Cuadernos de Nutrición, 2.Volumen 13, Número.
- Carrasco, S. (2003). *Orientaciones teóricas y formulación de problemas en el estudio socioantropológico de la alimentación*. Buenos Aires, Argentina: Alteridades.
- Castro R, Pilar (2010) *test sobre hábitos alimenticios*.
- Cárdenas, Gelvez, Nieto, Erazo. *Ciencias interactivas 9º*. Editorial Mc Graw Hill. Serie de educación básica secundaria.
- Campos, L. W. (2006) *Factores socioeconómicos y rendimiento académico en estudiantes universitarios: una aproximación teórica. Artículo original*.

Moquegua Perú. Magíster SAC. Recuperado de:

https://www.academia.edu/14238467/Factores_socioecon%C3%B3micos_y_rendimiento_acad%C3%A9mico_en_estudiantes_universitarios_una_aproximaci%C3%B3n_teorica

Contreras, J., & Gracia, M. (2005). *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas*. Madrid, España: Ariel.

CPP. (2013). Constitución Política del Perú, Artículo 13. . págs. Recuperado de: <http://veritatis2009.blogspot.pe/2009/11/articulo-13-constitucion-politica-del.html>.

CPP, L. G. (2014). *Ley Nro. 28044, TÍTULO I: Fundamentos y disposiciones generales*. Recuperado de:

http://www.minedu.gob.pe/p/ley_general_de_educacion_28044.pdf

CPP, L. G. (2015). *Ley Nro. 28044, CAPÍTULO III: La Calidad de la Educación*. Recuperado de:

http://www.minedu.gob.pe/p/ley_general_de_educacion_28044.pdf

CPP, L. N. (2011). *Extracto proyecto de Ley No 1163/2011, Ley del Derecho a una alimentación Adecuada y de Promoción de la Seguridad Alimentaria*. El Peruano.

CPP, T. I. (2016). Recuperado de:

[http://spij.minjus.gob.pe/CLP/contenidos.dll/demo/coleccion00000.htm/tomo00001.htm/sumilla00002.htm?f=templates\\$fn=document-frame.htm\\$3.0#JD_INDI CE2](http://spij.minjus.gob.pe/CLP/contenidos.dll/demo/coleccion00000.htm/tomo00001.htm/sumilla00002.htm?f=templates$fn=document-frame.htm$3.0#JD_INDI CE2)

CPP, T. I. (2016). Título I: *De la Persona y de la Sociedad*. Recuperado de:

[http://spij.minjus.gob.pe/CLP/contenidos.dll/demo/coleccion00000.htm/tomo00001.htm/sumilla00002.htm?f=templates\\$fn=document-frame.htm\\$3.0#JD_INDI CE2](http://spij.minjus.gob.pe/CLP/contenidos.dll/demo/coleccion00000.htm/tomo00001.htm/sumilla00002.htm?f=templates$fn=document-frame.htm$3.0#JD_INDI CE2)

Extracto proyecto de Ley No 1163/2011, *Ley del Derecho a una alimentación Adecuada y de Promoción de la Seguridad Alimentaria*

Frías, Ana María (1993) *Los cultivos andinos en el Perú*. Edt. Arteta, Santiago de Chile.p:4Ó.

García M.A. (2005) *Nutrición para el adolescente: donde se tome en cuenta tu manera de sentir, pensar y actuar*. 1ra. Edición México, D.F. ET.

Gimenes, A. (2010). *La alimentación infantil para la vitalidad futura*. Lima, Perú:

America.

Gómez, C. (2001). *Nutrición en atención primaria*. España: Novartis.

Gracia, M. (2000). *La alimentación y la comprensión escolar*. Madrid, España: Saveco.

Guerrero, Nancy; Campos, Oscar y Luengo, Julio (2005) *Factores que intervienen en la modificación de hábitos alimentarios no adecuados*. España

Hermeza, M. (2013). *Alimenta tu cerebro: Dime que comes y te diré que sientes*. Lima: Editorial Epena.

Hernández (2006) *Metodología de la investigación*. Mc Gr Hill.

Jiménez, H. (2010). *Influencia del déficit alimentario en el rendimiento académico*. Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos. Guatemala.

Kaczynska, M. (1986). *El rendimiento escolar y la inteligencia*. Buenos Aires: Paidós.

Kahn, B. A., Medina, M. A., & Neira, R. C. (2014, p. 22). "*Productos Alimenticios / Lla alimentación en el Perú*". Recuperado de:

<https://cuestionessociales.wordpress.com/2014/11/15/la-alimentacion-en-el-peru/>

Luque, Mario (2006) Tesis: *La influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico en el Área de matemática de los alumnos del cuarto y quinto grado de secundaria de la I.E.S. Cabana*, Puno. Perú

Lenart, E. W. (2015). *Reproducibility and validity of food frequency questionnaires*. Oxford, United Kingdom: Oxford University Press: En: Willett W, ed. *Nutritional Epidemiology*. . Obtenido de En: Willett W, ed. *Nutritional Epidemiology*.

Manzaneda, P. (2015). *Los Grupos Alimenticios*. Lima, Perú: Paídos.

Mamani Huanca (2012). "*Tesis Influencia del taller "Suma Manq'aña" en el desarrollo de hábitos alimenticios de los estudiantes del 4to grado en la institución educativa primaria Nro. 72229 de Huancané*". Puno: Huancané.

Martínez Álvarez (2008) *Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación*
Adaptado Por Ciencia Tecnología y Ambiente Editorial Santillana, Lima - Perú

Meras, L. (2014). "*Habitos Alimenticios*". Recuperado de:

<http://www2.esmas.com/salud/nutricion/662441/habitos-alimenticios/>

- Programa Nacional de Municipios Escolares (2002) *Manual de alimentación*
- Plataforma educativa. (2016). *Escala de Calificación de los Aprendizajes en la Educación Básica, Adaptado de: Diseño Curricular Nacional de Educación Básica Regular, Ministerio de Educación del Perú*. Recuperado de:
<http://carpetapedagogica.com/escaladecalificaciondelosaprendizajes.php>
- Ramos, G. I. (2011). "Estado Nutricional y Rendimiento Académico Relacionados con el Consumo del Refrigerio Escolar de los Niños y Niñas de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo". Riobamba, Ecuador: Facultad de Salud Pública Escuela de Nutrición y Dietética.
- Ramos, G. (2011). *Estado Nutricional y Rendimiento Académico relacionados con el consumo del Refrigerio Escolar de los Niños y Niñas de la Escuela Fiscal Mixta Alberto Flores del Cantón Guaranda Provincia Bolívar 2011* (tesis de pregrado). Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Riobamba, Ecuador. Recuperado de: <http://dspace.esPOCH.edu.ec/handle/123456789/1094>
- Rojas, I. (2011). *Percepción de Alimentación Saludable, Hábitos Alimentarios Estado Nutricional y Práctica de Actividad Física en Población de 9-11 Años del Colegio Cedit Ciudad Bolívar Bogotá* (tesis de pregrado). Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia. Recuperado de:
<https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/8771>
- Santiago, A. (2003). *Hábitos de Estudio*. Disponible: <http://www.google.com>
- UNICEF. (2013). *Educación para la promoción del conocimiento*, véanse los párrafos 6 y 7 de la Observación general N° 11 sobre el Artículo 14. *El Peruano*.
- Velez, M. (2010). *Valoración nutricional, su Influencia en el rendimiento académico*. realizado en la Institución Abdon Calderón, parroquia. Ecuador.
- Vigo, G. (2015). *La Educación y los Derechos Humanos, Navarro (Foro Educativo)* .
 Recuperado de:
<http://www.cne.gob.pe/images/stories/laeducacionylosderechoshumanos.pd>
- Yamasaki, Martha (2004) *Tofu Vida Natural*. Editorial Edaf. Madrid (pág. 123-126)

ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: “Relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes del 5º Grado de Primaria de la Institución Educativa 40002 Al Aire Libre, Arequipa, 2016”.

Preguntas de investigación	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores	Metodología
<p>Problema General</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Existe relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes del 5to. grado de primaria de la Institución Educativa 40002 Al Aire Libre? <p>Problemas Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo se da los hábitos alimenticios saludables y no saludables en los estudiantes de 5º grado de primaria de la Institución Educativa 40002 Al Aire Libre? ¿Cómo es el rendimiento académico en los estudiantes de 5º grado de primaria de la Institución Educativa 40002 Al Aire Libre? 	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes del 5º grado de primaria de la Institución Educativa 40002 Al Aire Libre, Arequipa 2016.</p> <p>Objetivos Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> Determinar los hábitos alimenticios saludables y no saludables en los estudiantes de 5º grado de primaria de la Institución Educativa 40002 Al Aire Libre. Determinar el rendimiento académico en los estudiantes de 5º grado de primaria de la Institución Educativa 40002 Al Aire Libre. 	<p>Hipótesis General</p> <p>Existe relación negativa entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes del 5º grado de primaria de la Institución Educativa N° 40002 - Al aire Libre.</p> <p>Hipótesis Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes del 5º grado de primaria de la Institución Educativa 40002 Al Aire Libre mantienen hábitos alimenticios no saludables. Los estudiantes del 5º grado de primaria de la Institución Educativa 40002 Al Aire Libre mantienen un rendimiento académico negativo. 	<p>(VI)</p> <p>Hábitos alimenticios</p> <p>(VD)</p> <p>Rendimiento académico</p>	<ul style="list-style-type: none"> Hábitos alimenticios saludables Hábitos alimenticios no saludables Dimensión cognitiva Dimensión procedimental Dimensión actitudinal y valorativa. 	<ul style="list-style-type: none"> Fomentación del consumo de vegetales, frutas, cereales, lácteos, proteínas, carnes. Significado de comer saludable. Beneficios de comer alimentos frescos Ingesta de alimentos con preservantes (Galletas, gaseosas, Jugos, etc.) Ingesta de alimentos con alto grado de grasas saturadas (frituras) Evaluación de aprendizaje 	<p>Tipo</p> <p>Correlacional</p> <p>Diseño</p> <p>Transversal</p> <p>Técnicas de recolección de datos</p> <p>Encuesta: Test para el estudiante</p> <p>Población: 40 alumnos del 5º. Grado de primaria de la Institución Educativa N° 40002 Al aire Libre.</p>

ANEXO 2: ENCUESTAS

Encuesta Hábitos alimenticios

Estimado estudiante de la institución educativa N° 40002 - Al Aire Libre, Arequipa”, solicitamos tu valiosa colaboración, para responder el siguiente test de Hábitos Alimenticios, el cual tiene por objetivo conocer la frecuencia y calidad de los mismos y como este repercute en el rendimiento académico. Agradecemos de antemano tu honestidad y tiempo.

Instrucciones: Estimado estudiante, te invitamos a responder de manera honesta el siguiente Test Hábitos alimenticios, marcando con una “X” la respuesta que más se apegue a su realidad.

ALTERNATIVAS		A	B	C
1	Consumo carnes variadas entre: Pollo, pescado, res...			
2	Como frutas y verduras (zanahoria, acelga, coliflor, lechuga...).			
3	Tomo bebidas azucaradas (gaseosas, jugos envasados...).			
4	Como alimentos ricos en azúcar (pasteles, galletas...).			
5	Me agradan el pollo frito, chicharrón de chancho...			
6	Me agrada combinar mis alimentos con salsas (mayonesa, mostaza, kepchu...)			
7	Como legumbres (lentejas, garbanzos, habas...)			
8	Como cereales (trigo, cebada, maíz, arroz, avena)			
9	Como frutos secos (almendras, nueces, pasas...)			
10	Mantengo una dieta variada y equilibrada entre vitaminas y proteínas.			
11	Como si tengo ansiedad.			
12	Consumo habitualmente embutidos (salchicha, chorizo, hot dog, hamburguesas...)			
13	Prefiero lo que venden en el quiosco del colegio que los alimentos que traigo de casa (Hamburguesas, salchiconos...)			
14	Cuando enfermo me recupero sólo y naturalmente			
15	Me mantengo activo en clase			
16	Alcanzo mi estatura máxima, si todavía estás creciendo.			
17	Me mantengo fuerte para hacer deportes y otras actividades.			
18	Cuando estoy aburrido miro televisión acompañado de un dulce (chocolate, chicle...)			
19	Como entre 5 y 3 veces al día			
20	Tengo energía durante todo el día.			

A: SIEMPRE

B: REGULARMENTE

C: NUNCA

Encuesta Rendimiento Académico

Estimado estudiante de la institución educativa N° 40002 - Al Aire Libre, Arequipa”, solicitamos tu valiosa colaboración, para responder el siguiente test de Hábitos Alimenticios, el cual tiene por objetivo conocer la frecuencia y calidad de los mismos y como este repercute en el rendimiento académico. Agradecemos de antemano tu honestidad y tiempo.

Instrucciones: Estimado estudiante, te invitamos a responder de manera honesta el siguiente Test de Rendimiento Académico, marcando con una “X” la respuesta que más se apegue a su realidad.

ALTERNATIVAS		A	B	C
1	Creo que mis logros académicos son producto de mi esfuerzo.			
2	Mientras realizo una evaluación pienso que lo estoy haciendo bien.			
3	Al momento de realizar una prueba, siento que mi rendimiento no será el esperado.			
4	Creo que mis compañeros obtendrán mejores resultados que yo en cualquier evaluación.			
5	Estudio con anticipación para obtener buenos resultados en mis exámenes.			
6	Creo que me preparo bien antes de realizar una prueba.			
7	Me siento nervioso/a al momento de rendir un examen porque sé que obtendré malos resultados			
8	Me siento a gusto en los procesos de evaluación			
9	Al ver el examen cuestiono que mis conocimientos sean suficientes para contestarlo adecuadamente			
10	Me entristece obtener malas calificaciones por mi pereza.			
11	Considero que las notas que obtengo no reflejan mis conocimientos.			
12	Considero que mis buenos resultados académicos se deben más a mi buena suerte que a mis capacidades.			
13	Pienso que mis calificaciones deberían ser peores.			
14	Me entristece no poder responder un examen correctamente.			
15	Considero que el tiempo con el que cuento para estudiar es insuficiente para posteriormente rendir bien en una prueba.			
16	Considero que mis técnicas de estudio son inadecuadas para desempeñarme adecuadamente en una evaluación.			
17	Suelo utilizar muchos métodos de estudio para obtener mejores resultados.			
18	Siento que obtendré malos resultados, aunque estudie lo suficiente para una prueba			
19	Me preocupo cuando no estudio lo suficiente, porque creo que no podré responder correctamente toda la evaluación,			
20	Me agrada responder con seguridad las evaluaciones.			

A: SIEMPRE

B: REGULARMENTE

C: NUNCA

ANEXO 3: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Hábitos Alimenticios	Mamani (2012) los hábitos alimenticios vienen a ser un conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación. Incluye desde la manera como se selecciona los alimentos hasta la forma en que los consumen o lo sirven a las personas cuya alimentación está en sus manos.	Los hábitos alimenticios se dan mediante las acciones cotidianas al que tiene el ser humano de los alimentos que consume.	Hábitos alimenticios no saludables	Ingesta de alimentos con preservantes (Galletas, gaseosas, Jugos, etc.) Ingesta de alimentos con alto grado de grasas saturadas (frituras)	Ordinal
			Conocimiento de los alimentos Nutritivos saludables	Fomentación del consumo de vegetales, frutas, cereales, lácteos, proteínas, carnes. Significado de comer saludable. Beneficios de comer alimentos frescos	
Rendimiento Escolar	Kaczynska (1996) es el fin de todos los esfuerzos y todas las iniciativas escolares del maestro, de los padres de los mismos alumnos el valor de la escuela y el maestro se juzgan por los conocimientos adquiridos por los alumnos.	Es el valor que tiene el cada estudiante al evaluar sus capacidades académicas	Libreta de calificaciones	Logro previsto En proceso En inicio	Ordinal

Elaborado por Bach. Lucy Carolina Rodrigo Ríos

ANEXO 4: MATRIZ DEL INSTRUMENTO

VARIABLE INDEPENDIENTE: Hábitos Alimenticios

	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	PESO	N° DE ITEMS	CRITERIOS DE EVALUACION	INSTRUMENTO
Variable independiente: Hábitos alimenticios	Hábitos alimenticios no saludables	<ul style="list-style-type: none"> Ingesta de alimentos con preservantes (Galletas, gaseosas, Jugos, etc.) 	4.- Como alimentos ricos en azúcar (pasteles, galletas...). 3.-Tomo bebidas azucaradas (gaseosas, jugos envasados...). 12.-Consumo habitualmente embutidos (salchicha, chorizo, hot dog, hamburguesas...) 18.- Cuando estoy aburrido miro televisión acompañado de un dulce (chocolate, chicle...)	20%	4	1. Siempre 2. Regularmente 4. nunca	Cuestionario
		<ul style="list-style-type: none"> Ingesta de alimentos con alto grado de grasas saturadas (frituras) 	5.- Me agradan el pollo frito, chicharrón de chanco... 13.-Prefiero lo que venden en el quiosco del colegio que los alimentos que traigo de casa (Hamburguesas, salchiconos...) 6.- Me agrada combinar mis alimentos con salsas (mayonesa, mostaza, kepchu...) 11.- Como si tengo ansiedad.	20%	4		
	Conocimiento de los alimentos nutritivos saludables	<ul style="list-style-type: none"> Fomentación del consumo de vegetales, frutas, cereales y proteínas. 	1.- Consumo carnes variadas entre: Pollo, pescado, res... 7.- Como legumbres (lentejas, garbanzos, habas...) 9.- Como frutos secos (almendras, nueces, pasas...) 8.- Como cereales (trigo, cebada, maíz, arroz, avena) 2.- Como frutas y verduras (zanahoria, acelga, coliflor, lechuga...).	25%	5		
		<ul style="list-style-type: none"> Significado de comer saludable. 	10.- Mantengo una dieta variada y equilibrada entre vitaminas y proteínas. 16.- Alcanzo mi estatura máxima, si todavía estás creciendo. 19.- Como entre 5 y 3 veces al día	15%	3		
		<ul style="list-style-type: none"> Beneficios de alimentos frescos comer 	14.- Cuando enfermo me recupero sólo y naturalmente 17.- Me mantengo fuerte para hacer deportes y otras actividades. 20.- Tengo energía durante todo el día. 15.- Me mantengo activo en clase	20%	4		
				TOTAL	100%	20	

Elaborado por Bach. Lucy Carolina Rodrigo Ríos

VARIABLE DEPENDIENTE: Rendimiento Escolar

VARIABLE	INDICADORES	ITEMS	PESO	N° DE ITEMS	CRITERIOS DE EVALUACION	INSTRUMENTO
Capacidad pedagógica	<ul style="list-style-type: none"> Logro previsto 	1.- Creo que mis logros académicos son producto de mi esfuerzo. 2.- Mientras realizo una evaluación pienso que lo estoy haciendo bien. 4.- Estudio con anticipación para obtener buenos resultados en mis exámenes. 8.- Me siento a gusto en los procesos de evaluación 15.- Considero que el tiempo con el que cuento para estudiar es insuficiente para posteriormente rendir bien en una prueba. 17.- Suelo utilizar muchos métodos de estudio para obtener mejores resultados. 20.- Me agrada responder con seguridad las evaluaciones.	35%	7	1. Siempre 2. Regularmente 3. nunca	Cuestionario
	<ul style="list-style-type: none"> En proceso 	6.- Creo que me preparo bien antes de realizar una prueba. 7.- Me siento nervioso/a al momento de rendir un examen porque sé que obtendré malos resultados 9.- Al ver el examen cuestiono que mis conocimientos sean suficientes para contestarlo adecuadamente 10.- Me entristece obtener malas calificaciones por mi pereza. 11.- Considero que las notas que obtengo no reflejan mis conocimientos. 16.- Considero que mis técnicas de estudio son inadecuadas para desempeñarme adecuadamente en una evaluación 19.- Me preocupo cuando no estudio lo suficiente, porque creo que no podré responder correctamente toda la evaluación,	35%	7		
	<ul style="list-style-type: none"> En inicio 	3.- Al momento de realizar una prueba, siento que mi rendimiento no será el esperado 12.- Considero que mis buenos resultados académicos se deben más a mi buena suerte que a mis capacidades. 13.- Pienso que mis calificaciones deberían ser peores. 14.- Me entristece no poder responder un examen correctamente. 5.- Creo que mis compañeros obtendrán mejores resultados que yo en cualquier evaluación. 18.- Siento que obtendré malos resultados, aunque estudie lo suficiente para una prueba	30%	6		
		TOTAL	100%	20		

Elaborado por Bach. Lucy Carolina Rodrigo Ríos

ANEXO 6: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A JUICIO DE EXPERTOS

VALIDEZ POR CRITERIO A JUICIO DE EXPERTOS

MATRIZ DE VALIDACIÓN

VARIABLE	DIMENSION	INDICADOR	ITEMS	OPCIÓN DE RESPUESTA			CRITERIOS DE EVALUACIÓN								
				Siempre	Regularmente	Nunca	RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ÍTEM		RELACIÓN ENTRE EL ÍTEM Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA		
							SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Hábitos alimenticios	Hábitos alimenticios no saludables	Ingesta de alimentos con preservantes (Galletas, gaseosas, Jugos, etc.)	4 - Como alimentos tope en sustratos (galletas, galletas...)				<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>			
			1 - Forta dulces, gaseosas, galletas, jugos, etc.				<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>			
			10 - Consumo habitualmente endulzados (sachetina, chicha, hot dog, pan, burgueras...)				<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>			
			10 - Cuando estoy aburrido me tomo una gaseosita de un chorro (gaseosa, chicha...)				<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>			
			1 - Me agusto el pollo frito, cocinado en chichas				<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>			
		Ingesta de alimentos con alto grado de grasas saturadas (frituras)	14 - Prefiero lo que comen en el que en el colegio que los alimentos que traen de casa (frituras, pan, etc.)				<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>			
			6 - Me gusta comer los alimentos con alto grado de grasas saturadas (frituras...)				<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>			
			11 - Como en exceso				<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>			
			1 - Consumo carnes variadas entre: Pollo, pescado, res...				<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>			
			7 - Como legumbres (lentejas, garbanzos, habas...)				<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>			
	Conocimiento de los alimentos nutritivos saludables	Fomentación del consumo de vegetales, frutas, cereales y proteínas.	9 - Como frutos secos (almendras, nueces, pasas...)				<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>			
			8 - Como cereales (trigo, cebada, maíz, arroz, avena)				<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>			
			2 - Como frutas y verduras (zanahoria, acelga, coliflor, lechuga...)				<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>			
			10 - Mantengo una dieta variada y equilibrada entre vitaminas y proteínas.				<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>			
			16 - Alcanzo mi estatura máxima, si todavía estás creciendo				<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>			
		Significado de comer saludable.	19 - Como entre 5 y 8 veces al día				<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>			
			14 - Cuando enfermo me recupero solo y a su debido tiempo				<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>			
			17 - Me canso bastante más fácil que antes y estoy débil				<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>			
			15 - Tengo energía durante todo el día				<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>			
			18 - Me siento activo en clase				<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>			

firma del evaluador

Dr. Félix Aliaga Mamani
 Docente de Pre y Posgrado
 Escuela Profesional de Educación
UNIAP UNIVERSIDAD
 ALAS PERUANAS

29669413

VARIABLE	DIMENSION	INDICADOR	ITEMS	OPCIÓN DE RESPUESTA		CRITERIOS DE EVALUACIÓN									
				Siempre	Regulamente	Nunca	RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ÍTEM		RELACIÓN ENTRE EL ÍTEM Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA		
							SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Rendimiento académico	Logro previsto	El alumno alcanza los logros propuestos en el tiempo programado y obtiene una nota eficiente "Nota A"	1.- Creo que mis logros académicos son producto de mi esfuerzo.				<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
			2.- Mientras realizo una evaluación pienso que lo estoy haciendo bien.				<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
			4.- Estudio con anticipación para obtener buenos resultados en mis exámenes.				<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
			8.- Me siento a gusto en los procesos de evaluación.				<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
			15.- Considero que el tiempo con el que cuento para estudiar es insuficiente para posteriormente rendir bien en una prueba.				<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
			17.- Suelo utilizar muchos métodos de estudio para obtener mejores resultados.				<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
	En proceso	Cuando el estudiante está en el camino de lograr los aprendizajes previstos para lo cual requiere acompañamiento durante un tiempo razonable para lograrlo. El alumno obtiene una nota regular "Nota B"	20.- Me agrada responder con seguridad las evaluaciones.				<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
			6.- Creo que me preparo bien antes de realizar una prueba.				<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
			7.- Me siento nervioso/a al momento de rendir un examen porque sé que obtendré malos resultados.				<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
			9.- Al ver el examen cuestiono que mis conocimientos sean suficientes para contestarlo adecuadamente.				<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
			10.- Me entristece obtener malas calificaciones por mi parte.				<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
			11.- Considero que las notas que obtengo no reflejan mis conocimientos.				<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
	En inicio	Cuando el estudiante está empezando a desarrollar los aprendizajes previstos o evidencia dificultades para el desarrollo de estos y necesita mejor tiempo de acompañamiento e intervención. El alumno obtiene una nota deficiente "Nota C"	16.- Considero que mis técnicas de estudio son inadecuadas para desempeñarme adecuadamente en una evaluación.				<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
			19.- Me preocupo cuando no estudio lo suficiente, porque creo que no podré responder correctamente toda la evaluación.				<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
			3.- Al momento de realizar una prueba, siento que mi rendimiento no será el esperado.				<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
			12.- Considero que mis buenos resultados académicos se deben más a mi buena suerte que a mis capacidades.				<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
			13.- siento que mis calificaciones deberían ser peores.				<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
			14.- Me entristece no poder responder un examen correctamente.				<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
			5.- Creo que mis compañeros obtendrán mejores resultados que yo en cualquier evaluación.				<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>				
			18.- siento que obtendré malos resultados, aunque estudio lo suficiente para una prueba.				<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>				

firma del evaluador



Dr. Félix Aliaga Mamani
Docente de Pre y Posgrado
Escuela Profesional de Educación

UNIAP INSTITUCIÓN EDUCATIVA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

29669413

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

“Relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes del 5to grado de Primaria de la Institución Educativa N° 40002 – “Al Aire Libre”, del Cercado de Arequipa, 2016.”

OBJETIVO: Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes del 5to. grado de primaria de la Institución Educativa N° 40002 – “Al aire Libre”, Arequipa 2016.

DIRIGIDO A: Estudiantes del 5to año de la Institución Educativa N° 40002 – “Al Aire Libre”

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: Dr. Aliaga Mamani Félix

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR: DOCTOR EN EDUCACION

VALORACIÓN:

Muy bajo	Bajo	Regular	Alto	Muy alto
			X	



Firma del Evaluador

Dr. Félix Aliaga Mamani

Docente de Pre y Postgrado

Escuela Profesional de Educación

UJAP UNIVERSIDAD
JALASCO

29669413

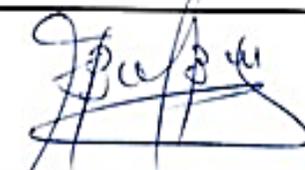
VALIDEZ POR CRITERIO A JUICIO DE EXPERTOS

MATRIZ DE VALIDACIÓN

Clima Organizacional del Personal Directivo y el Desempeño del Docente que Labora en la I. E. "Arequipa" 2015

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEMS	OPINIÓN REFERIDA		CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIÓN Y/O RECOMENDACIONES		
				Siempre	Regularmente	RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ITEM		RELACIÓN ENTRE EL ITEM Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA				
						SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO			
Hábitos alimenticios	Hábitos alimenticios en salubridad	Ingesta de alimentos con preservantes (Galletas, gaseosas, Jugos, etc.)	4- Como alimentos ricos en azúcar (pasteles, galletas...)	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			
			3- Tomo bebidas azucaradas (gaseosas, jugos emvasados...)	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
			12- Consumo habitualmente embudidos (salchicha, chorizo, hot dog, hamburguesas...)	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
			18- Cuando estoy aburrido miro televisión acompañado de un dulce (chocolate, chicle...)	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
		Ingesta de alimentos con alto grado de grasas saturadas (frituras)	4- Me agrada el pollo frito, chicharon de chachalo	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
			13- Prefiero lo que venden en el quiosco del colegio que los alimentos que traigo de casa (Hamburguesas, salchichones...)	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
			6- Me agrada combinar mis alimentos con salsas (mayonesa, mostaza, ketchup...)	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
			11- Como si tengo ansiedad	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Conocimiento de los alimentos nutritivos saludables	Fomentación del consumo de vegetales, frutas, cereales y proteínas.	8- Consumo carnes variadas entre Pollo, pescado, res...	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
			7- Como legumbres (lentejas, garbanos, habas...)	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
			9- Como frutos secos (almendras, nueces, pasas...)	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
			5- Como cereales (trigo, cebada, maíz, arroz, avena)	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
		Significado de comer saludable.	2- Como frutas y verduras (zanahoria, acelga, coliflor, lechuga...)	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
			10- Mantengo una dieta variada y equilibrada entre vitaminas y proteínas.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
			16- Alcanzo mi estatura máxima, si toda la estoy creciendo.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
			19- Como entre 5 y 3 veces al día	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Beneficios de comer alimentos frescos	14- Cuando enfermo me recupero solo y naturalmente	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
		17- Me mantengo fuerte para hacer deportes y otras actividades.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
		20- Tengo energía durante todo el día	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
		15- Me mantengo activo en clase	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		

Firma del evaluador



Dr. Franklin Barreto Gómez

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

“Relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes del 5to grado de Primaria de la Institución Educativa N° 40002 – “Al Aire Libre”, del Cercado de Arequipa, 2016.”

OBJETIVO: Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes del 5to. grado de primaria de la Institución Educativa N° 40002 – “Al aire Libre”, Arequipa 2016.

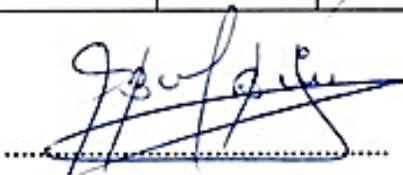
DIRIGIDO A: Estudiantes del 5to año de la Institución Educativa N° 40002 – “Al Aire Libre”

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: Bach. Lucy Carolina Rodrigo Ríos

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR:*DOCTOR EN CIENCIAS*.....

VALORACIÓN:

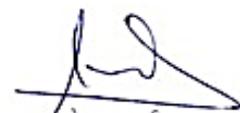
Muy bajo	Bajo	Regular	Alto	Muy alto
			X	


.....
Firma del evaluador

.....
Dr. Frankling Barreto Gómez
DOCENTE - UNSA

VARIABLE	DIMENSION	INDICADOR	ITEMS	OPCIÓN DE RESPUESTA			
				Siempre	Frecuentemente	Nunca	
							RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN
SI	NO						
Rendimiento académico	Logro previsto		1.- Creo que mis logros académicos son producto de mi esfuerzo			/	
			2.- Mientras realizo una evaluación pienso que lo estoy haciendo bien.			/	
			4.- Estudio con anticipación para obtener buenos resultados en mis exámenes.			/	
			8.- Me siento a gusto en los procesos de evaluación			/	
			15.- Considero que el tiempo con el que cuento para estudiar es insuficiente para posteriormente rendir bien en una prueba.			/	
			17.- Suelo utilizar muchos métodos de estudio para obtener mejores resultados.			/	
			20.- Me agrada responder con seguridad las evaluaciones.			/	
			6.- Creo que me preparo bien antes de realizar una prueba.			/	
			7.- Me siento nervioso/a al momento de rendir un examen porque sé que obtendré malos resultados.			/	
	En proceso			9.- Al ver el examen cuestiono que mis conocimientos sean suficientes para contestarlo adecuadamente			/
				10.- Me entristece obtener malas calificaciones por mi pereza.			/
				11.- Considero que las notas que obtengo no reflejan mis conocimientos.			/
				16.- Considero que mis técnicas de estudio son inadecuadas para desempeñarme adecuadamente en una evaluación			/
				19.- Me preocupo cuando no estudio lo suficiente, porque creo que no podré responder correctamente toda la evaluación.			/
				1.- Al momento de realizar una prueba, siento que mi rendimiento no será el esperado			/
	En inicio			12.- Considero que mis buenos resultados académicos se deben más a mi buena suerte que a mis capacidades.			/
				13.- Pienso que mis calificaciones deberían ser peores.			/
				14.- Me entristece no poder responder un examen correctamente			/
			5.- Creo que mis compañeros obtendrán mejores resultados que yo en cualquier evaluación.			/	
			18.- Siento que obtendré malos resultados, aunque estude lo suficiente para una prueba			/	

firma del evaluador


Silvana Quijpe Flores

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

“Relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes del 5to grado de Primaria de la Institución Educativa N° 40002 – “Al Aire Libre”, del Cercado de Arequipa, 2016.”

OBJETIVO: Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes del 5to. grado de primaria de la Institución Educativa N° 40002 – “Al aire Libre”, Arequipa 2016.

DIRIGIDO A: Estudiantes del 5to año de la Institución Educativa N° 40002 – “Al Aire Libre”

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: Bach. Lucy Carolina Rodrigo Ríos

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR: *Magister en Gestión Educativa*

VALORACIÓN:

Muy bajo	Bajo	Regular	Alto	Muy alto
			✓	

.....
Firma del evaluador

[Firma]
29719201
Silvia Quispe Flores

ANEXO 7: PRUEBA DE CONFIABILIDAD

PRUEBA DE CONFIABILIDAD



Informe Alfa de Cronbach Consistencia interna de los ítems

La medida de la fiabilidad mediante el alfa de Cronbach asume que los ítems de la escala nominal (tomando como base la escala tipo Likert) miden un mismo constructo y que están altamente correlacionados **(Welch & Comer, 1988)**. Cuanto más cerca se encuentre el valor del alfa a **1,0** mayor es la consistencia interna de los ítems analizados.

Como criterio general, **George y Mallery (2003, p. 231)** sugieren las recomendaciones siguientes para evaluar los coeficientes de alfa de Cronbach:

- Coeficiente alfa $>.9$ es excelente
- Coeficiente alfa $>.8$ es bueno
- Coeficiente alfa $>.7$ es aceptable
- Coeficiente alfa $>.6$ es cuestionable
- Coeficiente alfa $>.5$ es pobre
- Coeficiente alfa $<.5$ es inaceptable

ANÁLISIS DE FIABILIDAD

Instrumento: "Hábitos alimenticios"

Resumen del procesamiento de los casos

		N	%
Casos	Válidos	40	100,0
	Excluidos(a)	0	,0
	Total	40	100,0

a Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,827	20

Análisis:

- Del primer cuadro han sido 40 casos válidos.
- Del segundo, el coeficiente alfa 0,701 en 20 ítems analizados

El valor es **POSITIVO** debido a una covarianza promedio entre los elementos, lo cual está dentro de los supuestos del modelo de fiabilidad. Puede que desee comprobar las codificaciones de los elementos.

Según George y Mallery (2003, p. 231), el valor encontrado está en:

- Coeficiente alfa $>.9$ es excelente
- Coeficiente alfa $>.8$ es bueno
- Coeficiente alfa $>.7$ es aceptable
- Coeficiente alfa $>.6$ es cuestionable
- Coeficiente alfa $>.5$ es pobre
- Coeficiente alfa $<.5$ es inaceptable

RESUMEN:

El coeficiente de alfa (.701) está dentro de los rangos permisibles, no viola los supuestos del modelo de fiabilidad.

PRUEBA DE CONFIABILIDAD



Informe Alfa de Cronbach Consistencia interna de los ítems

La medida de la fiabilidad mediante el alfa de Cronbach asume que los ítems de la escala nominal (tomando como base la escala tipo Likert) miden un mismo constructo y que están altamente correlacionados **(Welch & Comer, 1988)**. Cuanto más cerca se encuentre el valor del alfa a **1,0** mayor es la consistencia interna de los ítems analizados.

Como criterio general, **George y Mallery (2003, p. 231)** sugieren las recomendaciones siguientes para evaluar los coeficientes de alfa de Cronbach:

- Coeficiente alfa $>.9$ es excelente
- Coeficiente alfa $>.8$ es bueno
- Coeficiente alfa $>.7$ es aceptable
- Coeficiente alfa $>.6$ es cuestionable
- Coeficiente alfa $>.5$ es pobre
- Coeficiente alfa $<.5$ es inaceptable

ANÁLISIS DE FIABILIDAD

Instrumento: "Rendimiento Académico"

Resumen del procesamiento de los casos

		N	%
Casos	Válidos	40	100,0
	Excluidos(a)	0	,0
	Total	40	100,0

a Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,818	20

Análisis:

- Del primer cuadro han sido 40 casos válidos.
- Del segundo, el coeficiente alfa 0,827 en 20 ítems analizados

El valor es **POSITIVO** debido a una covarianza promedio entre los elementos, lo cual está dentro de los supuestos del modelo de fiabilidad. Puede que desee comprobar las codificaciones de los elementos.

Según George y Mallery (2003, p. 231), el valor encontrado está en:

- Coeficiente alfa $>.9$ es excelente
- Coeficiente alfa $>.8$ es bueno
- Coeficiente alfa $>.7$ es aceptable
- Coeficiente alfa $>.6$ es cuestionable
- Coeficiente alfa $>.5$ es pobre
- Coeficiente alfa $<.5$ es inaceptable

RESUMEN:

El coeficiente de alfa (.818) está dentro de los rangos permisibles, no viola los supuestos del modelo de fiabilidad.

ANEXO 8: BASE DE DATOS

BASE DE DATOS: HÁBITOS ALIMENTICIOS

	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	No-S	S	T
01	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	1	2	3	1	3	3	3	3	19	30	49
02	3	3	2	2	2	1	2	3	2	1	2	3	1	2	3	2	1	2	3	3	15	28	43
03	3	1	3	3	1	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	22	29	51
04	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	1	2	3	15	24	39
05	3	3	2	2	2	2	3	2	1	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	19	30	49
06	3	3	3	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	3	2	1	1	1	2	16	25	41
07	3	3	3	3	3	3	2	1	2	1	2	3	2	1	2	2	3	1	2	2	20	22	42
08	2	3	1	3	2	2	2	2	1	2	1	2	3	2	3	2	2	3	1	2	17	25	42
09	1	1	3	3	1	3	2	2	2	1	1	3	2	2	2	2	2	1	1	2	17	21	38
10	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2	1	2	1	2	17	25	42
11	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	14	21	35
12	1	1	1	1	1	1	3	3	2	1	1	3	3	3	1	1	1	1	1	2	12	21	33
13	2	2	2	1	2	1	1	3	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	3	3	12	21	33
14	2	1	2	2	2	2	1	2	3	2	1	1	3	1	1	2	1	2	2	2	15	22	37
15	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	19	25	44
16	3	3	3	2	3	3	3	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	17	23	40
17	3	3	2	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	10	23	33
18	2	2	2	2	3	2	1	1	1	1	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2	19	20	39
19	2	2	2	2	1	2	3	1	3	3	1	1	2	1	1	3	2	1	2	1	12	23	35
20	1	3	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	12	23	35
21	1	3	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	3	3	1	1	1	9	23	32
22	2	2	2	1	2	2	2	3	3	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	14	23	37
23	1	3	2	3	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	16	25	41
24	3	3	2	1	2	2	2	2	1	2	3	2	1	1	2	2	3	2	1	2	15	23	38
25	3	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	2	1	3	3	2	2	2	1	1	15	24	39
26	2	1	1	2	2	3	2	1	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	1	2	16	20	36

27	1	1	1	2	3	2	1	1	3	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	13	17	30
28	3	3	1	3	3	2	2	1	2	3	2	2	2	3	1	2	1	2	2	2	17	24	41
29	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	3	3	3	1	16	22	38
30	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	1	2	3	1	2	2	2	1	1	18	25	43
31	3	2	3	3	3	3	2	2	1	2	3	1	2	3	3	2	3	2	1	2	20	23	43
32	3	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	3	2	2	2	1	2	2	2	14	20	34
33	3	3	3	3	2	1	2	3	2	3	1	2	1	2	2	3	3	2	3	2	15	28	43
34	2	2	1	2	3	2	1	1	3	2	1	3	1	2	2	3	1	1	2	1	14	21	35
35	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	19	25	44
36	2	3	2	1	3	3	3	2	1	2	2	2	1	3	3	1	2	1	2	2	15	24	39
37	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	1	3	3	3	20	26	46
38	3	3	3	3	1	2	2	1	2	3	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	17	26	43
39	2	3	3	3	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	3	1	1	16	19	35
40	1	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	24	28	52

BASE DE DATOS: RENDIMIENTO ACADÉMICO

	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	COG	ACT	PRO	TOT
01	3	3	3	2	2	3	3	2	3	1	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	16	17	16	49
02	1	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	18	18	16	52
03	3	3	3	3	2	3	2	3	1	3	3	1	3	2	3	3	2	3	1	1	19	14	15	48
04	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	2	18	16	15	49
05	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	2	3	2	1	2	3	2	1	15	18	14	47
06	2	3	2	3	2	3	3	3	1	2	2	2	3	3	3	2	1	3	1	2	17	15	14	46
07	2	2	2	2	3	3	2	1	3	2	2	2	1	3	3	3	3	1	1	2	12	13	18	43
08	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	17	19	16	52
09	3	2	1	2	3	2	2	1	1	3	1	1	2	3	2	1	1	3	2	1	13	12	12	37
10	2	3	2	2	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	20	15	15	50
11	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	1	1	1	20	13	16	49
12	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	1	1	1	18	14	14	46
13	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	3	1	1	12	10	9	31
14	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	3	2	2	1	12	11	11	34
15	1	2	2	2	1	2	1	1	3	3	2	1	2	2	3	2	3	3	3	1	12	15	13	40
16	1	3	3	3	1	3	3	3	2	1	2	2	2	3	2	1	2	1	2	2	14	16	12	42
17	1	1	2	2	3	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	3	3	9	14	9	32
18	1	2	3	2	3	1	1	3	1	3	3	2	1	2	2	1	2	3	2	2	15	14	11	40
19	3	3	3	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	3	2	1	1	1	2	16	13	10	39
20	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	7	8	8	23
21	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	1	2	3	3	2	3	2	1	3	3	18	18	14	50
22	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	1	1	3	3	3	2	1	1	2	11	13	15	39
23	2	2	2	1	2	3	1	1	1	2	3	2	1	1	3	3	1	1	2	3	13	11	13	37
24	3	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	1	2	3	3	3	2	1	16	12	14	42
25	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	17	19	14	50
26	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	2	2	1	3	1	1	1	1	1	2	11	13	10	34
27	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	1	1	2	3	17	17	12	46
28	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	1	1	2	3	2	1	1	3	2	1	14	15	12	41
29	3	3	3	3	2	1	1	3	2	2	2	2	2	1	3	3	1	1	1	2	17	13	11	41

30	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	2	3	2	3	3	2	2	1	16	17	17	50
31	2	3	1	3	2	2	2	1	1	2	1	2	3	2	3	2	1	3	1	1	14	12	12	38
32	1	1	3	3	1	3	1	1	1	1	1	3	2	2	2	1	2	1	1	1	10	11	11	32
33	2	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	17	20	15	52
34	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	12	12	11	35
35	1	1	1	1	1	1	3	3	2	1	1	3	3	3	1	1	1	1	1	2	13	11	8	32
36	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	2	1	1	2	15	14	17	46
37	2	2	2	1	2	3	2	1	1	2	3	2	1	2	1	2	1	1	1	3	13	11	11	35
38	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	20	19	17	56
39	2	1	2	3	2	1	1	3	3	3	3	1	1	2	1	2	2	1	2	1	14	13	10	37
40	1	2	3	2	1	3	2	2	3	2	1	3	2	2	2	3	3	2	1	2	13	15	14	42