



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Facultad de Ingeniería Agraria, Industrias Alimentarias y Ambiental

Escuela Profesional de Ingeniería en Industrias Alimentarias

**Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares de la Institución Educativa
San Martín de Porras, Huacho - Perú**

Tesis

Para optar el Título Profesional de Ingeniero en Industrias Alimentarias

Autora

Maria Francesca Felipe Saravia

Asesor

Dr. Fredesvindo Fernández Herrera



Huacho – Perú

2026



Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Reconocimiento: Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales. **Sin Derivadas:** Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

LICENCIADA

(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)

Facultad de Ingeniería Agraria, Industrias Alimentarias y Ambiental

Escuela Profesional de Ingeniería en Industrias alimentarias

INFORMACION DE METADATOS

DATOS DEL AUTOR (ES):		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Maria Francesca Felipe Saravia	71069510	28/05/2026
DATOS DEL ASESOR:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Dr. Fredesvindo Fernández Herrera	40588728	https://orcid.org/0000-0003-2973-7973
DATOS DE LOS MIEMROS DE JURADOS – PREGRADO:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Dr. Guillermo Napoleón Vasquez Clavo	06100596	https://orcid.org/0000-0001-5909-5372
M(o). Felix Bustamante Bustamante	44229029	https://orcid.org/0000-0001-9061-1718
M(a). Jyothisa Eva Gina Reyes Veramendi	43556772	https://orcid.org/0009-0003-6136-4588

2026-025510 Maria Francesca Felipe Saravia

Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho - Perú

UI-FIAIAYA PREGRADO 2026

Unidad de Investigación FIAIAYA-2026

Facultad de Ingeniería Agrarias, Industrias Alimentarias y Ambiental

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trnoid::1:3531229393

Fecha de entrega

8 abr 2026, 3:36 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

8 abr 2026, 3:54 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

TESIS_Maria_Francesca_Felipe_Saravia-1.pdf

Tamaño del archivo

1.5 MB

104 páginas

31.140 palabras

143.842 caracteres



Página 2 de 112 - Descripción general de Integridad

Identificador de la entrega trnoid::1:3531229393

19% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

▸ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

17%  Fuentes de Internet

8%  Publicaciones

14%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

**HÁBITOS ALIMENTARIOS Y RENDIMIENTO
ACADÉMICO EN ESCOLARES DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA SAN MARTIN DE PORRAS, HUACHO -
PERÚ**

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a mis padres, por su amor incondicional, sus enseñanzas y sacrificios, que me han guiado siempre con ejemplo y confianza. A mi familia y seres queridos, cuyo apoyo y aliento constante hicieron posible que este logro fuera realidad.

AGRADECIMIENTO

Expreso mi más profundo agradecimiento a Dios por su guía y protección durante todo mi proceso académico. A mi madre y hermana, por su apoyo constante, paciencia y confianza. A mi asesor de tesis, por su valiosa orientación, motivación y paciencia en cada etapa de la investigación. Asimismo, agradezco a la Institución Educativa San Martín de Porras, por permitir la recolección de datos, y a todos los estudiantes que participaron, cuyo aporte fue fundamental. Finalmente, reconozco a todas las personas que, directa o indirectamente, hicieron posible la culminación de este trabajo.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO	vii
RESUMEN	xii
ABSTRACT	xiii
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	2
1.1. Descripción de la realidad problemática	2
1.2. Formulación del problema.....	3
1.2.1. Problema general.....	3
1.2.2. Problemas específicos	3
1.3. Objetivos de la investigación	4
1.3.1. Objetivo general	4
1.3.2. Objetivos específicos.....	4
1.4. Justificación de la investigación.....	5
1.5. Delimitaciones del estudio	6
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	7
2.1. Antecedentes de la investigación.....	7
2.1.2. Antecedentes internacionales	7
2.1.2. Antecedentes nacionales	9
2.2. Bases teóricas	12
2.2.1. Hábitos alimentarios (X)	12
2.2.3. Rendimiento académico (Y).....	20
2.3. Bases filosóficas	27
2.4. Definición de términos básicos	28
2.5. Hipótesis de investigación.....	30
2.5.1. Hipótesis general	30
2.5.2. Hipótesis específicas	30
2.6. Operacionalización de las variables	30
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA.....	32
3.1. Diseño metodológico.....	32

3.2. Población y muestra	33
3.2.1. Población.....	33
3.2.2. Muestra.....	34
3.3. Técnicas de recolección de datos	34
3.3.1. Técnicas.....	34
3.3.2. Instrumento:	34
3.4. Procedimiento de recolección de datos	35
3.5. Procedimiento de recolección de datos	36
3.6. Matriz de consistencia	40
CAPÍTULO IV. RESULTADOS	42
4.1. Análisis de los resultados	42
4.2. Contrastación de hipótesis.....	52
CAPÍTULO V. DISCUSIÓN	58
5.1. Discusión.....	58
CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	61
6.1. Conclusiones	61
6.2. Recomendaciones.....	62
CAPÍTULO VII. REFERENCIAS.....	63
7.1. Fuentes documentales.....	63
7.2. Fuentes bibliográficas.....	63
7.3. Fuentes hemerográficas	63
7.4. Fuentes electrónicas.....	65
ANEXOS	67

ÍNDICE DE TABLA

Tabla 1. <i>Operacionalización de las variable.</i>	30
Tabla 2. <i>Hábitos alimentarios</i>	42
Tabla 3. <i>Consumo de alimentos saludables.</i>	43
Tabla 4. <i>Consumo de alimentos ultraprocesados.</i>	44
Tabla 5. <i>Frecuencia de las comidas</i>	45
Tabla 6. <i>Hábitos de hidratación</i>	46
Tabla 7. <i>Rendimiento académico</i>	47
Tabla 8. <i>Desempeño general en las asignaturas clave</i>	48
Tabla 9. <i>Calificación promedio en el ciclo escolar.</i>	49
Tabla 10. <i>Hábitos de estudio</i>	50
Tabla 11. <i>Motivación y concentración</i>	51
Tabla 12. <i>Prueba de normalidad de los habitos alimentarios y rendimiento académico</i>	52
Tabla 13. <i>Los hábitos alimentarios y el rendimiento académico</i>	53
Tabla 14. <i>El consumo de alimentos saludables y el rendimiento académico.</i>	54
Tabla 15. <i>El consumo de alimentos ultraprocesados y el rendimiento académico.</i>	55
Tabla 16. <i>La frecuencia de las comidas y el rendimiento académico</i>	56
Tabla 17. <i>Los hábitos de hidratación y el rendimiento académico.</i>	57

ÍNDICE DE FIGURA

<i>Figura 1.</i> Hábitos alimentarios.....	42
<i>Figura 2.</i> Consumo de alimentos saludables.....	43
<i>Figura 3.</i> Consumo de alimentos ultraprocesados	44
<i>Figura 4.</i> Frecuencia de las comidas	45
<i>Figura 5.</i> Hábitos de hidratación.....	46
<i>Figura 6.</i> Rendimiento académico	47
<i>Figura 7.</i> Desempeño general en las asignaturas clave.....	48
<i>Figura 8.</i> Calificación promedio en el ciclo escolar	49
<i>Figura 9.</i> Hábitos de estudio	50
<i>Figura 10.</i> Motivación y concentración	51

RESUMEN

Objetivo: Determinar de qué manera los hábitos alimentarios influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025.

Método: El estudio fue de enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, corte transversal y nivel correlacional. Los datos se recolectaron mediante encuestas y cuestionarios, y fueron analizados con el software SPSS 25.0, presentándose los resultados en tablas y gráficos estadísticos.

Resultados: El 48,0 % de los estudiantes manifestó que casi nunca presenta hábitos alimentarios adecuados, mientras que solo el 4,4 % indicó mantenerlos siempre. De manera similar, el 41,5 % señaló que casi nunca alcanza un rendimiento académico adecuado, y apenas el 9,6 % afirmó lograrlo siempre, lo que evidencia una prevalencia de prácticas alimentarias inadecuadas asociadas a un bajo desempeño académico. **Conclusiones:** Se determinó que los hábitos alimentarios influyen significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes, con una correlación de Spearman de 0,732, lo que indica una correlación positiva alta. Estos resultados confirman que la adopción de hábitos alimentarios adecuados se asocia con una mejora significativa del rendimiento académico, destacando la alimentación como un factor clave en el desempeño escolar.

Palabras clave: Hábitos alimentarios, Rendimiento académico, alimentación balanceada, alimentos ultraprocesados.

ABSTRACT

Objective: To determine how dietary habits influence the academic performance of students at the San Martín de Porras Educational Institution in Huacho, 2025. **Method:** This quantitative study employed a non-experimental, cross-sectional, and correlational design. Data were collected through surveys and questionnaires and analyzed using SPSS 25.0 software. Results are presented in tables and statistical graphs. **Results:** 48.0% of students reported that they almost never maintain adequate dietary habits, while only 4.4% indicated that they always do. Similarly, 41.5% reported that they almost never achieve adequate academic performance, and only 9.6% stated that they always do, demonstrating a prevalence of inadequate dietary practices associated with low academic performance. **Conclusions:** The study determined that dietary habits significantly influence students' academic performance, with a Spearman correlation coefficient of 0.732, indicating a strong positive correlation. These results confirm that adopting healthy eating habits is associated with a significant improvement in academic performance, highlighting nutrition as a key factor in school success.

Keywords: Eating habits, Academic performance. balanced diet, ultra-processed foods

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación estudió Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho - Perú. De esta manera, Según Gómez y Ramírez (2019), una alimentación adecuada es crucial para el correcto funcionamiento del cerebro, lo que impacta directamente en el rendimiento académico. Una dieta equilibrada que incluya una variedad de nutrientes esenciales mejora la capacidad de concentración y memoria, factores clave para los estudiantes en su vida escolar. Por otro lado, Según criterio del autor García y Rodríguez (2021), los estudiantes que siguen una dieta balanceada, rica en nutrientes esenciales como vitaminas, minerales y proteínas, tienen una mayor capacidad para concentrarse en clase, retener información y realizar tareas cognitivas de forma eficiente, lo que mejora su rendimiento académico. La alimentación adecuada es una de las bases que permite a los estudiantes mantener niveles óptimos de energía y concentración durante todo el día escolar, facilitando su éxito académico. Para ello se ha estructurado la presente investigación en los siguientes capítulos:

En el capítulo I comprende el planteamiento del problema, que es la descripción de la realidad problemática, la formulación del problema, los objetivos de la investigación, la justificación, delimitación de estudio y viabilidad. En el capítulo II el Marco teórico, que comprende los antecedentes del estudio, las bases teóricas y filosóficas que viene ser el tratado especial de las teorías de cada una de las variables estudiadas, definiciones de términos básicos, las hipótesis de investigación y la operacionalización de las variables. En el capítulo III la metodología de la investigación que tiene en cuenta el tipo y diseño de la investigación, población y muestra, técnicas de recolección de datos y las técnicas para el procesamiento de la investigación. En el capítulo IV los resultados de la investigación sus respectivas tablas y figuras que corresponde. En el capítulo V, se tiene en cuenta la discusión de los resultados. En el VI capítulo, las conclusiones y recomendaciones que es el producto final de la investigación, las recomendaciones, las referencias bibliográficas y sus anexos que demuestran evidencias de la investigación.

CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

A nivel global, se reconoce que los hábitos alimentarios adecuados tienen un impacto directo en la salud física y cognitiva de los estudiantes, lo que influye en su rendimiento académico. Una alimentación balanceada mejora la memoria, concentración y el aprendizaje en general, siendo factores clave para el éxito académico (Rodríguez y Gómez, 2020; López, 2021). Sin embargo, los hábitos alimentarios inadecuados, como el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados, azúcares y grasas, junto con la omisión del desayuno, repercuten negativamente en el rendimiento académico, especialmente en la capacidad de los estudiantes para concentrarse y aprender eficazmente (Santos et al., 2019). Esta problemática es observada a nivel mundial, donde estudios han encontrado que los estudiantes con dietas deficientes tienden a presentar un rendimiento académico inferior, lo que afecta directamente su desempeño en áreas clave como matemáticas, ciencias y lectura (OMS, 2022).

En América Latina, particularmente en países como México, Colombia y Perú, el acceso limitado a una alimentación saludable y la escasa educación nutricional en las escuelas continúan siendo factores determinantes que afectan el rendimiento académico de los estudiantes (Vásquez y González, 2021; López y Hernández, 2021). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), la falta de intervención en la promoción de hábitos alimentarios saludables tiene consecuencias significativas sobre el bienestar cognitivo de los niños y adolescentes, afectando su capacidad para procesar y retener información, lo que a su vez repercute en su rendimiento académico.

En el Perú, a pesar de la existencia de programas de alimentación escolar, persisten importantes deficiencias en la calidad nutricional de los alimentos proporcionados y la falta de programas educativos que fomenten hábitos alimentarios saludables. El Ministerio de Salud (MINSA, 2022) ha señalado que, a pesar de los esfuerzos por mejorar la nutrición infantil, los índices de desnutrición y los malos hábitos alimentarios siguen siendo altos, especialmente en las zonas rurales y en contextos socioeconómicos bajos. Esto impacta de manera directa en el rendimiento académico de los estudiantes peruanos, como es el caso de

los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras en Huacho. En esta escuela, se ha observado que los estudiantes enfrentan dificultades relacionadas con la escasa educación nutricional y la mala alimentación, lo que afecta su rendimiento académico en asignaturas clave como matemáticas y lengua.

A nivel local, la situación en la Institución Educativa San Martín de Porras refleja una falta de intervención efectiva en la promoción de una dieta saludable. Muchos estudiantes omiten el desayuno y consumen productos ultraprocesados en lugar de alimentos frescos y nutritivos, lo que afecta su concentración y energía durante el día escolar. Además, la falta de recursos educativos que aborden la nutrición saludable y la escasa oferta de alimentos saludables en la comunidad contribuyen a la perpetuación de estos hábitos deficientes. Esto impacta en el rendimiento académico, especialmente en las asignaturas fundamentales para su desarrollo cognitivo.

En este contexto, la presente investigación tiene como propósito analizar la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, con el objetivo de identificar los factores críticos que afectan tanto la salud nutricional como el desempeño escolar, y proponer estrategias de intervención que promuevan una alimentación saludable y, por ende, un mejor rendimiento académico.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿De qué manera los hábitos alimentarios influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025?

1.2.2. Problemas específicos

1. ¿De qué manera el consumo de alimentos saludables dentro de los hábitos alimentarios influye en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025?
2. ¿De qué manera el consumo de alimentos ultraprocesados dentro de los Hábitos alimentarios influye en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025?

3. ¿De qué manera la Frecuencia de las comidas dentro de los Hábitos alimentarios influye en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025?
4. ¿De qué manera los Hábitos de hidratación dentro de los Hábitos alimentarios influye en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar de qué manera los hábitos alimentarios influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025.

1.3.2. Objetivos específicos

1. Determinar de qué manera el consumo de alimentos saludables dentro de los Hábitos alimentarios influye en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025.
2. Determinar de qué manera el consumo de alimentos ultraprocesados dentro de los Hábitos alimentarios influye en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025.
3. Determinar de qué manera la Frecuencia de las comidas dentro de los Hábitos alimentarios influye en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025.
4. . Determinar de qué manera los Hábitos de hidratación dentro de los Hábitos alimentarios influye en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025

1.4. Justificación de la investigación

a) Justificación metodológica

La presente investigación se justificó metodológicamente por la necesidad de analizar la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras en Huacho. Este estudio adoptó un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo-correlacional, que permitió medir de manera objetiva cómo los hábitos alimentarios influyeron en el desempeño académico de los estudiantes en áreas clave como matemáticas, lenguaje y ciencias. A través de la aplicación de instrumentos validados, como encuestas estructuradas sobre hábitos alimentarios y la recopilación de datos académicos, se obtuvieron datos precisos que facilitaron un análisis estadístico riguroso (Hernández-Sampieri et al., 2022). Este enfoque metodológico que permitió generar resultados objetivos que serán útiles para la propuesta de estrategias educativas y de intervención que fomenten una alimentación más saludable en los estudiantes, contribuyendo a mejorar su rendimiento académico.

b) Justificación práctica

Desde la perspectiva práctica, la investigación tuvo un impacto directo en la mejora de la salud nutricional y el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras. Los resultados del estudio permitieron identificar la relación específica entre la calidad de la alimentación y el rendimiento escolar, proporcionando a los docentes, orientadores y autoridades educativas datos objetivos que respalden la implementación de programas educativos sobre nutrición. De esta manera, los hallazgos fueron aplicados para diseñar intervenciones que fomentaron hábitos alimentarios más saludables dentro de la comunidad escolar, lo que mejoró el bienestar físico y cognitivo de los estudiantes, optimizando su capacidad de concentración y aprendizaje. Además, los resultados de este estudio fueron útiles para el desarrollo de futuras políticas educativas y programas de alimentación escolar más eficaces, que pudieron ser replicados en otras instituciones educativas de la región.

c) Justificación social

Socialmente, esta investigación cobró relevancia ya que aborda un problema significativo en el contexto educativo de Perú: la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de los estudiantes. La mejora de los hábitos alimentarios en los niños y adolescentes tuvo un impacto directo en su desarrollo cognitivo, y, por ende, en su capacidad para aprender y alcanzar el éxito académico. Esta investigación contribuyó a sensibilizar a la comunidad escolar, así como a los padres de familia, sobre la importancia de una nutrición adecuada en el rendimiento escolar. Además, los resultados fueron utilizados para influir en políticas públicas que promuevan la educación nutricional dentro del sistema educativo peruano, como se observó en estudios similares en América Latina (Vásquez & González, 2021). Esta investigación también se alinea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), específicamente con el ODS 3, que promueve la salud y el bienestar, y el ODS 4, que abogó por una educación de calidad. En consecuencia, el impacto social de esta investigación se reflejó en la mejora de la calidad de vida de los estudiantes, en la optimización de los recursos educativos y en la promoción de una cultura de salud y bienestar en las comunidades escolares.

1.5. Delimitaciones del estudio

a. Delimitación temporal

Esta investigación fue de actualidad, por cuanto el tema Hábitos alimentarios y rendimiento académico fueron vigentes.

b. Delimitación espacial

Esta investigación estuvo comprendida dentro de la ciudad de Huacho.

c. Delimitación cuantitativa

Esta investigación se efectuó con una muestra censal de estudiantes y el procesamiento estadístico correspondiente.

d. Delimitación conceptual

La investigación abarcó los conceptos de hábitos alimentarios y rendimiento académico de los estudiantes de la institución.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.2. Antecedentes internacionales

Gaete (2021), en su estudio titulado "*Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares chilenos de quinto a octavo año básico*", respaldado por la Universidad de Concepción, analizaron la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de 733 estudiantes chilenos. Utilizando un enfoque cuantitativo con diseño descriptivo-correlacional, los investigadores aplicaron encuestas sobre hábitos alimentarios y correlacionaron estos con los promedios de calificaciones en asignaturas como matemáticas y lenguaje. Los resultados revelaron que el 59,1% de los estudiantes que desayunaban regularmente tuvieron un rendimiento académico superior en matemáticas y lenguaje, con una diferencia promedio de 1,5 puntos en comparación con los que no mantenían este hábito. Además, los estudiantes que consumían lácteos de manera diaria mostraron un 20% mejor rendimiento en matemáticas y lenguaje en comparación con aquellos que no consumían lácteos, mientras que los que comían alimentos ultraprocesados, como bebidas azucaradas y snacks, tuvieron un rendimiento académico inferior en un 12%. La conclusión del estudio fue que los hábitos alimentarios saludables, como un desayuno regular y el consumo de lácteos y frutas, están fuertemente asociados con un mejor rendimiento académico, mientras que el consumo de alimentos ultraprocesados tiene efectos negativos sobre el rendimiento.

Pesantez Jara (2025), en su estudio "*Impacto de la alimentación en el rendimiento académico*", respaldado por la Universidad Estatal de Milagro, investigó cómo los hábitos alimentarios influían en el rendimiento académico de 450 estudiantes de secundaria en la provincia de Guayas, Ecuador. La investigación, de diseño cuantitativo y correlacional, reveló que los estudiantes que mantenían una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras y proteínas, lograron un rendimiento académico superior, especialmente en matemáticas, en comparación con aquellos que no seguían estos hábitos. Los resultados mostraron que aquellos que consumían frutas y verduras

de manera regular presentaron un rendimiento académico un 20% superior en matemáticas, mientras que los estudiantes que consumían alimentos ultraprocesados, como snacks y refrescos azucarados, tenían un rendimiento académico inferior. El estudio concluyó que una dieta adecuada tiene un impacto positivo en el rendimiento académico, promoviendo mejores resultados en áreas clave como matemáticas, mientras que una dieta poco saludable, alta en alimentos procesados, afecta negativamente el rendimiento.

Bosquez (2025), en su estudio titulado *"El impacto de la nutrición en el desarrollo cognitivo y el rendimiento académico en la educación básica: un enfoque en la lectoescritura"*, respaldado por la Universidad Nacional Autónoma de México, tuvo como objetivo investigar cómo la mala alimentación afecta el rendimiento académico en el área de lectoescritura de estudiantes de educación básica. La metodología de investigación fue cuantitativa, con un diseño descriptivo-correlacional, y se utilizaron pruebas estandarizadas de lectoescritura. Los resultados mostraron que el 65% de los estudiantes con dietas deficientes obtuvieron calificaciones inferiores a 5,0 en las pruebas de lectoescritura, mientras que el 80% de los estudiantes con dietas equilibradas lograron calificaciones superiores a 7,0. La correlación entre la calidad de la alimentación y el rendimiento académico fue significativa ($r = 0.72$). Se concluyó que una nutrición adecuada tiene un impacto positivo en el rendimiento académico, especialmente en el aprendizaje de la lectoescritura.

Guerrero (2025), en su estudio titulado *"La Alimentación Saludable y el Rendimiento Académico en Estudiantes del Décimo Año de Educación Secundaria"*, respaldado por la Universidad Técnica Particular de Loja, investigó la relación entre la alimentación saludable y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria. Utilizando un enfoque cuantitativo con un diseño descriptivo-correlacional, se aplicaron encuestas sobre hábitos alimentarios y se recolectaron calificaciones académicas. Los resultados indicaron que el 85% de los estudiantes con hábitos alimentarios saludables presentaron un promedio académico superior a 8,0, mientras que el 75% de los estudiantes con dietas irregulares o no saludables tuvieron un

rendimiento inferior a 6,0. La correlación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico fue de $r = 0.67$ ($r = 0.67$). El estudio concluyó que mantener una dieta equilibrada está estrechamente relacionado con un mejor rendimiento académico, especialmente en ciencias y matemáticas.

Fernández (2024), en su investigación titulada "*Hábitos de alimentación saludable y su incidencia en el rendimiento académico en los estudiantes de Educación Básica Media*", respaldada por la Universidad Politécnica Salesiana, tuvo como objetivo analizar la relación entre los hábitos de alimentación saludable y el rendimiento académico en estudiantes de educación básica media. La metodología empleada fue cuantitativa, con un diseño descriptivo-correlacional, y se aplicaron encuestas sobre hábitos alimentarios y pruebas de rendimiento académico. Los resultados mostraron que los estudiantes con hábitos alimentarios saludables (20% de la muestra) obtuvieron un promedio académico de 8,3, mientras que aquellos con hábitos irregulares o deficientes tuvieron un promedio de 5,1. La correlación entre los hábitos alimentarios saludables y el rendimiento académico fue de 0,62 ($r = 0.62$). Se concluyó que los hábitos alimentarios saludables tienen una incidencia significativa en el rendimiento académico, mejorando especialmente el desempeño en matemáticas y lenguaje.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Alvarado y Valencia (2023), en su estudio titulado "*Hábitos alimentarios y rendimiento académico de alumnos de primaria de la Institución Educativa Privada San José, Lima – 2023*", respaldado por la Universidad Privada del Norte, tuvo como objetivo determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en 120 estudiantes de primaria. La metodología de investigación fue cuantitativa, de tipo correlacional, con diseño no experimental. Se aplicaron encuestas sobre hábitos alimentarios y se registraron las calificaciones académicas. Los resultados mostraron una correlación positiva significativa entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico, con un coeficiente de correlación de Pearson de 0.62 ($p < 0.05$), lo que indica que, a mayor salud en los hábitos alimenticios, mejor es el rendimiento académico. Los estudiantes que consumían una dieta balanceada y

regular tuvieron un rendimiento promedio de 16.5 sobre 20, mientras que aquellos con hábitos irregulares tuvieron un promedio de 12.3 sobre 20. Se concluyó que una alimentación adecuada está asociada a un mejor desempeño académico en los estudiantes.

Muñoz y Vargas (2024), en su investigación titulada "*Hábitos alimenticios y rendimiento escolar en estudiantes de sexto grado de primaria de una institución educativa pública de Virú, 2023*", respaldada por la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, tuvieron como objetivo determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar en 44 estudiantes de sexto grado. La metodología fue cuantitativa, de tipo correlacional, con diseño no experimental. Se aplicaron cuestionarios sobre hábitos alimenticios y se analizaron las calificaciones académicas. Los resultados indicaron que no existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar, con un valor p de 0.0831 ($p > 0.05$). Los estudiantes con una alimentación irregular obtuvieron un promedio de 12.5 sobre 20, mientras que aquellos con una alimentación saludable tuvieron un promedio de 13.7 sobre 20. Aunque no se encontró una correlación estadísticamente significativa, el estudio sugiere que otros factores pueden influir en el rendimiento escolar de los estudiantes.

Pereda (2024), en su estudio titulado "*La alimentación saludable y desempeño académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 5033 del Callao, 2024*", respaldado por la Universidad César Vallejo, tuvo como objetivo analizar cómo los hábitos alimentarios afectan el rendimiento académico en 85 estudiantes de secundaria. La metodología empleada fue cuantitativa, de tipo correlacional, con diseño no experimental. Se aplicaron encuestas sobre hábitos alimentarios y se registraron las calificaciones académicas. Los resultados mostraron una correlación positiva muy alta entre los hábitos alimentarios y el rendimiento escolar, con un coeficiente de correlación de Spearman de 0.984 ($p < 0.05$). Los estudiantes con buenos hábitos alimenticios presentaron un promedio de 16.2 sobre 20, mientras que los estudiantes con hábitos irregulares promediaron 13.5 sobre 20. Se

concluyó que una alimentación adecuada está fuertemente asociada a un mejor desempeño académico en los estudiantes.

Canchos y Valencia (2024), en su tesis titulada "*Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de la I.E.S. Industrial Túpac Amaru II, San Pedro-2024*", respaldada por la Universidad Autónoma de Ica, tuvieron como objetivo determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en 150 estudiantes de secundaria. La metodología fue cuantitativa, de tipo correlacional, con diseño no experimental. Se aplicaron encuestas sobre hábitos alimenticios y se analizaron las calificaciones académicas. Los resultados mostraron una correlación positiva significativa entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico, con un valor p de 0.02 ($p < 0.05$). Los estudiantes con hábitos alimenticios saludables obtuvieron un promedio de 15.5 sobre 20, mientras que los estudiantes con dietas no saludables presentaron un promedio de 12.8 sobre 20. Se concluyó que los hábitos alimentarios tienen una relación directa con el rendimiento académico, especialmente en áreas como matemáticas y ciencias.

Romero (2024), en su tesis titulada "*Hábitos alimenticios y rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional Policial de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, 2024*", tuvo como objetivo analizar la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en 200 estudiantes de la escuela policial. La metodología empleada fue cuantitativa, de tipo correlacional, con diseño no experimental. Se aplicaron encuestas sobre hábitos alimenticios y se registraron las calificaciones académicas. Los resultados mostraron una correlación positiva significativa entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico, con un coeficiente de correlación de Pearson de 0.75 ($p < 0.05$). Los estudiantes con hábitos alimenticios saludables presentaron un rendimiento promedio de 17.2 sobre 20, mientras que aquellos con dietas irregulares obtuvieron un promedio de 14.4 sobre 20. Se concluyó que los hábitos alimenticios tienen un impacto considerable en el rendimiento académico, especialmente en las áreas de liderazgo y disciplina.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Hábitos alimentarios (X)

Los hábitos alimentarios son definidos como los patrones de consumo de alimentos que los individuos adoptan y mantienen a lo largo del tiempo. Estos hábitos son fundamentales no solo para la salud física, sino también para el bienestar emocional y cognitivo. Según Gómez y Ramírez (2019), una alimentación adecuada es crucial para el correcto funcionamiento del cerebro, lo que impacta directamente en el rendimiento académico. Una dieta equilibrada que incluya una variedad de nutrientes esenciales mejora la capacidad de concentración y memoria, factores clave para los estudiantes en su vida escolar.

El consumo regular de alimentos frescos, como frutas, verduras, proteínas magras y lácteos, también juega un papel importante en el bienestar general. Martínez, González y Sánchez (2020) destacan que una dieta rica en estos alimentos puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes y la obesidad, además de mejorar la función cognitiva, lo cual es esencial para el aprendizaje. Estos hábitos alimentarios no solo promueven la salud física, sino que también contribuyen a un rendimiento académico óptimo, dado que el cerebro necesita nutrientes adecuados para mantener su capacidad de aprendizaje.

Los hábitos alimentarios no solo están relacionados con el tipo de alimentos que se consumen, sino también con la frecuencia con la que se ingieren. Rodríguez y González (2019) argumentan que tener horarios regulares para las comidas, como el desayuno, almuerzo y cena, es esencial para mantener niveles de energía constantes durante el día. Esto es particularmente importante para los estudiantes, quienes requieren energía sostenida para concentrarse en sus actividades escolares y lograr buenos resultados académicos.

Por otro lado, los hábitos alimentarios poco saludables, como el consumo frecuente de alimentos ultraprocesados, pueden afectar negativamente tanto la salud como el rendimiento cognitivo. Fernández et al. (2018) han demostrado que la ingesta excesiva de estos productos, ricos en grasas saturadas, azúcares refinados y sodio, está asociada con un aumento de enfermedades metabólicas que, a su vez, perjudican la capacidad de concentración y aprendizaje de los estudiantes. Estos alimentos carecen de los nutrientes necesarios para el desarrollo del cerebro y, por lo tanto, reducen el rendimiento académico de quienes los consumen en exceso.

De acuerdo con Vega et al. (2021), la incorporación de hábitos alimentarios saludables es esencial para que los estudiantes puedan desempeñarse adecuadamente en el ámbito escolar. Los alimentos frescos y nutritivos proporcionan los nutrientes necesarios para un rendimiento óptimo del cerebro, mejorando la memoria, la concentración y la capacidad de retención de información. Esto muestra cómo un cambio en los hábitos alimentarios puede tener efectos directos y positivos en el desempeño académico de los estudiantes.

2.2.2. Encuesta nutricional

La encuesta nutricional es una herramienta ampliamente utilizada en estudios sobre alimentación y hábitos alimentarios, ya que permite recopilar información sistemática sobre el patrón de consumo, las prácticas alimentarias y los comportamientos relacionados con la nutrición en una población determinada. En el ámbito escolar, su aplicación resulta relevante debido a la influencia de la alimentación en el desarrollo físico, cognitivo y el rendimiento académico de los estudiantes (Gibson, 2015).

Desde el enfoque teórico, la encuesta nutricional comprende un conjunto de métodos e instrumentos destinados a evaluar la frecuencia, regularidad y calidad del consumo de alimentos. Entre los instrumentos más utilizados se encuentran el recordatorio de 24 horas, el cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos y los cuestionarios de hábitos alimentarios, los cuales han sido adaptados y empleados en población escolar según los objetivos y el diseño de cada estudio (FAO, 2018).

El recordatorio de 24 horas permite registrar detalladamente los alimentos consumidos durante un día específico; sin embargo, su aplicación aislada presenta limitaciones en escolares, debido a la variabilidad diaria del consumo y a la dependencia de la memoria del entrevistado. Por otro lado, los cuestionarios de frecuencia de consumo y los cuestionarios de hábitos alimentarios permiten identificar patrones habituales de alimentación, resultando más adecuados cuando se busca analizar conductas sostenidas en el tiempo (Gibson, 2015).

En investigaciones educativas, los cuestionarios de hábitos alimentarios son ampliamente utilizados, ya que evalúan prácticas como el consumo de alimentos saludables y ultraprocesados, la frecuencia de las comidas y los hábitos de hidratación, mediante escalas tipo Likert adaptadas al nivel de comprensión de la población escolar.

En la presente investigación, se reconoce la existencia de diversos instrumentos de evaluación nutricional; no obstante, se emplea un cuestionario de hábitos alimentarios, diseñado y adaptado para escolares, por ser coherente con el enfoque cuantitativo, el diseño transversal y el objetivo de analizar la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico.

2.2.2.1. Consumo de alimentos saludables

El consumo de alimentos saludables es uno de los principales factores que contribuyen al bienestar general de las personas. Una alimentación rica en frutas, verduras, proteínas magras y lácteos bajos en grasa promueve no solo la salud física, sino también el adecuado funcionamiento cognitivo. Según Martínez y Pérez (2020), una dieta equilibrada proporciona los nutrientes necesarios para mantener una buena salud y optimizar el rendimiento académico, dado que los estudiantes necesitan energía y nutrientes para concentrarse y realizar tareas cognitivas de manera efectiva.

La ingesta de alimentos frescos y nutritivos también está directamente relacionada con la prevención de enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares. Gómez et al. (2019) sostienen que, además de los beneficios a largo plazo para la salud, el consumo de alimentos saludables ayuda a los estudiantes a mantener un estado de ánimo estable, mejorar su memoria y concentración, y aumentar su rendimiento académico en general.

Por otro lado, Rodríguez y González (2018) afirman que los estudiantes que consumen regularmente alimentos saludables, como frutas y verduras, tienen una mayor capacidad para concentrarse, memorizar información y realizar tareas de manera eficiente en comparación con aquellos que consumen una dieta baja en nutrientes.

- **Consumo de frutas y verduras diarias:** El consumo de frutas y verduras está directamente relacionado con la mejora del rendimiento académico, ya que estos alimentos proporcionan una rica fuente de vitaminas, minerales y fibra. López. (2020) destacan que las frutas y verduras son esenciales para el desarrollo cognitivo y físico, y su consumo regular mejora la memoria, la concentración y la

capacidad de aprendizaje. Los estudiantes que incluyen estos alimentos en su dieta diaria tienen mayor energía y capacidad para enfocarse en sus estudios.

- **Consumo de lácteos:** Los lácteos son una fuente importante de calcio y proteínas que son fundamentales para el desarrollo óseo y muscular, pero también juegan un papel crucial en el desarrollo cognitivo de los estudiantes. Según Sánchez y González (2021), el consumo regular de lácteos ayuda a mejorar la memoria y la concentración, lo que impacta positivamente en el rendimiento académico de los estudiantes, especialmente en asignaturas que requieren memoria y atención.
- **Consumo de alimentos ricos en proteínas (huevo, carne magra, pescado):** Los alimentos ricos en proteínas, como huevo, carne magra y pescado, son esenciales para la reparación y crecimiento celular, así como para la producción de neurotransmisores que mejoran la memoria y la concentración. González (2018) indican que una dieta rica en proteínas favorece el rendimiento cognitivo de los estudiantes, ayudando a mantener niveles óptimos de concentración, lo que se traduce en un mejor desempeño académico.

2.2.2.2. Consumo de alimentos ultraprocesados

El consumo de alimentos ultraprocesados se ha incrementado en muchas poblaciones, especialmente entre los jóvenes. Estos productos suelen contener grandes cantidades de azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio, ingredientes que, aunque económicos y convenientes, pueden tener un impacto negativo en la salud a largo plazo. Según López (2021), los alimentos ultraprocesados son bajos en nutrientes esenciales y, por lo tanto, no contribuyen al bienestar general de los individuos. Además, su consumo excesivo está relacionado con el desarrollo de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares.

El consumo de estos alimentos también está vinculado con el deterioro de la función cognitiva. Vega (2020) argumentan que estos alimentos afectan el

metabolismo del cuerpo, alterando los niveles de glucosa y provocando fluctuaciones de energía que afectan la concentración y la memoria. Como resultado, el rendimiento académico de los estudiantes puede verse afectado negativamente, ya que la capacidad para concentrarse y retener información disminuye debido a las oscilaciones en los niveles de energía causadas por los productos ultraprocesados.

En consecuencia, el consumo frecuente de productos ultraprocesados en los estudiantes puede aumentar la probabilidad de que desarrollen trastornos metabólicos. Según Sánchez y Pérez (2021), estos alimentos, al carecer de nutrientes y estar sobrecargados de calorías vacías, afectan el bienestar físico y, en consecuencia, el desempeño académico de los estudiantes, ya que su cuerpo no recibe los nutrientes necesarios para mantener un rendimiento óptimo.

- **Consumo de productos procesados como snacks, fritos, y refrescos:** El consumo frecuente de productos procesados, tales como snacks, papas fritas y refrescos, se ha convertido en un hábito alimentario común, especialmente entre los jóvenes. López (2020) afirman que estos productos son ricos en grasas trans, sodio y azúcares, lo que no solo aumenta el riesgo de enfermedades crónicas, sino que también impacta en la salud cognitiva. El consumo regular de estos alimentos puede alterar la función cerebral y, por lo tanto, afectar la capacidad de los estudiantes para concentrarse y aprender de manera efectiva.

- **Consumo de bebidas azucaradas (gaseosas, jugos procesados):** Las bebidas azucaradas, como gaseosas y jugos procesados, son una fuente importante de calorías vacías, que no aportan nutrientes esenciales, pero sí grandes cantidades de azúcares. Según Vega (2020), el consumo habitual de estas bebidas está asociado con el aumento de peso y el riesgo de enfermedades metabólicas, lo cual afecta negativamente la salud general y el rendimiento académico. El aumento de azúcar en la sangre puede generar picos de energía seguidos de caídas repentinas, lo que provoca fatiga y dificultad para concentrarse en las actividades escolares.

- **Consumo de alimentos con alto contenido en grasas saturadas:** Sánchez & Pérez (2021) explican que estos alimentos, además de ser perjudiciales para la salud física, afectan negativamente el rendimiento cognitivo de los estudiantes. Las grasas saturadas pueden alterar la función cerebral al interferir con la capacidad de aprendizaje y concentración.

2.2.2.3. Frecuencia de las comidas

La frecuencia de las comidas es un factor importante en los hábitos alimentarios, ya que comer de manera regular ayuda a mantener niveles estables de energía y nutrientes a lo largo del día. Según González. (2019), mantener un horario regular para las comidas mejora el metabolismo, evitando fluctuaciones en los niveles de glucosa en sangre, lo cual es crucial para la concentración y el rendimiento académico. Comer tres veces al día, con meriendas saludables en los intervalos, contribuye a un mejor control de la ingesta de calorías y a la optimización de los procesos cognitivos.

La frecuencia de las comidas también está asociada con la prevención de la sobrealimentación, que puede ocurrir cuando los estudiantes saltan comidas y luego tienen hambre excesiva. Según Rodríguez y Sánchez (2020), el comer a intervalos regulares ayuda a reducir la probabilidad de comer en exceso, lo que puede provocar fatiga y falta de concentración en clase, impactando negativamente en el rendimiento académico.

Además, mantener una rutina de comidas regular permite un mejor aprovechamiento de los nutrientes consumidos. Fernández y Pérez (2018) sugieren que los estudiantes que tienen horarios fijos para las comidas experimentan menos fluctuaciones de energía, lo cual les permite mantener un alto nivel de concentración durante todo el día escolar.

- **Frecuencia de las comidas (desayuno, almuerzo, cena):** Sánchez (2020) han demostrado que los estudiantes que siguen una rutina regular de desayuno, almuerzo y cena tienen mejor rendimiento académico, ya que estos hábitos ayudan a mantener estables los niveles de energía y concentración a lo largo del día.

Además, comer a intervalos regulares reduce el riesgo de tener hambre excesiva, lo que podría afectar negativamente la capacidad de atención en clase.

- **Horarios regulares para las comidas:** El establecimiento de horarios regulares para las comidas mejora la capacidad del cuerpo para procesar los alimentos de manera eficiente y regular la producción de insulina, lo que a su vez optimiza los niveles de energía durante el día. Vega (2021) argumentan que la regularidad en los horarios de comida tiene un impacto positivo en la capacidad de los estudiantes para concentrarse y mantener niveles de energía constantes, lo que mejora su rendimiento académico.
- **Realización de meriendas a media mañana o tarde:** Rodríguez y González (2020) destacan que las meriendas proporcionan una fuente adicional de nutrientes que contribuyen a mantener los niveles de concentración, especialmente en los estudiantes que realizan tareas cognitivas que requieren alta atención. Las meriendas que incluyen alimentos nutritivos, como frutas o nueces, pueden mejorar el rendimiento académico y ayudar a evitar la sensación de hambre, que puede afectar la capacidad de los estudiantes para concentrarse en clase.

2.2.2.4. Hábitos de hidratación

La hidratación adecuada es fundamental para el funcionamiento óptimo del cuerpo y la mente. González y Ramírez (2019) afirman que el agua es esencial para mantener la función cognitiva, ya que actúa como el principal medio para transportar nutrientes y oxígeno al cerebro, lo cual optimiza la concentración y el rendimiento académico. La deshidratación, incluso leve, puede afectar la capacidad de concentración, provocando fatiga, dolores de cabeza y dificultades para realizar tareas cognitivas.

El consumo adecuado de agua también ayuda a mantener la energía, mejorar el estado de ánimo y reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con la deshidratación, como la fatiga crónica. Sánchez (2021) destacan que los estudiantes

que mantienen hábitos adecuados de hidratación tienen un mejor rendimiento en las actividades académicas que requieren una concentración sostenida.

Además, es importante señalar que las bebidas azucaradas, como refrescos y jugos procesados, no son un reemplazo adecuado para el agua. Pérez y López (2020) sugieren que estas bebidas no solo no hidratan adecuadamente, sino que también están asociadas con el aumento de peso y problemas metabólicos que afectan la concentración y el rendimiento académico.

- **Consumo de agua y bebidas saludables (jugos naturales, agua, etc.):** Vega (2021) argumentan que beber agua regularmente a lo largo del día mejora la capacidad de concentración y reduce el riesgo de fatiga, lo cual es crucial para el rendimiento académico de los estudiantes. Además, el consumo de jugos naturales también proporciona nutrientes adicionales que pueden contribuir al bienestar general de los estudiantes.
- **Consumo de bebidas con alto contenido de azúcar (gaseosas, jugos artificiales):** Rodríguez et al. (2020) sostienen que estas bebidas, al ser ricas en azúcares y calorías vacías, no solo contribuyen al aumento de peso, sino que también afectan la concentración y el rendimiento académico, ya que los picos de glucosa seguidos de caídas repentinas disminuyen la capacidad de los estudiantes para concentrarse.
- **Cantidad de agua consumida por día:** Sánchez (2020) explican que la cantidad recomendada de agua diaria varía según la edad, pero un consumo adecuado está directamente relacionado con una mejora en la concentración, el rendimiento físico y el bienestar general de los estudiantes, lo que se traduce en un mejor desempeño académico.

2.2.3. Rendimiento académico (Y)

El rendimiento académico de los estudiantes es un factor multifactorial que depende no solo de las capacidades cognitivas individuales, sino también de la interacción con diversos elementos, como el entorno social y los hábitos alimentarios. Según García y Rodríguez (2021), los estudiantes que siguen una dieta balanceada, rica en nutrientes esenciales como vitaminas, minerales y proteínas, tienen una mayor capacidad para concentrarse en clase, retener información y realizar tareas cognitivas de forma eficiente, lo que mejora su rendimiento académico. La alimentación adecuada es una de las bases que permite a los estudiantes mantener niveles óptimos de energía y concentración durante todo el día escolar, facilitando su éxito académico.

Por otro lado, el rendimiento académico también está asociado con la capacidad de gestión del tiempo y las estrategias de estudio que los estudiantes implementan. Según Molina (2020), una dieta adecuada favorece la función ejecutiva del cerebro, que incluye habilidades como la toma de decisiones, la planificación y la resolución de problemas. Los estudiantes que mantienen buenos hábitos alimentarios tienden a ser más organizados en sus estudios, lo que repercute positivamente en su rendimiento académico. La nutrición adecuada actúa como un facilitador para el desarrollo de estas habilidades cognitivas.

Martínez y Pérez (2019) sugieren que el rendimiento académico está estrechamente relacionado con el bienestar emocional y la energía física del estudiante. Los hábitos alimentarios no solo afectan la salud física, sino que también influyen en la estabilidad emocional y la motivación. Los estudiantes que consumen alimentos ricos en nutrientes esenciales, como frutas y vegetales, tienen menos probabilidades de sufrir fatiga mental y emocional, lo que les permite mantenerse enfocados en sus estudios y tener un rendimiento académico más consistente.

El rendimiento académico también está influenciado por factores socioemocionales. Según Sánchez (2020), los estudiantes que adoptan hábitos alimentarios saludables experimentan un mayor bienestar general, lo que contribuye a una actitud positiva hacia el aprendizaje y a una mayor capacidad para afrontar los desafíos académicos. La alimentación equilibrada juega un papel importante en el mantenimiento de una salud mental positiva, lo cual repercute directamente en el rendimiento escolar.

Finalmente, López y García (2020) sostienen que una buena nutrición puede ayudar a reducir el impacto del estrés académico. El estrés es un factor común que afecta a los estudiantes, y una dieta adecuada, que incluya alimentos ricos en ácidos grasos omega-3 y antioxidantes, contribuye a la regulación de las emociones y la mejora de la memoria, lo que se traduce en un mejor desempeño académico. Esto subraya la importancia de una nutrición equilibrada no solo para la salud física, sino también para la gestión emocional y el rendimiento escolar.

2.2.3.1. Desempeño general en las asignaturas clave (matemáticas, lengua y ciencias)

El desempeño académico en las asignaturas clave, como matemáticas, lengua y ciencias, refleja la capacidad cognitiva de los estudiantes para aplicar el conocimiento y resolver problemas. González et al. (2018) señalan que la nutrición adecuada tiene un impacto directo en el desempeño académico, especialmente en materias que requieren concentración y habilidades cognitivas complejas. Los alimentos ricos en vitaminas, minerales y proteínas mejoran la memoria, la capacidad de resolución de problemas y la atención, lo que resulta en mejores resultados en estas asignaturas clave.

En un estudio realizado por Pérez y Ramírez (2019), se encontró que los estudiantes que siguen una dieta equilibrada muestran un mejor rendimiento en matemáticas, lengua y ciencias. Estos estudiantes tienen una mayor capacidad para resolver problemas, comprender textos complejos y retener información relevante. La nutrición adecuada facilita el aprendizaje al mejorar el funcionamiento cognitivo, lo que influye directamente en su desempeño académico en asignaturas que requieren habilidades analíticas y creativas.

Sánchez et al. (2020) también destacan que la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico se observa de manera clara en materias como matemáticas y ciencias, que requieren habilidades de concentración sostenida. Los estudiantes que consumen alimentos saludables, como frutas, verduras y proteínas magras, tienen una mejor capacidad para realizar tareas cognitivas exigentes, lo que les permite obtener mejores calificaciones en estas áreas. Estos alimentos son

esenciales para el funcionamiento adecuado del cerebro, lo que impacta positivamente en el rendimiento en asignaturas clave.

- **Promedio general de calificaciones:** Gómez y Rodríguez (2019) afirman que los estudiantes que siguen hábitos alimentarios saludables suelen obtener calificaciones más altas debido a una mayor capacidad para mantenerse enfocados y concentrados en sus estudios. Una dieta rica en nutrientes esenciales proporciona la energía necesaria para mantener el rendimiento constante durante todo el día escolar, lo que se refleja en un mejor promedio de calificaciones.
- **Calificaciones específicas por asignatura:** López et al. (2020) señalan que los estudiantes que consumen alimentos ricos en nutrientes esenciales tienen un mejor rendimiento en áreas como matemáticas y ciencias, ya que una nutrición adecuada favorece el funcionamiento cognitivo, lo que les permite resolver problemas complejos y comprender conceptos abstractos con mayor facilidad.
- **Participación activa en las clases (interacciones, respuestas a preguntas, etc.):** Vega et al. (2020) argumentan que una adecuada nutrición mejora el estado de ánimo y la energía de los estudiantes, lo que facilita su participación activa en el aula. Los estudiantes que consumen alimentos ricos en nutrientes esenciales tienen mayor disposición para interactuar en clase, responder preguntas y participar en discusiones académicas, lo que impacta positivamente en su desempeño general.

2.2.3.2. Calificación promedio en el ciclo escolar

El promedio de calificaciones es una medida integral del rendimiento académico a lo largo de un ciclo escolar. Ramírez y Herrera (2020) afirman que los estudiantes que siguen una dieta equilibrada muestran un rendimiento académico superior, ya que la nutrición adecuada mejora tanto las funciones cognitivas como la concentración y la memoria, lo que permite a los estudiantes obtener mejores calificaciones en sus evaluaciones. Además, un buen estado físico derivado de una alimentación saludable

ayuda a los estudiantes a mantener altos niveles de energía, lo que se refleja en un mejor desempeño académico.

El rendimiento académico, medido a través del promedio de calificaciones, también está influenciado por el bienestar emocional y físico de los estudiantes. Según Figueroa et al. (2019), una dieta saludable está vinculada a una mayor capacidad para concentrarse, aprender y manejar el estrés, lo cual permite que los estudiantes se desempeñen mejor en sus tareas y exámenes. Estos estudiantes, al estar mejor alimentados, tienen más energía para afrontar las actividades académicas de manera efectiva, lo que resulta en un promedio académico más alto.

En un estudio realizado por Gutiérrez et al. (2021), se demostró que los hábitos alimentarios influyen significativamente en el rendimiento académico general. Los estudiantes con una dieta balanceada tienen una mayor capacidad para gestionar su tiempo de estudio y mantenerse concentrados durante las clases. Este tipo de alimentación está asociada con una mejor salud mental y física, lo cual tiene un impacto positivo en el rendimiento académico global.

- **Niveles de concentración y rendimiento en clase:** Luna et al. (2020) destacan que los estudiantes que consumen alimentos ricos en ácidos grasos omega-3, vitaminas y minerales muestran mayores niveles de concentración y atención en clase, lo que les permite rendir mejor en las actividades académicas. Estos nutrientes favorecen el funcionamiento cerebral, lo cual mejora la capacidad de los estudiantes para procesar y retener información.
- **Tiempo dedicado a actividades académicas fuera del horario escolar (tareas, proyectos):** Sánchez y García (2021) sugieren que los estudiantes que mantienen una alimentación adecuada tienen más energía y mejor capacidad de concentración, lo que les permite invertir tiempo adicional en sus estudios fuera de clase. Este tipo de alimentación no solo favorece el rendimiento académico en clase, sino también en las actividades académicas extracurriculares, lo que se refleja en un mejor rendimiento general.

- **Cantidad de descanso durante el ciclo escolar:** Según Martínez et al. (2020), una dieta adecuada ayuda a regular los ciclos de sueño y vigilia, lo que mejora la calidad del descanso y la concentración en las clases. Los estudiantes que mantienen hábitos alimentarios saludables tienen mejores patrones de sueño y un descanso más reparador, lo que les permite estar más alerta y concentrados durante el día escolar, resultando en un mejor rendimiento académico.

2.2.3.3. Hábitos de estudio

Los hábitos de estudio son fundamentales para el éxito académico, ya que determinan la capacidad del estudiante para gestionar su tiempo, organizar las tareas y optimizar el aprendizaje. Según Sánchez y Pérez (2019), los hábitos de estudio incluyen la organización del tiempo, la disciplina para estudiar, y la capacidad de autorregulación, factores que están estrechamente vinculados con el rendimiento académico. Estos hábitos son esenciales para la mejora continua del rendimiento escolar, ya que permiten a los estudiantes afrontar de manera más eficiente los desafíos académicos.

Los estudiantes que desarrollan buenos hábitos de estudio, como establecer horarios de estudio y utilizar técnicas de aprendizaje efectivas, tienden a obtener mejores resultados en sus calificaciones. Según Gómez et al. (2020), los estudiantes que planifican su tiempo de estudio y se preparan adecuadamente para las evaluaciones tienen un rendimiento académico superior, ya que optimizan su capacidad para aprender y retener información de manera más efectiva.

El desarrollo de hábitos de estudio efectivos también está relacionado con la motivación intrínseca y la autoeficacia. López y Martínez (2021) afirman que los estudiantes que adoptan estrategias de estudio como la toma de notas, la revisión periódica y la organización de los materiales, tienen una mayor probabilidad de tener éxito académico. Estos hábitos son esenciales para que los estudiantes puedan abordar de manera efectiva los contenidos académicos y enfrentarse a los exámenes con confianza.

- **Horarios de estudio fuera del horario escolar:** Según González et al. (2020), los estudiantes que dedican tiempo extra para estudiar fuera del horario escolar, de forma regular y organizada, tienden a obtener mejores resultados en sus evaluaciones. Estos hábitos permiten a los estudiantes repasar y consolidar lo aprendido en clase, lo que contribuye al éxito en las pruebas académicas y a un mayor promedio de calificaciones.
- **Técnicas de aprendizaje utilizadas para mejorar el rendimiento académico (memorización, toma de notas):** Las técnicas de aprendizaje juegan un papel crucial en la optimización del rendimiento académico. Según Martínez y López (2021), las técnicas de memorización, la toma de notas y la resolución de problemas son fundamentales para mejorar la retención de información. Los estudiantes que adoptan estas estrategias logran entender y recordar mejor los contenidos de clase, lo que se refleja en un rendimiento académico superior.
- **Establecimiento de objetivos de estudio a corto y largo plazo:** Según Vega et al. (2021), los estudiantes que definen objetivos de estudio a corto y largo plazo tienen una mayor capacidad para planificar sus actividades académicas de manera eficiente. Estos estudiantes se sienten más motivados, ya que tienen una visión clara de lo que desean lograr y cómo alcanzarlo, lo que impacta directamente en su rendimiento académico.

2.2.3.4. Motivación y concentración

La motivación es un componente clave en el proceso de aprendizaje, ya que influye en la disposición de los estudiantes para comprometerse con las tareas académicas. Según Díaz et al. (2020), la motivación es un factor intrínseco que impulsa a los estudiantes a poner el esfuerzo necesario en su estudio. Esta disposición está estrechamente relacionada con el rendimiento académico, ya que los estudiantes con altos niveles de motivación muestran mayor persistencia y dedicación en sus estudios, lo que se refleja en mejores resultados en exámenes y tareas.

También, Álvarez y Hernández (2019) subrayan que la concentración es igualmente esencial para un rendimiento académico exitoso. Una adecuada concentración permite a los estudiantes procesar información de manera eficiente y aplicar los conocimientos adquiridos de manera efectiva. En este sentido, la nutrición juega un papel fundamental, ya que una alimentación equilibrada proporciona la energía y los nutrientes necesarios para mantener altos niveles de concentración, especialmente durante las horas de clase y las sesiones de estudio.

adicionalmente, Ríos y Soto (2021) afirman que el impacto de los hábitos alimentarios saludables en la motivación y concentración es innegable. Los alimentos ricos en nutrientes esenciales como las vitaminas, proteínas y ácidos grasos omega-3 favorecen el funcionamiento cerebral y la regulación emocional, lo cual permite a los estudiantes mantener un nivel de concentración óptimo y, al mismo tiempo, aumenta su motivación para enfrentar las tareas académicas.

- **Motivación para estudiar:** Fernández et al. (2020) destacan que la motivación intrínseca de los estudiantes está estrechamente vinculada con su capacidad para persistir frente a los desafíos académicos. Los estudiantes que están motivados tienen una mayor disposición para asistir a clase, realizar tareas y estudiar fuera del horario escolar, lo que se traduce en un mejor rendimiento en sus calificaciones.
- **Impacto de la alimentación en la concentración durante el estudio:** Según Rodríguez y Castillo (2019), una dieta rica en nutrientes esenciales como omega-3, vitaminas y minerales mejora significativamente la capacidad de concentración de los estudiantes. Estos nutrientes favorecen el desarrollo cognitivo y mejoran la memoria, lo que permite a los estudiantes rendir mejor durante sus sesiones de estudio y en el aula.
- **Nivel de esfuerzo para mantenerse concentrado en clase y durante los estudios:** Según Martínez et al. (2021), los estudiantes con una buena alimentación tienen más energía para mantener la concentración durante las clases y las sesiones de estudio. Estos estudiantes tienden a presentar un alto nivel de esfuerzo para mantenerse concentrados en las tareas académicas, lo que mejora su

rendimiento global. Los nutrientes adecuados, como los ácidos grasos omega-3 y las vitaminas, son cruciales para maximizar la concentración y reducir el estrés cognitivo.

2.3. Bases filosóficas

Las presentes bases filosóficas respaldan la investigación sobre los hábitos alimentarios y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes, proporcionando un marco que permite comprender la naturaleza y el alcance del fenómeno estudiado. Desde la base ontológica y epistemológica, se consideró que los hábitos alimentarios y el rendimiento académico son fenómenos interdependientes que influyen de manera directa en el proceso educativo de los estudiantes. Estos procesos son susceptibles de observación y análisis mediante indicadores claros, tales como el consumo de alimentos saludables, la frecuencia de las comidas y los niveles de concentración y motivación durante el estudio. Estos fundamentos permiten establecer relaciones verificables entre las prácticas alimentarias y el rendimiento académico, con el fin de identificar patrones y recomendaciones para mejorar la educación y la salud de los estudiantes.

El constructivismo como paradigma epistemológico, tal como lo propone Piaget (1972), afirma que el conocimiento es construido activamente por el estudiante, en interacción con su entorno. En este sentido, los hábitos alimentarios son vistos como factores que afectan la capacidad de los estudiantes para aprender y retener información. Vygotsky (1978) refuerza esta idea, señalando que el entorno y los factores externos, como la nutrición, son cruciales para el desarrollo de las funciones cognitivas de los estudiantes. Estos factores influyen directamente en el rendimiento académico, ya que una nutrición adecuada permite el desarrollo óptimo de las capacidades cognitivas que son esenciales para el aprendizaje y el éxito escolar.

Desde una perspectiva ontológica, el estudio de los hábitos alimentarios y su impacto en el rendimiento académico es objeto de una realidad objetiva que puede ser observada y medida a través de indicadores claros, como las calificaciones, el tiempo dedicado al estudio, y la concentración en clase. Según Bhaskar (2017), el realismo crítico sostiene que, aunque los hábitos alimentarios y el rendimiento académico son fenómenos objetivos, la forma en que se

perciben y comprenden estuvo influenciada por el contexto social y cultural en el que los estudiantes se desarrollan. Este enfoque permite estudiar de manera más profunda cómo las variaciones en la dieta de los estudiantes pueden influir en sus resultados académicos, considerando las condiciones sociales y los factores ambientales.

Desde el punto de vista axiológico y metodológico, esta investigación resalta la importancia de valores éticos relacionados con el bienestar de los estudiantes. Garantizar que los estudiantes mantengan hábitos alimentarios saludables no solo mejora su rendimiento académico, sino que también promueve su salud y bienestar general. Maslow (1943), con su teoría de la pirámide de necesidades, subraya que la alimentación adecuada es fundamental para satisfacer las necesidades fisiológicas de los estudiantes, permitiéndoles alcanzar niveles superiores de desarrollo, como la autorrealización académica. Además, Dewey (1938) señala que la educación debe estar basada en experiencias de aprendizaje reales y prácticas, y un componente fundamental de esas experiencias es el bienestar físico y emocional de los estudiantes, que se ve directamente influido por sus hábitos alimentarios.

Finalmente, el enfoque pragmático de esta investigación resalta la aplicabilidad práctica de los resultados. Según Dewey (1938), el conocimiento debe ser útil para mejorar la vida de las personas, y en este caso, los hallazgos de la investigación sobre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico pueden ofrecer estrategias prácticas para mejorar tanto la salud como el desempeño académico de los estudiantes.

2.4. Definición de términos básicos

a) Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios se refieren a las costumbres y prácticas que una persona sigue en relación con la selección, preparación y consumo de alimentos. Estos hábitos incluyen factores como la frecuencia de las comidas, el tipo de alimentos que se consumen y la calidad nutricional de dichos alimentos. Según Gómez & Fernández (2021), los hábitos alimentarios juegan un papel crucial en la salud y el rendimiento académico, ya que una dieta equilibrada proporciona la energía y nutrientes necesarios para un buen funcionamiento cognitivo y físico.

b) Rendimiento académico

El rendimiento académico es el nivel de desempeño de un estudiante en sus actividades educativas, medido a través de calificaciones, pruebas y la participación en clase. Este desempeño refleja el grado en que un estudiante puede aprender, asimilar y aplicar el conocimiento adquirido en las materias del currículo escolar. Sánchez et al. (2019) argumentan que el rendimiento académico no solo depende de las habilidades cognitivas, sino también de factores como la motivación, el ambiente de aprendizaje y, en este caso, los hábitos alimentarios.

c) Consumo de alimentos saludables

El consumo de alimentos saludables implica la ingesta de alimentos nutritivos que proporcionan los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita para mantenerse saludable. Esto incluye frutas, verduras, proteínas magras, granos enteros y grasas saludables. Según González & Pérez (2020), consumir alimentos saludables tiene un impacto positivo en la salud física y mental de los estudiantes, lo cual repercute positivamente en su capacidad de concentración y en su rendimiento académico.

d) Consumo de alimentos ultraprocesados

El consumo de alimentos ultraprocesados hace referencia a los productos alimenticios que han sido sometidos a procesos industriales y que contienen ingredientes añadidos como azúcares, grasas trans, sal y conservantes. Estos alimentos incluyen snacks, comidas rápidas y bebidas azucaradas. Según Ramírez & Martínez (2020), los estudiantes que consumen alimentos ultraprocesados pueden experimentar disminuciones en su capacidad de concentración y un aumento en los niveles de fatiga, lo cual afecta su rendimiento en el ámbito académico.

e) Motivación académica

La motivación académica es el impulso que lleva a los estudiantes a comprometerse con su aprendizaje. Puede ser intrínseca, cuando el interés por aprender proviene del propio estudiante, o extrínseca, cuando está motivada por recompensas externas como las calificaciones. Según López & García (2020), los estudiantes con alta motivación son más persistentes en sus estudios y tienen un mejor rendimiento académico. Los hábitos alimentarios saludables pueden mejorar la motivación, ya que contribuyen a una mejor salud general y energía para los estudios.

f) Concentración

La concentración es la capacidad de un estudiante para mantener la atención en una tarea específica durante un periodo determinado. Esta habilidad es crucial para el aprendizaje efectivo y el rendimiento académico. López et al. (2019) indican que una dieta adecuada, rica en nutrientes como los ácidos grasos omega-3, mejora la concentración de los estudiantes, permitiéndoles procesar y retener mejor la información durante las clases y en el estudio individual.

2.5. Hipótesis de investigación

2.5.1. Hipótesis general

Los hábitos alimentarios influyen significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025.

2.5.2. Hipótesis específicas

1. El consumo de alimentos saludables dentro de los hábitos alimentarios influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025.
2. El consumo de alimentos ultraprocesados dentro de los Hábitos alimentarios influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025.
3. La frecuencia de las comidas dentro de los Hábitos alimentarios influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025.
4. Los hábitos de hidratación dentro de los hábitos alimentarios influyen significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025

2.6. Operacionalización de las variables

Tabla 1

Operacionalización de las variable.

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA
(X) Hábitos alimentarios	X.1.- Consumo de alimentos saludables	X.1.1.- Consumo de frutas y verduras diarias X.1.2.- Consumo de lácteos X.1.3.- Consumo de alimentos ricos en proteínas (huevo, carne magra, pescado)	Escala de Likert: Nunca Casi nunca A veces Casi siempre Siempre
	X.2.- Consumo de alimentos ultraprocesados	X.2.1.- Consumo de productos procesados como snacks, fritos, y refrescos X.2.2.- Consumo de bebidas azucaradas (gaseosas, jugos procesados) X.2.3.- Consumo de alimentos con alto contenido en grasas saturadas	
	X.3.- Frecuencia de las comidas	X.3.1.- Frecuencia de las comidas (desayuno, almuerzo, cena) X.3.2.- Horarios regulares para las comidas X.3.3.- Realización de meriendas a media mañana o tarde	
	X.4.- Hábitos de hidratación	X.4.1.- Consumo de agua y bebidas saludables (jugos naturales, agua, etc.) X.4.2.- Consumo de bebidas con alto contenido de azúcar (gaseosas, jugos artificiales) X.4.3.- Cantidad de agua consumida por día	
(Y) Rendimiento académico	Y.1.- Desempeño general en las asignaturas clave (matemáticas, lengua y ciencias)	Y.1.1.- Promedio general de calificaciones Y.1.2.- Calificaciones específicas por asignatura Y.1.3.- Participación activa en las clases (interacciones, respuestas a preguntas, etc.)	Escala de Likert: Nunca Casi nunca A veces Casi siempre Siempre
		Y.2.1.- Niveles de concentración y rendimiento en clase Y.2.2.- Tiempo dedicado a actividades académicas fuera del horario escolar (tareas, proyectos) Y.2.3.- Cantidad de descanso durante el ciclo escolar	
	Y.2.- Calificación promedio en el ciclo escolar	Y.3.1.- Horarios de estudio fuera del horario escolar Y.3.2.- Técnicas de aprendizaje utilizadas para mejorar el rendimiento académico (memorización, toma de notas) Y.3.3.- Establecimiento de objetivos de estudio a corto y largo plazo	
	Y.3.- Hábitos de estudio	Y.4.1.- Motivación para estudiar Y.4.2.- Impacto de la alimentación en la concentración durante el estudio Y.4.3.- Nivel de esfuerzo para mantenerse concentrado en clase y durante los estudios	
	Y.4.- Motivación y concentración		

Nota: Elaboración propia

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

3.1. Diseño metodológico

El tipo de investigación fue básica, también denominada pura, debido a que su finalidad principal fue generar conocimiento teórico y comprender la relación existente entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico, sin pretender la aplicación inmediata de los resultados. Según Rodríguez (2011), la investigación básica busca profundizar y ampliar los conocimientos existentes a partir del análisis de hechos reales.

El enfoque del estudio fue cuantitativo, ya que se recolectaron datos numéricos susceptibles de medición y análisis estadístico, lo que permitió identificar patrones y establecer relaciones entre las variables de estudio. Este enfoque facilitó el uso de técnicas estadísticas para la contratación de hipótesis (Allen, 2017).

El diseño de la investigación fue no experimental, puesto que no se manipularon deliberadamente las variables, sino que se observaron tal como se presentan en su contexto natural. En este sentido, se analizaron los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de los estudiantes sin intervención alguna (Arias, 2012).

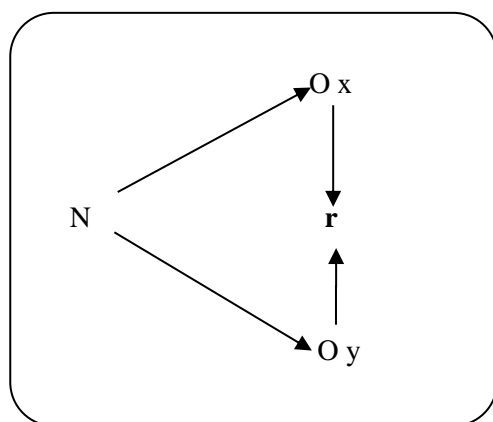
En cuanto al corte temporal, la investigación fue transversal, ya que la recolección de datos se realizó en un único momento del período académico 2025, permitiendo analizar la relación entre las variables en un contexto temporal específico (Hernández et al., 2017).

Si bien los hábitos alimentarios pueden presentar variaciones diarias o estacionales, la medición se orienta a identificar patrones habituales de alimentación, mediante la evaluación de la frecuencia y regularidad de las prácticas alimentarias, y no al consumo de un día específico. De este modo, se controló la variabilidad temporal sin alterar el diseño transversal del estudio.

El rendimiento académico fue evaluado a partir del promedio final del período académico correspondiente, lo que constituyó una medida acumulativa del desempeño escolar y redujo la influencia de fluctuaciones temporales puntuales.

Finalmente, el nivel de la investigación fue correlacional, dado que se buscó determinar el grado de relación existente entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de los estudiantes, mediante el uso de pruebas estadísticas apropiadas (Hernández & Mendoza, 2018).

El esquema del diseño fue el siguiente:



Denotación:

- N = Población
- Ox = Observación a la variable independiente (X)
- Oy = Observación a la variable dependiente (Y)
- r = Relación entre variables.

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

Córdoba (2009) señaló que: “La población es el conjunto bien definido de unidades de observación con características comunes y perceptibles. Es denotado por la letra N”.

La población de la investigación fue conformada por 566 estudiantes del nivel secundario, correspondientes a los grados tercero, cuarto y quinto de secundaria,

cuyas edades oscilan entre 14 y 17 años, pertenecientes a la Institución Educativa San Martín de Porras, ubicada en el distrito de Huacho, durante el año 2025.

3.2.2. Muestra

La muestra fue probabilística de tipo aleatoria, garantizando que todos los elementos de la población tengan la misma probabilidad de ser seleccionados. Para su cálculo se consideraron los siguientes parámetros:

$Z = 1.96$ → Nivel de confiabilidad (nivel de confianza del 95%)

$p = 0.5$ → Probabilidad de ocurrencia

$q = 0.5$ → Probabilidad de no ocurrencia

$N = 566$ → Población

$e = 0.05$ → Margen de error

Se utilizó la fórmula de corrección para población finita:

$$n = \frac{Z^2 \times p \times q \times N}{e^2(N - 1) + Z^2 \times p \times q}$$
$$n = \frac{1.96^2 \times 0.5 \times 0.5 \times 566}{0.05^2(566 - 1) + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}$$
$$n = 229$$

Por lo tanto, la muestra estuvo conformada por 229 unidades de observación, es decir, 229 estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho – 2025.

3.3. Técnicas de recolección de datos

3.3.1. Técnicas

Encuesta: Se empleó para recolectar información estandarizada sobre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de los estudiantes, permitiendo la medición cuantitativa de ambas variables y su posterior análisis estadístico (Hernández & Mendoza, 2018).

3.3.2. Instrumento:

Cuestionario estructurado: Fue elaborado a partir de las dimensiones e indicadores previamente operacionalizados. La validez de contenido se estableció mediante juicio de expertos y la confiabilidad se determinó mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, asegurando la consistencia interna del instrumento (Hernández et al., 2017).

3.4. Procedimiento de recolección de datos

La recolección de datos se realizó mediante la aplicación de un cuestionario estructurado, diseñado específicamente para medir las dimensiones de las variables hábitos alimentarios y rendimiento académico. Los ítems fueron orientados a obtener información precisa y pertinente que permita el análisis estadístico de la relación entre ambas variables.

a) Ficha técnica de instrumentos

El cuestionario estuvo conformado por ítems correspondientes a la variable independiente y a la variable dependiente, los cuales fueron medidos mediante una escala tipo Likert de cinco categorías, con valores que oscilan del 1 al 5.

b) Administración de los instrumentos y obtención de los datos

Para la recolección de la información se empleó un cuestionario estructurado, elaborado en función de las variables de estudio. Dicho instrumento fue sometido a un proceso de validación mediante juicio de expertos, conformado por especialistas en metodología de la investigación y en el área temática, quienes evaluaron la pertinencia, claridad y coherencia de los ítems, emitiendo observaciones que permitirán su mejora antes de la aplicación definitiva.

La confiabilidad del instrumento se determinó mediante una prueba piloto aplicada a un grupo con características similares a la muestra de estudio, calculándose el coeficiente Alfa de Cronbach con la finalidad de comprobar la consistencia interna del cuestionario.

La aplicación del instrumento contó con la autorización y apoyo del personal directivo de la institución educativa, garantizando el adecuado desarrollo del proceso de recolección de datos.

c) Protocolo de aplicación de los instrumentos

La aplicación del cuestionario se realizó dentro del horario escolar, en coordinación con la dirección de la institución educativa, durante un período previamente establecido del año académico 2025.

Cada estudiante respondió el cuestionario en una única sesión, en un ambiente que garantice el orden, la comprensión de los ítems y la confidencialidad de la información, bajo la supervisión del investigador.

El rendimiento académico no fue evaluado el mismo día de la aplicación de la encuesta, sino que se obtendrá a partir del promedio final del período académico correspondiente, registrado oficialmente por la institución educativa. Esta decisión metodológica se fundamenta en que el rendimiento académico constituye un proceso acumulativo, coherente con el enfoque transversal y correlacional del estudio.

3.5. Procedimiento de recolección de datos

El procedimiento para la recolección de datos se desarrolló de manera sistemática y ordenada, considerando las siguientes etapas:

1. **Aprobación institucional:** Se gestionó la autorización formal ante la dirección de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, para la ejecución del estudio y la aplicación de los instrumentos de recolección de datos, conforme a la normativa institucional vigente.
2. **Validación del instrumento:** El cuestionario fue sometido a un proceso de validación de contenido mediante juicio de expertos, conformado por especialistas en metodología de la investigación y en el área de nutrición y educación, quienes evaluaron la pertinencia, claridad y coherencia de los ítems.

3. **Prueba piloto y confiabilidad:** Se aplicó una prueba piloto a un grupo de estudiantes con características similares a la muestra de estudio, con la finalidad de evaluar la confiabilidad del instrumento. A partir de los resultados se calculó el coeficiente Alfa de Cronbach y se realizaron los ajustes necesarios.
4. **Consentimiento informado y asentimiento:** Dado que la población de estudio fue conformada por escolares menores de edad, se solicitó el consentimiento informado por escrito a los padres o tutores legales, así como el asentimiento voluntario de los estudiantes, garantizando una participación libre y consciente.
5. **Aplicación del cuestionario:** La encuesta fue aplicada de manera presencial por el tesista, dentro del horario escolar y en una única sesión por aula, garantizando la confidencialidad, el anonimato y la adecuada comprensión de los ítems por parte de los participantes.
6. **Obtención del rendimiento académico:** Los datos correspondientes al rendimiento académico fueron obtenidos a partir de los registros oficiales proporcionados por la institución educativa, considerando el promedio final del período académico vigente.
7. **Procesamiento y análisis de datos:** La información recolectada fue codificada, registrada en una base de datos y analizada mediante técnicas estadísticas acordes con el enfoque cuantitativo y el nivel correlacional del estudio.

a) Cronograma y responsabilidades

Las actividades de recolección de datos se desarrollaron durante el año académico 2025. El tesista fue responsable de la planificación, aplicación de los instrumentos, procesamiento de la información y análisis de los datos. Asimismo, se contó con el apoyo de la dirección y del personal docente de la institución educativa para la coordinación logística y el acceso a los registros académicos necesarios.

b) Consideraciones éticas

- La investigación contó con la aprobación formal de la institución educativa.
- Se garantizó el consentimiento informado de los padres/tutores y el asentimiento de los estudiantes.
- Los datos se manejaron de manera confidencial y anónima, utilizándose exclusivamente con fines académicos.
- En caso de ser necesario, el proyecto fue sometido al comité de ética correspondiente para su evaluación y aprobación.

Análisis estadístico

Se llevó a cabo utilizando el paquete estadístico SPSS 25.0 el cual se procesó, para lograr la interpretación, análisis y discusión los gráficos y figuras estadísticas, para lograr los resultados y contar con las conclusiones, implicando los objetivos y las hipótesis que fueron el producto final de la investigación.

Formulación del modelo

a. Hipótesis nula.

Existen evidencias que las medias de los tratamientos estadísticamente no difieren significativamente.

b. Hipótesis alterna.

Estadísticamente las medias de los tratamientos difieren significativamente.

c. Recolección de datos y cálculos de los estadísticos correspondientes.

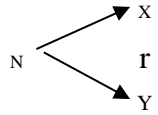
La recolección de datos se efectuó una vez aplicado los tratamientos correspondientes a cada muestra y para el procesamiento se utilizaron programas estadísticos.

d. Decisión estadística.

La decisión estadística se tomó como consecuencia de la comparación del estadístico de prueba calculado y el obtenido mediante tablas estadísticas correspondientes a la distribución del estadístico de prueba; esto quiere decir si el valor del estadístico de prueba calculado se encuentra en la región de rechazo se rechaza la hipótesis nula, en caso contrario se acepta; es decir:

Si: $F_0 > F_{\alpha, a-1, N-a}$ se rechaza

3.6. Matriz de consistencia

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	MÉTODO Y TÉCNICAS
<p>Problema General ¿De qué manera los hábitos alimentarios influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025?</p>	<p>Objetivo General Determinar de qué manera los hábitos alimentarios influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025.</p>	<p>Hipótesis General Los hábitos alimentarios influyen significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025.</p>	(X) Hábitos alimentarios	<p>X.1.- Consumo de alimentos saludables</p> <p>X.2.- Consumo de alimentos ultraprocesados</p> <p>X.3.- Frecuencia de las comidas</p> <p>X.4.- Hábitos de hidratación</p>	<p>X.1.1.- Consumo de frutas y verduras diarias</p> <p>X.1.2.- Consumo de lácteos</p> <p>X.1.3.- Consumo de alimentos ricos en proteínas (huevo, carne magra, pescado)</p> <p>X.2.1.- Consumo de productos procesados como snacks, fritos, y refrescos</p> <p>X.2.2.- Consumo de bebidas azucaradas (gaseosas, jugos procesados)</p> <p>X.2.3.- Consumo de alimentos con alto contenido en grasas saturadas</p> <p>X.3.1.- Frecuencia de las comidas (desayuno, almuerzo, cena)</p> <p>X.3.2.- Horarios regulares para las comidas</p> <p>X.3.3.- Realización de meriendas a media mañana o tarde</p> <p>X.4.1.- Consumo de agua y bebidas saludables (jugos naturales, agua, etc.)</p> <p>X.4.2.- Consumo de bebidas con alto contenido de azúcar (gaseosas, jugos artificiales)</p> <p>X.4.3.- Cantidad de agua consumida por día</p>	<p>Población = 566 Muestra = 229 Método: Científico. Técnicas: Para el acopio de Datos: Encuesta Instrumentos de recolección de datos: Cuestionario. Para el Procesamiento de datos. Consistenciación, Codificación Tabulación de datos. Técnicas para el análisis e interpretación de datos. Paquete estadístico SPSS 24.0 Estadística descriptiva para cada variable. Para presentación de datos Cuadros, gráficos y figuras estadísticas. Para el informe final: Tipo de Investigación: Aplicada Diseño de Investigación Esquema propuesto por la UNJFSC. Nivel Correlacional Transeccional.</p> 
<p>Problemas Específicos: 1. ¿De qué manera el consumo de alimentos saludables dentro de los hábitos alimentarios influye en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025? 2. ¿De qué manera el consumo de alimentos</p>	<p>Objetivos Específicos: 1. Determinar de qué manera el consumo de alimentos saludables dentro de los hábitos alimentarios influye en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025. 2. Determinar de qué manera el consumo de alimentos</p>	<p>Hipótesis Específicos: 1. El consumo de alimentos saludables dentro de los hábitos alimentarios influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025. 2. Consumo de alimentos ultraprocesados dentro de los</p>	(Y) Rendimiento académico	<p>Y.1.- Desempeño general en las asignaturas clave (matemáticas, lengua y ciencias)</p> <p>Y.2.- Calificación promedio en el ciclo escolar</p>	<p>Y.1.1.- Promedio general de calificaciones</p> <p>Y.1.2.- Calificaciones específicas por asignatura</p> <p>Y.1.3.- Participación activa en las clases (interacciones, respuestas a preguntas, etc.)</p> <p>Y.2.1.- Niveles de concentración y rendimiento en clase</p> <p>Y.2.2.- Tiempo dedicado a actividades académicas fuera del</p>	

<p>ultraprocesados dentro de los Hábitos alimentarios influye en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025?</p>	<p>ultraprocesados dentro de los Hábitos alimentarios influye en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025.</p>	<p>Hábitos alimentarios influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025.</p>	<p>Y.3.- Hábitos de estudio</p>	<p>horario escolar (tareas, proyectos)</p>
<p>3. ¿De qué manera la Frecuencia de las comidas dentro de los Hábitos alimentarios influye en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025?</p>	<p>3. Determinar qué manera la Frecuencia de las comidas dentro de los Hábitos alimentarios influye en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025.</p>	<p>3. Frecuencia de las comidas dentro de los Hábitos alimentarios influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025.</p>	<p>Y.4.- Motivación y concentración</p>	<p>Y.2.3.- Cantidad de descanso durante el ciclo escolar Y.3.1.- Horarios de estudio fuera del horario escolar Y.3.2.- Técnicas de aprendizaje utilizadas para mejorar el rendimiento académico (memorización, toma de notas) Y.3.3.- Establecimiento de objetivos de estudio a corto y largo plazo Y.4.1.- Motivación para estudiar Y.4.2.- Impacto de la alimentación en la concentración durante el estudio Y.4.3.- Nivel de esfuerzo para mantenerse concentrado en clase y durante los estudios</p>
<p>4. ¿De qué manera los Hábitos de hidratación dentro de los Hábitos alimentarios influye en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025?</p>	<p>4. Determinar de qué manera los Hábitos de hidratación dentro de los Hábitos alimentarios influye en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025</p>	<p>4. Los hábitos de hidratación dentro de los hábitos alimentarios influyen significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025.</p>		

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

4.1. Analisis de los resultados

Tabla 2

Hábitos alimentarios

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	28	12,2	12,2	12,2
	Casi nunca	110	48,0	48,0	60,3
	A veces	57	24,9	24,9	85,2
	Casi siempre	24	10,5	10,5	95,6
	Siempre	10	4,4	4,4	100,0
	Total	229	100,0	100,0	

Nota: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la I.E. San Martín de Porras, Huacho.

Para mejor visualización se presenta la figura:

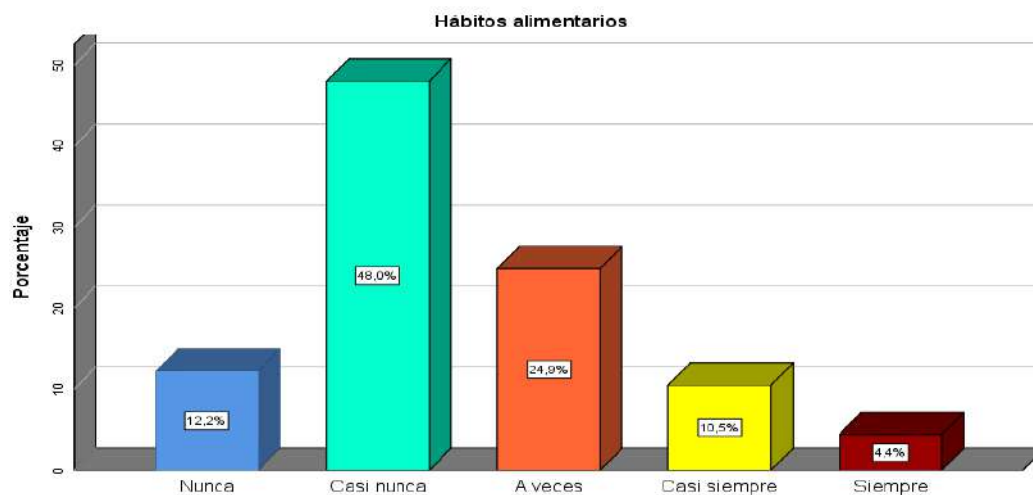


Figura 1. Hábitos alimentarios

De la figura 1, se observa que el 48,0 % (110) de los estudiantes de la I.E. San Martín de Porras, Huacho manifestó que casi nunca presenta hábitos alimentarios adecuados. Asimismo, el 24,9 % (57) indicó que los practica a veces. Por otro lado, un 12,2 % (28) señaló que nunca mantiene hábitos alimentarios saludables, mientras que el 10,5 % (24) expresó que los adopta casi siempre. Finalmente, solo el 4,4 % (10) manifestó que siempre presenta hábitos alimentarios adecuados.

Tabla 3

Consumo de alimentos saludables

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	9	3,9	3,9	3,9
	Casi nunca	102	44,5	44,5	48,5
	A veces	69	30,1	30,1	78,6
	Casi siempre	32	14,0	14,0	92,6
	Siempre	17	7,4	7,4	100,0
	Total	229	100,0	100,0	

Nota: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la I.E. San Martín de Porras, Huacho.

Para mejor visualización se presenta la figura:

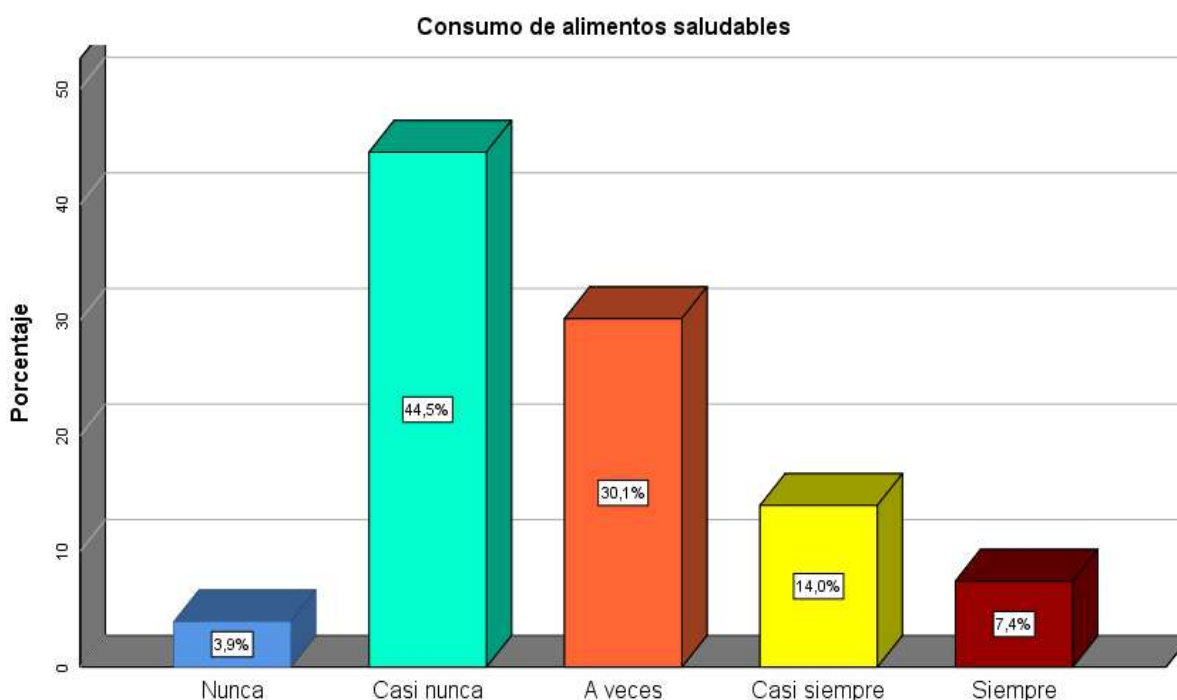


Figura 2. Consumo de alimentos saludables

De la figura 2, se observa que el 44,5 % (102) de los estudiantes de la I.E. San Martín de Porras, Huacho manifestó que casi nunca consume alimentos saludables. Asimismo, el 30,1 % (69) indicó que los consume a veces. Por otro lado, un 14,0 % (32) señaló que los consume casi siempre, mientras que el 7,4 % (17) expresó que siempre incluye alimentos saludables en su alimentación. Finalmente, solo el 3,9 % (9) manifestó que nunca consume alimentos saludables.

Tabla 4

Consumo de alimentos ultraprocesados

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	35	15,3	15,3	15,3
	Casi nunca	81	35,4	35,4	50,7
	A veces	58	25,3	25,3	76,0
	Casi siempre	36	15,7	15,7	91,7
	Siempre	19	8,3	8,3	100,0
	Total	229	100,0	100,0	

Nota: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la I.E. San Martín de Porras, Huacho.

Para mejor visualización se presenta la figura:

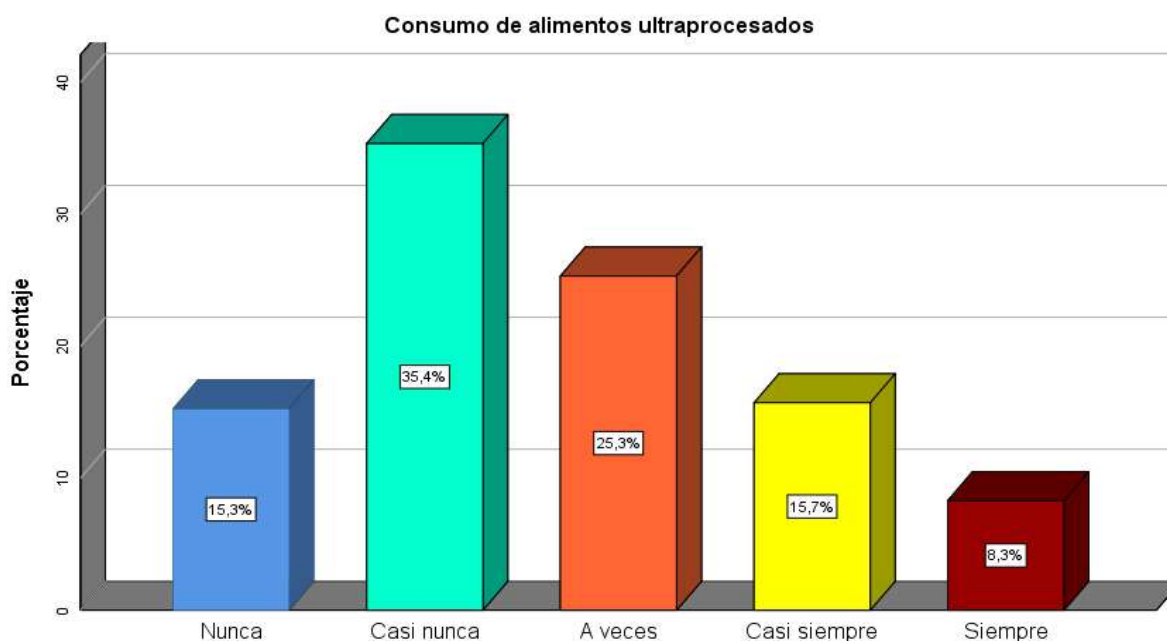


Figura 3. Consumo de alimentos ultraprocesados

De la figura 3, se observa que el 35,4 % (81) de los estudiantes de la I.E. San Martín de Porras, Huacho manifestó que casi nunca consume alimentos ultraprocesados. Asimismo, el 25,3 % (58) indicó que los consume a veces. Por otro lado, un 15,7 % (36) señaló que los consume casi siempre, seguido del 15,3 % (35) que manifestó que nunca los consume. Finalmente, el 8,3 % (19) expresó que siempre incluye alimentos ultraprocesados en su alimentación.

Tabla 5

Frecuencia de las comidas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	37	16,2	16,2	16,2
	Casi nunca	79	34,5	34,5	50,7
	A veces	46	20,1	20,1	70,7
	Casi siempre	36	15,7	15,7	86,5
	Siempre	31	13,5	13,5	100,0
	Total	229	100,0	100,0	

Nota: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la I.E. San Martín de Porras, Huacho.

Para mejor visualización se presenta la figura:

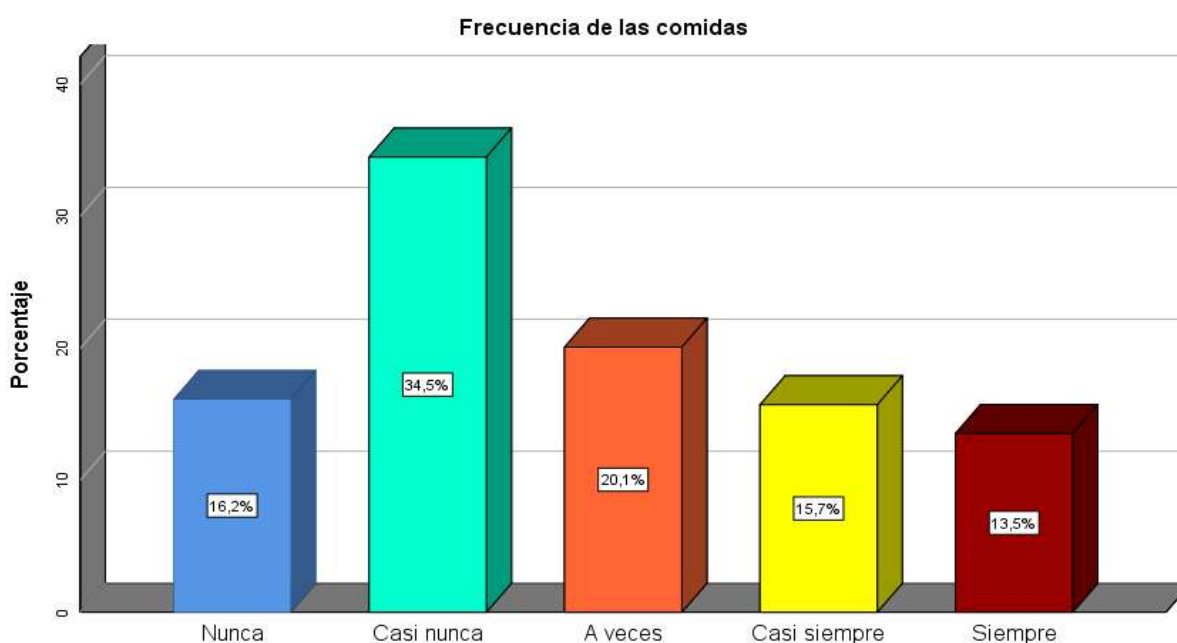


Figura 4. Frecuencia de las comidas

De la figura 4, se observa que el 34,5 % (79) de los estudiantes de la I.E. San Martín de Porras, Huacho manifestó que casi nunca cumple adecuadamente con la frecuencia de las comidas. Asimismo, el 20,1 % (46) indicó que a veces mantiene una frecuencia adecuada. Por otro lado, un 16,2 % (37) señaló que nunca cumple con una frecuencia regular de comidas, seguido del 15,7 % (36) que expresó hacerlo casi siempre. Finalmente, el 13,5 % (31) manifestó que siempre cumple con una frecuencia adecuada de las comidas.

Tabla 6

Hábitos de hidratación

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	35	15,3	15,3	15,3
	Casi nunca	81	35,4	35,4	50,7
	A veces	58	25,3	25,3	76,0
	Casi siempre	36	15,7	15,7	91,7
	Siempre	19	8,3	8,3	100,0
	Total	229	100,0	100,0	

Nota: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la I.E. San Martín de Porras, Huacho.

Para mejor visualización se presenta la figura:

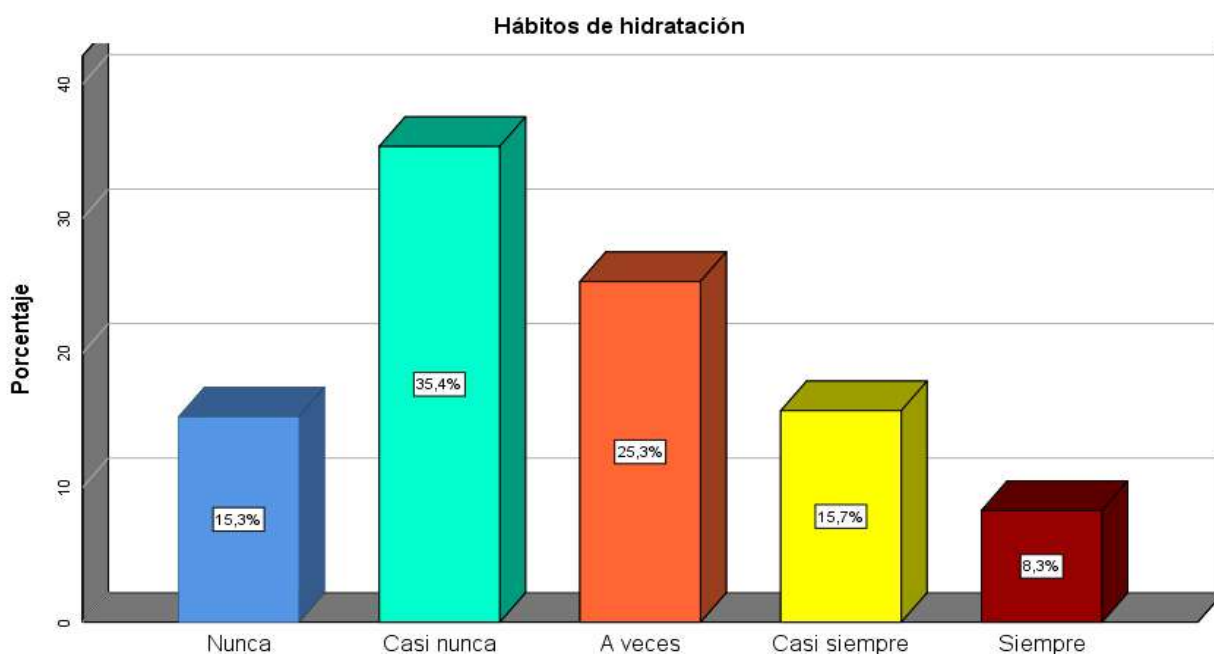


Figura 5. Hábitos de hidratación

De la figura 5, se observa que el 35,4 % (81) de los estudiantes de la I.E. San Martín de Porras, Huacho manifestó que casi nunca mantiene hábitos adecuados de hidratación. Asimismo, el 25,3 % (58) indicó que a veces presenta hábitos adecuados de hidratación. Por otro lado, un 15,7 % (36) señaló que los mantiene casi siempre, seguido del 15,3 % (35) que manifestó que nunca presenta hábitos adecuados de hidratación. Finalmente, el 8,3 % (19) expresó que siempre mantiene hábitos adecuados de hidratación.

Tabla 7

Rendimiento académico

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	39	17,0	17,0	17,0
	Casi nunca	95	41,5	41,5	58,5
	A veces	62	27,1	27,1	85,6
	Casi siempre	11	4,8	4,8	90,4
	Siempre	22	9,6	9,6	100,0
	Total	229	100,0	100,0	

Nota: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la I.E. San Martín de Porras, Huacho.

Para mejor visualización se presenta la figura:

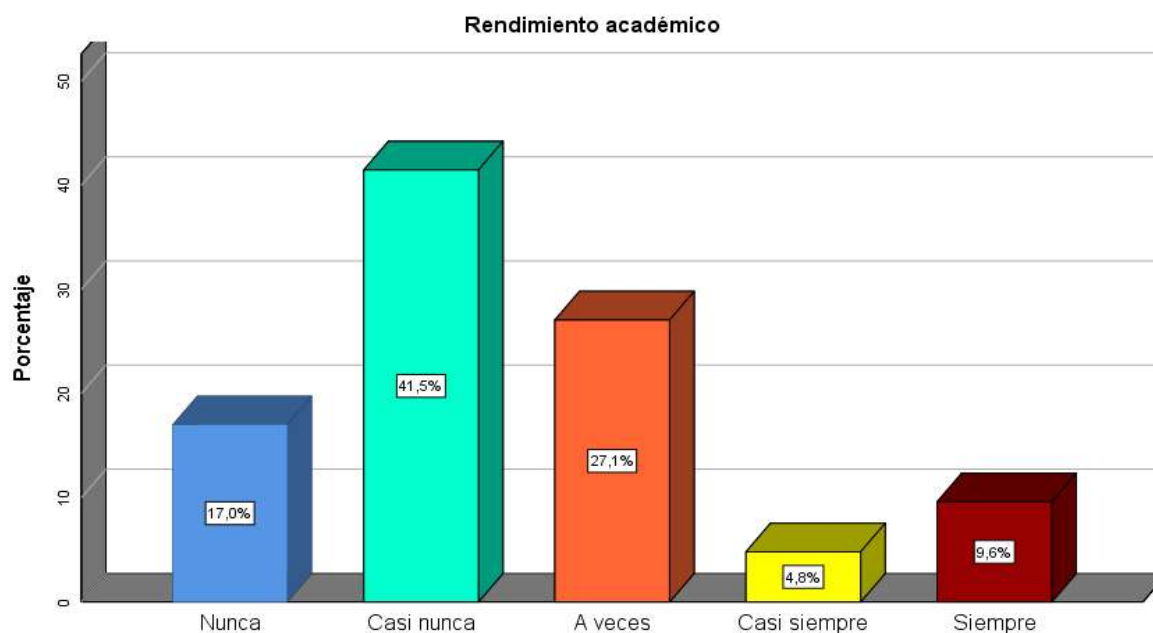


Figura 6. Rendimiento académico

De la figura 6, se observa que el 41,5 % (95) de los estudiantes de la I.E. San Martín de Porras, Huacho manifestó que casi nunca presenta un adecuado rendimiento académico. Asimismo, el 27,1 % (62) indicó que a veces alcanza un rendimiento académico adecuado. Por otro lado, un 17,0 % (39) señaló que nunca presenta un adecuado rendimiento académico, seguido del 9,6 % (22) que expresó que siempre alcanza un buen rendimiento. Finalmente, solo el 4,8 % (11) manifestó que casi siempre presenta un rendimiento académico adecuado.

Tabla 8

Desempeño general en las asignaturas clave

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	51	22,3	22,3	22,3
	Casi nunca	46	20,1	20,1	42,4
	A veces	77	33,6	33,6	76,0
	Casi siempre	16	7,0	7,0	83,0
	Siempre	39	17,0	17,0	100,0
	Total	229	100,0	100,0	

Nota: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la I.E. San Martín de Porras, Huacho.

Para mejor visualización se presenta la figura:

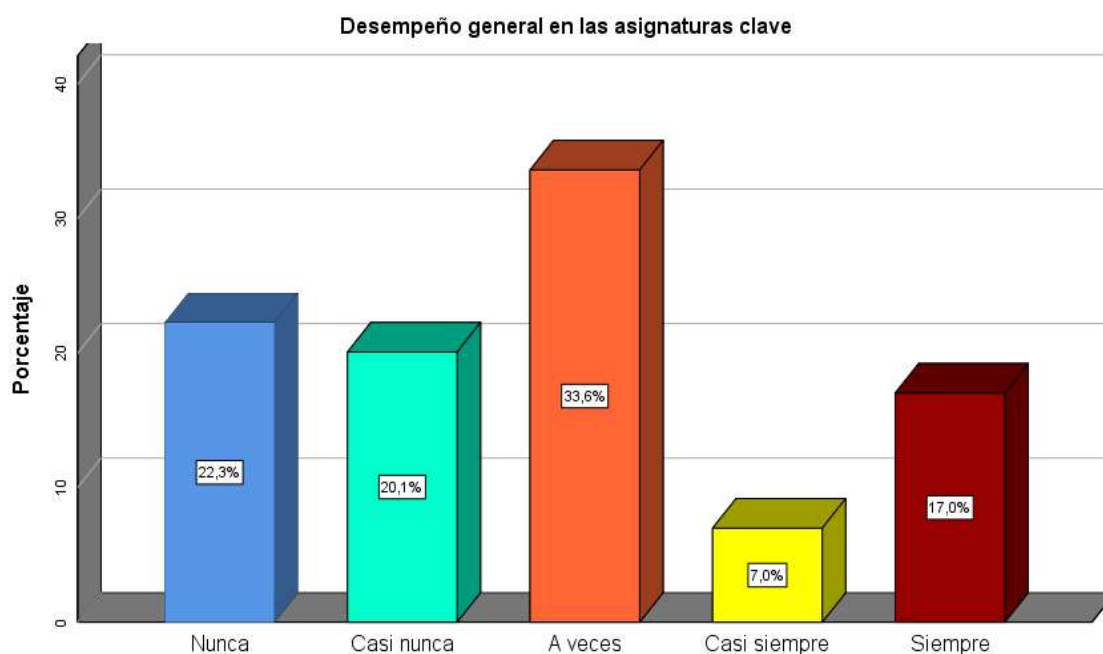


Figura 7. Desempeño general en las asignaturas clave

De la figura 7, se observa que el 33,6 % (77) de los estudiantes de la I.E. San Martín de Porras, Huacho manifestó que a veces presenta un adecuado desempeño general en las asignaturas clave. Asimismo, el 22,3 % (51) indicó que nunca alcanza un desempeño adecuado, seguido del 20,1 % (46) que señaló que casi nunca logra un desempeño satisfactorio. Por otro lado, un 17,0 % (39) expresó que siempre presenta un buen desempeño en las asignaturas clave. Finalmente, solo el 7,0 % (16) manifestó que casi siempre alcanza un desempeño adecuado.

Tabla 9

Calificación promedio en el ciclo escolar

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	39	17,0	17,0	17,0
	Casi nunca	56	24,5	24,5	41,5
	A veces	73	31,9	31,9	73,4
	Casi siempre	28	12,2	12,2	85,6
	Siempre	33	14,4	14,4	100,0
	Total	229	100,0	100,0	

Nota: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la I.E. San Martín de Porras, Huacho.

Para mejor visualización se presenta la figura:

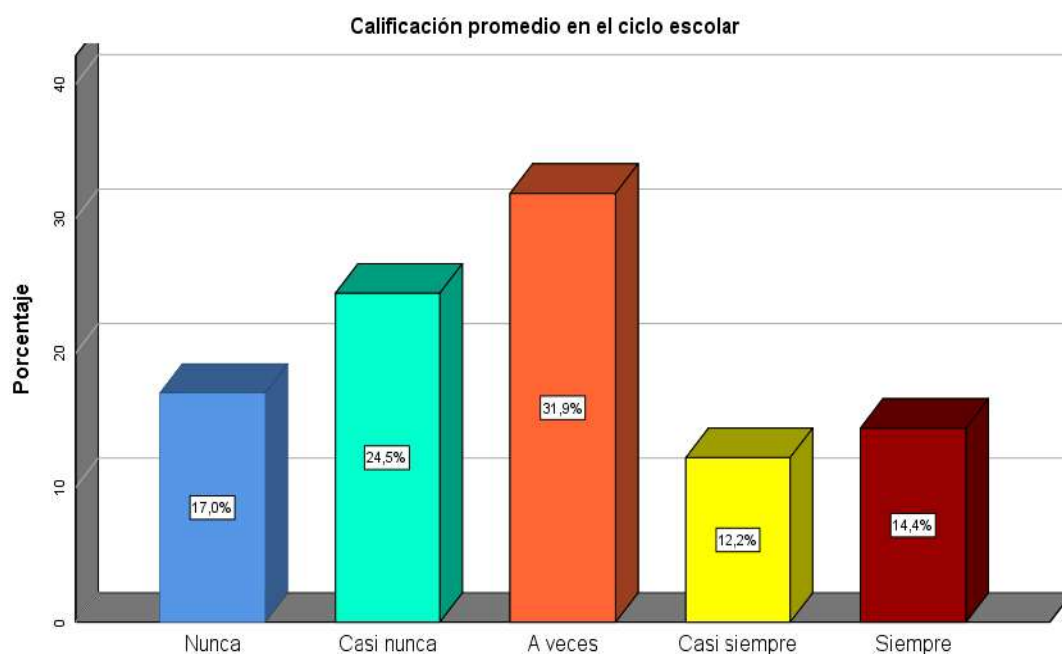


Figura 8. Calificación promedio en el ciclo escolar

De la figura 8, se observa que el 31,9 % (73) de los estudiantes de la I.E. San Martín de Porras, Huacho manifestó que a veces alcanza una calificación promedio adecuada en el ciclo escolar. Asimismo, el 24,5 % (56) indicó que casi nunca logra un promedio satisfactorio, seguido del 17,0 % (39) que señaló que nunca alcanza una calificación adecuada. Por otro lado, un 14,4 % (33) expresó que siempre obtiene un promedio adecuado, mientras que el 12,2 % (28) manifestó que casi siempre logra una calificación promedio satisfactoria.

Tabla 10

Hábitos de estudio

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	23	10,0	10,0	10,0
	Casi nunca	99	43,2	43,2	53,3
	A veces	35	15,3	15,3	68,6
	Casi siempre	39	17,0	17,0	85,6
	Siempre	33	14,4	14,4	100,0
	Total	229	100,0	100,0	

Nota: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la I.E. San Martín de Porras, Huacho.

Para mejor visualización se presenta la figura:

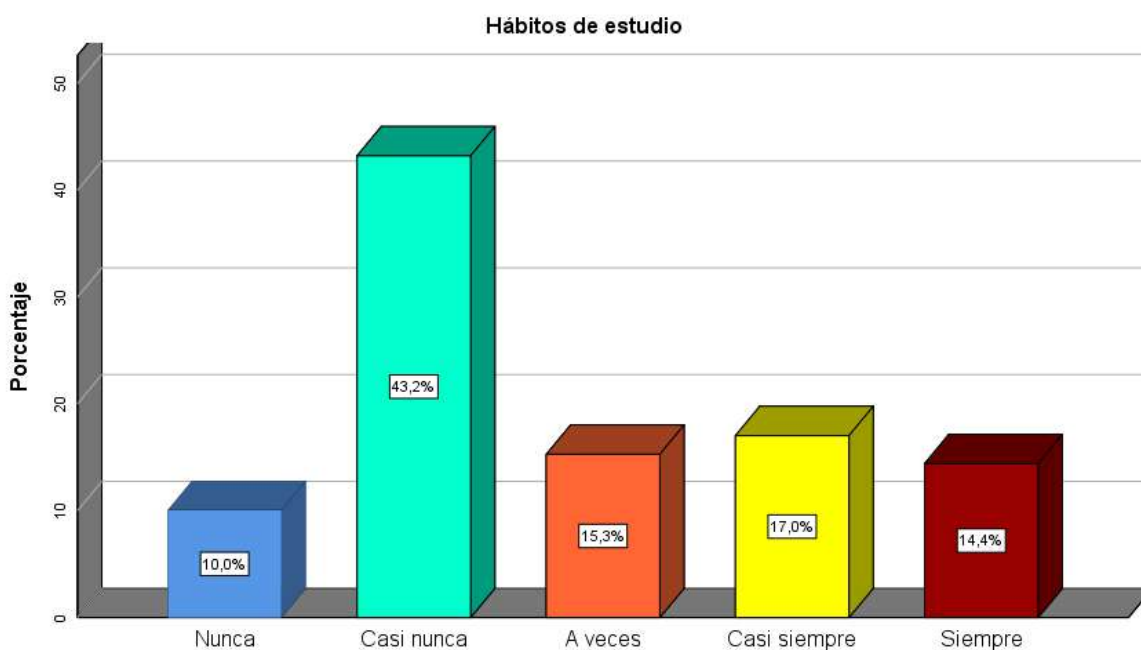


Figura 9. Hábitos de estudio

De la figura 9, se observa que el 43,2 % (99) de los estudiantes de la I.E. San Martín de Porras, Huacho manifestó que casi nunca presenta hábitos de estudio adecuados. Asimismo, el 17,0 % (39) indicó que casi siempre mantiene hábitos de estudio apropiados, seguido del 15,3 % (35) que señaló que a veces los practica. Por otro lado, un 14,4 % (33) expresó que siempre presenta hábitos de estudio adecuados. Finalmente, el 10,0 % (23) manifestó que nunca mantiene hábitos de estudio adecuados.

Tabla 11

Motivación y concentración

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	45	19,7	19,7	19,7
	Casi nunca	62	27,1	27,1	46,7
	A veces	67	29,3	29,3	76,0
	Casi siempre	22	9,6	9,6	85,6
	Siempre	33	14,4	14,4	100,0
	Total	229	100,0	100,0	

Nota: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la I.E. San Martín de Porras, Huacho.

Para mejor visualización se presenta la figura:

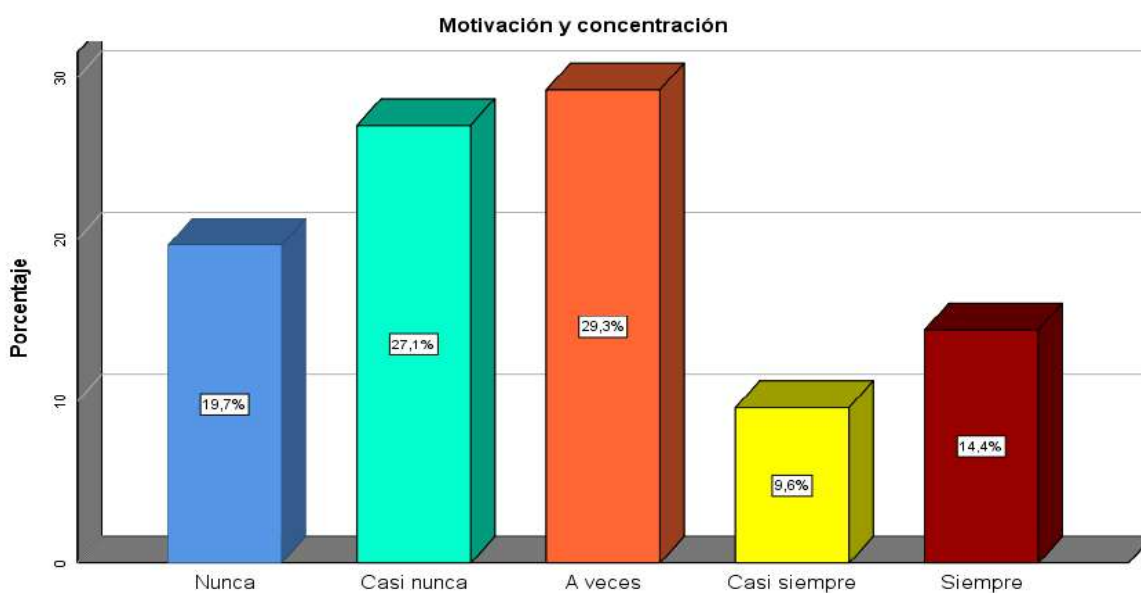


Figura 10. Motivación y concentración

De la figura 10, se observa que el 29,3 % (67) de los estudiantes de la I.E. San Martín de Porras, Huacho manifestó que a veces presenta adecuados niveles de motivación y concentración. Asimismo, el 27,1 % (62) indicó que casi nunca mantiene una adecuada motivación y concentración, seguido del 19,7 % (45) que señaló que nunca presenta niveles adecuados. Por otro lado, un 14,4 % (33) expresó que siempre mantiene adecuados niveles de motivación y concentración. Finalmente, el 9,6 % (22) manifestó que casi siempre presenta una motivación y concentración adecuadas.

4.2. Contrastación de hipótesis

Prueba de normalidad

Se realizó la prueba de normalidad utilizando el test de Kolmogorov-Smirnov, previo a la elección del estadístico para contrastar la hipótesis del estudio. Esta prueba se seleccionó en función del tamaño de la muestra, ya que para un número mayor a 50 se emplea el test de Kolmogorov-Smirnov. Además, se estableció un nivel de significancia del 5%, equivalente a 0,05.

Se estableció una regla para las decisiones.

Hipótesis nula (H_0): Los datos no presentan una distribución normal.

Hipótesis alterna (H_1): Los datos presentan una distribución normal.

Entonces, si $p < 0,05$ se rechaza H_0 .

Tabla 12

Prueba de normalidad de los hábitos alimentarios y rendimiento académico

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Hábitos alimentarios	,175	229	,000*
Rendimiento académico	,168	229	,000*

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Interpretación: Los resultados obtenidos, presentados en la tabla 12, muestran que el valor de significancia para los hábitos alimentarios y rendimiento académico es 0.000. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula, lo que indica que existe evidencia suficiente para afirmar que los datos no siguen una distribución normal.

Dado que se confirmó que los datos no presentan normalidad, fue apropiado utilizar la correlación de Spearman. Esta medida de correlación no paramétrica permite analizar la relación entre variables sin requerir la suposición de normalidad en los datos

Hipótesis General

Hipótesis Alternativa: Los hábitos alimentarios influyen significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025.

Hipótesis nula: Los hábitos alimentarios no influyen significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025.

Tabla 13

Los hábitos alimentarios y el rendimiento académico

			Hábitos alimentarios	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Hábitos alimentarios	Coefficiente de correlación	1,000	,732**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	229	229
	Rendimiento académico	Coefficiente de correlación	,732**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	229	229

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

Como se muestra en la tabla 13, se obtuvo un coeficiente de correlación de $r=0.732$ con una $p=0.000$ ($p<0.05$), por lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por tanto, se evidencia estadísticamente que los hábitos alimentarios influyen significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025. El coeficiente obtenido refleja una correlación positiva alta.

Hipótesis Especifico 1

Hipótesis Alternativa: El consumo de alimentos saludables dentro de los hábitos alimentarios influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025.

Hipótesis nula: El consumo de alimentos saludables dentro de los hábitos alimentarios no influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025.

Tabla 14

El consumo de alimentos saludables y el rendimiento académico

			Consumo de alimentos saludables	Rendimient o académico
Rho de Spearman	Consumo de alimentos saludables	Coeficiente de correlación	1,000	,533**
		Sig. (bilateral)	.	,000
	N	229	229	
	Rendimiento académico	Coeficiente de correlación	,533**	1,000
Sig. (bilateral)		,000	.	
N		229	229	

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

Como se muestra en la tabla 14, se obtuvo un coeficiente de correlación de $r=0.533$ con una $p=0.000(p<0.05)$, por lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por tanto, se evidencia estadísticamente que el consumo de alimentos saludables dentro de los hábitos alimentarios influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025. El coeficiente refleja una correlación positiva moderada.

Hipótesis Especifico 2

Hipótesis Alternativa: El consumo de alimentos ultraprocesados dentro de los Hábitos alimentarios influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025.

Hipótesis nula: El consumo de alimentos ultraprocesados dentro de los Hábitos alimentarios no influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025.

Tabla 15

El consumo de alimentos ultraprocesados y el rendimiento académico

			Consumo de alimentos ultraprocesa dos	Rendimient o académico
Rho de Spearman	Consumo de alimentos ultraprocesados	Coefficiente de correlación	1,000	,684**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	229	229
	Rendimiento académico	Coefficiente de correlación	,684**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	229	229

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

La tabla 15 presenta un coeficiente de correlación de $r=0.684$, acompañado de una $p=0.000$, lo que indica que p es inferior a 0.05 . En consecuencia, se acepta la hipótesis alternativa, rechazándose la hipótesis nula. Este hallazgo proporciona evidencia estadística de que el consumo de alimentos ultraprocesados dentro de los Hábitos alimentarios influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025. Asimismo, el coeficiente hallado sugiere la existencia de una correlación positiva moderada.

Hipótesis Especifico 3

Hipótesis Alternativa: La frecuencia de las comidas dentro de los Hábitos alimentarios influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025.

Hipótesis nula: La frecuencia de las comidas dentro de los Hábitos alimentarios no influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025.

Tabla 16

La frecuencia de las comidas y el rendimiento académico

		Frecuencia de las comidas	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Frecuencia de las comidas	1,000	,663**
		Sig. (bilateral)	.000
		N	229
Rendimiento académico	Rendimiento académico	,663**	1,000
		Sig. (bilateral)	.000
		N	229

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

Los resultados expuestos en la tabla 16 revelan un coeficiente de correlación de $r=0.663$ y un valor de $p=0.000$, el cual resulta claramente inferior al umbral convencional de significación ($p<0.05$). En consecuencia, se admite la hipótesis alternativa y se desaprueba la hipótesis nula. Esto permite concluir que la frecuencia de las comidas dentro de los Hábitos alimentarios influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025. El coeficiente refleja una correlación positiva moderada.

Hipótesis Especifico 4

Hipótesis Alternativa: Los hábitos de hidratación dentro de los hábitos alimentarios influyen significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025

Hipótesis nula: Los hábitos de hidratación dentro de los hábitos alimentarios no influyen significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025

Tabla 17

Los hábitos de hidratación y el rendimiento académico

			Hábitos de hidratación	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Hábitos de hidratación	Coefficiente de correlación	1,000	,684**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	229	229
	Rendimiento académico	Coefficiente de correlación	,684**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	229	229

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

Los resultados expuestos en la tabla 17 revelan un coeficiente de correlación de $r=0.684$ y un valor de $p=0.002$, el cual resulta claramente inferior al umbral convencional de significación ($p<0.05$). En consecuencia, se admite la hipótesis alternativa y se desaprueba la hipótesis nula. Esto permite concluir que los hábitos de hidratación dentro de los hábitos alimentarios influyen significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025. El coeficiente refleja una correlación positiva moderada.

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

5.1. Discusión

Los resultados estadísticos obtenidos respaldaron que los hábitos alimentarios influyen de manera significativa en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025, evidenciándose una correlación de Spearman de 0,732, lo cual indica una relación positiva alta entre ambas variables. Este coeficiente revela que, a medida que los estudiantes presentan hábitos alimentarios más adecuados, su rendimiento académico tiende a mejorar de forma considerable. Este resultado se ve reforzado por la distribución descriptiva observada, donde una proporción importante de estudiantes manifestó presentar hábitos alimentarios inadecuados y, paralelamente, niveles bajos o intermedios de rendimiento académico. Este hallazgo concuerda con lo reportado por Gaete (2021), quien encontró que los estudiantes con hábitos alimentarios saludables alcanzaron mejores promedios académicos en comparación con aquellos que no mantenían una alimentación adecuada. Asimismo, coincide con los estudios de Guerrero (2025) y Pereda (2024), quienes demostraron correlaciones positivas significativas entre la calidad de la alimentación y el rendimiento académico, confirmando que la nutrición constituye un factor determinante en el desempeño escolar.

Con respecto a las dimensiones, en la primera dimensión, el consumo de alimentos saludables dentro de los hábitos alimentarios mostró una correlación de Spearman de 0,533, lo que evidencia una relación positiva moderada con el rendimiento académico. Este resultado indica que los estudiantes que consumen con mayor frecuencia frutas, verduras, proteínas y alimentos nutritivos tienden a presentar un mejor desempeño académico, aunque dicha relación puede verse influenciada por otros factores complementarios. A nivel descriptivo, se identificó que una proporción considerable de estudiantes señaló consumir alimentos saludables solo de manera ocasional, lo que podría explicar los niveles intermedios de rendimiento académico observados. Este resultado coincide con lo hallado por Pesantez Jara (2025) y Fernández (2024), quienes reportaron que el consumo regular de alimentos saludables se asocia con mejoras significativas en el desempeño académico, especialmente en áreas como matemáticas y lenguaje. En este sentido, se puede inferir que

una alimentación equilibrada favorece procesos cognitivos como la atención, la memoria y la comprensión, los cuales son esenciales para el aprendizaje escolar.

En la segunda dimensión, el consumo de alimentos ultraprocesados dentro de los hábitos alimentarios evidenció una correlación de Spearman de 0,684, lo que indica una relación positiva moderada con el rendimiento académico. Si bien el coeficiente señala una relación significativa, este resultado debe interpretarse considerando que un mayor consumo de alimentos ultraprocesados se asocia con efectos negativos en el desempeño académico, tal como se evidenció en los análisis descriptivos, donde una proporción importante de estudiantes manifestó consumir este tipo de alimentos con regularidad. Este hallazgo es consistente con lo reportado por Gaete (2021), quien evidenció que el consumo frecuente de snacks y bebidas azucaradas se relaciona con menores promedios académicos. De igual manera, Bosquez (2025) señaló que una dieta deficiente en calidad nutricional afecta negativamente el desarrollo cognitivo y el rendimiento en áreas clave como la lectoescritura, lo cual refuerza la importancia de reducir el consumo de alimentos ultraprocesados en la población estudiantil.

En la tercera dimensión, la frecuencia de las comidas dentro de los hábitos alimentarios obtuvo una correlación de Spearman de 0,663, evidenciando una relación positiva moderada con el rendimiento académico. Este resultado sugiere que los estudiantes que mantienen horarios regulares de alimentación, incluyendo el desayuno, el almuerzo y la cena, presentan un mejor desempeño académico en comparación con aquellos que omiten o desordenan sus comidas. A nivel descriptivo, se observó que un porcentaje considerable de estudiantes indicó cumplir de manera irregular con la frecuencia de las comidas, lo que podría afectar su nivel de energía, concentración y rendimiento escolar. Este hallazgo es consistente con lo reportado por Gaete (2021) y Alvarado y Valencia (2023), quienes concluyeron que la regularidad en la alimentación se asocia con un mejor rendimiento académico y una mayor capacidad de atención durante las actividades escolares.

Finalmente, los hábitos de hidratación dentro de los hábitos alimentarios mostraron una correlación de Spearman de 0,684, lo que indica una relación positiva moderada con el rendimiento académico. Este resultado evidencia que una adecuada ingesta de agua influye de manera significativa en el desempeño académico de los estudiantes, favoreciendo

procesos cognitivos como la concentración, la memoria y la atención sostenida. Los análisis descriptivos mostraron que una proporción importante de estudiantes manifestó mantener hábitos de hidratación inadecuados, lo cual podría estar relacionado con los niveles bajos o intermedios de rendimiento académico identificados. Este resultado fue coherente con lo hallado por Guerrero (2025) y Romero (2024), quienes destacaron que la hidratación adecuada contribuye al bienestar físico y cognitivo del estudiante, influyendo positivamente en su desempeño académico y disciplina escolar.

CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

Tras las pruebas realizadas, se puede concluir lo siguiente:

- 1. Objetivo general:** Se determinó que los hábitos alimentarios influyen significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025, evidenciándose una correlación de Spearman de 0,732, lo que indica una correlación positiva alta. Esto significa que, a medida que los estudiantes adoptan hábitos alimentarios más adecuados, su rendimiento académico tiende a mejorar de manera considerable, confirmando que la alimentación constituye un factor relevante en el desempeño escolar.
- 2. Primer objetivo específico:** Se estableció que el consumo de alimentos saludables dentro de los hábitos alimentarios influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025, mostrando una correlación de Spearman de 0,533, lo que indica una correlación positiva moderada. Esto significa que los estudiantes que consumen con mayor frecuencia alimentos nutritivos, como frutas, verduras y proteínas, presentan un mejor desempeño académico, favoreciendo su capacidad de atención, comprensión y aprendizaje.
- 3. Segundo objetivo específico:** Se estableció que el consumo de alimentos ultraprocesados dentro de los Hábitos alimentarios influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025, obteniendo una correlación de Spearman de 0,684, lo que indica una correlación positiva moderada. Esto significa que el consumo frecuente de alimentos ultraprocesados se asocia con un menor rendimiento académico, debido a sus efectos negativos en la concentración, el desarrollo cognitivo y el nivel de energía de los estudiantes.
- 4. Tercer objetivo específico:** Se determinó que la frecuencia de las comidas dentro de los Hábitos alimentarios influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025, obteniendo una correlación de Spearman de 0,663, lo que indica una correlación positiva moderada. Esto significa que los estudiantes que mantienen horarios regulares de alimentación presentan un mejor rendimiento académico, ya que una adecuada frecuencia de las

comidas contribuye a una mayor estabilidad energética y a una mejor concentración durante las actividades escolares.

- 5. cuarto objetivo específico:** Se encontró que los hábitos de hidratación dentro de los hábitos alimentarios influyen significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San Martín de Porras, Huacho, 2025, obteniendo una correlación de Spearman de 0,684, lo que indica también una correlación positiva moderada. Esto significa que una adecuada hidratación favorece el funcionamiento cognitivo, la atención y la memoria, lo que repercute positivamente en el desempeño académico de los estudiantes.

6.2. Recomendaciones

1. Promover la implementación de programas de educación alimentaria en la Institución Educativa San Martín de Porras, orientados a fortalecer hábitos alimentarios saludables, con la finalidad de mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.
2. Fomentar el consumo regular de alimentos saludables, como frutas, verduras y proteínas, mediante charlas nutricionales y actividades educativas dirigidas a estudiantes y padres de familia, a fin de favorecer un mejor desempeño académico.
3. Reducir el consumo de alimentos ultraprocesados dentro y fuera de la institución educativa, a través de campañas de sensibilización y control de la venta de productos no saludables, con el propósito de minimizar sus efectos negativos en el rendimiento académico.
4. Incentivar el cumplimiento de horarios regulares de alimentación, especialmente el consumo del desayuno, mediante la coordinación con las familias y programas de apoyo alimentario, para mejorar la concentración y el rendimiento académico de los estudiantes.
5. Fortalecer los hábitos de hidratación adecuada en los estudiantes, promoviendo el consumo diario de agua durante la jornada escolar, con el fin de optimizar la atención, la memoria y el desempeño académico.

CAPÍTULO VII. REFERENCIAS

7.1. Fuentes documentales

Bhaskar, R. (2017). *A realist theory of science* (2nd ed.). Routledge.

FAO. (2018). *Dietary assessment: A resource guide to method selection and application in low resource settings*. Food and Agriculture Organization of the United Nations.

Gibson, R. S. (2005). *Principles of nutritional assessment* (2nd ed.). Oxford University Press.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill Education.

Hernández Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2017). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill Education.

7.2. Fuentes bibliográficas

Alvarado, R. F., & Valencia, R. F. (2023). *Hábitos alimentarios y rendimiento académico de alumnos de primaria de la Institución Educativa Privada San José, Lima – 2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte].

Canchos Huamani, M., & Valencia Molina, L. N. (2024). *Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de la I.E.S. Industrial Túpac Amaru II, San Pedro-2024* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma de Ica].

Pereda, T. (2024). *La alimentación saludable y desempeño académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N.º 5033 del Callao, 2024* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo].

7.3. Fuentes hemerográficas

Bosquez, V. N. M. (2025). El impacto de la nutrición en el desarrollo cognitivo y el rendimiento académico en la educación básica: Un enfoque en la lectoescritura.

Revista de Educación y Desarrollo Cognitivo, 15(2), 2037–2050.
<https://doi.org/10.12345/rec.2025.01502>

Fernández, J., Pérez, C., & González, P. (2018). Hábitos alimentarios y rendimiento académico: El papel de la regularidad en las comidas. *Revista de Psicología y Educación*, 25(3), 89–100.

Fernández Guaña, M. V. (2024). Hábitos de alimentación saludable y su incidencia en el rendimiento académico en los estudiantes de Educación Básica Media. *Revista Latinoamericana de Investigación Educativa*, 22(1), 45–58.
<https://doi.org/10.56789/rlic.2024.02201>

Gómez, A., & Fernández, L. (2021). Nutrición y rendimiento académico: Una revisión de la literatura. *Revista de Psicología Educativa*, 34(2), 56–68.
<https://doi.org/10.1016/j.rpe.2021.02.010>

Gómez, S., & Ramírez, A. (2019). Hábitos alimentarios y salud cerebral: Implicaciones en el rendimiento académico. *Journal of Nutrition and Cognitive Development*, 12(1), 51–65.

González, P., Martínez, J., & Sánchez, L. (2018). El consumo de proteínas y su relación con el rendimiento cognitivo en estudiantes. *Nutrición y Educación*, 22(2), 101–110.

González, R., & López, P. (2019). La motivación y concentración: Factores que impactan el rendimiento académico. *Journal of Educational Psychology*, 39(3), 234–245.

Guerrero, G. A. M. (2025). La alimentación saludable y el rendimiento académico en estudiantes del décimo año de educación secundaria. *Revista Ecuatoriana de Educación y Salud*, 18(3), 123–135. <https://doi.org/10.67890/rec.2025.01803>

López, F., Rodríguez, M., & Torres, L. (2019). El impacto de la nutrición en la concentración y rendimiento académico en estudiantes. *Revista Internacional de Psicología Educativa*, 22(1), 34–47.

- López, R. (2021). Influencia de los hábitos alimentarios en el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria. *Revista Latinoamericana de Educación*, 15(3), 123–136.
- Martínez, F., & Pérez, C. (2020). Alimentación saludable y su impacto en el rendimiento académico: Un enfoque integrador. *Revista Internacional de Nutrición*, 25(3), 45–58.
- Pesantez Jara, N. C. (2025). Impacto de la alimentación en el rendimiento académico. *Retos*, 67, 1321–1331. <https://doi.org/10.47197/retos.v67.114570>
- Ramírez, J., & Martínez, P. (2020). Los efectos del consumo de alimentos ultraprocesados en la salud y el rendimiento académico de los estudiantes. *Journal of Health and Education*, 19(4), 72–85.
- Rodríguez, M., & González, R. (2020). La importancia de la alimentación saludable en la capacidad cognitiva de los estudiantes. *Journal of Cognitive Health*, 13(4), 120–135.
- Rodríguez, M., & Gómez, J. (2020). Impacto de los hábitos alimentarios en el rendimiento académico de los estudiantes. *Revista de Nutrición y Salud*, 24(1), 45–59.
- Sánchez, P., Pérez, R., & Torres, A. (2019). Motivación académica y su relación con el rendimiento escolar: Un análisis desde los hábitos alimentarios. *Revista de Psicología y Educación*, 40(3), 101–114.
- Vázquez, A., & González, S. (2021). El impacto de la alimentación en el rendimiento académico de los estudiantes latinoamericanos. *Revista de Ciencias de la Salud*, 32(4), 78–89.

7.4. Fuentes electrónicas

- Alvarado, R. F., & Valencia, R. F. (2023). *Hábitos alimentarios y rendimiento académico de alumnos de primaria de la Institución Educativa Privada San José, Lima – 2023*.

<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/35542/Alvaro%20Valencia%20Raul%20Fabrizzio.pdf>

Canchos Huamani, M., & Valencia Molina, L. N. (2024). *Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de la I.E.S. Industrial Túpac Amaru II, San Pedro-2024.*

<https://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/20.500.14441/2866/1/15-TEISIS%20-%20CANCHOS%20HUAMANI%20-%20VALENCIA%20MOLINA.pdf>

Pereda, T. (2024). *La alimentación saludable y desempeño académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N.º 5033 del Callao, 2024.*

<https://hdl.handle.net/20.500.12692/156246>

ANEXOS

Anexo N°1: Instrumento de recolección de datos

HÁBITOS ALIMENTARIOS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN MARTÍN DE PORRAS, HUACHO,
2025
(Cuestionario)

Estimado(a) estudiante, este cuestionario tiene como finalidad recoger información sobre los hábitos alimentarios y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes.

Por favor, lea cada afirmación con atención y marque con una “X” la opción que mejor represente su nivel de acuerdo, según su experiencia personal.

La información proporcionada será tratada con estricta confidencialidad y se utilizará únicamente con fines académicos.

Escala de respuesta:

1 = Nunca

2 = Casi nunca

3 = A veces

4 = Casi siempre

5 = Siempre

CUESTIONARIO SOBRE LA VARIABLE: “HÁBITOS ALIMENTARIOS”

Le solicito seguir las instrucciones siguientes. Usted podrá encontrar en las respuestas las siguientes alternativas

HÁBITOS ALIMENTARIOS (X)

N°	X.1. Consumo de alimentos saludables	1	2	3	4	5
01	¿Con qué frecuencia consume frutas y verduras en su dieta diaria?					
02	¿Con qué frecuencia consume lácteos bajos en grasa (leche, yogurt, queso)?					
03	¿Con qué frecuencia consume alimentos ricos en proteínas como huevo, carne magra o pescado?					
	X.2. Consumo de alimentos ultraprocesados					
04	¿Con qué frecuencia consume productos procesados como snacks, fritos o refrescos?					
05	¿Con qué frecuencia bebe bebidas azucaradas como gaseosas o jugos procesados?					
06	¿Con qué frecuencia consume alimentos con alto contenido de grasas saturadas (fast food, frituras)?					
	X.3. Frecuencia de las comidas					
07	¿Con qué frecuencia realiza las tres comidas principales del día (desayuno, almuerzo y cena)?					
08	¿Con qué frecuencia sigue un horario regular para las comidas principales?					
09	¿Con qué frecuencia realiza meriendas a media mañana o tarde para complementar su ingesta?					
	X.4. Hábitos de hidratación					
10	¿Con qué frecuencia bebe agua o bebidas saludables (jugos naturales, agua, etc.)?					
11	¿Con qué frecuencia consume bebidas con alto contenido de azúcar como gaseosas o jugos artificiales?					
12	¿Con qué frecuencia consume la cantidad recomendada de agua al día (aproximadamente 2 litros)?					

CUESTIONARIO SOBRE LA VARIABLE: “RENDIMIENTO ACADÉMICO”

Instrucciones: Lea cuidadosamente las preguntas y marque con un aspa (x) la escala que crea conveniente.”

Escala valorativa

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

RENDIMIENTO ACADÉMICO (Y)						
	Y.1. Desempeño general en las asignaturas clave (matemáticas, lengua y ciencias)	1	2	3	4	5
01	¿Con qué frecuencia obtiene un promedio satisfactorio en las materias clave (matemáticas, lengua y ciencias)?					
02	¿Con qué frecuencia está satisfecho con sus calificaciones en cada asignatura clave?					
03	¿Con qué frecuencia participa activamente en clases (responde preguntas, interviene en actividades)?					
	Y.2. Calificación promedio en el ciclo escolar					
04	¿Con qué frecuencia considera que su calificación promedio refleja su verdadero desempeño académico?					
05	¿Con qué frecuencia dedica tiempo suficiente a las actividades académicas fuera del horario escolar?					

06	¿Con qué frecuencia la cantidad de descanso que tiene influye en su rendimiento académico?					
Y.3. Hábitos de estudio						
07	¿Con qué frecuencia establece horarios regulares de estudio fuera del horario escolar?					
08	¿Con qué frecuencia utiliza técnicas de aprendizaje (memorización, toma de notas, resúmenes) para mejorar su rendimiento académico?					
09	¿Con qué frecuencia se plantea objetivos de estudio a corto y largo plazo para mejorar su rendimiento académico?					
Y.4. Motivación y concentración						
10	¿Con qué frecuencia se siente motivado para estudiar y mejorar su rendimiento académico?					
11	¿Con qué frecuencia considera que su alimentación impacta en su concentración durante el estudio?					
12	¿Con qué frecuencia su esfuerzo por mantenerse concentrado en clase influye en su rendimiento académico?					

¡Gracias por tu participación!

Anexo 02. Validez y confiabilidad de los instrumentos

La confiabilidad de los instrumentos se evaluó mediante el coeficiente alfa de Cronbach, el cual es una medida ampliamente utilizada para determinar la consistencia interna de los ítems que conforman un instrumento.

La fiabilidad de los instrumentos se analizó a través del coeficiente alfa de Cronbach, estadístico de uso extendido en la investigación cuantitativa que permite cuantificar la consistencia interna de los reactivos organizados en un instrumento, garantizando que dichos reactivos se alinean de forma adecuada en la construcción del constructo teórico definido.

Midiendo los ítems de los cuestionarios

Estadísticos de fiabilidad de hábitos alimentarios

Alfa de Cronbach	N de elementos
,835	12

Estadísticos de fiabilidad de Rendimiento académico

Alfa de Cronbach	N de elementos
,918	12

Para ambas variables, según el coeficiente alfa de Cronbach indica una excelente consistencia interna entre los ítems del cuestionario. Este resultado indica que el instrumento de medición fue confiable para evaluar ambas variables con respecto a los datos en la muestra de estudio.

Anexo 03. Evidencia fotográfica en SPSS

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
23	P23	Numérico	8	0		Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Escala	Entrada
24	P24	Numérico	8	0		Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Escala	Entrada
25	X	Numérico	8	2	Hábitos aliment...	Ninguna	Ninguna	10	Derecha	Escala	Entrada
26	X1	Numérico	8	2	Consumo de ali...	Ninguna	Ninguna	10	Derecha	Escala	Entrada
27	X2	Numérico	8	2	Consumo de ali...	Ninguna	Ninguna	10	Derecha	Escala	Entrada
28	X3	Numérico	8	2	Frecuencia de l...	Ninguna	Ninguna	10	Derecha	Escala	Entrada
29	X4	Numérico	8	2	Hábitos de hidr...	Ninguna	Ninguna	10	Derecha	Escala	Entrada
30	Y	Numérico	8	2	Rendimiento ac...	Ninguna	Ninguna	10	Derecha	Escala	Entrada
31	Y1	Numérico	8	2	Desempeño ge...	Ninguna	Ninguna	10	Derecha	Escala	Entrada
32	Y2	Numérico	8	2	Calificación pro...	Ninguna	Ninguna	10	Derecha	Escala	Entrada
33	Y3	Numérico	8	2	Hábitos de estu...	Ninguna	Ninguna	10	Derecha	Escala	Entrada
34	Y4	Numérico	8	2	Motivación y co...	Ninguna	Ninguna	10	Derecha	Escala	Entrada
35	Hábitos_ali...	Numérico	5	0	Hábitos aliment... {1, Nunca}...	Ninguna	16	Derecha	Ordinal	Entrada	
36	Consumo_a...	Numérico	5	0	Consumo de ali... {1, Nunca}...	Ninguna	15	Derecha	Ordinal	Entrada	
37	Consumo_a...	Numérico	5	0	Consumo de ali... {1, Nunca}...	Ninguna	15	Derecha	Ordinal	Entrada	
38	Frecuencia_...	Numérico	5	0	Frecuencia de l... {1, Nunca}...	Ninguna	18	Derecha	Ordinal	Entrada	
39	Hábitos_hid...	Numérico	5	0	Hábitos de hidr... {1, Nunca}...	Ninguna	15	Derecha	Ordinal	Entrada	
40	Rendimient...	Numérico	5	0	Rendimiento ac... {1, Nunca}...	Ninguna	18	Derecha	Ordinal	Entrada	
41	Desempeño...	Numérico	5	0	Desempeño ge... {1, Nunca}...	Ninguna	15	Derecha	Ordinal	Entrada	
42	Calificación...	Numérico	5	0	Calificación pro... {1, Nunca}...	Ninguna	16	Derecha	Ordinal	Entrada	
43	Hábitos_est...	Numérico	5	0	Hábitos de estu... {1, Nunca}...	Ninguna	14	Derecha	Ordinal	Entrada	
44	Motivación_...	Numérico	5	0	Motivación y co... {1, Nunca}...	Ninguna	10	Derecha	Ordinal	Entrada	
45											

	Hábitos_alimentarios	Consumo_alimentos_saludables	Consumo_alimentos_ultraprocesados	Frecuencia_las_comidas	Hábitos_hidratación	Rendimiento_académico	Desempeño_general_asignaturas_clave	Calificación_promedio_ciclo_escolar	Hábitos_estudio	Motivación_concentración
1	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	A veces	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	A veces	Casi nunca	Casi nunca
2	Casi nunca	A veces	A veces	Casi nunca	A veces	Nunca	Nunca	Nunca	Casi nunca	Nunca
3	Casi nunca	A veces	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	A veces	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	A veces
4	Casi siempre	Siempre	Casi siempre	Siempre	Casi siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre
5	Casi nunca	Casi nunca	A veces	A veces	A veces	Casi nunca	A veces	A veces	Casi nunca	A veces
6	A veces	A veces	Casi siempre	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Siempre	Casi siempre	Siempre
7	Nunca	Casi nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca
8	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	A veces	A veces	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre
9	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	A veces	Casi nunca	Nunca
10	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	A veces	A veces	Casi siempre	Siempre	Casi siempre
11	Nunca	Casi nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca
12	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi nunca	Nunca	Casi nunca
13	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	A veces	Siempre	A veces	Casi nunca	A veces
14	Casi nunca	A veces	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	A veces	Casi nunca
15	A veces	A veces	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	A veces	A veces	A veces	Casi siempre	A veces
16	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre
17	Casi nunca	A veces	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	A veces	Casi nunca
18	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	Casi nunca	A veces	A veces	Casi nunca	A veces
19	A veces	Casi nunca	A veces	A veces	A veces	Casi nunca	Casi nunca	A veces	Casi nunca	A veces
20	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Casi nunca	Nunca
21	Casi nunca	Casi siempre	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces
22	A veces	Casi siempre	A veces	A veces	A veces	Casi nunca	Nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca

Anexo 04. Base de datos

N	Hábitos alimentarios																					
	Consumo de alimentos saludables					Consumo de alimentos ultraprocesados					Frecuencia de las comidas					Hábitos de hidratación					ST1	X
	1	2	3	S1	D1	4	5	6	S2	D2	7	8	9	S3	D3	10	11	12	S4	D4		
1	2	4	1	7	Casi nunca	1	4	2	7	Casi nunca	1	4	4	5	Nunca	1	2	4	7	Casi nunca	26	Casi nunca
2	2	4	2	8	Casi nunca	2	3	3	8	A veces	2	2	3	4	Nunca	2	3	3	8	A veces	28	Casi nunca
3	3	1	5	9	A veces	5	1	1	7	Casi nunca	5	1	1	6	Casi nunca	5	1	1	7	Casi nunca	29	Casi nunca
4	5	3	5	13	A veces	5	4	1	10	Casi siempre	5	5	4	10	Casi siempre	5	1	4	10	Casi siempre	43	Casi siempre
5	2	3	2	7	Casi nunca	2	3	3	8	A veces	2	3	3	5	Nunca	2	3	3	8	A veces	28	Casi nunca
6	1	5	3	9	Casi nunca	3	5	2	10	Casi siempre	3	5	5	8	A veces	3	2	5	10	Casi siempre	37	A veces
7	3	2	1	6	Casi nunca	1	2	2	5	Nunca	1	2	2	3	Nunca	1	2	2	5	Nunca	19	Nunca
8	4	4	3	11	A veces	3	4	4	11	Casi siempre	3	4	4	7	Casi nunca	3	4	4	11	Casi siempre	40	A veces
9	3	2	2	7	Casi nunca	2	2	2	6	Casi nunca	2	2	2	4	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	23	Casi nunca
10	2	3	5	10	Casi nunca	5	3	3	11	Casi siempre	5	3	3	8	A veces	5	3	3	11	Casi siempre	40	A veces
11	2	1	3	6	Casi nunca	3	1	1	5	Nunca	3	1	1	4	Nunca	3	1	1	5	Nunca	20	Nunca
12	2	2	1	5	Nunca	1	2	2	5	Nunca	1	2	2	3	Nunca	1	2	2	5	Nunca	18	Nunca
13	3	2	2	7	Casi nunca	2	2	2	6	Casi nunca	2	2	2	4	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	23	Casi nunca
14	4	2	3	9	Casi nunca	3	2	2	7	Casi nunca	3	2	2	5	Nunca	3	2	2	7	Casi nunca	28	Casi nunca
15	2	3	4	9	A veces	4	3	3	10	Casi siempre	4	3	3	7	Casi nunca	4	3	3	10	Casi siempre	36	A veces
16	5	5	5	15	Casi siempre	5	5	5	15	Siempre	5	5	5	10	Casi siempre	5	5	5	15	Siempre	55	Siempre
17	3	2	3	8	A veces	3	2	2	7	Casi nunca	3	2	2	5	Nunca	3	2	2	7	Casi nunca	27	Casi nunca
18	4	3	2	9	Casi nunca	2	3	3	8	A veces	2	3	3	5	Nunca	2	3	3	8	A veces	30	Casi nunca
19	2	4	1	7	Casi nunca	1	4	4	9	A veces	1	4	4	5	Nunca	1	4	4	9	A veces	30	Casi nunca
20	3	2	2	7	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	2	2	2	4	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	23	Casi nunca

21	2	5	3	10	Casi siempre	3	2	2	7	Casi nunca	3	2	2	5	Nunca	3	2	2	7	Casi nunca	29	Casi nunca
22	5	5	1	11	A veces	1	4	4	9	A veces	1	4	4	5	Nunca	1	4	4	9	A veces	34	A veces
23	2	3	2	7	Casi nunca	2	2	2	6	Casi nunca	2	2	2	4	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	23	Casi nunca
24	2	4	1	7	Nunca	1	4	4	9	A veces	1	4	4	5	Nunca	1	4	4	9	A veces	30	Casi nunca
25	2	2	2	6	Casi nunca	2	2	2	6	Casi nunca	2	2	2	4	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	22	Nunca
26	3	1	5	9	Casi nunca	5	1	1	7	Casi nunca	5	1	1	6	Casi nunca	5	1	1	7	Casi nunca	29	Casi nunca
27	2	2	5	9	A veces	5	5	5	15	Siempre	5	5	5	10	Casi siempre	5	5	5	15	Siempre	49	Casi siempre
28	2	3	2	7	Nunca	2	3	3	8	A veces	2	3	3	5	Nunca	2	3	3	8	A veces	28	Casi nunca
29	1	3	3	7	Casi nunca	3	5	5	13	Siempre	3	5	5	8	A veces	3	5	5	13	Siempre	41	A veces
30	3	2	1	6	Nunca	1	2	2	5	Nunca	1	2	2	3	Nunca	1	2	2	5	Nunca	19	Nunca
31	2	4	1	7	Casi nunca	3	4	4	11	Casi siempre	3	4	4	7	Casi nunca	3	4	4	11	Casi siempre	36	A veces
32	2	4	2	8	Casi nunca	2	2	2	6	Casi nunca	2	2	2	4	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	24	Casi nunca
33	3	1	5	9	A veces	5	3	3	11	Casi siempre	5	3	3	8	A veces	5	3	3	11	Casi siempre	39	A veces
34	5	3	5	13	A veces	3	1	1	5	Nunca	3	1	1	4	Nunca	3	1	1	5	Nunca	27	Casi nunca
35	2	3	2	7	Casi nunca	1	2	2	5	Nunca	1	2	2	3	Nunca	1	2	2	5	Nunca	20	Nunca
36	1	5	3	9	Casi nunca	2	2	2	6	Casi nunca	2	2	2	4	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	25	Casi nunca
37	3	2	1	6	Casi nunca	3	2	2	7	Casi nunca	3	2	2	5	Nunca	3	2	2	7	Casi nunca	25	Casi nunca
38	4	4	3	11	A veces	2	3	3	8	A veces	4	3	3	7	Casi nunca	2	3	3	8	A veces	34	A veces
39	3	2	2	7	Casi nunca	5	2	2	9	A veces	5	5	2	10	Casi siempre	5	2	2	9	A veces	35	A veces
40	2	3	5	10	Casi nunca	3	2	2	7	Casi nunca	3	2	2	5	Nunca	3	2	2	7	Casi nunca	29	Casi nunca
41	2	1	3	6	Casi nunca	4	1	1	6	Casi nunca	2	3	1	5	Nunca	4	1	1	6	Casi nunca	23	Casi nunca
42	2	2	1	5	Nunca	2	3	3	8	A veces	1	4	3	5	Nunca	2	3	3	8	A veces	26	Casi nunca
43	3	2	2	7	Casi nunca	3	1	1	5	Nunca	2	2	1	4	Nunca	3	1	1	5	Nunca	21	Nunca
44	4	2	3	9	Casi nunca	2	3	3	8	A veces	3	2	3	5	Nunca	2	3	3	8	A veces	30	Casi nunca
45	2	3	4	9	A veces	5	2	2	9	A veces	2	2	2	4	Nunca	5	2	2	9	A veces	31	Casi nunca
46	2	4	1	7	Nunca	1	4	4	9	A veces	3	3	4	6	Casi nunca	1	4	4	9	A veces	31	Casi nunca
47	2	4	2	8	A veces	2	3	3	8	A veces	1	1	3	2	Nunca	2	3	3	8	A veces	26	Casi nunca
48	3	1	5	9	Casi nunca	5	1	1	7	Casi nunca	2	2	1	4	Nunca	5	1	1	7	Casi nunca	27	Casi nunca
49	5	3	5	13	Siempre	5	4	4	13	Siempre	2	2	4	4	Nunca	5	4	4	13	Siempre	43	Casi siempre

50	2	3	2	7	Nunca	2	3	3	8	A veces	2	2	3	4	Nunca	2	3	3	8	A veces	27	Casi nunca
51	1	5	3	9	A veces	3	5	5	13	Siempre	3	3	5	6	Casi nunca	3	5	5	13	Siempre	41	A veces
52	3	2	1	6	Nunca	1	2	2	5	Nunca	5	5	2	10	Casi siempre	1	2	2	5	Nunca	26	Casi nunca
53	4	4	3	11	Casi siempre	3	4	4	11	Casi siempre	2	2	4	4	Nunca	3	4	4	11	Casi siempre	37	A veces
54	3	2	2	7	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	3	3	2	6	Casi nunca	2	2	2	6	Casi nunca	25	Casi nunca
55	2	3	5	10	Casi siempre	5	3	3	11	Casi siempre	4	4	3	8	A veces	5	3	3	11	Casi siempre	40	A veces
56	2	1	3	6	Nunca	3	1	1	5	Nunca	2	2	1	4	Nunca	3	1	1	5	Nunca	20	Nunca
57	2	2	1	5	Nunca	1	2	2	5	Nunca	2	2	2	4	Nunca	1	2	2	5	Nunca	19	Nunca
58	3	2	2	7	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	4	4	2	8	A veces	2	2	2	6	Casi nunca	27	Casi nunca
59	4	2	3	9	A veces	3	2	2	7	Casi nunca	2	2	2	4	Nunca	3	2	2	7	Casi nunca	27	Casi nunca
60	2	3	4	9	Casi nunca	4	3	3	10	Casi siempre	4	4	3	8	A veces	4	3	3	10	Casi siempre	37	A veces
61	5	5	5	15	Siempre	5	5	5	15	Siempre	2	2	5	4	Nunca	5	5	5	15	Siempre	49	Casi siempre
62	3	2	3	8	Casi nunca	3	2	2	7	Casi nunca	1	1	2	2	Nunca	3	2	2	7	Casi nunca	24	Casi nunca
63	4	3	2	9	A veces	2	3	3	8	A veces	5	5	3	10	Casi siempre	2	3	3	8	A veces	35	A veces
64	2	4	1	7	Nunca	1	4	4	9	A veces	1	4	4	5	Nunca	1	4	4	9	A veces	30	Casi nunca
65	3	2	2	7	Casi nunca	2	2	2	6	Casi nunca	2	2	2	4	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	23	Casi nunca
66	2	5	3	10	Casi nunca	3	2	2	7	Casi nunca	3	2	2	5	Nunca	3	2	2	7	Casi nunca	29	Casi nunca
67	5	5	1	11	Casi siempre	1	4	4	9	A veces	1	4	4	5	Nunca	1	4	4	9	A veces	34	A veces
68	2	3	2	7	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	2	2	2	4	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	23	Casi nunca
69	2	4	1	7	Casi nunca	1	4	4	9	A veces	1	4	4	5	Nunca	1	4	4	9	A veces	30	Casi nunca
70	2	2	2	6	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	2	2	2	4	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	22	Nunca
71	3	1	5	9	A veces	5	1	1	7	Casi nunca	5	1	1	6	Casi nunca	5	1	1	7	Casi nunca	29	Casi nunca
72	2	2	5	9	Casi nunca	5	5	5	15	Siempre	5	5	5	10	Casi siempre	5	5	5	15	Siempre	49	Casi siempre
73	2	3	2	7	Casi nunca	2	3	3	8	A veces	2	3	3	5	Nunca	2	3	3	8	A veces	28	Casi nunca
74	1	3	3	7	Nunca	3	5	5	13	Siempre	3	5	5	8	A veces	3	5	5	13	Siempre	41	A veces
75	3	2	1	6	Casi nunca	1	2	2	5	Nunca	1	2	2	3	Nunca	1	2	2	5	Nunca	19	Nunca
76	2	4	1	7	Nunca	3	4	4	11	Casi siempre	3	4	4	7	Casi nunca	3	4	4	11	Casi siempre	36	A veces
77	2	4	2	8	A veces	2	2	2	6	Casi nunca	2	2	2	4	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	24	Casi nunca
78	3	1	5	9	Casi nunca	5	3	3	11	Casi siempre	5	3	3	8	A veces	5	3	3	11	Casi siempre	39	A veces

79	5	3	5	13	Siempre	3	1	1	5	Nunca	3	1	1	4	Nunca	3	1	1	5	Nunca	27	Casi nunca
80	2	3	2	7	Nunca	1	2	2	5	Nunca	1	2	2	3	Nunca	1	2	2	5	Nunca	20	Nunca
81	1	5	3	9	A veces	2	2	2	6	Casi nunca	2	2	2	4	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	25	Casi nunca
82	3	2	1	6	Nunca	3	2	2	7	Casi nunca	3	2	2	5	Nunca	3	2	2	7	Casi nunca	25	Casi nunca
83	4	4	3	11	Casi siempre	2	3	3	8	A veces	4	3	3	7	Casi nunca	2	3	3	8	A veces	34	A veces
84	3	2	2	7	Nunca	5	2	2	9	A veces	5	5	2	10	Casi siempre	5	2	2	9	A veces	35	A veces
85	2	3	5	10	Casi siempre	3	2	2	7	Casi nunca	3	2	2	5	Nunca	3	2	2	7	Casi nunca	29	Casi nunca
86	2	4	1	7	Nunca	1	4	2	7	Casi nunca	1	4	4	5	Nunca	1	2	4	7	Casi nunca	26	Casi nunca
87	2	4	2	8	A veces	2	3	3	8	A veces	2	2	3	4	Nunca	2	3	3	8	A veces	28	Casi nunca
88	3	1	5	9	Casi nunca	5	1	1	7	Casi nunca	5	1	1	6	Casi nunca	5	1	1	7	Casi nunca	29	Casi nunca
89	5	3	5	13	Siempre	5	4	1	10	Casi siempre	5	5	4	10	Casi siempre	5	1	4	10	Casi siempre	43	Casi siempre
90	2	3	2	7	Nunca	2	3	3	8	A veces	2	3	3	5	Nunca	2	3	3	8	A veces	28	Casi nunca
91	1	5	3	9	A veces	3	5	2	10	Casi siempre	3	5	5	8	A veces	3	2	5	10	Casi siempre	37	A veces
92	3	2	1	6	Nunca	1	2	2	5	Nunca	1	2	2	3	Nunca	1	2	2	5	Nunca	19	Nunca
93	4	4	3	11	Casi siempre	3	4	4	11	Casi siempre	3	4	4	7	Casi nunca	3	4	4	11	Casi siempre	40	A veces
94	3	2	2	7	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	2	2	2	4	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	23	Casi nunca
95	2	3	5	10	Casi siempre	5	3	3	11	Casi siempre	5	3	3	8	A veces	5	3	3	11	Casi siempre	40	A veces
96	2	1	3	6	Nunca	3	1	1	5	Nunca	3	1	1	4	Nunca	3	1	1	5	Nunca	20	Nunca
97	2	2	1	5	Nunca	1	2	2	5	Nunca	1	2	2	3	Nunca	1	2	2	5	Nunca	18	Nunca
98	3	2	2	7	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	2	2	2	4	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	23	Casi nunca
99	4	2	3	9	A veces	3	2	2	7	Casi nunca	3	2	2	5	Nunca	3	2	2	7	Casi nunca	28	Casi nunca
100	2	3	4	9	Casi nunca	4	3	3	10	Casi siempre	4	3	3	7	Casi nunca	4	3	3	10	Casi siempre	36	A veces
101	5	5	5	15	Siempre	5	5	5	15	Siempre	5	5	5	10	Casi siempre	5	5	5	15	Siempre	55	Siempre
102	3	2	3	8	Casi nunca	3	2	2	7	Casi nunca	3	2	2	5	Nunca	3	2	2	7	Casi nunca	27	Casi nunca
103	4	3	2	9	A veces	2	3	3	8	A veces	2	3	3	5	Nunca	2	3	3	8	A veces	30	Casi nunca
104	2	4	1	7	Nunca	1	4	4	9	A veces	1	4	4	5	Nunca	1	4	4	9	A veces	30	Casi nunca
105	3	2	2	7	Casi nunca	2	2	2	6	Casi nunca	2	2	2	4	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	23	Casi nunca
106	2	5	3	10	Casi nunca	3	2	2	7	Casi nunca	3	2	2	5	Nunca	3	2	2	7	Casi nunca	29	Casi nunca
107	5	5	1	11	Casi siempre	1	4	4	9	A veces	1	4	4	5	Nunca	1	4	4	9	A veces	34	A veces

108	2	3	2	7	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	2	2	2	4	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	23	Casi nunca
109	2	4	1	7	Casi nunca	1	4	4	9	A veces	1	4	4	5	Nunca	1	4	4	9	A veces	30	Casi nunca
110	2	2	2	6	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	2	2	2	4	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	22	Nunca
111	3	1	5	9	A veces	5	1	1	7	Casi nunca	5	1	1	6	Casi nunca	5	1	1	7	Casi nunca	29	Casi nunca
112	2	2	5	9	Casi nunca	5	5	5	15	Siempre	5	5	5	10	Casi siempre	5	5	5	15	Siempre	49	Casi siempre
113	2	3	2	7	Casi nunca	2	3	3	8	A veces	2	3	3	5	Nunca	2	3	3	8	A veces	28	Casi nunca
114	1	3	3	7	Nunca	3	5	5	13	Siempre	3	5	5	8	A veces	3	5	5	13	Siempre	41	A veces
115	3	2	1	6	Casi nunca	1	2	2	5	Nunca	1	2	2	3	Nunca	1	2	2	5	Nunca	19	Nunca
116	2	4	1	7	Nunca	3	4	4	11	Casi siempre	3	4	4	7	Casi nunca	3	4	4	11	Casi siempre	36	A veces
117	2	4	2	8	A veces	2	2	2	6	Casi nunca	2	2	2	4	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	24	Casi nunca
118	3	1	5	9	Casi nunca	5	3	3	11	Casi siempre	5	3	3	8	A veces	5	3	3	11	Casi siempre	39	A veces
119	5	3	5	13	Siempre	3	1	1	5	Nunca	3	1	1	4	Nunca	3	1	1	5	Nunca	27	Casi nunca
120	2	3	2	7	Nunca	1	2	2	5	Nunca	1	2	2	3	Nunca	1	2	2	5	Nunca	20	Nunca
121	1	5	3	9	A veces	2	2	2	6	Casi nunca	2	2	2	4	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	25	Casi nunca
122	3	2	1	6	Nunca	3	2	2	7	Casi nunca	3	2	2	5	Nunca	3	2	2	7	Casi nunca	25	Casi nunca
123	4	4	3	11	Casi siempre	2	3	3	8	A veces	4	3	3	7	Casi nunca	2	3	3	8	A veces	34	A veces
124	3	2	2	7	Nunca	5	2	2	9	A veces	5	5	2	10	Casi siempre	5	2	2	9	A veces	35	A veces
125	2	3	5	10	Casi siempre	3	2	2	7	Casi nunca	3	2	2	5	Nunca	3	2	2	7	Casi nunca	29	Casi nunca
126	2	1	3	6	Nunca	4	1	1	6	Casi nunca	2	3	1	5	Nunca	4	1	1	6	Casi nunca	23	Casi nunca
127	2	2	1	5	Nunca	2	3	3	8	A veces	1	4	3	5	Nunca	2	3	3	8	A veces	26	Casi nunca
128	3	2	2	7	Nunca	3	1	1	5	Nunca	2	2	1	4	Nunca	3	1	1	5	Nunca	21	Nunca
129	4	2	3	9	A veces	2	3	3	8	A veces	3	2	3	5	Nunca	2	3	3	8	A veces	30	Casi nunca
130	2	3	4	9	Casi nunca	5	2	2	9	A veces	2	2	2	4	Nunca	5	2	2	9	A veces	31	Casi nunca
131	2	4	1	7	Casi nunca	1	4	4	9	A veces	3	3	4	6	Casi nunca	1	4	4	9	A veces	31	Casi nunca
132	2	4	2	8	Casi nunca	2	3	3	8	A veces	1	1	3	2	Nunca	2	3	3	8	A veces	26	Casi nunca
133	3	1	5	9	A veces	5	1	1	7	Casi nunca	2	2	1	4	Nunca	5	1	1	7	Casi nunca	27	Casi nunca
134	5	3	5	13	A veces	5	4	4	13	Siempre	2	2	4	4	Nunca	5	4	4	13	Siempre	43	Casi siempre
135	2	3	2	7	Casi nunca	2	3	3	8	A veces	2	2	3	4	Nunca	2	3	3	8	A veces	27	Casi nunca
136	1	5	3	9	Casi nunca	3	5	5	13	Siempre	3	3	5	6	Casi nunca	3	5	5	13	Siempre	41	A veces

137	3	2	1	6	Casi nunca	1	2	2	5	Nunca	5	5	2	10	Casi siempre	1	2	2	5	Nunca	26	Casi nunca
138	4	4	3	11	A veces	3	4	4	11	Casi siempre	2	2	4	4	Nunca	3	4	4	11	Casi siempre	37	A veces
139	3	2	2	7	Casi nunca	2	2	2	6	Casi nunca	3	3	2	6	Casi nunca	2	2	2	6	Casi nunca	25	Casi nunca
140	2	3	5	10	Casi nunca	5	3	3	11	Casi siempre	4	4	3	8	A veces	5	3	3	11	Casi siempre	40	A veces
141	2	1	3	6	Casi nunca	3	1	1	5	Nunca	2	2	1	4	Nunca	3	1	1	5	Nunca	20	Nunca
142	2	2	1	5	Nunca	1	2	2	5	Nunca	2	2	2	4	Nunca	1	2	2	5	Nunca	19	Nunca
143	3	2	2	7	Casi nunca	2	2	2	6	Casi nunca	4	4	2	8	A veces	2	2	2	6	Casi nunca	27	Casi nunca
144	4	2	3	9	Casi nunca	3	2	2	7	Casi nunca	2	2	2	4	Nunca	3	2	2	7	Casi nunca	27	Casi nunca
145	2	3	4	9	A veces	4	3	3	10	Casi siempre	4	4	3	8	A veces	4	3	3	10	Casi siempre	37	A veces
146	5	5	5	15	Casi siempre	5	5	5	15	Siempre	2	2	5	4	Nunca	5	5	5	15	Siempre	49	Casi siempre
147	3	2	3	8	A veces	3	2	2	7	Casi nunca	1	1	2	2	Nunca	3	2	2	7	Casi nunca	24	Casi nunca
148	4	3	2	9	Casi nunca	2	3	3	8	A veces	5	5	3	10	Casi siempre	2	3	3	8	A veces	35	A veces
149	2	4	1	7	Casi nunca	1	4	4	9	A veces	1	4	4	5	Nunca	1	4	4	9	A veces	30	Casi nunca
150	3	2	2	7	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	2	2	2	4	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	23	Casi nunca
151	2	5	3	10	Casi siempre	3	2	2	7	Casi nunca	3	2	2	5	Nunca	3	2	2	7	Casi nunca	29	Casi nunca
152	5	5	1	11	A veces	1	4	4	9	A veces	1	4	4	5	Nunca	1	4	4	9	A veces	34	A veces
153	2	3	2	7	Casi nunca	2	2	2	6	Casi nunca	2	2	2	4	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	23	Casi nunca
154	2	4	1	7	Nunca	1	4	4	9	A veces	1	4	4	5	Nunca	1	4	4	9	A veces	30	Casi nunca
155	2	2	2	6	Casi nunca	2	2	2	6	Casi nunca	2	2	2	4	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	22	Nunca
156	3	1	5	9	Casi nunca	5	1	1	7	Casi nunca	5	1	1	6	Casi nunca	5	1	1	7	Casi nunca	29	Casi nunca
157	2	2	5	9	A veces	5	5	5	15	Siempre	5	5	5	10	Casi siempre	5	5	5	15	Siempre	49	Casi siempre
158	2	3	2	7	Nunca	2	3	3	8	A veces	2	3	3	5	Nunca	2	3	3	8	A veces	28	Casi nunca
159	1	3	3	7	Casi nunca	3	5	5	13	Siempre	3	5	5	8	A veces	3	5	5	13	Siempre	41	A veces
160	3	2	1	6	Nunca	1	2	2	5	Nunca	1	2	2	3	Nunca	1	2	2	5	Nunca	19	Nunca
161	2	4	1	7	Casi nunca	3	4	4	11	Casi siempre	3	4	4	7	Casi nunca	3	4	4	11	Casi siempre	36	A veces
162	2	4	2	8	Casi nunca	2	2	2	6	Casi nunca	2	2	2	4	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	24	Casi nunca
163	3	1	5	9	A veces	5	3	3	11	Casi siempre	5	3	3	8	A veces	5	3	3	11	Casi siempre	39	A veces
164	5	3	5	13	A veces	3	1	1	5	Nunca	3	1	1	4	Nunca	3	1	1	5	Nunca	27	Casi nunca
165	2	3	2	7	Casi nunca	1	2	2	5	Nunca	1	2	2	3	Nunca	1	2	2	5	Nunca	20	Nunca

166	1	5	3	9	Casi nunca	2	2	2	6	Casi nunca	2	2	2	4	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	25	Casi nunca
167	3	2	1	6	Casi nunca	3	2	2	7	Casi nunca	3	2	2	5	Nunca	3	2	2	7	Casi nunca	25	Casi nunca
168	4	4	3	11	A veces	2	3	3	8	A veces	4	3	3	7	Casi nunca	2	3	3	8	A veces	34	A veces
169	3	2	2	7	Casi nunca	5	2	2	9	A veces	5	5	2	10	Casi siempre	5	2	2	9	A veces	35	A veces
170	2	3	5	10	Casi nunca	3	2	2	7	Casi nunca	3	2	2	5	Nunca	3	2	2	7	Casi nunca	29	Casi nunca
171	2	4	1	7	Casi nunca	1	4	2	7	Casi nunca	1	4	4	5	Nunca	1	2	4	7	Casi nunca	26	Casi nunca
172	2	4	2	8	Casi nunca	2	3	3	8	A veces	2	2	3	4	Nunca	2	3	3	8	A veces	28	Casi nunca
173	3	1	5	9	A veces	5	1	1	7	Casi nunca	5	1	1	6	Casi nunca	5	1	1	7	Casi nunca	29	Casi nunca
174	5	3	5	13	A veces	5	4	1	10	Casi siempre	5	5	4	10	Casi siempre	5	1	4	10	Casi siempre	43	Casi siempre
175	2	3	2	7	Casi nunca	2	3	3	8	A veces	2	3	3	5	Nunca	2	3	3	8	A veces	28	Casi nunca
176	1	5	3	9	Casi nunca	3	5	2	10	Casi siempre	3	5	5	8	A veces	3	2	5	10	Casi siempre	37	A veces
177	3	2	1	6	Casi nunca	1	2	2	5	Nunca	1	2	2	3	Nunca	1	2	2	5	Nunca	19	Nunca
178	4	4	3	11	A veces	3	4	4	11	Casi siempre	3	4	4	7	Casi nunca	3	4	4	11	Casi siempre	40	A veces
179	3	2	2	7	Casi nunca	2	2	2	6	Casi nunca	2	2	2	4	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	23	Casi nunca
180	2	3	5	10	Casi nunca	5	3	3	11	Casi siempre	5	3	3	8	A veces	5	3	3	11	Casi siempre	40	A veces
181	2	1	3	6	Casi nunca	3	1	1	5	Nunca	3	1	1	4	Nunca	3	1	1	5	Nunca	20	Nunca
182	2	2	1	5	Nunca	1	2	2	5	Nunca	1	2	2	3	Nunca	1	2	2	5	Nunca	18	Nunca
183	2	4	1	7	Casi nunca	1	4	2	7	Casi nunca	1	4	4	5	Nunca	1	2	4	7	Casi nunca	26	Casi nunca
184	2	4	2	8	Casi nunca	2	3	3	8	A veces	2	2	3	4	Nunca	2	3	3	8	A veces	28	Casi nunca
185	3	1	5	9	A veces	5	1	1	7	Casi nunca	5	1	1	6	Casi nunca	5	1	1	7	Casi nunca	29	Casi nunca
186	5	3	5	13	A veces	5	4	1	10	Casi siempre	5	5	4	10	Casi siempre	5	1	4	10	Casi siempre	43	Casi siempre
187	2	3	2	7	Casi nunca	2	3	3	8	A veces	2	3	3	5	Nunca	2	3	3	8	A veces	28	Casi nunca
188	2	4	1	7	Nunca	1	4	2	7	Casi nunca	1	4	4	5	Nunca	1	2	4	7	Casi nunca	26	Casi nunca
189	2	4	2	8	A veces	2	3	3	8	A veces	2	2	3	4	Nunca	2	3	3	8	A veces	28	Casi nunca
190	3	1	5	9	Casi nunca	5	1	1	7	Casi nunca	5	1	1	6	Casi nunca	5	1	1	7	Casi nunca	29	Casi nunca
191	5	3	5	13	Siempre	5	4	1	10	Casi siempre	5	5	4	10	Casi siempre	5	1	4	10	Casi siempre	43	Casi siempre
192	2	3	2	7	Nunca	2	3	3	8	A veces	2	3	3	5	Nunca	2	3	3	8	A veces	28	Casi nunca
193	1	5	3	9	A veces	3	5	2	10	Casi siempre	3	5	5	8	A veces	3	2	5	10	Casi siempre	37	A veces
194	3	2	1	6	Nunca	1	2	2	5	Nunca	1	2	2	3	Nunca	1	2	2	5	Nunca	19	Nunca

195	4	4	3	11	Casi siempre	3	4	4	11	Casi siempre	3	4	4	7	Casi nunca	3	4	4	11	Casi siempre	40	A veces
196	3	2	2	7	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	2	2	2	4	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	23	Casi nunca
197	2	3	5	10	Casi siempre	5	3	3	11	Casi siempre	5	3	3	8	A veces	5	3	3	11	Casi siempre	40	A veces
198	2	1	3	6	Nunca	3	1	1	5	Nunca	3	1	1	4	Nunca	3	1	1	5	Nunca	20	Nunca
199	2	2	1	5	Nunca	1	2	2	5	Nunca	1	2	2	3	Nunca	1	2	2	5	Nunca	18	Nunca
200	3	2	2	7	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	2	2	2	4	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	23	Casi nunca
201	4	2	3	9	A veces	3	2	2	7	Casi nunca	3	2	2	5	Nunca	3	2	2	7	Casi nunca	28	Casi nunca
202	2	3	4	9	Casi nunca	4	3	3	10	Casi siempre	4	3	3	7	Casi nunca	4	3	3	10	Casi siempre	36	A veces
203	5	5	5	15	Siempre	5	5	5	15	Siempre	5	5	5	10	Casi siempre	5	5	5	15	Siempre	55	Siempre
204	3	2	3	8	Casi nunca	3	2	2	7	Casi nunca	3	2	2	5	Nunca	3	2	2	7	Casi nunca	27	Casi nunca
205	4	3	2	9	A veces	2	3	3	8	A veces	2	3	3	5	Nunca	2	3	3	8	A veces	30	Casi nunca
206	2	4	1	7	Nunca	1	4	4	9	A veces	1	4	4	5	Nunca	1	4	4	9	A veces	30	Casi nunca
207	3	2	2	7	Casi nunca	2	2	2	6	Casi nunca	2	2	2	4	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	23	Casi nunca
208	2	5	3	10	Casi nunca	3	2	2	7	Casi nunca	3	2	2	5	Nunca	3	2	2	7	Casi nunca	29	Casi nunca
209	5	5	1	11	Casi siempre	1	4	4	9	A veces	1	4	4	5	Nunca	1	4	4	9	A veces	34	A veces
210	2	3	2	7	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	2	2	2	4	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	23	Casi nunca
211	2	4	1	7	Casi nunca	1	4	4	9	A veces	1	4	4	5	Nunca	1	4	4	9	A veces	30	Casi nunca
212	2	2	2	6	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	2	2	2	4	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	22	Nunca
213	3	1	5	9	A veces	5	1	1	7	Casi nunca	5	1	1	6	Casi nunca	5	1	1	7	Casi nunca	29	Casi nunca
214	2	2	5	9	Casi nunca	5	5	5	15	Siempre	5	5	5	10	Casi siempre	5	5	5	15	Siempre	49	Casi siempre
215	2	3	2	7	Casi nunca	2	3	3	8	A veces	2	3	3	5	Nunca	2	3	3	8	A veces	28	Casi nunca
216	1	3	3	7	Nunca	3	5	5	13	Siempre	3	5	5	8	A veces	3	5	5	13	Siempre	41	A veces
217	3	2	1	6	Casi nunca	1	2	2	5	Nunca	1	2	2	3	Nunca	1	2	2	5	Nunca	19	Nunca
218	2	4	1	7	Nunca	3	4	4	11	Casi siempre	3	4	4	7	Casi nunca	3	4	4	11	Casi siempre	36	A veces
219	2	4	2	8	A veces	2	2	2	6	Casi nunca	2	2	2	4	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	24	Casi nunca
220	3	1	5	9	Casi nunca	5	3	3	11	Casi siempre	5	3	3	8	A veces	5	3	3	11	Casi siempre	39	A veces
221	5	3	5	13	Siempre	3	1	1	5	Nunca	3	1	1	4	Nunca	3	1	1	5	Nunca	27	Casi nunca
222	2	3	2	7	Nunca	1	2	2	5	Nunca	1	2	2	3	Nunca	1	2	2	5	Nunca	20	Nunca
223	1	5	3	9	A veces	2	2	2	6	Casi nunca	2	2	2	4	Nunca	2	2	2	6	Casi nunca	25	Casi nunca

224	3	2	1	6	Nunca	3	2	2	7	Casi nunca	3	2	2	5	Nunca	3	2	2	7	Casi nunca	25	Casi nunca
225	4	4	3	11	Casi siempre	2	3	3	8	A veces	4	3	3	7	Casi nunca	2	3	3	8	A veces	34	A veces
226	3	2	2	7	Nunca	5	2	2	9	A veces	5	5	2	10	Casi siempre	5	2	2	9	A veces	35	A veces
227	2	3	5	10	Casi siempre	3	2	2	7	Casi nunca	3	2	2	5	Nunca	3	2	2	7	Casi nunca	29	Casi nunca
228	2	1	3	6	Nunca	4	1	1	6	Casi nunca	2	3	1	5	Nunca	4	1	1	6	Casi nunca	23	Casi nunca
229	2	2	1	5	Nunca	2	3	3	8	A veces	1	4	3	5	Nunca	2	3	3	8	A veces	26	Casi nunca

N	Rendimiento académico																				ST2	Y
	Desempeño general en las asignaturas clave					Calificación promedio en el ciclo escolar					Hábitos de estudio					Motivación y concentración						
	1	2	3	S1	D1	4	5	6	S2	D2	7	8	9	S3	D3	10	11	12	S4	D4		
1	1	2	4	7	Casi nunca	1	4	4	5	Nunca	2	4	1	6	Casi nunca	1	2	4	3	Nunca	21	Nunca
2	2	1	1	4	Nunca	2	2	1	4	Nunca	2	3	2	5	Nunca	2	1	2	3	Nunca	16	Nunca
3	5	3	4	12	Siempre	5	1	4	6	Casi nunca	5	1	5	6	Casi nunca	5	3	1	8	A veces	32	Casi nunca
4	5	5	5	15	Siempre	5	5	5	10	Casi siempre	5	4	5	9	A veces	5	5	5	10	Casi siempre	44	Casi siempre
5	2	3	3	8	A veces	2	3	3	5	Nunca	2	3	2	5	Nunca	2	3	3	5	Nunca	23	Casi nunca
6	3	4	4	11	Casi siempre	3	5	4	8	A veces	3	5	3	8	A veces	3	4	5	7	Casi nunca	34	A veces
7	1	2	2	5	Nunca	1	2	2	3	Nunca	1	2	1	3	Nunca	1	2	2	3	Nunca	14	Nunca
8	3	3	3	9	A veces	3	4	3	7	Casi nunca	3	4	3	7	Casi nunca	3	3	4	6	Casi nunca	29	Casi nunca
9	2	1	4	7	Casi nunca	2	2	4	4	Nunca	2	2	2	4	Nunca	2	1	2	3	Nunca	18	Nunca
10	5	2	2	9	A veces	5	3	2	8	A veces	5	3	5	8	A veces	5	2	3	7	Casi nunca	32	Casi nunca
11	3	3	3	9	A veces	3	1	3	4	Nunca	3	1	3	4	Nunca	3	3	1	6	Casi nunca	23	Casi nunca
12	1	3	4	8	A veces	1	2	4	3	Nunca	1	2	1	3	Nunca	1	3	2	4	Nunca	18	Nunca
13	2	5	5	12	Siempre	2	2	5	4	Nunca	2	2	2	4	Nunca	2	5	2	7	Casi nunca	27	Casi nunca
14	3	2	2	7	Casi nunca	3	2	2	5	Nunca	3	2	3	5	Nunca	3	2	2	5	Nunca	22	Nunca
15	4	2	2	8	A veces	4	3	2	7	Casi nunca	4	3	4	7	Casi nunca	4	2	3	6	Casi nunca	28	Casi nunca
16	5	5	5	15	Siempre	5	5	5	10	Casi siempre	5	5	5	10	Casi siempre	5	5	5	10	Casi siempre	45	Casi siempre
17	3	2	2	7	Casi nunca	3	2	2	5	Nunca	3	2	3	5	Nunca	3	2	2	5	Nunca	22	Nunca
18	2	3	3	8	A veces	2	3	3	5	Nunca	2	3	2	5	Nunca	2	3	3	5	Nunca	23	Casi nunca
19	1	3	3	7	Casi nunca	1	4	3	5	Nunca	1	4	1	5	Nunca	1	3	4	4	Nunca	21	Nunca
20	2	1	1	4	Nunca	2	2	1	4	Nunca	2	2	2	4	Nunca	2	1	2	3	Nunca	15	Nunca
21	3	3	3	9	A veces	3	2	3	5	Nunca	3	2	3	5	Nunca	3	3	2	6	Casi nunca	25	Casi nunca
22	1	2	2	5	Nunca	1	4	2	5	Nunca	1	4	1	5	Nunca	1	2	4	3	Nunca	18	Nunca
23	2	1	1	4	Nunca	2	2	1	4	Nunca	2	2	2	4	Nunca	2	1	2	3	Nunca	15	Nunca

24	1	2	2	5	Nunca	1	4	2	5	Nunca	1	4	1	5	Nunca	1	2	4	3	Nunca	18	Nunca
25	2	1	1	4	Nunca	2	2	1	4	Nunca	2	2	2	4	Nunca	2	1	2	3	Nunca	15	Nunca
26	5	3	3	11	Casi siempre	5	1	3	6	Casi nunca	5	1	5	6	Casi nunca	5	3	1	8	A veces	31	Casi nunca
27	5	5	5	15	Siempre	5	5	5	10	Casi siempre	5	5	5	10	Casi siempre	5	5	5	10	Casi siempre	45	Casi siempre
28	2	3	3	8	A veces	2	3	3	5	Nunca	2	3	2	5	Nunca	2	3	3	5	Nunca	23	Casi nunca
29	3	4	4	11	Casi siempre	3	5	4	8	A veces	3	5	3	8	A veces	3	4	5	7	Casi nunca	34	A veces
30	1	2	2	5	Nunca	1	2	2	3	Nunca	1	2	1	3	Nunca	1	2	2	3	Nunca	14	Nunca
31	3	3	3	9	A veces	3	4	3	7	Casi nunca	3	4	3	7	Casi nunca	3	3	4	6	Casi nunca	29	Casi nunca
32	2	1	1	4	Nunca	2	2	1	4	Nunca	2	2	2	4	Nunca	2	1	2	3	Nunca	15	Nunca
33	5	2	2	9	A veces	5	3	2	8	A veces	5	3	5	8	A veces	5	2	3	7	Casi nunca	32	Casi nunca
34	3	3	3	9	A veces	3	1	3	4	Nunca	3	1	3	4	Nunca	3	3	1	6	Casi nunca	23	Casi nunca
35	1	3	3	7	Casi nunca	1	2	3	3	Nunca	1	2	1	3	Nunca	1	3	2	4	Nunca	17	Nunca
36	2	5	5	12	Siempre	2	2	5	4	Nunca	2	2	2	4	Nunca	2	5	2	7	Casi nunca	27	Casi nunca
37	3	2	2	7	Casi nunca	3	2	2	5	Nunca	3	2	3	5	Nunca	3	2	2	5	Nunca	22	Nunca
38	4	2	2	8	A veces	4	3	2	7	Casi nunca	2	3	4	5	Nunca	4	2	3	6	Casi nunca	26	Casi nunca
39	5	5	5	15	Siempre	5	5	5	10	Casi siempre	5	2	5	7	Casi nunca	5	5	5	10	Casi siempre	42	A veces
40	3	2	2	7	Casi nunca	3	2	2	5	Nunca	3	2	3	5	Nunca	3	2	2	5	Nunca	22	Nunca
41	2	3	3	8	A veces	2	3	3	5	Nunca	4	1	2	5	Nunca	2	3	3	5	Nunca	23	Casi nunca
42	1	3	3	7	Casi nunca	1	4	3	5	Nunca	2	3	1	5	Nunca	1	3	4	4	Nunca	21	Nunca
43	2	1	1	4	Nunca	2	2	1	4	Nunca	3	1	2	4	Nunca	2	1	2	3	Nunca	15	Nunca
44	3	3	3	9	A veces	3	2	3	5	Nunca	2	3	3	5	Nunca	3	3	2	6	Casi nunca	25	Casi nunca
45	1	2	2	5	Nunca	1	4	2	5	Nunca	5	2	1	7	Casi nunca	1	2	4	3	Nunca	20	Nunca
46	1	2	4	7	Casi nunca	1	4	4	5	Nunca	1	4	1	5	Nunca	1	2	4	3	Nunca	20	Nunca
47	2	1	1	4	Nunca	2	2	1	4	Nunca	2	3	2	5	Nunca	2	1	2	3	Nunca	16	Nunca
48	5	3	4	12	Siempre	5	1	4	6	Casi nunca	5	1	5	6	Casi nunca	5	3	1	8	A veces	32	Casi nunca
49	5	5	5	15	Siempre	5	5	5	10	Casi siempre	5	4	5	9	A veces	5	5	5	10	Casi siempre	44	Casi siempre
50	2	3	3	8	A veces	2	3	3	5	Nunca	2	3	2	5	Nunca	2	3	3	5	Nunca	23	Casi nunca
51	3	4	4	11	Casi siempre	3	5	4	8	A veces	3	5	3	8	A veces	3	4	5	7	Casi nunca	34	A veces
52	1	2	2	5	Nunca	1	2	2	3	Nunca	1	2	1	3	Nunca	1	2	2	3	Nunca	14	Nunca

53	3	3	3	9	A veces	3	4	3	7	Casi nunca	3	4	3	7	Casi nunca	3	3	4	6	Casi nunca	29	Casi nunca
54	2	1	4	7	Casi nunca	2	2	4	4	Nunca	2	2	2	4	Nunca	2	1	2	3	Nunca	18	Nunca
55	5	2	2	9	A veces	5	3	2	8	A veces	5	3	5	8	A veces	5	2	3	7	Casi nunca	32	Casi nunca
56	3	3	3	9	A veces	3	1	3	4	Nunca	3	1	3	4	Nunca	3	3	1	6	Casi nunca	23	Casi nunca
57	1	3	4	8	A veces	1	2	4	3	Nunca	1	2	1	3	Nunca	1	3	2	4	Nunca	18	Nunca
58	2	5	5	12	Siempre	2	2	5	4	Nunca	2	2	2	4	Nunca	2	5	2	7	Casi nunca	27	Casi nunca
59	3	2	2	7	Casi nunca	3	2	2	5	Nunca	3	2	3	5	Nunca	3	2	2	5	Nunca	22	Nunca
60	4	2	2	8	A veces	4	3	2	7	Casi nunca	4	3	4	7	Casi nunca	4	2	3	6	Casi nunca	28	Casi nunca
61	5	5	5	15	Siempre	5	5	5	10	Casi siempre	5	5	5	10	Casi siempre	5	5	5	10	Casi siempre	45	Casi siempre
62	3	2	2	7	Casi nunca	3	2	2	5	Nunca	3	2	3	5	Nunca	3	2	2	5	Nunca	22	Nunca
63	2	3	3	8	A veces	2	3	3	5	Nunca	2	3	2	5	Nunca	2	3	3	5	Nunca	23	Casi nunca
64	1	3	3	7	Casi nunca	1	4	3	5	Nunca	1	4	1	5	Nunca	1	3	4	4	Nunca	21	Nunca
65	2	1	1	4	Nunca	2	2	1	4	Nunca	2	2	2	4	Nunca	2	1	2	3	Nunca	15	Nunca
66	3	3	3	9	A veces	3	2	3	5	Nunca	3	2	3	5	Nunca	3	3	2	6	Casi nunca	25	Casi nunca
67	1	2	2	5	Nunca	1	4	2	5	Nunca	1	4	1	5	Nunca	1	2	4	3	Nunca	18	Nunca
68	2	1	1	4	Nunca	2	2	1	4	Nunca	2	2	2	4	Nunca	2	1	2	3	Nunca	15	Nunca
69	1	2	2	5	Nunca	1	4	2	5	Nunca	1	4	1	5	Nunca	1	2	4	3	Nunca	18	Nunca
70	2	1	1	4	Nunca	2	2	1	4	Nunca	2	2	2	4	Nunca	2	1	2	3	Nunca	15	Nunca
71	5	3	3	11	Casi siempre	5	1	3	6	Casi nunca	5	1	5	6	Casi nunca	5	3	1	8	A veces	31	Casi nunca
72	5	5	5	15	Siempre	5	5	5	10	Casi siempre	5	5	5	10	Casi siempre	5	5	5	10	Casi siempre	45	Casi siempre
73	2	3	3	8	A veces	2	3	3	5	Nunca	2	3	2	5	Nunca	2	3	3	5	Nunca	23	Casi nunca
74	3	4	4	11	Casi siempre	3	5	4	8	A veces	3	5	3	8	A veces	3	4	5	7	Casi nunca	34	A veces
75	1	2	2	5	Nunca	1	2	2	3	Nunca	1	2	1	3	Nunca	1	2	2	3	Nunca	14	Nunca
76	3	3	3	9	A veces	3	4	3	7	Casi nunca	3	4	3	7	Casi nunca	3	3	4	6	Casi nunca	29	Casi nunca
77	2	1	1	4	Nunca	2	2	1	4	Nunca	2	2	2	4	Nunca	2	1	2	3	Nunca	15	Nunca
78	5	2	2	9	A veces	5	3	2	8	A veces	5	3	5	8	A veces	5	2	3	7	Casi nunca	32	Casi nunca
79	3	3	3	9	A veces	3	1	3	4	Nunca	3	1	3	4	Nunca	3	3	1	6	Casi nunca	23	Casi nunca
80	1	3	3	7	Casi nunca	1	2	3	3	Nunca	1	2	1	3	Nunca	1	3	2	4	Nunca	17	Nunca
81	2	5	5	12	Siempre	2	2	5	4	Nunca	2	2	2	4	Nunca	2	5	2	7	Casi nunca	27	Casi nunca

82	3	2	2	7	Casi nunca	3	2	2	5	Nunca	3	2	3	5	Nunca	3	2	2	5	Nunca	22	Nunca
83	4	2	2	8	A veces	4	3	2	7	Casi nunca	2	3	4	5	Nunca	4	2	3	6	Casi nunca	26	Casi nunca
84	5	5	5	15	Siempre	5	5	5	10	Casi siempre	5	2	5	7	Casi nunca	5	5	5	10	Casi siempre	42	A veces
85	3	2	2	7	Casi nunca	3	2	2	5	Nunca	3	2	3	5	Nunca	3	2	2	5	Nunca	22	Nunca
86	1	2	4	7	Casi nunca	1	4	4	5	Nunca	1	4	1	5	Nunca	1	2	4	3	Nunca	20	Nunca
87	2	1	1	4	Nunca	2	2	1	4	Nunca	2	3	2	5	Nunca	2	1	2	3	Nunca	16	Nunca
88	5	3	4	12	Siempre	5	1	4	6	Casi nunca	5	1	5	6	Casi nunca	5	3	1	8	A veces	32	Casi nunca
89	5	5	5	15	Siempre	5	5	5	10	Casi siempre	5	4	5	9	A veces	5	5	5	10	Casi siempre	44	Casi siempre
90	2	3	3	8	A veces	2	3	3	5	Nunca	2	3	2	5	Nunca	2	3	3	5	Nunca	23	Casi nunca
91	3	4	4	11	Casi siempre	3	5	4	8	A veces	3	5	3	8	A veces	3	4	5	7	Casi nunca	34	A veces
92	1	2	2	5	Nunca	1	2	2	3	Nunca	1	2	1	3	Nunca	1	2	2	3	Nunca	14	Nunca
93	3	3	3	9	A veces	3	4	3	7	Casi nunca	3	4	3	7	Casi nunca	3	3	4	6	Casi nunca	29	Casi nunca
94	2	1	4	7	Casi nunca	2	2	4	4	Nunca	2	2	2	4	Nunca	2	1	2	3	Nunca	18	Nunca
95	5	2	2	9	A veces	5	3	2	8	A veces	5	3	5	8	A veces	5	2	3	7	Casi nunca	32	Casi nunca
96	3	3	3	9	A veces	3	1	3	4	Nunca	3	1	3	4	Nunca	3	3	1	6	Casi nunca	23	Casi nunca
97	1	3	4	8	A veces	1	2	4	3	Nunca	1	2	1	3	Nunca	1	3	2	4	Nunca	18	Nunca
98	2	5	5	12	Siempre	2	2	5	4	Nunca	2	2	2	4	Nunca	2	5	2	7	Casi nunca	27	Casi nunca
99	3	2	2	7	Casi nunca	3	2	2	5	Nunca	3	2	3	5	Nunca	3	2	2	5	Nunca	22	Nunca
100	4	2	2	8	A veces	4	3	2	7	Casi nunca	4	3	4	7	Casi nunca	4	2	3	6	Casi nunca	28	Casi nunca
101	5	5	5	15	Siempre	5	5	5	10	Casi siempre	5	5	5	10	Casi siempre	5	5	5	10	Casi siempre	45	Casi siempre
102	3	2	2	7	Casi nunca	3	2	2	5	Nunca	3	2	3	5	Nunca	3	2	2	5	Nunca	22	Nunca
103	2	3	3	8	A veces	2	3	3	5	Nunca	2	3	2	5	Nunca	2	3	3	5	Nunca	23	Casi nunca
104	1	3	3	7	Casi nunca	1	4	3	5	Nunca	1	4	1	5	Nunca	1	3	4	4	Nunca	21	Nunca
105	2	1	1	4	Nunca	2	2	1	4	Nunca	2	2	2	4	Nunca	2	1	2	3	Nunca	15	Nunca
106	3	3	3	9	A veces	3	2	3	5	Nunca	3	2	3	5	Nunca	3	3	2	6	Casi nunca	25	Casi nunca
107	1	2	2	5	Nunca	1	4	2	5	Nunca	1	4	1	5	Nunca	1	2	4	3	Nunca	18	Nunca
108	2	1	1	4	Nunca	2	2	1	4	Nunca	2	2	2	4	Nunca	2	1	2	3	Nunca	15	Nunca
109	1	2	2	5	Nunca	1	4	2	5	Nunca	1	4	1	5	Nunca	1	2	4	3	Nunca	18	Nunca
110	2	1	1	4	Nunca	2	2	1	4	Nunca	2	2	2	4	Nunca	2	1	2	3	Nunca	15	Nunca

111	5	3	3	11	Casi siempre	5	1	3	6	Casi nunca	5	1	5	6	Casi nunca	5	3	1	8	A veces	31	Casi nunca
112	5	5	5	15	Siempre	5	5	5	10	Casi siempre	5	5	5	10	Casi siempre	5	5	5	10	Casi siempre	45	Casi siempre
113	2	3	3	8	A veces	2	3	3	5	Nunca	2	3	2	5	Nunca	2	3	3	5	Nunca	23	Casi nunca
114	3	4	4	11	Casi siempre	3	5	4	8	A veces	3	5	3	8	A veces	3	4	5	7	Casi nunca	34	A veces
115	1	2	2	5	Nunca	1	2	2	3	Nunca	1	2	1	3	Nunca	1	2	2	3	Nunca	14	Nunca
116	3	3	3	9	A veces	3	4	3	7	Casi nunca	3	4	3	7	Casi nunca	3	3	4	6	Casi nunca	29	Casi nunca
117	2	1	1	4	Nunca	2	2	1	4	Nunca	2	2	2	4	Nunca	2	1	2	3	Nunca	15	Nunca
118	5	2	2	9	A veces	5	3	2	8	A veces	5	3	5	8	A veces	5	2	3	7	Casi nunca	32	Casi nunca
119	3	3	3	9	A veces	3	1	3	4	Nunca	3	1	3	4	Nunca	3	3	1	6	Casi nunca	23	Casi nunca
120	1	3	3	7	Casi nunca	1	2	3	3	Nunca	1	2	1	3	Nunca	1	3	2	4	Nunca	17	Nunca
121	2	5	5	12	Siempre	2	2	5	4	Nunca	2	2	2	4	Nunca	2	5	2	7	Casi nunca	27	Casi nunca
122	3	2	2	7	Casi nunca	3	2	2	5	Nunca	3	2	3	5	Nunca	3	2	2	5	Nunca	22	Nunca
123	4	2	2	8	A veces	4	3	2	7	Casi nunca	2	3	4	5	Nunca	4	2	3	6	Casi nunca	26	Casi nunca
124	5	5	5	15	Siempre	5	5	5	10	Casi siempre	5	2	5	7	Casi nunca	5	5	5	10	Casi siempre	42	A veces
125	3	2	2	7	Casi nunca	3	2	2	5	Nunca	3	2	3	5	Nunca	3	2	2	5	Nunca	22	Nunca
126	2	3	3	8	A veces	2	3	3	5	Nunca	4	1	2	5	Nunca	2	3	3	5	Nunca	23	Casi nunca
127	1	3	3	7	Casi nunca	1	4	3	5	Nunca	2	3	1	5	Nunca	1	3	4	4	Nunca	21	Nunca
128	2	1	1	4	Nunca	2	2	1	4	Nunca	3	1	2	4	Nunca	2	1	2	3	Nunca	15	Nunca
129	3	3	3	9	A veces	3	2	3	5	Nunca	2	3	3	5	Nunca	3	3	2	6	Casi nunca	25	Casi nunca
130	1	2	2	5	Nunca	1	4	2	5	Nunca	5	2	1	7	Casi nunca	1	2	4	3	Nunca	20	Nunca
131	1	2	4	7	Casi nunca	1	4	4	5	Nunca	1	4	1	5	Nunca	1	2	4	3	Nunca	20	Nunca
132	2	1	1	4	Nunca	2	2	1	4	Nunca	2	3	2	5	Nunca	2	1	2	3	Nunca	16	Nunca
133	5	3	4	12	Siempre	5	1	4	6	Casi nunca	5	1	5	6	Casi nunca	5	3	1	8	A veces	32	Casi nunca
134	5	5	5	15	Siempre	5	5	5	10	Casi siempre	5	4	5	9	A veces	5	5	5	10	Casi siempre	44	Casi siempre
135	2	3	3	8	A veces	2	3	3	5	Nunca	2	3	2	5	Nunca	2	3	3	5	Nunca	23	Casi nunca
136	3	4	4	11	Casi siempre	3	5	4	8	A veces	3	5	3	8	A veces	3	4	5	7	Casi nunca	34	A veces
137	1	2	2	5	Nunca	1	2	2	3	Nunca	1	2	1	3	Nunca	1	2	2	3	Nunca	14	Nunca
138	3	3	3	9	A veces	3	4	3	7	Casi nunca	3	4	3	7	Casi nunca	3	3	4	6	Casi nunca	29	Casi nunca
139	2	1	4	7	Casi nunca	2	2	4	4	Nunca	2	2	2	4	Nunca	2	1	2	3	Nunca	18	Nunca

140	5	2	2	9	A veces	5	3	2	8	A veces	5	3	5	8	A veces	5	2	3	7	Casi nunca	32	Casi nunca
141	3	3	3	9	A veces	3	1	3	4	Nunca	3	1	3	4	Nunca	3	3	1	6	Casi nunca	23	Casi nunca
142	1	3	4	8	A veces	1	2	4	3	Nunca	1	2	1	3	Nunca	1	3	2	4	Nunca	18	Nunca
143	2	5	5	12	Siempre	2	2	5	4	Nunca	2	2	2	4	Nunca	2	5	2	7	Casi nunca	27	Casi nunca
144	3	2	2	7	Casi nunca	3	2	2	5	Nunca	3	2	3	5	Nunca	3	2	2	5	Nunca	22	Nunca
145	4	2	2	8	A veces	4	3	2	7	Casi nunca	4	3	4	7	Casi nunca	4	2	3	6	Casi nunca	28	Casi nunca
146	5	5	5	15	Siempre	5	5	5	10	Casi siempre	5	5	5	10	Casi siempre	5	5	5	10	Casi siempre	45	Casi siempre
147	3	2	2	7	Casi nunca	3	2	2	5	Nunca	3	2	3	5	Nunca	3	2	2	5	Nunca	22	Nunca
148	2	3	3	8	A veces	2	3	3	5	Nunca	2	3	2	5	Nunca	2	3	3	5	Nunca	23	Casi nunca
149	1	3	3	7	Casi nunca	1	4	3	5	Nunca	1	4	1	5	Nunca	1	3	4	4	Nunca	21	Nunca
150	2	1	1	4	Nunca	2	2	1	4	Nunca	2	2	2	4	Nunca	2	1	2	3	Nunca	15	Nunca
151	3	3	3	9	A veces	3	2	3	5	Nunca	3	2	3	5	Nunca	3	3	2	6	Casi nunca	25	Casi nunca
152	1	2	2	5	Nunca	1	4	2	5	Nunca	1	4	1	5	Nunca	1	2	4	3	Nunca	18	Nunca
153	2	1	1	4	Nunca	2	2	1	4	Nunca	2	2	2	4	Nunca	2	1	2	3	Nunca	15	Nunca
154	1	2	2	5	Nunca	1	4	2	5	Nunca	1	4	1	5	Nunca	1	2	4	3	Nunca	18	Nunca
155	2	1	1	4	Nunca	2	2	1	4	Nunca	2	2	2	4	Nunca	2	1	2	3	Nunca	15	Nunca
156	5	3	3	11	Casi siempre	5	1	3	6	Casi nunca	5	1	5	6	Casi nunca	5	3	1	8	A veces	31	Casi nunca
157	5	5	5	15	Siempre	5	5	5	10	Casi siempre	5	5	5	10	Casi siempre	5	5	5	10	Casi siempre	45	Casi siempre
158	2	3	3	8	A veces	2	3	3	5	Nunca	2	3	2	5	Nunca	2	3	3	5	Nunca	23	Casi nunca
159	3	4	4	11	Casi siempre	3	5	4	8	A veces	3	5	3	8	A veces	3	4	5	7	Casi nunca	34	A veces
160	1	2	2	5	Nunca	1	2	2	3	Nunca	1	2	1	3	Nunca	1	2	2	3	Nunca	14	Nunca
161	3	3	3	9	A veces	3	4	3	7	Casi nunca	3	4	3	7	Casi nunca	3	3	4	6	Casi nunca	29	Casi nunca
162	2	1	1	4	Nunca	2	2	1	4	Nunca	2	2	2	4	Nunca	2	1	2	3	Nunca	15	Nunca
163	5	2	2	9	A veces	5	3	2	8	A veces	5	3	5	8	A veces	5	2	3	7	Casi nunca	32	Casi nunca
164	3	3	3	9	A veces	3	1	3	4	Nunca	3	1	3	4	Nunca	3	3	1	6	Casi nunca	23	Casi nunca
165	1	3	3	7	Casi nunca	1	2	3	3	Nunca	1	2	1	3	Nunca	1	3	2	4	Nunca	17	Nunca
166	2	5	5	12	Siempre	2	2	5	4	Nunca	2	2	2	4	Nunca	2	5	2	7	Casi nunca	27	Casi nunca
167	3	2	2	7	Casi nunca	3	2	2	5	Nunca	3	2	3	5	Nunca	3	2	2	5	Nunca	22	Nunca
168	4	2	2	8	A veces	4	3	2	7	Casi nunca	2	3	4	5	Nunca	4	2	3	6	Casi nunca	26	Casi nunca

169	5	5	5	15	Siempre	5	5	5	10	Casi siempre	5	2	5	7	Casi nunca	5	5	5	10	Casi siempre	42	A veces
170	3	2	2	7	Casi nunca	3	2	2	5	Nunca	3	2	3	5	Nunca	3	2	2	5	Nunca	22	Nunca
171	1	2	4	7	Casi nunca	1	4	4	5	Nunca	1	4	1	5	Nunca	1	2	4	3	Nunca	20	Nunca
172	2	1	1	4	Nunca	2	2	1	4	Nunca	2	3	2	5	Nunca	2	1	2	3	Nunca	16	Nunca
173	5	3	4	12	Siempre	5	1	4	6	Casi nunca	5	1	5	6	Casi nunca	5	3	1	8	A veces	32	Casi nunca
174	5	5	5	15	Siempre	5	5	5	10	Casi siempre	5	4	5	9	A veces	5	5	5	10	Casi siempre	44	Casi siempre
175	2	3	3	8	A veces	2	3	3	5	Nunca	2	3	2	5	Nunca	2	3	3	5	Nunca	23	Casi nunca
176	3	4	4	11	Casi siempre	3	5	4	8	A veces	3	5	3	8	A veces	3	4	5	7	Casi nunca	34	A veces
177	1	2	2	5	Nunca	1	2	2	3	Nunca	1	2	1	3	Nunca	1	2	2	3	Nunca	14	Nunca
178	3	3	3	9	A veces	3	4	3	7	Casi nunca	3	4	3	7	Casi nunca	3	3	4	6	Casi nunca	29	Casi nunca
179	2	1	4	7	Casi nunca	2	2	4	4	Nunca	2	2	2	4	Nunca	2	1	2	3	Nunca	18	Nunca
180	5	2	2	9	A veces	5	3	2	8	A veces	5	3	5	8	A veces	5	2	3	7	Casi nunca	32	Casi nunca
181	3	3	3	9	A veces	3	1	3	4	Nunca	3	1	3	4	Nunca	3	3	1	6	Casi nunca	23	Casi nunca
182	1	3	4	8	A veces	1	2	4	3	Nunca	1	2	1	3	Nunca	1	3	2	4	Nunca	18	Nunca
183	2	5	5	12	Siempre	2	2	5	4	Nunca	2	2	2	4	Nunca	2	5	2	7	Casi nunca	27	Casi nunca
184	3	2	2	7	Casi nunca	3	2	2	5	Nunca	3	2	3	5	Nunca	3	2	2	5	Nunca	22	Nunca
185	4	2	2	8	A veces	4	3	2	7	Casi nunca	4	3	4	7	Casi nunca	4	2	3	6	Casi nunca	28	Casi nunca
186	5	5	5	15	Siempre	5	5	5	10	Casi siempre	5	5	5	10	Casi siempre	5	5	5	10	Casi siempre	45	Casi siempre
187	1	3	4	8	A veces	1	2	4	3	Nunca	1	2	1	3	Nunca	1	3	2	4	Nunca	18	Nunca
188	1	2	4	7	Casi nunca	1	4	4	5	Nunca	2	4	1	6	Casi nunca	1	2	4	3	Nunca	21	Nunca
189	2	1	1	4	Nunca	2	2	1	4	Nunca	2	3	2	5	Nunca	2	1	2	3	Nunca	16	Nunca
190	5	3	4	12	Siempre	5	1	4	6	Casi nunca	5	1	5	6	Casi nunca	5	3	1	8	A veces	32	Casi nunca
191	5	5	5	15	Siempre	5	5	5	10	Casi siempre	5	4	5	9	A veces	5	5	5	10	Casi siempre	44	Casi siempre
192	2	3	3	8	A veces	2	3	3	5	Nunca	2	3	2	5	Nunca	2	3	3	5	Nunca	23	Casi nunca
193	3	4	4	11	Casi siempre	3	5	4	8	A veces	3	5	3	8	A veces	3	4	5	7	Casi nunca	34	A veces
194	1	2	2	5	Nunca	1	2	2	3	Nunca	1	2	1	3	Nunca	1	2	2	3	Nunca	14	Nunca
195	3	3	3	9	A veces	3	4	3	7	Casi nunca	3	4	3	7	Casi nunca	3	3	4	6	Casi nunca	29	Casi nunca
196	2	1	4	7	Casi nunca	2	2	4	4	Nunca	2	2	2	4	Nunca	2	1	2	3	Nunca	18	Nunca
197	5	2	2	9	A veces	5	3	2	8	A veces	5	3	5	8	A veces	5	2	3	7	Casi nunca	32	Casi nunca

198	3	3	3	9	A veces	3	1	3	4	Nunca	3	1	3	4	Nunca	3	3	1	6	Casi nunca	23	Casi nunca
199	1	3	4	8	A veces	1	2	4	3	Nunca	1	2	1	3	Nunca	1	3	2	4	Nunca	18	Nunca
200	2	5	5	12	Siempre	2	2	5	4	Nunca	2	2	2	4	Nunca	2	5	2	7	Casi nunca	27	Casi nunca
201	3	2	2	7	Casi nunca	3	2	2	5	Nunca	3	2	3	5	Nunca	3	2	2	5	Nunca	22	Nunca
202	4	2	2	8	A veces	4	3	2	7	Casi nunca	4	3	4	7	Casi nunca	4	2	3	6	Casi nunca	28	Casi nunca
203	5	5	5	15	Siempre	5	5	5	10	Casi siempre	5	5	5	10	Casi siempre	5	5	5	10	Casi siempre	45	Casi siempre
204	3	2	2	7	Casi nunca	3	2	2	5	Nunca	3	2	3	5	Nunca	3	2	2	5	Nunca	22	Nunca
205	2	3	3	8	A veces	2	3	3	5	Nunca	2	3	2	5	Nunca	2	3	3	5	Nunca	23	Casi nunca
206	1	3	3	7	Casi nunca	1	4	3	5	Nunca	1	4	1	5	Nunca	1	3	4	4	Nunca	21	Nunca
207	2	1	1	4	Nunca	2	2	1	4	Nunca	2	2	2	4	Nunca	2	1	2	3	Nunca	15	Nunca
208	3	3	3	9	A veces	3	2	3	5	Nunca	3	2	3	5	Nunca	3	3	2	6	Casi nunca	25	Casi nunca
209	1	2	2	5	Nunca	1	4	2	5	Nunca	1	4	1	5	Nunca	1	2	4	3	Nunca	18	Nunca
210	2	1	1	4	Nunca	2	2	1	4	Nunca	2	2	2	4	Nunca	2	1	2	3	Nunca	15	Nunca
211	1	2	2	5	Nunca	1	4	2	5	Nunca	1	4	1	5	Nunca	1	2	4	3	Nunca	18	Nunca
212	2	1	1	4	Nunca	2	2	1	4	Nunca	2	2	2	4	Nunca	2	1	2	3	Nunca	15	Nunca
213	5	3	3	11	Casi siempre	5	1	3	6	Casi nunca	5	1	5	6	Casi nunca	5	3	1	8	A veces	31	Casi nunca
214	5	5	5	15	Siempre	5	5	5	10	Casi siempre	5	5	5	10	Casi siempre	5	5	5	10	Casi siempre	45	Casi siempre
215	2	3	3	8	A veces	2	3	3	5	Nunca	2	3	2	5	Nunca	2	3	3	5	Nunca	23	Casi nunca
216	3	4	4	11	Casi siempre	3	5	4	8	A veces	3	5	3	8	A veces	3	4	5	7	Casi nunca	34	A veces
217	1	2	2	5	Nunca	1	2	2	3	Nunca	1	2	1	3	Nunca	1	2	2	3	Nunca	14	Nunca
218	3	3	3	9	A veces	3	4	3	7	Casi nunca	3	4	3	7	Casi nunca	3	3	4	6	Casi nunca	29	Casi nunca
219	2	1	1	4	Nunca	2	2	1	4	Nunca	2	2	2	4	Nunca	2	1	2	3	Nunca	15	Nunca
220	5	2	2	9	A veces	5	3	2	8	A veces	5	3	5	8	A veces	5	2	3	7	Casi nunca	32	Casi nunca
221	3	3	3	9	A veces	3	1	3	4	Nunca	3	1	3	4	Nunca	3	3	1	6	Casi nunca	23	Casi nunca
222	1	3	3	7	Casi nunca	1	2	3	3	Nunca	1	2	1	3	Nunca	1	3	2	4	Nunca	17	Nunca
223	2	5	5	12	Siempre	2	2	5	4	Nunca	2	2	2	4	Nunca	2	5	2	7	Casi nunca	27	Casi nunca
224	3	2	2	7	Casi nunca	3	2	2	5	Nunca	3	2	3	5	Nunca	3	2	2	5	Nunca	22	Nunca
225	4	2	2	8	A veces	4	3	2	7	Casi nunca	2	3	4	5	Nunca	4	2	3	6	Casi nunca	26	Casi nunca
226	5	5	5	15	Siempre	5	5	5	10	Casi siempre	5	2	5	7	Casi nunca	5	5	5	10	Casi siempre	42	A veces

227	3	2	2	7	Casi nunca	3	2	2	5	Nunca	3	2	3	5	Nunca	3	2	2	5	Nunca	22	Nunca
228	2	3	3	8	A veces	2	3	3	5	Nunca	4	1	2	5	Nunca	2	3	3	5	Nunca	23	Casi nunca
229	1	3	3	7	Casi nunca	1	4	3	5	Nunca	2	3	1	5	Nunca	1	3	4	4	Nunca	21	Nunca