

UNIVERSIDAD NACIONAL “JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN”

FACULTAD DE EDUCACIÓN



TESIS

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE SECUNDARIA DE LA I.E. FÉLIX B. CÁRDENAS, SANTA MARÍA 2018.

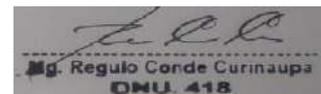
PRESENTADO POR:

Bach.: LUIS FERNANDO NAVARRO ORTIZ

Para optar el título profesional de LICENCIADO (a) EN EDUCACIÓN Nivel PRIMARIA Especialidad: EDUCACIÓN PRIMARIA Y PROBLEMAS DE APRENDIZAJE.

ASESOR:

Mg.: RÉGULO CONDE CURIÑAUPA



MIEMBROS DEL JURADO

Mg. MATOS PINEDA, LUIS ALBERTO (presidente)

Mg. DE LA CRUZ PARDO, Dante (secretario)

Lic. PALACIOS SERNA, RAÚL EDUARDO (vocal)

HUACHO – PERÚ

2019

TÍTULO

**HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE SECUNDARIA DE LA I.E.
FÉLIX B. CÁRDENAS, SANTA MARÍA 2018.**

MIEMBROS DEL JURADO

**Mg. CONDE CURIÑAUPA, Régulo
ASESOR**

**Mg. MATOS PINEDA, Luis Alberto
PRESIDENTE**

**Mg. DE LA CRUZ PARDO, Dante
SECRETARIO**

**Lic. PALACIOS SERNA, Raúl Eduardo
VOCAL**

DEDICATORIA

A Dios por haberme permitido culminar la etapa universitaria, además de su infinita bondad y amor

A todos los familiares por los apoyos brindados de manera desinteresada.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por haberme acompañado y guiado a lo largo de la carrera, por ser fortaleza en los momentos de debilidad

A la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión por brindarme su capacidad instalada y permitirme forjar una identidad de ser un profesional.

INDICE

PORTADA	1
TÍTULO	2
MIEMBROS DEL JURADO	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
RESUMEN	6
ABSTRACT	7
INTRODUCCIÓN	8
CAPÍTULO I	
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
1.1. Descripción de la realidad problemática	14
1.2. Formulación del Problema	16
1.2.1. Problema General	16
1.2.2. Problemas Específicos	16
1.3. Objetivos	16
1.3.1. Objetivo General	16
1.3.2. Objetivos Específicos	17
1.4. Justificación de la Investigación	17
1.5. Delimitaciones del Estudio	18
1.6. Viabilidad del estudio	18
CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes	20
2.2. Bases Teóricas	25
2.2.1. Hábitos de alimentación	25
2.2.2. Rendimiento académico	38
2.3. Definición de términos básicos	40
2.4. Hipótesis	41

2.4.1. Hipótesis General	41
2.4.2. Hipótesis Específicas.....	41
CAPÍTULO III	
METODOLOGÍA	
3.1. Diseño Metodológico.....	42
3.2. Población y muestra.....	43
3.3. Operacionalización de variables	44
3.4. Técnicas de recolección de datos	44
3.5. Método de análisis de datos.....	45
CAPÍTULO IV	
RESULTADOS	
4.1. Análisis descriptivo por variables y dimensiones	43
4.2. Contrastación de hipótesis.....	47
CAPÍTULO V	
DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
5.1. Discusión.....	56
5.2. Conclusiones.....	59
5.3. Recomendaciones.....	60
CAPÍTULO VI	
FUENTES BIBLIOGRÁFICAS	
6.1. Referencias Bibliográficas	61
6.2. Referencias Electrónicas	62
ANEXOS	
CUESTIONARIO	68
MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	71
TABLA DE DATOS	72

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de la variable: Hábitos de alimentación.....	43
Tabla 2. Operacionalización de la variable: Rendimiento académico.....	43
Tabla 3. Hábitos de alimentación.....	44
Tabla 4. Rendimiento académico	45
Tabla 5. Área de Comunicación.....	46
Tabla 6. Área de Matemática.....	47
Tabla 7. Área de Educación Física	48
Tabla 8. Los hábitos de alimentación y rendimiento académico.....	49
Tabla 9. Los hábitos de alimentación y rendimiento académico en el área de comunicación.....	51
Tabla 10. Los hábitos de alimentación y rendimiento académico en el área de matemática.....	53
Tabla 11. Los hábitos de alimentación y rendimiento académico en el área de educación física	55

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Hábitos de alimentación	44
Figura 2. Rendimiento académico	45
Figura 3. Área de comunicación	46
Figura 4. Área de matemática	47
Figura 5. Área de educación física	48
Figura 6. Los hábitos de alimentación y el rendimiento académico	50
Figura 7. Hábitos de alimentación y rendimiento académico en el área de comunicación	52
Figura 8. Hábitos de alimentación y rendimiento académico en el área de matemática	54
Figura 9. Hábitos de alimentación y rendimiento académico en el área de educación física	56

INTRODUCCIÓN

La presente tesis de grado intitulada hábitos de alimentación y rendimiento académico en estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix F. Cárdenas, Santa María 2018, tiene como objetivo determinar si los hábitos de alimentación se relacionan con el rendimiento académico en área de comunicación, matemática y educación física en estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María.

Los hábitos de alimentación son comportamientos o actuaciones conscientes que realizan las personas de elegir, organizar y consumir variados alimentos o dietas en función al impacto que generan los medios influyentes a nivel social y cultural, en tanto, el proceso de adquisición de hábitos de alimentación se inicia en la familia; asimismo, la elección y consumo se ve reflejado en cada etapa del desarrollo humano, en caso de la infancia, constituye la etapa adecuada para adquirir buenos hábitos alimentarios, en la adolescencia, estos hábitos son cambiantes sobre todo por la influencia psicológica de cuidar la imagen corporal, exhibicionismo, entre otros.

Asimismo, es notoria que los hábitos de alimentación evidencian la intervención de dos factores, la primera relacionada a la unión social, donde se comparte los hábitos culinarios con la familia, amistades, en eventos, actividades culturales, ceremonias, etc. El segundo comprende los factores fisiológicos (sexo, edad), factor ambiental (disposición de alimentos) y factor sociocultural (gastronomía, estilo de vida).

En relación al rendimiento académico, refiere a los logros alcanzados en un periodo determinado, caso del estudio, rendimiento en áreas de comunicación, matemática y educación física.

El desarrollo metodológico seguido se ciñe en la estructura de la Universidad Nacional “José Faustino Sánchez Carrión”, está organizado en cuatro capítulos.

En el Capítulo I, aborda sobre el planteamiento de estudio, la formulación de problemas, los objetivos, la justificación, la delimitación del estudio, la formulación de hipótesis, clasificación de variables de estudio.

En el Capítulo II, trata el marco teórico, la selección de antecedentes en relación con la investigación, el marco teórico conceptual y la definición de términos básicos usados en la investigación.

En el Capítulo III, se plantea la tipificación de la investigación, la operacionalización de las variables, la población muestral de estudio y los instrumentos utilizados en la investigación.

En el Capítulo IV, se describen los resultados de la investigación.

En el capítulo V, se realiza la discusión de los resultados, las conclusiones y recomendaciones.

Por último, en el sexto capítulo se señalan las fuentes de información y anexos.

El autor.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación denominado hábitos de alimentación y rendimiento académico en estudiantes del segundo año de secundaria I. E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018, tiene como objetivo determinar si los hábitos de alimentación se relaciona con el rendimiento académico en área de comunicación, matemática y educación física en estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018, corresponde al enfoque cuantitativo, de tipo básica, nivel descriptivo-explicativo, con diseño no experimental-correlacional, para recolectar los datos respecto a la variable hábitos de alimentación, se utilizó el cuestionario elaborado por el investigador y para la variable rendimiento académico, se tomó en cuenta las actas de evaluación; la población estuvo conformada por 55 estudiantes y la muestra utilizada es la totalidad de la población; para el análisis estadístico, se utilizó el coeficiente de correlación Lineal de Spearman y la medida de tendencia central: Media Aritmética, se concluye que existe una relación significativa entre hábitos de alimentación y rendimiento académico en los estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa Félix B. Cárdenas, Santa María 2018, siendo de **magnitud moderada**.

PALABRAS CLAVES: Alimentos energéticos, alimentos constructores, alimentos protectores, hábito de alimentación y rendimiento académico.

SUMMARY

This research paper called eating habits and academic performance in students in the second year of high school IE Félix B. Cárdenas, Santa María 2018, aims to determine if eating habits is related to academic performance in the area of communication, mathematics and physical education in students in the second year of high school at EI Félix B. Cárdenas, Santa María 2018, corresponds to the quantitative approach, of a basic type, descriptive-explanatory level, with non-experimental-correlational design, to collect the data regarding the variable eating habits, the questionnaire prepared by the researcher was used and for the variable academic performance, the evaluation minutes were taken into account; The population was made up of 55 students and the sample used is the entire population; For the statistical analysis, Spearman's Linear correlation coefficient and the central tendency measure were used: Arithmetic Mean, it is concluded that there is a significant relationship between eating habits and academic performance in the students of the second year of secondary school of the educational institution Félix B. Cárdenas, Santa María 2018, being of moderate magnitude.

KEY WORDS: Energy foods, food builders, protective foods, eating habits and academic performance

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA.

En el contexto mundial, la desnutrición constituye un problema álgido, sobre todo en los niños. El número de personas que padecen hambre continua en aumento. Al respecto, según el estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2018, revela que las personas que padecen de hambre en 2017 llegaron a 821 millones, donde 1 de cada 9 personas en el mundo están subalimentadas.

La subalimentación y la inseguridad alimentaria son graves y va en aumento sobre todo en las regiones de África (subalimentación más alta, más de 256 millones de personas), América del Sur y en las regiones de Asia se estima (515 millones de personas), este problema se debe a muchos factores, entre ellas la continua inestabilidad en las regiones por los conflictos que pasan, los fenómenos climatológicos adversos, la desaceleración económica, consumo insuficiente de energía alimentaria y problemas políticos entre otros.

A nivel de Latinoamérica y el Caribe, el Banco Mundial realizó una investigación sobre 104 programas de distribución de alimentos en 19 de los 22 países que integran la región de América Latina y el Caribe. Los programas presentan una cobertura estimada de 100 millones de beneficiarios y un gasto total de 1 600 millones de dólares anuales (Banco Mundial, 1993, p. 45). Los programas investigados dieron como resultado que nunca han sido evaluados en función de su efecto en la salud, el estado nutricional, logrando solo pequeñas mejoras nutricionales por la escasa o nula focalización de los beneficiarios y la falta de inclusión de otros componentes no alimentarios (por ejemplo, de educación y la salud).

A nivel nacional, en nuestro país, donde las costumbres regionales están enraizadas en las familias, así como otros países en desarrollo, la desnutrición sigue representando hoy día un problema, afectando principalmente a grupos específicos de la población como los niños, niñas, mujeres en edad reproductiva y ancianos. Aun cuando nuestro país cuenta con suficientes alimentos para su población, la falta de disponibilidad y acceso a éstos, así como el bajo nivel de educación, salud, agua y otros, ámbito rural la cifra es superior al 40% según informe de ENDES.

Asimismo, [...] la desnutrición crónica infantil en niños menores de cinco años disminuyó en 5,3% pasando de 17,5 a 12,2 puntos porcentuales, según encuesta demográfica y de salud familiar (ENDES 2018, INEI).

A nivel Regional, la provincia de Huaura, una de las nueve provincias del departamento de Lima, no es ajena a este problema crítico, tiene 12 distritos, geográficamente cuenta con diversas zonas (costa y sierra), donde las desventajas son abismales de niños que nacen en zonas rurales, en educación, alimentación, salud, sobre todo se registra la desnutrición en niños menores de cinco años, cuya problemática regional registra el 17,6% (Patrón OMS 2007), un 12,3% de niños menores de cinco años padecen de desnutrición crónica (Patrón NCHS 2007). Asimismo, se registra el 14,6% de niños de cinco años padecen de desnutrición crónica en la zona urbana y el 19,9% en la zona rural (INEI 2007).

En tanto, el problema de la desnutrición en la provincia Huaura-Huacho va de aumento según el informe de la seguridad alimentaria debido al acceso, uso inadecuado de alimentos por parte de la población, el efecto del cambio climático, poca actividad agraria, sequías e inundaciones, entre otros.

Por otra parte, en el área de comunicación se evidencia déficit de comprensión de mensajes, de comprender la intención de variados tipos de textos, dificultad para lograr la competencia comunicativa de manera asertiva y pragmática, generando barreras para una comunicación eficaz, eficiente, oportuno y espontaneo, utilizando el lenguaje como instrumento de interrelación entre los hablantes.

Frente a las causas expuestas, se propone desarrollar la presente investigación, la misma que aportará mayor conocimiento respecto a la problemática asumida y sus resultados servirán como referentes para abordar otras investigaciones dimensionando con otras variables y la población.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.

1.2.1. Problema General

¿En qué medida los hábitos de alimentación se relaciona con el rendimiento académico en los estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María? 2018

1.2.2. Problemas específicos

- a) ¿De qué manera los hábitos de alimentación se relaciona con el rendimiento académico en área de comunicación en los estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María? 2018
- b) ¿Qué relación existe entre los hábitos de alimentación y el rendimiento académico en área de matemática en los estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María? 2018
- c) ¿Cuál es la relación entre los hábitos de alimentación y el rendimiento académico en área de educación física en los estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María? 2018

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.

1.3.1. Objetivos Generales

Determinar el grado de relación entre los hábitos de alimentación y rendimiento académico en los estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018

1.3.2. Objetivos Específicos

- a) Identificar el grado de relación entre los hábitos de alimentación y el rendimiento académico en área de comunicación en los estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018
- b) Establecer el grado de relación entre los hábitos de alimentación y el rendimiento académico en área de matemática en los estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018
- c) Analizar el grado de relación entre los hábitos de alimentación y el rendimiento académico en área de educación física en los estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018.

1.4. JUSTIFICACIÓN DE INVESTIGACIÓN.

La investigación desarrollada es importante porque nos permite saber si existe la relación entre hábitos de alimentación y rendimiento académico en estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa Félix B. Cárdenas, del distrito de Santa María , en tanto, los hábitos de alimentación constituyen un factor elemental que influyen en la salud de los individuos, es decir el consumo de alimentos con una dieta equilibrada, variada, suficiente y acompañada con actividad física, es sin duda, un referente valioso para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas, que nos permiten mantenernos sanos y fuertes en el trayecto de nuestra vida.

Al respecto, Berdanier (2013, p.838), sostiene que el comer de manera convulsiva se manifiesta con comidas y refrigerios frecuentes, denominada como alimentación continua o “pastar”, se realiza sin conductas de purga, esto ocurre por el retraso en la primera comida del día, por esta razón más de la mitad de los alimentos se ingiere de noche, esto ocurre en gran parte generar conductas adversas, causando estrés, este patrón de conducta se desarrolla por dos meses continuas, luego es abandonada por tres meses seguidas.

Esta situación se presenta en los estudiantes, sobre todo jóvenes se dejan llevar por el poder que ejercen los medios de comunicación que trastoca su estado

mental y emocional por mostrar patrones culturales ajenos a nuestro contexto, tratan de modelar los íconos externos, en tanto afecta de manera directa en su rendimiento académico, generando sueño, cansancio, apatía, desgano, etc.

La prevención de la malnutrición crónica y el hambre y el alivio de los efectos inmediatos y a largo plazo de las crisis alimentarias son algunos de los principales retos con los que se enfrenta hoy la comunidad mundial en lo que respecta a la nutrición. En general no hay soluciones simples para problemas complejos. La malnutrición está profundamente arraigada en problemas de carencia y desigualdades sociales importantes, que no tienen soluciones simples y rápidas. Los datos expuestos permiten inferir, si los estudiantes manejan una buena información y cumplen las recomendaciones sobre una alimentación saludable, con la selección, consumo y preparación en los hogares, se estima un rendimiento académico significativo.

Finalmente, si conocemos la relación existente entre ambas variables, se podrá optimizar los recursos destinados al rendimiento académico, puesto que un buen hábito alimenticio, generará una vida saludable,

1.5. DELIMITACIÓN DEL ESTUDIO.

a. Delimitación espacial.

La investigación aborda estrategias metacognitivas de lectura y aprendizaje en área de comunicación en estudiantes de 4° y 5° año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Huacho 2018.

b. Delimitación temporal.

La investigación clima del aula y logros de aprendizaje en área de comunicación en estudiantes de 4° y 5° año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Huacho 2018.

c. Delimitación de recursos.

En los recursos humanos, se ha contado con la participación de los estudiantes, docentes, directivos, personal administrativo, apoyo del asesor externo y el asesor designado.

Respecto a los recursos materiales, las bibliotecas de las Universidades nacionales y particulares, los equipos informáticos, los útiles de oficina y los instrumentos elaborados, han facilitado el desarrollo de la investigación.

Asimismo, en recurso Institucional, se realizó en el ambiente instalada de la institución educativa Félix B. Cárdenas, lo cual ha favorecido para la culminación de la investigación.

1.6. VIABILIDAD DEL ESTUDIO

La viabilidad o factibilidad del estudio, está ligado a la disponibilidad de recursos humanos, financieros, y materiales que determinarán en última estancia los alcances de la investigación.

Esta investigación es viable para su ejecución porque cuento con apoyo de equipo asesor, colaboradores y asesorías externas, asimismo es disponible los materiales y los recursos financieros empleados han permitido la viabilidad de la investigación.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA.

2.1.1. Ámbito Internacional

Macias, Gordillo y Camacho (2012), realizaron el estudio *Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud*. Artículo académico, Universidad Autónoma del Estado de México, México, cuyo objetivo fue establecer a la educación para la salud como una herramienta preventiva y promocional que a través de la implementación de programas contribuya a la adopción de hábitos alimentarios saludables en esa edad.

El tipo de enfoque es cuanti-cualitativo, con diseño correlacional, la población corresponde a los estudiantes mexicanos de educación básica cuyas edades fluctúan entre 8 a 12 años de edad, la técnica que se utilizó es la encuesta y el cuestionario corresponde como instrumento.

En el estudio se concluye que los padres tienen una gran influencia sobre los hábitos alimenticios de los niños y son ellos los que deben decidir la cantidad y calidad de administrar los alimentos en esta etapa.

Que los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres sociales en interacción con otros, si hubiera rechazo, esta se debe insistir repetidamente guiados por los padres y adultos.

Que el programa la educación para la salud constituye una estrategia en las escuelas donde a través de ellas se fomenta hábitos alimentarios saludables que contrarresten la prevalencia de obesidad y malas costumbres para alimentarse promocionando estilos de vida saludables en los escolares.

Mora, P. (2019) en su tesis *relación entre el estado nutricional y los hábitos alimenticios entre escolares de 4to y 7mo año de educación básica de la Unidad Educativa Amparo Espinoza de Unda en el periodo de noviembre 2018 a Enero del 2019*, tesis de Licenciatura, Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, Ecuador, cuyo objetivo fue determinar la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimenticios de los escolares; el estudio tiene un modelo cuantitativo, de tipo básica, diseño correlacional, la población y muestra corresponde a 93 escolares, cuyas edades fluctúan entre 7 y 13 años lo que representa que el 52% sean mujeres y el 47% sean hombres.

La técnica utilizada es la encuesta y un cuestionario estructurado, en el proceso se realizó una encuesta de análisis de frecuencia de consumo de alimentos acompañada de valoración antropométrica de los niños.

- ✓ Se encontró como resultado, que los estudiantes no mantienen buenos hábitos alimentarios y presentaron una variación en relación con su peso e IMC para la edad con la mayor incidencia de sobrepeso, finalmente se llegó que los hábitos alimentarios sí influye en el estado nutricional de los estudiantes.

Ramos (2018), en su tesis *hábitos alimenticios en el desempeño escolar de los estudiantes del 9no de E.G.B. del colegio fiscal Francisco Huerta Rendon de Guayaquil. Propuesta: Campaña nutricional 2018-2019*, tesis de Licenciatura, Universidad de Guayaquil.

El objetivo de la investigación fue identificar los hábitos alimenticios y su influencia en el desempeño estudiantil por medio de una investigación cuali-cuantitativa en gestores bibliográficos y de campo aplicado a los docentes del 9no de E.G.B. del colegio fiscal Francisco Huerta Rendon de Guayaquil, el enfoque empleado es cuali-cuantitativo, asimismo, el método que se utilizó fue empírico-analítico, con tipo de investigación bibliográfica y de campo, según su propósito es descriptiva y exploratoria, la técnica utilizada es la encuesta y la observación, el instrumento es el cuestionario; la población corresponde a 162 estudiantes, 7 docentes y 3 autoridades, un total de 172 participantes, la muestra conforma el total de 184 participantes (142 estudiantes y 6 docentes).

Se encontró los siguientes resultados:

- ✓ En muchos estudiantes de 9no de E.G.B. del colegio Francisco Huerta Rondón los hábitos alimenticios inciden en su desempeño escolar.
- ✓ El bajo desempeño de la mayoría de los estudiantes del 9no se debe a los hábitos alimenticios.
- ✓ Los docentes pueden advertir y derivar al DECE sobre la posible incidencia de los hábitos alimenticios de algunos estudiantes de 9no en el bajo rendimiento escolar.
- ✓ La angustia y el estado estresante por copiar las culturas y estereotipos extranjeros incide en los hábitos alimenticios de muchos estudiantes de 9no.

2.2.2. Ámbito Nacional

Castillo y Vivancos (2019) realizaron la siguiente *investigación hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2019*, (Tesis de Licenciatura), Universidad peruana Unión, Lima-Perú; plantea como objetivo:

Determinar la relación que existe entre hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de 18 a 35 años de una universidad privada de Lima Este.

La investigación siguió un enfoque cuantitativo, de corte transversal, diseño no experimental, de tipo descriptivo correlacional, la muestra estuvo constituida por 230 estudiantes universitarios, la técnica utilizada es la encuesta y el cuestionario es el instrumento.

Los resultados arrojaron los siguientes datos:

- ✓ Que el 62, 6% de los participantes presentan hábitos alimentarios adecuados, el 63,5% presentan niveles moderados de actividad física, mientras que el 91, 1% de los estudiantes presentan un estrés académico moderado.
- ✓ Respecto a la correlación efectuada mediante, se demostró que existe correlación estadísticamente significativa entre hábitos alimentarios y

estrés académico, asimismo, existe asociación estadísticamente significativa entre actividad física y estrés académico.

Se concluye, los estudiantes con un estilo de vida basado en buenos hábitos alimenticios y una práctica moderada de actividad física, conllevan a un mejor control de estrés en un ambiente universitario.

Cornejo (2019), en la tesis *incidencia de los hábitos alimentarios sobre el rendimiento académico de los estudiantes del colegio gran maestro Juan Enrique Pestalozzi del distrito Jacobo Hunter de la ciudad de Arequipa 2018*, (Tesis de Licenciatura), Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa-Perú; su objetivo fue determinar la incidencia de los hábitos de los hábitos alimentarios sobre el rendimiento académico de los estudiantes del colegio gran maestro Juan Enrique Pestalozzi (Hunter), corresponde un estudio descriptivo de corte transversal, correlacional, analítico; la muestra comprende a 97 estudiantes, la técnica es la encuesta y el instrumento es el cuestionario, cuyas preguntas están dirigidas a recoger preguntas de hábitos alimentarios y rendimiento académico.

El estudio reportó los siguientes resultados:

- ✓ Que el rendimiento académico de los estudiantes del colegio gran maestro Juan Enrique Pestalozzi fue principalmente un “Logro previsto – A” equivalente a 14 a 17 en el sistema vigesimal.
- ✓ De los 97 estudiantes evaluados, son el 41,24% los que obtuvieron hábitos alimentarios regulares y el 58,76% los que obtuvieron hábitos alimentarios adecuados, respecto a la frecuencia del consumo, el 41,24% es regular y el 58,76% adecuada,
- ✓ La relación ($Rho=0,223$) es positiva, baja y significativa al 95% entre hábitos alimentarios y rendimiento académico de los estudiantes del colegio gran maestro Juan Enrique Pestalozzi (Hunter).

Morales (2016) en su tesis *actividad física, hábitos alimentarios y su relación con el nivel de uso de las tecnologías de información y comunicación en adolescentes*

de la región Callao, (Tesis Doctoral), Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima-Perú.

Su objetivo del estudio fue conocer el nivel de actividad física, hábitos alimentarios y su relación con el nivel de uso de las tecnologías de información y comunicación en adolescentes de la región Callao; es un estudio descriptivo, transversal y analítico desarrollado en el distrito de mi Perú, Región Callao, la población constituye a 472 adolescentes, 233 varones y 239 mujeres en edades de 14 a 19 años, el grupo de edad predominante fue de 16 años y para el uso de las TIC 459 individuos fueron válidos, clasificados como usuarios sin problemática y un grupo mínimo de usuarios con problemática alta.

Los resultados fueron los siguientes, en función a las variables de estudio:

Según los componentes de la TIC, la categoría baja estuvo en todos los componentes y el alta en la tecnología del juego, en la actividad física en la actividad del hogar y recreación obtuvieron mayor nivel, asimismo, no hubo asociación significativa entre el nivel de uso de las TIC y nivel de actividad física, así como entre hábitos alimentarios.

- ✓ En conclusión, existe predominio del nivel alto de actividad física y usuarios sin problemática de las tecnologías de información y comunicación. No se encontró relación significativa entre el nivel de uso de las tecnologías de información y comunicación con el nivel de actividad física ni con el de los hábitos alimentarios de los adolescentes.

Ramírez y Silva (2019), en su estudio *hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en trabajadores administrativos de la Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto; mayo-noviembre 2018* (Tesis de Licenciatura), Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto- Perú. Cuyo objetivo fue determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios con el índice de masa corporal en trabajadores administrativos de la Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto; mayo-noviembres 2018, su estudio fue de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método descriptivo correlacional, de corte transversal, la muestra conformada por 66 trabajadores de ambos sexos que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión.

Los resultados del estudio arrojaron que existe una relación significativa entre hábitos alimenticios y el índice de masa corporal en trabajadores administrativos de la Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto, donde 68.18% de la población de trabajadores tienen edades menores de 40 años, así el 57,58% son hombres y el 77,2% son naturales y proceden de la selva peruana; asimismo, los trabajadores administrativos de la Universidad Nacional de San Martín tienen adecuados hábitos alimenticios, donde el 59,09% consumen tres comidas diarias (desayuno, almuerzo y cena), de la misma, forma consumen agua suficiente y comidas en el horario establecido.

- ✓ En conclusión, existe relación estadísticamente significativa entre hábitos alimenticios y el índice de masa corporal en trabajadores administrativos de la Universidad Nacional San Martín – Tarapoto.

Sayán (2018), en su tesis *hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes de I.E.P. Franklin D. Roosevelt, Comas, 2017*, (Tesis de Maestría), Universidad César Vallejo, Lima- Perú; cuyo objetivo fue determinar la relación entre los hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes del I.E.P. Franklin D. Roosevelt, Comas, 2017, el estudio es de enfoque cuantitativo de tipo básica, de nivel correlacional, con diseño no experimental, de corte transversal. La población estuvo conformada por 160 estudiantes de primaria y secundaria, la muestra corresponde a 96 estudiantes adolescentes, la encuesta fue la técnica y el instrumento es el cuestionario, además el cuestionario fue validado por juicio de expertos cuyo resultado es aplicable y confiable.

- ✓ Finalmente, los resultados de la investigación demuestran que existe relación positiva ($Rho=0,584$) y significativa ($sig=,000$) en el nivel de correlación moderada entre los hábitos alimentarios y rendimiento académico de los estudiantes adolescentes de la I, E.P. Franklin Roosevelt, Comas, 2017.

2.2. BASES TEÓRICAS.

2.2.1. Hábitos de alimentación

2.2.1.1. Hábitos. Definición

Los hábitos constituyen factores poderosos que forman parte de nuestra vida porque ocurre de manera consciente en nuestra actuación, en otros se muestra inconscientes porque son espontáneos, por lo general expresan nuestro carácter generando un propósito.

Al respecto la RAE define, que el hábito es el modo especial de proceder o conducirse, logrando por repetición de actos iguales o semejantes, así mismo originando por tendencias instintivas o continuas.

El hábito, se define como una interacción de conocimiento, capacidad y deseo, corresponde que el conocimiento es el paradigma teórico, el *qué hacer* y el *por qué*, la capacidad es el *cómo hacer*, y el deseo es la motivación, el *querer hacer*, esto para convertir algo en un hábito de nuestra vida, necesitamos esos tres elementos. (Covey, 2004, p. 52)

Al respecto, Correa (1998) manifiesta que los hábitos son formas adquiridas de actuación que se expresan automáticamente, las personas que adquieren esta postura actúan sin necesidad de darse cuenta, por esta razón los hábitos constituyen un reflejo directo que se puede cumplir de manera voluntaria e involuntaria, es ahí el requerimiento de los padres en casa, maestros en los colegios para guiar a los aprendices a la práctica de hábitos útiles y evitar los perjudiciales.

Es notorio que los hábitos se crean por repetición y acumulación de actos, esto significa que la práctica de una buena alimentación se refleja cuando hagamos de manera permanente fijando el tiempo, el entorno y los beneficios que aporte para nuestro organismo.

2.2.1.2. Hábitos de Alimentación. Definición

Son formas, donde un grupo de personas desarrollan actividades que están relacionado con la selección, preparación y consumo de variados alimentos que se encuentra a disponibilidad del consumidor; asimismo, se puede definir como el comportamiento alimenticio, a la forma donde una persona realiza las tareas. (Hunter, 1980)

Por su puesto, esta actividad cotidiana que realiza el hombre para alimentarse y compartir con otros se inicia desde de los hogares, donde los adultos van guiando para seleccionar los alimentos, enseñar a preparar, deleitar los potajes preparados, visitar los mercados donde expenden, cultivar los productos de la temporada, entre otras, son formas de desarrollar los hábitos alimenticios.

[...] alimentación es un proceso voluntario, educable y muy influenciado por factores sociales, económicos, culturales, etcétera.

El hombre se alimenta para vivir, debido a su instinto de conservación, pero la especie humana, dotada de inteligencia y voluntad, no sólo se alimenta en función de condicionantes instintivos, también tienen una gran influencia sobre la alimentación los factores sociales, económicos, religiosos, etc. (Martínez, Astiasarán y Madrigal, 2002, p.3).

Acotan los autores antes mencionados, que los hábitos alimentarios de una población constituyen un factor decisivo en su nivel de salud. Unos hábitos alimentarios inadecuados (bien sea por el exceso o por defecto) se relacionan directa o indirectamente con enfermedades de alta prevalencia y mortalidad en las sociedades desarrolladas, como son la cardiopatía isquémica, los accidentes cerebrovasculares, el cáncer, la obesidad, la diabetes, la hipertensión, etcétera. Desde el punto de vista de la salud pública, se plantea la necesidad de promover comportamientos favorables para la salud de la población, entre los que se encuentra conseguir una alimentación adecuada. (p.69).

Los hábitos de alimentación de las familias se transmiten de padres e hijos, estas se ven influenciados por muchos factores, como el escenario geográfico, el clima, la vegetación, las costumbres, las experiencias, el suelo, la forma de

preparación, la forma de consumo, los horarios, el ambiente, entre otros.

Cabe recalcar que durante la alimentación debe realizarse buenas prácticas, como higiene al momento de preparar, lavarse las manos antes de comer, la conducta al momento de ingerir, conversar sobre olores, sabores, ingredientes, conocer su gustos y necesidades de los que comparten al momento de la comida, tranquilidad para deleitar esa hora, entre otros.

Asimismo, Martínez, Astiasarán y Madrigal (2002, p.69) sobre los objetivos de los hábitos alimentarios refieren:

- Estudiar la disponibilidad de alimentos a nivel nacional o regional.
- Calcular el consumo alimentario cualitativo-cuantitativo de una población o grupo determinado e identificar grupos de riesgo.
- Detectar problemas nutricionales (por exceso o por defecto) o hábitos alimentarios inadecuados, para elaborar programas y campañas nutricionales
- Observar la evolución de los hábitos alimentarios mediante estudios continuados y periódicos.
- Investigar la relación entre dieta y salud e identificar factores de riesgo relacionados con la dieta
- Calcular la ingesta media de aditivos y contaminantes que permita establecer y regular las ingestas diarias aceptables.

2.2.1.3. La alimentación y la educación nutricional

La alimentación en la humanidad constituye un eje primordial para que tenga una calidad de vida en su tránsito desde la niñez hasta la edad adulta, esto se consolida con la educación desde los hogares y su fortalecimiento en los colegios a través de los programas nutricionales, charlas, experiencias y consolidar las costumbres.

Por su parte, Martínez, Astiasarán y Madrigal (2002), manifiestan que la alimentación y, consecuentemente, la educación nutricional son pilares fundamentales de la salud individual y colectiva de la población. Así lo contempla la OMS en sus objetivos de salud para el año 2000 y lo recogen los diversos países en sus planes de salud, insistiendo en la importancia de los

hábitos alimentarios como determinantes de salud.

La alimentación no es un acto meramente biológico, componente que corresponde a la nutrición entendida como un fenómeno digestivo y metabólico, sino que comporta una gran diversidad y complejidad de fenómenos asociados y relacionados. Es innegable que la ingestión alimentaria responde a una necesidad biológica, pero muy influida por un comportamiento totalmente condicionado por factores de carácter social, cultural y psicológico. (p.119)

Al respecto, la OMS establece la recomendación sobre cantidades de energía y nutrientes diarios para los diversos grupos de edad, sexo y actividad física. Ahora bien, la educación para una correcta alimentación es algo más que la consecución del equilibrio nutritivo y, por tanto, la educación nutricional ha de contemplar también aspectos sociales y culturales que forman parte de ella.

La educación nutricional, de acuerdo con la OMS, empieza en el ámbito familiar, continúa en la escuela y retorna enriquecida a la familia. El papel de la escuela no es pequeño y más teniendo en cuenta que la familia forma parte de la comunidad educativa y por ello es necesario que el mensaje se produzca en la misma dirección. La etapa escolar, a causa de la edad del individuo, es un momento idóneo para fomentar buenos hábitos alimentarios. Después de conocer la situación general de la población, se han de concretar acciones en colectivos que presenten interés especialmente en referencia a la promoción de la salud. La población escolar constituye un colectivo muy receptivo y además se encuentra en un proceso de formación de hábitos, o de afirmación de éstos en el caso de la adolescencia, lo que justifica sobradamente acciones prioritarias. (Martínez, Astiasarán y Madrigal, 2002, pp.122-123).

Actualmente, la alimentación en la escuela va ligada a la educación para la salud. En el caso de la población escolar, nos encontramos con un colectivo muy receptivo e idóneo para una intervención educativa. El comedor escolar es un espacio necesario en cualquier planteamiento pedagógico de educación nutricional, con una riqueza de posibilidades que no se repiten en el aula; en

todo caso, se complementan.

Diversos estudios realizados en comedores escolares abonan este criterio reconociendo las acciones llevadas a cabo en los centros con objetivos educativos y el desarrollo de actividades en este espacio o trabajos realizados sobre preferencias, aversiones, satisfacción de los usuarios, etc. Insisten, sin embargo, en la necesidad de llevar a cabo programas concretos sobre educación nutricional (Roset, 1999).

Por su puesto, las instituciones educativas constituyen escenarios estratégicos para guiar y orientar a los estudiantes los alimentos que deben consumir, en tal sentido, se requiere lineamientos o propuestas claras para que los estudiantes y padres de familia participen en los programas de alimentación o expedición de productos en el kiosco o comedores escolares.

Según Contreras (1993) sobre usos de alimentos en la sociedad refiere:

- ✓ Satisfacer el hambre y nutrir el cuerpo.
- ✓ Iniciar y mantener relaciones personales y de negocios.
- ✓ Demostrar la naturaleza y extensión de las relaciones sociales.
- ✓ Proporcionar un foco para las actividades comunitarias.
- ✓ Expresar amor y cariño.
- ✓ Expresar individualidad.
- ✓ Proclamar la distintividad del grupo.
- ✓ Demostrar pertenencia a un grupo.
- ✓ Hacer frente a la tensión psicológico o emocional.
- ✓ Significar posición.
- ✓ Representar recompensas o castigos.
- ✓ Reforzar la autoestima y ganar reconocimiento.
- ✓ Prevenir, diagnosticar y tratar enfermedades físicas.
- ✓ Prevenir, diagnosticar y tratar enfermedades mentales.
- ✓ Manifestar piedad o devoción.
- ✓ Simbolizar experiencias emocionales.
- ✓ Representar seguridad.
- ✓ Expresar sentimientos morales.
- ✓ Significar riqueza.

Durante la infancia, la salud y el desarrollo normal del niño dependen directamente de la nutrición. En la pubertad, la alimentación contribuye a que el desarrollo se efectúe en forma más temprana, a través de la influencia que ejerce en el promedio de crecimiento. La alimentación comprende además una compleja relación biológica y psicológica.

Se relaciona nuestra conducta alimentaria con los distintos aspectos de nuestra

actividad. Y estas diversas actividades tienen su centro de organización de interrelación en el cerebro visceral, que viene a ser un sistema de centros conectados entre sí, profundamente instalados en la masa del cerebro. A través del olfato es posible que este sistema se haya desarrollado inicialmente. (Cuando no hay médico en casa, p.22)

2.2.1.3. Factores intervinientes en los hábitos de alimentación

En expresiones de Martínez, Astiasarán y Madrigal (2002), consideran los siguientes tipos:

A) Factores sobre la disponibilidad alimentaria, clasifican en:

Factores geográficos y climáticos: Las condiciones geográficas y climáticas en las que está enmarcada una población condicionan su agricultura, ganadería y pesca, constituye las ofertas nutricionales de la región, en zonas rurales y urbanas.

Factores económicos: La estructura económica de un país y el nivel de renta per cápita de sus habitantes, así como las políticas alimentarias que se establezcan en dicho país, también influyen sobre la disponibilidad y el acceso a los alimentos.

B) Factores sobre la elección de los alimentos, tipifican en:

Factores fisiológicos: Un factor determinante en la elección de un alimento es el hecho de que pueda ser ingerido y que tenga valor nutricional. Las características organolépticas del alimento también influyen en las preferencias alimentarias: aspecto, color, aroma, presentación, sabor, etc. No se ha aclarado del todo en qué medida estas preferencias se atribuyen a factores hereditarios o ambientales.

C) Factores sociales y culturales

Los alimentos tienen una dimensión social y cultural muy marcada. En primer lugar, es obligado señalar que los hábitos alimentarios de un

individuo se configuran fundamentalmente en la infancia, es decir, en el entorno familiar. Posteriormente, se reafirman en la adolescencia y se van desarrollando y modificando a lo largo de la etapa adulta, según sean las circunstancias personales.

Los hábitos alimentarios familiares, a su vez, están ligados a los aspectos culturales de una determinada región o país, que tiene unas costumbres y tradiciones alimentarias propias (alimentos y recetas típicas, horarios de comidas, comportamiento en la mesa, creencias religiosas e ideológicas, etc.).

En el factor social, para la mayoría de las culturas comer es una actividad de relación social: celebraciones, comidas de trabajo e incluso huelgas de hambre reivindicativas. Dentro del marco social, hay numerosos factores que influyen en los hábitos alimentarios, como la incorporación de la mujer al mundo laboral, la publicidad, las nuevas modas estéticas y alimentarias, el establecimiento de multinacionales de alimentación y otros.

Finalmente, a nivel individual también son determinantes el nivel adquisitivo, el nivel de conocimientos sobre temas relacionados con la alimentación, las preferencias y aversiones alimentarias propias, etcétera. (pp. 69-70)

Para Bienestar y salud [Revista en internet] citado por Ramírez y Silva (2019) consideran los siguientes factores:

1. Factores culturales: Las creencias y hábitos alimentarios de una cultura se van transmitiendo de generación en generación por instituciones como la familia, la escuela, la iglesia, asimismo, las prácticas alimentarias originadas en estas instituciones cubren las necesidades de los consumidores.
2. Factores religiosos: Se nota una influencia de la religión en los hábitos alimentarios de muchas comunidades; caso como los protestantes no ingieren bebidas alcohólicas de ningún tipo, la mayoría de los hindúes no

comen carne de res, ni pueden sacrificar los animales.

3. Factores sociales: El individuo al pertenecer a grupos sociales (iglesia, escuela, familia, clubes, trabajo, etc.) practican hábitos de alimentación cotidiana, comunal o festivos que expresan el prestigio social.
4. Factores educativos: El nivel formativo de las personas ha influido en los patrones alimentarios, como horarios fijados para comer, la preparación de los alimentos, almacenamiento, entre otros.
5. Factores económicos: Este aspecto se nota en las comunidades y personas para alimentarse con productos nutritivos en función al ingreso económico de las familias registrando gran diferencia entre pobres y ricos.
6. Factores psicológicos: Las creencias y los hábitos alimentarios constituyen un aspecto importante de la conducta humana, asimismo, la práctica de la alimentación está influenciada por los medios publicitarios, los hábitos de la familia, las creencias arraigadas y la postura de las personas influyentes en nuestra vida.

2.2.1.4. Hábitos de alimentación saludable

La alimentación saludable constituye uno de los factores más importantes para el desarrollo físico, emocional e intelectual de los individuos y fija como parámetro la variedad y el equilibrio en el consumo de productos alimenticios, puesto que tenemos la variedad de alimentos que proporciona nutrientes necesarios para mantener un adecuado estado de salud, para ello se tiene una dieta variada donde consumamos agua, proteínas, lípidos, hidratos de carbono, vitaminas y minerales, todos en cantidades y calidad adecuada.

Por su parte, Ramírez y Silva (2019) proponen el consumo de productos alimenticios que tengan los suficientes nutrientes, para tal hecho dividen en grupos: 1. Cereales y legumbres, 2. Verduras y frutas, 3. Leche, yogurt y queso, 4. Carnes y huevos, 5. Azúcares y dulces, 6. Grasa, aceite y frutos secos.

Los requerimientos nutricionales varían de una persona a otra, puesto que están condicionados por el sexo, la edad, el estado fisiológico, la actividad física, entorno

social, cultural y económico donde vive; asimismo, un dato importante para las necesidades nutricionales se refiere el tipo de trabajo que realizamos, con ello el gasto energético. A continuación, se describe, la alimentación según el tipo de actividad:

Trabajadores sedentarios: pertenecen a este grupo los administrativos, ascensoristas, vigilantes, conductores, entre otros. Este grupo requiere el consumo necesario de nutrientes que provoque sobrepeso u obesidad por exceso de calorías.

Trabajadores con actividad física interna: como tareas rurales, de limpeña, mantenimiento, entre otros. En este caso el trabajador debe recibir suficientes calorías para recompensar su gasto energético evitando los requerimientos nutritivos.

Trabajadores con actividad laboral psíquica: como puestos de responsabilidad, jefaturas, directivos, docentes, investigadores, entre otros. Para este grupo de personas se necesita que consuma alimentos que contengan suficientes nutrientes relacionado con el buen funcionamiento de sistema nervioso, para ello debe consumir vitaminas de grupo B (tiamina, piridoxina), Vitamina E , Minerales (Potasio, Magnesio, hierro, zinc), adecuado para la concentración, la memoria, el rendimiento intelectual y el estado de ánimo. (pp. 13-14)

Respecto a los líquidos, no debemos descuidar su ingesta, debe considerarse que la cantidad sea entre 2,5 a 3 litros diarios. Así se compensa las pérdidas naturales del organismo, como el sudor, orina y heces, asimismo, requiere la atención en función ambiental de trabajo y el esfuerzo físico. Por tanto, la ingesta de líquido mejora el tránsito intestinal, mantiene la piel hidratada y favorece la elasticidad de los huesos y reduce riesgo de infecciones del aparato urinario. (Bienestar y salud, revista de internet, hábitos alimentarios adecuados y saludable)

La alimentación cumple una función muy importante para el organismo por cuanto posibilita desarrollar todas aquellas funciones (respiración, circulación, movimiento muscular, actividad nerviosa, etc.) brindándonos una vida sana y de relación normal. Los alimentos pueden ser minerales, vegetales o animales. Salvo pocas

excepciones, los alimentos naturales son compuestos de proteínas, lípidos (grasas), azúcares (hidratos de carbono), vitaminas, sales y agua. Estos productos alimenticios están contenidos en cantidades variables de acuerdo a su valor calórico, es decir la cantidad suficiente de energía que nuestro organismo necesita. Los hidratos de carbono son la parte cuantitativamente más importante de la alimentación, con el 55 a 63%; las grasas o lípidos representan el 25 a 30%, mientras que el 12 a 15% está representado por proteínas. (Cuando no hay médico, 1993, p. 16)

2.2.1.5. Hábitos de alimentación equilibrada

En este punto se tratará el consumo equilibrado de alimentos, hábitos alimenticios familiares y hábitos alimenticios según el horario.

Al respecto, Torres (2007), manifiesta que la dieta equilibrada es la forma de alimentarnos con productos variados en cantidades y calidad adaptadas a nuestra necesidad y condiciones personales, para el consumo no se necesita cantidad sino calidad, asimismo, para que la comida produzca beneficios en nuestro cuerpo debemos elegir, preparar, darnos tiempo, disfrutar las comidas a diario, aquí se nota el hábito de alimentación adecuada.

Según VIX-Mujer [artículo de internet] la higiene de los alimentos (2010) citado por Martínez y Silva (2019), sobre los buenos hábitos alimentarios refiere:

1. Disminuir los niveles de estrés: Disfrutar de los alimentos que ingerimos a partir de nuestra selección aumentando nuestra autoestima.
2. Comer con moderación: El consumo excesivo genera la obesidad y es un hábito autodestructivo.
3. Perder peso y mantenerlo en el tiempo: Esto se logra con un adecuado manejo de hábito alimenticio tan estricto y controlado.
4. Evitar los cambios de humor: Esto se evita cuando controlamos el consumo de alimentos de alto índice glicémico (que aumentan bruscamente la glucosa sanguínea) porque genera una descarga de insulina posteriormente.
5. Vencer la adicción a la comida: Refiere el control adecuado de alimentos, necesidad de comida y no comer con apetito descontrolado. (p.14)

Otros autores que han tratado respecto a la clasificación de alimentos argumentan que esta se debe alinear en función a las actividades que realizamos todo el día, a continuación, se expone a partir del texto “*Cuando no hay médico, que hacer*”- 1993.

Plásticos o de protección: Formados por proteínas riquísimas en nitrógeno que son fundamentales para el organismo.

Las proteínas son los principales componentes, tanto estructurales como funcionales, del organismo. Son parte fundamental de las estructuras de tejidos, pero además actúan como enzimas, hormonas y otras secreciones glandulares. Cuando ingerimos más proteínas de las necesarias, las sobrantes serán almacenadas como nueva fuente de energía. Se considera proteínas completas a aquellas que aportan todos los aminoácidos que el organismo necesita, siendo incompletas aquellas que carecen de alguno de los aminoácidos que son indispensables.

Las proteínas de mejor calidad son las que proceden de alimentos de origen animal como la leche, los huevos y la carne. Sin embargo, entre los alimentos vegetales destaca por su alto valor proteico, el grupo de legumbres secas (soya, garbanzos, habas, lentejas, etc.) y los frutos secos (nueces, almendras, maní, avellanas, etc.). También encontramos proteínas, aunque en cantidades bastante bajas en las verduras y frutas frescas, así como en los cereales.

Energéticos: Representados fundamentalmente por los hidratos de carbono o glúcidos.

Los glúcidos o carbohidratos son la fuente de energía más importante para el ser humano. En los países desarrollados, los glúcidos aportan el 50% de las calorías totales diarias, y aún casi exclusivamente en este tipo de combustible. Según su estructura química, podemos diferenciar entre los azúcares simples (glucosa, sacarosa, malosa, etc.) y los carbohidratos complejos (almidón, glucógeno, etc.) cuya digestión es mucho más difícil y requiere la actuación de ciertas sustancias (enzimas).

Cada gramo de glúcido aporta 4 calorías. Los carbohidratos son imprescindibles para el buen funcionamiento del organismo, ya que los tejidos pulmonar, nervioso y cerebral, necesitan estas sustancias como fuente de energía.

La grasa: Suministra al cuerpo la energía para sus actividades. Las grasas, debido a su elevado aporte calórico (9 calorías por gramo) son utilizadas como forma de reserva de energía. Pero además de esta función, los lípidos tienen funciones de transporte de vitaminas liposolubles y contienen ácidos grasos esenciales (ácidos grasos que el hombre necesita y que sin embargo no puede sintetizar, por lo que tendrán que ser incorporados en la dieta). (Cuando no hay médico que hacer, 1993, pp.16-20)

2.2.1.6. Hábitos de alimentación escolar

En esta parte se trata sobre proteínas, carbohidratos, lípidos, y líquidos que consumen las personas a lo largo de su vida, cabe señalar la selección, adquisición y preparación constituyen aspectos básicos que debe incorporarse en la actividad de las personas sobre todo de los escolares.

Al respecto, Bastidas, Santana, Sisalema y Puglla (2017), respecto a las vitaminas, manifiesta que son nutrientes esenciales que constituye el 20% del cuerpo humano, así como forma parte de los músculos, sangre, piel, hormonas, entre otros. Así las proteínas son reques rientes en la etapa escolar y cuando realizamos la actividad física, entre ellos tenemos: lácteos, legumbres, huevos, carnes, etc.

De la misma forma, los carbohidratos se almacenan como energía para brindar al cuerpo las fuerzas necesarias para su funcionamiento, se sugiere el consumo de 50 a 60 y de 130g por kilogramo de peso al día (Bastidas, Santana, Sisalema y Puglla, 2017).

Los lípidos son nutrientes con alto valor energético, ayudan a regular la temperatura a transportar y absorber las vitaminas liposolubles, no debe consumirse en exceso porque puede generar sobrepeso u obesidad y relacionarse con otras enfermedades, en caso de los escolares permite mantener el sistema

nervioso central, consumo recomendable de 15 a 20g por kilogramo de peso al día (Bastidas, Santana, Sisalema y Puglla, 2017).

Finalmente, para Bastidas, Santana, Sisalema y Puglla (2017), están los líquidos de todo tipo, como agua, jugos naturales, infusiones, cereales, entre otros. Es de gran importancia su consumo sobre todo para los niños y adultos para mantener el cuerpo bien hidratados, esto significa no consumir jugos industrializados, bebidas cola y azúcares.

La incorporación de la educación para la salud en la escuela (los hábitos alimentarios forman parte de ella) facilita la adquisición de un estilo de vida saludable, que ayuda a los alumnos y alumnas a prevenir problemas de salud relacionados con hábitos y comportamientos. La prevención, por tanto, es un elemento esencial en el proceso educativo.

Dentro de la prevención, las acciones de educación nutricional pueden desarrollarse en tres niveles: prevención primaria, prevención secundaria y prevención terciaria. En el colectivo escolar nos referiremos básicamente a promoción de prácticas saludables como un mecanismo de prevención primaria. La finalidad de los planes de formación es dar una respuesta (mejor territorializada) tanto a las necesidades específicas del profesorado como a las que son características del sistema educativo y con el resto de entidades implicadas en la formación permanente, todo ello a través de seminarios, cursos, asesoramiento o grupos de trabajo. (Martínez, Astiasarán y Madrigal, 2002, p.123).

2.2.2. Rendimiento Académico

2.2.2.1. Definición

Según Pizarro (1985), manifiesta que “El rendimiento académico es una medida de las capacidades o indicadores que expresan de manera positiva, lo que ha logrado una persona a partir de la enseñanza recibida en un periodo determinado”

“Establece que el rendimiento académico, no solo se refiere los logros alcanzados a partir de variadas actividades al final de un periodo, sino también se refiere al empeño puesto de manera constantes y la capacidad del estudiante que reflejará con más certeza el éxito o logro alcanzado” (Taba, 1996).

Así el rendimiento académico, está relacionado el esfuerzo que realiza el aprendiz durante un periodo de tiempo, como cumplimiento de tareas, las expresiones de actitudes, desarrollo de capacidades, el logro de competencias, entre otros, con ayuda del docente y disposición del quien aprende.

Asimismo, en expresiones de Tocani (2010), el rendimiento académico corresponde al nivel de conocimiento que demuestra el quien aprende en un área o curso determinado, esta se muestra a través de los indicadores cuantitativos, reflejada mediante la calificación ponderada y bajo el supuesto que es un “grupo social calificado” quien delimita los rangos de aprobación para cursos de calificación determinada. (p. 34).

2.2.2.2. Factores del rendimiento académico

Para Flores (1998), la palabra comunicación deriva del latín comunicarse, que

2.2.2.3. Causas del bajo rendimiento académico

Un bajo rendimiento académico, manifiesta que los estudiantes no han logrado los objetivos programados de la asignatura que se desarrolló, en tal situación debe repetirlo, esto genera atraso en relación con sus compañeros de aula, esta situación se ha generado por muchas causas, como la enseñanza, programas curriculares, los parámetros de evaluación, exámenes, el docente, la complejidad de área, entre otros.

Según Edel (2003), las causas del bajo rendimiento académico clasifican en cuatro aspectos:

- A) Causas psicológicas: está relacionado con las adaptaciones sociales y los conflictos emocionales, estas favorecen de manera negativa en el logro

académico en áreas específicas, mucho tiene que ver el aspecto emocional, el sentirse bien, así como momentos críticos que pueda transitar el estudiante.

- B) Causas económicas: la situación económica que pueda pasar el estudiante para sostenimiento de su alimentación genera situaciones críticas en su logro académico, los horarios de las comidas, la calidad de los productos y con quienes comparte.
- C) Causas sociales y culturales: está relacionado con las personas que vive, ambientes que comparte en el hogar, así como de las actividades académicas en el colegio, toda esta situación se desarrolla en un contexto cultural y la forma de vida que lleva el estudiante.
- D) Causas motivacionales: tiende a centrarse en la apertura y constancia que delimita el estudiante para el cumplimiento de las actividades, su posibilidad de realizar, las dificultades que pueda asumir y las ganas que pondrá para lograrlo.

2.3 Definición de Términos Básicos.

- **Alimentación:** “es una necesidad fisiológica necesaria para la vida que tiene una importante dimensión social y cultural” (Méndez, 2007)
- **Alimentos constructores:** sirven para crecer ya que contienen en gran cantidad proteínas, su función es formar y repara los tejidos del cuerpo, muscular, nervioso, óseo. (Fernández, 2003).
- **Alimentos energéticos:** son aquellos que aportan una dosis extra de vitalidad cuando se hace un esfuerzo grande o cuando el cuerpo se ha quedado sin fuerzas para seguir adelante (Breña, 2006).
- **Alimentos protectores:** son indispensables para asegurar el buen funcionamiento de los órganos y sistemas del cuerpo (Universidad San Cristóbal de Guatemala, 2010).
- **Hábito:** “El modo especial de proceder o conducirse, adquiriendo por repetición de actos iguales o semejantes, u originando por tendencias

instintivas” (Real Academia Española, 2005)

- **Hábitos alimentarios:** “Las manifestaciones recurrentes de comportamientos individuales y colectivos respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y con quién se consume los alimentos” (Macias, A. y Cols. 2012)
- **Rendimiento académico:** son un conjunto de costumbres que determinan la conducta de las personas en relación con los alimentos, a partir de la selección que realiza, hasta llegar al consumo o alimentar a otros. (Icaza, 1981)

2.4. HIPÓTESIS.

2.4.1. Hipótesis General

Existe una relación significativa entre los estilos de aprendizaje y rendimiento académico en los estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018.

2.4.2. Hipótesis Específicas.

- a) Existe una relación significativa entre los hábitos de alimentación y el rendimiento académico en área de comunicación en los estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018
- b) Existe una relación significativa entre los hábitos de alimentación y el rendimiento académico en área de matemática en los estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018
- c) Existe una relación significativa entre los hábitos de alimentación y el rendimiento académico en área de educación física en los estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. DISEÑO METODOLÓGICO

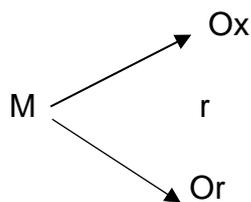
Tipo y Diseño de Investigación

La investigación es de tipo no experimental (ex post facto) de corte transversal, con un solo corte muestral, ya que el propósito de la investigación es examinar la relación entre dos variables (Salkind, 1999).

En ese sentido, “la investigación proporciona indicios de la relación que podría existir entre dos o más cosas, o de qué tan bien uno o más datos podrían predecir un resultado específico” (p. 19).

El diseño de investigación es descriptivo correlacional. Los estudios correlacionales tienen como propósito medir el grado de relación que existe entre dos o más conceptos, categorías o variables (Hernández, Fernández & Baptista, 2006, p. 121). Por lo tanto, la presente investigación nos permite conocer el grado de relación que existe entre ambas variables (la práctica deportiva y las capacidades físicas condicionales).

La representación del diseño de la investigación es la siguiente:



Donde:

M = Muestra de Investigación

Ox = Observaciones de la variable “La práctica deportiva”

Oy = Observaciones de la variable “Las capacidades físicas condicionales”

r = Índice de relación entre ambas variables

En cuanto al diseño elegido para la recolección de datos, es un diseño correlacional. Según Hernández, Fernández y Baptista (2010) este tipo de diseño describe la relación entre dos o más categorías, conceptos o variables en un momento determinado (p. 154).

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

a. Población

GRADO	Nº DE ALUMNOS SELECCIONADOS	ALUMNOS X SECCIÓN
2º grado de secundaria	55	Sección A 20
		Sección B 22
		Sección C13
TOTAL	55	55

La población está constituida por 55 estudiantes seleccionados del segundo grado de educación secundaria, del año académico 2019 de la Institución Educativa Félix B. Cárdenas, Santa María-Huacho 2019.

b. Muestra

La muestra es de carácter arbitrario y está constituida por 55 estudiantes seleccionados, del segundo grado de educación secundaria, secciones A, B y C de la Institución Educativa Félix B. Cárdenas, Santa María-Huacho 2019.

3.3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.

Tabla 1

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Categorías	Intervalos
Alimentos energéticos		18	Bajo	18 -41
			Medio	42 -65
			Alto	66 -90
Alimentos constructores		20	Bajo	20 -46
			Medio	47 -73
			Alto	74 -100
Alimentos protectores		14	Bajo	14 -32
			Medio	33 -51
			Alto	52 -70
Hábitos de alimentación		52	Bajo	52 -120
			Medio	121 -189
			Alto	190 -260

Tabla 2

Dimensiones	Categorías	Intervalos
Comunicación		
Matemática	En inicio	00-10
	En proceso	11-13
Educación Física	Logro previsto	15-17
	Logro destacado	18-20
Rendimiento académico		

3.4. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.4.1. Técnicas

Encuestas. - Se empleó con los estudiantes que participaron en el estudio de hábitos alimenticios y rendimiento académico.

Análisis documental. - Se utilizó esta técnica para analizar las normas, leyes, reglamentos e información bibliográfica y diagnóstico situacional relacionados con la investigación.

3.4.2. Instrumentos:

Guía de entrevista: Sirvió como hoja de ruta para el desarrollo de la entrevista dirigido a estudiantes seleccionados de la institución educativa Félix B. Cárdenas, Santa María-Huacho.

Cuestionario estructurado. Dirigido a los estudiantes de la institución educativa Félix B. Cárdenas, Santa María-Huacho.

Para medir la variable hábitos de alimentación se consideró la escala de Likert:

Variable 1: Hábitos de alimentación

NUNCA (1)

CASI NUNCA(2)

A VECES (3)

CASI SIEMPRE(4)

SIEMPRE (5)

Variable 2: Rendimiento académico

Actas de Evaluación

3.5. MÉTODO DE ANÁLISIS DE DATOS

Según Chávez, N. (1994) tomando como referente la estadística descriptiva “se utiliza en la distribución de frecuencia y porcentaje para expresar una visión general del conjunto de datos obtenidos por la aplicación del instrumento”, esto significa realizar el análisis estadístico de los datos obtenidos. Además, para la presentación de los datos se utilizará una técnica gráfica, al respecto según Balestrini, M. (2002, p.53) refiere que “estas técnicas están relacionados con cuadros estadísticos o ilustraciones como son: diagramas circulares, de barras horizontales o de sectores, gráficos de barras, entre otros”, con el propósito de obtener una mejor interpretación de los resultados.

CAPITULO IV RESULTADOS

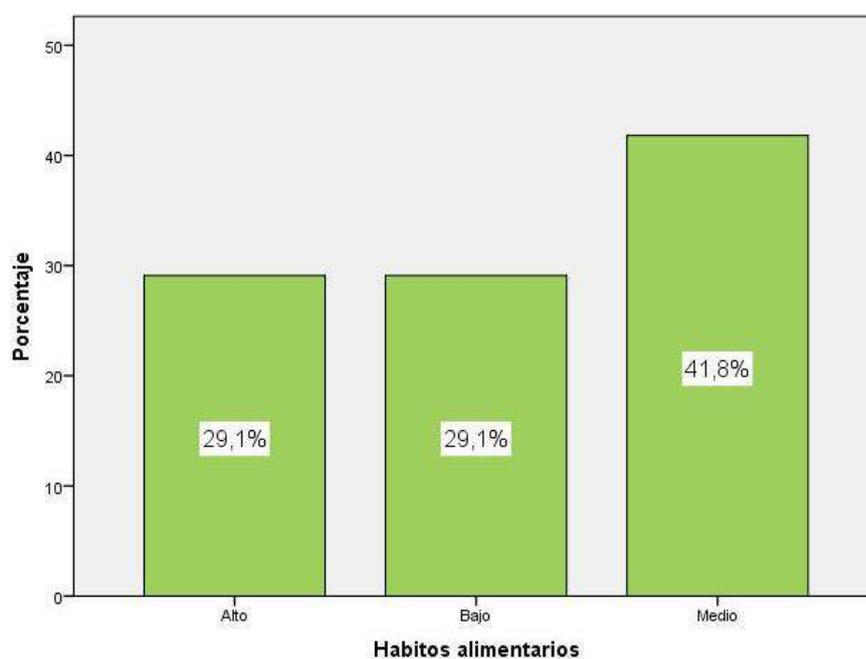
4.1. Análisis de los resultados

Tabla 3

Hábitos alimentarios				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	16	29,1	29,1
	Bajo	16	29,1	58,2
	Medio	23	41,8	100,0
	Total	55	100,0	100,0

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018.

Figura 1



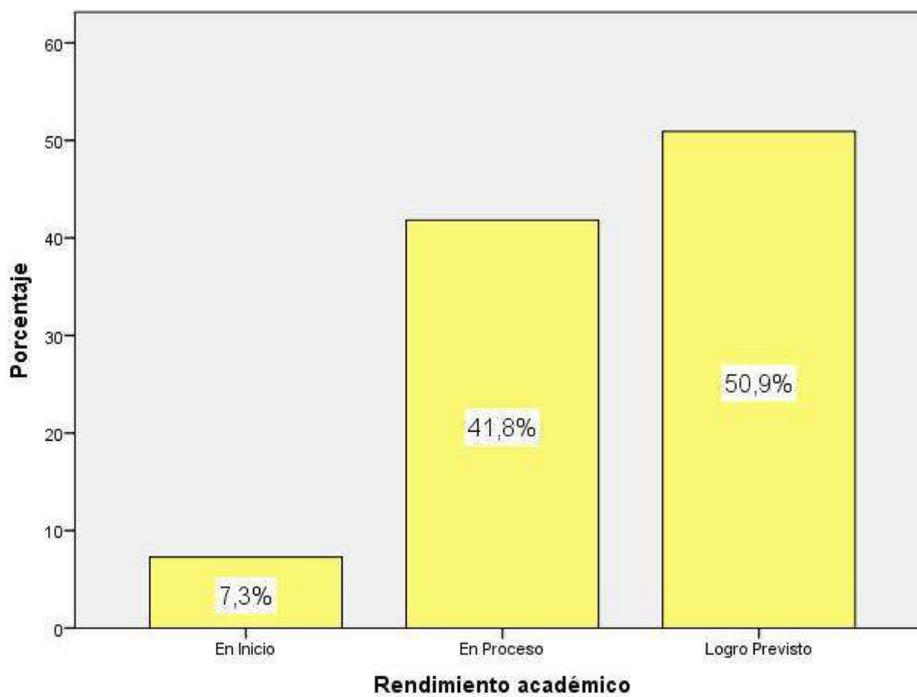
De la fig. 1, un 41,8% de estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018 sostienen que alcanzaron un nivel medio en la variable hábitos alimentarios, un 29,1% afirman que se consiguió un nivel alto y un 29,1% que se obtuvo un nivel bajo.

Tabla 4

Rendimiento académico				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	En Inicio	4	7,3	7,3
	En Proceso	23	41,8	49,1
	Logro Previsto	28	50,9	100,0
	Total	55	100,0	100,0

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018.

Figura 2



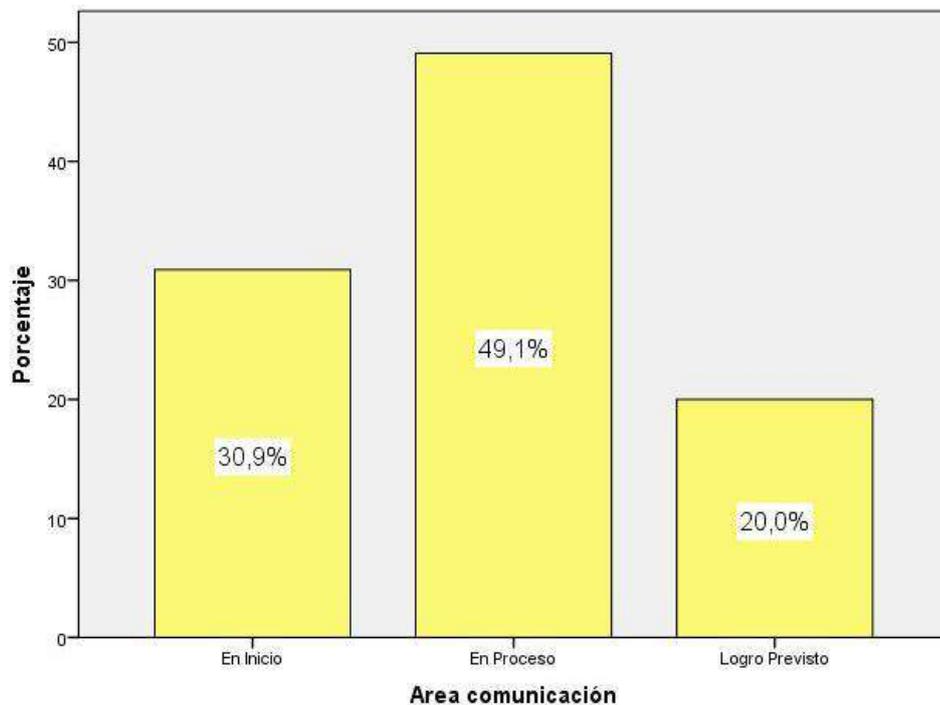
De la fig. 2, un 50,9% de estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018 alcanzaron un logro previsto en el rendimiento académico, un 41,8% se hallan en proceso y un 7,3% se ubican en inicio.

Tabla 5

Área comunicación					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	En Inicio	17	30,9	30,9	30,9
	En Proceso	27	49,1	49,1	80,0
	Logro Previsto	11	20,0	20,0	100,0
	Total	55	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018.

Figura 3



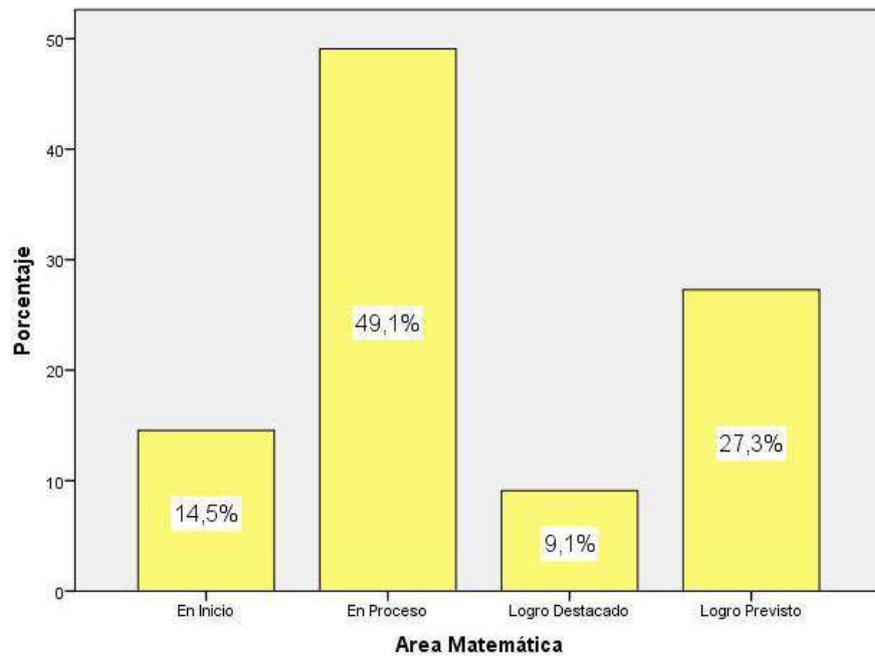
De la fig. 3, un 49,1% de estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018 se hallan en proceso en el rendimiento académico en el área de comunicación, un 30,9% se hallan en inicio y un 20,0% presentan un logro previsto.

Tabla 6

Área Matemática					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	En Inicio	8	14,5	14,5	14,5
	En Proceso	27	49,1	49,1	63,6
Válidos	Logro Destacado	5	9,1	9,1	72,7
	Logro Previsto	15	27,3	27,3	100,0
	Total	55	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018.

Figura 4



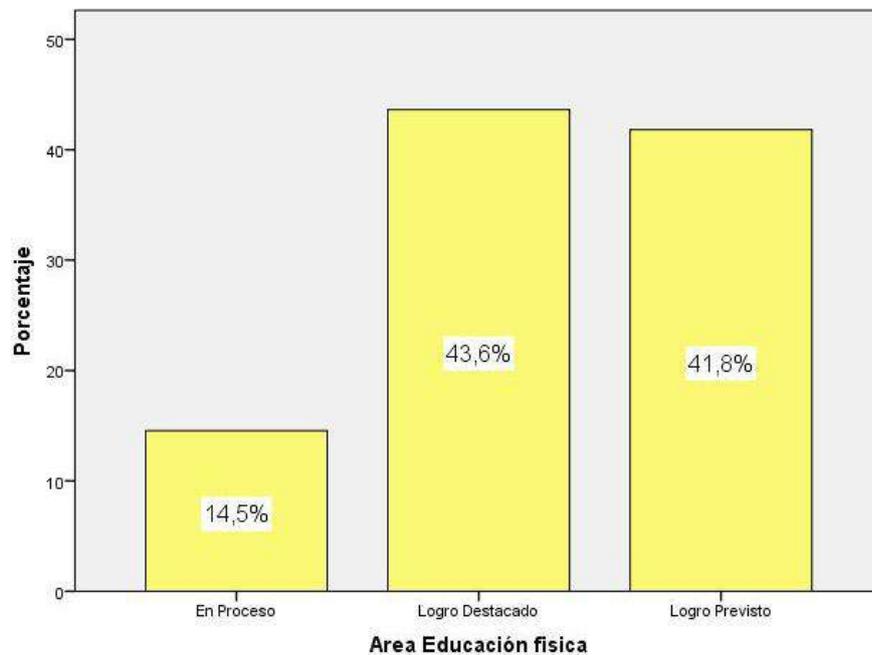
De la fig. 4, un 49,1% de estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018 se hallan en proceso en el rendimiento académico en el área de matemática, un 27,3% muestran un logro previsto, un 14,5% se ubican en inicio y un 9,1% presentan un logro destacado.

Tabla 7

Área Educación física					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	En Proceso	8	14,5	14,5	14,5
	Logro Destacado	24	43,6	43,6	58,2
	Logro Previsto	23	41,8	41,8	100,0
	Total	55	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018.

Figura 5



De la fig. 5, un 43,6% de estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018 alcanzaron un logro destacado en el rendimiento académico en el área de educación física, un 41,8% obtienen un logro previsto y un 14,5% se hallan en proceso.

4.2. Generalización de la hipótesis central

Hipótesis general

H_a: Existe una relación significativa entre los hábitos de alimentación y rendimiento académico en los estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018.

H₀: No existe una relación significativa entre los hábitos de alimentación y rendimiento académico en los estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018.

Tabla 8

Los hábitos de alimentación y el rendimiento académico

		Correlaciones	
		Hábitos alimentarios	Rendimiento académico
Hábitos alimentarios	Coefficiente de correlación	1,000	,489**
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	55	55
Rho de Spearman	Coefficiente de correlación	,489**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	55	55

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

En la tabla 8 se obtuvo un coeficiente de correlación de $r=0,489$, con un valor $\text{Sig}<0,05$ con lo que se acepta la hipótesis alternativa y se refuta la hipótesis nula. En consecuencia existe una relación significativa entre los hábitos de alimentación y rendimiento académico en los estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018, siendo de magnitud moderada.

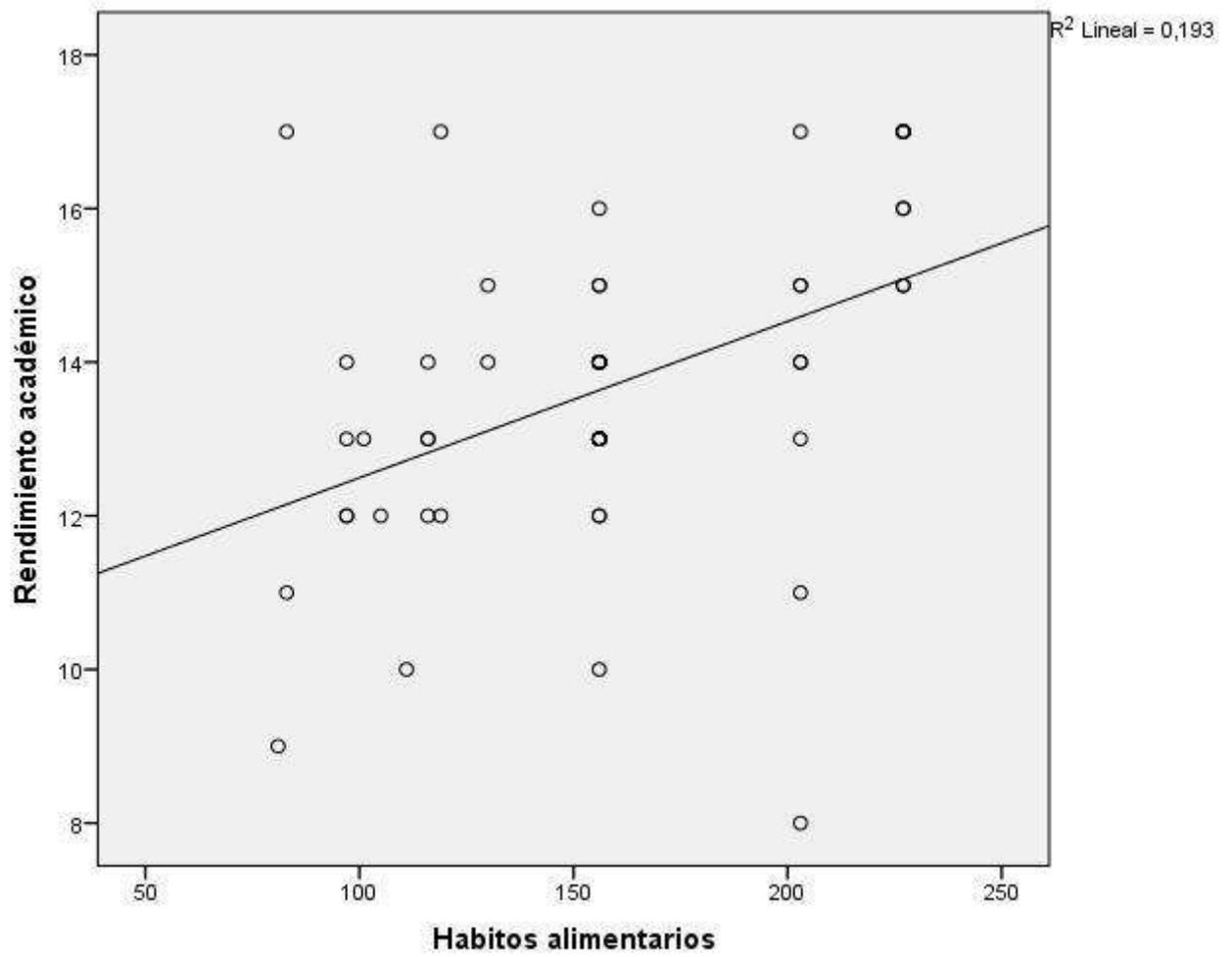


Figura 6. Los hábitos de alimentación y el rendimiento académico.

Hipótesis específica 1

H_a: Existe una relación significativa entre los hábitos de alimentación y el rendimiento académico en área de comunicación en los estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018.

H₀: No existe una relación significativa entre los hábitos de alimentación y el rendimiento académico en área de comunicación en los estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018.

Tabla 9

Los hábitos de alimentación y el rendimiento académico en el área de comunicación

Correlaciones			
		Habitos alimentarios	Area comunicación
Rho de Spearman	Habitos alimentarios	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,611**
	Area comunicación	N	55
		Coefficiente de correlación	,611**
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	55	

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

En la tabla 9 se obtuvo un coeficiente de correlación de $r=0,611$, con un valor $\text{Sig}<0,05$ con lo que se acepta la hipótesis alternativa y se refuta la hipótesis nula. En consecuencia existe una relación significativa entre los hábitos de alimentación y el rendimiento académico en área de comunicación en los estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018, siendo de magnitud buena.

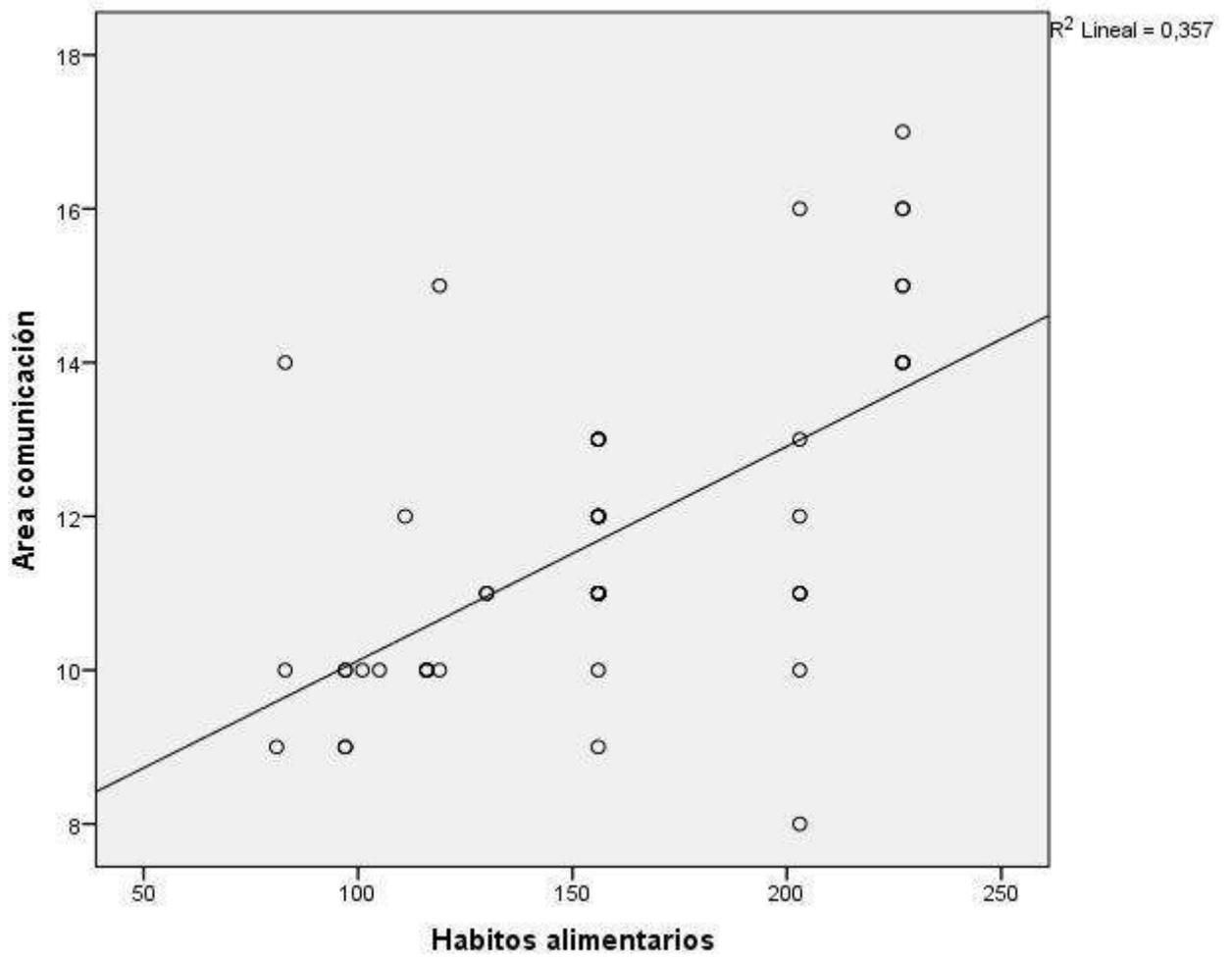


Figura 7. Los hábitos de alimentación y el rendimiento académico en el área de comunicación.

Hipótesis específica 2

H_a: Existe una relación significativa entre los hábitos de alimentación y el rendimiento académico en área de matemática en los estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018.

H₀: No existe una relación significativa entre los hábitos de alimentación y el rendimiento académico en área de matemática en los estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018.

Tabla 10

Los hábitos de alimentación y el rendimiento académico en el área de matemática

Correlaciones			
		Habitos alimentarios	Area Matemática
Habitos alimentarios	Coefficiente de correlación	1,000	,424**
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	55	55
Area Matemática	Coefficiente de correlación	,424**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	55	55

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

En la tabla 10 se obtuvo un coeficiente de correlación de $r=0,424$, con un valor $\text{Sig}<0,05$ con lo que se acepta la hipótesis alternativa y se refuta la hipótesis nula. En consecuencia se evidencia que existe una relación significativa entre los hábitos de alimentación y el rendimiento académico en área de matemática en los estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018, siendo de magnitud moderada.

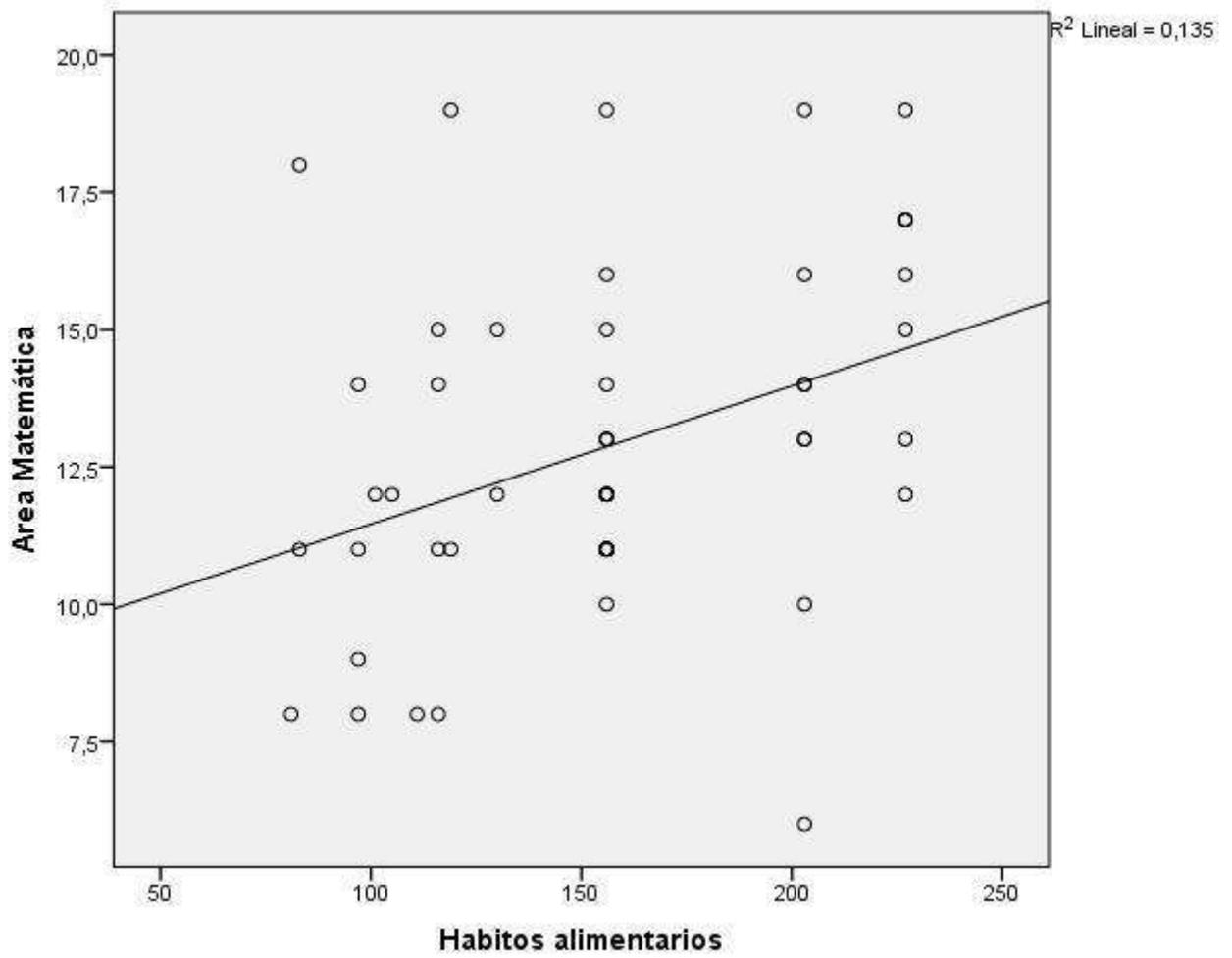


Figura 8. Los hábitos de alimentación y el rendimiento académico en el área de matemática.

Hipótesis específica 3

Hipótesis Alternativa **H_a**: Existe una relación significativa entre los hábitos de alimentación y el rendimiento académico en área de educación física en los estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018.

Hipótesis nula **H₀**: No existe una relación significativa entre los hábitos de alimentación y el rendimiento académico en área de educación física en los estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018.

Tabla 11

Los hábitos de alimentación y el rendimiento académico en el área de educación física

Correlaciones				
		Hábitos alimentarios	Area Educación física	
Rho de Spearman	Hábitos alimentarios	Coeficiente de correlación	1,000	,335*
		Sig. (bilateral)	.	,012
	N	55	55	
	Area Educación física	Coeficiente de correlación	,335*	1,000
		Sig. (bilateral)	,012	.
	N	55	55	

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

En la tabla 11 se obtuvo un coeficiente de correlación de $r=0,335$, con un valor $\text{Sig}<0,05$ con lo que se acepta la hipótesis alternativa y se refuta la hipótesis nula. En consecuencia se evidencia que existe una relación significativa entre los hábitos de alimentación y el rendimiento académico en área de educación física en los estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018, de magnitud baja.

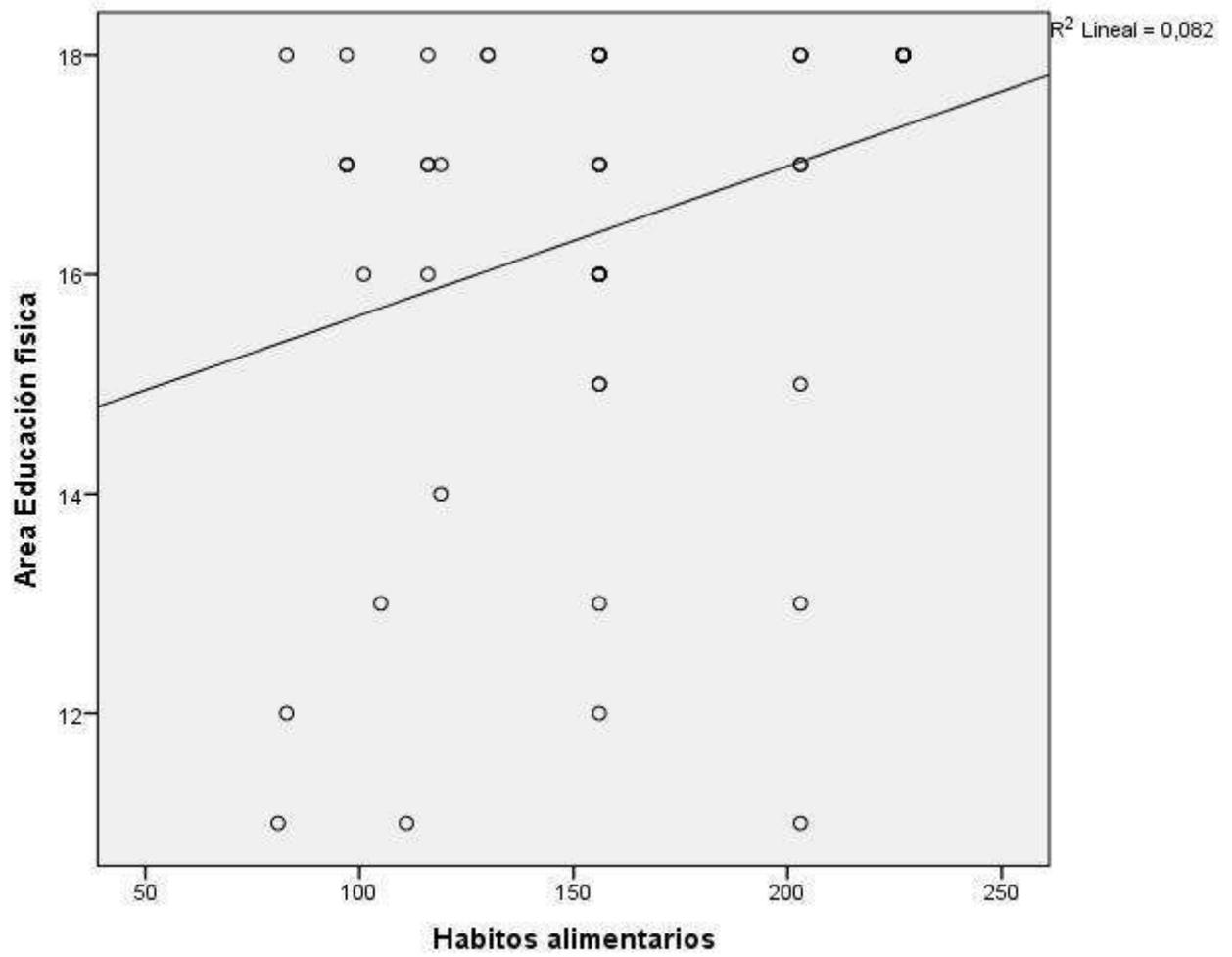


Figura 9. Los hábitos de alimentación y el rendimiento académico en el área de educación física.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

5.1. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El estudio realizado tiene coincidencia con los resultados de otras investigaciones a nivel internacional y nacional, referido a las variables consideradas, a continuación, se expone:

En el resultado de la investigación sobre la hipótesis general, existe una relación significativa entre los hábitos de alimentación y rendimiento académico en los estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018, siendo de magnitud moderada.

Estos resultados guardan relación a los encontrados por Ramos (2018) en su tesis *hábitos alimenticios en el desempeño escolar de los estudiantes del 9no de E.G.B. del colegio fiscal Francisco Huerta Rendon de Guayaquil. Propuesta: Campaña nutricional 2018-2019*, tesis de Licenciatura, Universidad de Guayaquil; donde concluye que en muchos estudiantes de 9no de E.G.B. del colegio Francisco Huerta Rondón los hábitos alimenticios inciden en su desempeño escolar, asimismo, el bajo desempeño de la mayoría de los estudiantes del 9no se debe a los hábitos alimenticios.

Por otro lado difieren de Morales (2016), en su tesis *“actividad física, hábitos alimentarios y su relación con el nivel de uso de las tecnologías de información y comunicación en adolescentes de la región Callao”*, (Tesis Doctoral), Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima-Perú; donde concluye que no se encontró relación significativa entre el nivel de uso de las tecnologías de información y comunicación con el nivel de actividad física ni con el de los hábitos alimentarios de los adolescentes.

En cuanto al resultado de la hipótesis específica: Existe una relación significativa entre los hábitos de alimentación y el rendimiento académico en área de

comunicación en los estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018, siendo de magnitud buena.

Este resultado guarda relación con los datos de Sayán (2018), en su tesis *hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes de I.E.P. Franklin D. Roosevelt, Comas, 2017, (Tesis de Maestría), Universidad César Vallejo, Lima-Perú*; concluye que existe relación positiva ($Rho=0,584$) y significativa ($sig=,000$) en el nivel de correlación moderada entre los hábitos alimentarios y rendimiento académico de los estudiantes adolescentes de la I, E.P. Franklin Roosevelt, Comas, 2017.

Asimismo, los resultados de la hipótesis: Existe una relación significativa entre los hábitos de alimentación y el rendimiento académico en área de matemática en los estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018, siendo de magnitud moderada.

Este estudio se relaciona con los datos encontrados por Castillo y Vivancos (2019), en la investigación *hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Esta,2019, (Tesis de Licenciatura), Universidad peruana Unión, Lima-Perú*; encontró que los estudiantes con un estilo de vida basado en buenos hábitos alimenticios y una práctica moderada de actividad física, conllevan a un mejor control de estrés en un ambiente universitario.

Asimismo, guarda relación con el estudio de Cornejo (2019), en el estudio *incidencia de los hábitos alimentarios sobre el rendimiento académico de los estudiantes del colegio gran maestro Juan Enrique Pestalozzi del distrito Jacobo Hunter de la ciudad de Arequipa 2018, (Tesis de Licenciatura), Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa-Perú*; donde logró que la relación ($Rho=0,223$) es positiva, baja y significativa al 95% entre hábitos alimentarios y rendimiento académico de los estudiantes del colegio gran maestro Juan Enrique Pestalozzi (Hunter).

Finalmente, el resultado encontrado en la hipótesis, existe una relación significativa entre los hábitos de alimentación y el rendimiento académico en área

de educación física en los estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018, de magnitud baja.

Se relaciona con la investigación de Mora (2019), en la tesis *relación entre el estado nutricional y los hábitos alimenticios entre escolares de 4to y 7mo año de educación básica de la Unidad Educativa Amparo Espinoza de Unda en el periodo de noviembre 2018 a Enero del 2019*; donde concluye que tesis relación entre el estado nutricional y los hábitos alimenticios entre escolares de 4to y 7mo año de educación básica de la Unidad Educativa Amparo Espinoza de Unda en el periodo de noviembre 2018 a Enero del 2019.

A este resultado, se relaciona los estudios realizados por Macias, Gordillo y Camacho (2012), en el estudio Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud, donde concluye que los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres sociales en interacción con otros, si hubiera rechazo, esta se debe insistir repetidamente guiados por los padres y adultos.

5.2. CONCLUSIONES

Primero: Existe una relación significativa entre los hábitos de alimentación y rendimiento académico en los estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018, siendo de magnitud moderada.

Segundo: Existe una relación significativa entre los hábitos de alimentación y el rendimiento académico en área de comunicación en los estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018, siendo de magnitud buena.

Tercero: Existe una relación significativa entre los hábitos de alimentación y el rendimiento académico en área de matemática en los estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018, siendo de magnitud moderada.

Cuarto: Existe una relación significativa entre los hábitos de alimentación y el rendimiento académico en área de educación física en los estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018, de magnitud baja.

5.3. RECOMENDACIONES

Promover en las instituciones educativas la implantación de programas de alimentación escolar para el mantenimiento de la salud, en base al consumo de productos naturales, utilizando la estrategia de enseñanza.

Realizar talleres de capacitación al personal que atiende o alquila los kioscos en la preparación de comidas balanceadas, promocionando productos nutritivos y excluyendo comidas chatarra.

Programar charlas informativas y didácticas a los estudiantes, padres de familia, autoridades locales y público sobre la preparación de loncheras nutritivas y alimentos saludables, en coordinación con los especialistas.

Formar comités de alimentación en las instituciones educativas conformada por estudiantes, docentes, representante de los padres de familia y de la posta médica para generar talleres demostrativos sobre la alimentación balanceada y nutritiva.

CAPÍTULO V

FUENTES DE INFORMACIÓN

5.1. Fuentes Bibliográficas

- Covey S. (2004). Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva. S6^{ta} Edición. Buenos Aires – Argentina: Ed. Paidós SAICF.
- Contreras, J. (2002) Nutrición y Dietas. España: Ergon
- Correa, M. (1998). Programa de hábitos de estudio para estudiantes de segunda etapa de educación básica. Tesis para optar el Grado Académico de Magister en Educación. Universidad Pedagógica Libertador. Caracas, Venezuela.
- Berdanier, C. (2013). Nutrición y alimentos. México: Teoxaca.
- Hernández S., R.; Fernández-C., C. y Baptista L., Pilar (2010). Metodología de la Investigación. 5ta. Edición. Edit. McGraw-Hill Interamericana. México.
- Martínez, A., Astiasarán, I. y Madrigal, H. (2002). Alimentación y salud pública. 2da Edic. Madrid- España. Editorial Mc Graw Hill.
- Morales (2016). Actividad física, hábitos alimentarios y su relación con el nivel de uso de las tecnologías de información y comunicación en adolescentes de la región Callao, (Tesis Doctoral), Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima-Perú.
- Méndez, C. (2007). Alimentación, consumo y salud. España: Edita Fundación.
- Ramírez y Silva (2019). Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en trabajadores administrativos de la Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto; mayo-noviembre 2018 (Tesis de Licenciatura), Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto- Perú
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA (2005). Diccionario de la lengua española. Editorial ESPASSA.
- Sayán (2018). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes de I.E.P. Franklin D. Roosevelt, Comas, 2017, (Tesis de Maestría), Universidad César Vallejo, Lima- Perú.

5.2. Fuentes electrónicas

- Bastidas , A., Santana , F., Sisalema , E., & Puglla , K. (2017). Estado nutricional y su relación con el consumo de alimentos de los niños/niñas del Centro Educativo Emanuel en la Ciudad de Guayaquil Dentro del Periodo 2016-2017. (Tesis de Licenciatura). Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, Guayaquil. Obtenido de <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/7637/1/T-UCSG-PREMEDI-NUTRI-212.pdf>
- Bienestar y Salud. [Revista de Internet]. Hábitos alimentarios adecuados y saludables. Abril, 2016. Visitado el: 12-07-2018. Disponible en: <https://uy.emedemujer.com/bienestar/alcance-habitos-alimenticios-adecuados-ysaludables/>
- Castillo y Vivancos (2019). Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Esta,2019, (Tesis de Licenciatura), Universidad peruana Unión, Lima-Perú.
- Cornejo (2019). Incidencia de los hábitos alimentarios sobre el rendimiento académico de los estudiantes del colegio gran maestro Juan Enrique Pestalozzi del distrito Jacobo Hunter de la ciudad de Arequipa 2018, (Tesis de Licenciatura), Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa-Perú.
- Edel, R. (2003). El rendimiento académico: Concepto, investigación y desarrollo. REICE – Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación. <http://www.ice.deusto.es/RINACE/reice/vol1n2/Edel.pdf>
- Macias A, Gordillo L y Camacho E. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Rev Chil Nutr [Revista en línea]. 2012 [Consultado el 20 de diciembre]; 39(3) (40-43). Disponible en:

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071775182012000300006

- Mora, P. (2019). Relación entre el estado nutricional y los hábitos alimenticios entre escolares de 4to y 7mo año de educación básica de la Unidad Educativa Amparo Espinoza de Unda en el periodo de noviembre 2018 a Enero del 2019, tesis de Licenciatura, Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, Ecuador. Recuperado de <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/41646>
- Ramos (2018). Hábitos alimenticios en el desempeño escolar de los estudiantes del 9no de E.G.B. del colegio fiscal Francisco Huerta Rendon de Guayaquil. Propuesta: Campaña nutricional 2018-2019, tesis de Licenciatura, Universidad de Guayaquil. Recuperado de : <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/12404>
- Torres L, Francés M. (2007). [revista en Internet]. Dieta equilibrada: guía para enfermeras de atención primaria. Visitado el: 16-04-2018. Volumen N° 1 pp. 19. Disponible en: <http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/Gu%C3%ADa%20APDiet%C3%A9ticaWeb.pdf>
- OMS. [Internet] Índice de masa corporal. Visitado el 12-05-2018. Disponible en: <http://www.who.int/features/factfiles/obesity/facts/es/index7.html>
- VIX -Mujer [Artículo de Internet]. La higiene de los alimentos. España – 2010. [fecha de acceso 16-04-2018]. Disponible en: <https://www.vix.com/es/imj/salud/2010/05/05/la-higiene-de-los-alimentos>

ANEXOS

ANEXO N. ° 02



UNIVERSIDAD NACIONAL “JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN”

ENCUESTA

Estimado(a) estudiante, agradezco su valiosa colaboración. Lee atentamente cada pregunta, luego responda con veracidad y honestidad. La información que proporcionará será muy importante para fundamentar mi trabajo de investigación

INSTRUCCIONES: Cada pregunta presenta cinco alternativas, priorice una de las respuestas y marque con una X la respuesta que usted crea conveniente, teniendo en cuenta que:

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

ÍTEMS O PREGUNTAS	1. Nunca	2. Casi nunca	3. A veces	4. Casi siempre	5. Siempre
HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN					
ALIMENTOS ENERGÉTICOS					
1. Considero que el arroz me da energía por eso consumo					
2. La avena es mi comida favorita por tanto consumo					
3. Es deliciosa todas las comidas preparadas a base de cebada por eso como					
4. Acostumbro comer el trigo entero y partido					
5. La cancha es deliciosa, acompaña a todas las comidas					
6. Sé el valor proteico de la kiwicha, entonces forma parte de nuestra dieta					
7. La quinua es energético, eso hace que forme parte de nuestra dieta					
8. El consumo del pan forma parte de nuestra dieta cotidiana sobre todo en el desayuno					
9. Consumo la harina en variedad de alimentos preparados en casa					
10. Los tallarines rojos y verdes son forman parte de la dieta por eso con sumo					
11. Como las galletas porque es mi cereal favorito					
12. Mi desayuno en casa es quinua, avena o kiwicha, pero con bastante azúcar					
13. Considero que el almuerzo preparado en casa es nutritivo, con poca sal y aceite					
14. Al momento de la cena estamos juntos, deleito de la comida y escuchar comentarios					
15. Considero que el chocolate, la mermelada y la miel me mantiene activo por eso consumo					
16. Las comidas preparadas con papa y yuca son mis favoritas, eso hace que consuma					
17. En casa consumo la variedad de comidas preparadas con camote y el olluco					
18. Como las frutas secas durante la semana porque pienso que me da energía					

ALIMENTOS CONSTRUCTORES					
19. Consumo la carne de res preparados en variados potajes					
20. Comemos la carne de ovino porque es nuestro potaje favorito					
21. Deleito cuando como la carne de pollo porque es más accesible					
22. La pachamanca de chanco es potaje tradicional sobre todo en la fiesta por eso consumo					
23. La carne de cuy es delicioso, además no tiene grasa por eso consumo					
24. En casa comemos chicharrón de conejo porque criamos en horas libres					
25. El ceviche de pato es mi plato favorito por eso consumo					
26. La pavita es parte de nuestro potaje, en tanto consumimos en casa					
27. Consumo la variedad de pescados porque tienen muchas proteínas					
28. El atún preparado en sus variadas presentaciones se consume sobre todo en casa					
29. consumo la mayoría de los productos marinos, mariscos, pescado, yuyos, etc.					
30. Forma parte de nuestro potaje el huevo de corral y de codorniz, por eso consumimos					
31. Consumo las lentejas y garbanzos porque siento que me siento mejor ese día					
32. Consumo habas porque siento que tengo mucha energía todo el día					
33. El canario y panamito forma parte del menú, eso hace que consumamos					
34. Como pallares, soya y arvejas, porque siento que me da mucha energía					
35. Consumo leche y yogurt sobre todo en el desayuno					
36. En casa como queso y requesón en trozos con pan o en papa a la huancaína					
37. Consumo las frutas secas como maní y nueces					
38. Consumo la fruta seca como la almendra y pecana son deliciosas					
ALIMENTOS PROTECTORES					
39. Consumo frutas como plátano, manzana y naranja sé soy buenas					
40. Otras frutas que consumo son la mandarina, uva y pera son deliciosas					

41. En el desayuno consumo fresa, piña y papaya, porque me dan vitalidad					
42. También consumo el melón y coco en la estación que hay en el mercado					
43. Consumo el limón y la carambola en el refresco soy mis favoritos					
44. También consumo tuno, guanábana y pacay en su temporada					
45. También consumo la col, la espinaca y coliflor en el menú					
46. En las ensaladas consumo el pepino, la lechuga y la cebolla					
47. Consumo la zanahoria, la caigua y el choclo en el almuerzo y cena					
48. Forma parte del menú el zapallo, la vainita y la calabaza, por eso consumo					
49. Entre la bebida consumo agua mineral y hervida en casa					
50. Otras bebidas que consumo es la gaseosa y refrescos					
51. Asimismo, consumo las bebidas deportivas después de las actividades físicas					
52. Entre las infusiones consumo hierba luisa, anís y manzanilla					

MATRIZ DE CONSISTENCIA

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE SECUNDARIA DE LA I.E FÉLIX B. CÁRDENAS, SANTA MARÍA 2018.

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables e Indicadores	Metodología	Técnicas/Instrumentos
<p>Problema General: ¿En qué medida los hábitos de alimentación se relaciona con el rendimiento académico en los estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María? 2018</p> <p>Problemas específicos</p> <p>a) ¿De qué manera los hábitos de alimentación se relaciona con el rendimiento académico en área de comunicación en los estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María? 2018</p> <p>b) ¿Qué relación existe entre los hábitos de alimentación y el rendimiento académico en área de matemática en los estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María? 2018</p> <p>c) ¿Cuál es la relación entre los hábitos de alimentación y el rendimiento académico en área de educación física en los estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María? 2018</p>	<p>Objetivos Generales: Determinar el grado de relación entre los hábitos de alimentación y rendimiento académico en los estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018</p> <p>Objetivos Específicos</p> <p>a) Identificar el grado de relación entre los hábitos de alimentación y el rendimiento académico en área de comunicación en los estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018</p> <p>b) Establecer el grado de relación entre los hábitos de alimentación y el rendimiento académico en área de matemática en los estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018</p> <p>c) Analizar el grado de relación entre los hábitos de alimentación y el rendimiento académico en área de educación física en los estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018</p>	<p>Hipótesis General Existe una relación significativa entre los estilos de aprendizaje y rendimiento académico en los estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018</p> <p>Hipótesis Específicas</p> <p>a) Existe una relación significativa entre los hábitos de alimentación y el rendimiento académico en área de comunicación en los estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018</p> <p>b) Existe una relación significativa entre los hábitos de alimentación y el rendimiento académico en área de matemática en los estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018</p> <p>c) Existe una relación significativa entre los hábitos de alimentación y el rendimiento académico en área de educación física en los estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Félix B. Cárdenas, Santa María 2018</p>	<p>Variable Independiente (X) HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN</p> <p>Dimensión 1: Alimentos energéticos Cereales y derivados Grasas y aceite Azúcares Tubérculos</p> <p>Dimensión 2: Alimentos constructores Carne y derivados Menestras y legumbres Leche y derivados Frutos secos</p> <p>Dimensión 3: Alimentos protectores Frutas Vegetales y hortalizas Líquidos y bebidas</p> <p>Variable Independiente (Y) RENDIMIENTO ACADÉMICO</p> <p>Dimensión 1: Notas finales de COMUNICACIÓN</p> <p>Dimensión 2: Notas finales de MATEMÁTICA</p> <p>Dimensión 3: Notas finales de EDUCACIÓN FÍSICA</p>	<p>Tipo de estudio</p> <p>Descriptiva-Explicativa</p> <p>Diseño de Investigación</p> <p>Correlacional</p> <p>Población 55</p> <p>Muestra 55 estudiantes 2° A: 20 2° B: 22 2° C: 13</p>	<p>Técnicas</p> <p>Encuestas</p> <p>Instrumento</p> <p>Cuestionario hábitos de alimentación</p> <p>Actas de Evaluación</p>

Codigo	Rendimiento académico							
	Area comunicación		Area Matemática		Area Educación física		Prom	V2
	N1	D5	N2	D6	N3	D7		
1	11	En Proceso	12	En Proceso	18	Logro Destacado	14	Logro Previsto
2	14	Logro Previsto	18	Logro Destacado	18	Logro Destacado	17	Logro Previsto
3	13	En Proceso	13	En Proceso	18	Logro Destacado	15	Logro Previsto
4	9	En Inicio	8	En Inicio	11	En Proceso	9	En Inicio
5	12	En Proceso	8	En Inicio	11	En Proceso	10	En Inicio
6	15	Logro Previsto	19	Logro Destacado	18	Logro Destacado	17	Logro Previsto
7	14	Logro Previsto	13	En Proceso	18	Logro Destacado	15	Logro Previsto
8	8	En Inicio	6	En Inicio	11	En Proceso	8	En Inicio
9	15	Logro Previsto	19	Logro Destacado	17	Logro Previsto	17	Logro Previsto
10	11	En Proceso	15	Logro Previsto	18	Logro Destacado	15	Logro Previsto
11	10	En Inicio	11	En Proceso	17	Logro Previsto	13	En Proceso
12	15	Logro Previsto	15	Logro Previsto	18	Logro Destacado	16	Logro Previsto
13	10	En Inicio	11	En Proceso	16	Logro Previsto	12	En Proceso
14	12	En Proceso	12	En Proceso	13	En Proceso	12	En Proceso
15	11	En Proceso	16	Logro Previsto	18	Logro Destacado	15	Logro Previsto
16	11	En Proceso	11	En Proceso	18	Logro Destacado	13	En Proceso
17	11	En Proceso	11	En Proceso	18	Logro Destacado	13	En Proceso
18	10	En Inicio	12	En Proceso	13	En Proceso	12	En Proceso
19	13	En Proceso	14	Logro Previsto	17	Logro Previsto	15	Logro Previsto
20	10	En Inicio	15	Logro Previsto	18	Logro Destacado	14	Logro Previsto
21	16	Logro Previsto	17	Logro Previsto	18	Logro Destacado	17	Logro Previsto
22	11	En Proceso	13	En Proceso	16	Logro Previsto	13	En Proceso
23	10	En Inicio	11	En Proceso	12	En Proceso	11	En Proceso
24	11	En Proceso	12	En Proceso	18	Logro Destacado	14	Logro Previsto
25	17	Logro Previsto	17	Logro Previsto	18	Logro Destacado	17	Logro Previsto
26	11	En Proceso	11	En Proceso	18	Logro Destacado	13	En Proceso
27	11	En Proceso	16	Logro Previsto	16	Logro Previsto	14	Logro Previsto
28	10	En Inicio	8	En Inicio	17	Logro Previsto	12	En Proceso
29	9	En Inicio	8	En Inicio	18	Logro Destacado	12	En Proceso
30	11	En Proceso	14	Logro Previsto	18	Logro Destacado	14	Logro Previsto
31	12	En Proceso	19	Logro Destacado	18	Logro Destacado	16	Logro Previsto
32	10	En Inicio	14	Logro Previsto	17	Logro Previsto	14	Logro Previsto
33	13	En Proceso	12	En Proceso	18	Logro Destacado	14	Logro Previsto

34	12	En Proceso	11	En Proceso	17	Logro Previsto	13	En Proceso
35	11	En Proceso	11	En Proceso	16	Logro Previsto	13	En Proceso
36	16	Logro Previsto	17	Logro Previsto	18	Logro Destacado	17	Logro Previsto
37	14	Logro Previsto	16	Logro Previsto	18	Logro Destacado	16	Logro Previsto
38	9	En Inicio	10	En Inicio	12	En Proceso	10	En Inicio
39	16	Logro Previsto	19	Logro Destacado	17	Logro Previsto	17	Logro Previsto
40	10	En Inicio	13	En Proceso	15	Logro Previsto	13	En Proceso
41	11	En Proceso	10	En Inicio	13	En Proceso	11	En Proceso
42	10	En Inicio	11	En Proceso	14	Logro Previsto	12	En Proceso
43	12	En Proceso	15	Logro Previsto	16	Logro Previsto	14	Logro Previsto
44	10	En Inicio	11	En Proceso	17	Logro Previsto	13	En Proceso
45	9	En Inicio	9	En Inicio	17	Logro Previsto	12	En Proceso
46	12	En Proceso	11	En Proceso	15	Logro Previsto	13	En Proceso
47	14	Logro Previsto	12	En Proceso	18	Logro Destacado	15	Logro Previsto
48	10	En Inicio	14	Logro Previsto	16	Logro Previsto	13	En Proceso
49	11	En Proceso	12	En Proceso	18	Logro Destacado	14	Logro Previsto
50	11	En Proceso	12	En Proceso	16	Logro Previsto	13	En Proceso
51	10	En Inicio	12	En Proceso	16	Logro Previsto	13	En Proceso
52	13	En Proceso	13	En Proceso	17	Logro Previsto	14	Logro Previsto
53	11	En Proceso	12	En Proceso	15	Logro Previsto	13	En Proceso
54	13	En Proceso	14	Logro Previsto	18	Logro Destacado	15	Logro Previsto
55	12	En Proceso	13	En Proceso	17	Logro Previsto	14	Logro Previsto

