

**UNIVERSIDAD NACIONAL  
JOSE FAUSTINO SANCHEZ CARRION  
FACULTAD DE EDUCACION**



**TESIS**

**HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL NIVEL DE RENDIMIENTO  
ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DEL 6TO GRADO DE LA  
I.E.E.20190 REPUBLICA DE CHILE – SAN VICENTE DE CAÑETE 2021**

AUTOR: YACTAYO CASTILLON ANA GIOMAYRA

ASESOR: Mg. NICHÓ ALCANTARA JOSÉ LEONEL

LICENCIADA EN EDUCACIÓN Nivel PRIMARIA Especialidad: EDUCACIÓN  
PRIMARIA Y PROBLEMAS DE APRENDIZAJE



Mg. José Leonel Nicho Alcántara  
DNU. 377

**HUACHO –PERU**

**2023**

# HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL NIVEL DE RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS

## INFORME DE ORIGINALIDAD

18%

INDICE DE SIMILITUD

19%

FUENTES DE INTERNET

1%

PUBLICACIONES

8%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="http://repositorio.unjfsc.edu.pe">repositorio.unjfsc.edu.pe</a> Fuente de Internet	15%
2	Submitted to Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion Trabajo del estudiante	2%
3	<a href="http://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	<1%
4	Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Peru Trabajo del estudiante	<1%
5	<a href="http://repositorio.uta.edu.ec">repositorio.uta.edu.ec</a> Fuente de Internet	<1%
6	Submitted to Universidad Catolica Sedes Sapientiae Trabajo del estudiante	<1%
7	<a href="http://tecnologiaconruth.blogspot.com">tecnologiaconruth.blogspot.com</a> Fuente de Internet	<1%
8	<a href="http://repositorio.autonomadeica.edu.pe">repositorio.autonomadeica.edu.pe</a> Fuente de Internet	

## DEDICATORIA

Hacia nuestro padre creador de todas las cosas en este infinito universo, por siempre estar presente en cada decisión que tome.

*La autora*

## AGRADECIMIENTO

Mi alegría está grande y permitirme desarrollar como maestra y mis hijos: Luis, Eytan y Luana; porque regocijo mis angustias, temores y alegría y fortaleza en ellos.

La autora

## RESUMEN

La etapa determina del desarrollo del tema realizado hábitos alimenticios en el nivel de rendimiento académico de los alumnos del 6to grado de la I.E.E.20190 república de Chile – San Vicente de Cañete 2021; un enfoque cuantitativo, en la medida que usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, población está constituida por 175 alumnos de la I.E.E. 20190 república de Chile – San Vicente de Cañete 2021. **Muestra.** Tipo de muestreo aleatorio constituido por 46 alumnos del 6to grado de la I.E.E. 20190 república de Chile – San Vicente de Cañete, detallamos el reporte estadístico: tabla 1 y figura 1 se observa el 84,08% de los estudiantes no todos consumen sus alimentos desayuno, al muerzo y cena; un 15,02% se viene de su casa sin tomar desayuno; el 87,00% de los estudiantes no consumen frutas y un 13,04% si consumen frutas, como podemos visualizar son pocos que consumen frutas. En relación si consumen cena se puede visualizar que el 86,96% de los estudiantes si están consumen su cena de arroz y huevo frito y un 13,04% hace mención que su cena es de taza de té y dos panes con mantequilla; laminas que muestra en las clases se puede visualizar que el 84,08% de las estudiantes manifiestas si muestra laminas y explica en el desarrollo de clases, el 15,2% si les gustan que no apliquen laminas. En relación con la a los ejercicios aplicados por el docente que permite el aprendizaje interactuado entre compañeros de estudios se observa que el 91,30% de los estudiantes participan y permiten una evaluación interactiva entre estudiantes y docente y un 8,70% su participación es poco no busca integrarse al equipo de grupo.

Palabras Claves: Hábitos, Alimentos, rendimiento académico, estudiantes.

## ABSTRAC

The stage determines the development of the theme carried out eating habits at the level of academic performance of the students of the 6th grade of the I.E.E.20190 Republic of Chile - San Vicente de Cañete 2021; a quantitative approach, to the extent that data collection is used to test hypotheses, based on numerical measurement and statistical analysis, the population is made up of 175 students from the I.E.E. 20190 República de Chile – San Vicente de Cañete 2021. Sample. Type of random sampling consisting of 46 students from the 6th grade of the I.E.E. 20190 Republic of Chile - San Vicente de Cañete, we detail the statistical report: Table 1 and Figure 1 show 84.08% of the students, not all of them consume their food for breakfast, lunch and dinner; 15.02% come home without having breakfast; 87.00% of the students do not consume fruit and 13.04% do consume fruit As we can see, there are few who consume fruits. In relation to whether they eat dinner, it can be seen that 86.96% of the students eat their dinner of rice and a fried egg and 13.04% mention that their dinner is a cup of tea and two pieces of bread with butter; sheets that it shows in the classes, it can be seen that 84.08% of the students manifest if it shows sheets and explains in the development of classes, 15.2% if they like that they do not apply sheets. In relation to the exercises applied by the teacher that allows interactive learning between fellow students, it is observed that 91.30% of the students participate and allow an interactive evaluation between students and teacher and 8.70%, their participation is little, they do not seek to join the group team.

Keywords: Habits, Food, academic performance, students.

# INDICE

CARATULA

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

INDICE

RESUMEN

ABSTRAC

INTRDUCCIÒN

CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema General

1.2.2. Problemas específicos

1.3 Formulación de objetivos

1.3.1. Objetivo General

1.3.2. Objetivos específicos

1.4. Justificación.

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la Investigacion.

2.2 Antecedente Internacional

2.3 Antecedente Nacional

2.3.1 Bases Teóricas Científicas

2.3.2 Bases Filosóficas

2.3.3 Definición de términos básicos

2.4 Formulacion de Hipotesis.

2.4.1 Hipótesis general

2.4.2 Hipótesis específicas

2.4.3 Operacionalización de variables

**CAPÍTULO III METODOLOGÍA**

3.1. Diseño metodológico

3.2 Población y muestra

3.2.1. Población.

3.2.2. Muestra

3.3. Técnicas de recolección de datos

3.4. Técnicas de procesamiento de la información

**CAPÍTULO IV RESULTADOS**

4.1 Análisis de datos

4.2 Contratación de Hipótesis

**CAPÍTULO V DISCUSIÓN**

5.1 Discusión de los resultados

**CAPÍTULO VI CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

6.1 Conclusiones

6.2 Recomendaciones

**REFERENCIAS**

7.1 Fuentes Bibliográficas

**ANEXO**

Encuesta

Matriz de consistencia

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación titulada hábitos alimenticios en el nivel de rendimiento académico de los alumnos del 6to grado de la I.E.E. 20190 republica de chile – san Vicente de cañete 2021. Es un estudio descriptivo correlacional, para determinar la relación que existe entre las variables hábitos alimenticios y rendimiento académico.

La alimentación es la fuente importante de todo desarrollo en los seres humanos, por lo cual es algo que se debe de tomar en serio, de modo que se hacen siempre investigación para determinar la salud general de las personas, y como la alimentación va influir en su desarrollo o bien tiempo de vida.

En otro plano también para que la alimentación sea buena e influya en las personas directamente se debe de tener conocimientos requeridos de forma que va ayudar a impulsar el desarrollo.

La etapa en la que todo ser humano se va desarrollar mas y aprender es en la etapa de la infancia es por eso que la gran parte de padres de familia prefieren que sus hijos aprendan y conozcan más, a la vez que se les brinda una serie de proteína si vitaminas recomendadas por el médico pediatra, es importante siempre seguir todas las indicaciones, ya que con esto se va adquirir un desarrollo completo que aporte no solo un desarrollo físico sino también un desarrollo emocional y de coeficiente que hoy en día es lo que destacara siempre y lo que la gran mayoría de padres de familia pretende.

En el plano de la educación la forma como un estudiante destaque es eficaz para todos, ya se el docente el padre de familia o bien la institución, porque esto va ocasionar logros y al existir competencias va permitir mencionar que la educación es la mejor en dicha institución así mismo se va permitir el desarrollo de y avance del rendimiento escolar.

Otro punto importante es que siempre se va estar haciendo medición de como son los conocimientos de los niños es decir a través de los exámenes o pruebas Se va verificar si la educación es la adecuada, permitiendo así conocer, si existen problemas o si hay que realizar cambios, o bien por que el motivo de la falta de educación, la gran parte de alumnos al tener problemas de aprendizaje, no suele acudir al padre o maestro, opta siempre por pedir ayuda a uno de sus compañeros, pero que sucedería si todos están en un nivel bajo, se ocasionaría un error en cadena en el que no había una solución, por ende siempre es importante medir las puntuaciones que obtienen cada estudiante.

Se menciona también que en toda educación de las personas van a existir, predisponentes que ocasionen problemas, tales como la falta de apoyo, ya sea por la economía de los padres, o bien por falta de apoyo moral por parte de la misma familia.

Se presenta innumerables problemas que la persona debe afrontar si desea tener una buena educación o sobresalir adelante, por otro lado, la falta de nutrientes ocasiona el cansancio muy rápido, siendo que el gasto cerebral demanda más proteínas y minerales hacia la persona.

## **CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1.Descripción de la realidad problemática**

Para que exista una buena enseñanza sobre los buenos hábitos de alimentos y de la vida, los padres deben de tener los conocimientos requeridos para poder orientar a sus menores hijos en este camino del aprendizaje, solo de este modo ellos podrán conocer más acerca de lo que los rodea y de que es malo y que no, existen muchos casos en los que los padres tienen las posibilidades económicas necesarias pero no saben acerca de cómo orientar bien a sus hijos lo cual también es un problema, como puede suceder al revés familias con escasos recursos de dinero pero que saben cómo ayudar a su hijo, pero el problema se basaría en la falta de dinero.

De acuerdo a estudios realizados en México y en partes del país, sobre la obesidad, se detectó que la mayoría de niños y adolescentes prefieren las bebidas o refrescos envasados lo que ocasiona el exceso de azúcares en sangre, de modo que el efecto es más colateral, llevando a ocasionar más enfermedades constantemente como falta de oxígeno, diabetes tipo 1, arritmias cardíacas, sumadas a las comidas chatarra que siempre van a existir en las escuelas, es un caso totalmente grave que se debe de tratar.

Ahora retomando a las medidas que se pueden tomar La OMS establece que se hagan charlas para dar a conocer acerca de la buena alimentación y estas charlas siempre vienen siendo realizadas en los hospitales, centros de salud y escuelas siendo una manera de poder prevenir enfermedades y a la vez de informar sobre las buenas elecciones que deben realizar los pobladores o ciudadanos, pero a pesar de las medidas que se tomen siempre habrán problemas como que la mayoría aun opta por estas comidas, no siendo por falta de ideas, sino que las comidas rápidas siempre van ser las que se preparen de inmediato como su mismo nombre lo menciona ( Rápido) |lo cual es algo que debe de tomar en

conciencia, o buscar alimentos rápidos pero que sean nutritivos, no otros que ocasionen un mal.

Como influye la buena alimentación en la educación: eso es algo ideal ya que el alumno que esta bien alimentado siempre va poder tener mayor ventaja que los demás estudiantes, al estar más atento, tendrá más resistencia al momento de estudiar, al realizar deportes igual, va estar totalmente favorecido en todos los aspectos lo que le permite tener un mejor desarrollo y a la vez sabrá que alimentos son buenos para él, como que alimentos son malos.

Aquel estudiante que tenga una mala alimentación, o bien una orientación mala sobre como consumir alimentos sanos, tendrá problemas, el primero sería la obesidad, la fatiga el cansancio constante y el desentendimiento de las enseñanzas, no prestaría atención, se distraería con rapidez o bien se dormiría en clases, lo que es algo que se debe de evitar.

Jiménez (2010) refiere que la educación es algo primordial que no debe ser tomada en juego, ya que desde que el alumno es pequeño, los cimientos de la educación se van a inculcar con el fin de que esta siga creciendo y desarrollándose, así mismo se hace mención de la mayoría de padres de familia debe de tener en cuenta que un buen alimento v influir directamente en la educación.

No solo eso sino el apoyo y la motivación que se le brinde en el proceso de años de estudio para poder formar buenos profesionales que aporten a la sociedad. Por otro lado, se hace un hincapié en los docentes ya que ellos deben de tener actualizaciones de trabajo para también enseñar sobre los buenos hábitos a los escolares, de manera que haciendo prevención y motivación se puede combatir este problema.

## **1.2 Formulación del problema**

### **1.2.1 Problema general**

¿Como influyen los hábitos alimenticios en el nivel de rendimiento académico de los alumnos del 6to grado de la I.E.E. 20190 republica de chile – san Vicente de cañete 2021?

### **1.2.2 Problemas específicos**

¿Como influyen las prácticas alimenticias en el nivel de rendimiento académico de los alumnos del 6to grado de la I.E.E. 20190 republica de chile – san Vicente de cañete 2021?

¿Como influyen las costumbres alimenticias en el nivel de rendimiento académico de los alumnos del 6to grado de la I.E.E. 20190 republica de chile – san Vicente de cañete 2021?

¿Como influyen las conductas alimenticias en el nivel de rendimiento académico de los alumnos del 6to grado de la I.E.E. 20190 republica de chile – san Vicente de cañete 2021?

## **1.3 Objetivo de la investigación**

### **1.3.1 Objetivo general**

Determinar en qué medida influye los hábitos alimenticios en el nivel de rendimiento académico de los alumnos del 6to grado de la I.E.E. 20190 republica de chile – san Vicente de cañete 2021

### **1.3.2 Objetivo específico**

Determinar en qué medida influye las practicas alimenticios en el nivel de rendimiento académico de los alumnos del 6to grado de la I.E.E. 20190 republica de chile – san Vicente de cañete 2021

Determinar en qué medida influye las costumbres alimenticias en el nivel de rendimiento académico de los alumnos del 6to grado de la I.E.E. 20190 republica de chile – san Vicente de cañete 2021

Determinar en qué medida influye las conductas alimenticias en el nivel de rendimiento académico de los alumnos del 6to grado de la I.E.E. 20190 republica de chile – san Vicente de cañete 2021

#### **1.4. Justificación de la investigación**

A continuación, mostrara las justificaciones de la investigación el cual se apreciarán desde puntos de vista diferentes.

##### **Justificación teórica**

El trabajo a realizar va aportar nuevos conocimientos sobre el 6to grado de primaria de la I.E.E. 20190 republica de chile – san Vicente de cañete 2021. el propósito del tema es verificar el grado de relación que hay entre variables.

##### **Justificación práctica**

El estudio demuestra su relevancia en atender los buenos hábitos alimenticios en la educación de los escolares. Los siguientes resultados van a permitir que el maestro pueda hacer modificaciones en su diseño de clases con el fin de mejorar las enseñanzas que brinda y así se pueda generar una mejor metodología que atienda

los diferentes tipos de estilos de estudio que puedan existir, para que los escolares tengan un buen aprendizaje colectivo.

### **Justificación metodológica,**

El siguiente estudio va generar un nuevo marco teórico, con procedimientos de recaudación de información confiables que va servir como referencia para futuras investigaciones que se realicen con el objetivo de mejorar la educación.

**Justificación social,** el siguiente trabajo aportara, con un mejoramiento de programas educativos, mediante talleres o reuniones en las que se impartirán charlas necesarias para la orientación y promoción de una adecuada alimentación, con el fin de que los estudiantes aprendan y cambien sus hábitos, con esto lograr un impulso en la educación, ya que el factor clave para todo desarrollo siempre será el tipo alimentación que reciban los escolares.

## **1.5 Delimitación del estudio**

La investigación se desarrolló con de profesores y de estudiantes.

## **1.6 Viabilidad del estudio**

El tema de tesis es totalmente viable por que cuenta con el suficiente financiamiento de los recursos, es decir economía por parte del egresado, muy aparte se cuenta con la muestra pedida ya que es una institución donde se puede acceder para la ejecución del proyecto.

También se cuenta con los datos requeridos para proseguir con el proyecto.

La investigación no causara ningún daño a la comunidad ni ambiente.

Se cuenta con un asesor experto.

Cuenta con una asesoría profesional.

## CAPITULO II

### MARCO TEORICO

#### 2.1.1 Antecedentes de la investigación

##### 2.1.2 Investigación Internacional

Galena M. et al. (2016) presentaron el proyecto *“Prevalencia de obesidad infantil relacionada con hábitos alimenticios y actividad física”*. Al hablar de la obesidad no solo hablamos de un problema a nivel internacional que hoy en día esta presente en todas partes y es ataca hasta para personas con condiciones económicas bajas o altas, esta enfermedad por así decirlo es silenciosa y ansiosa ya que causa problemas de arritmias cardiacas, diabetes tipo 1,2. Siendo también uno de los ocasionarte del problema de bullying en las escuelas. La solución a este tipo de problema son la inculcación de los cambios alimenticios con el fin de mejorar y que los estudiantes puedan cambiar sus aspectos, de la mano de ello debe ir los ejercicios que son un factor importante si se desea bajar de peso o bien adquirir un nuevo ritmo de vida. En el tema realizado se llegó a la idea final de que la obesidad arruina la estética en los escolares y causa problemas psicológicos y se recomienda que existan más programas de promoción acerca de los buenos alimentos y que se hagan charlas más frecuentes para concientizar a la sociedad a un cambio. (p,19).

Sánchez M., Gutiérrez A., Rizo M., et al, (2018) realiza el estudio denominado *“Estudio longitudinal sobre la adherencia al patrón hábitos de alimentación y la dieta en escolares”* se realiza con el fin de conocer acerca de los conocimientos que tienen algunos estudiantes sobre la buena alimentación y como ellos prefieren escoger sus alimentos o bien optar por la comida rápida, es preferible saber sus estilos o hábitos para buscar una solución en caso existiera un problema o déficit de alimentos, por otro

lado, se procedió hacer exámenes de índices de masas corporales para de este modo también observar los resultados de cada participante y poder hacer un análisis en base a estadísticas que permitan dar una respuesta congruente sobre lo que se busca, participaron 25 personas y a todos se les realizaron test de pruebas y exámenes, llegando a la conclusión que los participantes tienen buenos conocimientos sobre las buenas comidas y que cosas les pueden causar ciertas enfermedades, pero también demostraron que haciendo una dieta balanceada pueden estar bien durante todo el día (p,55).

Ochoa R. et al. (2017) presento el siguiente *trabajo “estimar la asociación de los hábitos alimentarios y la forma de nutrición y tipos de dieta en estudiantes de la ciudad de Azogues - Ecuador”*, el objetivo de la investigación fue el de conocer acerca de los roles que cumplen los alimentos en el rendimiento académico con el fin de poder conocer el estado de nutrición de los estudiantes, de tal manera que se puede así saber si este cumple con los valores normales de salud o bien, si tuviera ciertos problemas, el tipo de estudio fue descriptivo, y para la recaudación de datos se usó el conteo de a través de cuestionarios, con preguntas elaboradas por el investigador, participaron 55 escolares y en los resultados se pudo denotar que: el 33,2% tiene un grado medio de sobre peso y problemas de salud, el 47% muestra un estado bueno de la salud y de forma de alimentarse, finalizando así con un 17.5% de estudiantes que sabe y tienen conocimientos sobre buena alimentación pero no realizan deportes. (p,19).

García R. et al. (2016). Presenta el siguiente trabajo titulado *“analizar el impacto que la ansiedad y depresión influyen en los hábitos alimentarios y el nivel de actividad de niños con sobrepeso y obesidad”*. Al hablar de la ansiedad que hay en el cuerpo

humano, también nos podemos referir a los problemas que sufre cada persona es decir, el estrés, problemas emocionales, de trabajo, todo esto junto lo que ocasiona es un borde de ansiedad que se puede ver reflejado en el consumo excesivo de alimentos, o ganas de solo comer frituras estar encerrado y sumado a todo esto llevar un trabajo y vida sin movimiento, implicaría problemas de salud a futuro como también, problemas de autoestima, por ende se aplica el estudio a un grupo de 320 niños del nivel primaria con el fin de observar si presentan obesidad o problemas de ansiedad. En la conclusión se puede destacar de que la mayoría de participantes no les gusta mucho hacer actividades físicas después del colegio, también se pudo detectar que tienen desorden de alimentos, no adquieren lo necesario para compensar las energías perdidas en una jornada de estudio. (p,29).

Pi, R., Vidal, P., Brassesc0, B., et al, (2018) presenta la investigación *“Estado nutricional en estudiantes universitarios: su relación con el número de ingestas alimentarias diarias y el consumo de macronutrientes”* cuyo objetivo el de conocer como es el estado de nutrición de los estudiantes durante un día de estudios y durante un semestre, con esta información va permitir t0ener un mejor alcance de los problemas que pueden ocurrir en todos los jóvenes que acuden a las universidad, por otro lado se buscaría una solución o bien una concientización para que se eviten estos problemas, la población se conforma por 42 alumnos a quienes se les realizan exámenes de masa y también test de estudios para así saber que cosas consumen, durante sus estudios o bien en proceso de exámenes, ya que siempre existirán variaciones, el factor este hace de que el apetito sea poco, es decir una persona triste o con problemas no va tener la misma reacción que una persona feliz y sin problemas. Otro factor ideal a saber es que a medida que los seres humanos tienen mas edad, son

mas propensos a retener mas cantidad de grasa lo que indicaría ciertos problemas que predispongan la salud. (p,36).

### **2.1.3 Antecedentes nacionales**

Pereira Flores, Sulma (2020) con el tema *“inteligencia emocional y su relación con el rendimiento académico en estudiantes adolescentes del nivel medio de una institución educativa de Caaguazú”* el desarrollo del conocimiento del ser humano es algo que se debe estar en constante trabajo, ya que desde que la persona nace se le esta haciendo ejercicios de estímulo para que pueda aprender rápidamente acerca de las cosas que existen en la vida, por otro lado las emociones son las que imparten o influyen en el desarrollo, ya que si un estudiante carece de motivaciones este no podrá alcanzar sus verdaderas metas o es decir logros como alumno. El tipo de estudio es no experimental y se trabajó con una población de 220 alumnos entre varones y mujeres a quienes se les realizaron cuestionarios de estudios para poder hallar los resultados. El 50% de participantes tiene un buen coeficiente y a la vez motivación por el estudio lo que les permite poder aprender rápido, el 33% cuenta con buena intención de trabajo lo cual está en un nivel medio desarrollándose, ante el 17% que está en un nivel iniciante. (p,20).

Saucedo Fariña, Hermelinda (2019) presento el estudio *“hábitos de estudio en estudiantes del segundo año, del nivel medio del colegio nacional de Hernandarias”* los tipos de estudio que realizan cada alumno son para su propia mejoría en el que lo que buscan es mejorar su propio beneficio para obtener sus resultados o bien las notas, muchos alumnos tienen un estilo diferente al de sus compañeros uno que siempre

aplican durante un examen o al aprender un tema complicado, de modo que esto les permite poder alcanzar su desarrollo y proseguir con su propia educación. La mayoría de maestros debe estar preparado para este tipo de educación en el que fomentan estrategias que ayuden al impulso del alumno a su vez aprender cada método de estudio, ya que al aprender de estos se puede formar un mejor método que ayude a los demás también. El tema fue descriptivo y no experimental, se aplicaron encuestas para hallar los resultados y se cuenta con una población de 110 escolares. Se llegó a la conclusión que los alumnos de dicha institución tienen buenas capacidades y que siempre recurren al método de la libreta lo que les permite poder generar repasos y de esta forma poder ver o corroborar dudas que tengan. (p,14).

Aparco J, Bautista W, Astete L, Pillaca Y. (2016) con el tema denominado “*el estado nutricional, los patrones alimentarios y de actividad física en escolares del Cercado de Lima*”, la actividad física es algo que debe ser tomado conscientemente y no a la ligera ya que esta va permitir a las personas alcanzar un desarrollo y a la vez salud que ayuden con su vida diaria, a la vez que previene el envejecimiento, combate la depresión y mantiene a todos sin estrés, sin embargo para realizar dichas actividades se deben de tomar medidas nutricionales importante que compensen al deportista ante el acto de gastos energéticos. Siempre que se menciona al estado de nutrición de cada participante o escolar, también se hablaría sobre cómo lleva su ritmo de vida, existen muchos alimentos buenos y malos pero muchas veces las personas prefieren los alimentos rápidos y esos son los que ocasionan mayor problema en la salud, haciendo de que las enfermedades se manifiesten y existan las dificultades, por ende la necesidad de conocer también si las personas tienen el conocimiento requerido para

llevar una buena dieta sana y equilibrada. Llegando a la conclusión de que en este trabajo la mayoría de escolares tienen un alto grado de sedentarismo. (p,54).

Narváez de Grande, Blanca Teresa (2019) presenta la siguiente investigación *“Comprensión lectora y Rendimiento Académico de los estudiantes de la Universidad Nacional del Este. Aplicación del Test de Cloze”* la comprensión de textos es algo que siempre va estar presente en todo momento de la vida, desde que se usan libros para estudiar temas de carrera o bien en el proceso del aprendizaje, es algo que se va manifestar, hasta al momento de hacer un carta, por eso la necesidad de mejorar y aportar más ideas nuevas para que los estudiantes aprendan sobre su buen uso y beneficios, por otra parte también es ideal aprender a usar la comprensión para elevar el rendimiento escolar, que hoy en día es importante para el beneficio del estudiante y sociedad, el tipo de trabajo fue descriptivo correlacional y se aplicó en 25 escolares, a quienes se le hicieron exámenes pertinentes para hallar los resultados y así corroborar las teorías con las variables, la recaudación de datos fue procesado por el por gama spas para un mejor análisis estadístico. (p,26).

Quiñonez Garay, Marta Rosana (2021) realizo el estudio *“Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de las carreras de Administración y Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Este”* hoy en día las habilidades de los alumnos es importante conocerlas ya que de ello depende muchos factores para establecer un patrón de enseñanza ideal que les permita un desarrollo grupal o bien alcanzar soluciones a los maestros, en las que puedan aplicar en otros estudiantes, el

uso de estrategias en la educación es algo que muy comúnmente se aplican con el fin de que todos puedan alcanzar sus propósitos, en este caso aprender y entender, por otro lado la gran mayoría de plana educativa, debe de recibir actualizaciones constantes para potenciar el estudio, el proyecto fue de tipo descriptivo, en el que participan 240 escolares de diferentes sitios, se separaron en 2 grupos con el fin de que se pueda establecer una comparativa y ver que grupo tenía mejor calificación. Para obtener un mejor resultado se fijó más en la observación del promedio de las notas y de acuerdo a ellos se hizo una tabla de estadística para determinar si existen problemas en la educación o no. Se llego a la conclusión de alumnos suelen aplicar sus propios métodos de trabajo lo que algunos les resulta muy conveniente y practico, como otros prefieren aun aplicar el método que se les enseña en clases. (p,29)

## **2.2 Bases Teóricas**

### **Hábitos alimenticios**

Son aquellas enseñanzas que se imparten desde el hogar ya que es el primer lugar en donde aprendemos las cosas más básicas y luego con el tiempo se van perfeccionando a medida que los años van transcurriendo cada persona forma su propio concepto que le permite mejorar ya la vez generar más selectividades e ideas. La alimentación es la base primordial de la salud, con llevar un alimento adecuado a diario va ser que todos puedan encontrar energías necesarias para poder laborar durante todo un día.

### **Importancia de los buenos hábitos alimenticios:**

Es eficaz esto para formar saludablemente a las personas y que le aporten con las energías necesarias y prevenir enfermedades, muchas personas en la actualidad no opta mucho por los productos naturales prefiriendo así por los productos de envase lo que estar ocasionando un problema de nutrición, ya que las comidas que están siempre en envase llevan excesos de preservantes lo que ocasionan problemas en los órganos de cada individuo.

### **Se explicará acerca de una buena dieta sana**

El alimento más importante del día siempre se ha mencionado que es el desayuno, ya que después de 6 á 8 horas de sueño es el alimento que se ingiere con el fin de compensar las energías y a la vez de mantener al ser humano consciente durante el día, un buen desayuno debe estar hecho a base de proteínas grasas vegetales y carbohidratos con esto se empezaría bien el día, podrían ser alimentos como un vaso de leche acompañado por queso fresco y frutas, o también claras de huevo que son una fuente proteica muy limpia.

### **Media mañana**

Es recomendable consumir ciertas cantidades de alimentos bajos con el fin de solo buscar un ligero compenso a las energías que se van gastando (tasa de avena, rico en fibras, algunas frutas).

### **Comida**

Comida o almuerzo, es la 2da vez que la persona se alimenta en el día y aquí es donde la alimentación debe de ser en más cantidad porque si trabaja o estudia no volverá a ingerir alimentos adecuados hasta en 8 horas o menos, sin embargo, eso no indica que no pueda consumir algo de comida durante este tiempo vacío.

## **Merienda**

Pueda estar compuesto por algún sandwich y un jugo esto solo para mantener el estómago lleno y evitar problemas de acidez.

## **Cena**

También considera la última comida del día, es en donde se debe de tener cuidado y llevar las horas en las que se va ingerir de lo contrario la persona va tener problemas de digestión o bien de flujos gástricos.

## **Dieta Mediterránea**

Esta dieta fue originada en los años anteriores diseñada en Europa para preservar la vida de los habitantes ya que antes por exceso de las comidas malas carecían de buena salud, sin embargo al aplicar esta dieta o bien tratamiento de salud, la mayoría de personas se acoge a esto, permitiendo así conocer más soluciones a sus problemas y sumando al consumo de aceite de oliva, también al consumo de frutos secos legumbres, de una forma buscan los alimentos más saludables que les proporcionen la energía suficiente y a la vez que no les dañen, a todo esto sumaron los ejercicios ya que toda dieta siempre va ser excelente pero si no es acompañada de ejercicios no se verán resultados.

La práctica de ejercicios debe de ser constante que permita que cada persona gaste las energías necesarias que son aportadas por la alimentación de dieta, también hay momentos o días que realizan ayuno con el fin de dar un descanso a sus organismos.

## **Los cereales y féculas:**

Son aquellos nutrientes que son bajo en grasas lo que si aportan es carbohidratos limpios y lentos que van permitir dar la energía requerida para que la persona pueda estar despierto y sin el azúcar bajo, son más usados en los desayunos o bien durante una dieta o régimen de alimentos, la mayoría de las comidas siempre debe de contar con una fuente de carbohidratos que aporten y compensen, ya que estos cereales son los que brindan energía siendo complementado con las proteínas y minerales. Se le puede también sumar las proteínas con el fin de generar una mayor alimentación y absorción de las comidas que se ingieren.

### **¿Qué es la fibra?**

Son aquellas comidas fuertes que aportan solo nutrientes, no son altos en grasas ni carbohidratos lo que permite dar una dieta limpia, compensa el seseado alimenticio sin generar molestias o bien aumentos de peso, se encuentra en frutas vegetales y algunos cereales.

### **Efectos saludables de la fibra:**

- Ayuda con el proceso intestinal
- Hace de que la digestión y absorción de los carbohidratos sea lento con el fin de regular los niveles de glucosa.
- Impulsa al mejoramiento del colesterol y previene que se eleve el LDL o colesterol malo en el cuerpo.
- Control de peso del cuerpo, sesea el hambre y sirve para dar aportes energéticos considerables.

### **Carnes y lácteos entre otros:**

Son la fuente primaria de energías ya que las carnes son fibras y proteínas combinadas con grasas que aportan la fuerza esencial y las vitaminas para un desarrollo del cuerpo, contienen entre ellas la creatina, proteína que impulsa a dar más fuerza y mejorar el rendimiento físico, los lácteos son una fuente amplia de vitaminas, en ellas se encuentra la vitamina, A, B, C, D y entre otras por eso cuando el ser humano es niño es bueno que se le de leche constantemente para que tenga un buen desarrollo.

Al hablar de la composición de las proteínas tendríamos que entrar en un campo más profundo como la fisiología humana en la que mencionada que cada proteína está formada por cada enlace unido de aminoácidos, una cadena de aminoácidos forma una proteína, es decir:

- Aminoácidos esenciales: son los aminoácidos que el mismo organismo no puede producir por lo que se debe de ingerir comidas ricas en estas proteínas es decir la leche, pescado, queso huevos.
- Aminoácidos no esenciales: se producen después de la digestión con el fin dar un aporte significativo.

### **El Agua:**

Fuente primordial en la vida a nivel mundial, también necesaria para el cuerpo ya que cada cuerpo humano está formado por 70% de agua y lo demás son huesos y entre órganos, pero aun así todo ellos está formado por agua y sangre entre proteínas y vitaminas.

### **Rendimiento académico**

El termino de rendimiento surgió décadas atrás en una empresa industrial en el que las personas trabajaban y los inspectores de trabajo constantemente evaluaban a todos y se fijaban como era el trabajo, lo cual los llevo a originar un palabra la cual era rendimiento esta con el fin de que puedan así mencionar rápido al trabajo y calificar, de modo que esta palabra se fue pasando a otros ámbitos en los que todos empezaron a usarla ya que es una palabra precia y se refiere al logro o avance de cada persona, ya sea en el trabajo o estudio pero con el fin de progresar o de aprender.

Al hablar de la educación nos vemos en la necesidad de saber cómo se vienen aplicando las enseñanzas en las escuelas, como es el trato del docente al alumno y más aun como es que debería de ser, el estado implanta un método de trabajo en el que todos deben de seguir, el problema antes este método es que hoy en día los estudios avanzan con más rapidez y se deben estar actualizando constantemente estos estudios, sin embargo hay márgenes en las que no se imparten estos roles o bien estas curricular. Colegios particulares son mejores por que buscan siempre el método de llevar la educación a otro nivel, de mejorar y explotar el máximo potencial de cada estudiante. Lo escolares de dichas instituciones tanto particular como estatal, tienen siempre los mismos roles con la diferencia de educación, pero no por esto se va decir que, si la escuela es buena, el alumno también, es mas solo un nombre, cada estudiante tiene un método de trabajo y algo que les permite auto superarse.

El aprendizaje en la vida de toda persona es algo fundamental que parte de conocimientos empíricos con el fin de buscar as soluciones o facilidades a realizar cosas que las personas no logran hacer por su propia cuenta, al hablar de ello estaríamos abarcando un gran

mundo de conocimientos y de ideas en el cual no se acabaría nunca de hablar o escribir de esto. Por ende, se habla solo del aprendizaje educacional realizado en las escuelas y como estas imparten sus reglas con el fin de que las personas puedan avanzar aprender lo básico y acercarse a lo complejo con el fin de denotar una idea muy buena que les permita sobresalir o bien dejar una marca en esta vida. Los investigadores a medida que culminan una investigación lo pasan a mostrar con este fin de mejorar un aporte o fomentar una concientización.

### **Factores implicados en el rendimiento académico.**

En muchos ámbitos la pedagogía siempre destaca que existen argumentos que establecen ordenes e ideales en el que se procede a investigar con el fin de que las personas puedan encontrar esta información de modo que va permitir a los conocedores actualizarse y comprender más acerca de las cosas que se pueden plasmar. El profesor o maestro de escuela debe de encontrar las maneras requeridas para que la educación pueda prosperar y aumentar considerablemente por otro lado también está dicho que todo estudiante tiene un comportamiento diferente en el que este estudia, mostrando bien el compañerismo o bien otros criterios que permitan prosperar a través del tiempo. El principal problema en la educación muchas veces puede provenir de los mismos profesionales al no darse cuenta el tipo de conocimiento que tienen los escolares, por ende, es algo eficaz que los docentes se capacitados constantemente antes de entrar a una plaza de estudio en el que va lidiar con más de 20 estudiantes.

### **Rendimiento como dimensión de medición**

Para poder hablar acerca del rendimiento siempre se debe impartir los principios los cuales este fue pasando antes de llegar a ser una palabra tan usada en la educación o en otros sectores, varía mucho uso de acuerdo a como esta se vaya aplicando es decir, en cuestión de las finanzas siempre se usa el enunciado “el rendimiento trimestral o mensual de dicha empresa permitirá la obtención de las ganancias brutas de cierta cantidad X” y así se logran usar en muchas otras especialidades, tales como en el campo educativo, que se busca saber sobre el rendimiento que tienen los alumnos cada mes o bien bimestre de exámenes con esto se emplean una serie de prácticas y estrategias para medir la educación y si es la correcta o bien para determinar en que se está fallando con la educación. LA gran parte de escolares para cada examen o prueba que se realice siempre se prepara con esto para poder alcanzar la mayor nota o bien para demostrar lo aprendido.

### **El rendimiento escolar como índice de éxito o fracaso de los alumnos**

El éxito siempre es algo que todos aquellos dispuestos a quererlo, buscan ya que es algo que les promete como respuesta mostrar sus errores y hacer de conocer que tan superiores pueden llegar a ser cada persona, por otro lado, todas las personas buscan nuevos conocimientos siempre con el fin de mejorar aprender y poder auto superarse.

El rendimiento académico también influye directamente en los estudiantes ya que ellos al ver sus propios resultados generar cierto sensación o emoción que bien les puede permitir mejorar como también decaer a falta de apoyo esto puede ser un desequilibrio emocional, por lo cual antes de hacer pruebas reales lo maestros se basan en el entendimiento practico.

## **Causas del bajo rendimiento escolar**

Existen muchas causas que puedan ocasionar el bajo nivel educativo de los escolares, puede partir desde la falta de apoyo de los padres hasta la desconcentración en clases por falta de aplicación de metodologías.

Otro factor que puede ocasionar el problema en los estudiantes es el comportamiento quizás este recibiendo un mal trato en su colegio en el que está siendo amonestado por otros estudiantes y eso es un factor al cual le dificulte proseguir con sus estudios.

Sin embargo el tema central es la alimentación, en España existían problemas por el bajo rendimiento educativo de los alumnos, sin embargo al ir paso a paso recurriendo a respuestas que dieron solución a cada problema se logró saber que el problema fundamental era la falta de alimentación lo que causaba problemas en los niños, ya desde tener sueño en clases o estar bostezando consecutivamente y aparte la falta de concentración, por ende también se recomendaron hacer pausas durante el horario corrido de clases, ya que el cerebro humano gasta demasiada energía al momento de entender algo.

Se dice que el desgaste energético al pensar es mucho más que un desgaste físico y por eso se deben de tomar pequeñas saetas que permitan la recuperación de las energías para que se pueda proseguir estudiando sin tener un problema o percance, por otro lado, la mayoría de escuelas deberían de trabajar también con estrategias que ayuden a tener una educación más interactiva y buena.

## **2.3 Bases filosóficas**

Crozier (2001) menciona sobre el constructivismo en la educación que esta se ve influenciada por el tipo de alumno que es la persona, también dependerá como este se relaciona o estudia antes de cada prueba o examen, se dice que el tipo de estudiantes siempre va ser diferente a los demás, porque hay escolares que tienen una forma de comprender la educación muy diversa a otros, a esto se le atribuye el nombre de tipos de estudio, ya sea el modo visual, o bien practico existiendo así diversos estudios que domina cada alumno lo cual lo hace único al momento de hacer una prueba.

Explicación de un bajo rendimiento escolar, se debe a la falta de atención o bien a la práctica del estudio, habiendo en si distintos factores por el cual hay problemas de frecuencia de estudio, también el problema educativo puede ser por la falta de motivación de algunos estudiantes, esto sucede por lo general cuando un alumno tiende a jalar repetidas veces y piensa que siempre va perder constantemente en sus estudios.

Otro motivo por el cual pueda existir un bajo rendimiento se debe a la enseñanza del docente quizás el trato no es e adecuado o bien el ambiente de estudio no suele ser el propicio.

## **2.4 Definiciones conceptuales**

### **Elegir un espacio físico adecuado**

Para estudiar es indicado un buen sitio en el que la persona se sienta cómoda y sin molestias.

### **Establecer un horario**

Crear horas de estudio también permite que la concentración sea la adecuada de tal manera que los estudiantes encuentran mayor capacidad de aprender.

### **Ayúdale a pensar**

Cuando se encuentren en una duda en la cual no puedan resolver es pertinente que un adulto les saque de esa duda y les ayude.

### **Haz un buen uso de la nueva tecnología**

No esta demás consultar ante ciertas dudas a la tecnología, es decir una respuesta o bien algún asunto.

### **Crea un plan de estudio con metas alcanzables**

Trazar una meta es ideal para que las personas puedan superar estar conforme vayan avanzando.

## **2.5 Formulación de la Hipótesis**

### **2.5.1 Hipótesis General**

Existe relación entre los hábitos alimenticios en el nivel de rendimiento académico de los alumnos del 6to grado de la I.E.E. 20190 republica de chile – san Vicente de cañete 2021

## 2.5.2 Hipótesis específicas

Existe relación entre las practicas alimenticios en el nivel de rendimiento académico de los alumnos del 6to grado de la I.E.E. 20190 republica de chile – san Vicente de cañete 2021

Existe relación entre las costumbres alimenticias en el nivel de rendimiento académico de los alumnos del 6to grado de la I.E.E. 20190 republica de chile – san Vicente de cañete 2021

Existe relación entre las conductas alimenticias en el nivel de rendimiento académico de los alumnos del 6to grado de la I.E.E. 20190 republica de chile – san Vicente de cañete 2021

## 2.6 Operacionalización de Variables

Las variables que se han considerado para la presente investigación son las siguientes:

- **Variable 1:** hábitos alimenticios
- **Variable 2:** rendimiento académico

VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	Dimensiones	Indicadores	INSTRUMENTOS
hábitos alimenticios	Acciones que se toman antes de realizar un acto que va ser diario, puede hacerse de	Nivel de actividad Elección por buena alimentación	Competencia Desarrollo Cognitiva Actitud ante el área Competencia Procedimental	Aumentar el estudio Distribuir los instrumentos e informaciones digitales.

	diversos modos o bien establecer horarios indicados para no tener algún problema alimenticio.	Consumo de alimentos saludables  Conocimientos sobre nutrientes		Llevar una buena charla entre docente alumno
rendimiento académico	Son los conocimientos de los escolares que son medidos a través de un examen de coeficiencia.	Desenvolvimiento escolar  Nivel de participación  Capacidad receptiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conducta asertiva</li> <li>➤ Interdependencia positiva</li> <li>➤ Responsabilidad individual</li> <li>➤ Asignación de roles</li> </ul>	Encuesta  Entrevista

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1 Tipo y Diseño de Investigación**

##### **3.1.1 Alcance De Investigación**

El siguiente estudio tiene un enfoque cuantitativo, ya que aplica la recaudación de información con el fin de probar las hipótesis, teniendo consigo una base de numeración y análisis estadístico +, para establecer patrones de actitud y generar teorías nuevas. (Hernández et al, 2008).

##### **3.1.2 Tipo De Investigación**

No experimental por que se basa en la descripción de las variables para luego proceder a realizar pruebas que puedan probar sus teorías planteadas una vez teniendo ello se procede hacer una comparación y se analizan las variables.

##### **3.1.3 Diseño De Investigación**

Correlacional y transversa por que estará orientada en verificar los grados de asociación que puedan existir entre ellas.

#### **3.2 Población y Muestra**

##### **Población**

La población está constituida por 175 alumnos del 6to grado de la I.E.E. 20190 republica de chile – san Vicente de cañete 2021

##### **Muestra.**

Tipo de muestreo aleatorio constituido por 46 alumnos del 6to grado de la I.E.E. 20190 republica de chile – san Vicente de cañete 2021

### **3.3 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos**

#### **3.3.1 Técnicas De Recolección De Datos**

- observar
- exámenes
- llevar conteo de información

#### **3.3.2 Instrumentos De Recolección De Datos**

- guías practicas
- libro de anotaciones
- pruebas para los maestros
- encuestas para los escolares
- listado de datos.

### **3.4 Procedimiento Estadístico**

#### **3.4.1 Procesamiento De La Información**

Se empleará la estadística de descripción para generar un patrón organizado de los datos recopilados que se realizaron en los escolares y docentes.

#### **3.4.2 Análisis E Interpretación De Datos**

Cada cuadro que fue realizado generará una respuesta estadística que será comparada con el marco teórico.

#### **3.4.3 Estadística descriptiva.**

- Representación tabular y gráfica.
- Medidas de tendencia central y variabilidad.

## CAPÍTULO IV: RESULTADOS

### 4.1. Descripción de los resultados

#### 4.1.1. Variable: 1 Hábitos alimenticios

Tabla N° 01

Tomas tus alimentos: desayuno, almuerzo y cena

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
Si	7	15,3	15,3	15,3
NO	39	84,7	84,7	100,0
Total	46	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del 6to grado

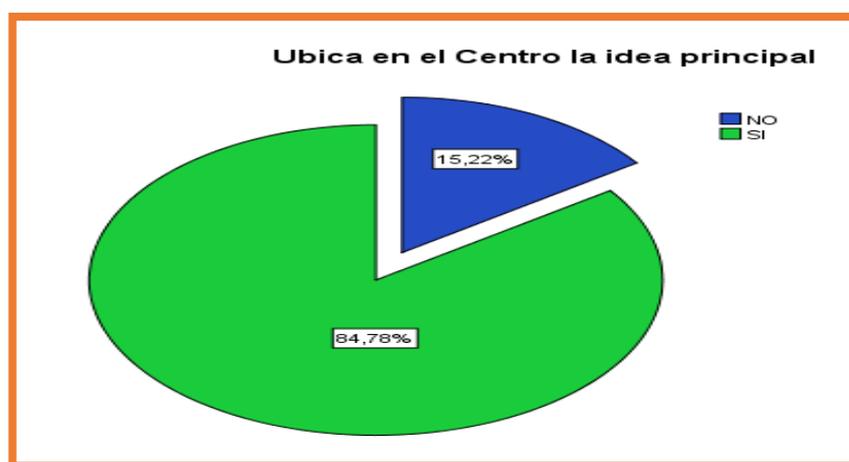


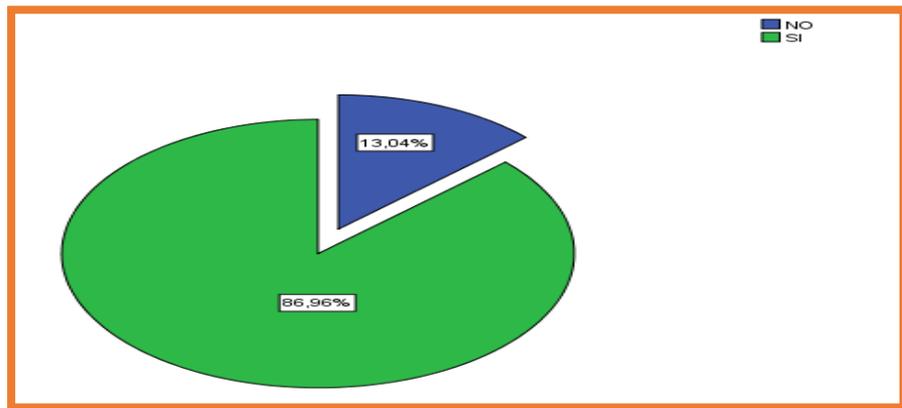
Tabla y figura N°01; En relación al tema de la primera variable los hábitos alimenticios se ubican los al 6to año de primaria en la tabla 1 y figura 1 se observa el 84,07% de los estudiantes no todos consumen sus alimentos desayuno, al muerzo y cena; un 15,03% se viene de su casa sin tomar desayuno

**Tabla N° 02**

Consumes frutas

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Si	6	13,0	13,0
Válidos	No	40	87,0	100,0
	Total	46	100,0	100,0

**Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes**



**Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes**

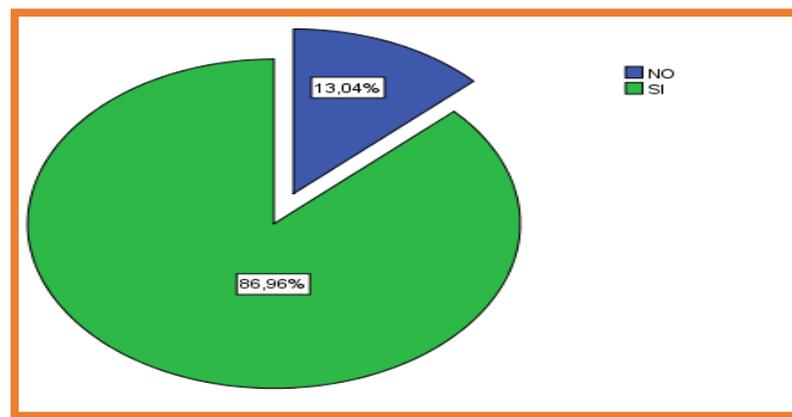
Tabla y figura 2 se puede visualizar que el 87,00% de los estudiantes del 6to año de primaria no consumen frutas y un 13,04% si consumen frutas, como podemos visualizar son pocos que consumen frutas.

**Tabla N° 03**

**TOMAS TU CENA**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
NO	6	13,0	13,0	13,0
Válidos SI	40	87,0	87,0	100,0
Total	46	100,0	100,0	

**Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos**



**Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del 6to grado**

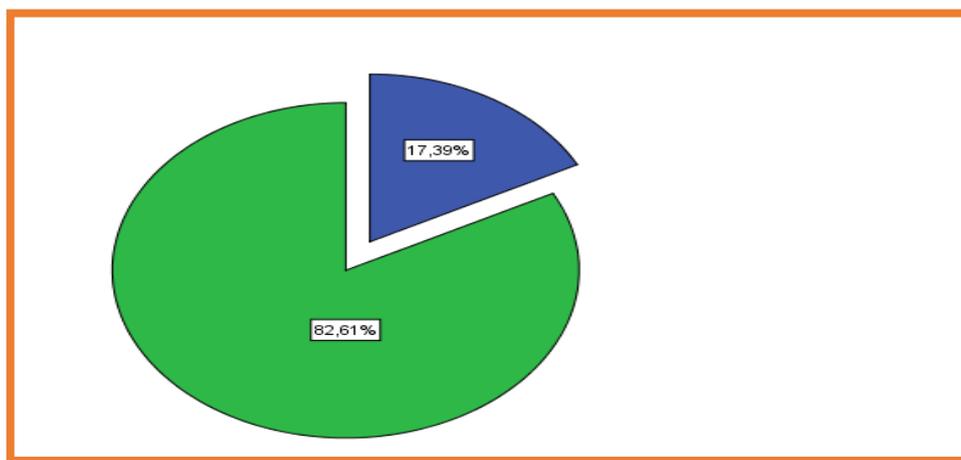
En relación si consumen cena en tabla 3 y figura 3 se puede visualizar que el 86,96% de los estudiantes si están consumen su cena de arroz y huevo frito y un 13,04% hace mención que su cena es de taza de té y dos panes con mantequilla.

**Tabla N° 04**

Tus padres en que trabajan

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	NO	8	17,4	17,4
	SI	38	82,6	100,0
	Total	46	100,0	100,0

**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes



**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes

**Figura n°04;** En relación con la importancia de trabajo de sus padres opinión del docente en la tabla 4 y figura 4 se puede visualizar que el 82,61% de sus padres de familias trabajan como vendedores ambulantes; el 17,39% de los padres de familias trabajan para el estado.

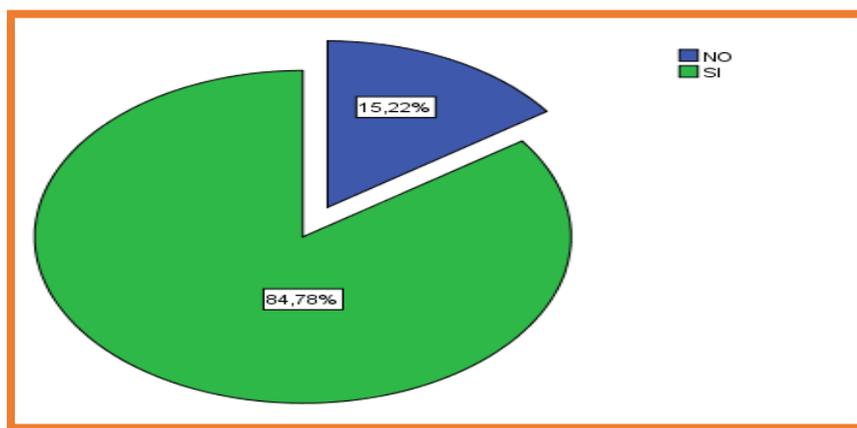
**Tabla N° 05**

**Variable rendimiento académico**

Su Maestra laminas para explicarles en las clases

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Si	7	15,2	15,2	15,2
Válidos No	39	84,8	84,8	100,0
Total	46	100,0	100,0	

**Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes**



**Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes**

En relación con la aplicación de mostrar laminas en las clases e en la tabla 5 y figura 5 se puede visualizar que el 84,08% de las estudiantes manifiestas si muestra laminas y

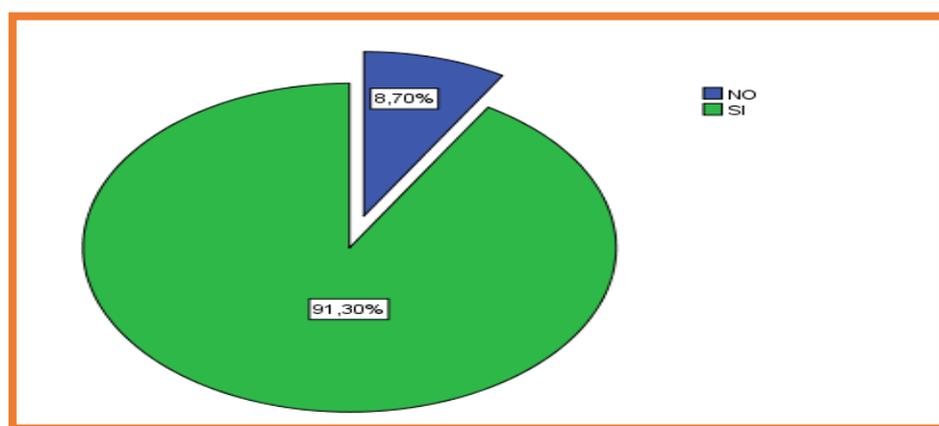
explica en el desarrollo de clases, el 15.2% si les gustan que no apliquen laminas estrategia.

**Tabla N° 06**

Qué tipo de ejercicios permite el aprendizaje

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
NO	4	8,7	8,7	8,7
Válidos Si	42	91,3	91,3	100,0
Total	46	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes

En relación con la a los ejercicios realizados por el maestro entre grupos de trabajo de puede observar que el 9,30% de escolares participan y se les puede tomar exámenes constantemente y solo el 8,70% tiene un grado de participación corto.

## 4.2. CONTRASTACION DE LA HIPOTESIS:

### Hipótesis General

Hipótesis Alternativa **H<sub>a</sub>**: Existe relación entre los hábitos alimenticios en el nivel de rendimiento académico de los alumnos del 6to grado de la I.E.E. 20190 republica de chile – san Vicente de cañete 2021.

Hipótesis nula **H<sub>0</sub>**: Existe relación entre los hábitos alimenticios en el nivel de rendimiento académico de los alumnos del 6to grado de la I.E.E. 20190 republica de chile – san Vicente de cañete 2021.

### Hipótesis específicas 1

Hipótesis Alternativa **H<sub>a</sub>**: Existe relación entre las practicas alimenticios en el nivel de rendimiento académico de los alumnos del 6to grado de la I.E.E. 20190 republica de chile – san Vicente de cañete 2021.

Hipótesis nula **H<sub>0</sub>**: Existe relación entre las practicas alimenticios en el nivel de rendimiento académico de los alumnos del 6to grado de la I.E.E. 20190 republica de chile – san Vicente de cañete 2021.

## **Hipótesis específicas 2**

Hipótesis Alternativa **H<sub>a</sub>**: Existe relación entre las costumbres alimenticias en el nivel de rendimiento académico de los alumnos del 6to grado de la I.E.E. 20190 republica de chile – san Vicente de cañete 2021.

Hipótesis nula **H<sub>0</sub>** : Existe relación entre las costumbres alimenticias en el nivel de rendimiento académico de los alumnos del 6to grado de la I.E.E. 20190 republica de chile – san Vicente de cañete 2021.

## **Hipótesis específicas 3**

Hipótesis Alternativa **H<sub>a</sub>**: Existe relación entre las conductas alimenticias en el nivel de rendimiento académico de los alumnos del 6to grado de la I.E.E. 20190 republica de chile – san Vicente de cañete 2021.

Hipótesis nula **H<sub>0</sub>**: Existe relación entre las conductas alimenticias en el nivel de rendimiento académico de los alumnos del 6to grado de la I.E.E. 20190 republica de chile – san Vicente de cañete 2021.

## CAPÍTULO V

### DISCUSION

#### 5.1. Discusión de resultados

Ochoa R. et al. (2017) *“estimar la asociación de los hábitos alimentarios y el estado nutricional en base a indicadores antropométricos y dietéticos en escolares de la ciudad de Azogues - Ecuador,”*, el estado de alimentación de cada estudiante es importante por que de ello depende también su rendimiento escolar, ya que la gran parte de energías que se tiene en el cuerpo humano se va al cerebro y todos tienen claro que el desgaste mental es mas ante el físico, por otro lado tener una buena alimentación ayudara con preservar la salud, también evitara que existan enfermedades y proporcionara mayor energías y soldabilidad a los escolares potenciando a tener una grado de concentración mejor y participación, la alimentación que deben de recibir los alumnos es de 3 veces al días acompañado de alimentos intermedios para establecer una mejor calidad alimenticia.

## CAPÍTULO VI

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1. Conclusiones

De las pruebas realizadas podemos concluir:

**PRIMERA:** Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios en el nivel de rendimiento académico de los alumnos del 6to grado de la I.E.E. 20190 republica de chile – san Vicente de cañete 2021. Debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.930, representando una **muy alta** asociación positiva.

**SEGUNDA:** Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios en el nivel de rendimiento académico de los alumnos del 6to grado de la I.E.E. 20190 republica de chile – san Vicente de cañete 2021.; debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.912, representando una **muy alta** asociación positiva.

**TERCERA:** Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios en el nivel de rendimiento académico de los alumnos del 6to grado de la I.E.E. 20190 republica de chile – san Vicente de cañete 2021.; las correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.820, representando **alta** asociación positiva.

## 1.1. Recomendaciones

Hábitos alimenticios en el nivel de rendimiento académico de los alumnos del 6to grado de la I.E.E. 20190 republica de chile – san Vicente de cañete 2021.

Que la maestra responsable del aula debe coordinar con los padres de familia la responsabilidad de la suma importancia de los alimentos, un niño que no está bien alimentado no tiene buen rendimiento académico.

Los docentes deben incorporar más estrategias metodológicas de relacionadas al tema que van a realizar adecuadas para elevar el nivel de desarrollo de los adolescentes y con ello mejorar su formación.

Utilizar los materiales de reciclaje para que promuevan las potencialidades y manipulen los niños.

Dirigir talleres de charlas a los padres de familias la importancia de los temas de los alimentos que influye en el rendimiento de los estudiantes.

## **CAPITULO V**

### **REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA**

*Galena M. et al. (2016) con el proyecto “Prevalencia de obesidad infantil relacionada con hábitos alimenticios y actividad física”.*

*Sánchez M., Gutiérrez A., Rizo M., et al, (2018) en su investigación titulada “Estudio longitudinal sobre la adherencia al patrón de dieta mediterránea en estudiantes de ciencias de la salud”*

*Ochoa R. et al. (2017) presento el siguiente trabajo “estimar la asociación de los hábitos alimentarios y el estado nutricional en base a indicadores antropométricos y dietéticos en escolares de la ciudad de Azogues - Ecuador, 2016”*

*García R. et al. (2016). Con el siguiente trabajo titulado “analizar el impacto que la ansiedad y depresión influyen en los hábitos alimentarios y el nivel de actividad de niños con sobrepeso y obesidad”.*

*Pi, R., Vidal, P., Brassesc0, B., et al, (2018) presenta la investigación “Estado nutricional en estudiantes universitarios: su relación con el número de ingestas alimentarias diarias y el consumo de macronutrientes”*

*Pereira Flores, Sulma (2020) con el tema “inteligencia emocional y su relación con el rendimiento académico en estudiantes adolescentes del nivel medio de una institución educativa de Caaguazú”*

*Saucedo Fariña, Hermelinda (2019) presento el estudio “hábitos de estudio en estudiantes del segundo año, del nivel medio del colegio nacional de Hernandarias, año 2019”*

*Aparco J, Bautista W, Astete L, Pillaca Y. (2016) Realizaron un estudio “el estado nutricional, los patrones alimentarios y de actividad física en escolares del Cercado de Lima”*

*Narváez de Grande, Blanca Teresa (2019) presenta la siguiente investigación “Comprensión lectora y Rendimiento Académico de los estudiantes de la Universidad Nacional del Este. Aplicación del Test de Cloze”*

*Quiñonez Garay, Marta Rosana (2021) realizo el estudio “Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de las carreras de Administración y Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Este”*

*Benítez Ayala, Martha Beatriz (2020) con el siguiente proyecto “Relación entre estilos de aprendizaje y rendimiento Académico en Matemáticas y Lengua Castellana y Literatura”*

# *ANEXO*

**ANEXO 01: MATRIZ DE CONSISTENCIA**

**HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL NIVEL DE RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DEL 6TO GRADO DE LA I.E.E.20190 REPUBLICA DE CHILE – SAN VICENTE DE CAÑETE 2021**

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	METODOLOGIA DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	VARIABLES	TÉCNICA/ INSTRUMENTO
<p><b>PROBLEMA GENERAL</b> ¿Como influyen los hábitos alimenticios en el nivel de rendimiento académico de los alumnos del 6to grado de la I.E.E. 20190 republica de chile – san Vicente de cañete 2021?</p> <p><b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</b> ¿Como influyen las prácticas alimenticias en el</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL</b> Determinar en qué medida influye los hábitos alimenticios en el nivel de rendimiento académico de los alumnos del 6to grado de la I.E.E. 20190 republica de chile – san Vicente de cañete 2021</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b></p>	<p><b>HIPÓTESIS GENERAL</b> Existe relación entre los hábitos alimenticios en el nivel de rendimiento académico de los alumnos del 6to grado de la I.E.E. 20190 republica de chile – san Vicente de cañete 2021</p> <p><b>HIPOTESIS ESPECIFICO</b></p>	<p><b>TIPO DE INVESTIGACIÓN</b> no experimental y correlacional</p> <p><b>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</b> Correlacional y descriptivo</p>	<p><b>Población:</b> está constituida por 175 estudiantes del 6to grado de la I.E.E. 20190 republica de chile – san Vicente de cañete 2021</p> <p><b>Muestra</b> está constituida por 46 escolares del 6to grado de la</p>	<p><b>VARIABLE 1:</b> HÁBITOS ALIMENTICIOS</p> <p><b>VARIABLE 2:</b> RENDIMIENTO ACADÉMICO</p>	<p>• <b>Técnica:</b> -Observación. -Encuestas. - Registro de datos.</p> <p>• <b>Instrumento:</b> -Guía de observación. -Cuaderno de campo. -Cuestionario para Docentes. -Cuestionario para estudiantes. -Lista de Cotejo.</p>

<p>nivel de rendimiento académico de los alumnos del 6to grado de la I.E.E. 20190 republica de chile – san Vicente de cañete 2021?</p> <p>¿Como influyen las costumbres alimenticias en el nivel de rendimiento académico de los alumnos del 6to grado de la I.E.E. 20190 republica de chile – san Vicente de cañete 2021?</p> <p>¿Como influyen las conductas alimenticias en el</p>	<p>Determinar en qué medida influye las practicas alimenticios en el nivel de rendimiento académico de los alumnos del 6to grado de la I.E.E. 20190 republica de chile – san Vicente de cañete 2021</p> <p>Determinar en qué medida influye las costumbres alimenticias en el nivel de rendimiento académico de los alumnos del 6to grado de la I.E.E. 20190 republica de</p>	<p>Existe relación entre las practicas alimenticios en el nivel de rendimiento académico de los alumnos del 6to grado de la I.E.E. 20190 republica de chile – san Vicente de cañete 2021</p> <p>Existe relación entre las costumbres alimenticias en el nivel de rendimiento académico de los alumnos del 6to grado de la I.E.E. 20190 republica de chile – san Vicente de cañete 2021</p>		<p>I.E.E. 20190 republica de chile – san Vicente de cañete 2021</p>		
---	---	--	--	---	--	--

<p>nivel de rendimiento académico de los alumnos del 6to grado de la I.E.E. 20190 republica de chile – san Vicente de cañete 2021?</p>	<p>chile – san Vicente de cañete 2021</p> <p>Determinar en qué medida influye las conductas alimenticias en el nivel de rendimiento académico de los alumnos del 6to grado de la I.E.E. 20190 republica de chile – san Vicente de cañete 2021.</p>	<p>Existe relación entre las conductas alimenticias en el nivel de rendimiento académico de los alumnos del 6to grado de la I.E.E. 20190 republica de chile – san Vicente de cañete 2021</p>				
--	--	--	--	--	--	--