



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión
Facultad de Educación
Escuela Profesional de Educación Secundaria
Especialidad: Biología, Química y Tecnología de los Alimentos

Educación nutricional y evaluación de los aprendizajes en los estudiantes del segundo grado de secundaria de la I.E.P. Nuestra Señora del Carmen, Huaral – 2026

Tesis

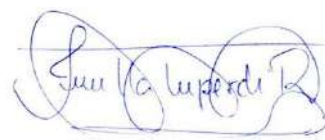
Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Nivel Secundaria
Especialidad: Biología, Química y Tecnología de los Alimentos

Autor

Franco Carbajal Livia

Asesora

Dra. Fiorella Victoria Luperdi Ríos



.....
Dra. Fiorella Victoria Luperdi Ríos

Huacho – Perú

2026



Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales

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

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



**UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**

LICENCIADA

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

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Secundaria

Especialidad: Biología, Química y Tecnología de los Alimentos

METADATOS

DATOS DEL AUTOR (ES):		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Franco Carbajal Livia	75693490	19/08/2026
DATOS DEL ASESOR:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Dra. Fiorella Victoria Luperdi Rios	45639625	https://orcid.org/0000-0001-7038-6488
DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CODIGO ORCID
Dra. Delia Violeta Villafuerte Castro	15744241	https://orcid.org/0000-0002-1284-7255
M(o). Roberto Carlos Loza Landa	15760787	https://orcid.org/0000-0002-9883-1130
Dra. Carmen del Pilar Alvarez Quinteros	15600961	https://orcid.org/0000-0001-6997-4290

Franco Carbajal Livia 2026-062484

EDUCACIÓN NUTRICIONAL Y EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES EN LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRAD...

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN FE-PREGRADO 2026

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN DE LA FE-2026

Facultad de Educación

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trncoid::1:3622188418

Fecha de entrega

3 ago 2026, 5:01 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

4 ago 2026, 4:07 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

TESTES_CARBAJAL_LIVIA_...US.pdf

Tamaño del archivo

1.1 MB

67 páginas

13,121 palabras

72,081 caracteres



Página 2 de 75 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trncoid::1:3622188418

20% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Exclusiones

- N.º de fuentes excluidas

Fuentes principales

19% Fuentes de Internet

11% Publicaciones

16% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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

DEDICATORIA

A mis progenitores, por el respaldo, comprensión que me confianza brindaron durante esta etapa tan significativa de mi vida, siendo siempre una fuente de motivación para seguir adelante.

A mi pareja, por su compañía, paciencia y por estar presente en cada momento de este proceso, compartiendo conmigo los desafíos y alegrías de este camino.

Y a mí, por la constancia, el esfuerzo y la dedicación que hicieron posible alcanzar esta meta, demostrando que con perseverancia y compromiso es posible superar cada obstáculo y cumplir los objetivos propuestos.

Franco Carbajal Livia

AGRADECIMIENTO

Deseo expresar mi más sincero reconocimiento a la Dra. Fiorella Victoria Luperdi Ríos, quien accedió sin reservas a acompañarme en este proceso hasta la culminación de mi trabajo de investigación. Asimismo, a todas aquellas personas que contribuyeron de una u otra manera a hacer posible el desarrollo de este hallazgo

Franco Carbajal Livia

ÍNDICE

DEDICATORIA	V
AGRADECIMIENTO	VI
RESUMEN	XII
ABSTRACT	XIII
INTRODUCCION	XIV
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	17
1.1 Descripción de la realidad problemática	17
1.2 Formulación del problema	18
1.2.1 Problema general	18
1.2.1 Problemas específicos	18
1.3 Objetivo de la investigación	19
1.3.1 Objetivo general	19
1.3.2 Objetivos específicos	19
1.4 Justificación de la investigación	19
1.5 Delimitación del estudio	20
1.6 Viabilidad del estudio	21
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	22
2.1 Antecedentes de la investigación	22
2.1.1 Investigaciones internacionales	22
2.1.2 Investigaciones nacionales	25
2.2 Bases teóricas	28
2.2.1 Educación Nutricional	28
2.2.2 Evaluación de los Aprendizajes	32
2.3 Definición de términos básicos	36
2.4 Hipótesis de la Investigación	37
2.4.1 Hipótesis general	37

2.4.2 Hipótesis específicas	37
2.5 Operacionalización de las variables	37
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	40
3.1 Diseño metodológico	40
3.1.1 Tipo de investigación	40
3.1.2 Diseño	40
3.1.3 Enfoque	40
3.2 Población y muestra	40
3.2.1 Población	40
3.2.2 Muestra	40
3.3 Técnicas de recolección de datos	42
3.4 Técnica para el procedimiento de la información	42
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	43
4.1 Resultados descriptivos	43
4.1.1 De la variable: Educación nutricional	43
4.1.2 Evaluación de los aprendizajes	46
4.2 Resultado inferencial	48
4.2.1 Comprobación de hipótesis	48
4.2.2 Comprobación de hipótesis específica	49
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN	55
5.1 Discusión de resultados	55
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	57
6.1 Conclusiones	57
6.2 Recomendaciones	58
CAPÍTULO VII: REFERENCIA	60
7.1 Fuentes Bibliográficas	60
7.2 Fuentes electrónicas	61

CAPÍTULO VIII: ANEXO	64
ENCUESTA SOBRE EDUCACIÓN NUTRICIONAL	64
Matriz de consistencia	65

INDICE DE TABLA

Tabla 1 _____ 43

Tabla 2 _____ 43

Tabla 3 _____ 44

Tabla 4 _____ 46

Tabla 5 _____ 46

Tabla 6 _____ 48

Tabla 7 _____ 50

Tabla 8 _____ 51

Tabla 9 _____ 53

INDICE DE FIGURA

Figura 1	43
Figura 2	45
Figura 3	47
Figura 4	49
Figura 5	50
Figura 6	52
Figura 7	54

RESUMEN

Objetivo general: Establecer la relación que existe entre la educación nutricional y la evaluación de los aprendizajes en los estudiantes del Segundo grado de secundaria de la I. E.P. Nuestra Señora del Carmen, Huaral-2026. **Metodología:** Un estudio aplicado, de alcance correlacional con una orientación de carácter cuantitativo, aplicando bajo un diseño no experimental de corte transversal, ya que no se manipula las variables; el universo poblacional comprendió 240 estudiantes distribuidas en 12 secciones del 2do. Año de nivel secundaria, Contando con una muestra conformada por 91 estudiantes. Los datos fueron recabados a través de un cuestionario relacionado con la educación nutricional, el cual estuvo compuesto por 15 ítems, mientras que la información correspondiente a la segunda variable fue obtenida a partir de los registros de calificaciones **Resultados:** El 53.8% de los dicentes poseen un nivel medio de educación nutricional, solo el 19.8% poseen un nivel alto de educación nutricional. El 44.4% poseen un nivel medio de conocimiento sobre alimentación saludable, el 42.2%, poseen hábitos alimentarios moderados, el 54.9% de los colegiales muestran una actitud moderada hacia la alimentación saludable. **Conclusiones:** Mediante el análisis inferencial se evidenció la existencia de una correlación positiva y estadísticamente significativa entre la educación nutricional y la evaluación de los aprendizajes ($p\text{-valor} = 0,000 < 0.05$). Siendo esta correlación de una magnitud moderada ($\rho = 0.698$). Esto significa que estudiantes con un mayor nivel de educación nutricional (conocimientos nutricionales, hábitos alimentarios adecuados y actitudes favorables de alimentación saludable), estos evidencian un mejor desempeño en el desarrollo de su aprendizaje

Palabras clave: Educación nutricional, evaluación de los aprendizajes, alimentación

ABSTRACT

General objective: To establish the relationship that exists between nutritional education and the evaluation of learning in the students of the Second year of secondary school of the I. E.P. Nuestra Señora del Carmen, Huaral-2026. **Methodology:** An applied, correlational study with a quantitative orientation, employing a non-experimental, cross-sectional design, as the variables are not manipulated. The population consisted of 240 students distributed across 12 sections of the second year of secondary school, with a sample of 91 students. Data were collected through a 15-item questionnaire on nutritional education, while information for the second variable was obtained from grade records. **Results:** 53.8% of the students have a medium level of nutritional education, while only 19.8% have a high level. 44.4% have a medium level of knowledge about healthy eating, 42.2% have moderate eating habits, and 54.9% of the students show a moderate attitude toward healthy eating. **Conclusions:** Inferential analysis revealed a positive and statistically significant correlation between nutritional education and learning assessment ($p\text{-value} = 0.000 < 0.05$). This correlation is of moderate magnitude ($\rho = 0.698$). This indicates that students with a higher level of nutritional education (nutritional knowledge, appropriate eating habits, and positive attitudes toward healthy eating) These demonstrate better performance in the development of their learning.

Keywords: Nutrition education, learning assessment, food

INTRODUCCION

Entre los pilares esenciales para el desarrollo humano es la alimentación, y su repercusión en el rendimiento académico, el crecimiento físico y el bienestar psicosocial de los adolescentes ha sido ampliamente documentada en la literatura científica contemporánea. En este contexto, la educación nutricional emerge como una estrategia pedagógica de primer orden, orientada a la adquisición de conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias saludables desde etapas tempranas de la formación escolar (Contento, 2011).

La adolescencia representa una etapa crítica del ciclo vital en la que se consolidan hábitos alimentarios que, con frecuencia, persisten en la vida adulta. Estudios realizados por la OMS, (2020) señalan que una proporción significativa de adolescentes en países de América Latina presenta déficits nutricionales asociados al consumo excesivo de alimentos ultraprocesados, al escaso consumo de frutas y verduras, y a la limitada formación nutricional impartida tanto en el hogar como en la institución educativa. En el Perú, el Instituto Nacional de Salud (INS, 2021) reportó que la prevalencia de sobrepeso y la obesidad supera el 30% de la población adolescente en edad escolar, evidenciando una problemática de salud pública que demanda intervenciones educativas sistemáticas y sostenidas.

Frente a esta realidad, el espacio escolar constituye un lugar clave para la promoción de hábitos nutricionales saludables. Según Nola Pender (1996), citada por Aristizábal et al. (2011), según el modelo de promoción de la salud, las experiencias de aprendizaje en la incorporación de hábitos saludables, lo que fundamenta la incorporación de contenidos

nutricionales en el currículo escolar como una responsabilidad institucional ineludible. En esta misma línea, Bandura (1986) postula, mediante su teoría del aprendizaje social, que las personas adquieren comportamientos relacionados con la salud mediante procesos de observación, modelado e interacción con el entorno, lo que refuerza el papel del docente y del contexto educativo en la instrucción de patrones alimentarios.

La evaluación de los aprendizajes constituye otro eje central del presente estudio. Bajo la mirada constructivista, Ausubel (1983) afirma que el aprendizaje significativo tiene lugar cuando el docente conecta los nuevos saberes con sus conocimientos que ya posee, formando estructuras cognitivas sólidas y operativas. En el campo de la educación nutricional, esto implica que la efectividad de los programas pedagógicos no debe medirse únicamente por la transmisión de información, sino por la habilidad del docente para aplicar esos saberes a la práctica en su día a día (Pérez Rodrigo y Aranceta Bartrina, 2003). Por su parte, Bloom (1956), en su conocida taxonomía revisada por Anderson y Krathwohl (2001), propone que la evaluación de los aprendizajes debe abarcar dimensiones cognitivas que van desde el simple recuerdo de información hasta la creación, la aplicación y la valoración crítica del conocimiento adquirido.

En el contexto peruano, el Ministerio de Educación del Perú (MINEDU, 2016), a partir de lo establecido en el Currículo Nacional de la Educación Básica, incorpora competencias vinculadas a la gestión del cuerpo y la salud dentro del ámbito curricular de Educación Física, también como contenidos transversales en Ciencia y Tecnología relacionados con la

alimentación y la nutrición. Sin embargo, diversos estudios evidencian que la puesta en práctica de dichos temas en el aula es aún insuficiente y fragmentada (Munayco et al., 2013; Suárez-Bustamante, 2020), lo que genera una brecha considerable entre los objetivos curriculares y los aprendizajes realmente alcanzados por los estudiantes.

La presente investigación toma como referencia a los docentes del segundo grado de nivel secundario, grupo etario comprendido entre los 13 y 14 años, cuya etapa de desarrollo corresponde a la adolescencia temprana. En esta fase, las transformaciones físicas, emocionales y sociales propios de esta etapa se eleva significativamente los requerimientos nutricionales del organismo, al tiempo que aumenta la autonomía del adolescente en la toma de decisiones alimentarias (Mahan y Escott-Stump, 2013). Por ello, fortalecer la educación nutricional en este nivel educativo resulta particularmente pertinente y estratégico.

En síntesis, esta investigación se orienta a analizar el vínculo entre la educación nutricional y la evaluación de los aprendizajes en docentes del segundo grado del nivel secundario, con el propósito de generar evidencia empírica que contribuya al diseño de intervenciones pedagógicas más eficaces, pertinentes y contextualizadas a la realidad del estudiante peruano.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

En la nación peruana, la situación resulta igualmente preocupante. El Instituto Nacional de Salud (INS) señala que una proporción considerable de estudiantes en edad escolar presenta sobrepeso, mientras que continúan registrándose casos de anemia y deficiencias nutricionales, sobre todo en áreas con limitado acceso a servicios de salud. En la jurisdicción de Lima Provincias, donde se encuentra la ciudad de Huaral, esta realidad también se manifiesta: la presencia simultánea de carencias nutricionales y prácticas alimentarias inadecuadas genera un contexto complejo que exige la implementación de acciones educativas oportunas y sostenidas.

El plantel “Nuestra Señora del Carmen”, localizada en Huaral, se ha podido identificar que los docentes de segundo grado del nivel secundario, mantienen patrones alimentarios poco saludables, caracterizados por la ingesta frecuente de alimentos de preparación rápida y la omisión de comidas esenciales como el desayuno. Del mismo modo, se observa un nivel limitado de conocimientos en nutrición, lo cual se refleja en elecciones inadecuadas de alimentos durante el recreo, debido a su reducida capacidad para elegir de forma adecuada y consiente lo que consume.

Por otra parte, la evaluación de los aprendizajes vinculados a la educación nutricional no se desarrolla de manera organizada ni adecuada, limitando así la posibilidad de determinar el verdadero grado de comprensión y aplicación de esos temas entre los docentes. Esta situación origina una brecha entre lo enseñado y lo realmente asimilado, afectando el desarrollo de competencias y la incorporación de destrezas esenciales para desenvolverse en la vida

Dentro de este contexto, resulta necesario examinar la relación entre la educación nutricional y la evaluación de los aprendizajes, con el propósito de identificar de qué

manera se influyen mutuamente y plantear estrategias que contribuyan a mejorar tanto los hábitos alimentarios como el desempeño académico de los docentes.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Qué relación existe entre la educación nutricional y la evaluación de los aprendizajes en los estudiantes del Segundo grado de secundaria de la I. E.P. Nuestra Señora del Carmen, Huaral - 2026?

1.2.1 Problemas específicos

¿Qué relación existe entre los conocimientos nutricionales y la evaluación de los aprendizajes en los estudiantes segundo grado de secundaria de la I. E.P. Nuestra Señora del Carmen, Huaral-2026?

¿Qué relación existe entre los hábitos alimentarios y la evaluación de los aprendizajes en los estudiantes del segundo grado de secundaria de la I. E.P. Nuestra Señora del Carmen, Huaral-2026?

¿Qué relación existe entre las actitudes hacia la alimentación saludable y la evaluación de los aprendizajes en los estudiantes del segundo grado de secundaria de la I.E.P. Nuestra Señora del Carmen, Huaral-2026?

1.3 Objetivo de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Establecer la relación que existe entre la educación nutricional y la evaluación de los aprendizajes en los estudiantes del Segundo grado de secundaria de la I. E.P. Nuestra Señora del Carmen, Huaral-2026

1.3.2 Objetivos específicos

Establecer la relación que existe entre los conocimientos nutricionales y la evaluación de los aprendizajes en los estudiantes del segundo grado de secundaria de la I. E.P. Nuestra Señora del Carmen, Huaral-2026

Establecer la relación que existe entre los hábitos alimentarios y la evaluación de los aprendizajes en los estudiantes del segundo grado de secundaria de la I. E.P. Nuestra Señora del Carmen, Huaral-2026

Establecer la relación que existe entre las Actitudes hacia la alimentación saludable y la evaluación de los aprendizajes en los estudiantes del Segundo grado de secundaria de la I.E.P. Nuestra Señora del Carmen, Huaral-2026

1.4 Justificación de la investigación

El presente trabajo académico se fundamenta en los ámbitos teórico, práctico y social, dado el papel significativo que cumple la educación nutricional en el proceso del desarrollo integral de los dicentes.

Desde la perspectiva teórica, se justifica porque aporta a la ampliación del conocimiento existente sobre la educación nutricional como campo pedagógico y su vinculación con los procesos mediante los cuáles se evalúa los aprendizajes

en secundaria. Asimismo, el estudio permite analizar, contrastar y fortalecer los fundamentos conceptuales de la formación en salud, los métodos de enseñanza de las ciencias de la vida y las teorías del aprendizaje significativo aplicadas al ámbito de la nutrición, ofreciendo una visión contextualizada a la realidad educativa peruana, especialmente en la provincia de Huaral.

En el plano práctico, el estudio permitirá reconocer las debilidades presentes en la enseñanza de la educación nutricional y en los procesos de evaluación de los aprendizajes en los docentes de segundo grado del nivel secundaria. De acuerdo con estos resultados, será posible plantear procedimientos pedagógicos vanguardistas que impulsen un aprendizaje significativo y fomenten hábitos alimentarios saludables.

La relevancia social de esta investigación se sustenta en considerar al centro educativo como un entorno esencial para el fomento de la salud. Optimizar la calidad de la educación nutricional en los adolescentes no solo influye en su desempeño académico y bienestar inmediato, sino que además favorece el desarrollo de ciudadanos responsables, con capacidad para tomar decisiones alimentarias informadas y de compartir conocimientos nutricionales con sus familias y su comunidad. En una ciudad como Huaral, donde los factores socioeconómicos y culturales influyen directamente en los hábitos de consumo alimentario, este tipo de intervención educativa cobra una especial relevancia.

1.5 Delimitación del estudio

La pesquisa se realizará en Huaral, en el plantel educativo nuestra señora del Carmen durante el primer semestre del año 2026

1.6 Viabilidad del estudio

Esta pesquisa resulta factible puesto que se dispone de fuentes bibliográficas y documentales suficientes para su ejecución. Del mismo modo, se dispone con el personal y los materiales requeridos y financieros indispensable para llevar a cabo el proceso indagatorio.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 Investigaciones internacionales

Vidal Rodríguez, G. del C. y Vargas Aquino, M. (2024), en su estudio titulado sobre la educación nutricional y el desempeño académico en estudiantes de Ciencias de la Educación de la UJAT, evidencian que el régimen alimentario cumple un rol fundamental en el desempeño estudiantil. Señalan que un plan alimentario equilibrada favorece el incremento del desempeño académico, mientras que una alimentación inadecuada restringe la obtención de resultados óptimos.

La investigación tuvo como objetivos principales determinar las costumbres alimentarias de los docentes y su vínculo con el rendimiento académico, así como evaluar los factores externos que influyen en dichos hábitos. El enfoque fue cuantitativo, considerando un universo de estudio de 40 docentes de la Licenciatura en Ciencias de la Educación, aplicando el método científico hipotético-deductivo. Por otro lado, las variables independientes referidas a la alimentación, tiempo y economía del docente; por otro lado, la variable dependiente correspondiente al desempeño académico.

Entre los productos obtenidos, se destaca que un porcentaje considerable de los docentes presenta hábitos alimenticios inadecuados, caracterizados por la ingesta frecuente de alimentos ricos en grasas y azúcares, lo que repercute negativamente en sus logros académico. En consecuencia, estas conductas alimentarias inadecuadas limitan su desempeño, a pesar que los propios estudiantes admiten la necesidad de corregir su alimentación.

Hernández-Ramírez, J. C. & Hernández-Cuevas, M. (2023). Con su investigación llamada la Educación *Alimentaria y Nutricional en comunidades escolares mexicanas de educación básica experimentadas en Participación Social en Salud*. El propósito del estudio fue examinar los conocimientos nutricionales del profesorado y las estrategias que emplean en la enseñanza de la Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) en el marco de cuatro entornos educativos de la región centro del territorio mexicano, los cuales cuentan con antecedentes de involucramiento comunitario en materia de salud, con el fin de caracterizar sus capacidades.

Se utilizó un enfoque metodológico de análisis de caso en modalidad comparativa. Para evaluar el nivel de capital cognitivo general referente a la nutrición del personal docente (n=43), se ajustó y empleo como herramienta un cuestionario validado y confiable de alcance internacional. De forma complementaria, se realizó una jornada académica a distancia en cada institución involucrada en el que los docentes presentaron sus prácticas pedagógicas en EAN. La información recopilada fue analizada mediante diagramas etnográficos del modelo PROVERIFICA, considerando tres aspectos clave de la práctica docente: qué se hace, con qué recursos se realiza y de qué manera se ejecutará, en relación con el planiamiento, ejecución y evaluación.

Respectos a los hallazgos obtenidos, la media de aciertos registradas en el instrumento cuestionario fue de 61 ± 18.9 en las cuatro escuelas. Respecto a los procesos de enseñanza sobre alimentación y nutrición, en dos instituciones predominó una perspectiva centrada en metas cognitivas, mientras que en las otras se evidenció una orientación pedagógica de carácter activo, encaminado a

favorecer tanto la dimensión cognitiva como afectivo, sustentada en la práctica y en la interacción entre el contexto familiar y escolar.

Se deduce que para influir en los hábitos alimentarios de los docentes es necesario implementar una visión pedagógica que vaya más allá de lo cognitivo y promueva actitudes. Además, los modelos de educación activa identificados requieren un mayor respaldo legal, de modo que el Estado asuma su responsabilidad en garantizar el acceso a procesos educativos con estándares de calidad, en lugar de trasladar dicha responsabilidad a las instituciones educativas.

Alvarez, Miño, L y cool (2023) en su investigación titulada ***Percepciones y actitudes sobre la alimentación saludable y sostenible en estudiantes universitarios de salud***, Se señala que la alimentación saludable, entendida como aquella que contribuye a prevenir enfermedades, continúa siendo un campo de estudio relevante para promover el desarrollo efectivo de prácticas que favorezcan un mayor bienestar en las comunidades. Asimismo, las practicas alimentarias sustentables, surge como un enfoque reciente que considera el carácter colectivo del consumo alimentario y su impacto en el cuidado del ecosistema global.

El propósito del estudio fue reconocer las valoraciones y disposiciones actitudinales relacionadas con la dieta equilibrada y sustentable en estudiantes jóvenes de la Facultad de Ciencias de la Salud en Santa Marta, Colombia, durante el año 2022. Respecto al diseño metodológico, se llevó a cabo un estudio de corte transversal, siendo su muestra 318 docentes, participaron voluntariamente mediante la aplicación de un instrumento elaborado por los autores ($\alpha = 0,908$) administrados por medio digital.

Respecto a los resultados, predominó la participación femenina (65,7 %), cuya medida etaria corresponde a 20,3 años. Más de la mitad de los encuestados (55 %) logró identificar las dietas equilibradas, en cuanto al 53 % mostró una comprensión incompleta acerca de los riesgos de los alimentos en relación con ENT. Solo el 22,7 % logró identificar los productos alimentarios sostenibles. Por otro lado, el 77 % mostró una disposición favorable respecto a la disminución de la probabilidad de desarrollar enfermedades no transmisibles mediante la ingesta alimentaria. Los resultados evidenciaron diferencias estadísticamente significativas respecto a las actitudes relacionadas con la dieta equilibrada y la reducción del riesgo de padecimientos, al comparar los grupos según sexo ($p = 0,009$; $p < 0,001$) como por programa académico cursado ($p = 0,008$; $p < 0,001$). Además, se observó una correlación positiva entre percepciones y actitudes.

Finalmente, las concepciones en torno a la dieta equilibrada y su rol en la prevención de enfermedades, fueron pertinentes del mismo modo que las actitudes evidenciadas por los sujetos de estudio. No obstante, se observan carencias en los saberes respecto a la alimentación sostenible, lo cual pone de relieve la necesidad de fortalecer las acciones de sensibilización orientada a promover una alimentación consciente que favorezca tanto el bienestar de la población como del planeta.

2.1.2 Investigaciones nacionales

Alegría razón José Malaquías (2023) en su tesis denominada “*Estado nutricional y su relación con el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable de los alumnos del 4to año de secundaria de un colegio nacional en el año 2022*” El estudio tuvo como finalidad determinar el estado nutricional y su relación con el

nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes del cuarto año de la I.E. José Toribio Polo durante el año 2022. Se adaptó un enfoque cuantitativo, sustentada en un diseño no experimental, de tipo descriptivo, correlacional, de corte transversal y carácter observacional. La muestra se integró por 56 docentes que cumplieron con los criterios establecidos. Con el fin de recolectar información, se implementó una encuesta orientada a evaluar el conocimiento referente a la alimentación saludable y, posteriormente, se realizó la evaluación antropométrica de peso y estatura mediante el uso de una balanza digital y un tallímetro. En los resultados mostro que el 53.57% de los docentes demuestran Normal su estado nutricional; el 23.21% tiene sobrepeso; el 16.07% se encuentra con riesgo de desnutrición; el 5.36% presenta obesidad y el 1.79% obesidad mórbida. Referente al nivel de conocimientos, el 60.71% alcanzó un nivel medio, el 30.36% un nivel bajo y solo el 8.93% un nivel alto. El análisis estadístico fue realizado con la prueba de chi cuadrado arrojó un valor de 5.91, con un nivel de significancia de 0.05 y 10 grados de libertad, lo que indica que no existe relación significativa entre el nivel de conocimientos y el estado nutricional. En conclusión, se determina que el conocimiento sobre alimentación saludable no tiene una influencia directa en el estado nutricional de los docentes de cuarto grado en el nivel de secundaria.

Díaz Ochoa, B. A. y Alarcón Vargas, E. S.(2025) en su tesis titulada *Hábitos alimentarios y rendimiento académico en alumnos de educación secundaria de la I.E. “Luis Hernán Ramírez Mendoza” del Centro Poblado de Lahuarpia, Moyobamba, 2024*. La finalidad del estudio fue determinar el vínculo que existe con los Hábitos alimentarios y rendimiento académico en docentes de educación

secundaria de la I.E. “Luis Hernán Ramírez Mendoza de Moyobamba. El método utilizado fue el hipotético deductivo, corresponde a una indagación de enfoque cuantitativo, tipo básica, de diseño correlacional, el universo está conformado por los alumnos de nivel secundaria de la institución educativa. La muestra estuvo integrada por 38 docentes. Las herramientas empleadas para recolectar datos fue el cuestionario para la variable hábitos alimentarios y para la variable rendimiento académico se empleó un registro de calificaciones. El estadístico para probar las hipótesis fue Rho de Spearman. El resultado fue que existe relación directa y positiva entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en los estudiantes ($0,000 < 0,005$) con un grado de relación moderado de Rs: 0,520. Se concluyó que existe relación directa, positiva y moderada entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en los docentes de nivel secundario del centro educativo.

Huarancca Paucar, I. (2026). La presente investigación aborda el “*efecto de un programa de educación alimentaria en los hábitos alimenticios de estudiantes de una institución educativa pública en Pichari – Cusco*”. Su propósito principal fue analizar cómo dicho programa influye en los hábitos alimentarios de los estudiantes. El hallazgo se llevó a cabo desde un enfoque cuantitativo, utilizando un diseño cuasi experimental con grupo experimental y grupo control. Para la recolección de datos, se aplicó un cuestionario validado en dos momentos (pretest y posttest) la muestra conformada por 50 docentes. Los resultados evidenciaron que el programa, conformado por ocho sesiones teóricas y prácticas, produjo un impacto positivo y estadísticamente significativo en la mejora de los hábitos alimentarios. El puntaje general se incrementó de 12.44 a 17.00 en una escala de

0 a 20. Asimismo, el consumo de alimentos recomendados aumentó de 3.88 a 5.16, mientras que el consumo de productos no recomendados presentó una reducción significativa (de 4.36 a 5.44 en escala inversa). De igual manera, los comportamientos alimentarios mostraron una mejora, pasando de 4.20 a 6.40. En conclusión, la aplicación de programas estructurados de educación alimentaria constituye una estrategia eficaz para fomentar hábitos alimenticios saludables en estudiantes de zonas rurales, favoreciendo su bienestar y contribuyendo a la mitigación de enfermedades vinculadas a prácticas alimentarias inadecuadas.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Educación Nutricional

De acuerdo con la OMS y entidades afines, la educación nutricional comprende una serie de experiencias formativas orientadas a promover, de manera voluntaria, hábitos alimentarios saludables y sostenibles. Su propósito central es brindar a los individuos los saberes y las herramientas prácticas necesarias para fortalecer su alimentación y bienestar.

De acuerdo con Acción Contra el Hambre, la educación nutricional es aquella que proporciona los conocimientos y los recursos indispensables para que las personas puedan ejercer decisiones acertadas y fundamentadas respecto a su alimentación.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) va más allá al definir qué es la educación nutricional, y explica que esta no limita únicamente a la divulgación de información acerca de los alimentos y su composición nutricional, sino que además brinda recursos que permitan identificar qué acciones emplear y de qué manera proceder para optimizar la nutrición.

Ventajas de la Educación Nutricional

Se presentan los beneficios más relevantes que conlleva contar con una sólida formación en educación nutricional.

- **Prevención de enfermedades:** mantener una alimentación balanceada contribuye a disminuir la probabilidad de desarrollar diversas patologías.
- **Mejorar de rendimiento laboral y académica:** Una nutrición apropiada guarda una estrecha relación con el desempeño y el desarrollo cognitivo, lo que se traduce en un mayor rendimiento tanto en el contexto académico como en el nivel laboral .
- **Control de peso:** Contar con conocimientos en nutrición resulta fundamental para controlar el peso corporal y regular el aporte calórico que se consume a lo largo del día.
- **Sostenibilidad:** Una formación alimentaria sólida supone comprender el concepto de sostenibilidad ambiental, lo que se refleja en la elección de alimentos orgánicos, de origen local y de temporada, favoreciendo así la preservación del entorno natural.

La escuela como entorno estratégico para la educación alimentaria y nutricional

La formación en alimentación y nutrición debe estar presente a lo largo de todo el curso del ciclo vital; sin embargo, cobra particular relevancia durante la niñez en edad escolar y la etapa adolescente, ya que son los períodos en los que se consolidan los hábitos saludables. Numerosas naciones han admitido el valor de la Educación Nutricional, incorporándola de manera obligatoria en los currículos educativos escolares. FAO (2022).

El ámbito escolar representa uno de los escenarios más propicios para impulsar la Educación Alimentaria y Nutricional, debido a que:

- Alcanza a la niñez y la juventud temprana en momentos decisivos de su crecimiento y formación.
- Posibilita la integración de contenidos dentro del currículo oficial, como parte de asignaturas afines tales como Ciencias Naturales, Formación Ciudadana y Educación Física.
- Propicia el desarrollo de actividades prácticas, como huertos educativos, iniciativas de alimentación saludable, exposiciones gastronómicas o campañas de concientización nutricional.
- Se articula con programas vinculados a la salud, la producción agrícola local. Protección social y la

Conocimientos Básicos de Educación Nutricional:

- **Alimentación Equilibrada:** Consumir una variedad de alimentos, priorizando frutas, verduras, hortalizas, legumbres, cereales integrales, proteínas magras (pescado, aves) y grasas saludables.
- **Nutrientes Esenciales:** Discernir la función de los macronutrientes principales (carbohidratos, proteínas, grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales) en el cuerpo.
- **Limitar Ultraprocesados:** Reducir la ingesta de nutrientes críticos como los azúcares añadidos, grasas saturadas, grasas trans y exceso de sal.
- **Hidratación:** Priorizar el consumo de agua como bebida principal.
- **Etiquetado Nutricional:** Desarrollar la capacidad para la lectura de etiquetas nutricionales de los productos para identificar ingredientes críticos (azúcar, sodio, grasas).

Claves para unos buenos hábitos alimenticios:

- **Equilibrio y Variedad:** Incluir verduras y frutas de distintos colores, cereales integrales y proteínas bajas en grasas.
- **Hidratación:** Preferir agua natural sobre bebidas azucaradas, con una meta de al menos dos litros diarios.
- **Cocción Saludable:** Priorizar cocinar al vapor, a la plancha o al horno, reduciendo el uso de frituras y grasas saturadas.
- **Rutina:** Evitar saltarse comidas; mantener horarios fijos ayuda al metabolismo y reduce la ansiedad por comer.
- **Alimentación Consciente:** Comer despacio, masticar bien y evitar distractores como el televisor o el celular.
- **Control de Porciones:** Evitar porciones excesivamente grandes y disminuir la ingesta de productos procesados y con elevados contenidos en sodio.

Dimensión

La Organización Panamericana de la Salud [OPS] (2022) plantea que la promoción de la salud en el ámbito escolar abarca tres niveles que avanzan de manera progresiva: el conocimiento que posee el estudiante, los comportamientos que adopta y los valores que construye frente a su propia salud.

Conocimiento nutricional: Esta dimensión abarca los conocimientos teóricos que el estudiante ha construido en relación con la nutrición, la organización de los alimentos por grupos, el papel fisiológico de los nutrientes y las implicancias que conlleva una alimentación poco saludable para el organismo.

Hábitos alimenticios: Esta dimensión engloba las prácticas alimentarias recurrentes del escolar en su entorno cotidiano, evaluadas a partir de tres aspectos centrales: la periodicidad con que consume determinados alimentos, la naturaleza o tipo de estos y las porciones que habitualmente ingiere.

Actitudes hacia los alimentos saludables: Esta dimensión comprende la disposición —positiva o negativa— que el estudiante asume ante la alimentación saludable, y se evalúa a través de tres componentes: la valoración que otorga a dicha práctica, la motivación que lo impulsa hacia la transformación de sus conductas alimentarias y la autoeficacia percibida en el ámbito nutricional

- **Actitudes Positivas:** Se evidencia una orientación positiva hacia el incremento de la ingesta de frutas, vegetales, pescado y leguminosas, así como hacia la adopción de preparaciones al vapor u horneadas, la ingesta suficiente de agua y la organización anticipada de la alimentación, prácticas que en conjunto contribuyen a la prevención de enfermedades no transmisibles (ENT).
- **Actitudes Negativas o Barreras:** Se mantiene una marcada inclinación hacia la Ingesta habitual de bebidas endulzadas, productos tipo snacks, alimentos fritos y dulces. Estos comportamientos suelen estar condicionados por factores como el contexto social, las rutinas agitadas o el desconocimiento en materia nutricional, lo que representa un obstáculo para incorporar de manera integral estilos de vida más saludables.

2.2.2 Evaluación de los Aprendizajes

Según el MINEDU, la evaluación constituye un proceso continuo, sistemático y orientado al crecimiento, cuya finalidad es recoger evidencias acerca del avance

en las competencias de los alumnos. Su objetivo central va más allá de asignar notas: se trata de brindar retroalimentación que fortalezca el aprendizaje y enriquezca la práctica docente, facilitando así la toma de decisiones a tiempo para que cada estudiante pueda progresar hacia mayores niveles de logro.

Características de los estudiantes del VI ciclo

Los docentes se enfrentan a un nuevo entorno escolar, a la polidocencia y nuevas metodologías que da lugar a diferentes estilos de enseñanzas. Estos elementos generan que los alumnos necesiten acompañamiento permanente por los profesores para adaptarse a este nivel escolar; La adolescencia constituye un período caracterizado por capacidades latentes cuya activación depende directamente de los ambientes de aprendizaje y las oportunidades educativas que se proporcionen a los jóvenes durante esta fase del desarrollo. Concurrentemente, el período adolescente se caracteriza por un conjunto de competencias en desarrollo cuya concreción está condicionada por la calidad de los ecosistemas educativos y las experiencias formativas disponibles. La configuración socioemocional adolescente comprende el reconocimiento identitario y patrones de interacción social cooperativos. Se evidencia predisposición hacia actividades artísticas y físico-recreativas, fenómeno asociado a procesos de construcción de imagen corporal y búsqueda de recursos expresivos para el mundo afectivo e ideacional, Concurrentemente, la activación del eje gonadal genera la aparición de motivaciones e intereses de contenido sexual.

Habilidades de los estudiantes del VI ciclo

Conforme a los lineamientos del MINEDU, se potencia la formación de habilidades como la capacidad de autogestión, el razonamiento crítico, el trabajo cooperativo, las habilidades socioemocionales —entre ellas el autoconcepto— y

la toma de decisiones, en respuesta a las exigencias emergentes del contexto educativo contemporáneo.

Habilidades Socioemocionales y Personales

- **Identidad y Autoestima:** Los educandos logran reconocer sus características físicas, sociales y emocionales, adquiriendo herramientas para afrontar y gestionar de manera integral las transformaciones biopsicosociales inherentes al período de la pubertad.
- **Conciencia Emocional:** Los educandos comienzan a desarrollar competencias de autorregulación emocional, a la vez que adquieren conciencia reflexiva sobre el impacto que sus comportamientos ejercen en los demás.
- **Autonomía:** Los educandos manifiestan un progresivo desarrollo de la independencia cognitiva y volitiva, reflejada en una mayor autonomía en su proceso formativo y en la habilidad para decidir de manera independiente.

Habilidades Cognitivas y Académicas

- **Pensamiento Abstracto:** Su pensamiento evoluciona de lo literal y tangible hacia la comprensión de ideas más complejas y abstractas.
- **Comunicación Asertiva:** Comunican sus pensamientos y emociones con seguridad y consideración, sosteniendo sus opiniones con firmeza.
- **Investigación y Análisis:** Examinan información, procesan datos y elaboran conclusiones en disciplinas como las ciencias naturales y sociales.

- **Aprendizaje Autónomo:** Toman conciencia de sus propias formas de pensar y desarrollan estrategias para mejorar su aprendizaje.

Habilidades de Convivencia y Ciudadanía

- **Trabajo en Equipo:** Demuestran habilidad para interactuar con sus compañeros y desempeñarse eficazmente en equipos de trabajo.
- **Comportamiento Prosocial:** Contribuyen al bienestar colectivo y aplican pautas de comportamiento que favorecen la vida en comunidad.

Dimensiones

El MINEDU (2016). Señala que se debe organizar el programa curricular de la educación secundaria en áreas curriculares en función de las habilidades que se espera que los docentes desarrollen, así como de las vivencias de educativas pertinentes.

Evaluación de los aprendizajes en el área de letras Se considerará las siguientes áreas:

- Comunicación
- Inglés
- Arte y cultura
- Ciencias Sociales
- Educación Física
- Educación Religiosa
- Desarrollo personal
- Ciudadanía y cívica

Evaluación de los aprendizajes en el área de ciencias Se tendrá en cuenta las siguientes áreas:

- Matemáticas
- Ciencia Tecnología y Ambiente
- Educación para el trabajo

2.3 Definición de términos básicos

Educación Nutricional: La OPS (2022) plantea que, desde esta perspectiva, la educación nutricional se concibe como un proceso pedagógico continuo e intencional que integra dimensiones cognitivas, procedimentales y actitudinales, con el propósito de promover conductas alimentarias adecuadas que redunden en la mejora del estado nutricional, con especial atención en la población en edad escolar.

Aprendizaje: Pérez Gómez (2001) describe los mecanismos internos mediante los cuales el individuo percibe, asimila, conserva y emplea la información obtenida a través de su interacción con el entorno.

Evaluación: Rodríguez Sanmartín sostiene que la evaluación constituye una práctica organizada, permanente y articulada dentro del proceso educativo, orientada a su perfeccionamiento a través del conocimiento preciso del estudiante, del propio proceso y de todos los elementos que en él participan.

Hábitos alimentarios: Vega y León (2017) establecen que se trata de conductas alimentarias inherentes al estilo de vida, condicionadas en gran medida por la cultura y el contexto social.

Actitud: Rosenberg y Hovland la conciben como tendencias a reaccionar ante determinados estímulos mediante respuestas organizadas en tres dimensiones: la emocional (sentimientos), la mental (creencias) y la comportamental (acciones).

Estudiante: Ayala (2020) centra su atención en la predisposición hacia el aprendizaje, la capacidad de elección y el desarrollo de valores que orientan la conducta dentro de un marco ético y social.

2.4 Hipótesis de la Investigación

2.4.1 Hipótesis general

La educación nutricional se relaciona significativamente con la evaluación de los aprendizajes en los estudiantes del Segundo grado de secundaria de la I. E.P. Nuestra Señora del Carmen, Huaral-2026

2.4.2 Hipótesis específicas

Los conocimientos nutricionales se relacionan significativamente con la evaluación de los aprendizajes en los estudiantes del segundo grado de secundaria de la I. E.P. Nuestra Señora del Carmen, Huaral-2026.

Los hábitos alimentarios se relacionan significativamente con la evaluación de los aprendizajes en los estudiantes del segundo grado de secundaria de la I. E.P. Nuestra Señora del Carmen, Huaral-2026.

Las actitudes hacia la alimentación saludable se relacionan significativamente con la evaluación de los aprendizajes en los estudiantes del Segundo grado de secundaria de la I.E.P. Nuestra Señora del Carmen, Huaral-2026.

2.5 Operacionalización de las variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
V1: Educación Nutricional	Conocimiento nutricionales	Identifica los grupos de alimentos y sus funciones Reconoce los macronutrientes y micronutrientes esenciales Comprende el concepto de alimentación balanceada	1, 2, 3, 4, 5	Likert

		Conoce las consecuencias de la malnutrición Distingue alimentos naturales, procesados y ultra procesados		
	Hábitos alimentarios	Frecuencia semanal de consumo de frutas y verduras Consumo de agua (vasos por día) Regularidad en el número de comidas diarias Ingesta de alimentos en el recreo o colación escolar Frecuencia de consumo de comida rápida y bebidas azucaradas	6, 7, 8, 9, 10	Likert
	Actitudes hacia la alimentación saludable	Valoración de la importancia de una dieta equilibrada Disposición para modificar hábitos alimenticios inadecuados Percepción del vínculo entre nutrición y rendimiento escolar Interés por participar en actividades de educación nutricional Autoeficacia para elegir alimentos saludables	11,12 13.14, 15	Likert

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA
		Comunicación Inglés Arte y cultura Ciencias Sociales	Desempeño por áreas:

V2: Evaluación de los aprendizajes	Cursos del área de letras	Educación Física Educación Religiosa Desarrollo personal Ciudadanía y cívica	C = Inicio B = Proceso A = Logro esperado AD = Logro destacado
	Cursos del área de ciencias	Matemática Ciencia y tecnología Educación para el trabajo	

CAPITULO III: METODOLOGÍA

3.1 Diseño metodológico

3.1.1 Tipo de investigación

El hallazgo es de tipo de investigación teórico, de nivel correlacional, puesto se quiere explicar el vínculo de la Educación Nutricional y la Evaluación de los aprendizajes de los estudiantes el segundo año de secundaria.

3.1.2 Diseño

El hallazgo adopta el diseño no experimental y de corte transversal es decir que se recolectar datos de la población en este caso de los alumnos del segundo año de secundaria en un momento único y específico que será el del primer trimestre del año académico 2026.

3.1.3 Enfoque

El estudio se enmarca dentro del enfoque cuantitativo, siendo este un método donde se recopilará y analizará datos numéricos obtenidos de la aplicación de encuestas a los estudiantes del segundo año de secundaria, para contrastar las hipótesis planteadas en la investigación y así obtener resultados precisos.

3.2 Población y muestra

3.2.1 Población

El universo de estudio, se encuentra constituido por todos los docentes que cursan el cuarto año de secundaria conformada por 12 secciones del A hasta la L perteneciente a la I.E.P muestra Señora del Carmen ubicada en Huaral., siendo el global de 240 estudiantes.

3.2.2 Muestra

Con el fin de establecer el tamaño muestral para una población conocida

La Muestra queda compuesta por:

$$n = \frac{Z^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{(N - 1) \cdot E^2 + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Dónde:

n= Tamaño de muestra

N= Población = 240

Z= 1.96

p= 0.5

q= 0.5

E= 0.0

Al sustituir los datos en la fórmula, se obtiene:

$$= \frac{(1.96)^2 \cdot (0.5) \cdot (0.5) \cdot (240)}{(240 - 1) \cdot 0.05^2 + 1.96^2 \cdot (0.5) \cdot (0.5)}$$

$$n = 146$$

Ajustamos muestra:

$$n = \frac{no}{1 + \left(\frac{no - 1}{N} \right)}$$

Donde:

no= Tamaño de muestra obtenida = 146

N= Población = 240

Al aplicar los datos en la fórmula, se obtiene el siguiente resultado:

$$n = \frac{146}{1 + \left(\frac{146 - 1}{240} \right)}$$

$$n=91$$

La muestra es estratificada, Se integra por 91 alumnos que cursan el segundo año de nivel secundario en la Institución Educativa Publica Nuestra Señora del Carmen – Huaura

3.3 Técnicas de recolección de datos

Para la muestra de estudio, se utilizaron la muestra estratificada aleatoria. Se tomó esta técnica, ya que se divide la población total de los docentes del segundo año del nivel secundario en clases homogéneas, llamadas estratos.

Se empleó para el levantamiento de información mediante la aplicación una encuesta utilizando como herramienta un formulario de 15 preguntas, teniendo como propósito recabar datos de la primera variable. Para la segunda variable se obtendrá de las notas del primer trimestre del año académico 2026 de cada curso que desarrolla el estudiante.

3.4 Técnica para el procedimiento de la información

El contenido informativo será organizada y analizada a través del software Excel y SPSS, versión 29.0. Para mostrar los datos, se emplearán cuadros y tablas con estadísticas descriptivas.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.779	15

El cuestionario de Educación Nutricional mostró una buena confiabilidad

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1 Resultados descriptivos

4.1.1 De la variable: Educación nutricional

Tabla 1

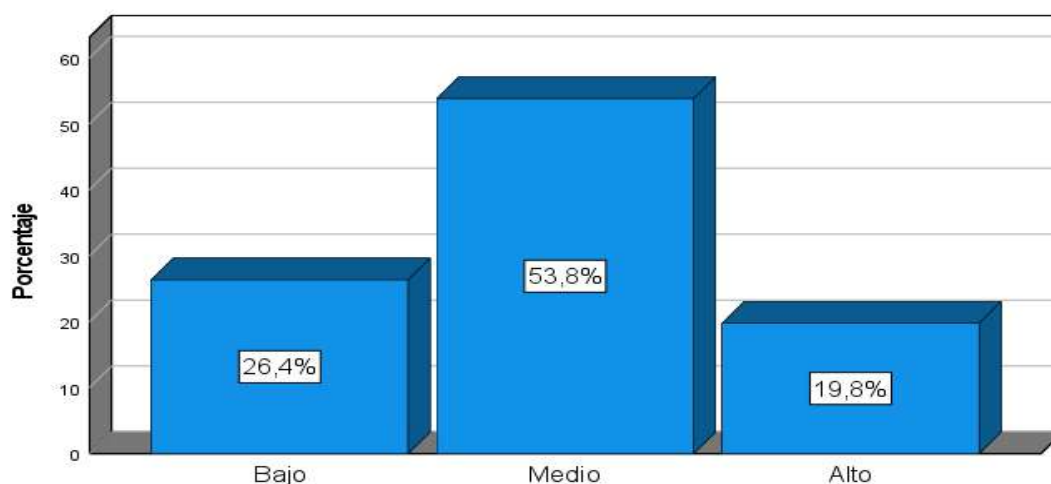
<i>Baremo de la variable Educación nutricional</i>				
Dimensiones y variable	Número de ítems	Intervalos	Categorías	
Conocimiento nutricional	5	5 - 10	Bajo	
		11 - 15	Medio	
		16 - 20	Alto	
Hábitos alimentarios	5	5 - 10	Bajo	
		11 - 15	Medio	
		16 - 20	Alto	
Actitudes hacia la alimentación saludable	5	5 - 10	Bajo	
		11 - 15	Medio	
		16 - 20	Alto	
Educación nutricional	15	5 - 10	Bajo	
		11 - 15	Medio	
		16 - 20	Alto	

Tabla 2

<i>Nivel de educación nutricional</i>		
Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	24	26.4%
Medio	49	53.8%
Alto	18	19.8%
Total	91	100.0%

Figura 1

Distribución de estudiantes según nivel de educación nutricional



En la figura 1, se observa que de un total de 91 estudiantes del segundo grado de secundaria de la I.E.P Nuestra Señora del Carmen de Huaral, la mayoría de los escolares representados por el 53.8% presentan un nivel medio de educación nutricional, esto indica que poseen conocimientos y hábitos alimentarios saludables, pero que no son suficientes para alcanzar conductas plenamente saludables. Así mismo, el 26.4% presentan un nivel bajo, esto refleja deficiencias en el aspecto de conocimiento nutricional y dificultades para reconocer la importancia de una alimentación equilibrada. Por otro lado, un 19.8% presentan un nivel alto de educación nutricional, este reducido grupo tiene los conocimientos correctos, los hábitos saludables de alimentación y muestra actitudes positivas respecto al cuidado de su alimentación

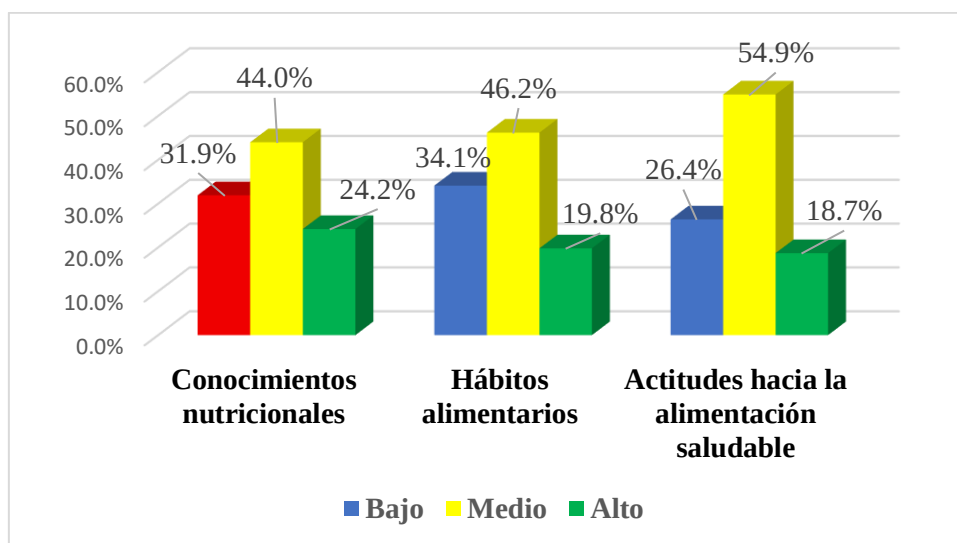
Tabla 3

Niveles de educación nutricional según dimensiones

Niveles	Conocimientos nutricionales		Hábitos alimentarios		Actitudes hacia la alimentación saludable	
	f	%	f	%	f	%
Bajo	29	31.9%	31	34.1%	24	26.4%
Medio	40	44.0%	42	46.2%	50	54.9%
Alto	22	24.2%	18	19.8%	17	18.7%
Total	91	100.0%	91	100.0%	91	100.0%

Figura 2

Niveles de educación nutricional según dimensiones



En la figura 2, se denota que respecto a los “conocimientos nutricionales” el 44.4% de los estudiantes del segundo grado de secundaria de la I.E.P Nuestra Señora del Carmen de Huaral, poseen un nivel medio de conocimientos sobre alimentación saludable y sus beneficios. Sin embargo, hay un 31.9% que se ubican en un nivel bajo, el cual evidencia que existen deficiencias en la comprensión de temas que involucran el valor nutricional de los alimentos y la importancia de una alimentación adecuada. Por otro lado, solo un 24.2% muestra un nivel alto de conocimientos sólidos sobre nutrición. En lo que concierne a la dimensión “hábitos alimentarios” el 46.2% presentan un nivel medio, esto indica que gran parte muestra hábitos moderadamente adecuados, pero que aún se observan el bajo consumo de frutas y verduras, así como un consumo frecuente de alimentos ultraprocesados. Pero, un 34.1% presenta un nivel bajo evidenciando que este grupo de escolares no han consolidado una rutina alimentaria beneficiosas para su salud. Solo un reducido 19.8% presenta un nivel alto mostrando una práctica

constante de hábitos saludables. Finalmente, en la dimensión “actitudes hacia la alimentación saludable” el 54.9% de los colegiales se ubica en un nivel medio, esto refleja que la mayoría muestra una buena disposición por el cuidado de su alimentación, pero un 26.4% muestra un nivel bajo, evidenciando que este grupo presenta desinterés por adoptar conductas alimentarias saludables. Así mismo, un porcentaje reducido (18.7%) muestran un nivel alto, manifestando actitudes firmes y comprometidas con una alimentación equilibrada.

4.1.2 Evaluación de los aprendizajes

Tabla 4

Baremo de la variable evaluación de los aprendizajes

Dimensiones y variable	Escala de calificación	Nivel de logro
Aprendizaje en las asignaturas de letras	C	Inicio
	B	En proceso
	A	Logro esperado
	AD	Logro destacado
Aprendizaje en las asignaturas de ciencias	C	Inicio
	B	En proceso
	A	Logro esperado
	AD	Logro destacado
Evaluación de los aprendizajes	C	Inicio
	B	En proceso
	A	Logro esperado
	AD	Logro destacado

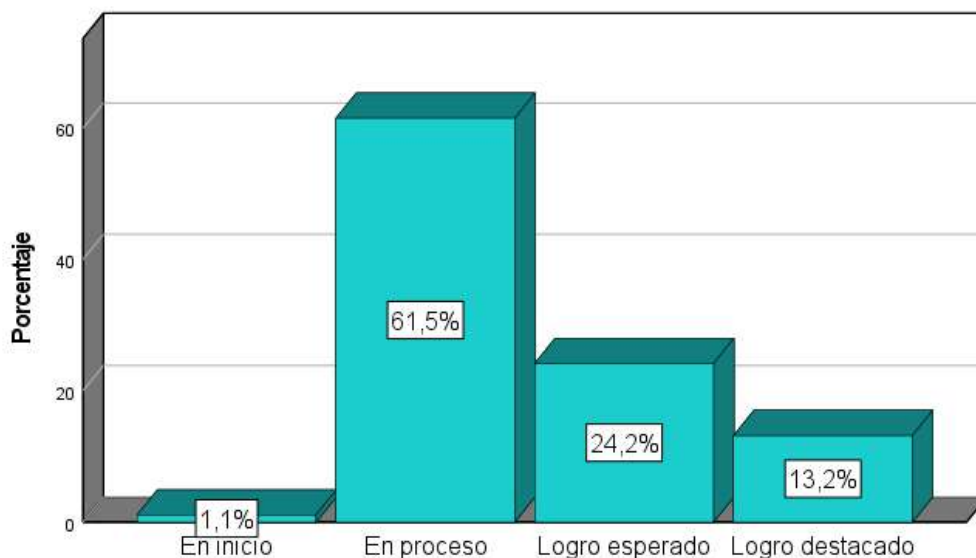
Tabla 5

Distribución de estudiantes según evaluación de los aprendizajes

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
En inicio	1	1.1%
En proceso	56	61.5%
Logro esperado	22	24.2%
Logro destacado	12	13.2%
Total	91	100.0%

Figura 3

Distribución de escolares según nivel de aprendizaje



De la figura 3, se observa que de un total de 91 estudiantes del segundo grado de secundaria de la I.E.P Nuestra Señora del Carmen de Huaral. La mayoría de ellos representados por un 61.5% se encuentran en un nivel “En proceso” esto indica que los estudiantes muestran avances importantes en su aprendizaje, pero que aún necesitan acompañamiento pedagógico. Por otro lado, un 24.2% ha alcanzado un nivel de “Logro esperado” este grupo ha desarrollado adecuadamente las competencias y capacidades previstas en los estándares para dicho grado. Así mismo, un 13.2% se ubica en un nivel de “Logro destacado” este reducido grupo de escolares son capaces de aplicar conocimientos y habilidades de manera autónoma y alcanzar aprendizajes más complejos y significativos. Finalmente, solo el 1.1% se encuentra en un nivel “En inicio” lo cual es indicio de que pocos colegiales muestran dificultades severas para lograr aprendizajes básicos.

4.2 Resultado inferencial

4.2.1 Comprobación de hipótesis

Hipótesis general

H_a: La educación nutricional se relaciona significativamente con la evaluación de los aprendizajes en los estudiantes del Segundo grado de secundaria de la I. E.P. Nuestra Señora del Carmen, Huaral-2026

H₀: La educación nutricional no se relaciona significativamente con la evaluación de los aprendizajes en los estudiantes del Segundo grado de secundaria de la I. E.P. Nuestra Señora del Carmen, Huaral-2026

Teniendo en cuenta que evaluación de los aprendizajes, es una variable cualitativa ordinal. Para la llevar a cabo la prueba de hipótesis de correlación se empleó el estadístico Rho de Spearman

Tabla 6

Correlación educación nutricional y evaluación de los aprendizajes

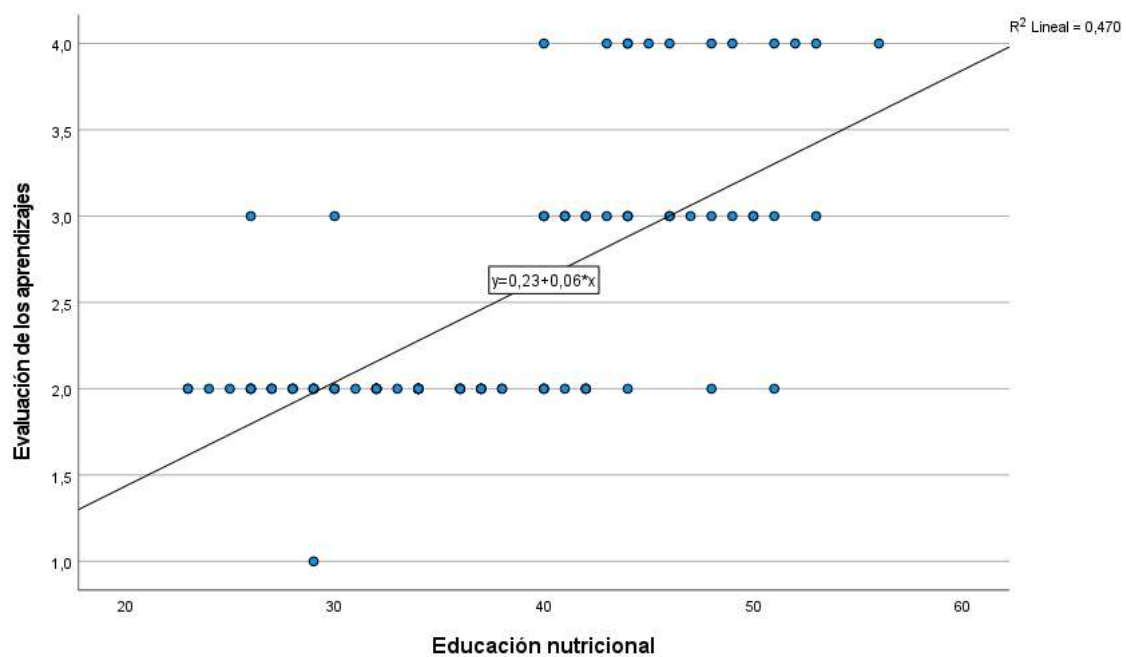
				Educación nutricional	Evaluación de los aprendizajes
Rho Spearman	de Educación nutricional	Coeficiente de	de	1,000	,698**
		Sig. (bilateral)		.	,000
		N		91	91
	Evaluación de los aprendizajes	Coeficiente de	de	,698**	1,000
		Sig. (bilateral)		,000	.
		N		91	91

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

En la tabla 6, los resultados muestran la existencia de una correlación positiva y estadísticamente significativa entre la educación nutricional y la evaluación de los aprendizajes ($p\text{-valor} = 0,000 < 0.05$). Siendo esta correlación de una magnitud moderada ($\rho = 0.698$). Esto significa que estudiantes con un mayor nivel de educación nutricional (conocimientos nutricionales, hábitos alimentarios adecuados y actitudes favorables de alimentación saludable), estos presentan mejores resultados en su proceso de aprendizaje.

Figura 4

Gráfico de dispersión educación nutricional y evaluación de los aprendizajes



4.2.2 Comprobación de hipótesis específica

Primera hipótesis específica

Ha: Los conocimientos nutricionales se relacionan significativamente con la evaluación de los aprendizajes en los estudiantes del segundo grado de secundaria de la I. E.P. Nuestra Señora del Carmen, Huaral-2026.

H₀: Los conocimientos nutricionales no se relacionan significativamente con la evaluación de los aprendizajes en los estudiantes del segundo grado de secundaria de la I. E.P. Nuestra Señora del Carmen, Huaral-2026.

Tabla 7

Correlación conocimientos nutricionales y evaluación de los aprendizajes

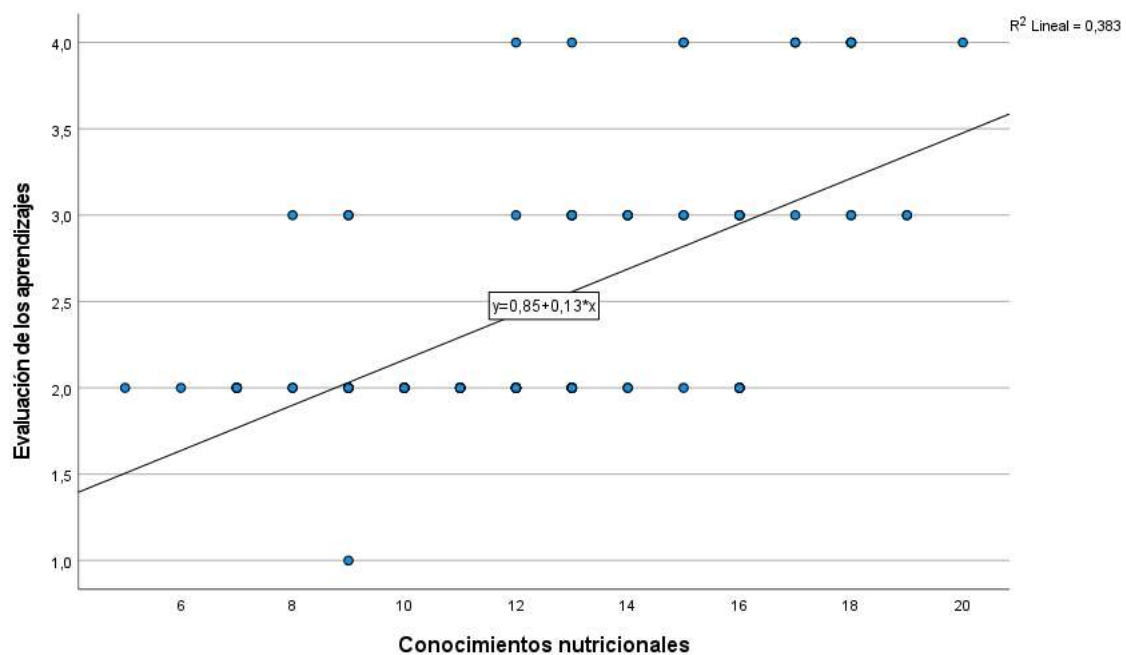
			Conocimientos nutricionales	Evaluación de los aprendizajes
Rho Spearman	de Conocimientos nutricionales	Coeficiente de	1,000	,613**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	91	91
	Evaluación de los aprendizajes	Coeficiente de	,613**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	91	91

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

En la tabla 7, los resultados muestran la existencia de una correlación positiva y estadísticamente significativa entre los conocimientos nutricionales y la evaluación de los aprendizajes ($p\text{-valor} = 0,000 < 0,05$). Siendo esta correlación de una magnitud moderada ($\rho = 0.613$). Esto significa que estudiantes con un mayor nivel de conocimiento nutricional (importancia de una alimentación equilibrada, valor nutritivo de los alimentos y beneficios de hábitos saludables), estos presentan mejores resultados en su proceso de aprendizaje.

Figura 5

Gráfico de dispersión conocimientos nutricionales y evaluación de los aprendizajes



Segunda hipótesis específica

Ha: Los hábitos alimentarios se relacionan significativamente con la evaluación de los aprendizajes en los estudiantes del segundo grado de secundaria de la I. E.P. Nuestra Señora del Carmen, Huaral-2026.

H₀: Los hábitos alimentarios no se relacionan significativamente con la evaluación de los aprendizajes en los estudiantes del segundo grado de secundaria de la I. E.P. Nuestra Señora del Carmen, Huaral-2026.

Tabla 8

Correlación hábitos alimentarios y evaluación de los aprendizajes

	Hábitos alimentarios	Evaluación de los aprendizajes
Rho de Spearman	1,000	,558**
Coeficiente de correlación		
Sig. (bilateral)	.	,000
N	91	91

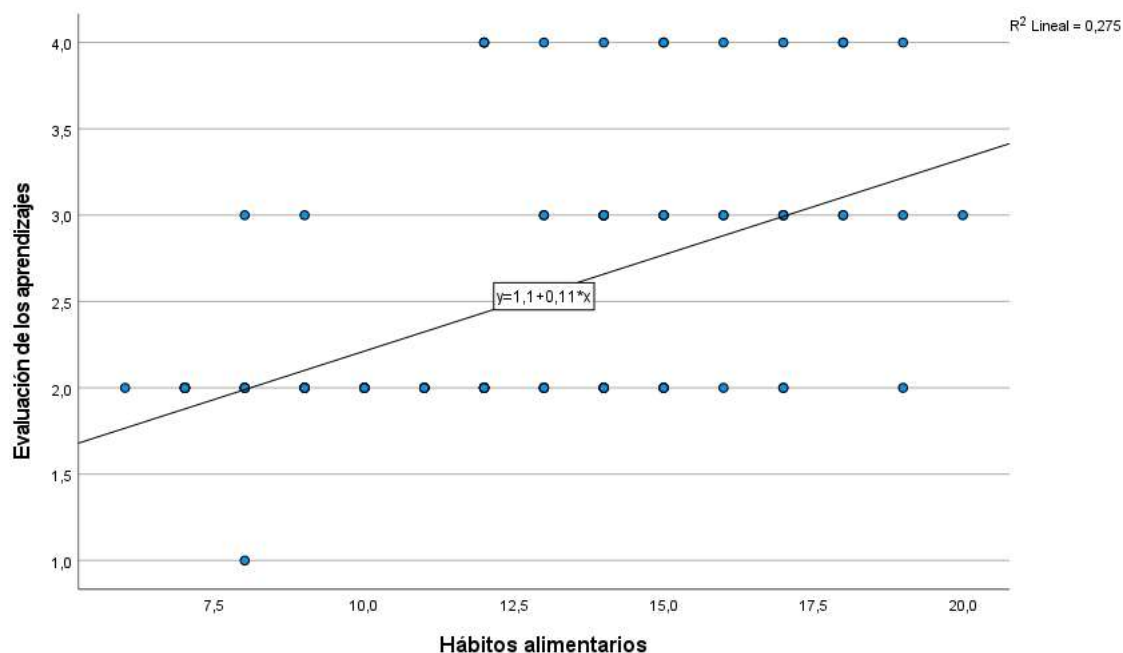
Evaluación de los aprendizajes	Coeficiente de correlación	,558**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	91	91

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

En la tabla 8, los resultados muestran la existencia de una correlación positiva y estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y la evaluación de los aprendizajes ($p\text{-valor} = 0,000 < 0,05$). Siendo esta correlación de una magnitud moderada ($\rho = 0.558$). Esto significa que estudiantes con prácticas alimentarias adecuadas (ingesta regular de frutas y verduras, poco consumo de comida ultraprocesada), estos mejoran los procesos de atención, memoria y concentración logrando mejores resultados en su proceso de aprendizaje.

Figura 6

Gráfico de dispersión hábitos alimentarios y evaluación de los aprendizajes



Tercera hipótesis específica

Ha: Las actitudes hacia la alimentación saludable se relacionan significativamente con la evaluación de los aprendizajes en los estudiantes del Segundo grado de secundaria de la I.E.P. Nuestra Señora del Carmen, Huaral-2026.

H₀: Las actitudes hacia la alimentación saludable no se relacionan significativamente con la evaluación de los aprendizajes en los estudiantes del Segundo grado de secundaria de la I.E.P. Nuestra Señora del Carmen, Huaral-2026.

Tabla 9

Correlación actitudes hacia la alimentación saludable y evaluación de los aprendizajes

		Actitudes hacia la alimentación saludable		Evaluación de los aprendizajes
Rho de Spearman	de Actitudes hacia la alimentación saludable	Coeficiente de correlación	1,000	,551**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	91	91
	Evaluación de los aprendizajes	Coeficiente de correlación	,551**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	91	91

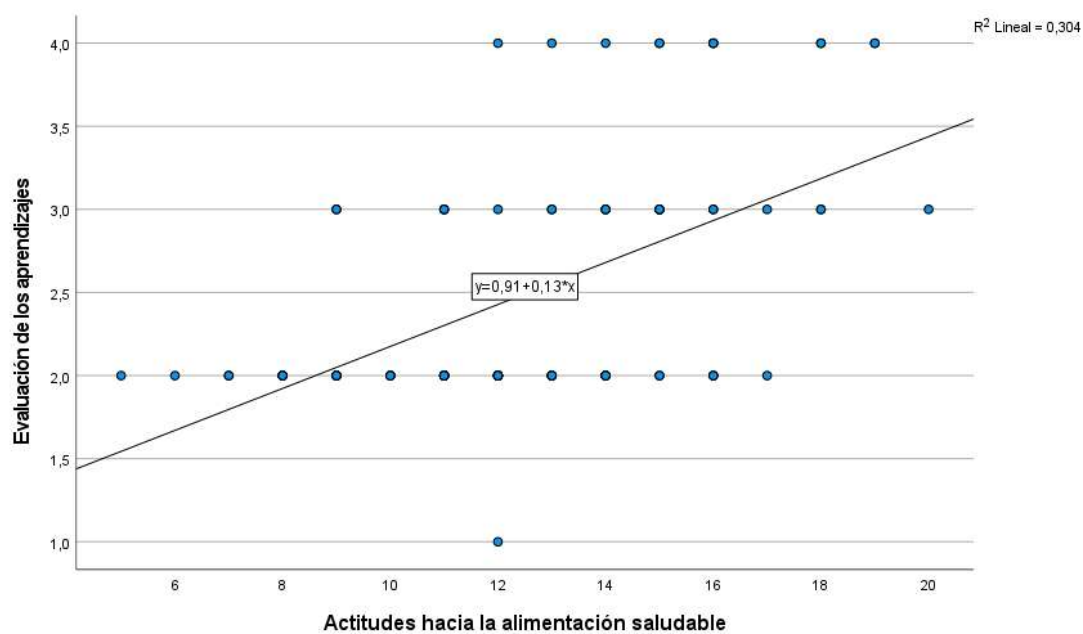
** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 9, los resultados muestran la existencia de una correlación positiva y estadísticamente significativa entre las actitudes hacia la alimentación saludable y la evaluación de los aprendizajes ($p\text{-valor} = 0,000 < 0,05$). Siendo esta correlación de una magnitud moderada ($\rho = 0,551$). Esto significa que estudiantes que

presentan actitudes favorables hacia una alimentación saludable poseen mejores resultados en su proceso de aprendizaje.

Figura 7

Gráfico de dispersión actitudes hacia una alimentación saludable y evaluación de los aprendizajes



CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

5.1 Discusión de resultados

Nuestro hallazgo denominado “Educación Nutricional y Evaluación de los aprendizajes en los estudiantes del segundo grado de secundaria de la I.E.P. Nuestra señora del Carmen, Huaral-2026”, existe una correlación positiva, de una magnitud moderada y estadísticamente significativa entre la educación nutricional y la evaluación de los aprendizajes ($p\text{-valor} = 0,000 < 0.05$).

Respecto a la dimensión “conocimientos nutricionales” el 44.4% de los estudiantes poseen un nivel medio de conocimientos sobre alimentación saludable y sus beneficios. Similar a los hallazgos de Alegría razón José Malaquíás (2023) denominada “*Estado nutricional y su relación con el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable de los alumnos del 4to año de secundaria de un colegio nacional en el año 2022*”. Que alcanzó un nivel medio en cuanto al nivel de conocimientos, el 60.71%.

Sobre la dimensión Hábitos alimentarios existe una correlación positiva de una magnitud moderada y estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y la evaluación de los aprendizajes. Concluyendo que estudiantes con prácticas alimentarias adecuadas (ingesta regular de frutas y verduras, poco consumo de comida ultraprocesada), estos mejoran los procesos de atención, memoria y concentración logrando mejores resultados en su proceso de aprendizaje. Similar la investigación de Diaz Ochoa, B. A. y Alarcon Vargas, E. S.(2025) titulada *Hábitos alimentarios y rendimiento académico en alumnos de educación secundaria de la I.E. “Luis Hernán Ramírez Mendoza” del Centro Poblado de Lahuarpia, Moyobamba, 2024*, . Se concluyó que existe relación directa, positiva y moderada entre los hábitos

alimentarios y el rendimiento académico en los estudiantes de nivel secundario de la institución educativa.

En cuanto a la dimensión “actitudes hacia la alimentación saludable” el 54.9% de los colegiales se ubica en un nivel medio, esto refleja que la mayoría muestra una buena disposición por el cuidado de su alimentación.

En relación a la evaluación de aprendizaje podemos indicar las siguientes conclusiones que nuestro hallazgo encontró el 61.5% se encuentran en un nivel “En proceso” esto indica que los estudiantes muestran avances importantes en su aprendizaje, pero que aún necesitan acompañamiento pedagógico. Un 24.2% ha alcanzado un nivel de “Logro esperado” este grupo ha desarrollado adecuadamente las competencias y capacidades previstas en los estándares para dicho grado. Así mismo, un 13.2% se ubica en un nivel de “Logro destacado” este reducido grupo de escolares son capaces de aplicar conocimientos y habilidades de manera autónoma y alcanzar aprendizajes más complejos y significativos.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

Primero: Mediante el análisis inferencial se evidenció la existencia de una correlación positiva y estadísticamente significativa entre la educación nutricional y la evaluación de los aprendizajes ($p\text{-valor} = 0,000 < 0.05$). Siendo esta correlación de una magnitud moderada ($\rho = 0.698$). Esto significa que estudiantes con un mayor nivel de educación nutricional (conocimientos nutricionales, hábitos alimentarios adecuados y actitudes favorables de alimentación saludable), estos presentan mejores resultados en su proceso de aprendizaje

Segundo: Mediante el análisis inferencial se evidenció la existencia de una correlación positiva y estadísticamente significativa entre los conocimientos nutricionales y la evaluación de los aprendizajes ($p\text{-valor} = 0,000 < 0.05$). Siendo esta correlación de una magnitud moderada ($\rho = 0.613$). Esto significa que estudiantes con un mayor nivel de conocimiento nutricional (importancia de una alimentación equilibrada, valor nutritivo de los alimentos y beneficios de hábitos saludables), estos presentan mejores resultados en su proceso de aprendizaje.

Tercero: Mediante el análisis inferencial se evidenció la existencia de una correlación positiva y estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y la evaluación de los aprendizajes ($p\text{-valor} = 0,000 < 0.05$). Siendo esta correlación de una magnitud moderada ($\rho = 0.558$). Esto significa que estudiantes con prácticas alimentarias adecuadas (ingesta regular de frutas y verduras, poco consumo de comida ultraprocesada), estos mejoran los procesos de atención, memoria y concentración logrando mejores resultados en su proceso de aprendizaje.

Cuarto: Mediante el análisis inferencial se evidenció la existencia de una correlación positiva y estadísticamente significativa entre las actitudes hacia la alimentación saludable y la evaluación de los aprendizajes ($p\text{-valor} = 0,000 < 0.05$). Siendo esta correlación de una magnitud moderada ($\rho = 0.551$). Esto significa que estudiantes que presentan actitudes favorables hacia una alimentación saludable poseen mejores resultados en su proceso de aprendizaje.

6.2 Recomendaciones

Primero: A la Institución Educativa se recomienda implementar de manera permanente un programa de educación nutricional integrado al currículo escolar, especialmente en el nivel secundario, que permita desarrollar en los estudiantes competencias y hábitos alimenticios saludables desde edades tempranas. Asimismo, se sugiere establecer alianzas estratégicas con el centro de salud local y con las familias de los estudiantes, a fin de reforzar los aprendizajes nutricionales más allá del aula y generar un entorno promotor de la salud integral.

Segundo: resulta pertinente que los educadores responsables del área de Ciencia y Tecnología incluir metodologías activas y participativas en el desarrollo de los contenidos de educación nutricional, tales como talleres prácticos, análisis de etiquetas nutricionales, preparación de alimentos saludables y visitas guiadas, con el propósito de favorecer aprendizajes significativos y duraderos en los dicentes del segundo grado de nivel de secundaria. De manera similar, se sugiere diversificar los instrumentos de evaluación empleados, incluyendo rúbricas, listas de cotejo y portafolios, que permitan una valoración integral de los aprendizajes cognitivos, procedimentales y actitudinales relacionados con la nutrición.

Tercero: A los progenitores se sugiere involucrarse de manera activa en los procesos de formación nutricional promovidos por la institución educativa, asumiendo un rol protagónico en la consolidación de hábitos alimenticios saludables en sus casas. Es fundamental que el entorno familiar refuerce los conocimientos adquiridos en la escuela, garantizando que los estudiantes tengan acceso a una alimentación variada, equilibrada y suficiente que favorezca tanto su desarrollo físico como su rendimiento académico.

Cuarto: Se recomienda ampliar el presente estudio considerando muestras más representativas que incluyan otras instituciones educativas del distrito de Huaral y la región Lima, con el fin de obtener resultados generalizables. Asimismo, se sugiere realizar investigaciones de tipo longitudinal que permitan valorar el efecto sostenido en el tiempo de las propuestas de educación nutricional sobre los aprendizajes y los hábitos alimenticios de los estudiantes a lo largo del tiempo. Finalmente, sería valioso explorar el nexo entre la situación nutricional, el desempeño escolar y los factores socioeconómicos que condicionan la alimentación en la comunidad estudiantil del distrito.

CAPÍTULO VII: REFERENCIA

7.1 Fuentes Bibliográficas

Díaz Ochoa, B. A. y Alarcón Vargas, E. S.(2025) en su tesis titulada Hábitos alimentarios y rendimiento académico en alumnos de educación secundaria de la I.E. “Luis Hernán Ramírez Mendoza” del Centro Poblado de Lahuarpia, Moyobamba, 2024

- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, Organización Mundial de la Salud, & Banco Mundial. (2023). *Levels and trends in child malnutrition: Key findings of the 2023 edition of the Joint Child Malnutrition Estimates*. UNICEF/WHO/World Bank Group.
- López, M., & García, R. (2022). Educación nutricional y su impacto en el rendimiento académico en estudiantes de secundaria. *Revista de Investigación Educativa*, 40(2), 123–138.
- Ministerio de Educación del Perú. (2022). *Currículo Nacional de la Educación Básica*. MINEDU.
- Ministerio de Salud del Perú. (2023). *Guías alimentarias para la población peruana*. MINSA.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2022). *Educación alimentaria y nutricional en escuelas*. FAO.
- Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2022). *Promoción de la alimentación saludable en entornos escolares de América Latina y el Caribe*. OPS/OMS
- Ortega, R. M., Vizuite, A. A., & López, A. M. (2010). Educación nutricional. En H. Gil (Ed.), *Tratado de nutrición: Nutrición humana en el estado de salud* (pp. 463–477). Ediciones Médicas Panamericana.
- Pérez, J., & Ramírez, L. (2023). Evaluación de los aprendizajes y su relación con la enseñanza significativa. *Revista Latinoamericana de Educación*, 15(1), 45–60.

- Torres, A. (2022). Estrategias didácticas en educación nutricional para estudiantes de secundaria. *Revista Pedagógica Contemporánea*, 10(3), 78–92.

7.2 Fuentes electrónicas

- Alegría razón José Malaquías (2023) “Estado nutricional y su relación con el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable de los alumnos del 4to año de secundaria de un colegio nacional en el año 2022” UNIVERSIDAD NACIONAL “SAN LUIS GONZAGA”. Ica- Perú
- Álvarez Miño Lidice, Alexander Salazar Ceballos, Yoselin López-Sánchez, Cristian Parra-Camacho, (2023), “Percepciones y actitudes sobre la alimentación saludable y sostenible en estudiantes universitarios de salud”. Rev Cub Sal Públ vol.49 no.3 La Habana jul.-set. 2023 Epub 01-Sep-2023
<http://ref.scielo.org/9bp744>
- Hernández-Ramírez, J. C. y Hernández-Cuevas, M. (2023). Educación Alimentaria y Nutricional en comunidades escolares mexicanas de educación básica experimentadas en Participación Social en Salud. *Revista Educación*, 47(2)
. <http://doi.org/10.15517/revedu.v47i2.51987>
- Huaranca Paucar, I. (2026). Efecto del programa de educación alimentaria en los hábitos alimenticios en estudiantes de una institución educativa pública, Pichari – Cusco. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Disponible en:
<https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/13487>
- Instituto Nacional de Salud del Perú / Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. (2023). *Informe gerencial del Sistema de Información del Estado Nutricional (SIEN-HIS). Niños menores de 5 años y gestantes. Primer semestre 2023*. INS/CENAN-DEVAN.
<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/5209893/>

- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2023). *Perú: Enfermedades no transmisibles y transmisibles 2022*. INEI
<https://www.inei.gob.pe/biblioteca-virtual/publicaciones-digitales/>
- Ministerio de Salud del Perú, Instituto Nacional de Salud, & Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. (2023). *Vigilancia de la situación del sobrepeso, obesidad y sus determinantes en el marco del Observatorio de Nutrición y estudio del sobrepeso y obesidad: Informe técnico 2023* (1.ª ed.). INS.
<https://www.gob.pe/institucion/ins/informes-publicaciones/5146110>
- Organización Mundial de la Salud. (2024, 1 de marzo). *Malnutrición*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- Organización Mundial de la Salud. (2024, 8 de diciembre). *Obesidad y sobrepeso*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organización Mundial de la Salud. (2026, 26 de enero). *Alimentación saludable*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Organización Panamericana de la Salud. (2023). *Alimentación saludable*.
<https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, & Organización Mundial de la Salud. (2003). *Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas: Informe de una Consulta Mixta de Expertos FAO/OMS* (Serie de Informes Técnicos 916). OMS. <https://www.fao.org/4/ac911s/ac911s00.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, & Organización Panamericana de la Salud. (2023). *Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2022*. FAO/OPS.
<https://iris.paho.org>

- Vidal Rodríguez, G. del C., & Vargas Aquino, M. (2024). La Educación Nutricional y el Desempeño Académico de los Estudiantes de Ciencias de la Educación de la UJAT. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(6), 3638-3654.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i6.8947

CAPÍTULO VIII: ANEXO



Universidad Nacional
José Faustino Sánchez Carrión
ESCUELA DE PREGRADO

CUESTIONARIO RESPECTO A EDUCACIÓN NUTRICIONAL

Se solicita contestar las preguntas con honestidad y confianza, garantizando que los datos brindados se manejarán con anonimato y confidencialidad. Se agradece su cooperación y disposición

INSTRUCCIONES

Señale con una X la opción que considere apropiada.

1= Nunca, 2= A veces, 3= Casi siempre, 4= Siempre

EDUCACIÓN NUTRICIONAL					
I. Conocimiento nutricionales		Enunciado			
		1	2	3	4
1.	Los alimentos se clasifican en grupos según los nutrientes que aportan (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales).				
2.	Los carbohidratos son la principal fuente de energía para el funcionamiento del organismo				
3.	Una alimentación balanceada incluye consumir todos los grupos de alimentos en las proporciones adecuadas cada día.				
4.	El consumo excesivo de alimentos ultraprocesados puede producir enfermedades como obesidad, diabetes y problemas cardíacos				
5.	Los alimentos naturales conservan mejor sus nutrientes que los alimentos procesados o ultraprocesados.				
II. Hábitos alimentación		Enunciado			
		1	2	3	4
6.	Consumo frutas y verduras en mis comidas diarias.				
7.	Tomo al menos 8 vasos de agua durante el día.				
8.	Realizo las tres comidas principales del día (desayuno, almuerzo y cena) sin saltarme ninguna				
9.	Durante el recreo escolar elijo consumir alimentos saludables (frutas, agua, lácteos) en lugar de golosinas o bebidas azucaradas				
10.	Evito el consumo de comida rápida (hamburguesas, papas fritas, pizzas) más de una vez por semana.				
III. Actitudes hacia la alimentación saludables		Enunciado			
		1	2	3	4
11.	Considero que alimentarme bien es importante para mantener mi salud y bienestar.				
12.	Estoy dispuesto(a) a cambiar mis hábitos alimenticios si sé que me perjudican.				

13.	Creo que una buena alimentación influye positivamente en mi rendimiento y concentración en clases.				
14.	Me interesa aprender más sobre nutrición y alimentación saludable en el colegio				
15.	Siento que puedo elegir alimentos saludables aunque mis amigos o compañeros consuman comida chatarra				

Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLE	METODOLOGIA
Problema General ¿Qué relación existe entre la educación nutricional y la evaluación de los aprendizajes en los estudiantes del Segundo grado de secundaria de la I. E.P. Nuestra Señora del Carmen, Huaral-2026 ?	Objetivo General Establecer la relación que existe entre la educación nutricional y la evaluación de los aprendizajes en los estudiantes del Segundo grado de secundaria de la I. E.P. Nuestra Señora del Carmen, Huaral-2026	Hipótesis General La educación nutricional se relaciona significativamente con la evaluación de los aprendizajes en los estudiantes del Segundo grado de secundaria de la I. E.P. Nuestra Señora del Carmen, Huaral-2026	V1: EDUCCIÓN NUTRICIONAL Dimensiones • Conocimientos nutricionales • Hábitos alimentarios • Actitudes hacia la alimentación saludable	NIVEL DE INVESTIGACION: correlacional DISEÑO DE LA INVESTIGACION No experimental TIPO DE INVESTIGACION Básico ENFOQUE DE LA INVESTIGACION: Cuantitativa POBLACION: Un total de 240 estudiantes, distribuidos en 12 secciones de Segundo grado de secundaria.
Problema específica ¿Qué relación existe entre los conocimientos nutricionales y la evaluación de los aprendizajes en los estudiantes segundo grado de secundaria de la I.E.P. Nuestra Señora del	Objetivos específicos Establecer la relación que existe entre los conocimientos nutricionales y la evaluación de los aprendizajes en los estudiantes del segundo grado de secundaria de la I.E.P. Nuestra Señora	Hipótesis específicos Los conocimientos nutricionales se relacionan significativamente con la evaluación de los aprendizajes en los estudiantes del segundo grado de secundaria de la I. E.P. Nuestra Señora del Carmen, Huaral-2026	V2: EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES Dimensiones • Cursos del área de letras	MUESTRA: Estratificada, 91 estudiantes ESTADISTICO DE PRUEBA:

Carmen, Huaral-2026? ¿Qué relación existe entre los hábitos alimentarios y la evaluación de los aprendizajes en los estudiantes del segundo grado de secundaria de la I.E.P. Nuestra Señora del Carmen, Huaral-2026? ¿Qué relación existe entre las actitudes hacia la alimentación saludable y la evaluación de los aprendizajes en los estudiantes del segundo grado de secundaria de la I.E.P. Nuestra Señora del Carmen, Huaral-2026?	del Carmen, Huaral-2026 Establecer la relación que existe entre los hábitos alimentarios y la evaluación de los aprendizajes en los estudiantes del segundo grado de secundaria de la I.E.P. Nuestra Señora del Carmen, Huaral-2026 Establecer la relación que existe entre las Actitudes hacia la alimentación saludable y la evaluación de los aprendizajes en los estudiantes del Segundo grado de secundaria de la I.E.P. Nuestra Señora del Carmen, Huaral-2026	Los hábitos alimentarios se relacionan significativamente con la evaluación de los aprendizajes en los estudiantes del segundo grado de secundaria de la I. E.P. Nuestra Señora del Carmen, Huaral-2026 Las actitudes hacia la alimentación saludable se relaciona significativamente con la evaluación de los aprendizajes en los estudiantes del Segundo grado de secundaria de la I.E.P. Nuestra Señora del Carmen, Huaral-2026	• Cursos del área de ciencias	Spss TECNICA: Encuesta INSTRUMENTOS: Cuestionario 15 items para medir la variable X Registros de notas del primer bimestre para medir la variable Y
--	---	--	---	---

BASE DE DATOS

ESTUDIANTE	EDUCACIÓN NUTRICIONAL														
	CONOCIMIENTOS NUTRICIONALES					HÁBITOS ALIMENTARIOS					ACTITUDES HACIA LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE				
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15
E1	1	3	3	3	4	2	4	3	4	4	2	1	3	1	2
E2	3	3	3	4	4	4	1	4	2	1	4	4	4	4	3
E3	4	3	2	1	1	3	4	2	4	1	2	2	1	3	3
E4	3	2	3	2	3	2	3	4	4	4	3	4	3	2	4
E5	1	2	2	2	2	3	1	1	1	1	3	1	2	1	3
E6	2	1	2	2	3	2	2	3	1	1	3	2	3	2	3
E7	4	4	2	4	1	4	4	4	1	4	2	3	3	3	4
E8	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	1	4	4
E9	2	2	2	2	3	4	3	3	1	4	1	2	3	1	3
E10	3	4	3	4	2	3	1	4	1	2	3	2	4	1	4
E11	3	1	4	2	4	3	3	1	4	3	4	3	4	4	3
E12	4	4	3	1	3	1	4	4	4	2	4	2	4	1	2
E13	3	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2
E14	2	2	3	1	2	1	2	3	1	1	2	3	1	2	1
E15	1	1	2	3	1	1	1	3	2	2	3	1	2	1	2
E16	1	1	1	3	1	2	2	3	2	1	2	2	1	3	2
E17	2	2	2	1	2	3	1	1	2	1	3	3	1	1	4
E18	4	3	3	2	1	2	3	4	3	1	3	3	3	4	1
E19	2	2	1	1	4	2	2	2	4	3	3	3	2	4	1
E20	1	2	2	1	3	1	2	2	1	1	2	3	1	1	1
E21	1	2	2	3	1	2	4	3	2	3	4	1	3	2	1
E22	1	2	1	2	2	2	3	1	1	3	4	4	2	1	1
E23	2	4	3	3	1	4	1	1	3	1	2	1	4	2	2
E24	3	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2
E25	1	1	3	3	4	1	1	2	4	2	2	3	1	1	2
E26	2	2	1	1	3	2	1	1	3	2	4	4	1	1	1
E27	3	3	4	4	4	4	2	2	1	3	4	2	3	2	4
E28	1	2	2	2	3	1	4	1	1	2	1	1	2	2	1
E29	3	3	1	3	2	4	3	1	4	4	3	2	1	3	3
E30	2	1	3	3	4	1	2	2	1	2	1	2	4	4	2
E31	1	4	4	1	2	1	3	4	3	4	3	4	1	4	2
E32	3	3	1	4	4	2	4	4	2	2	1	4	4	2	4
E33	1	3	1	1	1	3	1	4	2	2	1	1	4	2	1
E34	1	1	1	4	2	2	3	2	3	4	4	4	4	4	2
E35	2	2	2	3	2	3	4	4	1	2	4	3	1	3	1
E36	1	2	4	1	3	2	2	2	1	3	4	1	1	2	1
E37	4	1	2	3	1	1	2	2	2	3	3	4	3	1	1
E38	3	2	4	4	3	2	4	3	4	4	1	3	3	2	2
E39	1	1	2	1	1	2	4	2	3	1	4	2	1	1	1
E40	4	4	4	4	4	3	4	2	3	3	1	4	4	4	3
E41	4	3	2	3	1	1	4	3	3	3	2	4	2	3	4

E42	4	4	3	4	4	3	2	4	2	4	2	3	2	4	4
E43	4	4	1	4	3	4	4	4	4	3	3	4	2	3	4
E44	3	3	4	4	4	4	4	4	2	4	1	1	4	2	4
E45	3	2	1	4	2	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1
E46	2	1	1	2	1	1	1	1	4	3	1	1	1	3	3
E47	2	1	1	1	2	2	3	2	1	4	4	2	4	4	1
E48	1	3	3	2	2	1	3	1	3	1	1	3	2	1	1
E49	1	2	3	4	1	3	1	2	2	1	3	1	1	1	3
E50	4	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2
E51	4	2	4	2	4	1	3	3	3	2	4	1	3	4	4
E52	4	4	3	3	2	4	1	3	3	4	3	4	3	3	4
E53	3	1	2	3	3	1	1	1	2	1	4	3	2	3	2
E54	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	1	1	1	4	2
E55	4	1	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3
E56	1	4	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	1	4	1
E57	4	3	1	3	4	2	1	1	3	2	1	2	2	2	1
E58	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3
E59	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	4	1	4	4
E60	4	3	4	2	3	3	1	3	3	4	1	1	2	3	4
E61	1	3	2	3	1	1	1	1	1	4	3	2	3	2	2
E62	1	1	1	1	1	1	2	1	4	3	2	2	2	1	2
E63	3	4	4	3	4	4	2	3	1	2	3	3	2	3	3
E64	4	2	3	3	1	3	2	3	2	3	4	2	4	3	3
E65	1	2	1	2	4	2	3	4	3	4	1	4	3	3	3
E66	2	1	4	2	4	1	1	1	1	3	2	4	1	1	4
E67	3	4	1	1	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	1
E68	3	3	3	2	2	1	2	3	3	1	3	1	3	1	3
E69	3	2	2	1	1	3	4	2	2	3	2	1	3	4	4
E70	2	1	3	1	3	4	2	2	3	2	4	3	4	2	2
E71	2	4	1	1	1	3	3	1	1	2	3	3	2	2	3
E72	2	4	2	4	4	3	2	4	1	2	1	4	4	2	3
E73	4	4	2	4	1	3	4	3	3	1	4	4	4	1	4
E74	2	3	3	4	4	4	2	4	1	3	1	2	4	3	4
E75	3	1	3	3	3	2	3	4	2	4	4	1	3	3	3
E76	3	4	4	4	3	2	3	2	2	4	3	4	4	4	3
E77	4	3	3	1	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4
E78	3	1	4	1	3	3	1	2	1	2	3	1	2	2	3
E79	1	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	2	2	4	4
E80	3	3	4	2	4	3	3	2	4	1	1	3	3	3	1
E81	2	3	4	1	3	1	4	4	3	3	1	2	2	3	4
E82	4	4	2	2	2	4	2	2	3	4	3	4	3	2	3
E83	2	1	1	3	2	4	2	3	4	4	2	4	2	1	3
E84	2	3	3	3	1	1	1	1	2	2	3	2	2	2	1
E85	3	3	4	2	2	3	1	1	4	3	2	1	2	1	2
E86	4	4	4	4	2	4	4	3	4	1	2	3	4	3	4
E87	4	1	1	3	4	3	3	1	3	1	2	2	3	3	2
E88	2	2	4	1	4	3	3	3	3	4	2	3	3	4	1
E89	1	4	1	3	1	3	2	2	4	3	2	2	4	3	2
E90	1	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	3	4	2

E91	2	1	4	2	3	3	3	1	2	1	1	1	1	3	1
-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---