

UNEMI

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

REPÚBLICA DEL ECUADOR

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO

INFORME DE INVESTIGACIÓN
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

MAGÍSTER EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA CON MENCIÓN EN
NUTRICIÓN COMUNITARIA

TEMA:

RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO
EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO.

Autores:

Lic. DAYANA CRISTINA VERA CORTEZ
Lic. OMAR FERNANDO VARGAS SALAS

Director:

Msc. Edgar Morales Caluña

Milagro, año 2024

Derechos de autor

**Sr. Dr.
Fabricio Guevara Viejó**
Rector de la Universidad Estatal de Milagro
Presente.

Yo, **DAYANA CRISTINA VERA CORTEZ y OMAR FERNANDO VARGAS SALAS** en calidad de autores y titulares de los derechos morales y patrimoniales de este informe de investigación, mediante el presente documento, libre y voluntariamente cedo los derechos de Autor de este proyecto de desarrollo, que fue realizada como requisito previo para la obtención de mi Grado, de **MAGÍSTER EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA CON MENCIÓN EN NUTRICIÓN COMUNITARIA**, como aporte a la Línea de Investigación **SALUD PÚBLICA Y BIENESTAR HUMANO INTEGRAL**, de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, concedo a favor de la Universidad Estatal de Milagro una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservo a nuestro favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizamos a la Universidad Estatal de Milagro para que realice la digitalización y publicación de este Proyecto de Investigación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Los autores declaran que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Milagro, 8 de Abril del 2024.



Escanea este código QR para:
DAYANA CRISTINA
VERA CORTEZ

DAYANA CRISTINA VERA CORTEZ
CI.- 0940498975



Escanea este código QR para:
OMAR FERNANDO
VARGAS SALAS

OMAR FERNANDO VARGAS SALAS
CI.- 0919623223

Aprobación del Director del Trabajo de Titulación

Yo, **Edgar rolando Morales Caluña** en mi calidad de director del trabajo de titulación, elaborado por **DAYANA CRISTINA VERA CORTEZ y OMAR FERNANDO VARGAS SALAS**, cuyo tema es **RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO** que aporta a la Línea de Investigación **SALUD PÚBLICA Y BIENESTAR HUMANO INTEGRAL**, previo a la obtención del Grado **MAGÍSTER EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA CON MENCIÓN EN NUTRICIÓN COMUNITARIA**. Trabajo de titulación que consiste en una propuesta innovadora que contiene, como mínimo, una investigación exploratoria y diagnóstica, base conceptual, conclusiones y fuentes de consulta, considero que el mismo reúne los requisitos y méritos necesarios para ser sometido a la evaluación por parte del tribunal calificador que se designe, por lo que lo **APRUEBO**, a fin de que el trabajo sea habilitado para continuar con el proceso de titulación de la alternativa de Informe de Investigación de la Universidad Estatal de Milagro.

Milagro, 8 de abril del 2024.



EDGAR ROLANDO
MORALES CALUÑA

Atentamente,

MORALES CALUÑA EDGAR ROLANDO, Msc.

C.I. 1803753704

**VICERRECTORADO DE
INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
DIRECCIÓN DE POSGRADO
CERTIFICACIÓN DE LA DEFENSA**

El TRIBUNAL CALIFICADOR previo a la obtención del título de **MAGISTER EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA CON MENCIÓN EN NUTRICIÓN COMUNITARIA CON MENCIÓN EN NUTRICIÓN COMUNITARIA**, presentado por **NUT. VERA CORTEZ DAYANA CRISTINA**, otorga al presente proyecto de investigación denominado "RELACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO.", las siguientes calificaciones:

TRABAJO DE TITULACION	56.33
DEFENSA ORAL	37.67
PROMEDIO	94.00
EQUIVALENTE	Muy Bueno



VANESSA PAULINA
VARGAS OLALLA

Mgs. VARGAS OLALLA VANESSA PAULINA
PRESIDENTE/A DEL TRIBUNAL



SUSANA ISABEL
REINOSO BRITO

Lic. REINOSO BRITO SUSANA ISABEL
VOCAL



NATHALIA FERNANDA
SOLORZANO IBARRA

Mgtrmyd SOLORZANO IBARRA NATHALIA FERNANDA
SECRETARIO/A DEL TRIBUNAL

**VICERRECTORADO DE
INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
DIRECCIÓN DE POSGRADO
CERTIFICACIÓN DE LA DEFENSA**

El TRIBUNAL CALIFICADOR previo a la obtención del título de **MAGISTER EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA CON MENCIÓN EN NUTRICIÓN COMUNITARIA CON MENCIÓN EN NUTRICIÓN COMUNITARIA**, presentado por **LIC. VARGAS SALAS OMAR FERNANDO**, otorga al presente proyecto de investigación denominado "RELACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO.", las siguientes calificaciones:

TRABAJO DE TITULACION	56.33
DEFENSA ORAL	37.67
PROMEDIO	94.00
EQUIVALENTE	Muy Bueno



VANESSA PAULINA
VARGAS OLALLA

**Mgs. VARGAS OLALLA VANESSA PAULINA
PRESIDENTE/A DEL TRIBUNAL**



SUSANA ISABEL
REINOSO BRITO

**Lic. REINOSO BRITO SUSANA ISABEL
VOCAL**



NATHALIA FERNANDA
SOLORZANO IBARRA

**Mgtrmyd SOLORZANO IBARRA NATHALIA FERNANDA
SECRETARIO/A DEL TRIBUNAL**

DEDICATORIA

Con inmenso amor y felicidad, dedico este proyecto, a cada uno de mis seres queridos, quienes me han apoyado y me han alentado a seguir adelante sin desmayar.

A Dios, mi hacedor y mi ayudador, el que me ha previsto de la sabiduría para culminar esta nueva etapa de mi vida profesional.

A mis padres Basilio Vera y Cristina Cortez, porque ellos son mi orgullo y mi pilar fundamental, mi apoyo constante y por ellos es que continúo preparándome día a día.

A mis hermanas Alisson y María Emilia, que siempre están para ayudarme y sacarme una sonrisa, quiero que se sientan muy orgullosas de mí.

A mi amado esposo y compañero de vida, Cristian Muñoz, quien me brinda su apoyo incondicionalmente desde el primer día.

A mis abuelos, tíos y primos que siempre han confiado en mí, gracias por mirarme con orgullo y admiración.

Dayana Vera Cortez

DEDICATORIA

El resultado de este trabajo es dedicado para toda mi familia, especialmente a Marisela mi esposa y Obed mi hijo, que me comprendieron y apoyaron cediendo parte del tiempo que les correspondía, contuvieron en los momentos duros en la consecución de este trabajo, todo esto con una enorme dosis de amor y sin pedir nada a cambio.

También, quiero dedicarle este trabajo a Gabriela, Anyel y Aarón, mis pequeños gigantes, a quienes amo mucho y les insto a nunca detenerse, limitarse, a seguir superándose día a día como lo estoy haciendo; para alcanzar todo lo que deseen en esta vida, siempre de la mano de Dios.

Omar Vargas Salas

AGRADECIMIENTOS

A mis padres

Gracias por enseñarme que la perseverancia, el esfuerzo y el sacrificio trae buenos frutos y que sólo se debe ser paciente. Gracias por cada palabra de aliento que no dejó que renuncie a mis metas. Los amo infinitamente.

A mis hermanas

Este logro también es de ustedes, son muy importantes en mi vida. Quiero ser un ejemplo a seguir.

A mi esposo

Por toda la paciencia, comprensión y confianza que me brindas, por estar para mí cuando más lo necesito, muchas gracias.

A mi compañero de titulación

Gracias por los consejos, el cariño y por todo el apoyo brindado, no sólo en este proyecto, sino a lo largo de mi vida profesional. Muchas gracias, amigo.

A mi Tutor

Por la dedicación y apoyo brindada en la elaboración de este proyecto.

Dayana Vera Cortez

AGRADECIMIENTOS

A Dios por escuchar mis rogativas y a su tiempo haber podido realizar y culminar esta maestría con éxito, ya que sin su providencia y fuerzas difícilmente se hubiera podido llegar hasta este momento.

Mi sincero agradecimiento a cada colega que con su apoyo técnico, académico y moral se pudo culminar este proyecto, así mismo a los Directivos de la Fundación Hogar de Jesús, padres de familia y alumnado por permitir incurrir en sus vidas, facilitar y analizar la información que aquí se presenta.

“Y sigo lento, pero seguro voy, Él es mi aliento, Él no me hizo quien yo soy por lo que tengo, pero todo lo que tengo es porque él me hizo quien yo soy”

Omar Vargas Salas

Resumen

Los hábitos alimentarios de los estudiantes no solo están relacionados con el rendimiento académico; también afecta la salud y el riesgo de presentar a largo plazo enfermedades crónicas no transmisibles. **Objetivo:** Relacionar los hábitos alimentarios con el rendimiento académico en estudiantes de bachillerato de la unidad educativa Hogar de Jesús. **Metodología:** Esta investigación es de campo, no experimental, descriptivo, correlacional, cuantitativo de corte transversal, fundamentado a través de teorías científicas donde se recolectó la información por medio de una entrevista aplicando una encuesta nutricional y relacionándolo con el promedio trimestral de los estudiantes. **Resultados:** la muestra estuvo constituida por 80 adolescentes correspondientes a sexto año de bachillerato del periodo lectivo 2023 - 2004, de los cuales, el 40% tienen 17 años, el sexo con mayor prevalencia fue el masculino con el 57.5%; se demostró que se mantiene una asociación significativa entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico ($p=0.000$) Se **concluye** que se pueden mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes por medio de propuestas didácticas que ayuden a mitigar las consecuencias tanto a nivel fisiológico, psicológico y social que los malos hábitos puedan ocasionar a corto o largo plazo.

Palabras Claves: Adolescentes, Hábitos alimentarios, Rendimiento académico.

Abstract

Students' eating habits are not only related to academic performance; It also affects health and the risk of developing chronic non-communicable diseases in the long term. **Objective:** To relate eating habits to academic performance in high school students from the Hogar de Jesús educational unit. **Methodology:** This research is field, non-experimental, descriptive, correlational, quantitative cross-sectional, based on scientific theories where the information was collected through an interview applying a nutritional survey and relating it to the quarterly average of the students. **Results:** the sample was made up of 80 adolescents corresponding to the sixth year of high school in the 2023 - 2004 school year, of which 40% are 17 years old, the sex with the highest prevalence was male with 57.5%; It was demonstrated that a significant association is maintained between eating habits and academic performance ($p=0.000$). It is **concluded** that students' eating habits can be improved through educational proposals that help mitigate the consequences at both a physiological and psychological level. and social that bad habits can cause in the short or long term.

Keywords: Adolescents, Eating habits, Academic performance.

Lista de Figuras

Figura 1 ¿Cuántas veces al día usted consume alimentos?.....	27
Figura 2 Consumo de agua al día	37
Figura 3 Higiene del sueño	38
Figura 4 ¿Cuántas horas a la semana realiza actividad física?	39
Figura 5 Promedio Trimestral.....	40
Figura 6 Ubicación de la Unidad Educativa Hogar de Jesús	47
Figura 7 Material didáctico - Taller 1	50
Figura 8 Material didáctico - Taller 2	51
Figura 9 Material didáctico - Taller 2	51
Figura 10 Material didáctico - Taller 3	52
Figura 11 Material didáctico - Taller 3	52
Figura 12 Material didáctico - Taller 9	54

Lista de Tablas

Tabla 1 Operacionalización de las variables.....	7
Tabla 2 Escala de calificaciones	21
Tabla 3 Datos sociodemográficos	26
Tabla 4 ¿Cuántas veces al día usted consume alimentos?	27
Tabla 5 Resultados de frecuencia de consumo de Cereales y derivados	28
Tabla 6 Resultados de frecuencia de consumo de Frutas	29
Tabla 7 Resultados de frecuencia de consumo de Hortalizas y verduras	30
Tabla 8 Resultados de frecuencia de consumo de Leguminosas	31
Tabla 9 Resultados de frecuencia de consumo de Cárnicos y derivados	32
Tabla 10 Resultados de frecuencia de consumo de Lácteos y derivados	33
Tabla 11 Resultados de frecuencia de consumo de Aceites y grasas	34
Tabla 12 Resultados de frecuencia de consumo de Bollerías y pastelería.....	34
Tabla 13 Resultados de frecuencia de consumo de Frutos secos	35
Tabla 14 Resultados de frecuencia de consumo de Comidas rápidas.....	35
Tabla 15 Resultados de frecuencia de consumo de Bebidas.....	36
Tabla 16 Consumo de agua al día.....	37
Tabla 17 Higiene del sueño.....	38
Tabla 18 ¿Cuántas horas a la semana realiza actividad física?	39
Tabla 19 Promedio trimestral	40
Tabla 20 Contingencia de frecuencia con relación de hábitos alimentarios y rendimiento académico	43
Tabla 21 Recursos económicos	49
Tabla 22 Cronograma de actividades de la propuesta.....	49

ÍNDICE

Derechos de autor.....	I
Aprobación del Director del Trabajo de Titulación	II
Aprobación del tribunal calificador.....	III
DEDICATORIA	IV
AGRADECIMIENTOS	VII
Resumen	IX
Abstract.....	X
Lista de Figuras	XI
Lista de Tablas.....	XII
Introducción	1
Capítulo I: El problema de la investigación.....	3
1.1 Planteamiento del problema.....	3
1.2 Delimitación del problema.....	5
1.3 Formulación del problema.....	5
1.4 Preguntas de investigación	6
1.5 Determinación del tema	6
1.6 Objetivo general.....	6
1.7 Objetivos específicos	6
1.8 Hipótesis.....	6
Hipótesis General	6
1.9 Declaración de las variables (operacionalización).....	6
1.10 Justificación.....	9
1.11 Alcance y limitaciones	9
CAPÍTULO II: Marco teórico referencial	10
2.1 Antecedentes.....	10
2.1.1 Antecedentes históricos	10
2.1.2 Antecedentes referenciales	11
2.2 Contenido teórico que fundamenta la investigación	12
2.2.1. HÁBITOS ALIMENTARIOS.....	12
2.2.10 RENDIMIENTO ACADEMICO.....	18

CAPÍTULO III: Diseño metodológico	22
3.1 Tipo y diseño de investigación	22
3.2 La población y la muestra	22
3.2.1 Características de la población	22
3.2.2 Delimitación de la población	22
3.2.3 Tipo de muestra	23
3.2.4 Tamaño de la muestra	23
3.3 Proceso de selección de la muestra.....	23
3.3.1.1 Criterios de inclusión	23
3.3.1.2 Criterios de exclusión	23
3.4 Los métodos y las técnicas	24
3.5 Procesamiento estadístico de la información	25
CAPÍTULO IV: Análisis e interpretación de resultados	26
4.1 Análisis de la situación actual	26
4.2 Análisis Comparativo	41
4.3 Verificación de las Hipótesis	43
CAPÍTULO V: Conclusiones y Recomendaciones	54
2.1 Conclusiones	54
2.2 Recomendaciones	55
BIBLIOGRAFÍA	57
ANEXOS.....	62

Introducción

La alimentación a lo largo de los años ha tenido varios cambios que se pueden identificar desde edades tempranas, como el consumo más frecuente de alimentos industrializados, las comidas rápidas; que, adaptada a especificaciones de cada país o región, tienen una alta densidad calórica, contenido en azúcar y grasas con un bajo aporte en nutrientes. (Peña & Flores, 2019)

Los jóvenes a diario deciden qué comer. Ellos deciden no sólo qué comer, sino también dónde, cómo y cuándo comer. Esto, combinado con los excedentes de alimentos, significa que la nutrición en esta etapa no es tan buena como debería ser, y los adolescentes son particularmente susceptibles. A menudo comen fuera de casa debido a los cambios en el horario escolar y a la necesidad de pertenecer e identificarse con las costumbres y modas de su época. Estos problemas ocurren cada vez más en la sociedad. (Morales, y otros, 2021).

En el Ecuador los malos hábitos alimentarios son uno de los determinantes del sobrepeso y la obesidad en los diferentes grupos de edad, en los jóvenes aumentó un 3,7% y fue del 29,57% del sobrepeso y la obesidad; Por tanto, este problema de malnutrición tiene un efecto nocivo no sólo en la salud, sino también en el desarrollo cognitivo, el cual, es importante en el ámbito educativo, en este sentido, existen diferentes investigaciones que asocian esta problemática. (Valderde, Reyes, Palma, Emén, & Balladares, 2019)

El objetivo de este estudio es relacionar los hábitos alimentarios con el rendimiento académico en estudiantes de bachillerato, con el fin de hacer conciencia sobre el impacto nutricional, educativo y social que esto provoca.

Los resultados de esta investigación ayudarán a contribuir para definir estrategias de intervención tanto en la salud como a nivel educativo y social; a través de una propuesta de alimentación saludable encaminada a la promoción de la salud dirigido a los estudiantes, dando cumplimiento al objetivo planteado; además este estudio podrá emplearse en los otros niveles educativos.

Para recolectar los datos se aplicó una encuesta nutricional, con preguntas de opciones múltiples y escala Likert a los estudiantes previo la autorización de los representantes legales.

Esta investigación se realizó de acuerdo a los siguientes capítulos:

Capítulo I: Se desarrolló el planteamiento del problema, la delimitación y formulación del problema, los objetivos, las hipótesis, la operacionalización de las variables, la justificación, el alcance y las limitaciones

Capítulo II: se abordó el marco referencial, antecedentes históricos, referenciales y fundamentación de la investigación

Capítulo III: se planteó el marco metodológico tipo, diseño de la investigación, además se abordó la población, muestra, métodos, técnicas, instrumentos y procesamiento de datos.

Capítulo IV: se desarrolló el análisis de la situación actual, análisis comparativo y se abordó la propuesta

Capítulo V: se plantearon las conclusiones y recomendaciones

Capítulo I: El problema de la investigación

1.1 Planteamiento del problema

La nutrición es un conjunto de procesos fisiológicos que permiten al organismo aprovechar las sustancias químicas que contienen los alimentos; dado a su gran importancia no solo a nivel social e individual. Es necesario controlar una nutrición adecuada a partir de la ingesta de alimentos saludables para cubrir las necesidades nutricionales y establecer medidas protectoras que influyan en el estado nutricional y la salud de los individuos. (Popkin, Corvalán, & Grummer-Strawn, 2019)

No obstante, los hábitos alimentarios saludables no se desarrollan de manera autónoma, por que dependen gradualmente de las situaciones ambientales, socioeconómicas y culturales de cada persona; así, como las tradiciones familiares que trascienden a cada generación. (Molina, y otros, 2021)

Estas situaciones tienen un efecto ineludible sobre el estado físico y mental de cada individuo, de acuerdo con varios estudios se ha comprobado que existe una relación directa entre los hábitos alimentarios y la capacidad cognitiva; el cual, incide en el récord académico estudiantil (Morel, 2021). Una investigación realizada en el año 2019 evidenció, que una frecuencia de consumo adecuada contribuye en el rendimiento académico (Jiménez, Reyes, Moliner, & Adelantado, 2019). Así mismo, los autores como (Lakka, Haapala, & Naveed, 2020) demostraron que la calidad de alimentos consumidos tiene relación directa con el expediente académico.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera a la adolescencia como una etapa de crecimiento y desarrollo humano comprendida desde los 10 hasta los 19 años, un período de tiempo importante caracterizado por la presencia de cambios hormonales, físicos y de crecimiento; que terminará en la etapa adulta. (UNICEF, 2020)

En el Ecuador la enseñanza del bachillerato según la Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI), es obligatoria impartida normalmente desde que el estudiante tiene 15 años tras haber obtenido la educación general básica y tiene una duración de tres años. (Ministerio de Educación, 2015)

El entorno alimentario en las unidades educativas, hacen referencia a espacios, condiciones e infraestructura dentro y alrededor de las instalaciones escolares, lugar que dispone, ofrece, distribuye y consumen los estudiantes, incluyendo aspectos como la publicidad y el precio que recibe la comunidad educativa sobre los alimentos, indistintamente si es de manera informal o formal, dentro de este entorno también se consideran los alimentos y bebidas que los estudiantes traen de casa, alimentos que adquieren dentro del centro educativo, alimentos que reciben del programa alimentario – Ecuador y los alimentos que se expenden alrededor de la unidad educativa. (FAO, 2022)

En la adolescencia, los hábitos alimentarios son determinados por el estilo de vida obtenido desde la infancia, el cual, también es influenciado por factores culturales, ambientales y las costumbres sociales y económicas, estos factores; determinan las creencias y el comportamiento en la adquisición de gustos alimentarios. (Martínez, Jiménez, López, & Ortega, 2018)

En la vida académica habilidades y esfuerzo no son sinónimos, esto se debe a la relación con ciertas habilidades cognitivas, que permite a los estudiantes hacer declaraciones mentales sobre las implicaciones causales que tiene el manejo de la autopercepción de habilidad y esfuerzo. La complejidad de la conceptualización del rendimiento académico se lo denomina desde la aptitud escolar, rendimiento o desempeño académicos, pero generalmente, este concepto solo se manifiesta de forma semántica, ya que colectivamente en las revisiones literarias la experiencia del docente y la vida escolar son utilizados como sinónimos. (Meza, 2021)

Una investigación realizada en el año 2018 determinó; que el consumo alimenticio rico en nutrientes esenciales con aporte energético conforme a las necesidades nutricionales, se asocia de manera significativa en un buen rendimiento académico. (Pearce, y otros, 2018). Los hábitos alimentarios inciden en el proceso educativo; por esta razón, es una etapa de la vida fundamental para establecer bases entre la salud y la educación. Tener hábitos alimenticios saludables es fundamental para el proceso de aprendizaje y la obtención de logros académicos.

El propósito de este estudio es relacionar los hábitos alimentarios con el rendimiento académico en estudiantes de bachillerato de la unidad educativa Hogar de Jesús.

1.2 Delimitación del problema

El presente trabajo se realizará en los estudiantes de bachillerato en el grupo etario comprendido desde 15 a 18 años de la unidad educativa Hogar de Jesús, del cantón Yaguachi, Provincia del Guayas-Ecuador año lectivo 2023 – 2024, este trabajo mantiene una línea en Salud Pública y bienestar humano integral, bajo la sub-línea de investigación Alimentación y nutrición.

1.3 Formulación del problema

Este trabajo de investigación plantea muchas preguntas y nos lleva a encontrar respuestas, lo que lleva a plantearse la siguiente interrogante:

¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de bachillerato de la unidad educativa Hogar de Jesús?

Por ello, se presenta varios aspectos para evaluar este problema:

- **Delimitado:** El problema que analizamos en este estudio está delimitada en el contexto de la correlación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico.
- **Claro:** El problema está redactado de forma precisa y específica.
- **Evidente:** Se puede evidenciar la información por medio de la encuesta que se aplicará para generar la base de datos.
- **Concreto:** El problema a tratar se encuentra redactado de manera directa, precisa y clara.
- **Relevante:** Este tema es relevante e importante porque, con la ayuda de esta investigación, se podrá intervenir de manera efectiva, rápida y eficiente para disminuir la problemática.
- **Original:** Este tema es novedoso, ya que cuenta con nuevos enfoques tanto en el ámbito nutricional, social y educativo.
- **Contextual:** Este problema es de contexto real, y pertenece a la práctica social.
- **Factible:** Esta investigación se ejecutará sin ningún contratiempo, ya que se cuenta con recursos tecnológicos, económicos y tiempo.
- **Variables:** Las variables identificadas son claras.
- **Identificar los productos esperados:** Diseñar una propuesta que permita mejorar la alimentación de los bachilleres.

1.4 Preguntas de investigación

- ¿Cuáles son las características sociodemográficas que tienen los estudiantes de bachillerato?
- ¿Cuáles son los hábitos alimentarios que practican los estudiantes de bachillerato?
- ¿Cómo mejorar la alimentación de los estudiantes de bachillerato?

1.5 Determinación del tema

Relación entre hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de bachillerato.

1.6 Objetivo general

- Relacionar los hábitos alimentarios con el rendimiento académico en estudiantes de bachillerato de la unidad educativa Hogar de Jesús.

1.7 Objetivos específicos

- Identificar las características sociodemográficas de los estudiantes de bachillerato.
- Determinar los hábitos alimentarios de los estudiantes de bachillerato por medio de una encuesta nutricional.
- Desarrollar una propuesta de alimentación saludable dirigido a los estudiantes de bachillerato.

1.8 Hipótesis

Hipótesis General

- Los hábitos alimentarios se relacionan con el rendimiento académico en estudiantes de bachillerato de la unidad educativa Hogar de Jesús.

1.9 Declaración de las variables (operacionalización)

Variable interviniente: Características sociodemográficas.

Variable Independiente: Hábitos alimentarios.

Variable Dependiente: Rendimiento académico.

Tabla 1 Operacionalización de las variables

Variable	Definición	Dimensión	Indicador	Escala
Variable interviniente: Características sociodemográfica	Son el conjunto de características biológicas, socioeconómicas y culturales que definen a una población o grupo. (Bautista, Aguilar, & García, 2022)	Sociodemográfico	Sexo	Femenino / Masculino / Otro. - Especifique.
			Edad	15 a 18 años
			Curso	Bachillerato Bajo
			Nivel Socioeconómico	Medio Alto
			Área dónde vive	Rural Urbano
Variable Independiente: Hábitos alimentarios	Son determinados por el estilo de vida obtenido desde la infancia, el cual, también es influenciado por factores culturales, ambientales y las costumbres sociales y económicas. (Torres, Contreras, Lippi, Huaiquimilla, & Leal, 2019)	Consumo de ingesta de alimentos	¿Cuántas veces al día usted consume alimentos?	2 tiempos de comida (Almuerzo y Merienda) (A) 3 tiempos de comidas (Desayuno, Almuerzo y Merienda) (B) 4 tiempos de comidas (Desayuno, Refrigerio, Almuerzo y Merienda) (C) 5 tiempos de comidas (Desayuno, Refrigerio, Almuerzo, Refrigerio y Merienda) (D)
			Frecuencia de consumo por de alimentos (Frutas; Verduras y hortalizas; Leche y derivados; Cárnicos; Cereales; Frutos secos, mariscos; Bollería; Bebidas gaseosas; Bebidas energizantes; Comidas rápidas)	Todos los días (A) 2 a 3 veces a la semana (B) 1 vez a la semana (C) Eventualmente (D) Nunca (E).

Ingesta de agua al día	Cantidad	0.5 a 1 Litro 1 litro a 1.5 litros 1.5 litros a 2.0 litros Otro. - Especifique. > 4 horas 4 a 6 horas 6 a 8 horas 8 a 10 horas Otro. - Especifique.
Horas de descanso	Cantidad	60 minutos cada tres días a la semana 30 minutos cada 5 días 10 minutos cada semana No realiza actividad física
Actividad Física	Cantidad	

Variable Dependiente: Rendimiento académico	Es un proceso de aprendizaje que involucra habilidades, esfuerzo y capacidades cognitivas. (Ibarra, Hernández, & Ventura, 2019)	Registro de Notas académicas (promedio trimestral)	Calificación Cuantitativa	A: 9.00 – 10.00 B: 7.00 – 8.99 C: 4.01 – 6.99 D: <=4
--	---	--	---------------------------	---

1.10 Justificación

Uno de los mayores problemas que enfrenta la salud pública en la actualidad es la mal nutrición. La adolescencia es un período vulnerable ya que se atraviesan diferentes transiciones complejas, estos procesos se caracterizan por cambios en el estilo de vida, manifestados por la prevalencia de malos hábitos alimentarios y poca actividad física. Varios estudios han demostrado que incentivar un estilo de vida saludable influye en el proceso de aprendizaje del estudiante reflejándose de manera significativa en su rendimiento académico.

A través de esta investigación se espera fortalecer la importancia de la alimentación en cada individuo; y la influencia que tiene en el proceso educativo. Con esta información se podrán tomar medidas correctivas para desarrollar una propuesta que tendrá un impacto positivo en la comunidad estudiantil, a través de esta propuesta se buscará promover una alimentación saludable y reducir la problemática existente.

Esta investigación se justifica por las siguientes razones:

- A nivel teórico: es posible conocer el grupo de edad involucrados en este estudio. Estudiantes bachilleres de 15 a 18 años.
- A nivel práctico: con los datos obtenidos podremos determinar los hábitos alimentarios de los estudiantes y su rendimiento académico.
- A nivel metodológico: se analizará la relación por medio de una comparación y de acuerdo a los resultados se realizará la estrategia alimentaria.
- A nivel social: este estudio sería de gran utilidad, dado que la institución no cuenta con estudios investigaciones realizadas sobre hábitos alimentarios y rendimiento académico.

1.11 Alcance y limitaciones

La presente investigación tiene como alcance el análisis de una muestra que permitirá relacionar los hábitos alimentarios con el rendimiento académico en estudiantes de bachillerato de la unidad educativa Hogar de Jesús periodo lectivo 2023 – 2024. La investigación se limita en elaborar una propuesta que permita mejorar la ingesta alimentaria y el rendimiento académico.

CAPÍTULO II: Marco teórico referencial

2.1 Antecedentes

2.1.1 Antecedentes históricos

El ser humano, desde sus orígenes, ha estado involucrado con los alimentos; para poder sobrevivir la mayoría del tiempo consumían los alimentos de forma más rudimentaria y peligrosa, porque sus armas de caza eran muy primitivas y carecían de conocimiento sobre los tipos de alimentos, poniéndolos en riesgo de envenenamiento.

Esta experiencia, a veces dolorosa, le llevó a elegir lo que podía y no comer, y en base a ese conocimiento configuró su alimentación, relacionándola con la producción vegetal y a las posibilidades de caza del lugar donde vivía. Las grandes hambrunas, provocadas por períodos de escasez de alimentos debido a la sequía o al agotamiento de las especies animales, aumentaron el ingenio de los primeros habitantes de la Tierra, convirtiéndolos primero en cazadores nómadas, luego en pastores y finalmente en agricultores urbanos.

Los alimentos se utilizaban como objeto de intercambio por otros bienes. Las tribus poderosas poseían tierras que producían abundantes cosechas y controlaban los terrenos de caza, asegurando el suministro de carne para su pueblo. Para asegurar sus necesidades alimentarias diarias, crearon muchos Dioses para proteger sus cultivos y utilizaron ofrendas de frutas seleccionadas para agradecer los favores que recibían de los Dioses. (Santiago, 2018)

A lo largo de los años, varios autores han logrado justificar el concepto de éxito académico:

Para Crombach, el concepto de éxito académico se crea evaluando el potencial del estudiante, y para tener éxito en los estudios hay que entender qué habilidades necesita y qué conocimientos ha adquirido en cursos anteriores. Según Pacheco, el logro es el desarrollo, el progreso, los resultados y los aspectos cuantitativos alcanzados durante el año escolar. Según Blom, el éxito es necesario para que los estudiantes puedan aplicar lo aprendido y aplicar sus conocimientos a la resolución de problemas. Según Caravana, esto es el resultado de importantes mediciones sociales y académicas. Por su parte, González; Considero el logro académico como una visión más holística que describe el logro como un "producto"; del sistema educativo, la familia y el propio alumno. (Wendorff, 2019)

El rendimiento académico siempre ha estado relacionado con la capacidad de los estudiantes. Las definiciones anteriores no consideraban factores que influyen en el éxito o fracaso escolar, como las condiciones sociales, actitudes, esfuerzo de los estudiantes, entre otros. Todos estos aportes llevaron al desarrollo del concepto del rendimiento académico. (Angulo, 2018)

2.1.2 Antecedentes referenciales

Estudio realizado en México sobre hábitos alimenticios y rendimiento escolar en jóvenes de bachillerato, en 180 estudiantes donde predominó el sexo masculino con un rango de edad promedio de 16.02, mostraron que el rendimiento escolar fue dominante con un 87,7%, lo que refleja diferencias significativas en el rendimiento escolar. Existe una diferencia significativa en las tasas de éxito académico de mujeres (83,5%) y hombres (91,7%). Los hábitos alimentarios también son importantes, teniendo un 61,5% buenos hábitos alimentarios, seguido de muy buenos con un 35,3%. Los hábitos alimentarios tienen una relación positiva y altamente significativa con el rendimiento escolar, ya sea con el éxito académico o con el fracaso académico. (Peña & Flores, 2019)

Estudio realizado en Chile sobre hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares en 733 escolares; Los estudiantes presentaron el porcentaje de frecuencia de consumo saludable bajo. Las niñas tuvieron mayor frecuencia consumo semanal del pan ($p < 0,001$) y los niños tuvieron mayor frecuencia consumo semanal de la leche ($p = 0,016$). Hubo diferencias en el rendimiento en el aprendizaje de idiomas por género ($p = 0,013$). La frecuencia de consumo semanal lácteo se asoció con diferencias en el rendimiento académico en lenguaje ($p = 0,017$) y matemáticas ($p = 0,035$). El desayuno se asoció con diferencias en el rendimiento académico en matemáticas ($p = 0,028$) y lenguaje ($p = 0,001$). La ausencia de bizcocho y masa dulce ($p = 0,016$), así como de papas fritas, masa integral y masa frita ($p = 0,025$), se asoció con el rendimiento en matemáticas. Las habilidades culinarias fueron del 29,1%, de las cuales el 54% eran niñas ($p = 0,006$). La presencia de habilidades culinarias se asoció significativamente con 7 de los 12 grupos de alimentos analizados. (Gaete, y otros, 2021)

Estudio realizado en estudiantes universitarios sobre hábitos alimenticios, nocivos y rendimiento académico, los resultados después de la aplicación fueron: El 64,7% eran mujeres, el 58,3% eran de la provincia de Cañar, el 82,7% eran católicos, el 10,1% estaban reprobando, de los cuales el 28,6% eran obesos, y la probabilidad de que estos estudiantes

reprobaran era del 63%. La investigación también mostró que el 82,5% de los estudiantes consumen comida chatarra. Estos estudiantes tienen tres veces más probabilidades de tener un rendimiento inferior que las mujeres y 1,6 veces más probabilidades en el caso de los hombres que de las mujeres. Los estudiantes que pertenecen a distintas partes lejanas de la provincia tienen 1,6 veces más probabilidades de estar en peor situación que otras. El 85,7% de los estudiantes consume alcohol y al menos el 25,4% consume drogas, por lo que estos estudiantes tienen el doble de probabilidades de recibir una calificación reprobatoria que otros estudiantes. (Bravo, Castillo, Izquierdo, & Rodas, 2021)

Estudio realizado en Colombia, sobre la relación de hábitos alimenticios y el rendimiento académico en estudiantes universitarios evidenció que ingesta diaria de azúcar y grasas (<35%), La preferencia por la comida frita y no comer por la tarde se asoció con un bajo rendimiento. Los logros académicos de los estudiantes de las universidades estatales son bajos. El consumo diario de azúcar (26,4%) La ingesta baja de verduras y de la tarde se asocia con un bajo rendimiento estudiantes en universidades privadas. (Parra, Morales, & Medina, 2021)

Estudio realizado en estudiantes universitarios sobre la Asociación entre Conducta Alimentaria y Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios mostraron que las puntuaciones de las mujeres en la dimensión "comer emocional" fueron significativamente más altas que las de los hombres ($p = 0,002$). El análisis de la conducta alimentaria mostró que los estudiantes con un GPA (promedio de calificaciones) más alto (por encima de 5,5) tenían puntuaciones más altas en alimentación fuera de control ($p = 0,03$) y las puntuaciones de restricción cognitiva ($p = 0,03 - 0,05$) fueron estadísticamente significativas En el caso de los hombres, no hubo una asociación significativa entre el comportamiento dietético y el rendimiento académico. (Valladares, y otros, 2016)

2.2 Contenido teórico que fundamenta la investigación

2.2.1. HÁBITOS ALIMENTARIOS

Los hábitos son acciones que se repiten constantemente a lo largo de nuestra vida, y uno de ellos es la adquisición de nuevos conocimientos para mantener una alimentación saludable durante todo el día.

En general, los hábitos se adquieren a través de acciones constantes y repetidas. Por eso, para desarrollar buenos hábitos alimentarios, es importante elaborar un plan de consumo de

alimentos y tomar decisiones teniendo en cuenta las necesidades de salud y protección de las personas. Es crucial que los adolescentes adquieran y cultiven hábitos alimenticios saludables desde temprana edad, con el fin de promover un bienestar duradero en el organismo. (García, y otros, 2019)

2.2.2 Importancia de los hábitos alimentarios

La importancia de los hábitos alimentarios radica en que la alimentación es un aspecto clave en el desarrollo humano. Desde el nacimiento y a lo largo de toda la vida, se adquieren patrones y rutinas que influyen en la elección y consumo de alimentos. Estos hábitos pueden estar influenciados por diversos factores como la cultura y el nivel socioeconómico, llegando incluso a optar por alimentos procesados en vez de opciones frescas y naturales. Las personas interiorizan los hábitos alimentarios debido a su participación en un sistema sociocultural específico. La cultura tiene influencia sobre las creencias familiares y las prácticas alimentarias, lo cual se manifiesta en la diversidad, cantidad, momento, forma de preparación y restricciones de los alimentos que se consumen. (Lizandra & Gregori, 2022)

Los hábitos alimentarios son fundamentales para llevar una vida saludable. En el contexto escolar, el hecho de seguir una dieta saludable tiene un impacto positivo en el rendimiento académico. Por esta razón, resulta crucial fomentar la consciencia de adoptar comportamientos saludables en los centros educativos, ya que estos comportamientos son fundamentales para mantener y mejorar la salud, así como para prevenir enfermedades en cualquier etapa de la vida. Además, seguir una alimentación adecuada conlleva beneficios tanto a nivel fisiológico como psicológico y social, proporcionando una vida de calidad a largo plazo. (Torres, Contreras, Lippi, Huaiquimilla, & Leal, 2019)

Beneficios Fisiológicos:

- Mejora las funciones físicas, cardiovasculares, motoras, metabólicas, endocrinas y del sistema nervioso.
- Previene y trata enfermedades degenerativas o crónicas, como el asma, la diabetes, la hipertensión arterial, la obesidad y el cáncer.

Beneficios Psicológicos:

- Mejora el estado mental y emocional
- Aumenta el autoestima
- Ayuda a manejar el estrés

- Disminuye la ansiedad y la depresión
- Previene y trata las alteraciones psicológicas como la ansiedad, depresión, estrés
- Ayuda a la sensación de competencia

Beneficios Sociales:

- Influyen en el rendimiento académico
- Fomenta la sociabilidad, ayuda a la construcción del carácter y aumenta la autonomía.
- Ayuda en Construcción del carácter
- Aumenta la autonomía.

2.2.3 Factores que influyen en los hábitos alimenticios.

- **Factores biológicos.** (hambre, la saciedad, la palatabilidad y los aspectos sensoriales)
- **Factores económicos y físicos:**
 - **Costo.** - Las personas con ingresos bajos tienen más probabilidades de tener una dieta desequilibrada.
 - **Accesibilidad.** - El acceso a las tiendas es otro factor físico importante que afecta la elección de alimentos y depende de recursos como el transporte y la ubicación geográfica.
 - **Educación y conocimientos.** – El nivel educativo influye en la conducta alimentaria en la etapa adulta. Sin embargo, no existe una fuerte correlación entre el conocimiento sobre nutrición y los buenos hábitos alimentarios. Esto se debe a que el conocimiento sobre la salud no conduce a una acción directa si los individuos no saben cómo aplicar con precisión sus conocimientos.
- **Factores sociales:**
 - **Creencias culturales.** - Las influencias culturales crean diferencias en los hábitos de consumo de ciertos productos alimenticios y su preparación; en algunos casos, pueden crear limitaciones
 - **Ámbito social.** - La influencia social en la ingesta de alimentos se refiere a la influencia de una o más personas sobre los hábitos alimentarios de otras, ya sea directa (comprar alimentos) o indirecta (aprender el comportamiento de los demás).
- **Factores psicológicos** (estrés y el estado de ánimo) (De la Guardia & Ruvalcaba, 2020)

2.2.4 Hábitos alimentarios en la etapa escolar

Es crucial indagar sobre la relevancia de los hábitos en la etapa escolar, como una conducta esencial para analizar y establecer estrategias confiables que generen un buen rendimiento educativo.

Los hábitos alimentarios de los jóvenes en la etapa escolar son una variedad de comportamientos relacionados con la alimentación que pueden ser saludables y moderados o no saludables y desproporcionados. En el inicio de esta conducta intervienen las preferencias propias de las personas, las cuales se originan desde la infancia, es decir, la obsesión por el consumo de determinados alimentos surge de los gustos y preferencias tempranas de las personas, que es otro aspecto de la conducta alimentaria. Esta es la influencia de los padres, ya que son los encargados de proporcionar la alimentación durante los años escolares, además de los profesores y las instituciones porque son quienes imparten los conocimientos básicos que perdurarán por muchos años. El crecimiento y el desempeño se fomentan la dieta y la disponibilidad de alimentos en el hogar, la región geográfica, la cantidad y calidad de los nutrientes. (Ávila, Gutiérrez, Martínez, Ruíz, & Guerra, 2018)

En el Ecuador los malos hábitos alimentarios, es uno de los factores condicionantes del sobrepeso y la obesidad, en diferentes grupos etarios (Ministerio de Salud Pública - EC, 2018), en el caso de los adolescentes aumentó el 3.7 % hasta alcanzar el 29.57% de sobrepeso y obesidad (ENSANUT, 2018); por lo expuesto, este problema de malnutrición tiene efectos perjudiciales no solo en la salud sino también en el desarrollo cognitivo, el cual, es importante en el ámbito educativo, en este sentido, existen diferentes investigaciones que asocian esta problemática. (Valderde, Reyes, Palma, Emén, & Balladares, 2019)

2.2.5 Influencia de los hábitos alimentarios y el desarrollo cognitivo.

La alimentación influye directamente en el desarrollo cognitivo; una alimentación adecuada permite a los estudiantes a fortalecer sus capacidades cognitivas como la atención, la memoria, la resolución de problemas, el procesamiento de información, la percepción y la comprensión durante los procesos de aprendizaje y enseñanza. (Ramos & Huari, 2023)

2.2.6 Alimentación saludable en la adolescencia.

Los principales objetivos de una dieta saludable son satisfacer las necesidades de un adecuado desarrollo y crecimiento y, lo más importante, crear hábitos alimentarios saludables que prevengan enfermedades crónicas en la edad adulta.

Se recomienda ingerir de forma habitual cinco tiempos de comida al día, distribuidos en desayuno 20-25%, refrigerio 10%, almuerzo 30-35%, refrigerio 10% y merienda 20-25%, ingiriendo fundamentalmente alimentos que provean nutrientes al organismo de manera equilibrada utilizando los grupos de alimentos. (Perugachi, Espín, & Folleco, 2020)

Grupos de alimentos recomendados en la adolescencia

Lácteos y sus derivados. – La leche y sus derivados (como el yogur y el queso) intervienen en funciones plásticas y son responsables de la formación y mantenimiento de diversas estructuras corporales. Son alimentos que combinan como proteínas y grasas. (Moreno, Vidal, López, Varela, & Moren, 2021)

Cárnicos, pescados y huevos. - Son alimentos plásticos que aportan un alto valor biológico de proteínas, pero también aporta hierro y vitaminas del grupo B. El pescado contiene omega-3 como el ácido alfa-linolénico (Araneda, y otros, 2019); y el huevo tiene una alta densidad de nutrientes y proporciona contenido energético moderado y alto en proteínas, buena calidad, ácidos grasos insaturados y una pequeña cantidad de ácidos grasos saturados, todas las vitaminas (excepto la vitamina C) y minerales esenciales. (Aránzazu, Salas, Cuadrado, Ortega, & López, 2018)

Verduras, tubérculos, legumbres y frutos secos. - Importante fuente de vitaminas y minerales, necesarios para regular las funciones vitales de los sistemas nervioso e inmunológico, así como para los procesos de digestión y regeneración del organismo (Caycho, 2019). Los frutos secos son una parte importante de una dieta saludable porque son alimentos ricos en grasas insaturadas (grasas "buenas"). Un puñado de frutos secos al menos tres veces por semana puede reducir el riesgo de diabetes, hipertensión arterial y enfermedades cardíacas. (Eroski Consumer, 2021)

Frutas. – Son fuentes importantes de agua y nutrientes como vitaminas, minerales y fibra, que le dan a la fruta su valor nutricional único, así como su apariencia, textura y color. (Caycho, 2019)

Cereales. – Son la principal fuente de energía dietética para casi todas las personas en el mundo. Tres de ellos, arroz, el maíz y el trigo representan más del 90% de las calorías de los cereales y poco más del 50% de la ingesta calórica media mundial. (Wever, Mogollón, Fajardo, & Chinchilla, 2021)

Aceites y grasas. - Los aceites comestibles se obtienen a partir de semillas (algodón, girasol, soja, palma, uva, maíz, entre otros.) o frutos de semillas oleaginosas (oliva) mediante procesos productivos adaptados a las condiciones de producción. Las grasas comestibles incluyendo grasas animales, grasas vegetales, aceites y grasas dietéticas modificadas por hidrogenación y/o transesterificación. (Farrán, 2020)

2.2.7 Ingesta de agua

Las necesidades de agua potable están determinadas por factores como la edad, el sexo y el peso.

Su ingesta es fundamental para que el organismo pueda realizar diversas funciones. Por ejemplo: mantener el equilibrio de la temperatura corporal, lubricar diversas articulaciones y transportar nutrientes a las células. También hidrata la piel y ayuda en cualquier proceso digestivo que requiera agua. De acuerdo a varios estudios se ha comprobado que la deshidratación provoca una disminución del 15% en la capacidad de concentración y una disminución de la memoria a corto plazo de un 10%. (Salas, y otros, 2021).

2.2.8 Higiene del sueño

Los patrones de sueño cambian en diferentes etapas del ciclo vital. El sueño se ve alterado por variables biopsicosociales durante la transición de la adolescencia a la edad adulta.

Diversas pruebas controladas y rigurosas en personas sanas han demostrado que cuando el sueño se restringe constantemente a menos de 7 horas por noche, se producen cambios mentales durante el día, como la reducción del estado de alerta, la atención y la memoria, así como importantes cambios fisiológicos y déficits neuroconductuales. que está relacionado con la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, los accidentes o incluso la muerte.

Por tanto, dormir mal puede afectar las capacidades cognitivas y, a su vez, el rendimiento académico. Además, utilizar cualquier red social por la noche puede provocar pérdida de sueño, lo que se asocia con enfermedades metabólicas. (Suardiaz, y otros, 2020)

Las horas recomendadas según la Asociación Argentina de Medicina del Sueño para el grupo etario comprendido de 13 a 18 años es de 8 a 10 horas. (National Sleep Foundation, 2023)

2.2.9 Actividad física

La actividad física es cualquier movimiento voluntario del cuerpo que requiere un gasto cardiaco mayor al reposo. La actividad física regular reduce el riesgo de enfermedades, promueve una salud mental óptima y una mejor calidad de vida. Un estilo de vida sedentario es un importante factor de riesgo de muerte prematura por enfermedades no transmisibles como diabetes, enfermedades cardíacas, respiratorias y cáncer. (Sebastiá, García, Ferriz, & Jimenez, 2019)

La conducta, el pensamiento y el movimiento, se encuentran relacionados de manera significativa. El movimiento es importante en el aprendizaje; por esta razón la actividad física es una herramienta significativa del aprendizaje, esta no solo, ayuda a mejorar la motricidad, también, activa los mecanismos de plasticidad neuronal, favoreciendo el aprendizaje y almacenamiento de la memoria. (Cortés, Alfaro, Martínez, & Veloso, 2019)

La Organización Mundial de la Salud recomienda como mínimo realizar 60 minutos de actividad física con una frecuencia mínima de 3 veces a la semana.

2.2.10 RENDIMIENTO ACADEMICO

El rendimiento académico es la realización de las metas u logros académicos, definidos desde el cumplimiento curricular de cada materia definida en un espacio determinado.

El rendimiento académico es un conjunto de metas académicas que se logran de acuerdo a los objetivos planeados por el MINEDUC (Ministerio de Educación - EC, 2021). Este rendimiento académico se ve reflejado en la adquisición de competencias, habilidades y el dominio de los contenidos impartidos.

Además de los requisitos del nivel educativo, el rendimiento académico es el resultado de varias relaciones causales que surgen de estructuras más amplias y complejas relacionadas con factores socioeconómicos, culturales y políticos. La investigación sobre el rendimiento académico permite realizar una evaluación y seguimiento continuo de los estudiantes para identificar los factores que afectan el desempeño académico y tomar decisiones que mejoren la calidad de los servicios educativos. (Fernández, Quiñones, & Álvarez, 2020)

2.2.11. Factores que afectan el rendimiento académico.

El rendimiento académico se ve afectado por muchas razones, a esto se lo conoce como multicausal.

- **Factores personales:** Es importante tomar en cuenta que estudiar es un trabajo que requiere esfuerzo y dedicación. Haciendo referencia con la capacidad cognitiva, motivación, condiciones cognitivas, autoconcepto académico, autoeficacia, salud mental, satisfacción con el aprendizaje, participación en clase, inteligencia, capacidad y preparación académica previa.
- **Factores sociales:** Estas son diferencias sociales, el entorno familiar, el nivel educativo de los padres o tutores del estudiante, la situación económica y las variables demográficas.

Ámbito familiar. La influencia de los padres es importante en relación con el entorno y la motivación, mientras que el tiempo, la elección de los métodos de enseñanza, el compromiso y la motivación dependen del alumno.

Las condiciones económicas familiares afectan a los estudiantes cuando no se cubren las necesidades básicas, se devalúa la educación o el trabajo en la escuela y se prioriza el trabajo; por lo tanto, las familias requieren que los estudiantes brinden asistencia financiera para satisfacer estas necesidades. Además, algunos estudiantes tienen hijos, por lo que sus prioridades son otros compromisos, o los estudiantes no trabajan fuera del hogar, sino que son responsables de todas las tareas del hogar y, a veces, de criar a los hermanos menores.

- **Factores Institucionales:** Es todo lo relacionado con la institución educativa y la dificultad de aprendizaje, condiciones institucionales, servicios de apoyo institucional, ambiente estudiantil, relación profesor-alumno, pruebas de conocimientos.

Ámbito Escolar. Para mejorar la calidad de la educación y cumplir con el compromiso social, los colegios prestan atención al trabajo académico de los estudiantes; Algunas instituciones educativas toman diversas medidas para apoyar un mejor rendimiento académico con el fin de evitar el abandono escolar.

Otros factores que indiquen el rendimiento académico. –

- **Factores Internos:**

- Circunstancias emocionales. Las preocupaciones o problemas personales influyen en la concentración.
- Los gustos estudiantiles. Los estudiantes se sienten más comprometidos con las materias en las que disfrutan participar, lo cual, influye en la concentración.
- las horas de descanso, lo cual, influye de manera positiva o negativa con el nivel de atención.

- **Factores Externos:**

- El silencio, es necesario para poder estudiar; dado que genera una distracción que impide memorizar y comprender un documento; por esta razón las condiciones ambientales influyen en el rendimiento pedagógico.
- Las interrupciones concurrentes para utilizar el email o las redes sociales.
- El área de trabajo desordenado, produciendo una mayor dificultad para poder trabajar.
- **Factores Biológicos:** La herencia genética determina el nivel de potencial.
- **Factores Socioculturales:** Hace referencia a los estímulos cognitivos con que cree un sujeto.
- **Mal nutrición:** Afecta el desarrollo de la corteza cerebral. (Perez, Fernández, Cordoví, Cabrera, & Leyva, 2020)

2.2.12 Metodología de Evaluación.

La Evaluación

La evaluación es un concepto con diferentes significados; puede interpretarse cómo, evaluar, medir, comparar, examinar, analizar y valorar, así como también tiene diferentes consecuencias como clasificar, orientar, seleccionar, regular o realizar seguimiento.

La evaluación Educativa

La evaluación educativa es un proceso sistemático integrado en las actividades educativas con el objetivo de lograr un mejoramiento continuo. La evaluación también es importante para los docentes, ya que es una herramienta efectiva y esencial para mejorar constantemente

ellos mismos, su comportamiento diario y los resultados que esperan lograr entre los estudiantes y la comunidad.

La calificación

Corresponde a la puntuación obtenida por uno o más participantes en una actividad académica en cualquier tipo de prueba diseñada para evaluar uno o más resultados de aprendizaje, generalmente expresada como una clasificación numérica o nominal. (Ministerio de Educación - EC, 2021)

Tabla 2 Escala de calificaciones

Escala de calificaciones	
Escala cualitativa	Escala cuantitativa
Domina los aprendizajes requeridos	9.00 – 10.00
Alcanza los aprendizajes requeridos	7.00 – 8.99
Está próximo a alcanzar los aprendizajes requeridos	4.01 – 6.99
No alcanza los aprendizajes requeridos	Menor igual 4

Fuente: Decreto Ejecutivo N° 366, publicado en el Registro Oficial N°286 del 10 de julio de 2014

CAPÍTULO III: Diseño metodológico

3.1 Tipo y diseño de investigación

Esta investigación es de campo, no experimental, descriptivo, correlacional, cuantitativo y cualitativo de corte transversal.

- Según su objetivo gnoseológico: es **Descriptivo**: Porque permitió describir de manera detallada las variables relacionadas con este estudio y **Correlacional**: por que permitió establecer una relación entre las dos variables: hábitos alimentarios y rendimiento académico.
- Según su contexto: **De campo**: Porque permitió obtener la información en el mismo lugar de los hechos.
- Según el control de las variables: **No experimental**: En esta investigación no hubo manipulación de las variables solo se observaron en su ambiente natural.
- Según la orientación temporal: es **Transversal**: Dado que permitió recopilar la información de manera directa.
- El diseño es **Cuantitativo y cualitativo**: Dado que permitió aplicar el instrumento, obteniendo una base de datos, las cuales, fueron analizadas para comprobar o descartar las hipótesis por medio del programa SPSS.

3.2 La población y la muestra

3.2.1 Características de la población

La población de estudio está constituida por lo adolescentes legalmente matriculados en la Unidad Educativa Hogar de Jesús. Dicha población fueron estudiantes de bachillerato paralelo A, B y C; cuyo tamaño total fue de 104 estudiantes información proporcionado por la secretaria de la institución.

3.2.2 Delimitación de la población

La población es limitada a los estudiantes con edades comprendidas desde 15 a 18 años, donde se buscó resolver la problemática ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de bachillerato de la unidad educativa Hogar de Jesús? Esta valoración se dio en la Unidad Educativa Hogar de Jesús año lectivo 2023.

Para su evidenciar los resultados, se aplicó un cuestionario para conocer cuál es la forma de alimentarse de cada uno de los estudiantes; estos datos fueron proporcionados por ellos en una hora establecida por la Rectora de la institución, donde se realizó la recolección de datos como las características sociodemográficas: sexo, edad, sector donde vive, nivel socio económico; Frecuencia de consumo de alimentos: consumo de alimentos al día, frecuencia por grupos de alimentos, consumo de agua, horas de descanso y actividad física. Para la información concerniente al rendimiento académico correspondiente al promedio del primer trimestre, este proporcionado por la secretaria de la institución.

3.2.3 Tipo de muestra

La muestra se la tomo de la Unidad Educativa Hogar de Jesús, del Cantón Yaguachi, Provincia del Guayas, es de tipo no probabilística. Porque se eligió de los tres paralelos estudiantes con edades comprendidas de 15 a 18 años.

3.2.4 Tamaño de la muestra

El tamaño de la muestra fue de 80 estudiantes quienes aceptaron participar en este proyecto investigativo; por este motivo no se aplicó formula estadística para obtener la muestra.

3.3 Proceso de selección de la muestra

Cada uno de los participantes de este proyecto fueron seleccionados en función a su rol como estudiantes los cuales cumplieron con los siguientes criterios.

3.3.1.1 Criterios de inclusión

- Estudiantes legalmente matriculados en la Unidad Educativa Hogar de Jesús.
- Estudiantes con edades comprendidas desde 15 a 18 años.
- Personas que hayan aceptado participar voluntariamente a este estudio.

3.3.1.2 Criterios de exclusión

- Personas que no hayan aceptado participar en este estudio.

3.4 Los métodos y las técnicas

Los métodos que se utilizaron en la presente investigación fueron: métodos teóricos, y empíricos.

3.4.1 Métodos teóricos

- **Analítico – sintético:** Que consiste en descomponer el todo en partes y validar o probar un razonamiento; este método permitió descomponer los dos temas principales con el fin de analizarlos y definirlos de manera individual y obtener la información específica.
- **Hipotético – deductivo:** Porque se empezó con el planteamiento de una hipótesis posteriormente se recopiló la información obtenida para comparar los resultados y llegar a conclusiones que puedan confirmar o descartar las hipótesis.

3.4.2 Método empírico:

La observación indirecta fue el método empírico utilizado ya que los datos se obtuvieron a través de encuestas a los participantes.

3.4.3 Técnicas e instrumentos

3.4.3.1 Encuesta de recolección de datos

Esta encuesta fue validada por un grupo de expertos; convirtiéndose en un instrumento adecuado para indagar nuestra problemática. (Ver anexo 4)

Variable interviniente

1. Características sociodemográficas

- a. Género
- b. Edad
- c. Nivel Socioeconómico
- d. Sector dónde vive

Variable independiente: Hábitos alimentarios

2. Frecuencia de consumo de alimentos

- a) Tiempos de comidas al día
- b) Frecuencia de consumo de alimentos por grupos

- Cereales y derivados
 - Frutas
 - Verduras o Hortalizas
 - Leguminosas
 - Cárnicos y derivados
 - Lácteos
 - Aceites y grasas
 - Bollería y pastelería
 - Frutos secos
 - Comidas rápidas
 - Bebidas
- c) Consumo de agua al día
- d) Horas de descanso a la semana
- e) Horas de actividad Física

Variable dependiente: Rendimiento académico

3.3.3.2 Notas académicas

- a) Calificaciones, que corresponden al promedio trimestral de todas las materias asignadas en el plan curricular: matemáticas, física, química, biología, historia, inglés, acompañamiento integral, educación para la ciudadanía, filosofía, formación cristiana, música, lengua y literatura, emprendimiento y gestión, educación cultural y artística.

3.5 Procesamiento estadístico de la información.

Para llevar a cabo esta investigación, se procedió a entregar una carta detallada al director de la unidad educativa, una vez obtenida su aprobación, se coordinó una reunión con los representantes legales de los estudiantes para obtener el consentimiento informado y la autorización para la participación a este proyecto.

Se aplicó la encuesta a los estudiantes de bachillerato. Posteriormente se recolectaron todos los datos en Microsoft Excel 2019 y para su análisis e interpretación se utilizó el programa SPSS por medio del cual, se configuraron las preguntas de cada variable en códigos; se introdujo los datos de la encuesta y se realizó un cruce de variables por medio del Chi cuadrado Pearson logrando de esta manera obtener los resultados, los cuales, se puntualizaron en porcentajes, frecuencias representadas en tablas y gráficos.

CAPÍTULO IV: Análisis e interpretación de resultados

4.1 Análisis de la situación actual

Objetivo Específico 1: Identificar las características sociodemográficas de los estudiantes de bachillerato.

VARIABLE INTERVINIENTE: CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

Tabla 3 Datos sociodemográficos

Características sociodemográficas					
	Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Género	Femenino	34	42,5	42,5	42,5
	Masculino	46	57,5	57,5	100,0
	Total	80	100,0	100,0	
Edad	15	2	2,5	2,5	2,5
	16	31	38,8	38,8	41,3
	17	32	40,0	40,0	81,3
	18	15	18,8	18,8	100,0
	Total	80	100,0	100,0	
Nivel Socio económico	Medio	80	100,0	100,0	100,0
Sector donde vive	Urbana	80	100,0	100,0	100,0

Realizado por Dayana Vera y Omar Vargas

Análisis e interpretación: En la Tabla 3, se presentan los resultados obtenidos del estudio, se encuestó a 80 estudiantes de bachillerato, de los cuales, el 57.5% corresponden al género masculino, y el 42.5% al género femenino, se pudo identificar que el mayor grupo de la población corresponde al grupo etario de 17 años con el 40%, el 38.8% a los 16 años, el 18.8% a los 18 años y el 2.5% a los 15 años.

También se evidenció que la mayoría de los estudiantes tienen un nivel social medio o estrato C+ con un porcentaje del 100%, quienes poseen viviendas confortables con servicios básicos y enseres primordiales para el hogar.

Con respecto al sector donde viven el 100% de los encuestados provienen del sector urbano; viviendo cerca de la Unidad Educativa investigada.

Objetivo Específico 2: Determinar los hábitos alimentarios de los estudiantes de bachillerato por medio de una encuesta nutricional.

VARIABLE INDEPENDIENTE: HÁBITOS ALIMENTARIOS

Frecuencia de consumo de alimentos

Tabla 4 ¿Cuántas veces al día usted consume alimentos?

		¿Cuántas veces al día usted consume alimentos?			
Válido		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	3 tiempos de comidas (Desayuno, Almuerzo y Merienda) (B)	20	25,0	25,0	25,0
	4 tiempos de comidas (Desayuno, Refrigerio, Almuerzo y Merienda) (C)	60	75,0	75,0	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Realizado por Dayana Vera y Omar Vargas

Figura 1 ¿Cuántas veces al día usted consume alimentos?



Análisis e interpretación: De los 80 estudiantes encuestados, el 75% consumen alimentos 4 veces al día (Desayuno, Refrigerio, Almuerzo y Merienda) y el 25% consumen alimentos 3 veces al día (Desayuno, Almuerzo y Merienda).

¿Con qué frecuencia consume los siguientes grupos de alimentos?

Tabla 5 Resultados de frecuencia de consumo de Cereales y derivados

Cereales / Alimentos	Todos los días (A)		2 a 3 veces a la semana (B)		1 vez a la semana (C)		Eventualmente (D)		Nunca (E).	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Arroz blanco	77	96,3%	3	3,8%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%
Arroz integral	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	1	1,30%	79	98,8%
Cebada	0	0,00%	22	27,5%	1	1,3%	2	2,5%	55	68,8%
Centeno	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	80	100,0%
Avena	8	10,0%	11	13,8%	17	21,3%	19	23,8%	25	31,3%
Quinua	0	0,00%	6	7,5%	21	26,3%	6	7,5%	47	58,8%
Maíz	0	0,00%	9	11,3%	27	33,8%	24	30,0%	20	25,0%
Fideos	41	51,2%	5	6,3%	19	23,8%	15	18,8%	0	0,00%
Mote	0	0,00%	0	0,00%	1	1,3%	1	1,3%	78	97,5%
Cereales para desayuno	3	3,8%	22	27,5%	17	21,3%	20	25,0%	18	22,5%
Harinas	25	31,3%	21	26,3%	12	15,0%	13	16,3%	9	11,3%

Realizado por Dayana Vera y Omar Vargas

Análisis e interpretación: En la Tabla 5, se evidencia que el 96.3% de los estudiantes consumen arroz blanco todos los días; mientras que, el 3.8% lo consumen de 2 a 3 veces a la semana. El consumo de arroz integral tiene una mayor frecuencia de nunca con el 98.8% y solo el 1.3% lo consume eventualmente. Con respecto al consumo de cebada se evidencia que el 68.8% de los estudiantes nunca lo consumen, el 27.5% consumen de 2 a 3 veces a la semana, el 2.5% eventualmente, y el 1.3% 1 vez a la semana. En la frecuencia de consumo de avena, se puede evidenciar que el 31.3% de los encuestados nunca lo consumen, el 23.8% eventualmente, el 21.3% 1 vez a la semana, el 13.8% de 2 a 3 veces a la semana y el 10% lo consumen todos los días.

En el consumo de maíz se evidencia que el 33.8% consumen 1 vez a la semana, el 30% eventualmente, el 25% nunca y el 11.3% consumen maíz de 2 a 3 veces a la semana. Mientras que en el consumo de fideos se evidencia que el 51.2% consumen todos los días, el 23.8% 1 vez a la semana, el 18.8% eventualmente y el 6.3% de 2 a 3 veces a la semana.

En el consumo de cereales para el desayuno se evidencia que el 27.5% consumen de 2 a 3 veces a la semana, el 25% eventualmente, el 22.5% nunca, el 21.3% 1 vez a la semana y el 3.8% lo consumen todos los días. En el consumo de harinas el 31.3% lo

consumen todos los días, el 26.3% de 2 a 3 veces a la semana, el 26% eventualmente, el 15% 1 vez a la semana, y el 11.3% nunca.

En el consumo de quinua se evidencia que el 58.8% de los encuestados nunca consumen quinua, el 26.3% 1 vez a la semana, el 7.5% de 2 a 3 veces a la semana y el 7.5% lo consumen eventualmente. En la frecuencia de consumo del mote se evidencia que el 97.5% nunca lo consumen, el 1.3% eventualmente y el 1.3% 1 vez a la semana. Mientras que el 100% nunca consumen centeno.

Tabla 6 Resultados de frecuencia de consumo de Frutas

Frutas/Alimentos	Todos los días (A)		2 a 3 veces a la semana (B)		1 vez a la semana (C)		Eventualmente (D)		Nunca (E)	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Durazno	0	0,0	9	11,3	27	33,8	13	16,3	31	38,8
Manzana	11	13,8	0	0,0	16	20,0	21	26,3	19	23,8
Pera	13	16,3	9	11,3	15	18,8	13	16,3	30	36,3
Kiwi	0	0,0	9	11,3	20	25,0	30	37,5	21	26,3
Naranja	68	85,0	1	1,3	5	6,3	4	5,0	2	2,5
Mandarina	12	15,0	12	15,0	13	16,3	21	26,3	22	27,5
Sandia	0	0,0	0	0,0	14	17,5	38	47,5	28	35,0
Melón	0	0,0	7	8,8	20	25,0	20	25,0	33	41,3
Papaya	0	0,0	15	18,8	21	26,3	30	37,5	14	17,5
Frutilla	6	7,5	24	28,7	18	22,5	22	27,5	10	12,5
Toronja	0	0,0	18	22,5	11	13,8	34	42,5	17	21,3
Banano	19	23,8	26	32,5	18	22,5	12	11,3	5	6,3
Piña	0	0,0	27	33,8	33	41,3	10	12,5	10	12,5
Claudias	0	0,0	7	8,8	30	37,5	32	40,0	11	13,8

Realizado por Dayana Vera y Omar Vargas

Análisis e interpretación: En la Tabla 6, se puede evidenciar la frecuencia de consumo de frutas, donde se muestra que el 38.8% nunca consumen durazno, el 33.8% 1 vez a la semana, el 16.3% eventualmente y el 11.3% de 2 a 3 veces a la semana. El 26.3% consumen manzana eventualmente, el 23.8% nunca, el 20% 1 vez a la semana, el 16.3% de 2 a 3 veces a la semana y el 13.8% consumen manzana todos los días. El 36.3% nunca consume pera, el 18.8% 1 vez a la semana, el 16.3% eventualmente, el 16.3% todos los días, y el 11.3% consumen pera de 2 a 3 veces a la semana. El 37.5% consume kiwi eventualmente, el 26.3% nunca, el 25% 1 vez a la semana, y el 11.3% consumen kiwi de 2 a 3 veces a la semana.

En el consumo de naranja el 85% consumen todos los días, el 6.3% 1 vez a la semana, el 5% eventualmente, y el 1.3% consumen naranja de 2 a 3 veces a la semana. El 27.5% nunca consumen mandarina, el 26.3% eventualmente, el 16.3% 1 vez a la semana, el 15% de 2 a 3 veces a la semana y el 15% todos los días. El 47.5% consumen sandía eventualmente, el 35% nunca y el 17.5% 1 vez a la semana. El 41.3% nunca consumen melón, el 25% eventualmente, el 25% 1 vez a la semana y el 8.8% de 2 a 3 veces a la semana.

Con respecto al consumo de papaya el 37.5% de los encuestados consumen eventualmente, el 26.3% 1 vez a la semana, el 18.8% de 2 a 3 veces a la semana y el 17.5% nunca lo consumen. El 28.7% consumen frutilla de 2 a 3 veces a la semana, el 27.5% eventualmente, el 22.5% 1 vez a la semana, el 12.5% nunca y el 7.5% consumen frutilla todos los días. El 42.5% consumen toronja eventualmente, el 22.5% de 2 a 3 veces a la semana, el 21.3% nunca, y el 13.8% consumen 1 vez a la semana.

Mientras que en el consumo de banano el 32.5% consumen de 2 a 3 veces a la semana, el 23.8% todos los días, el 22.5% 1 vez a la semana, el 11.3% eventualmente y el 6.3% nunca. el 41.8% consumen piña 1 vez a la semana, el 33.8% de 2 a 3 veces a la semana, el 12.5% eventualmente y el 12.5% nunca. El 40% consumen claudias eventualmente, el 37.5% 1 vez a la semana, el 13.8% nunca y el 8.8% de 2 a 3 veces a la semana. y el 67.5% de los encuestados nunca consumen frutas en conservas, el 28.7% eventualmente, el 2.5% 1 vez a la semana y el 1.3% de 2 a 3 veces a la semana.

Tabla 7 Resultados de frecuencia de consumo de Hortalizas y verduras

Hortalizas y verduras /Alimentos	Todos los días (A)		2 a 3 veces a la semana (B)		1 vez a la semana (C)		Eventualmente (D)		Nunca (E).	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Zanahoria, rábanos, remolacha, cebolla	0	0,0	17	21,3	17	21,3	26	32,5	20	25,0
Apio, acelga, espárragos, perejil	0	0,0	7	8,8	22	27,5	37	46,3	14	17,5
Espinaca, lechuga, col	0	0,0	20	25,0	20	25,0	24	30,0	16	20,0
Coliflor, brócoli	0	0,0	3	3,8	25	31,3	36	45,0	16	20,0
Ají, tomate, pepino, pimiento, zapallo, sambo.	0	0,0	18	22,5	15	18,8	30	37,5	17	21,3

Yuca, papa, camote	2	2,5	25	31,3	22	27,5	18	22,5	13	16,3
Ajo, canela, hierba luisa, hierba buena	80	100,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0

Realizado por Dayana Vera y Omar Vargas

Análisis e interpretación: en la Tabla 7 se evidencia del consumo de hortalizas y verduras; donde se muestra que el 32.5% de los encuestados consumen zanahoria, rábanos, remolacha y cebolla eventualmente, el 25.0% nunca; el 21.3% de 2 a 3 veces a la semana y el 21.3% 1 vez a la semana. El 46.3% consumen apio, acelga, espárragos, perejil eventualmente, el 27.5% 1 vez a la semana, el 17.5% nunca y el 8.8% de 2 a 3 veces a la semana. El 30.0% consumen espinaca, lechuga, col eventualmente, el 25.0% 1 vez a la semana, el 25.0% de 2 a 3 veces a la semana y el 20.0% nunca.

Con respecto al consumo de coliflor y brócoli el 45% consumen eventualmente, el 31.3% 1 vez a la semana, el 20% nunca y el 3.8% de 2 a 3 veces a la semana. El 37.5% consumen ají, tomate, pepino, pimiento, zapallo, sambo eventualmente, el 22.5% de 2 a 3 veces a la semana, el 21.3% nunca y el 18.8% 1 vez a la semana. El 31.3% consumen yuca, papa, camote de 2 a 3 veces a la semana, el 27.5% 1 vez a la semana, el 22.5% eventualmente y el 16.3% nunca y el 2.5% todos los días. Y el 45% consumen alverja eventualmente, el 31.3% 1 vez a la semana, el 20% nunca y el 3.8% de 2 a 3 veces a la semana.

Tabla 8 Resultados de frecuencia de consumo de Leguminosas

Leguminosas /Alimentos	Todos los días (A)		2 a 3 veces a la semana (B)		1 vez a la semana (C)		Eventualmente (D)		Nunca (E).	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Alverja	0	0,0	3	3,8	25	31,3	36	45,0	16	20,0
Fréjol	0	0,0	23	28,7	25	31,3	20	25,0	12	15,0
Haba	0	0,0	20	25,0	23	28,7	23	28,7	14	17,5
Garbanzo	0	0,0	0	0,0	0	0,0	43	53,8	37	46,3
Lenteja	0	0,0	1	1,3	26	32,5	36	45,0	17	21,3
Soya	0	0,0	0	0,0	0	0,0	21	26,3	59	73,8
Judías verdes	0	0,0	0	0,0	1	1,3	42	52,5	37	46,3

Realizado por Dayana Vera y Omar Vargas

Análisis e interpretación: En la Tabla 8 se evidencia la frecuencia de consumo de las leguminosas, donde se puede observar que el 45% de los encuestados consumen alverja eventualmente, el 31.3% 1 vez a la semana, el 20% nunca y el 3.8% de 2 a 3 veces a la

semana. El 31.3% consumen frejol 1 vez a la semana, el 28.7% de 2 a 3 veces a la semana, el 25% eventualmente y el 15% nunca. El 28.7% consumen haba 1 vez a la semana, el 28.7% eventualmente, el 25% de 2 a 3 veces a la semana y el 17.5% nunca. El 53.8% consumen garbanzo eventualmente, y el 46.3% nunca. El 45% consumen lenteja eventualmente, el 32.5% 1 vez a la semana, el 21.3% nunca, el 1.3% de 2 a 3 veces a la semana. El 73.8% de nunca consumen soya y el 26.3% eventualmente. Y el 52.5% de los encuestados consumen judías verdes eventualmente, el 46.3% nunca y el 1.3% 1 vez a la semana.

Tabla 9 Resultados de frecuencia de consumo de Cárnicos y derivados

Cárnicos y derivados /Alimentos	Todos los días (A)		2 a 3 veces a la semana (B)		1 vez a la semana (C)		Eventualmente (D)		Nunca (E).	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Huevos	26	32,5	24	30,0	23	28,7	7	8,8	0	0,0
Carne de res	0	0,0	30	37,5	40	50,0	10	12,5	0	0,0
Carne de cerdo	0	0,0	0	0,0	1	1,3	42	52,5	37	46,3
Pollo	0	0,0	30	37,5	40	50,0	10	12,5	0	0,0
Hígado y otras vísceras	0	0,0	0	0,0	3	3,8	41	51,2	36	45,0
Pescado blanco	0	0,0	1	1,3	26	32,5	36	45,0	17	21,3
Pescado azul	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	80	100,0
Pescado salado	0	0,0	0	0,0	0	0,0	37	46,3	43	53,8
Mariscos: crustáceos y moluscos	0	0,0	0	0,0	9	11,3	43	53,8	28	35,0
Carnes procesadas (chorizos, mortadela, salchichas, entre otros.)	0	0,0	19	23,8	30	37,5	21	26,3	10	12,5

Realizado por Dayana Vera y Omar Vargas

Análisis e interpretación: En la Tabla 9 se muestran los resultados del consumo de frecuencia de cárnicos y derivados, donde se evidencia que el 32.5% de los encuestados consumen huevos todos los días, el 30% de 2 a 3 veces a la semana, el 28.7% 1 vez a la semana, el 8.8% eventualmente. El 50% consumen carne de res 1 vez a la semana, el 37.5% de 2 a 3 veces a la semana y el 12.5% eventualmente. El 52.5% consumen carne de cerdo eventualmente, el 46.3% nunca y el 1.3% 1 vez a la semana.

Con respecto al consumo de pollo el 50% consumen 1 vez a la semana, el 37.5% de 2 a 3 veces a la semana y el 12.5% eventualmente. El 51.2% consumen hígado y otras vísceras eventualmente, el 45% nunca y el 3.8% 1 vez a la semana. El 45% consumen pescado blanco eventualmente, el 32.5% 1 vez a la semana, el 21.3% nunca y el 1.3% de 2

a 3 veces a la semana. El 100% nunca consumen pescado azul. El 53.8% nunca consumen pescado salado y el 46.3% eventualmente. El 53.8% consumen mariscos eventualmente, el 35% nunca y el 11.3% 1 vez a la semana. Y el 37.5% consumen carnes procesadas 1 vez a la semana, el 26.3% eventualmente, el 23.8% de 2 a 3 veces a la semana y el 12.5% nunca.

Tabla 10 Resultados de frecuencia de consumo de Lácteos y derivados

Lácteos y derivados /Alimentos	Todos los días (A)		2 a 3 veces a la semana (B)		1 vez a la semana (C)		Eventualmente (D)		Nunca (E).	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Leche entera	0	0,0	1	1,3	25	31,3	54	67,5	0	0,0
Leche semidescremados	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	80	100,0
Leche descremados	8	10,0	13	16,3	8	10,0	51	63,7	0	0,0
Leche deslactosado	0	0,0	22	27,5	25	31,3	14	17,5	19	23,8
Yogur entero	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	80	100,0
Yogur semidescremado	12	15,0	35	43,8	23	28,7	10	12,5	0	0,0
Yogur descremado	10	12,5	22	27,5	11	13,8	16	20,0	21	26,3
Yogur deslactosado	0	0,0	16	20,0	18	22,5	22	27,5	24	30,0
Queso	0	0,0	80	100,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0

Realizado por Dayana Vera y Omar Vargas

Análisis e interpretación: En la Tabla 10 se muestran los resultados del consumo de frecuencia de lácteos y derivados, donde se evidencia que el 67.5% de los encuestados consumen leche entera eventualmente, el 31.3% 1 vez a la semana y el 1.3% de 2 a 3 veces a la semana. El 100% nunca consumen leche semidescremada. El 63.7% consumen leche descremada eventualmente, el 16.3% de 2 a 3 veces a la semana, el 10% todos los días, el 10% 1 vez a la semana.

Mientras el consumo de leche deslactosada se puede observar que el 31.3% consumen 1 vez a la semana, el 27.5% de 2 a 3 veces a la semana, el 23.8% nunca y el 17.5% eventualmente. El 100% nunca consumen yogur entero. El 43.8% consumen yogur semidescremado de 2 a 3 veces a la semana, el 28.7% 1 vez a la semana, el 15% todos los días y el 12.5% eventualmente. El 27.5% consumen yogur descremado de 2 a 3 veces a la semana, el 26.3% nunca, el 20% eventualmente, el 13.8% 1 vez a la semana y el 12.5% todos los días. El 30% nunca consumen yogur deslactosado, el 17.5% eventualmente, el 22.5% 1

vez a la semana y el 20% de 2 a 3 veces a la semana. Y el 100% de los encuestados consumen queso de 2 a 3 veces a la semana.

Tabla 11 Resultados de frecuencia de consumo de Aceites y grasas

Aceites y grasas /Alimentos	Todos los días (A)		2 a 3 veces a la semana (B)		1 vez a la semana (C)		Eventualmente (D)		Nunca (E).	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Aceite de palma	80	100,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Aceite de oliva	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	80	100,0
Aceite de girasol	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	80	100,0
Margarina/ mantequilla/ manteca	0	0,0	30	37,5	40	50,0	10	12,5	0	0,0
Cocciones fritas	0	0,0	0	0,0	0	0,0	80	100,0	0	0,0
Recalentado	0	0,0	0	0,0	0	0,0	80	100,0	0	0,0

Realizado por Dayana Vera y Omar Vargas

Análisis e interpretación: En la Tabla 11 se muestran los resultados del consumo de frecuencia de aceites y grasas, donde se evidencia que 100% de los encuestados consumen aceite de palma todos los días. El 100% de los encuestados nunca consumen aceite de oliva y de girasol. El 50% consumen margarina/ mantequilla / manteca 1 vez a la semana, el 37.5% de 2 a 3 veces a la semana y el 12.5% eventualmente. El 100% consumen cocciones fritas eventualmente. Y el 100% de los encuestados consumen recalentado eventualmente.

Tabla 12 Resultados de frecuencia de consumo de Bollerías y pastelería

Bollerías y pastelerías /Alimentos	Todos los días (A)		2 a 3 veces a la semana (B)		1 vez a la semana (C)		Eventualmente (D)		Nunca (E).	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Chocolate en polvo	0	0,0	0	0,0	0	0,0	80	100,0	0	0,0
Chocolate sólido	0	0,0	13	16,3	23	28,7	28	35,0	16	20,0
Galletas	42	52,5	0	0,0	0	0,0	0	0,0	38	47,5
Surtidos de pastelerías	0	0,0	80	100,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Pan blanco	38	47,5	0	0,0	0	0,0	0	0,0	42	52,5
Pan integral	0	0,0	0	0,0	1	1,3	79	98,8	0	0,0

Realizado por Dayana Vera y Omar Vargas

Análisis e interpretación: En la Tabla 12 se muestran los resultados del consumo de frecuencia de bollerías y pastelerías, donde se evidencia que el 100% de los encuestados consumen chocolate en polvo eventualmente. El 35% consumen chocolate sólido

eventualmente, el 28.7% 1 vez a la semana, el 20% nunca y el 16.3% de 2 a 3 veces a la semana.

De acuerdo con los resultados el 52.7% consumen galletas todos los días, y el 47.5% nunca. El 100% consumen surtidos de pastelería de 2 a 3 veces a la semana. El 52.5% nunca consumen pan blanco y el 47.5% todos los días. Y el 98.8% de los encuestados consumen pan integral eventualmente y el 1.3% 1 vez a la semana.

Tabla 13 Resultados de frecuencia de consumo de Frutos secos

Frutos secos /Alimentos	Todos los días (A)		2 a 3 veces a la semana (B)		1 vez a la semana (C)		Eventualmente (D)		Nunca (E).	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Almendras	0	0,0	0	0,0	26	32,5	15	18,8	39	48,8
Nueces	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	80	100,0
Avellanas	0	0,0	0	0,0	6	7,5	29	36,3	45	56,3
Maní	4	5,0	29	36,3	22	27,5	25	31,3	0	0,0

Realizado por Dayana Vera y Omar Vargas

Análisis e interpretación: En la Tabla 13 se muestran los resultados del consumo de frecuencia de frutos secos, donde se evidencia que el 48.8% de los encuestados nunca consumen almendras, el 32.5% 1 vez a la semana y el 18.8% eventualmente. El 100% nunca consumen nueces. El 56.3% nunca consumen avellanas, el 36.3% eventualmente y el 7.5% 1 vez a la semana. Y el 36.3% de los encuestados consumen maní de 2 a 3 veces a la semana, el 31.3% eventualmente, el 27.5% 1 vez a la semana y el 5% todos los días.

Tabla 14 Resultados de frecuencia de consumo de Comidas rápidas

Comidas rápidas /Alimentos	Todos los días (A)		2 a 3 veces a la semana (B)		1 vez a la semana (C)		Eventualmente (D)		Nunca (E).	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Comidas rápidas	4	4,1	29	29,6	22	22,4	25	25,5	0	0,0

Realizado por Dayana Vera y Omar Vargas

Análisis e interpretación: En la Tabla 14 se muestran los resultados del consumo de frecuencia de comidas rápidas, donde se evidencia que el 29.6% de los encuestados consumen comidas rápidas de 2 a 3 veces a la semana, el 25.5% eventualmente, el 22.4% 1 vez a la semana y el 4.1% todos los días.

Tabla 15 Resultados de frecuencia de consumo de Bebidas

Bebidas/Alimentos	Todos los días (A)		2 a 3 veces a la semana (B)		1 vez a la semana (C)		Eventualmente (D)		Nunca (E).	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Bebidas carbonatadas	1	1,3	25	31,3	19	23,8	13	16,3	22	27,5
Bebidas energizantes	0	0,0	4	5,0	25	31,3	31	38,8	20	25,0
Zumos de frutas naturales	12	15,0	35	43,8	23	28,7	10	12,5	0	0,0
Zumos de frutas en botellas	0	0,0	5	6,3	24	30,0	34	42,5	17	21,3
Café	0	0,0	21	26,3	28	35,0	28	35,0	3	3,8
Cerveza	10	12,5	19	23,8	11	13,8	16	20,0	24	30,0

Realizado por Dayana Vera y Omar Vargas

Análisis e interpretación: En la Tabla 15 se muestran los resultados del consumo de frecuencia de bebidas, donde se evidencia que el 31.3% de los encuestados consumen bebidas carbonatadas de 2 a 3 veces a la semana, el 27.5% nunca, el 23.8% 1 vez a la semana, el 16.3% eventualmente y el 1.3% todos los días. El 38.8% consumen bebidas energéticas eventualmente, el 31.3% 1 vez a la semana, el 25% nunca y el 5% de 2 a 3 veces a la semana.

Con respecto al consumo de zumos de frutas naturales, se observó que el 43.8% consumen de 2 a 3 veces a la semana, el 28.7% 1 vez a la semana, el 15% todos los días y el 12.5% eventualmente. El 42.5% consumen zumos de frutas en botellas eventualmente, el 30% 1 vez a la semana, el 21.3% nunca y el 6.3% de 2 a 3 veces a la semana. El 35% consumen café 1 vez a la semana, el 35% eventualmente, el 26.3% de 2 a 3 veces a la semana y el 3.8% nunca. Y el 30% de los encuestados nunca consumen cerveza, el 23.8% de 2 a 3 veces a la semana, el 20% eventualmente, el 13.8% 1 vez a la semana y el 12.5% todos los días.

De acuerdo con el Instituto de Estadísticas y Censos (INEC) para el año 2012, el 12% de la población en edades comprendidas de 19 a 24 años ingirieron algún tipo de bebida alcohólica, según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), se evidenció que el consumo de bebidas alcohólicas inicia a edades tempranas, para el año 2012 se realizó una encuesta al grupo etario de 20 a 59 años, los cuáles, indicaron que consumen alcohol

desde los 16 años. Para el año 2018 los resultados reportan que el 7.6% de niños entre 10 a 17 años han consumido alcohol durante los 30 días antes de la entrevista.

Tabla 16 Consumo de agua al día

		¿Cuántos litros de agua consume al día?			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0.5 a 1 Litro	32	40,0	40,0	40,0
	1 litro a 1.5 litros	24	30,0	30,0	70,0
	1.5 litros a 2.0 litros	24	30,0	30,0	100,0
Total		80	100,0	100,0	

Realizado por Dayana Vera y Omar Vargas

Figura 2 Consumo de agua al día



Análisis e interpretación: Se evidencia que el 40% de los encuestados consumen de 0.5 a 1 litro de agua al día, el 30% de 1 a 1.5 litros y el 30% de 1.5 a 2.0 litros.

Según Salas, 2021 una persona con un bajo consumo de agua puede presentar deshidratación, el cual, provoca una disminución del 15% en la capacidad de concentración y una disminución de la memoria a corto plazo de un 10%.

Tabla 17 Higiene del sueño

¿Cuántas horas de descanso (Sueño) tiene lunes a viernes?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	4 horas	3	3,8	3,8	3,8
	4 a 6 horas	34	42,5	42,5	46,3
	6 a 8 horas	42	52,5	52,5	98,8
	8 a 10 horas	1	1,3	1,3	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Realizado por Dayana Vera y Omar Vargas

Figura 3 Higiene del sueño



Análisis e interpretación: Se evidencia que el 52.5% de los encuestados duermen de 6 a 8 horas durante la semana escolar el 42.5% de 4 a 6 horas, el 3.8% 4 horas y el 1.3% de 8 a 10 horas.

Según Suardiaz, 2020. La falta de sueño afecta las capacidades cognitiva y el rendimiento académico. También puede provocar cambios mentales durante el día, como la reducción del estado de alerta, la atención y la memoria, así como importantes cambios fisiológicos y déficits neuroconductuales.

Tabla 18 ¿Cuántas horas a la semana realiza actividad física?

¿Cuántas horas a la semana realiza actividad física?					
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado	
Válido	60 minutos cada tres días a la semana	38	47,5	47,5	47,5
	30 minutos cada 5 días	29	36,3	36,3	83,8
	10 minutos cada semana	10	12,5	12,5	96,3
	No realiza actividad física	3	3,8	3,8	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Realizado por Dayana Vera y Omar Vargas

Figura 4 ¿Cuántas horas a la semana realiza actividad física?



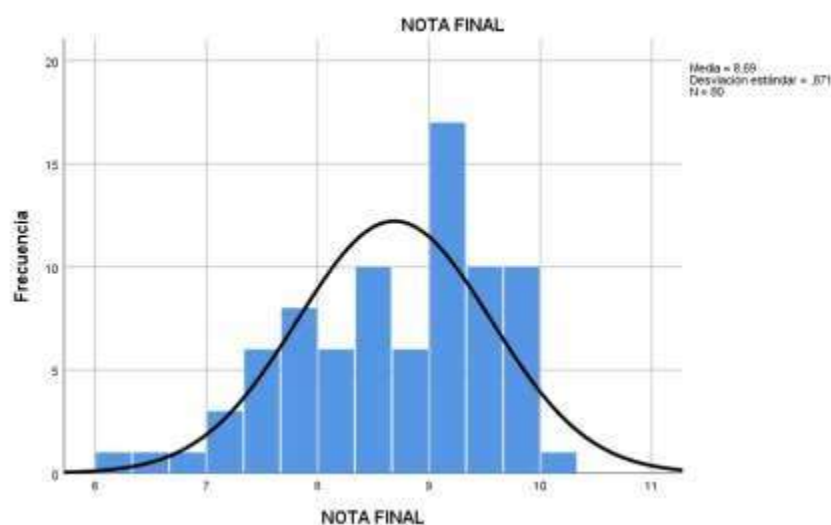
Análisis e interpretación: Se evidencia que el 47.5% de los encuestados realiza 60 minutos cada tres días a la semana de actividad física, el 36.3% 30 minutos cada 5 días, el 12.5% 10 minutos cada semana y el 3.8% no realiza actividad física.

Tabla 19 Promedio trimestral

Promedio Trimestral					
	Categoría Cualitativa	Categoría Cuantitativa	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido
Valido	PAAR ¹	6	2	2.2%	2.2%
	ARR ²	7	4	5.2%	5.2%
	ARR	8	24	30.8%	30.8%
	DAR ³	9	35	42.5%	42.5%
	DAR	10	15	19.3%	19.3%
	Total		80	100,0	100,0

Realizado por Dayana Vera y Omar Vargas

Figura 5 Promedio Trimestral



Análisis e interpretación: Se evidencia que el 42.5% de los encuestados tiene un promedio trimestral de 9; los cuales dominan los aprendizajes requeridos, el 30.8% tienen 8; los cuales alcanzan a dominar los aprendizajes requeridos, el 19.3% tienen 10; los cuales dominan los aprendizajes requeridos, el 5.2% tienen 7; los cuales alcanzan a dominar los aprendizajes requeridos y el 2.2% tienen 6; los cuales están próximos a alcanzar los niveles los aprendizajes requeridos.

¹ PAAR: Próximo a alcanzar los aprendizajes requeridos

² ARR: Alcanza los aprendizajes requeridos

³ DAR: Domina los aprendizajes requeridos

4.2 Análisis Comparativo

En el estudio “Caracterización sociodemográficas, hábitos alimentarios y actividad física de estudiantes”, se observó que; 59.7% eran de sexo femenino, el más alto porcentaje pertenecía a estudiantes con estrato 3 y 4 con un 50.7%, estos estudiantes regularmente durante la semana consumían frutas con un 75.3%, verduras con 61%. El 22% asistían a la unidad educativa sin desayunar, el 76% consumía caramelos o golosinas varias veces al día; también se evidenció que el 84.4% realizaban actividad física con una dedicación de 1 a 2 días a la semana (Montenegro & Martínez, 2018). Comparado con los resultados de esta investigación “Relación entre hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de bachillerato.”, se evidenció que la población total es de 80 estudiantes con edades comprendidas desde los 15 hasta los 18 años; de los cuales, el 40% tienen 17 años, el sexo con mayor prevalencia fue el masculino con el 57.5%. El porcentaje más alto pertenecían a estudiantes con un estrato social medio C+ con el 100% y viven en sectores urbanos. Se observó que los alimentos que más consumían todos los días eran el aceite de palma 100%, verduras de bulbo o especias 100%, arroz blanco 96.3%, naranja 85%, galletas 51.2%, fideos 51.2%, también se observó que el 47.5% realizaban actividad física con una dedicación de 60 minutos 3 veces a la semana.

En el estudio “Hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Técnica del Norte en tiempos de COVID-19. año 2021” se evidenció que de 90 estudiantes el 71.1% realizaban 3 tiempos principales de comida, el 81.1% prefieren consumir frutas, el 73.3% carnes blancas e ingieren un litro y medio de agua con un 17.7% (Gallardo & Vargas, 2021). comparado con los resultados de esta investigación el 75% realizaban 4 tiempos de comidas (Desayuno, Refrigerio, Almuerzo y Merienda) y preferían consumir aceite de palma 100%, verduras de bulbo o especias 100%, arroz blanco 96.3%, naranja 85%, galletas 51.2%, fideos 51.2%, pan blanco 47.5%, huevos 32.5%, harinas 31.3%, zumos de frutas 15% y bebidas alcohólicas 12.5%. también se evidenció que el 40% solo ingieren de 0.5 a 1 litro de agua y el 52.5% duermen de 6 a 8 horas a la semana.

En el estudio “Consumo de sustancias psicoactivas, factores psicosociales y rendimiento académico en adolescentes colombianos” se evidenció que El alcohol es la sustancia más consumida entre los estudiantes, seguido del cigarrillo. Existe una correlación entre el consumo de sustancias psicoactivas en los jóvenes y los factores psicosociales, en cambio, no existe correlación entre el consumo de sustancias psicoactivas y el desempeño escolar de los jóvenes. Comparados con estos resultados se evidencia que los estudiantes tienen una prevalencia en el consumo de bebidas carbonatadas, energizantes, café y alcohol, pero, no se encontró una relación entre el consumo de bebidas y el récord académico. (Carrasco, Gutiérrez, Cudris, Concha, & Barrios, 2020)

En cuanto al resultado de los promedios trimestrales, estos se describen de manera cuantitativa y cualitativa; donde se evidenció que, de los 80 estudiantes encuestados el 30.8 % tienen un promedio de 8, el 5.2% tienen un promedio de 7; los cuales, alcanzan a dominar los aprendizajes requeridos y el 2.2 % tienen 6; los cuales, están próximos a alcanzar los niveles los aprendizajes requeridos. Manteniendo un promedio general de (8.68).

De acuerdo con los resultados obtenidos; se observó que, en la Unidad Educativa Hogar de Jesús existe una relación entre ambas variables investigadas; aunque es medianamente significativa; esto hace énfasis al estudio “Hábitos alimenticios y rendimiento escolar en jóvenes de bachillerato” Investigación que identificó, ciertos factores que indican en los fracasos escolares, como lo son el horario académico, la cantidad de ingesta de un determinado alimento o grupos de alimentos y el nivel socio económico (Peña & Flores, 2019), así mismo esta investigación identificó que existen factores que permiten contribuir o disminuir el rendimiento académico como la motivación, adquisición de metas, el contexto familiar, el compromiso, las tutorías académicas, las condiciones culturales, sociales, económicas entre otras que pueden verse reflejadas de acuerdo a cada circunstancia.

En otro estudio “La relación de hábitos alimentarios, toxicomanías y actividad física con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria en Zacatecas”, mostró una correlación positiva-fuerte y significativa entre el rendimiento académico, los hábitos alimentarios $P= 0.000$, actividad física $P= 0.000$, y positiva-moderada con toxicomanías $P= 0.000$. en esta investigación se concluyó que el récord académico se encuentra relacionado con ciertos factores de los hábitos alimenticios, las toxicomanías y la actividad física; sin embargo, no son determinantes absolutos. (Galicía, y otros, 2022)

4.3 Verificación de las Hipótesis

Para la verificación de las hipótesis se utilizaron tablas cruzadas entre las variables a investigar de los 80 estudiantes encuestados, a estos se les aplicó la prueba de Chi cuadrado Pearson; las cuáles. se presentan a continuación:

Tabla 20 Contingencia de frecuencia con relación de hábitos alimentarios y rendimiento académico

HABITOS ALIMENTARIOS		RENDIMIENTO ACADÉMICO (N=80)				Chi- ² de Pearson
		n%	PAAR	ARR	DAR	
CONSUMO DE CEREALES	DEFICIENTE	4 (5)	1(25)	1(25)	2(50)	0,001
	REGULAR	40 (50)	1(3)	26(65)	13(32)	
	BUENO	36 (45)	0(0)	1(3)	35(97)	
CONSUMO DE FRUTAS	DEFICIENTE	12(15)	0(0)	8(67)	4(33)	0,002
	REGULAR	61(76)	2(3)	19(31)	40(66)	
	BUENO	7(9)	0(0)	1(14)	6(86)	
CONSUMO DE HORTALIZAS Y VERDURAS	DEFICIENTE	1(1)	0(0)	1(100)	0(0)	0,013
	REGULAR	71(89)	2(3)	20(28)	49(69)	
	BUENO	8(10)	0(0)	7(88)	1(13)	
CONSUMO DE LEGUMINOSAS	DEFICIENTE	15(19)	2(13)	8(54)	5(33)	0,000
	REGULAR	55(69)	0(0)	15(27)	40(73)	
	BUENO	10(12)	0(0)	5(50)	5(50)	
CARNICOS Y DERIVADOS	DEFICIENTE	13(16)	0(0)	10(77)	3(23)	0,000
	REGULAR	52(65)	2(4)	13(25)	37(71)	
	BUENO	15(19)	0(0)	5(33)	10(67)	
LACTEOS Y DERIVADOS	DEFICIENTE	4(5)	2(50)	0(0)	2(50)	0,000
	REGULAR	76(95)	0(0)	28(37)	48(63)	
	BUENO	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)	
ACEITES Y GRASAS	DEFICIENTE	13(16)	0(0)	8(62)	5(38)	0,000
	REGULAR	67(84)	2(3)	20(30)	45(67)	
	BUENO	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)	
BOLEDEÍA Y PASTELERÍAS	DEFICIENTE	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)	0,000
	REGULAR	80(100)	2(3)	28(35)	50(62)	
	BUENO	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)	
	DEFICIENTE	54(67)	2(4)	28(52)	24(44)	0,000

FRUTOS SECOS	REGULAR	26(33)	0(0)	0(0)	26(100)	
	BUENO	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)	
COMIDAS RAPIDAS	DEFICIENTE	51(64)	2(4)	20(39)	29(57)	
	REGULAR	29(36)	0(0)	8(28)	21(72)	0,000
	BUENO	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)	
BEBIDAS	DEFICIENTE	20(25)	2(10)	18(90)	0(0)	
	REGULAR	60(75)	0(0)	10(17)	50(83)	0,000
	BUENO	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)	

n%: Muestra **PAAR:** Próximo a alcanzar los aprendizajes requeridos **ARR:** Alcanza los aprendizajes requeridos **DAR:** Domina los aprendizajes requeridos

Elaborado por: Vera Cortez Dayana y Vargas Salas Omar

Análisis general

Analizando los hábitos alimentarios en la relación con el rendimiento académico, se puede observar que los datos presentados en la Tabla 20 indica que cada fila representa un tipo de alimento consumido y las columnas indican la clasificación del rendimiento académico en 3 niveles como: Próximo a alcanzar los aprendizajes requeridos (**PARA**), Alcanza los aprendizajes requeridos (**ARR**) y Domina los aprendizajes requeridos (**DAR**). Estos valores dentro de cada celda indican el número con el porcentaje correspondiente de cada estudiante que pertenece a la categoría detallada en el rendimiento académico que tienen cierto hábito alimenticio.

Para obtener un análisis detallado profundamente se observa que, en los valores del Chi cuadrado de Pearson, que son una medida estadística la cual indica la asociación entre estas dos variables desarrolladas. Un valor significativamente grande indica una asociación importante entre los hábitos alimentario y rendimiento académico.

A continuación, se resume algunos patrones que fueron notables durante la entrevista:

- Consumo de cereales: se observa una asociación importante en el consumo de parte de los estudiantes, lo que permite conocer que el rendimiento académico mejorado está vinculado a un mayor consumo de cereales. Se puede especificar que el 97% de los estudiantes que fueron muestra de este estudio tienen un buen consumo de cereales y un buen rendimiento académico lo cual se puede comparar con el 25% que presentan un rendimiento deficiente.

- Consumo de frutas: la relación entre el consumo de fruta y el rendimiento académico expresa que los estudiantes con regular tienden a consumir más frutas en comparación con aquellos que están en nivel deficiente o bueno
- Consumo de hortalizas y verduras: La mayor parte de los estudiantes presentan un rendimiento académico regular y bueno y poseen un consumo regular o bueno.
- Consumo de leguminosas, cárnicos y derivados, lácteos y derivados, aceites y grasas, comidas rápidas, y bebidas: en todos estos casos, además hay una relación importante entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico. Los estudiantes con un rendimiento académico regular o bueno desarrollan a tener hábitos alimentarios más saludables en comparación con aquellos con un rendimiento deficiente.

Se demuestra que los resultados indican claramente una relación importante entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de los estudiantes, lo cuales tienen hábitos más saludables que desarrollan a tener un mejor rendimiento académico, mientras que los hábitos alimentarios deficientes dan lugar a un rendimiento académico más bajo.

Es importante tener una dieta equilibrada ya que los hallazgos destacan la importancia de una dieta equilibrada y nutritiva para el rendimiento académico óptimo, resaltando que el consumo de cereales, frutas, hortalizas, leguminosas y otros alimentos que son saludables, están asociados a un mejor desempeño escolar.

Los resultados evidencian una necesidad de promover hábitos alimentarios saludables, el cual, permite que la unidad educativa, familiares y comunidad en general, logre desempeñar un papel importante en la educación alimentaria y que se fomente constantemente programas de promoción de alimentos saludables para obtener en los estudiantes un buen rendimiento académico.

Recapitulando los datos sugieren que existe una relación importante entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de los estudiantes, un consumo adecuado de cereales, hortalizas, frutas, leguminosas y otros alimentos saludables que parece estar relacionadas con un mejor rendimiento académico.

PROPUESTA

TEMA: Alimentación saludable, estrategia educativa encaminada a la promoción de la salud dirigido a los estudiantes de la Unidad Educativa Hogar de Jesús.

JUSTIFICACION

Los hábitos se aprenden en la familia y se incorporan como costumbres basadas en la teoría del aprendizaje social y la imitación de conductas observadas por los adultos. (Ayala, 2022). Los hábitos alimentarios son los procesos, por el cual, los individuos eligen alimentos basándose en la disponibilidad y el conocimiento derivado del medio ambiente, que a su vez están influenciados por factores socioculturales, psicológicos, geográficos y socioeconómicos. (Maza, Caneda, & Vivas, 2022). El rendimiento académico es un conjunto de metas académicas que se logran de acuerdo a los objetivos planeados por el MINEDUC. Este rendimiento académico se ve reflejado en la adquisición de competencias, habilidades y el dominio de los contenidos impartidos. (Ministerio de Educación - EC, 2021)

En la actualidad los jóvenes a diario deciden qué comer. Ellos deciden no sólo qué comer, sino también dónde, cómo y cuándo comer. Esto, combinado con los excedentes de alimentos, significa que la nutrición en esta etapa no es tan buena como debería ser (Morales, y otros, 2021). En Ecuador estos malos hábitos alimenticios son uno de los determinantes del sobrepeso y la obesidad en los diferentes grupos de edad; ubicando a los jóvenes con un 29.57%.

La elaboración de esta propuesta se basa de acuerdo al objetivo específico planteado en el presente proyecto “Desarrollar una propuesta de alimentación saludable dirigido a los estudiantes de bachillerato” y de acuerdo a los resultados obtenidos durante el proceso de interpretación y análisis de datos de esta investigación.

DESCRIPCION DE LA PROPUESTA

Esta intervención se enfoca desde el ámbito educativo, nutricional y social, el cual tiene como énfasis disminuir la falta de conocimiento sobre la selección y consumo de los diferentes grupos de alimentos, así como los patrones relacionados a los hábitos individuales de cada estudiante; esta propuesta también busca mitigar las consecuencias tanto a nivel fisiológico, psicológico y social que los malos hábitos puedan ocasionar a corto o largo plazo.

OBJETIVOS

Objetivo general de la propuesta

- Desarrollar estrategias educativas para mejorar los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de los estudiantes de bachillerato.

Objetivos específicos de la propuesta

- Elaborar un cronograma de actividades sobre educación alimentaria y nutricional.
- Implementar talleres didácticos y lúdicos sobre alimentación saludable dirigido a estudiantes de bachillerato

UBICACIÓN

La propuesta se llevará a cabo en Ecuador - Provincia del Guayas, Cantón Yaguachi en la Unidad Educativa Hogar de Jesús ubicada en la Carretera vía a Yaguachi kilómetro diecisiete y medio.

Mapa:

Figura 6 Ubicación de la Unidad Educativa Hogar de Jesús



Fuente: Google Map.

Latitud - 2.098091656821187

Longitud -79.6918540942467

FACTIBILIDAD

Se coordinó una reunión con la Rectora de la Unidad Educativa Hogar de Jesús, para manifestar los objetivos planteados en esta investigación y cuáles serían las actividades a realizar con los estudiantes de bachillerato.

Posterior a la autorización y la aprobación de los representantes legales para participar en este proyecto; se proporcionó por parte de la secretaria el listado y el promedio trimestral de cada estudiante, esta información permitió elaborar una matriz.

Esta propuesta tiene la factibilidad necesaria para ejecutarla sin contratiempo; porque cuenta con recursos de infraestructura, recursos humanos, recursos económicos y tiempo.

RECURSOS

Recurso Humanos:

- Lic. Dayana Vera Cortez (Nutricionista)
- Lic. Omar Vargas Salas (Nutricionista)

Recursos Materiales:

- Laptop
- Proyector
- Presentación de PowerPoint
- Parlantes
- Videos
- Hojas de papel bond
- Bolígrafos
- Marcadores
- Borrador
- Pizarra
- Cinta Masking
- Garrafón de agua
- Dispensador de agua
- Foami
- Silicona
- Pistola de silicón
- Platos desechables

Recursos Económicos:

Tabla 21 Recursos económicos

Descripción	Cantidad
Transporte	80.00
Marcadores	10.00
Bolígrafos	10.00
Hojas de papel bond	10.00
Cinta Masking	5.00
Garrafón de agua	3.00
Dispensador de agua	8.00
Foami	10.00
Silicona	10.00
Pistola de silicón	5.00
Platos desechables	5.00
Total	\$156.00

Realizado por Dayana Vera y Omar Vargas

EJECUCIÓN

- **Actividad 1:** Elaborar un cronograma de actividades sobre educación alimentaria y nutricional.

Tabla 22 Cronograma de actividades de la propuesta

Contenido	Semana	Semana	Semana	Semana	Semana	Semana
	1	2	3	4	5	6
Socialización del Programa	X					
Test de conocimiento, aptitudes y practicas	X					
Conceptos básicos sobre nutriente y alimentos		X				
Clasificación de los alimentos		X				

La cuchara saludable y frecuencia de consumo	X		
Preferencias alimentarias	X		
Dieta saludable		X	
Hidrátate		X	
Coreografía "Mueve tu mundo"			X
Actividad lúdica para dormir			X
Completa tu Menú			X
Cierre			

Realizado por Dayana Vera y Omar Vargas

- **Actividad 2:** Implementar talleres didácticos y lúdicos sobre alimentación saludable dirigido a estudiantes de bachillerato

Preámbulo. Se realizará la socialización del programa, donde se indicarán las normas de convivencia de cada actividad y se enfocara la importancia de su participación.

Taller 1: Es un alimento o es un nutriente

Objetivo: Conocer los conceptos básicos sobre alimento y nutriente

Metodología: Para lograr un entendiendo, se dividirá en grupos de acuerdo a la cantidad de estudiantes asistidos al taller; donde a cada grupo se le entregará un auto con las partes que le permiten funcionar correctamente y un cuerpo humano con diferentes grupos de alimentos los cuales, permiten el funcionamiento optimo.

Material didáctico

Figura 7 Material didáctico - Taller 1



(Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2018)

Taller 2: ¿Qué alimento es?

Objetivo: Identificar la clasificación de los alimentos

Metodología: Para esta actividad se dividirá a los estudiantes en grupo de 4, a los cuales se les entregara diferentes fotografías de diversos alimentos; posteriormente los estudiantes abandonaran la sala, mientras los facilitadores colocan una fotografía sobre la clasificación de los alimentos; luego los estudiantes deberán correr e ingresar a la sala y ubicar la fotografía en la clasificación que corresponde.

Material didáctico

Figura 8 Material didáctico - Taller 2

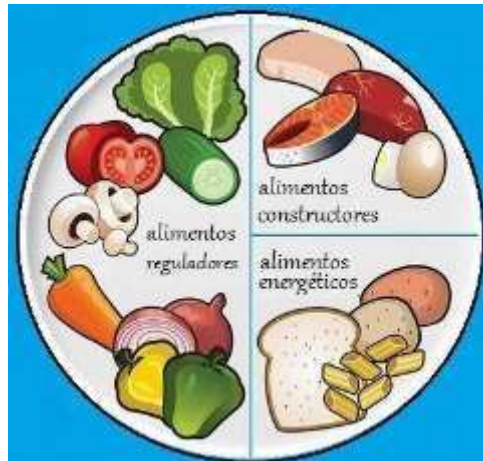


Figura 9 Material didáctico - Taller 2

PRÁCTICA CALIFICADA: LOS ALIMENTOS

Clasifica los alimentos según su origen.

	ANIMAL VEGETAL		ANIMAL VEGETAL		ANIMAL VEGETAL
	ANIMAL VEGETAL		ANIMAL VEGETAL		ANIMAL VEGETAL
	ANIMAL VEGETAL		ANIMAL VEGETAL		ANIMAL VEGETAL

Observa estos alimentos y colócalos en el grupo que le corresponde.

FRUTAS Y VERDURAS	CARNES, PESCADO, HUEVOS Y LECHE	CEREALES, PAN, PASTA Y LEGUMINOSAS



(Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2018)

Taller 3: Mi Cuchara

Objetivo: Conocer mi cuchara saludable

Metodología: A cada estudiante se le entregara una hoja en blanco y se le indicara que dibuje y coloree un alimento; posteriormente los estudiantes lo recortaran y lo pegaran en la cuchara saludables basado en las guías alimentarias del Ecuador; mientras se explica el concepto, la función, importancia y frecuencia de consumo de los alimentos

Material didáctico

Figura 10 Material didáctico - Taller 3



Figura 11 Material didáctico - Taller 3



Con este juego aprendemos qué alimentos podemos tomar a diario y que alimentos ocasionalmente, aprendemos la importancia de beber agua y hacer ejercicio.

(Goetschel & Aleaga, 2021)

Taller 4: Mis Gustos.

Objetivos: Reconocer las preferencias propias.

Metodología: A cada estudiante se le entregará una lista de alimentos, posteriormente los estudiantes al lado de cada uno escribirán:

- Me gusta mucho
- Me gusta
- Me gusta, pero no las como, Por qué
- No me gusta, pero me las como, Por qué
- No me gusta, y no me las como, Por qué

Taller 5: Lluvia de ideas sobre la dieta saludable

Objetivo: Reflexionar sobre la dieta saludable

Metodología: Se iniciará con una lluvia de ideas en grupos de 4; en la pizarra cada estudiante escribirá lo que piensa sobre ¿Qué es dieta saludable?, posteriormente el facilitador ordenará cada información en subgrupos y explicará en que consiste la dieta saludable, seguido de la visualización de un video.

Taller 6: Hidrátate

Objetivo: Incentivar el consumo de agua en el aula.

Metodología: Se realizará la donación de un garrafón de agua con su respectivo dispensador, el cual, se encontrará en el pabellón “sección de bachillero”, para facilitar el consumo de agua; posteriormente en grupo de dos estudiantes se les entregara un hoja donde diseñaran un personaje divertido para decorar el garrafón, el personaje ganador será el nuevo disfraz del garrafón, el cual lo realizaran con la ayuda de todos los estudiantes en foami.

Taller 7: Mueve tu mundo

Objetivo: Crear una coreografía

Metodología: En grupos de 4, los estudiantes se inventarán una coreografía sobre la importancia de mover las partes del cuerpo.

Taller 8: Relajación para dormir.

Objetivo: Aprender a relajarse antes de dormir

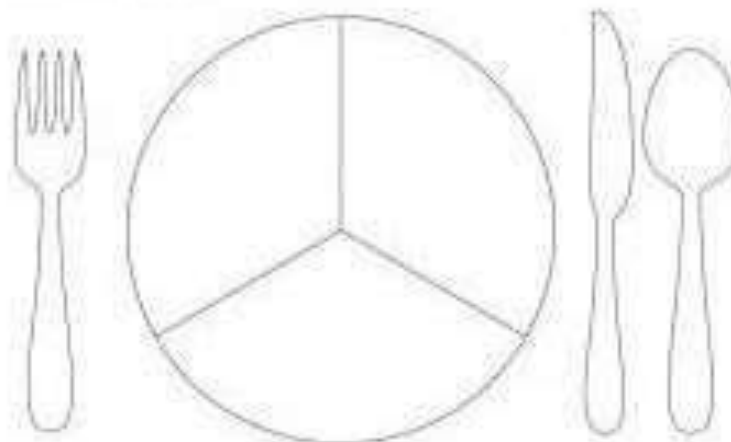
Metodología: El facilitador les explicará a los estudiantes que antes de dormir, realicen ejercicios de respiración; posteriormente deberán realizar ejercitación al cerebro por medio de la siguiente actividad; cada estudiante va a elegir una letra del abecedario al azar y luego comenzaran a decir todos los nombres que inicien con la letra escogida; y así sucesivamente hasta que los ojos se cierren.

Taller 9: Completa tu menú

Objetivo: Aprender a elaborar menús equilibrados

Metodología: Se realizará grupos de 4 estudiantes, a quienes se les entregará 5 platos de plásticos y hojas; posteriormente se les indicara que dibujen y coloren un menú por cada tiempo de comida (Desayuno, Refrigerio, Almuerzo, Refrigerio y Merienda), luego lo recortaran y lo pegaran en el plato.

Figura 12 Material didáctico - Taller 9



(Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2018)

Cierre

Se realizó la clausura con los estudiantes participantes, por medio de juegos tradicionales.

CAPÍTULO V: Conclusiones y Recomendaciones

2.1 Conclusiones

- Se identificaron las características sociodemográficas de los estudiantes donde se observó, que la edad media de 17 años, el género predominante fue el sexo masculino, la mayoría residen en el área urbana y tienen un nivel socio económico medio C+, quienes poseen viviendas confortables con servicios básicos y enseres primordiales para el hogar.
- Se analizaron los resultados obtenidos, dónde se observó, que este grupo de estudiantes tienen hábitos alimenticios regulares, que les ha permitido desarrollarse,

aun con una ingesta baja de nutrientes esenciales para un óptimo crecimiento nutricional.

- El promedio trimestral valorado en el rendimiento académico, no reflejó un déficit significativo, dado que son pocos los estudiantes que alcanzan a dominar los aprendizajes requeridos y están próximos a alcanzar los niveles los aprendizajes requeridos.
- Se diseñó una propuesta de alimentación saludable intervención que se enfoca desde el ámbito educativo, nutricional y social dirigida a los estudiantes; para disminuir la falta de conocimiento sobre la selección y consumo de los diferentes grupos de alimentos, así como los patrones relacionados a los hábitos individuales.

2.2 Recomendaciones

- Realizar a futuro investigaciones relacionados sobre esta problemática enfocándose en toda la Unidad Educativa sin ninguna distinción debido a que todos, de una u otra manera se encuentran expuestos.
- Realizar investigaciones sobre las condiciones sociodemográficas en los escolares, para identificar su relación entre los hábitos alimentarios y el récord académico.
- Motivar una ingesta alimentaria equilibrada para asegurar la salud y bienestar de los adolescentes y disminuir a largo plazo la prevalencia de padecer enfermedades crónicas no transmisibles.

- Incentivar a los adolescentes llevar hábitos alimenticios de acuerdo a Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos – Ecuador; además de continuar impartiendo charlas o talleres nutricionales con la finalidad de fortalecer una alimentación saludable, y de esta manera, asegurar la salud en este grupo etario.

BIBLIOGRAFÍA

- Angulo, P. (2018). *El método de casos para el rendimiento académico de los estudiantes del curso de Derecho de Niño y Adolescente en la Universidad San Pedro, Filial-Trujillo*. Obtenido de Repositorio : https://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/6429/Tesis_58947.pdf
- Araneda, J., González, D., Mella, V., Pérez, K., Quezada, G., & Pinheiro, A. (2019). Ingesta de alimentos proteicos en adolescentes de la ciudad de Chillán. *Revista chilena de nutrición*, 46(3), 295-302. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000300295>
- Aránzazu, A., Salas, D., Cuadrado, E., Ortega, R., & López, A. (2018). El huevo como fuente de antioxidantes y componentes protectores. *Nutrición Hospitalaria*, 35, 36-40. doi:<https://doi.org/10.20960/nh.2285>
- Ávila, H., Gutiérrez, G., Martínez, M., Ruíz, J., & Guerra, J. (2018). Conducta y hábitos alimentarios en estudiantes escolares. *Scielo*, 17(3), 217-225. doi:<https://doi.org/10.19136/hs.a17n3.2113>
- Ayala, R. (2022). *Hábito*. Obtenido de Universidad Técnica de Cotopaxi: <http://repositorio.utc.edu.ec/handle/27000/8941>
- Bautista, M., Aguilar, M., & García, M. (2022). Características sociodemográficas y los factores que influyen la elección de. *Revista de Desarrollo Sustentable, Negocios, Emprendimiento*, 1(29), 15-28. Obtenido de <https://www.eumed.net/es/revistas/rilcoDS/29-marzo22/alimentos>
- Bravo, S., Castillo, A., Izquierdo, D., & Rodas, P. (2021). Hábitos alimenticios, nocivos y rendimiento académico en estudiantes. *Revista de Investigación en Salud*, 4(12), 659 - 672. doi:<https://doi.org/10.33996/revistavive.v4i12.122>
- Carrasco, A., Gutiérrez, R., Cudris, L., Concha, C., & Barrios, A. (2020). Consumo de sustancias psicoactivas, factores psicosociales y rendimiento académico en adolescentes colombianos. *VFT – Archivos Venezolanos De Farmacología Y Terapéutica*, 39(3), 279-284. Obtenido de http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/19447
- Caycho, C. (2019). Hábitos de consumo de frutas y verduras y estado nutricional de escolares adolescentes. *Universidad Femenina del Sagrado Corazón*. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.11955/537>
- Cortés, M., Alfaro, A., Martínez, V., & Veloso, B. (2019). Brain development and learning in adolescents: Importance of physical activity. *Rev. méd. Chile*, 147(1), 130-131. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872019000100130>

- De la Guardia, M., & Ruvalcaba, J. (2020). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(1), 81-90. doi:<https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.3215>
- ENSANUT. (2018). *Resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición*. Obtenido de https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/ENSANUT_2018/Principales%20resultados%20ENSANUT_2018.pdf
- Eroski Consumer. (2021). *Frutos secos: dudas, mitos y verdades sobre su papel en la salud*. Obtenido de <https://www.consumer.es/alimentacion/frutos-secos-saludables-mitos-verdades.html>
- FAO. (2022). *Alimentación y nutrición*. Obtenido de <https://www.fao.org/school-food/areas-work/food-environment/es/>
- Farrán, A. (2020). Las grasas en la alimentación. *Pediatría Integral*, XXIV(3), 174-175.
- Fernández, A., Quiñones, I., & Álvarez, T. (2020). Lifestyle and academic performance of dental students in Pharmacology. *Rev haban cienc méd*, 19(3), 1-12.
- Gaete, D., Olea, L., Granfeldt, G., Sáez, K., Zapata, R., & Cigarroa, I. (2021). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares chilenos de quinto a octavo año básico. *Revista chilena de nutrición*, 48(1), 41-50. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182021000100041>
- Galicia, A., Herrera, S., Herrera, A., Acuña, A., Ayala, J., & Castro, M. (2022). The relationship of eating habits, drug addiction, and physical activity with academic performance in high school students in Zacatecas. *Acta universitaria*, 32(Sup), e3254. doi:<https://doi.org/10.15174/au.2022.3254>
- Gallardo, E., & Vargas, D. (2021). *Hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Técnica del Norte en tiempos de Covid-19. Año 2021*. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11072>
- García, J., Agraso, A., Pérez, J., Guillamón, A., Tárraga, M., García, E., & Tárraga, P. (2019). Práctica de actividad física según adherencia a la dieta. *Scielo*, 36(2), 420-427. doi:<https://dx.doi.org/10.20960/nh.2181>
- Goetschel, M., & Aleaga, A. (2021). Manual para facilitadores de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador. *ResearchGate*, 1-84. doi:10.4060/ca9954es
- Ibarra, J., Hernández, C., & Ventura, C. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico. *Spanish Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 23(4), 292 - 301. doi:10.14306/renhyd.23.4.804
- Jiménez, D., Reyes, M., Moliner, D., & Adelantado, M. (2019). Influencia independiente y combinada de factores de estilo de vida saludable en el rendimiento académico en

- adolescentes. *Pediatric Research*, 85(4), 456–462.
doi:<https://doi.org/10.1038/s41390-019-0285-z>
- Lakka, T., Haapala, E., & Naveed, S. (2020). Una visión general de las asociaciones entre los comportamientos de salud y la salud cerebral en niños y adolescentes, con especial referencia a la calidad de la dieta. *Int. J. Medio Ambiente. Res. Salud Pública*, 17(3), 953. doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph17030953>
- Lizandra, J., & Gregori, M. (2022). Estudio de los hábitos alimentarios, actividad física, nivel socioeconómico y sedentarismo en adolescentes de la ciudad de Valencia. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(2), 199 - 211. doi:<https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.25.2.1122>
- Martínez, R., Jiménez, A., López, A., & Ortega, R. (2018). Estrategias nutricionales que mejoran la función cognitiva. *Nutr Hosp*, 7(35), 16-19. doi:10.20960/NH.2281
- Maza, F., Caneda, M., & Vivas, A. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud. *Revista Psicogente*, 25(47), 1 -30. doi: <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Meza, J. (2021). Habilidades cognitivas, aprendizaje y rendimiento académico. *Universidade do Minho*, 1-16. Obtenido de <https://www.proquest.com/openview>
- Ministerio de Educación - EC. (2021). *ACUERDO Nro. MINEDUC-MINEDUC-2021-00027-A*. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/05/MINEDUC-MINEDUC-2021-00027-A.pdf>
- Ministerio de Educación - EC. (2021). *GUÍA DE EVALUACIÓN EN BACHILLERATO*. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/08/Guia-de-evaluacion-FDA-BGU.pdf>
- Ministerio de Educación. (2015). *MINEDUC*. Obtenido de Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI): [https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/02/Ley_Organica_de_Educacion_Intercultural_LOE I_codificado.pdf](https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/02/Ley_Organica_de_Educacion_Intercultural_LOE_I_codificado.pdf)
- Ministerio de Salud Publica - EC. (2018). *Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición 2018-2025*. Obtenido de <https://www.salud.gob.ec/wpcontent/uploads/2018/08/PIANE-2018-2025-final-compressed-.pdf>
- Molina, P., Gálvez, P., Stecher, M., Vizcarra, M., Coloma, M., & Schwinge, A. (2021). Influencias familiares en las prácticas de alimentación. *ELSEVIER*, 53(9), 1-12. doi:<https://doi.org/10.1016/j.aprim.2021.102122>
- Montenegro, C., & Martínez, J. (2018). Sociodemographic characterization, eating habits and physical activity of elementary students. *Redalyc*, 37(4), 406-410. Obtenido de <https://redalyc.org/journal/559/55963209018/html/>
- Morales, A., Rodríguez, I., Massip, J., Sardinias, M., Balado, R., & Morales, L. (2021). Food preferences and behaviors in basic junior high school's adolescents. *Rev Cubana*

- Pediatr*, 93(2), 1-15. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0034-75312021000200005&script=sci_arttext&lng=pt
- Morel, L. (2021). *Influencia de los hábitos de estudios y la tecnología en el rendimiento académico*. doi:<https://doi.org/10.1111/nure.12102>
- Moreno, L., Vidal, M., López, A., Varela, G., & Moren, J. (2021). Role of breakfast and its quality in the health of children and adolescents in Spain. *Nutr. Hosp.*, 38(2), 96-409. doi:<https://dx.doi.org/10.20960/nh.03398>
- National Sleep Foundation. (2023). *Recomendaciones de horas de sueño*. Obtenido de <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>
- Parra, A., Morales, L., & Medina, M. (2021). Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes universitarios . *Scielo*, 23(2), 183-195. doi:[10.17533/udea.penh.v23n2a05](https://doi.org/10.17533/udea.penh.v23n2a05)
- Pearce, K., Golley, R., Lewis, L., Cassidy, L., Olds, T., & Maher, T. (2018). Las manzanas del rendimiento académico: asociaciones entre los patrones dietéticos y el rendimiento académico en niños australianos. *J Sch Salud*, 88(6), 44-452. doi:[10.1111/Josh.12631](https://doi.org/10.1111/Josh.12631)
- Peña, G., & Flores, K. (2019). Hábitos alimenticios y rendimiento escolar en jóvenes de bachillerato. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*, 1-10. Obtenido de <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/01/habitos-alimenticios-bachillerato.html>
- Perez, J., Fernández, Y., Cordoví, L., Cabrera, Y., & Leyva, E. (2020). Academic performance in students Vs factors that influence their results. *Edumecentro*, 12(4), 105-121. Obtenido de https://revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/1553/pdf_533
- Perugachi, I., Espín, C., & Folleco, J. (2020). Consumo dietético como factor de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en adolescentes de Imbabura y Carchi 2019. *Revistas digitales - Horizontes de Enfermería*, 1(10), 6-20. doi:<https://doi.org/10.32645/13906984.989>
- Popkin, B., Corvalán, C., & Grummer-Strawn, L. (2019). Dinámica de la doble carga de la malnutrición y la realidad cambiante de la nutrición. *THE LANCET*, 395(10217), 65-74. doi:[https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(19\)32497-3](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(19)32497-3)
- Ramos, W., & Huari, M. (2023). Estilos de vida saludable y rendimiento académico. *South Florida Journal of Development*, 4(7), 2785-2799. doi:<https://doi.org/10.46932/sfjdv4n7-018>
- Salas, J., Maraver, F., Rodríguez, L., Sáenz, M., Vitoria, I., & Moreno, L. (2021). The importance of water consumption in health and disease prevention: the current situation. *Nutr. Hosp.*, 37(5), 1072-1086. doi:<https://dx.doi.org/10.20960/nh.03160>

- Santiago, L. (2018). *Historia de la alimentación*. Obtenido de Gobierno de España: <http://descargas.pntic.mec.es/mentor/visitas/Nutricion.pdf>
- Sebastiá, S., García, M., Ferriz, A., & Jimenez, J. (2019). Relación entre la actividad física, la educación física y el rendimiento académico en el alumnado de bachillerato. *Research in Physical Education*, 1(1), 1-30. Obtenido de <http://hdl.handle.net/10045/96248>
- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. (2018). *Alimentación Saludable para Facilitadores* (Vol. 1). España: IM&C, S.A.
- Suardiaz, M., Morante, M., Ortega, M., Ruiz, M., Martín, P., & Vela, A. (2020). Sueño y el rendimiento académico en estudiantes. *Rev, Neurol*, 71(2), 43-53. doi:10.3358
- Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M., & Leal, R. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Scielo*, 50, 357-392. doi:<http://dx.doi.org/10.31619/caledu.n50.728>
- UNICEF. (2020). *Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia*. Obtenido de Adolescentes: <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-la-adolescencia>
- Valderde, L., Reyes, E., Palma, C., Emén, J., & Balladares, M. (2019). Influencia del estado nutricional en el rendimiento escolar de estudiantes de Educación General Básica Media. *RECIMUNDO*, 3(4), 528 - 548. doi:[https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(4\).diciembre.2019.528-548](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(4).diciembre.2019.528-548)
- Valladares, M., Durán, E., Matheus, A., Durán, S., Obregón, A., & Ramírez, R. (2016). Asociación entre Conducta Alimentaria y Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios. *Journal of the American College of Nutrition*, 35(8), 699-703 . doi:<https://doi.org/10.1080/07315724.2016.1157526>
- Wendorff, C. (2019). *Aula invertida para el aprendizaje de dominio en los estudiantes*. Obtenido de Universidad Privada de Lima: <https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/7612308a-4a56-474f-b938-d19b49557a52>
- Wever, N., Mogollón, H., Fajardo, Z., & Chinchilla, A. (2021). Consumo de macronutrientes y micronutrientes en adolescentes. *TAYACAJA*, 4(1), 180-192. doi:<https://doi.org/10.46908/tayacaja.v4i1.163>

ANEXOS

Anexo 1: SOLICITUD DE INTERVENCIÓN Y LEVANTAMIENTO DE INFORMACIÓN.



Oficio Nro. UNEMI-DIP-MNYD-05-2023

Milagro, 08 de noviembre del 2023

PARA: MSc. Rocío Aponte
DIRECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA HOGAR DE JESUS

ASUNTO: Solicitud de Intervención y levantamiento de información (trabajo de titulación) Maestría en Nutrición y Dietética con mención en Nutrición Comunitaria [Primera Cohorte 2022] - Paralelo A1 UNEMI

De mi consideración:

Luego de expresar mi atento y cordial saludo además de desearle éxitos en sus funciones acertadamente desempeñadas, me dirijo a usted para solicitar de la manera más comedida se autorice la intervención por parte de los maestrantes **VARGAS SALAS OMAR FERNANDO** con Cédula de Identidad: **0919623223** y **VERA CORTEZ DAYANA CRISTINA** con Cédula de Identidad: **0940498975** con la finalidad de continuar con el proceso de titulación autorizando el levantamiento de información del grupo objetivo, mencionada intervención por parte de la Universidad Estatal de Milagro, Maestría en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria aprobado por el CES no demanda remuneración alguna por la institución beneficiaria; cabe recalcar que la línea base obtenida tiene como propósito ahondar el conocimiento científico articulando el trabajo de titulación **"RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO"** como requisito para la obtención del título de cuarto nivel.

La Universidad Estatal de Milagro tiene como misión ser una Institución de Educación Superior Pública, que forma profesionales de calidad, mediante la investigación científica, a través de un modelo educativo holístico, sistemático por procesos y competencias; por lo cual quedamos totalmente agradecidos.

Con sentimientos de distinguida consideración,

Atentamente,

MSc. Dayana Varga Gillette
CE 172219054-5

Coordinadora de Maestría en Nutrición y Dietética con
mención en Nutrición Comunitaria

UNEMI
UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

www.unemi.edu.ec

UNEMI
UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

Escaneado con CamScanner

Anexo 2: FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yaguachi, _____, 2023

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Su representado ha sido invitado a participar en un estudio denominado: **RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO**. Este estudio será realizado por Dayana Cristina Vera Cortez y Omar Fernando Vargas Salas, estudiantes de Posgrado de la Universidad Estatal de Milagro (**Maestría en Nutrición y Dietética con mención en Nutrición Comunitaria**).

Es importante que antes que decida aceptar la participación de este estudio, usted entienda que el/la estudiante deberá proporcionar toda la información que sea necesaria para este estudio. Una vez que haya comprendido todas las guías de esta investigación; y si usted desea que su representado/a participe, entonces se le solicitará que firme este formulario de consentimiento informado.

Participantes: Estudiantes bachilleres de 15 a 18 años de edad que se encuentren legalmente matriculados en la Unidad Educativa Hogar de Jesús.

Propósito: Relacionar los hábitos alimentarios con el rendimiento académico en estudiantes de bachillerato.

Procedimientos: Se realizará una encuesta, la cual, esta validada para determinar si existe una relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico.

Voluntariedad: Su participación es totalmente voluntaria, si usted decide participar o no en este proyecto, es su decisión; así mismo usted podrá retirar a su representado de esta investigación en cualquier momento; sin sanción y sin ninguna consecuencia.

Nota. Los resultados de este estudio de guardaran con absoluta confidencialidad.

ACEPTACIÓN DEL CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, _____, con CI: _____, luego entender toda la información proporcionada, estoy de acuerdo en que mi representado/a _____, con CI: _____, participe en esta investigación.

Lugar / fecha: _____, Hora: _____

Firma del Representante legal

Anexo 3: INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO.

Bienvenido/a.!

Esta encuesta puede ser contestado por usted, solo si firmó el consentimiento informado para participar en este estudio.

El propósito de esta encuesta es recolectar datos relevantes para nuestro estudio donde los resultados que se obtengan indicaran que si existe una relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico.

1. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

A. Nombres y Apellidos: _____

B. Género:

Femenino

Masculino

No quiero decirlo

C. Edad en años cumplidos: _____

D. Nivel socioeconómico:

Bajo

Medio

Alto

E. Sector donde vive:

Rural

Urbana

2. FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

A. ¿Cuántas veces al día usted consume alimentos?

2 tiempos de comida (Almuerzo y Merienda) (A)

3 tiempos de comidas (Desayuno, Almuerzo y Merienda) (B)

4 tiempos de comidas (Desayuno, Refrigerio, Almuerzo y Merienda) (C)

5 tiempos de comidas (Desayuno, Refrigerio, Almuerzo, Refrigerio y Merienda) (D)

B. ¿Con qué frecuencia consume los siguientes grupos de alimentos?

CEREALES Y DERIVADOS					
Alimentos	Todos los días (A)	2 a 3 veces a la semana (B)	1 vez a la semana (C)	Eventualmente (D)	Nunca (E).
Arroz blanco					
Arroz integral					
Cebada					
Centeno					
Avena					
Quinua					
Maíz					
Fideos					
Mote					
Cereales para desayuno					
Harinas					

FRUTAS					
Alimentos	Todos los días (A)	2 a 3 veces a la semana (B)	1 vez a la semana (C)	Eventualmente (D)	Nunca (E).
Durazno					
Manzana					
Pera					
Kiwi					
Naranja					
Mandarina					
Sandía					
Melón					
Papaya					
Frutilla					
Toronja					
Banano					
Piña					
Claudias					
Frutas en conservas					

HORTALIZAS O VERDURAS					
Alimentos	Todos los días (A)	2 a 3 veces a la semana (B)	1 vez a la semana (C)	Eventualmente (D)	Nunca (E).
Zanahoria, rábanos, remolacha, cebolla					
Apio, acelga, espárragos, perejil					

Espinaca, lechuga, col					
Coliflor, brócoli					
Ají, tomate, pepino, pimiento, zapallo, sambo.					
Yuca, papa, camote					
Ajo, canela, hierba luisa, hierba buena					

LEGUMINOSAS

Alimentos	Todos los días (A)	2 a 3 veces a la semana (B)	1 vez a la semana (C)	Eventualmente (D)	Nunca (E).
Alverja					
Fréjol					
Haba					
Garbanzo					
Lenteja					
Soya					
Judías verdes					

CÁRNICOS Y DERIVADOS

Alimentos	Todos los días (A)	2 a 3 veces a la semana (B)	1 vez a la semana (C)	Eventualmente (D)	Nunca (E).
Huevos					
Carne de res					
Carne de cerdo					
Pollo					
Hígado y otras vísceras					
Pescado blanco					
Pescado azul					
Pescado salado					
Mariscos: crustáceos y moluscos					
Carnes procesadas (chorizos, mortadela, salchichas, entre otros.)					

LÁCTEOS

Alimentos	Todos los días (A)	2 a 3 veces a la semana (B)	1 vez a la semana (C)	Eventualmente (D)	Nunca (E).

Leche entera					
Leche semidescremados					
Leche descremados					
Leche deslactosado					
Yogur entero					
Yogur semidescremado					
Yogur descremado					
Yogur deslactosado					
Queso					

<u>ACEITES Y GRASAS</u>					
Alimentos	Todos los días (A)	2 a 3 veces a la semana (B)	1 vez a la semana (C)	Eventualmente (D)	Nunca (E).
Aceite de palma					
Aceite de oliva					
Aceite de girasol					
Margarina/ mantequilla/ manteca					
Cocciones fritas					
Recalentado					

<u>BOLLERÍA Y PASTERÍA</u>					
Alimentos	Todos los días (A)	2 a 3 veces a la semana (B)	1 vez a la semana (C)	Eventualmente (D)	Nunca (E).
Chocolate en polvo					
Chocolate sólido					
Galletas					
Surtidos de pastelerías					
Pan blanco					
Pan integral					

<u>FRUTOS SECOS</u>					
Alimentos	Todos los días (A)	2 a 3 veces a la semana (B)	1 vez a la semana (C)	Eventualmente (D)	Nunca (E).
Almendras					
Nueces					
Avellanas					
Maní					

<u>COMIDAS RÁPIDAS</u>					
-------------------------------	--	--	--	--	--

Alimentos	Todos los días (A)	2 a 3 veces a la semana (B)	1 vez a la semana (C)	Eventualmente (D)	Nunca (E).
Comidas rápidas					

BEBIDAS					
Alimentos	Todos los días (A)	2 a 3 veces a la semana (B)	1 vez a la semana (C)	Eventualmente (D)	Nunca (E).
Bebidas carbonatadas					
Bebidas energizantes					
Zumos de frutas naturales					
Zumos de frutas en botellas					
Café					
Cerveza					

C. ¿Cuántos litros de agua consume al día?

- Υ 0.5 a 1 Litro
- Υ 1 litro a 1.5 litros
- Υ 1.5 litros a 2.0 litros
- Υ Otro. Especifique: _____

D. ¿Cuántas horas de descanso (Sueño) tiene lunes a viernes?

- Υ 4 horas
- Υ 4 a 6 horas
- Υ 6 a 8 horas
- Υ 8 a 10 horas
- Υ Otro. Especifique: _____

E. ¿Cuántas horas a la semana realiza actividad física?


- Υ 60 minutos cada tres días a la semana
- Υ 30 minutos cada 5 días
- Υ 10 minutos cada semana
- Υ No realiza actividad física


Anexo 4: FICHA DE VALIDACIÓN DE ENCUESTA

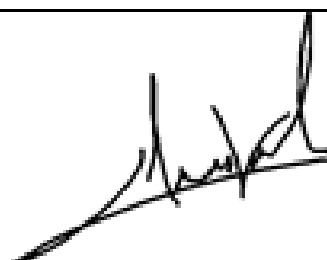
FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO POR EXPERTOS

TEMA: RELACION ENTRE HABITOS ALIMENTARIOS Y EL RENDIMIENTO ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO.

IDENTIFICACIÓN DE LOS EXPERTOS

Experto #1	
Nombres y apellidos	Daniela Penafiel, PhD
E- mail	ddpenafi@espol.edu.ec
Número de Celular	0983089704
Número de registro del SENE SCYT	0581119838 + 7088 R-15-23128
Fecha y hora de la validación	20 noviembre 2023
Firma	

Experto #2	
Nombres y apellidos	Jasser Andrés Palacios Guzmán
E- mail	jpalaciosg2@unemi.edu.ec
Número de Celular	0998338125
Número de registro del SENE SCYT	1028-2020-2241340 + 7241205957
Fecha y hora de la validación	27 noviembre 2023
Firma	

Experto #3	
Nombres y apellidos	Alfonso Daniel Silva Ochoa
E- mail	adanielsoch@hotmail.com
Número de Celular	0995165882
Número de registro del SENE SCYT	7639R-14-19754
Fecha y hora de la validación	28 de noviembre de 2023
Firma	

UNEMI

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

¡Evolución académica!

@UNEMIEcuador

