

FACULTAD DE CIENCIAS DE
LA SALUD

Carrera de Nutrición y Dietética

**“RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS
ALIMENTARIOS Y EL RENDIMIENTO
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SALUD DE
UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, LOS OLIVOS
2023”**

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciada en Nutrición y Dietética

Autores:

Valeria Thalia Torres Carbajal
Enma Noemi Salvatierra Castillo

Asesor:

Dra. Karen Judith Adams Ubaldo
<https://orcid.org/0000-0003-4610-2152>

Lima - Perú

2025

JURADO EVALUADOR

| | |
|---------------------------|----------------------------------|
| Jurado 1 Presidente(a) | Florentina Gabriela Vidal Huaman |
| | Nombre y Apellidos |

| | |
|----------|-------------------------------|
| Jurado 2 | Jacqueline Susana Sayan Brito |
| | Nombre y Apellidos |

| | |
|----------|---------------------------|
| Jurado 3 | Karen Judith Adams Ubaldo |
| | Nombre y Apellidos |

INFORME DE SOLICITUD



Página 2 de 81 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega: trnoid::1:3453935602


12% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado

Fuentes principales

- 12%  Fuentes de Internet
- 6%  Publicaciones
- 6%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alerta de integridad para revisión

-  **Texto oculto**
148 caracteres sospechosos en N.º de páginas
El texto es alterado para mezclarse con el fondo blanco del documento.

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

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



Página 2 de 81 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega: trnoid::1:3453935602

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación se lo dedicamos primeramente a Dios, por darnos fortalezas y la esperanza en cada momento de dificultad. A nuestros padres por su amor incondicional, y a nuestros hermanos, por ser nuestro apoyo, nuestra alegría y nuestra motivación silenciosa cuando más lo necesitábamos. También a nuestras mascotas, que siempre estuvieron a nuestro lado, por su compañía fiel en cada desvelo.

Dedicamos este logro a todas las personas que confiaron en nosotras incluso cuando dudábamos, a quienes nos ofrecieron palabras de aliento y una paciencia infinita durante este largo trayecto. Cada pagina de esta tesis refleja parte de su esfuerzo, su fe y de su amor.

Gracias por caminar con nosotras en este sueño que hoy se vuelve realidad.

AGRADECIMIENTO

Expresamos nuestro profundo agradecimiento a todos los docentes que formaron parte de nuestra vida universitaria. Gracias por compartir su experiencia, su vocación y por guiarnos con dedicación durante estos años, dejando una huella importante en nuestro corazón y nuestra formación. Nuestro especial reconocimiento a nuestra asesora, por su acompañamiento, por cada orientación constante brindada y por cada observación que permitió mejorar y fortalecer esta investigación. Su compromiso y profesionalismo fue esencial para alcanzar este logro. Agradecemos igualmente a nuestros compañeros, quienes siempre estuvieron ahí dándonos ánimos, con sus ocurrencias y apoyo incondicional. A nuestras familias, por su apoyo permanente y por la fortaleza emocional que necesitábamos en cada etapa de este camino. Finalmente, extendemos nuestra gratitud a todas las personas que participaron en la recolección de datos, por su disposición y tiempo que fueron claves para concretar este trabajo y poder cumplir los objetivos planteados.

TABLA DE CONTENIDO

| | |
|---|----|
| JURADO EVALUADOR..... | 2 |
| INFORME DE SOLICITUD..... | 3 |
| DEDICATORIA | 4 |
| AGRADECIMIENTO | 5 |
| TABLA DE CONTENIDO | 6 |
| ÍNDICE DE TABLAS | 8 |
| RESUMEN | 9 |
| ABSTRACT | 10 |
| CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN..... | 11 |
| 1.1. Realidad problemática | 11 |
| 1.2. Antecedentes | 14 |
| 1.3. Marco Teórico..... | 20 |
| 1.4. Justificación | 23 |
| 1.5. Formulación del problema | 24 |
| 1.6. Objetivos | 25 |
| 1.7. Hipótesis | 25 |
| CAPÍTULO II: METODOLOGÍA | 27 |
| 2.1. Método, tipo y diseño de investigación | 27 |
| 2.2. Población y muestra | 27 |
| 2.3. Técnicas e instrumentos | 28 |
| 2.4. Ficha de recolección del rendimiento académico | 29 |

| | |
|---|----|
| 2.5. Procedimiento de recolección de datos..... | 30 |
| 2.6. Análisis de datos | 31 |
| 2.7. Aspectos éticos | 32 |
| CAPÍTULO III: RESULTADOS | 33 |
| 3.1. Análisis descriptivo..... | 33 |
| 3.2. Resultados inferenciales | 37 |
| CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN | 38 |
| REFERENCIAS | 48 |
| ANEXOS | 57 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|---|----|
| Tabla 1 Características Sociodemográficas de los estudiantes universitarios ... | 33 |
| Tabla 2. Hábitos alimentarios mediante la conducta alimentaria y la frecuencia de consumo de alimentos..... | 34 |
| Tabla 3 El rendimiento académico de los estudiantes según el promedio ponderado | 35 |
| Tabla 4 Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes universitarios de salud de una universidad privada | 36 |
| Tabla 5. Relación entre hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes universitarios de salud..... | 37 |

RESUMEN

Objetivo: La finalidad del estudio es determinar la relación entre hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de salud. **Metodología:** Es una investigación cuantitativa, no experimental, tipo transversal, observacional analítico y correlacional; la muestra estuvo conformada por 80 estudiantes de salud, acatando los criterios de inclusión. Los instrumentos aplicados fueron dos: hábitos alimentarios que son en dos dimensiones (10i de conducta alimentaria y 16i de frecuencia de consumo) el cual ambas partes brindan un puntaje total. Respecto al rendimiento académico, se verificó en el sistema los promedios. **Resultados:** Estudiantes con rendimiento “Logro” presentan un 19% hábitos alimentarios no saludables, poco saludables en un 78% y 3% de hábitos saludables. Estudiantes con nivel “Logro destacado” presenta 63% en el poco saludable y 37% con hábitos saludables y en nivel “Dificultad” conllevan un 100% de nivel no saludable. **Conclusiones:** Por medio de la prueba estadística de Chi-cuadrado con un p valor de 0.001, demuestra que hay una relación significativa entre los hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes de salud.

PALABRAS CLAVES: Hábitos alimentarios, rendimiento académico, estudiantes universitarios

ABSTRACT

Objective: The purpose of this study is to determine the relationship between eating habits and academic performance in health sciences students. **Methodology:** This is a quantitative, non-experimental, cross-sectional, observational, analytical, and correlational study. The sample consisted of 80 health sciences students, meeting the inclusion criteria. Two instruments were used: one for eating habits, which has two dimensions (10i of eating behavior and 16i of consumption frequency), both of which provide a total score. Academic performance was assessed using grade point averages (GPAs) from the system. **Results:** Students with "Achievement" performance showed 19% unhealthy eating habits, 78% somewhat healthy habits, and 3% healthy habits. Students with "Outstanding Achievement" performance showed 63% somewhat healthy habits and 37% healthy habits, while those with "Difficulty" performance showed 100% unhealthy habits. **Conclusions:** The chi-square statistical test, with a p-value of 0.001, demonstrates a significant relationship between dietary habits and academic performance in health sciences students.

KEYWORDS: Dietary habits, academic performance, university students

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

A nivel mundial, los hábitos alimentarios apropiados son importantes para una vida saludable. Durante la etapa universitaria los estudiantes obtienen por primera vez el cargo total de su alimentación, y probablemente no de una forma correcta. Según la “Organización Mundial de la Salud” (OMS). Indica que se evidencia un declive de los hábitos alimentarios, donde el 40% al 36% de jóvenes no consume frutas y verduras. Resultando alarmante considerando que, desde el 2018, se ha visto aumentado la ingesta de productos azucarados, situación que guarda relación con el incremento y la frecuencia de sobrepeso y la obesidad, convirtiéndose en un problema de sanidad pública, este aumento se dio entre el 2018 a 2022 con un 21% a 23%. Por ello este problema puede extenderse a la etapa universitaria, perjudicando a su rendimiento académico y salud. (1)

Un estudio realizado por Rivera, M. (2) Indica que, en una muestra de 100 estudiantes del área de medicina, se observó que quienes presentaron hábitos alimentarios inadecuados mostraron un menor rendimiento académico, ocasionado por una baja capacidad de concentración, esto acompañado por excesivo sueño, cansancio, estrés, fatiga física y mental. Asimismo, menciona que una alimentación carente o desequilibrada afecta directamente con los procesos cognitivos y el adecuado funcionamiento del sistema nervioso central, ya que impide el adecuado aporte de glucosa, vitaminas, hierro, omega 3, etc. Estos nutrientes esenciales que necesitan los estudiantes ayudan a la memoria, la atención y la energía que se requiere para el aprendizaje, y si esto es carente favorece a la manifestación de problemas de trastornos de ansiedad, depresión y en casos extremos problemas metabólicos.

El rendimiento académico permite a los estudiantes a cumplir metas y objetivos que determinan la superación de uno mismo, sin embargo, esto está determinado por múltiples factores, entre ellos tener una mala nutrición que afecta su aprendizaje ya que altera las funciones cognitivas. En diversas investigaciones en la última década se determinó que entre el 50-60% de estudiantes con carreras relacionadas al área de salud, llegan a tener adecuados conocimientos vinculados sobre prácticas en el estilo de vida saludable, no obstante el 15-20% de ellos no llegan a poner en práctica dichos hábitos, ya que la mayoría escoge ya sea por el tiempo, consumir comidas rápidas de tipo *fast food*, caracterizada por su alto contenido de ácidos grasos trans y saturados, asimismo de tomar líquidos excesivos en concentración de azúcares, teniendo como consecuencias padecer con el tiempo diversos tipos de enfermedades (3).

De acuerdo con lo establecido por la “Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación” (FAO), manifestaron que una adecuada alimentación y de calidad es primordial para asegurar un buen estado de salud y un buen rendimiento académico. Asimismo, la organización menciona que una de las dificultades que repercute en el rendimiento académico en primera instancia es que los estudiantes no mantienen horarios regulares generando un descuido de su alimentación, ya que ellos eligen en primera instancia los deberes académicos, evadiendo comidas importantes como el desayuno y la cena, y sustituyéndolo por comidas de baja calidad nutricional que estén a su disposición, afectando a su bienestar integral y conduciendo a una ingesta precaria de nutrientes esenciales. (4)

El “Instituto Nacional de Estadística e Informática” (INEI), dispuso que el 37.5% de las personas de 15 años en adelante registraron un peso superior al adecuado, el 16.2% presión arterial alta, el 5.1% diabetes mellitus y el 25.6% obesidad en el año 2022, en el cual Lima Metropolitana presenta un mayor porcentaje (5). En el “Ministerio de Salud” (Minsa), se reportó que en el 2023 el 24.1% de personas tiene obesidad, el 37.2% un peso elevado y el 61.3% presento un peso corporal por encima de los saludable, donde se visualiza la alta prevalencia de alimentación poco saludable siendo perjudicial para la salud (6). Esta información obtenida sumado a los estudios en torno al estado de nutrición, los patrones alimentarios, el consumo de alimentos industrializados y la ausencia de actividad física, es un tema abordable en primera instancia, debido a su impacto en los desórdenes alimentarios, complicaciones metabólicas y al rendimiento académico (7).

En el Perú, la “Encuesta Demográfica y de Salud Familiar” (ENDES), determinó que sólo 8.9 % de individuos de 15 años en adelante logro incluir por lo menos 5 raciones de alimentos frescos (frutas y ensalada de vegetales) al día (8). Esta tendencia también se refleja en los estudiantes universitarios, ya que se consideran especialmente inseguros desde lo nutricional, debido al proceso de asumir por sí mismos la forma de alimentarse. Para Vera, J. La mayoría de los estudiantes universitarios suelen atravesar una etapa muy difícil en sus hábitos y conductas alimentarias, ya que suelen ser inadecuados, comprometiendo su bienestar y posibles complicaciones a futuro (9)

Muchos estudiantes, no solo en el ámbito universitario enfrentan un aumento de presión por las diversas actividades académicas que los mantienen bajo tensión, lo que conlleva a una alimentación inadecuada, inactividad deportiva y diversos

aspectos que influyen en su rendimiento académico, entre estos destaca el estrés, este influye directamente ocasionando la omisión de comidas y por el tiempo la preferencia de alimentos procesados. Por ello, las universidades aparte de ser un lugar ideal para el aprendizaje y el consolidado de actitudes tanto personales como profesionales, se debe centrar en la motivación de adquirir comportamientos saludables que logre la elevación de su bienestar personal de cada estudiante, ya que esto ayuda al lograr un crecimiento positivo en lo personal, aparte de generar actitudes de autocuidado para tener una buena salud (10).

Por ello, una nutrición adecuada conlleva tener una dieta equilibrada, que implemente las vitaminas, minerales y proteínas, lo cual entre las recomendaciones se aconseja la disminución de grasas, el aumento de lactosa, frutas, verduras y fibra, destacando la importancia del consumo de pescado, y esto se puede lograr generando estrategias que favorezcan la salud y el éxito en el rendimiento académico.

1.2. Antecedentes

Antecedentes Internacionales

Un estudio efectuado por Ali, et al, (11). Analizó el vínculo que existe entre los hábitos de alimentación y el rendimiento en estudiantes del área de medicina de un centro universitarios privado de Faisalabad. Realizó un estudio transversal comparativo, donde se incluyeron a 100 estudiantes de medicina del cuarto año, en los cuales el 51% son varones y el 49% son mujeres, el estudio duró un aproximado de un mes. Se incluyeron a estudiantes externos e internos; es decir, los que viven con los padres y los que viven de manera independiente en las universidades. Los resultados evidenciados muestran que los estudiantes con buenos hábitos alimentarios tuvieron una puntuación de 725/1000, los estudiantes

moderados en sus hábitos alimentarios obtuvieron 650/1000 y por último los estudiantes con malos hábitos tuvieron 510/1000 en el último examen general, lo cual se observa que las calificaciones son estadísticamente significativas respecto a los hábitos alimentarios ($p=0,0423$). Concluyendo que los buenos hábitos alimentarios tienen una alta asociación con altos logros académicos, de igual modo los malos hábitos alimentarios generan bajos logros académicos. Estos resultados apoyan la importancia de evaluar los hábitos alimentarios como un elemento esencial del rendimiento académico en el contorno universitario. En el presente estudio se necesita realizar más investigaciones con diversas estrategias para un cambio positivo en los estudiantes de medicina respecto a sus hábitos alimentarios.

Un estudio elaborado por Atasi et al. (12). Investigó como los hábitos alimentarios se relacionan con el rendimiento académico en estudiantes universitarios de México. El estudio estuvo integrado por 499 estudiantes, 255 de ellos eran del género masculino (51.10%) y 244 del género femenino (48.90%). Se recolectaron datos sociodemográficos, nivel socioeconómico, frecuencia del desayuno, frecuencia semanal referida al patrón de consumo alimentario y promedios generales actuales. Las evidencias recogidas, muestran que no hubo alteración de las notas respecto a el estado nutricional según IMC, nivel sociodemográfico ni la influencia de las personas con cuales suelen consumir sus alimentos. No obstante, se visualizó que los estudiantes que realizaban su primera comida del día; es decir, consumían el desayuno diario, presentaron promedios académicos altos en comparación con los estudiantes que no desayunaban o lo hacían solo 1 a 2 veces a la semana ($p<0.001$). Asimismo, se observó que al omitir

o disminuir el consumo de la frecuencia del desayuno, aumentaba un mal rendimiento académico, ya que el desayuno tiene un papel importante, este está relacionada con los niveles de glucosa, si no se consume el desayuno se observa una disminución de la glucosa generando fatiga en el estudiante y problemas relacionados con las funciones cognitivas. Concluyendo que los buenos hábitos saludables influyen positivamente en el rendimiento académico. Estos hallazgos fortalecen que el mantener un desayuno regular o diario, puede ser clave para mejorar el rendimiento académico.

Ibraimi, et al. (13). En su estudio estableció la asociación entre los hábitos alimentarios y el estilo de vida de los alumnos de la carrera de farmacia de una institución universitaria de Pristina en Kosovo, asimismo, evaluar su vínculo con el rendimiento académico. Realizó un estudio transversal, donde se incluyeron a 162 universitarios de los cinco años de carrera con edades entre 18 a 25 años, de los cuales el 85% eran varones y el 15% era del género femenino. Se incluyeron datos sociodemográficos, antropométricos, estilo de vida, estilos de alimentación y las calificaciones generales de los alumnos de educación superior. En los resultados, se observaron que del género masculino el 52% tenía sobrepeso y el 12% obesidad en comparación con las mujeres que tenían 12.4 % de sobrepeso y 5.2% de obesidad, asimismo, el 58% de los estudiantes afirmaron comer cuando están estresados. De acuerdo a los hábitos alimentarios solo el 10% consumía fibra, 43% consumía dulces, el 20% frutas, 14% verduras, el 76% consumían café (2 a 3 cafés por día) y el 53% consumía bebidas energéticas, lo que se asoció con alteraciones en el sueño (insomnio) y disminución de la concentración Respecto a la actividad física el 58% practicaban actividad física dos veces por semana y el

39% de estudiantes indicó no realizar ninguna actividad física. Los autores hacen mención que la frecuencia de cenas, el consumo de bebidas energéticas, el estrés acumulado, el consumir alimentos poco saludables debido al poco tiempo disponible y la escasa actividad física recaen en problemas metabólicos como se observa en problemas de obesidad y sobrepeso, estos están significativamente asociados con una disminución del rendimiento académico ($p < 0.05$). En conclusión, los hábitos alimentarios muestran relación con el estilo de vida. El aumento de la escasa práctica física, el consumo de bebidas energéticas y una alimentación deficiente, pueden repercutir en la salud y el rendimiento académico. Los hallazgos demuestran que es crucial promover estrategias dentro de las universidades para fomentar un estilo de vida y una alimentación saludables.

Un estudio realizado por Parra et al. (14). Se propuso evaluar la asociación existente entre hábitos alimentarios y el desempeño académico de los jóvenes que cursan estudios en instituciones de educación superior tanto del sector estatal y del sector privado. Fue una investigación descriptivo-correlacional, con un planteamiento transversal, en el cual estuvo integrada por 248 estudiantes de instituciones privadas y 115 estudiantes de una institución pública. Se aplicó un formulario de 26 preguntas para conocer las características sociodemográficas, disponibilidad de los alimentos, frecuencia de consumo e informe de los promedios académicos. En los resultados el 17.6% de estudiantes en la privada reportó no consumir su media mañana generando un bajo desempeño académico a comparación de una pública (11.3%). Asimismo, el 23.5% de estudiantes de una privada prefieren el consumo de comidas rápidas basadas en grasas y alimentos a base de azúcar 26.4%, mientras que en una pública el consumo de grasas fue de

39.6% y azúcares 37.7%, ambos llegando a estar relacionados con un rendimiento académico bajo Concluyendo que los patrones alimentarios tienen influencia de manera directa a los estudiantes independientemente de su nivel socioeconómico, pero sí de sus hábitos alimentarios, ya que mostraron un mayor rendimiento académico los estudiantes con buenos hábitos alimentarios saludables, con mayor consumo de verduras, meriendas en la mañanas y tardes, con porcentajes mínimos en el consumo de azúcares y grasas. Estos hallazgos demuestran que seguir un patrón de alimentación regular impacta positivamente en el desempeño académico de los universitarios, lo que permite inferir que probablemente sea aplicable en el ámbito universitario.

En el año 2019, en Ecuador. Desarrollaron un estudio para determinar cómo los hábitos alimenticios están vinculados con el rendimiento académico en los participantes de la especialidad de enfermería de una casa de estudios superiores. Se emplearon dos variables en 187 estudiantes del sexto semestre. De acuerdo a los hábitos alimenticios, el 54% de esta población se deja llevar por el sabor, la caducidad, el precio y el agrado de solo verlo, de acuerdo a la preparación el 33% consume cocidos en agua, el 28.7% fritos, el 23.4% a la parrilla y el 14.4% cocinados al horno, sobre su masticación el 45.2% informan que lo hacen 25 veces cada alimento, el 38.3% menciona que no lo realizan y el 8% indica que no recuerdan, asimismo, los alumnos que consumen alimentos fuera de su hogar son el 8.6%, mientras que el 5.9% lo hace de 5 a 6 veces por semana, el 22.9% 3 a 4 veces por semana, el 52.1% de 1 a 2 veces a la semana y el 10% solo 1 vez al mes, de acuerdo a las personas que lo preparan se ven en mayor porcentaje a las madres con 94%, la persona misma un 62% y los que comen en restaurantes un 13%. De

acuerdo a su rendimiento académico se relaciona con su nivel de energía donde el 38.1% de estudiantes afirma tener energía antes de sus clases, el 29.6% informan que rara vez tienen energía y el 22.2% siempre tienen energía. Los datos obtenidos se analizaron por el programa SPSS por gráficas cruzadas y los datos de tendencia central. Observando que los estudiantes tienen hábitos alimenticios deficientes constituyéndose en ser no nutritivos y en abundantes grasas saturadas, lo que conlleva a ser afectado el rendimiento académico por la falta de cansancio, alterando la concentración y memoria (15). La investigación demuestra que los hábitos alimentarios deficientes afectan directamente al nivel de energía y concentración, lo cual impacta en el rendimiento académico.

Antecedentes Nacionales

En Ancash 2025, realizaron una investigación con motivo de precisar la repercusión de los hábitos alimenticios relacionados al nivel de logro académico de quienes cursan estudios de ingeniería. Se emplearon dos variables en 72 universitarios. Los datos evidenciaron que el 57% de los encuestados no tenía conocimiento sobre alimentación saludable, mientras que el 43% sí conocía. Asimismo, el 61% desconocía que productos contenían alto aporte de nutrientes esenciales y vitaminas, a diferencia del 39% sí conocía. De igual forma, el 67% no sabía cuáles son las porciones diarias recomendadas, frente al 33% que sí lo sabía. Además, se identificó que el 54% desentendió la pirámide nutricional, mientras que el 46% señaló estar familiarizado con ella. Lo cual se observa la correlación de Rho de Spearman ($p=0.940$) generando un resultado positivo. Concluyendo que mientras mejor sean los hábitos alimenticios, mejor será el rendimiento académico, ya que la alimentación actúa de forma directa en los

estudiantes (16).

En el 2020, en Chosica, realizaron una investigación teniendo como meta establecer el vínculo entre los estilos de vida saludable y el rendimiento académico en universitarios. Los resultados mostraron que el 85.99% consiguieron estilos de vida moderadamente saludables y el 67.50% logró alcanzar un nivel promedio, lo cual se evidencio una asociación moderada y significativa según el coeficiente Rho de Spearman ($r=0,6529$) entre las variables mencionadas. Puesto que $p=0.00$ es menor al nivel de sig. de 0.05, lo cual sugiere que al tener una vida saludable se tendrá altos niveles de rendimiento académico, ya que beneficia y fomenta a la restauración de energía para continuar con las funciones habituales (17).

1.3. Marco Teórico

Hábitos alimentarios

Concepto

Son uno de los medios más importantes para la mejoraría de la salud de la persona, es definido como una serie de diversas costumbres, comportamientos y decisiones adquiridas a lo largo del tiempo, que influyen de manera que el consumidor pueda escoger, preparar y consumir un determinado alimento (18).

Hábitos alimentarios saludables

Son aquellas costumbres orientadas al consumo equilibrado de los distintos grupos de alimentos, lo cuales proporcionan nutrientes que permiten al cuerpo operar eficientemente, mantener la salud y minimizar la aparición de enfermedades crónicas, asimismo asegurar el desarrollo y crecimiento apropiado. Por ello, es primordial la ingesta cotidiana de frutas y vegetales frescos de distintos colores, complementando

con granos integrales, leguminosas, carnes, pollo, pescado y aceite vegetales en porciones moderadas (19).

Hábitos alimentarios no saludables

En la actualidad, numeroso estudiante universitario presenta hábitos alimentarios no saludables, ya sea por consumir cantidades insuficientes de frutas y verduras o por la alta ingesta repetida de comida rápida, optan por este último por su sencilla preparación, no requiere esfuerzo y después de ingerirlo provoca satisfacción, este tipo de comida contienen por lo general en ser altas en grasas saturadas, en calorías, sodio y colesterol. Entre los alimentos más consumidos se encuentra incluido las golosinas, bebidas azucaradas, chocolates y productos de pastelería (20).

Rendimiento Académico

Definición

Es descrito como una medida de las competencias del alumno que va adquiriendo como consecuencia de las enseñanzas a lo largo de su formación académica; es decir, se consideran las calificaciones estudiantiles como un indicador del desempeño, donde se centra en los resultados obtenidos como el reflejo de notas o calificaciones de estudiantes, ante lo mencionado, se refiere como al nivel de conocimientos que el estudiante tiene (21). Se le describe como un término multidisciplinario, a partir del cual es posible observar de la cantidad y de la situación de los resultados logrados durante la formación y adquisición de conocimientos. Asimismo, es un indicador para medir el rendimiento que involucra tanto al estudiante como al maestro, por un lado, puede ser caracterizado en sentido estricto; es decir, siendo un indicador sobre los conocimientos que se adquieren y, por otro lado, un

sentido amplio; es decir, se le relaciona con el éxito, el retraso y el abandono de la educación (22).

Hábitos alimentarios y rendimiento académico

Los hábitos alimentarios se desarrollan desde la edad infantil, se mantienen en la adolescencia y persisten en la etapa adulta; es decir, llevar una correcta alimentación resulta esencial para mantener una vida saludable y más si es en la etapa universitaria ya que incorpora a su vida personal un nuevo estilo de vida que definirá en el futuro su desarrollo profesional. Por ello, es fundamental una educación eficiente en el entorno universitario que permita la generación de buenos hábitos ya que ayudará a tener un rendimiento académico positivo (23).

Factores asociados al rendimiento académico

Existen factores que poseen mayor incidencia en el rendimiento académico entre los más destacados está, la dificultad de algunas asignaturas y la excesiva carga de evaluaciones tomadas en un mismo periodo de diferentes materias, siendo motivo para que diversos estudiantes tengan un bajo rendimiento académico (24).

Constituye un constructo complejo que se componen de factores endógenos y exógenos. El primer factor, hace relevancia a la motivación, valoración, las actitudes (predisposición) y las habilidades cognitivas, mientras que los exógenos hace mención de la variable familia, social y económico de los estudiantes, afectando al rendimiento académico. Otros aspectos que repercuten en el rendimiento académico universitario corresponden a factores personales, sociofamiliares, pedagógicos-didácticos, institucionales y factores relacionados al docente, donde resalta las expectativas respecto a los diversos estudiantes, influyendo en los resultados

académicos (25).

1.4. Justificación

Justificación Teórica

El trabajo investigativo apunta a conocer como el incremento de hábitos inadecuados en los estudiantes universitarios, tiende a afectar en su rendimiento académico por el tipo de alimentación que llevan individualmente, teniendo un impacto relevante a futuro. Por lo tanto, es indispensable investigar los factores relacionados que afectan de forma negativa en el rendimiento académico. Reconocer estos factores es esencial para garantizar un buen rendimiento académico y cuidar integralmente el buen estado del organismo y el estado del bienestar mental en los alumnos de nivel superior. Actualmente, la población en el transcurso de su desarrollo adquiere hábitos alimentarios que se encuentran influenciados por el contexto familiar, cultural y académico. Por ello, en situaciones como el ingreso a universidades por primera vez genera un cambio repentino que en la mayoría suele ser desfavorable respecto a la alimentación y lo continúan llevando hasta culminar sus estudios, cabe resaltar que estos hábitos son un factor determinante para la salud del estudiante y que por déficit o exceso genera problemas nutricionales. Pesantez, J. (26). Determinó que una nutrición escasa en nutrientes compromete a las funciones cognitivas de los estudiantes universitarios, sea por la falta de concentración o problemas de percepción, lo cual genera un bajo rendimiento académico. Esta investigación no solo contribuye en el bienestar de los estudiantes universitarios del área de salud, sino también ayuda a brindar información acerca de los hábitos saludables, promoviendo los buenos hábitos alimentarios que tiene como impacto positivo a futuro en el nivel de vida de los actuales estudiantes y en los próximos por venir.

Justificación Metodología

Desde la perspectiva metodológica, esta investigación asegura ser un importante aliado en el campo de los próximos estudios, teniendo base teórica y buen fundamento. Mediante este diseño, se recopilará información de los datos requeridos para aclarar cómo influye la alimentación en el rendimiento de los estudiantes en el área de la salud, asimismo, facilita información sólida para tomar como guía y uso en otras investigaciones con mayor profundidad que tengan alguna similitud con las variables a utilizar.

Justificación Práctica

La justificación práctica del estudio permitirá a todo tipo de profesional, especialmente del área de salud, contar con diversos relevantes acerca de la alimentación y el desempeño académico. También, fomenta nuevos conocimientos para el desarrollo de medidas preventivas a futuro en entornos del área de educación en colegios, academias e instituciones superiores, respecto a la inadecuada alimentación y cómo ésta impacta en el rendimiento académico del estudiante.

1.5. Formulación del problema

Problema general

¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada, Los Olivos– 2023?

Problemas específicos

- ¿Cuáles son las características sociodemográficas de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada, Los Olivos – 2023?

- ¿Cuáles son los hábitos alimentarios, según la conducta alimentaria y la frecuencia de consumo de alimentos, en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada, Los Olivos – 2023?
- ¿Cuál es el rendimiento académico de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada, según el promedio ponderado, Los Olivos – 2023?

1.6. Objetivos

Objetivo general

Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada, Los Olivos- 2023.

Objetivos específicos

- Identificar las características sociodemográficas de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada, Los Olivos– 2023.
- Describir los hábitos alimentarios mediante la conducta alimentaria y la frecuencia de consumo de alimentos en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada en Los Olivos– 2023.
- Identificar el rendimiento académico de los estudiantes según el promedio ponderado.

1.7. Hipótesis

La hipótesis es uno de los instrumentos necesarios para realizar una investigación, lo cual se formula en base a hechos o conocimientos que constituyen los datos. Asimismo, menciona que la hipótesis causal no sólo establece una relación

entre dos variables, si no que verifica el carácter causal de las mismas; es decir, ordena cuál es la variable causa (independiente) de la variable efecto (dependiente) (27).

Hipótesis general

Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada, Los Olivos- 2023.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

2.1. Método, tipo y diseño de investigación

Es de enfoque cuantitativo, donde la investigación cuantitativa permite recopilar y evaluar información numérica con el objetivo de establecer relación entre dos variables (28). Asimismo, es de tipo aplicada ya que tiene como objetivo la resolución de problemas concretos y prácticos, teniendo un enfoque claro para analizar y estudiar diversos problemas que se presenta en la realidad, apoyándose de la investigación básica para conseguirlo (29). Además, este trabajo investigativo es de enfoque no experimental, puesto que las variables no serán alteradas por el investigador; estas se observarán en su contexto original. Asimismo, es de tipo transversal porque los datos que se obtendrán serán en un único instante y tiempo fijado (30). Por último, es un estudio correlacional-analítico, ya que procura determinar la relación existente entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Los Olivos.

2.2. Población y muestra

Población

La población fue constituida por 1200 universitarios de la “Facultad de Ciencias de la Salud” en una “Universidad Privada de Los Olivos” del año académico 2023-II

Criterios de inclusión

- Estudiantes que pertenezcan a una Universidad Privada de Los Olivos
- Estudiantes matriculados durante el año académico 2023-II.
- “Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud”

- Participantes estudiantiles que accedieron a colaborar en el trabajo de investigación
- Estudiantes que sean mayores de edad

Criterios de exclusión

- Estudiantes deportistas dado que sus hábitos alimentarios son más diversos, equilibrados y exigentes tal como su disciplina en su día a día, notablemente sobresaliente a comparación con la población general. Normalmente están guiados por un nutricionista enfocado en el deporte, el cual le guiará hacer constante, por lo tanto, no obtendremos datos que reflejen de forma más precisa, por ende, se les excluye en intervenir en la encuesta.
- Estudiantes femeninas que se encuentren gestando se les excluirá, ya que por lo general sus necesidades nutricionales son distintas y de manera particular por lo tanto podrían intervenir en los resultados de la encuesta.

Muestreo

Muestreo de tipo no probabilístico por conveniencia, la muestra se consistió por 80 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud en una “Universidad Privada de Los Olivos” que cumplieron con los criterios de inclusión.

2.3. Técnicas e instrumentos

Los instrumentos empleados para el acopio de los datos fueron los siguientes:

Cuestionario de Hábitos Alimentarios

Se utilizó un instrumento para medir la variable hábitos alimentarios siendo un formulario ya estructurado por la autora Sayán (31). Este formulario ya validado está formado en dos dimensiones; la 1era son de diez interrogantes

respecto a “conducta alimentaria (saludable: 37-50, poco saludable: 24-36, no saludable: 10-23)”, con ítems respecto a la ingesta diaria de comidas principales, la forma en que se elabora, el método de cocción, el tiempo empleado para comer, la habitualidad del desayuno, el consumo de refrigerios y el consumo de bebidas. De igual manera para la segunda dimensión se realizó 16 preguntas sobre el “consumo de alimentos (saludable: 60-80, poco saludable: 39-59, no saludable: 16-38)”, con indicadores de alimentos reguladores, constructores, energéticos y la preferencia por alimentos industrializados de rápida elaboración. Asimismo, ambas partes brindan un puntaje total de “(saludable: 97-130, poco saludable 62-96, no saludable:26-61)”. Respecto a la confiabilidad del presente cuestionario de hábitos alimentarios, se implementó una evaluación piloto con un grupo de 27 estudiantes, utilizando la prueba Alfa de Cronbach, cuyo resultado fue ,747 demostrando ser un instrumento confiable en la implementación del estudio. Por lo tanto, en este instrumento se registró un índice por encima de 0.70 indicando como confiable. En respecto con la validez, en la tesis original el instrumento no presenta un análisis estadístico de la validez. No obstante, la autora adjunta documentos firmados por expertos que avalan dicha validez (ANEXO 9).

2.4. Ficha de recolección del rendimiento académico

Respecto a la variable rendimiento académico, se recolectó las notas de todos los estudiantes para dar a conocer el promedio programa y así relacionarlo con la otra variable, los estudiantes universitarios respondieron en el mismo cuestionario brindado por Google Forms el promedio de notas según sus calificaciones, en el cual se tiene como referencia como rango las siguientes opciones “dificultad [12 - 13], logro [14 - 16] y logro destacado [17 - 20]”; por consiguiente, toda la información

brindada por parte de los estudiantes se realizó con su consentimiento para poder ingresarlo a una base de datos.

Los instrumentos para recolectar datos fueron aplicados a través de Google Forms vía online, con la finalidad de que el estudiante tenga más tiempo de poder realizarlo con calma así sea en su trabajo, hogar o universidad.

2.5. Procedimiento de recolección de datos

Paso 1: Se estableció la coordinación con distintos profesores de aulas para que con su apoyo puedan difundir el enlace del cuestionario virtual a los estudiantes por medio de la aplicación WhatsApp

Paso 2: La encuesta se desarrolló de forma virtual por medio de Google forms, al darle click al enlace al principio se les brindó el consentimiento informado virtual. Después de seleccionar la aprobación “Si, acepto” de forma voluntaria ya estarán participando en nuestra investigación.

Paso 3: Luego, se le derivó al cuestionario virtual, el cual se divide en 4 secciones. En la 1era, se procederá a pedir los datos personales de los estudiantes. En la 2da y 3era parte son 10 preguntas respecto a su conducta alimentaria y 16 preguntas respecto a la frecuencia de consumo de alimentos. En la última se les solicitó a los estudiantes adjuntar una captura de pantalla de su promedio programa en el mismo cuestionario, de igual modo se adjuntó en el mismo cuestionario los pasos a seguir para que suban la captura de su programa promedio.

Paso 4: Al concluir con el cuestionario se les agradeció a los participantes por su apoyo y participación en la investigación.

Paso 5: Se realizó la recolección de los datos durante 3 semanas.

Paso 6: Luego, se procedió a ingresar los datos al programa SPSS y analizar para el desarrollo de los demás puntos del trabajo investigativo.

2.6. Análisis de datos

En relación con las variables “hábitos alimentarios” y “rendimiento académico” se dio una recolección de la información aplicando el instrumento “cuestionario”, este se realizó por vía remota con la ayuda de Google forms, luego se comenzó a elaborar una base de datos colocados en un Excel, posteriormente se utilizó el software estadístico IBM SPSS Statistics 29. Se midió las variables mediante la estadística descriptiva, siendo de forma más sencilla en la interpretación de datos y así unir las variables hábitos alimentarios y rendimiento académico. Para el análisis inferencial se utilizó la prueba de Chi-cuadrado (χ^2) para la estadística inferencial midiendo su nivel de correspondencia entre las variables. Por ello, debido a que las variables hábitos alimentarios y rendimiento académico, si bien fueron obtenidas a partir de puntajes y promedios numéricos, fueron clasificadas en categorías para su análisis (saludables, poco saludable y no saludables). Asimismo, para rendimiento académico como (logro destacado, logro y dificultad). Por ello, se utilizó esta prueba estadística al ser adecuada para evaluar la relación entre variables categóricas, considerando un nivel de significancia estadística de $p < 0.05$ y un nivel de confianza del 95%, siendo beneficioso al brindarnos la respuesta en el planteamiento de este presente estudio, mediante gráficos y tablas, para mayor entendimiento e interpretación.

2.7. Aspectos éticos

Para la presente investigación se contempló:

El consentimiento informado, el cual a los estudiantes de la Facultad de Salud que participaron en esta investigación se les informó el propósito de la investigación y procedimientos, accediendo de forma voluntaria sobre la participación en el cuestionario aplicado, la cual fue diseñado para la obtención de datos, mediante el consentimiento informado que se encuentra en el formulario (ANEXO 3). Además, que sus respuestas son transcritas y registradas en una matriz, pero todo realizado de manera confidencial manteniendo su identidad y resultado de manera anónima.

De igual manera, se cuidó el empleo correcto de las fuentes bibliográficas utilizadas durante la elaboración del estudio, aplicando el estilo Vancouver para citar y referenciar los artículos científicos y documentos revisados.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

3.1. Análisis descriptivo

Tabla 1 Características Sociodemográficas de los estudiantes universitarios

| Variable | | (n=80) | |
|--------------------------|-----------------------------|----------------|----------------|
| | | Frecuencia (n) | Porcentaje (%) |
| Sexo | Masculino | 14 | 17.5% |
| | Femenino | 66 | 82.5% |
| Grupo de edad | 19-21 años | 42 | 52.5% |
| | 22-24 años | 26 | 32.5% |
| | 25-29 años | 12 | 15% |
| Carreras de salud | Nutrición y dietética | 30 | 37.5% |
| | Psicología | 20 | 25.0% |
| | Obstetricia | 14 | 17.5% |
| | Terapia Física y Rehabilit. | 10 | 12.5% |
| | Enfermería | 6 | 7.5% |

En la tabla 1. Se muestra el total de estudiantes universitarios n=80 de la Facultad de Ciencias de la Salud. El 82.5% corresponde al género femenino, mientras que el 17.5% fue del género masculino, donde se visualiza que la predominancia de participantes fue de mujeres. Respecto a la edad, el 52.5% de participantes estuvo comprendida entre los 19 y 21 años, el siguiente grupo fue el de 22 y 24 años con un 32.5% y solo la minoría estaba entre los 25 y 29 años siendo el 15%, evidenciando que la población fue compuesta principalmente por jóvenes adultos. En cuanto a la carrera profesional, el 30% de ellos representan

un 37.5% perteneciendo a la carrera de Nutrición y Dietética, el 25% es representado por 20 estudiantes de la carrera de Psicología. Asimismo, el 17.5% corresponde a 14 estudiantes de la carrera de Obstetricia, el 12.5% representa a 10 estudiantes de la carrera de Terapia Física y Rehabilitación. Finalmente, el 7.5% es representado por 6 estudiantes de la carrera de enfermería. Estos datos demuestran mayor representación de estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética, dentro del estudio.

Tabla 2. Hábitos alimentarios mediante la conducta alimentaria y la frecuencia de consumo de alimentos

| | Hábitos Alimentarios | | Conducta alimentaria | | Frecuencia de consumo de alimentos | |
|-----------------------|-----------------------------|----------------|-----------------------------|----------------|---|----------------|
| | frecuencia (n) | porcentaje (%) | frecuencia (n) | porcentaje (%) | frecuencia (n) | porcentaje (%) |
| Saludable | 16 | 20 % | 49 | 61.3 % | 8 | 10 % |
| Poco saludable | 55 | 68.8 % | 29 | 36.3 % | 60 | 75 % |
| No saludable | 9 | 11.3 % | 2 | 2.5 % | 12 | 15 % |

En la tabla 2. Se presentan los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud, evaluados a través de su

conducta alimentaria y la frecuencia de consumo de alimentos. El 20% de los participantes muestra hábitos saludables, el 68.8% hábitos poco saludables y el 11.3% hábitos no saludables, lo que indica una predominancia de hábitos alimentarios poco saludables. En cuanto a la conducta alimentaria, el 61.3% de los estudiantes se clasificó como saludable, el 36.3% como poco saludable y el 2.5% como no saludable, evidenciando que la mayoría mantiene una conducta alimentaria adecuada. Respecto a la frecuencia de consumo de alimentos, el 10% presenta un patrón saludable, el 75% poco saludable y el 15% no saludable. En conjunto, estos resultados revelan que la mayoría de los estudiantes tiene una frecuencia de consumo de alimentos mayormente poco saludables.

Tabla 3 El rendimiento académico de los estudiantes según el promedio ponderado

| | Frecuencia (n) | Porcentaje (%) |
|----------------------------|----------------|----------------|
| Logro destacado (17-20) | 41 | 51,25 % |
| Logro (14-16) | 37 | 46,25 % |
| Dificultad (12-13) | 2 | 2,5 % |
| Total | 80 | 100 % |

En la tabla 3. Se visualiza el rendimiento académico de los estudiantes universitarios que son evaluados por el promedio ponderado, donde el 51.25% de ellos alcanzaron un logro destacado con puntajes entre 17 a 20, asimismo, el 46.25% obtuvo un rendimiento de logro, con promedios entre 14 a 16 puntos. Por último, el 2.5% presentó dificultad teniendo puntajes entre 12 a 13. Estos resultados demuestran que la mayoría de estudiantes universitarios tiene un buen desempeño académico.

Hábitos alimentarios y rendimiento académico

Tabla 4 Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes universitarios de salud de una universidad privada

| | | Rendimiento académico | | |
|----------------------|--------------------------------------|-----------------------|-------|-----------------|
| | | Dificultad | Logro | Logro destacado |
| Hábitos alimentarios | No saludable | 2 | 7 | 0 |
| | Recuento % dentro de Nivel académico | 100% | 19% | 0% |
| | Poco saludable | 0 | 29 | 26 |
| | Recuento % dentro de Nivel académico | 0% | 78% | 63% |
| | Saludable | 0 | 1 | 15 |
| | Recuento % dentro de Nivel académico | 0% | 3% | 37% |

Cómo se logra visualizar en la tabla 4, de los 80 estudiantes universitarios encuestados, 2 participantes representan un nivel académico “dificultad” perteneciendo al grupo con hábitos alimentarios no saludables (100%). De acuerdo al

nivel académico “logro”, se observa que 7 estudiantes (19%) presenta hábitos no saludables, 29 estudiantes que son el 78% tiene hábitos poco saludables y 1 estudiante que es el 3% presenta hábitos saludables. Respecto al nivel “logro destacado”, la mayor parte de los estudiantes se encuentra en el grupo de hábitos poco saludables 63% que son 26 estudiantes, seguido de hábitos saludables 37% (15 estudiantes), en este nivel no se registra a estudiantes con hábitos no saludables. Estos datos evidencian que los estudiantes con hábitos no saludables presentan un bajo rendimiento académico, en contraste, los estudiantes que presentan hábitos saludables y poco saludables presentan un mayor rendimiento académico. Dando un resultado positivo entre la relación de dichas variables.

3.2. Resultados inferenciales

Tabla 5. Relación entre hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes universitarios de salud

| | Valor | Grados de libertad | Significación asintótica (bilateral) |
|-------------------------|---------------------|--------------------|--------------------------------------|
| Chi-cuadrado de Pearson | 34.167 ^a | 4 | <.001 |
| Razón de verosimilitud | 33.532 | 4 | <.001 |
| N de casos válidos | 80 | | |

En la tabla 5, se verificó mediante la prueba de Chi-cuadrado la hipótesis general sobre la relación entre la variable hábitos alimentarios y la variable rendimiento académico, donde se logró un p-valor menor al rango requerido (sig. = 0,001; $p < 0,05$), lo que nos indica la relación significativa entre las dos variables, aceptando la hipótesis. Por ende, se concluye que hay relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en los estudiantes de salud de una Universidad Privada, Lima - 2023.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN

En esta parte analizaremos los descubrimientos que se obtuvieron en los resultados, comparando con los antecedentes mencionados y las hipótesis halladas en otras investigaciones. Siempre manteniendo principalmente el objetivo de este trabajo, el cual fue “Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada, Los Olivos – 2023”.

El estudio tuvo como resultado que el 82.5 % de los encuestados fueron del género femenino, lo que indica una mayoría de población femenina universitaria de la Facultad de Ciencias de la Salud. Un estudio realizado por Ramos, et al. (32). Indica que este caso observado no es peculiar, ya que hallazgos de diversas investigaciones refieren en contextos educativos similares que las carreras de salud son mayormente e históricamente escogidas por mujeres, debido a interés por el cuidado de los pacientes y servicios a la comunidad. Asimismo, el resultado del 52.2% de estudiantes que se encuentran entre los 19 y 21 años coinciden con la edad esperada de ingreso en los primeros ciclos universitarios. Real, et al (33). Menciona, que en esta etapa la mayoría de los estudiantes de Latinoamérica (60%) es de población jóvenes adultos que ingresa a una vida universitaria, lo que conlleva a tener responsabilidades académicas, sociales y personales. Es decir; es una etapa que se encuentra relacionada con la transición a la adaptación al contexto universitario, lo cual implica cambios en rutinas, organización, tiempo, hábitos, influyendo en el desempeño académico. Por último, se visualizó que el 37.5% de universitarios en la muestra estudiada pertenece mayormente a la carrera de Nutrición y Dietética. Este hecho podría vincularse a que estos estudiantes ya poseen conocimientos y formación previa acerca de los hábitos alimentarios saludables. Para Romo, et al. (34). Afirma que los estudiantes del área de salud en particular los de la carrera de Nutrición

tienen un interés en evaluar sus propios hábitos alimentarios y su correlación con el rendimiento académico, lo que justifica su mayor participación en este tipo de estudios. Más allá de la vocación, la formación académica en las carreras del área de salud ayuda a que estos conocimientos sean aplicados, a promover estrategias e intervenciones nutricionales. Además, se resalta que estos conocimientos no solo deben poseer los estudiantes de las carreras de salud, sino también extenderse a carreras que no tengan relación, a fin de así poder mejorar el rendimiento académico. En conjunto, el perfil sociodemográfico de la muestra evidencia condiciones que potencialmente influyen o modifican la relación de los hábitos alimentarios y el rendimiento académico. La predominancia del género femenino, la mayor representación de estudiantes del área de nutrición y dietética, y la concentración de jóvenes en esta etapa universitaria, son elementos que deben considerarse en la interpretación de resultados del estudio y para el diseño de intervenciones que son orientadas a mejorar la salud y el desempeño académico, tanto en carreras del área de salud, como en aquellas que no están involucradas.

La conducta alimentaria del 36.3% de la población fue poco saludable, al comparar estos resultados con estudios anteriores, se identifican similitudes con la investigación de Ali, et al. (11). Se encontró que los estudiantes de la carrera de medicina del área de salud tienen una alimentación poco saludable siendo un 73.5%, a pesar de los conocimientos básicos enseñados en el segundo ciclo “La importancia de una dieta saludable”. El autor indica que esto se debe a que los estudiantes al pasar de escuelas a estudios superiores como la universidad tienden a tener dificultades para llevar buenas conductas alimentarias debido al tiempo o el estrés acumulado, afectando a la salud del estudiante. Se ha demostrado que la falta de tiempo hace que los estudiantes no consuman sus tres comidas principales generando no cumplir las necesidades básicas respecto a los

macronutrientes y micronutrientes que necesita, entre ellas se destaca como la primera fuente de energía durante el día “el desayuno”, el estudiante al no consumir la primera comida del día tiende a presentar en corto tiempo dificultad para retener información, baja energía y concentración, anemia, y en largo plazo presentar enfermedades metabólicas, trastornos de conducta alimentaria, etc., estas consecuencias no solo se enfoca en el ámbito universitarios, sino también en cualquier etapa de vida. En este estudio, los estudiantes universitarios evaluados respecto a al cuestionario de conducta alimentaria en mayor proporción indican no consumir dos de sus tres primeras comidas principales (desayuno, almuerzo y cena), indicando que la primera comida del día siempre suele postergar para el almuerzo, lo que podría influir en los hábitos alimentarios y justificar los resultados obtenidos. Por otro lado, la frecuencia de consumo de alimentos del 15% de los estudiantes fue no saludable y el 75% de los estudiantes fue poco saludable. De igual manera, otro estudio realizado por Avram, et al. (39). Halló que los estudiantes universitarios de una universidad en Rumania, suelen consumir alimentos con alto contenido en azúcar, sodio y grasa en comparación con estudiantes que suelen incluir frutas en sus tiempos libres, asimismo que los encuestados indicaron que consumen una cantidad de agua insuficiente. El estudio también señala que, especialmente durante los periodos de exámenes, los estudiantes ven afectados sus horarios de comida, lo que lleva a su primera opción y un aumento en el consumo de dulces, mientras que otros mencionan que llegan a omitir comidas. Ocasionando que al ingerir estos alimentos tenga un valor nutricional limitado; es decir, reduce la ingesta de nutrientes esenciales que el cuerpo necesita para funcionar correctamente. Esto también puede afectar directamente las conexiones neuronales, especialmente durante la etapa universitaria y entre las posibles consecuencias se encuentran somnolencia constante, niveles elevados de cortisol, sobrepeso u obesidad. En este estudio, los estudiantes evaluados suelen consumir

alimentos altos en sal, lo que ocasiona no sentirse saciados e igualmente indicaron sentirse atraídos por los dulces, grasas saturadas y procesados en mayor cantidad, siendo accesible económicamente lo que podría alterar el buen consumo de alimentos saludables y justificar los resultados obtenidos.

En el presente estudio se demostró que la gran mayoría siendo el 97.5% de estudiantes alcanzaron un nivel de “logro” con 51.25% y “logro destacado” con 46.25%, mientras que solo el 2.5% experimento estar en el nivel “dificultad” respecto al rendimiento académico. Existe concordancia entre este patrón y la literatura actual, la cual indica que el rendimiento académico tiende a agruparse en categorías medias a altas en poblaciones universitarias estables. Según Gutiérrez, et al. (25). El estudio sugiere que el rendimiento académico universitario se distribuye de forma diferente dependiendo de factores institucionales y características propias del estudiante; en su estudio, la mayoría de estudiantes que participaron lograron calificaciones satisfactorias. Asimismo, para Hailu, et al. (37). Observaron que la mayoría de estudiantes de ciencias de la salud, reportaron la magnitud de buen rendimiento académico, alcanzando un nivel de “buen desempeño”, los cuales se asociaron al cumplimiento de sus actividades, la ausencia de cursos desaprobados, manejo del tiempo y el uso de estrategias de estudio. Estos hallazgos se alinean con lo observado en el presente estudio, en el que la mayor proporción de estudiantes universitarios alcanzó el nivel “logro” en su rendimiento académico. Para Astudillo, et al. (38). En su estudio clasifica claramente al promedio en categoría de Low, Medium-Low, Medium-High, y High, donde demostró que la mayoría de los estudiantes tienden a agruparse en los rangos de Medium-High, respecto a su rendimiento académico. Es importante destacar que, a pesar de emplear una escala de evaluación diferente, estas pueden considerarse conceptualmente equivalentes a las categorías de “logro”, “logro

destacado” y “dificultad “de nuestra investigación para efectos comparativos. En síntesis, los resultados obtenidos en este estudio se relacionan con lo encontrado por otros autores, donde la mayoría de los estudiantes universitarios se encuentran ubicados en niveles de rendimiento académico medio o alto. Esto sucede aun cuando cada estudio usa su propia forma de clasificar el rendimiento académico.

En el presente estudio se dio a conocer que los estudiantes con hábitos alimentarios saludables obtuvieron con mayor proporción un rendimiento académico de “logro” y “logro destacado”, en contraste, quienes comían de una forma no saludable se encontraron en un nivel de “dificultad”. Estos resultados concuerdan con lo expuesto por Ali, et al. (11). Cuya investigación encontró que los estudiantes del área de medicina con buenos hábitos alimentarios obtuvieron altas calificaciones, con respecto a los alumnos que presentaban patrones alimentarios inadecuados. De igual manera, Atasi, et al. (12). Observaron que los estudiantes que tenían una mayor frecuencia del consumo regular del desayuno obtenían un nivel alto en resultados académicos y destacaron que consumir el desayuno diariamente ayuda a sostener las capacidades cognitivas, como la memoria, percepción y la atención. Asimismo, Parra, et al. (14). Identificaron que los alumnos con una alimentación saludable rica en frutas, verduras y meriendas regulares, presentaron un mejor desempeño académico, sobre aquellos alumnos que mantenían dietas altas en grasas y azúcares. Estos resultados se ven respaldados por investigaciones como la de Solomou, et al. (35). Evidenciaron la existencia entre el consumo de una dieta de mejor calidad en universitarios y cómo presentaron buenos indicadores en el funcionamiento cognitivo, siendo crucial para el aprendizaje. En contraste, investigaciones actuales revelan que la formación en el área de salud no garantiza buenos hábitos alimentarios. Según Zaitoon, et al. (36). En su estudio evaluó a médicos, enfermeras y estudiantes de ambas carreras, hallándose una baja adherencia a un patrón alimentario saludable, se

visualizaron comportamientos inadecuados como la omisión de comidas, el mayor consumo de alimentos procesados, el sedentarismo, ingesta de bebidas azucaradas, irregularidad en los horarios de alimentación, causando la falta de sueño y aumento del estrés, mayormente en enfermeras, cabe destacar que al igual que en la muestra del presente estudio, la mayoría de la población fueron del género femenino. Es importante considerar que incluso algunos estudiantes del área de salud no siempre incorporan en su vida los buenos hábitos alimentarios que conocen teóricamente. Este hecho sugiere que, si en estudiantes que tienen formación académica relacionada a la salud existen este tipo de limitaciones, estudiantes de otras carreras no relacionadas al área de salud podrían presentar mayor dificultad al comprender sobre prácticas alimentarias adecuadas. Reconocer estas diferencias ayudan a interpretar dichos resultados del presente estudio, para que de forma preventiva se pueda influir en la calidad de los hábitos alimentarios, y en consecuencias en el rendimiento académico. Asimismo, en el estudio de Palomino, et al. (17). Determinó que si existe relación entre los hábitos alimenticios y rendimiento académico con un grado de correlación de $r=0.559$, de lo cual concluyeron que los hábitos alimenticios adecuados tiene una mayor preeminencia respecto al rendimiento académico en los estudiantes universitarios; además se comprobó que tanto más saludables sean los estilos de vida, mucho más viable serán las condiciones para el rendimiento académico de los universitarios, por lo tanto su relación coincide de acuerdo con el tipo de prueba realizada de Chi-cuadrado de Pearson siendo $< a 0,05$ demostrando que existe asociación entre las variables. La similitud positiva de estas investigaciones también se centra en la misma utilización de herramientas para detectar el nivel de significancia y las poblaciones tienen las mismas características sociodemográficas.

Limitaciones

El estudio se centró exclusivamente con estudiantes de una sola facultad, de modo que los resultados no pueden generalizarse al resto de la población universitaria. Esta limitación implica que las conclusiones obtenidas reflejan únicamente la características y resultados de este grupo particular, mientras que universitarios de otras facultades podrían mostrar resultados distintos. Por esta razón sería conveniente que futuras investigaciones incluyan una muestra más amplia que permitirá obtener una perspectiva más completa de la población universitaria en su conjunto.

Finalmente, como este estudio es cuantitativo, no experimental y transversal, solo se puede observar lo que ocurre en un momento dado, sin intervenir, no es posible identificar cómo varían los hábitos alimentarios y el rendimiento académico con el paso del tiempo, ni valorar la eficacia de intervenciones que se apliquen a un futuro distante.

Implicancias

Los hallazgos de esta investigación evidencian que existe un vínculo estrecho entre la alimentación y el desempeño académico de los estudiantes de ciencias de la salud, lo cual genera importantes implicancias en los ámbitos práctico, teórico y para futuras investigaciones en el contexto universitario. En primer lugar, desde el ámbito práctico, los resultados muestran que las universidades necesitan priorizar la alimentación como un factor relevante de su estrategia de apoyo al estudiante a fin de contribuir a la mejora del rendimiento académico. Asimismo, es fundamental pasar de la teoría a la acción, ya que se evidencia que poseer conocimientos en salud no garantiza la adopción de hábitos alimentarios saludables, por lo que resulta importante tomar acciones orientadas a la práctica de una alimentación adecuada dentro de las universidades. En segundo lugar, en el ámbito teórico, los hallazgos de la investigación indican que los hábitos alimentarios

forman parte del estilo de vida que guarda relación con el rendimiento académico de los estudiantes. En ese sentido, el estudio reafirma las posturas teóricas, que sostiene que una alimentación adecuada no solo contribuye al cuidado de la salud, sino también influye en el aprendizaje y en el éxito académico, incluso en estudiantes que poseen conocimiento especializados en la salud. Finalmente, respecto a la perspectiva de la investigación, estos hallazgos aportan evidencia local entre la relación de los hábitos alimentarios y el rendimiento académico, lo que enriquece la bibliografía existente y abre a nuevas posibilidades de investigación que podrían explorar variables adicionales, como la calidad de sueño, actividad física o estrés académico, con el fin de entender de manera más completa como influye los estilos de vida en el rendimiento académico. Asimismo, la realización de estudios a largo plazo o programas de intervención que permitan analizar la evolución de los hábitos alimentarios y su impacto en el rendimiento académico con el paso de los años.

Conclusiones

- Se determinó que en este presente estudio si existe relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de salud de una universidad privada, 2023 con un p-valor =0.001.
- Se determinó la población estudiada estuvo conformada principalmente por estudiantes con características sociodemográficas similares, permitiendo evidenciar como influyen los factores como la edad y sexo en las practicas alimentarias y el rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad de ciencias de la Salud de una Universidad Privada, Los olivos – 2023

- Se concluye que los hábitos alimentarios de la población estudiada se caracterizan por presentar conductas alimentarias mayormente poco saludables, lo que conlleva a que se fortalezca la educación nutricional para la mejora de los estudiantes.
- En conclusión, la mayoría de los estudiantes obtuvieron un rendimiento académico con logro y logro destacado según el promedio ponderado. No obstante, se observó un porcentaje de alumnos con un bajo rendimiento académico, esto permite comprender los factores asociados y posteriormente con mayor precisión la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico.

Recomendaciones

- Para futuros estudios o intervenciones, se recomienda considerar las características sociodemográficas de la población evaluada, como la predominancia femenina y la mayor concentración de estudiantes jóvenes de la carrera de nutrición y dietética, con el fin de desarrollar estrategias orientadas a optimizar los hábitos alimentarios y del rendimiento académico. Además, para obtener una visión más equilibrada, es de importancia ampliar la participación de estudiantes de otras carreras, lo cual facilita las comparaciones más precisas entre ellas.
- Para mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Facultad de ciencias de la salud, se sugiere promover una conducta alimentaria balanceada que incluya de forma habitual frutas, verduras, cereales integrales y proteínas saludable, al mismo tiempo que se limite la ingesta de productos ultra procesados, ricos en azúcares y grasas saturadas. Asimismo, es importante incentivar la regularidad en

los horarios de comida, asegurar una hidratación adecuada y fomentar decisiones alimentarias conscientes basadas en la frecuencia de consumo, de manera que los estudiantes fortalezcan una relación amigable con la alimentación que contribuya tanto a salud como a su desempeño académico.

- Se sugiere que las futuras intervenciones académicas continúen fortaleciendo este desempeño positivo, tales como talleres de estudio, manejo del tiempo, tutorías y el seguimiento del progreso académico. A su vez, se recomendaría la creación de programas preventivos para la detección de estudiantes que puedan presentar dificultades, con el propósito de proporcionar ayuda inmediata y asegurar la continuidad de un rendimiento positivo.
- Se recomienda que los estudiantes universitarios incrementen su consumo de verduras y frutas. Además, es importante que sus comidas incluyan una fuente de proteína y cereales, ya que estos nutrientes son esenciales para mantenerse activos y con energía a lo largo del día. Asimismo, se destaca que, debido a las exigencias académicas y la necesidad de mantener una concentración constante, los universitarios deben procurar una alimentación equilibrada que favorezca su rendimiento.

REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. The inequality epidemic: low-income teens face higher risks of obesity, inactivity and poor diet. [Internet]. 2024 [citado 5 de noviembre 2025]. Disponible de: <https://www.who.int/europe/news/item/23-05-2024-the-inequality-epidemic--low-income-teens-face-higher-risks-of-obesity--inactivity-and-poor-diet>
2. Rivera M. Relación entre los hábitos alimenticios y el desarrollo académico en internos de medicina de la Universidad Ricardo Palma en el año 2024 [tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Ricardo Palma; 2025 [citado 16 de noviembre 2025]. 73 p. disponible de: <https://repositorio.urp.edu.pe/entities/publication/d77337a6-2879-4b60-b54b-6544201fdee4>
3. Bravo S. Izquierdo D. Castillo A. Rodas P. Hábitos alimenticios, nocivos y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Covid-19. Revista de Investigación en Salud [Internet]. 2021 [citado 10 de junio 2023]; Vol. 4 No. 12 pp. 659-672. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2664-32432021000300225&script=sci_arttext
4. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Nutrición y educación: una combinación ganadora [Internet]. FAO; 2022 [citado 16 de noviembre 2025]. Disponible en: <https://www.fao.org/newsroom/story/Nutrition-and-education-a-winning-combination/es>

5. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Perú: Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles 2022. Lima: INEI; 2023 [citado 08 de septiembre 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/inei/informes-publicaciones/4233635-peru-enfermedades-no-transmisibles-y-transmisibles-2022>
6. Ministerio de Salud. En el Perú, una de cada cuatro personas mayores de 15 años tiene obesidad [Internet]. Lima: MINSA; 2024 [citado el 17 de noviembre de 2025]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/1040352-en-el-peru-una-de-cada-cuatro-personas-mayores-de-15-anos-tiene-obesidad>
7. Organización de Naciones Unidas Perú. ONU. Perú. Análisis común de las Naciones Unidas en el Perú: Actualización 2023 [Internet]. Lima: 2023 [citado el 17 de noviembre de 2025]. Disponible en: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://peru.un.org/sites/default/files/2024-07/CCA2023web.pdf>
8. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Perú: Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles 2024. Lima: INEI; 2025 [citado 17 de noviembre 2025]. Disponible en: https://www.gob.pe/en/institucion/inei/informes-publicaciones/6813669-peru-enfermedades-no-transmisibles-y-transmisibles-2024?utm_source=
9. Vera J. Hábitos y comportamientos alimentarios de estudiantes universitarios, Jujuy, Argentina, 2022. Revista Peruana de Ciencias de la Salud [Internet]. 2023

- [citado 18 de noviembre 2025]; 5(2):130-5. Disponible en: <https://revistas.udh.edu.pe/index.php/RPCS/article/view/410e>
10. Cortez X. Relación del estrés académico y los hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Privada del Norte, Lima- Perú, 2022 [tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Privada del Norte, 2022 [citado 18 de noviembre 2025]. 70 p. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/item/38e4d149-4780-4156-8cf0-d2c6002233fa>
 11. Ali M, Aslam M, Faizan A, Sagherr U. Impact of Eating Habits on Academic Performance among 4th year Medical Students of a Private College Faisalabad. Journal of Bahria University Medical and Dental College. [Internet]. 2024 [citado 13 de noviembre 2024] Disponible en https://www.researchgate.net/publication/382535617_Impact_of_Eating_Habits_on_Academic_Performance_among_4th_year_Medical_Students_of_a_Private_College_Faisalabad
 12. Atasi M, Hernández S, Navarro A, Segura O, Kammar A. Breakfast frequency and its association with academic performance in a university population: a cross-sectional analytical study in Mexico [Internet]. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética. 2024. [citado 18 de noviembre 2025]; 28(3): 232–243. Disponible en: <https://www.renhyd.org/renhyd/article/view/2197/1273>
 13. Ibrami Z, Mazreku I, Murtezani A, Tahirbegolli B, Shabani D. Dietary and lifestyle behaviors among Pharmacy students in Kosova [Internet]. Pharmacy

- Practice. 2025 [citado 18 de noviembre 2025]; 23(1):3119. Disponible en:
<https://www.pharmacypractice.org/index.php/pp/article/view/3119/1269>
14. Parra A, Morales L, Medina M. Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de la localidad de Chapinero, Bogotá. [Internet]. *Perspectivas en Nutrición Humana*. 2021 [citado 19 de noviembre 2025]; 23(2): 183-95. Disponible en:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082021000200183
15. Manjarres T. Lozada Lara L. Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*. [Internet]. 2023 [citado 9 de junio 2023]; 4(1), 40-53. Disponible de: <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/222/203>
16. Pantoja L, Aguirre Vargas E. Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería Agroindustrial [Internet]. *Journalalphacentauri.com*. 2025 [citado el 19 de noviembre de 2025]. Disponible en: <https://journalalphacentauri.com/index.php/revista/article/view/192/420>
17. Palomino J, Zevallos G, Orizano L. Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios [Internet]. *Amelica.org*. 2021 [citado 9 de junio 2023]; 4 (1): 1-11. Disponible de: <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/390/3901896007/3901896007.pdf>

18. Maza F, Caneda-Bermejo M, Vivas A. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. Scielo [Internet]. 2022 [citado 9 de junio 2023]; 25 (47): 1–31. Disponible de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372022000100110
19. Organización Mundial de la Salud. OMS. La OMS insta a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable en los establecimientos públicos [Internet]. 2021 [citado el 19 de noviembre de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities>
20. Organización Mundial de la Salud. OMS. OMS. Obesidad y sobrepeso [Internet]. 2025. [citado el 19 de noviembre de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
21. Soza, S. Factores asociados a la calidad del rendimiento académico de estudiantes en la educación superior. Revista Ciencias de la Salud y Educación Médica. [Internet]. 2021 [citado el 19 de noviembre de 2025]. Disponible en: <https://revistas.unan.edu.ni/index.php/Salud/es/article/view/3729/6020>
22. Vargas K, Campos S, Rojas Y, Acharte W. Análisis subjetivo del estudiante universitario sobre su rendimiento académico en la modalidad presencial [Internet]. Epsir.net. 2024 [citado el 19 de noviembre de 2025]. Disponible en: <https://epsir.net/index.php/epsir/article/view/1578/83>
23. Programa Nacional de Becas. PRONABEC. ¿Sabías que una dieta saludable influye en tu rendimiento académico? El Pronabec te brinda una guía para mejorar tus hábitos alimenticios [Internet]. Gob.pe. 2024 [citado el 19 de noviembre de

- 2025]. Disponible en:
<https://www.gob.pe/institucion/pronabec/noticias/1045018-sabias-que-una-dieta-saludable-influye-en-tu-rendimiento-academico-el-pronabec-te-brinda-una-guia-para-mejorar-tus-habitos-alimenticios>
24. Briones W. y Meléndez C. Clima familiar y rendimiento académico en adolescentes de Lima, Perú. ReHuSo. Scielo [Internet], 2021 [citado 10 de junio 2023]; 6(2), 33-46. Disponible de:
<http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/rehuso/v6n2/2550-6587-rehuso-6-02-00033.pdf>
25. Gutiérrez-Monsalve JA, Garzón J, Segura-Cardona AM. Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios. Form Univ [Internet]. 2021 [citado el 19 de noviembre de 2025];14(1):13–24. Disponible en:
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-50062021000100013
26. Pesantez, J. Impacto de la alimentación en el rendimiento académico. [Internet]. Retos. 2025; [citado 19 de noviembre 2025]; 67, 1321–1331. Disponible en:
<https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/114570/83524>
27. Corona LA, Fonseca M. Las hipótesis en el proyecto de investigación: ¿cuándo sí, cuándo no? Medisur [Internet]. 2023 [citado el 19 de noviembre de 2025];21(1):269–73. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-897X2023000100269&script=sci_arttext&tlng=p
28. Acosta SF. Los enfoques de investigación en las Ciencias Sociales. RLOGMIOS [Internet]. 2023 [citado 19 de noviembre de 2025];3(8):82-95. Disponible en:
<https://idicap.com/ojs/index.php/ogmios/article/view/226>

29. Rebollo PA, Abalos EM. Metodología de la Investigación/Recopilación [Internet]. 2022 [citado 23 de junio 2023]. Disponible de: https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=vbWHEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=es+de+tipo+aplicada+ya+que+tiene+como+objetivo+la+resoluci%C3%B3n+de+problemas+concretos+y+pr%C3%A1cticos,+teniendo+un+enfoque+claro+para+analizar+y+estudiar+diversos+problemas+que+se+presenta+en+la+realidad,+apoy%C3%A1ndose+de+la+investigaci%C3%B3n+b%C3%A1sica+para+conseguirlo&ots=9ZKStPfd3F&sig=njzhKKzBDqK-8m1LfbTUDqnB-Sc&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
30. Arias J. Diseño y metodología de la investigación. ResearchGate [Internet]. 2021 [citado 23 de junio 2023]. Disponible de: https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf
31. Sayán, J. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes del I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas, 2017 [Tesis de Maestría]. Perú: Universidad César Vallejo, 2018 [citado 19 de junio de 2023]. 125 p. Disponible de: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/14150>
32. Ramos S, Sosa P. Desigualdades de género y rendimiento académico en estudiantes de enfermería en Paraguay. [Internet]. Rev. cient. estud. investig. 2025; [citado 24 de noviembre 2025]. Disponible de: <https://revista.unibe.edu.py/index.php/rcei/article/view/898/622>
33. Real R, et al. Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios de Latinoamérica en 2023. [Internet]. Inv Ed Med. 2024; [citado 24 de noviembre 2025]; 13 (51). Disponible de: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572024000300042

34. Romo D, Escobar D. Relación de hábitos de alimentación y rendimiento académico en universitarios del área de la Salud. [Internet]. Lux Médica, 2024; [citado 25 de noviembre 2025]; 19 (58). Disponible de: <https://revistas.uaa.mx/luxmedica/article/view/8298/6322>
35. Solomou S, Logue J, Reilly S, Perez G. A systematic review of the association of diet quality with the mental health of university students: implications in health education practice. [Internet]. Health Education Research, 2023; [citado 26 de noviembre 2025]; Jan 20;38(1):28-68. Disponible de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36441584/>
36. Zaitoon H, Kaly L, Khalil H, Zion N. Balancing Knowledge and Health: A Comparative Analysis of Students and Healthcare Workers Nutrition Related Health Behaviors, a Cross-Sectional Study. [Internet]. Nursing & Health Sciences, 2024; [citado 26 de noviembre 2025]; 26:e70000. Disponible de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39557424/>
37. Hailu M, Abie A, Getie M, Eseyneh T, et al. Magnitude of academic performance and its associated factors among health science students at Eastern Ethiopia University's 2022. [Internet]. BMC Medical Education; 2024; [citado 27 de noviembre 2025]; 24:1288. Disponible de: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12909-024-06296-z>
38. Astudillo A, Espinosa M, Sandoval, B. Learning styles in relation to academic performance in virtual modality of students of careers in the health area. [Internet]. Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria; 2024; [citado 28 de noviembre 2025]; 18(1), e1833. Disponible de: <https://revistas.upc.edu.pe/index.php/docencia/article/view/1833>

39. Avram C, Nyulas V, Onisor D. Food Behavior and Lifestyle Among Students: The Influence of the University Environment [Internet]. Mdpi.com. 2024 [citado el 5 de diciembre de 2025]. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/17/1/12>

ANEXOS

ANEXO 1: Matriz de operacionalización

| VARIABLES | DEFINICIÓN | DEFINICIÓN OPERACIONAL | DIMENSIÓN | INDICADOR | ITEMS | NIVELES Y RANGOS |
|--|---|---|------------------------------------|---|---|---|
| Hábitos Alimentarios | Son diversos comportamientos y costumbres repetitivos a largo plazo, que guían al consumidor a elegir, preparar y consumir un alimento. | A través de la aplicación encuesta sobre hábitos alimentarios, utilizando como instrumento un cuestionario, a diversos alumnos de la facultad de Salud de 5to a 10mo ciclo. | Conducta alimentaria | Características del consumo de comidas principales Conducta alimentaria relacionada al refrigerio Forma de consumo de las frutas a diario Conducta alimentaria relacionada al almuerzo | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 | Saludable [37-50] Poco saludable [24-36] No saludable [10-23] |
| | | | Frecuencia de consumo de alimentos | Consumo De Alimentos Reguladores Consumo De Alimentos Constructores Consumo De Alimentos Energéticos Consumo de comida rápida y chatarra | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16 | Saludable [60-80] Poco saludable [39-59] No saludable [16-38] |
| 1 al 26 ítem Puntajes diversos según el instrumento | | | | | | Saludables [97 - 130] Poco Saludables [62- 96] No saludables [26 - 61] |
| Rendimiento Académico | Es la medida de las capacidades del alumno que va consiguiendo a lo largo de su formación académica. | A través de la plataforma estudiantil, por los estudiantes universitarios se verificó el rendimiento académico por medio de una captura del promedio programa. | Desempeño académico | Registro del promedio programa | - | Logro destacado [17 - 20] Logro [14 - 16] Dificultad [12 - 13] |

ANEXO 2: Matriz de Consistencia

| FORMULACIÓN DEL PROBLEMA | OBJETIVOS | HIPÓTESIS | VARIABLES | MÉTODO |
|---|--|--|--|--|
| <p>Propósito</p> <p>Sirve para apoyar/aportar a futuras generaciones información sobre la relación de las variables</p> <p>Enunciado Interrogativo</p> <p>¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada, Los Olivos-2023?</p> | <p>Objetivo Principal Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada, Los Olivos-2023.</p> <p>Objetivos Secundarios Identificar las características sociodemográficas de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada, Los Olivos-2023.</p> <p>Describir los hábitos alimentarios mediante la conducta alimentaria y la frecuencia de consumo de alimentos en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada, Los Olivos-2023.</p> <p>Identificar el rendimiento académico de los estudiantes según el promedio ponderado.</p> <p>Analizar la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada, Los Olivos-2023.</p> | <p>H1 Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada, Los Olivos-2023.</p> <p>H1a H1b</p> | <p>V1: Hábitos alimentarios</p> <p>V2: Rendimiento académico</p> | <p>Diseño La investigación es de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, tipo transversal, correlacional.</p> <p>Población La población estuvo constituida por 1200 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud en una Universidad Privada, Los Olivos- 2023.</p> <p>Mediciones Hábitos alimentarios: se utilizó un cuestionario previamente validado (10 ítems de conducta alimentaria y 16 ítems de frecuencia de alimentos) Rendimiento académico: se utilizó una ficha de recolección del rendimiento académico (promedio ponderado)</p> <p>Procedimiento Se aplicó un cuestionario de manera virtual para hábitos alimentarios, y en el mismo formulario se solicitó la subida de la captura de su promedio ponderado, bajo consentimiento informado</p> <p>Análisis de datos Se procesaron mediante el programa estadístico IBM SPSS Statistics 29. Se utilizó un análisis correlación mediante el Chi-cuadrado (χ^2) para la estadística inferencial midiendo su nivel de correspondencia entre las variables y la significancia siendo $p < 0.05$</p> |

ANEXO 3: CONSENTIMIENTO INFORMADO

El propósito del estudio es determinar la "Relación entre los Hábitos Alimentarios y la influencia en el Rendimiento Académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada, Lima-Perú, 2023"

- Para medir la variable Hábitos alimentarios vamos a utilizar el cuestionario "hábitos alimentarios dirigidos a adolescentes" de la autora Jacqueline Susana Sayán Brito publicado en el año 2018.
- Para evaluar la variable Rendimiento Académico verificaremos en el sistema los promedios ponderados brindados a través de una captura de pantalla por los estudiantes.

Si decide participar, le solicitaremos algunos datos personales y su apoyo respondiendo algunas preguntas. Su participación en el estudio le tomará 10 minutos aproximadamente. Sus respuestas serán transcritas y registradas en una matriz de datos para su posterior análisis. En ese sentido, queda garantizada la privacidad de la información que nos brinde. Por la presente, doy mi consentimiento para participar en el estudio de "Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes de salud de una Universidad Privada de Los Olivos-2023". Soy consciente de que mi participación es enteramente voluntaria. Al aceptar este protocolo de consentimiento estoy de acuerdo con que mis datos sean usados únicamente para el propósito de este estudio.

ANEXO 4: CUESTIONARIO

Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada de los Olivos - 2023

B *I* U  

El propósito del estudio es determinar la "Relación entre los Hábitos Alimentarios y la influencia en el Rendimiento Académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada de los Olivos, Lima-Perú, 2023"

- Para medir la variable Hábitos alimentarios vamos a utilizar el cuestionario "hábitos alimentarios dirigidos a adolescentes" de la autora Jacqueline Susana Sayán Brito publicado en el año 2018.
- Para evaluar la variable Rendimiento Académico verificaremos en el sistema los promedios ponderados brindados a través de una captura de pantalla por los estudiantes.

Si decide participar, le solicitaremos algunos datos personales y su apoyo respondiendo algunas preguntas. Su participación en el estudio le tomará 10 minutos aproximadamente.

Sus respuestas serán transcritas y registradas en una matriz de datos para su posterior análisis. En ese sentido, queda garantizada la privacidad de la información que nos brinde.

Muchas gracias por su participación.

Salvatierra Castillo, Enma Noemi N00256436@upn.pe

Torres Carbajal, Valeria Thalia N00249839@upn.pe

Por la presente, doy mi consentimiento para participar en el estudio de "Hábitos alimentarios * y rendimiento académico en estudiantes de salud de una Universidad Privada de Los Olivos-2023". Soy consciente que mi participación es enteramente voluntaria. Al aceptar este protocolo de consentimiento estoy de acuerdo con que mis datos sean usados únicamente para el propósito de este estudio.

¿Acepta el consentimiento informado?

Sí, acepto

No, acepto

| |
|---|
| DATOS DEL PARTICIPANTE |
| Correo UPN * Ejemplo: N00567898@upn.pe Texto de respuesta breve |
| Nombres y apellidos * Texto de respuesta breve |
| Genero * <input type="radio"/> Masculino <input type="radio"/> Femenino <input type="radio"/> Otros |
| Edad * Texto de respuesta breve |
| ¿En qué ciclo académico te encuentras? * <input type="radio"/> CICLO IV <input type="radio"/> CICLO V <input type="radio"/> CICLO VI |
| ... |
| ¿En qué ciclo académico te encuentras? * <input type="radio"/> CICLO IV <input type="radio"/> CICLO V <input type="radio"/> CICLO VI <input type="radio"/> CICLO VII <input type="radio"/> CICLO VIII <input type="radio"/> CICLO IX <input type="radio"/> CICLO X |
| Carrera * <input type="radio"/> Nutrición y Dietética <input type="radio"/> Obstetricia <input type="radio"/> Psicología <input type="radio"/> Terapia Física y Rehabilit. <input type="radio"/> Enfermería |

Sección 3 de 4

INSTRUCCIONES

A continuación, encontraras un conjunto de enunciados donde deberás seleccionar la alternativa según tus hábitos alimentarios. Lee detenidamente y responde con total sinceridad.
Recuerda que no hay respuestas buenas o malas.

1. ¿Cuántas comidas principales consumes al día? *

- 5 comidas
- 4 comidas
- 3 comidas
- 2 comidas
- 1 comida

2. ¿Qué tipo de preparación sueles consumir en las comidas principales? *

- Sancochado y a la plancha
- Estofado y guisos
- Al horno
- Saltados
- Frituras/Broaster

3. ¿Cuál es el tiempo que dedicas para almorzar o cenar? *

- Más de 20 minutos
- De 15 a 20 minutos
- De 10 a 15 minutos
- De 5 a 10 minutos
- Menos de 5 minutos

4. ¿Con qué frecuencia tomas desayuno? *

- Diario
- 5 a 6 veces a la semana
- 3 a 4 veces a la semana
- 1 a 2 veces a la semana
- Nunca

5. Selecciona el alimentos que más consumes en el refrigerio: *

- Frutas enteras o picadas
- Pan o pollo/lomo/huevo/palta
- Hamburguesa o salchipapas
- Snacks y/o galletas
- Nada

6. ¿Qué tipo de bebidas tomas en el refrigerio? *

- Agua natural
- Refrescos de fruta natural
- infusiones
- Néctar y/o bebidas rehidratantes
- Gaseosas

7. ¿En qué forma comes las frutas? *

- Fresca entera con cáscara
- Fresca entera sin cáscara
- Fresca picada o en trozos
- En jugos
- En extractos

8. ¿A qué hora sueles almorzar? *

- 12:00 pm a 12:59 pm
- 1:00 pm a 1:59 pm
- 2:00 pm a 2:59 pm
- Más de las 3:00 pm
- No tiene horario fijo

9. ¿En dónde sueles almorzar? *

- En casa
- En restaurante
- Quiosco de la Universidad
- Puestos autorizados
- Puestos de ambulantes

10. ¿Qué actividad realizas mientras almuerzas o cenas? *

- Conversar en la mesa
- Escuchar radio/ música
- Leer
- Ver televisión
- Jugar o utilizar el celular

11. FRECUENCIA DE CONSUMO: Alim. reguladores *

| | Nunca | Mensual : 1 a 3... | Semanal: 1 a 3... | Diario: 1 a 2 al ... | Diario: 3 a 5 al ... |
|-------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Frutas (1unidad) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Verduras cruda... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Consumo de le... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

12. FRECUENCIA DE CONSUMO: Alim. formadores *

| | Nunca | Mensual : 1 a 3... | Semanal: 1 a 3... | Diario: 1 a 2 al ... | Diario: 3 a 5 al ... |
|--------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Menestras (1 p... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Pescado (1 file... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Pollo (1 presa) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Huevo de gallin... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Res/Hígado y s... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

13. FRECUENCIA DE CONSUMO: Alim. energéticos *

| | Nunca | Mensual : 1 a 3... | Semanal: 1 a 3... | Diario: 1 a 2 al ... | Diario: 3 a 5 al ... |
|--------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Pan (1 unidad) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Cereales (arroz... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Aceituna/palta... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Sección 4 de 4

RENDIMIENTO ACADÉMICO

Descripción (opcional)

Pasos a seguir: Mi mundo UPN --> Cursos históricos --> Promedio programa

Promedio programa: *

[Agregar archivo](#) [Ver carpeta](#)

CANTIDAD DE UNIVERSITARIOS QUE ACEPTARON FORMAR PARTE DE ESTA INVESTIGACIÓN



ANEXO 5: INSTRUMENTO

Cuestionario sobre Hábitos Alimentarios

Conducta Alimentaria

1. ¿Cuántas comidas principales consumes al día?
 - a. 5 comidas
 - b. 4 comidas
 - c. 3 comidas
 - d. 2 comidas
 - e. 1 comidas

2. ¿Qué tipo de preparación sueles consumir en las comidas principales?
 - a. Sancochado y a la plancha
 - b. Estofado y guisos
 - c. Al horno
 - d. Saltados
 - e. Frituras/Broaster

3. ¿Cuál es el tiempo que dedicas para almorzar o cenar?
 - a. Más de 20 minutos
 - b. De 15 a 20 minutos
 - c. De 10 a 15 minutos
 - d. De 5 a 10 minutos
 - e. Menos de 5 minutos

4. ¿Con qué frecuencia tomas desayuno?
 - a. Diario
 - b. 5 a 6 veces a la semana
 - c. 3 a 4 veces a la semana
 - d. 1 a 2 veces a la semana
 - e. Nunca

5. Selecciona el alimento que más consumes en el refrigerio:
 - a. Frutas enteras o picadas
 - b. Pan c/pollo/lomo/huevo/palta
 - c. Hamburguesa o salchipapas
 - d. Snacks y/o galletas
 - e. Nada

6. ¿Qué tipo de bebidas tomas en el refrigerio?
 - a. Agua natural
 - b. Refrescos de fruta natural
 - c. infusiones
 - d. Néctar y/o bebidas rehidratantes
 - e. Gaseosas

7. ¿En qué forma comes las frutas?
 - a. Fresca entera con cáscara
 - b. Fresca entera sin cáscara
 - c. Fresca picada o en trozos
 - d. En jugos
 - e. En extractos

8. ¿A qué hora sueles almorzar?
 - a. 12:00 pm a 12:59 pm
 - b. 1:00 pm a 1:59 pm
 - c. 2:00 pm a 2:59 pm
 - d. Más de las 3:00 pm
 - e. No tiene horario fijo

9. ¿En dónde sueles almorzar?
 - a. En casa
 - b. En restaurante
 - c. Quiosco de la Universidad
 - d. Puestos autorizados
 - e. Puestos de ambulantes

10. ¿Qué actividad realizas mientras almuerzas o cenas?
 - a. Conversar en la mesa
 - b. Escuchar radio/ música
 - c. Leer
 - d. Ver televisión
 - e. Jugar o utilizar el celular

Frecuencia de consumo

| N° | Alimentos | | Mensual | Semanal | Diario | | |
|---------------------------------|-----------|---|---------|--------------------|-------------------------|--------------|--------------|
| | | | Nunca | 1 a 3 veces al mes | 1 a 3 veces a la semana | 1 a 2 al día | 3 a 5 al día |
| Alimentos reguladores | 1 | Frutas (1 unidad) | | | | | |
| | 2 | Verduras crudas (1 porción ensalada) | | | | | |
| | 3 | Consumo de leche/yogurt/queso (1 vaso/1 tajada) | | | | | |
| Alimentos formadores | 4 | Menestras (1 porción) | | | | | |
| | 5 | Pescado (1 filete) | | | | | |
| | 6 | Pollo (1 presa) | | | | | |
| | 7 | Huevo de gallina (1 unidad) | | | | | |
| Alimentos energéticos | 8 | Res/Hígado y sangrecita (1 porción) | | | | | |
| | 9 | Pan (1 unidad) | | | | | |
| | 10 | Cereales (arroz/trigo/quinua) y Tubérculos (papa/camote/yuca) (1 porción) | | | | | |
| | 11 | Aceituna/palta/maní/pecana (1 porción) | | | | | |
| Comida rápida y chatarra | 12 | Postres (tortas/pie/tartaleta/churro) y helado | | | | | |
| | 13 | Golosina/chocolates/galletas rellenas (1 paquete) | | | | | |
| | 14 | Hamburguesa/hotdog/pollo broaster (1 unidad) | | | | | |
| | 15 | Snacks (papitas/chizitos/tortees/cuates, etc) (1 paquete) | | | | | |
| | 16 | Bebidas (1 vaso) (gaseosa/néctar/sporade/volt/cifrut) | | | | | |

ANEXO 6: EVIDENCIAS

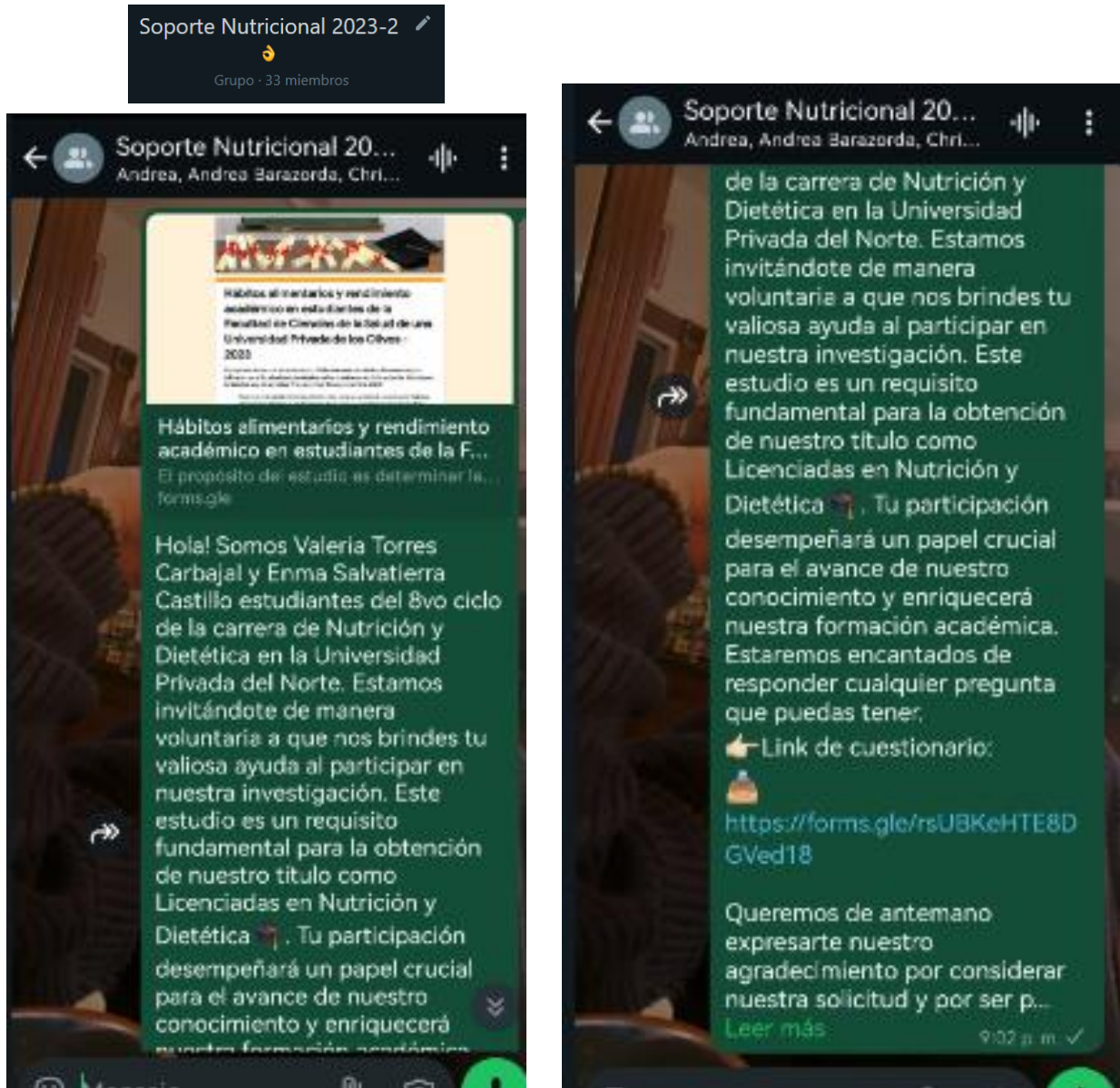
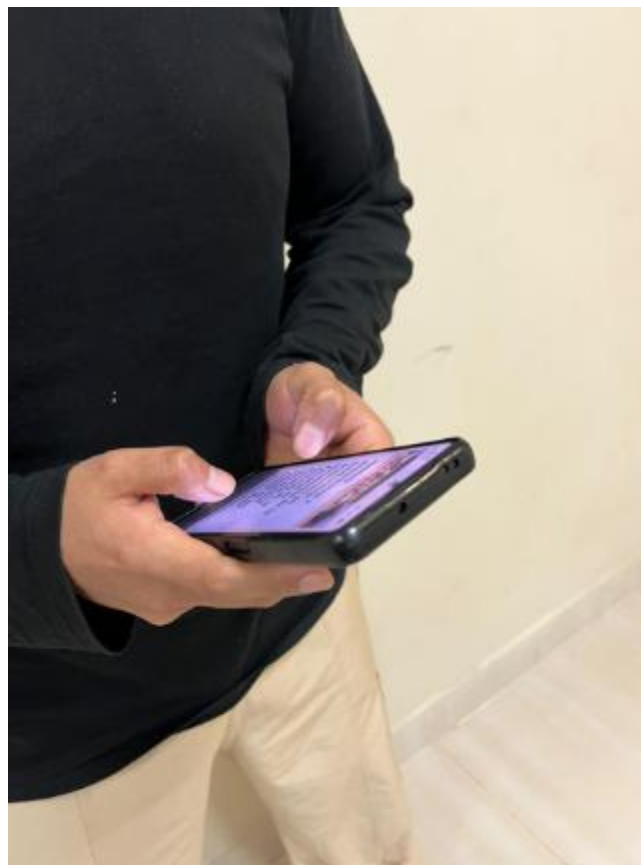


Foto de coordinación con la delegada del curso de Gestión de Servicio de alimentación



ANEXO 7:
FOTOS DE PARTICIPANTES COMPLETANDO EL CUESTIONARIO



ANEXO 8: VALIDEZ DEL INSTRUMENTO



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS.

| Nº | DIMENSIONES / Items | Pertinencia ¹ | | Relevancia ² | | Claridad ³ | | Sugerencias |
|--|---|--------------------------|----|-------------------------|----|-----------------------|----|-------------|
| | | Si | No | Si | No | Si | No | |
| DIMENSIÓN 1: Conducta alimentaria | | | | | | | | |
| 1 | ¿Cuántas comidas consumes al día? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 2 | ¿Qué tipo de preparación sueles consumir en las comidas principales? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 3 | ¿Cuál es el tiempo que dedicas para almorzar o cenar? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 4 | ¿Con qué frecuencia tomas desayuno? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 5 | Marca los alimentos que consumes en el refrigerio: | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 6 | ¿Qué tipo de bebidas consumes en el refrigerio? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 7 | ¿En qué condición comes las frutas? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 8 | ¿A qué horas sueles almorzar? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 9 | ¿En qué lugar sueles almorzar? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 10 | ¿Qué actividad realizas mientras almuerzas o cenas? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| DIMENSIÓN 2: Consumo de alimentos | | | | | | | | |
| 1 | ¿Con qué frecuencia consumes frutas? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 2 | ¿Con qué frecuencia consumes ensaladas de verduras? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 3 | ¿Con qué frecuencia consumes leche/yogur/queso? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 4 | ¿Con qué frecuencia consumes menestras? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 5 | ¿Con qué frecuencia consumes pescado? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 6 | ¿Con qué frecuencia consumes pollo? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 7 | ¿Con qué frecuencia consumes huevo? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 8 | ¿Con qué frecuencia consumes carne de res/higado y sangrecita? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 9 | ¿Con qué frecuencia consumes pan? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 10 | ¿Con qué frecuencia consumes cereales y tubérculos? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 11 | ¿Con qué frecuencia consumes alimentos fuentes de grasas buenas? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 12 | ¿Con qué frecuencia consumes postres/ helados? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 13 | ¿Con qué frecuencia consumes golosinas/ chocolates/ galletas rellenas? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 14 | ¿Con qué frecuencia consumes hamburguesa/ hot dog/ Pollo broaster/pizza? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 15 | ¿Con qué frecuencia consumes snacks (papas/ chizitos/ tortees/cuates, etc.)? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 16 | ¿Con qué frecuencia tomas bebidas azucaradas (gaseosas/néctar/ sporade/ citrut/ volt/ maltin power, etc)? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: BARAS LUNA MARÍA DEL CARMEN DNI: 40847194

Especialidad del validador: Lic. en Nutrición - Mg. Educación - Decana Universitaria

31 de 08 del 2017

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo
Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.


 Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS.

| Nº | DIMENSIONES / ítems | Pertinencia ¹ | | Relevancia ² | | Claridad ³ | | Sugerencias |
|--|--|--------------------------|----|-------------------------|----|-----------------------|----|-------------|
| | | Si | No | Si | No | Si | No | |
| DIMENSIÓN 1: Conducta alimentaria | | | | | | | | |
| 1 | ¿Cuántas comidas consumes al día? | / | | / | | / | | |
| 2 | ¿Qué tipo de preparación sueles consumir en las comidas principales? | / | / | / | / | / | / | |
| 3 | ¿Cuál es el tiempo que dedicas para almorzar o cenar? | / | | / | | / | | |
| 4 | ¿Con qué frecuencia tomas desayuno? | / | | / | | / | | |
| 5 | Marca los alimentos que consumes en el refrigerio: | / | | / | | / | | |
| 6 | ¿Qué tipo de bebidas consumes en el refrigerio? | / | | / | | / | | |
| 7 | ¿En qué condición comes las frutas? | / | | / | | / | | |
| 8 | ¿A qué horas sueles almorzar? | / | | / | | / | | |
| 9 | ¿En qué lugar sueles almorzar? | / | | / | | / | | |
| 10 | ¿Qué actividad realizas mientras almuerzas o cenas? | / | | / | | / | | |
| DIMENSIÓN 2: Consumo de alimentos | | | | | | | | |
| 1 | ¿Con qué frecuencia consumes frutas? | / | | / | | / | | |
| 2 | ¿Con qué frecuencia consumes ensaladas de verduras? | / | | / | | / | | |
| 3 | ¿Con qué frecuencia consumes leche/yogur/queso? | / | | / | | / | | |
| 4 | ¿Con qué frecuencia consumes menestras? | / | | / | | / | | |
| 5 | ¿Con qué frecuencia consumes pescado? | / | | / | | / | | |
| 6 | ¿Con qué frecuencia consumes pollo? | / | | / | | / | | |
| 7 | ¿Con qué frecuencia consumes huevo? | / | | / | | / | | |
| 8 | ¿Con qué frecuencia consumes carne de res/higado y sangrecita? | / | | / | | / | | |
| 9 | ¿Con qué frecuencia consumes pan? | / | | / | | / | | |
| 10 | ¿Con qué frecuencia consumes cereales y tubérculos? | / | | / | | / | | |
| 11 | ¿Con qué frecuencia consumes alimentos fuentes de grasas buenas? | / | | / | | / | | |
| 12 | ¿Con qué frecuencia consumes postres/ helados? | / | | / | | / | | |
| 13 | ¿Con qué frecuencia consumes golosinas/ chocolates/ galletas rellenas? | / | | / | | / | | |
| 14 | ¿Con qué frecuencia consumes hamburguesas/ hot dog/ Pollo broaster/pizza? | / | | / | | / | | |
| 15 | ¿Con qué frecuencia consumes snacks (papas/ chizitos/ tortees/cuates, etc.)? | / | | / | | / | | |
| 16 | ¿Con qué frecuencia tomas bebidas azucaradas (gaseosas/néctar/ sporade/ cítrul/ volt/ maltin power, etc.)? | / | | / | | / | | |

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [/] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Dr/ Mg: Luis E. Carriz Yéiza DNI: 86705391

Especialidad del validador: Filosofía y CC. Sociales

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Los Olivos, Dpto. de I.L. del 2017

[Firma]
Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS.

| N° | DIMENSIONES / ítems | Pertinencia ¹ | | Relevancia ² | | Claridad ³ | | Sugerencias |
|--|--|--------------------------|----|-------------------------|----|-----------------------|----|-------------|
| | | Si | No | Si | No | Si | No | |
| DIMENSIÓN 1: Conducta alimentaria | | | | | | | | |
| 1 | ¿Cuántas comidas consumes al día? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 2 | ¿Qué tipo de preparación sueles consumir en las comidas principales? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 3 | ¿Cuál es el tiempo que dedicas para almorzar o cenar? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 4 | ¿Con qué frecuencia tomas desayuno? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 5 | Marca los alimentos que consumes en el refrigerio: | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 6 | ¿Qué tipo de bebidas consumes en el refrigerio? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 7 | ¿En qué condición comes las frutas? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 8 | ¿A qué horas sueles almorzar? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 9 | ¿En qué lugar sueles almorzar? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 10 | ¿Qué actividad realizas mientras almuerzas o cenas? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| DIMENSIÓN 2: Consumo de alimentos | | | | | | | | |
| 1 | ¿Con qué frecuencia consumes frutas? | ✓ | No | ✓ | No | ✓ | No | |
| 2 | ¿Con qué frecuencia consumes ensaladas de verduras? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 3 | ¿Con qué frecuencia consumes leche/yogur/queso? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 4 | ¿Con qué frecuencia consumes menestras? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 5 | ¿Con qué frecuencia consumes pescado? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 6 | ¿Con qué frecuencia consumes pollo? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 7 | ¿Con qué frecuencia consumes huevo? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 8 | ¿Con qué frecuencia consumes carne de res/higado y sangrecita? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 9 | ¿Con qué frecuencia consumes pan? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 10 | ¿Con qué frecuencia consumes cereales y tubérculos? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 11 | ¿Con qué frecuencia consumes alimentos fuentes de grasas buenas? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 12 | ¿Con qué frecuencia consumes postres/ helados? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 13 | ¿Con qué frecuencia consumes golosinas/ chocolates/ galletas rellenas? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 14 | ¿Con qué frecuencia consumes hamburguesa/ hot dog/ Pollo broaster/pizza? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 15 | ¿Con qué frecuencia consumes snacks (papas/ chizitos/ tortees/cuates, etc.)? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 16 | ¿Con qué frecuencia tomas bebidas azucaradas (gaseosas/néctar/ sporade/ cifrut/ volt/ maitin power, etc.)? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Mg. KAREN QUIROZ CORNEJO DNI: 40 2772 08

Especialidad del validador: NUTRICIONISTA - Mg. DOCENCIA UNIVERSITARIA Y GESTIÓN EDUCATIVA

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.
Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

01 de 09 del 2017

Firma del Experto Informante.

ANEXO 9: BASE DE DATOS

| Marcas temporal | Puntuación | DI | D2 | Prior las cosas (UPN)Emplo: | Hom | Geneto | Edu | En qué ciclo académ | Carrera | L | Cuántas comidas | ¿Qué tipo de prepar 3 | ¿Cuáles es tiempo 4 | ¿Con qué frecuencia 5 | Selección y almén 6 | ¿Qué tipo de bebida? 7 | ¿En qué forma con 8 | ¿A qué hora sueles 9 | ¿En dónde sueles a 10 | ¿Qué actividades re 11 | FRECUENCIA DE 12 | FRECUENCIA DE 13 | FI | | | |
|--------------------|------------|----|----|-----------------------------|-----|-----------------------|--------|---------------------|---------|------------|--------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|------------------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|------------------|------------------------|------------------------|---------------------|---------------------|-----|
| 8/29/2023 10:08:40 | | | | 0 | SI | alepto N00274508Bunpe | Rony | Masculino | 22 | CICLO V | Psicología | 2 | Comidas | Sancocho y a la p | De 15 a 20 minutos | 3 a 4 veces a la sema | Fruas entera o pica | Agua natural | Fresca entera sin c | No tiene horario fi | En casa | Jugar o utilizar el co | Diatro 1 a 2 al día | Mensual 1 a 3 veces | Diar | |
| 8/29/2023 10:09:37 | | | | 0 | SI | alepto N0024520BUNPE | Andri | Femenino | 20 | CICLO VIII | Matrónica y Diseño | 3 | Comidas | Estofado y guiso | De 10 a 20 minutos | 3 a 4 veces a la sema | Snacks y galletas | Agua natural | Fresca entera con c | 100 pm a 159 pm | En casa | Jugar o utilizar el co | Diatro 1 a 2 al día | Diatro 1 a 2 al día | Diar | |
| 8/29/2023 10:37:46 | | | | 0 | SI | alepto N00388100Bunpe | Ana | Femenino | 20 | CICLO V | Enfermería | 3 | Comidas | Estofado y guiso | Más de 20 minutos | 3 a 4 veces a la sema | Pan opibolomolmu | Agua natural | Fresca entera con c | 100 pm a 159 pm | En casa | Ver televisión | Semanal 1 a 3 veces | Mensual 1 a 3 veces | Mer | |
| 8/29/2023 10:49:09 | | | | 0 | SI | alepto N0029920Bunpe | Dani | Femenino | 22 | CICLO VIII | Matrónica y Diseño | 2 | Comidas | Estofado y guiso | De 10 a 20 minutos | 1 a 2 veces a la sema | Snacks y galletas | Agua natural | Fresca entera con c | 100 pm a 159 pm | En casa | Escuchar radio más | Semanal 1 a 3 veces | Semanal 1 a 3 veces | Mer | |
| 8/29/2023 10:49:49 | | | | 0 | SI | alepto N0022194Bunpe | Andri | Femenino | 20 | CICLO VIII | Matrónica y Diseño | 4 | Comidas | Estofado y guiso | De 10 a 20 minutos | 3 a 4 veces a la sema | Hamburguercas o r | Gaseosas | Fresca entera con c | Más de las 3:00 pm | En restaurante | Ver televisión | Semanal 1 a 3 veces | Diatro 1 a 2 al día | Ser | |
| 8/29/2023 8:51:02 | | | | 0 | SI | alepto N0014594Bunpe | Flore | Femenino | 25 | CICLO VIII | Matrónica y Diseño | 4 | Comidas | Estofado y guiso | Más de 20 minutos | 3 a 4 veces a la sema | Fruas entera o pica | Agua natural | Fresca entera sin c | 12:00 pm a 12:59 pm | En casa | Conversar en la mes | Semanal 1 a 3 veces | Diatro 1 a 2 al día | Mer | |
| 8/29/2023 17:17:27 | | | | 0 | SI | alepto N0022404Bunpe | Rony | Masculino | 22 | CICLO VIII | Matrónica y Diseño | 5 | Comidas | Estofado y guiso | Más de 20 minutos | Diario | Snacks y galletas | Agua natural | Fresca entera con c | 100 pm a 159 pm | En casa | Puestos autorizados | Conversar en la mes | Diatro 1 a 2 al día | Mensual 1 a 3 veces | Ser |
| 8/29/2023 17:17:57 | | | | 0 | SI | alepto N0029580Bunpe | Naiara | Femenino | 20 | CICLO IV | Osteología | 4 | Comidas | Salados | De 10 a 20 minutos | 3 a 4 veces a la sema | Pan opibolomolmu | Refrescos de fruta na | Fresca entera con c | 100 pm a 159 pm | En casa | Quisoso de la Univer | Conversar en la mes | Mensual 1 a 3 veces | Mensual 1 a 3 veces | Mer |
| 8/29/2023 17:19:23 | | | | 0 | SI | alepto N0029580Bunpe | Naiara | Femenino | 21 | CICLO VII | Osteología | 3 | Comidas | Estofado y guiso | Más de 20 minutos | 5 a 6 veces a la sema | Snacks y galletas | Agua natural | Fresca entera sin c | No tiene horario fi | En casa | Quisoso de la Univer | Ver televisión | Mensual 1 a 3 veces | Mensual 1 a 3 veces | Mer |
| 8/29/2023 17:19:23 | | | | 0 | SI | alepto N0029580Bunpe | Naiara | Femenino | 19 | CICLO IV | Osteología | 3 | Comidas | Estofado y guiso | Más de 20 minutos | 3 a 4 veces a la sema | Pan opibolomolmu | Refrescos de fruta na | Fresca entera con c | No tiene horario fi | En casa | Puestos de ambulanc | Conversar en la mes | Mensual 1 a 3 veces | Diatro 1 a 2 al día | Mer |
| 8/29/2023 17:30:55 | | | | 0 | SI | alepto N0022498Bunpe | Andri | Femenino | 20 | CICLO VII | Osteología | 3 | Comidas | Estofado y guiso | De 10 a 20 minutos | Diario | Pan opibolomolmu | Agua natural | Fresca entera con c | 100 pm a 159 pm | En casa | Ver televisión | Semanal 1 a 3 veces | Mensual 1 a 3 veces | Ser | |
| 8/29/2023 17:33:07 | | | | 0 | SI | alepto N002589Bunpe | Giani | Femenino | 20 | CICLO VII | Osteología | 5 | Comidas | Sancocho y a la p | De 15 a 20 minutos | Diario | Snacks y galletas | Agua natural | Fresca picada o en tr | 2:00 pm a 2:59 pm | En casa | Ver televisión | Diatro 1 a 2 al día | Semanal 1 a 3 veces | Ser | |
| 8/29/2023 17:34:07 | | | | 0 | SI | alepto N002886Bunpe | Paul | Femenino | 27 | CICLO VI | Osteología | 5 | Comidas | Estofado y guiso | Más de 20 minutos | Mancha | Snacks y galletas | Nectar y/o bebidas re | En jugos | 2:00 pm a 2:59 pm | En casa | Quisoso de la Univer | Conversar en la mes | Mensual 1 a 3 veces | Mensual 1 a 3 veces | Mer |
| 8/29/2023 17:36:56 | | | | 0 | SI | alepto N002798Bunpe | Enele | Femenino | 22 | CICLO VI | Osteología | 3 | Comidas | Estofado y guiso | Más de 20 minutos | Diario | Pan opibolomolmu | Refrescos de fruta na | Fresca entera sin c | 100 pm a 159 pm | En casa | Ver televisión | Semanal 1 a 3 veces | Diatro 1 a 2 al día | Mer | |
| 8/29/2023 17:39:21 | | | | 0 | SI | alepto N0027029 | Eduh | Masculino | 21 | CICLO VI | Osteología | 4 | Comidas | Frituras/Bocaste | De 10 a 20 minutos | 1 a 2 veces a la sema | Snacks y galletas | Gaseosas | Fresca entera sin c | 100 pm a 159 pm | En casa | Jugar o utilizar el co | Mensual 1 a 3 veces | Semanal 1 a 3 veces | Ser | |
| 8/29/2023 17:42:57 | | | | 0 | SI | alepto N0023078Bunpe | Andri | Femenino | 19 | CICLO VI | Osteología | 2 | Comidas | Estofado y guiso | De 10 a 20 minutos | 1 a 2 veces a la sema | Hamburguercas o r | Gaseosas | Fresca entera sin c | 100 pm a 159 pm | En casa | Jugar o utilizar el co | Mensual 1 a 3 veces | Mensual 1 a 3 veces | Mer | |
| 8/29/2023 17:50:30 | | | | 0 | SI | alepto N003090Bunpe | Tracy | Femenino | 19 | CICLO V | Osteología | 3 | Comidas | Estofado y guiso | Más de 20 minutos | Diario | Snacks y galletas | Refrescos de fruta na | Fresca entera con c | 2:00 pm a 2:59 pm | En casa | Jugar o utilizar el co | Mensual 1 a 3 veces | Diatro 1 a 2 al día | Ser | |
| 8/29/2023 17:53:00 | | | | 0 | SI | alepto N003090Bunpe | Angie | Femenino | 19 | CICLO V | Osteología | 2 | Comidas | Estofado y guiso | Más de 20 minutos | Diario | Pan opibolomolmu | Agua natural | Fresca picada o en tr | 100 pm a 159 pm | En casa | Jugar o utilizar el co | Mensual 1 a 3 veces | Mensual 1 a 3 veces | Mer | |
| 8/29/2023 19:07:36 | | | | 0 | SI | alepto N0026591Bunpe | Eliel | Masculino | 21 | CICLO VII | Psicología | 4 | Comidas | Estofado y guiso | De 10 a 20 minutos | 5 a 6 veces a la sema | Fruas entera o pica | Refrescos de fruta na | Fresca entera con c | 2:00 pm a 2:59 pm | En casa | Ver televisión | Semanal 1 a 3 veces | Diatro 1 a 2 al día | Mer | |
| 8/29/2023 18:08:23 | | | | 0 | SI | alepto N0027247Bunpe | Lisivi | Femenino | 20 | CICLO VII | Psicología | 5 | Comidas | Estofado y guiso | Más de 20 minutos | Diario | Snacks y galletas | Agua natural | Fresca entera sin c | 100 pm a 159 pm | En casa | Jugar o utilizar el co | Mensual 1 a 3 veces | Semanal 1 a 3 veces | Ser | |
| 8/29/2023 18:10:10 | | | | 0 | SI | alepto N00387074 | MMI | Femenino | 22 | CICLO VI | Psicología | 2 | Comidas | Estofado y guiso | Más de 20 minutos | 3 a 4 veces a la sema | Fruas entera o pica | Refrescos de fruta na | Fresca picada o en tr | 100 pm a 159 pm | En casa | Jugar o utilizar el co | Mensual 1 a 2 al día | Mensual 1 a 3 veces | Diar | |
| 8/29/2023 18:10:52 | | | | 0 | SI | alepto N00385214 | Nihs | Femenino | 22 | CICLO V | Psicología | 4 | Comidas | Sancocho y a la p | De 15 a 20 minutos | 1 a 2 veces a la sema | Snacks y galletas | Agua natural | Fresca entera con c | 100 pm a 159 pm | En casa | Quisoso de la Univer | Conversar en la mes | Semanal 1 a 3 veces | Semanal 1 a 3 veces | Mer |
| 8/29/2023 18:13:54 | | | | 0 | SI | alepto N002797Bunpe | Valer | Femenino | 24 | CICLO VII | Psicología | 4 | Comidas | Estofado y guiso | De 10 a 20 minutos | Diario | Pan opibolomolmu | Agua natural | En jugos | 100 pm a 159 pm | En casa | Conversar en la mes | Semanal 1 a 3 veces | Semanal 1 a 3 veces | Mer | |
| 8/29/2023 20:41:09 | | | | 0 | SI | alepto N0026780Bunpe | Cora | Femenino | 22 | CICLO VIII | Matrónica y Diseño | 4 | Comidas | Estofado y guiso | De 10 a 20 minutos | Diario | Fruas entera o pica | Agua natural | Fresca entera con c | 100 pm a 159 pm | En casa | Conversar en la mes | Semanal 1 a 3 veces | Semanal 1 a 3 veces | Ser | |
| 8/29/2023 21:40:52 | | | | 0 | SI | alepto N0027450Bunpe | Dani | Femenino | 20 | CICLO VII | Psicología | 3 | Comidas | Sancocho y a la p | Más de 20 minutos | Diario | Pan opibolomolmu | Refrescos de fruta na | Fresca entera con c | 100 pm a 159 pm | En casa | Ver televisión | Diatro 1 a 2 al día | Diatro 1 a 3 al día | Ser | |
| 8/29/2023 18:26:57 | | | | 0 | SI | alepto N007080Bunpe | Karin | Femenino | 24 | CICLO VI | Matrónica y Diseño | 3 | Comidas | Estofado y guiso | De 10 a 20 minutos | 5 a 6 veces a la sema | Fruas entera o pica | Agua natural | Fresca entera con c | 100 pm a 159 pm | En casa | Ver televisión | Semanal 1 a 3 veces | Mensual 1 a 3 veces | Ser | |
| 8/29/2023 18:24:52 | | | | 0 | SI | alepto N0022581Bunpe | Giani | Femenino | 22 | CICLO VII | Psicología | 4 | Comidas | Estofado y guiso | Más de 20 minutos | Diario | Pan opibolomolmu | Refrescos de fruta na | Fresca entera con c | 100 pm a 159 pm | En casa | Jugar o utilizar el co | Mensual 1 a 3 veces | Semanal 1 a 3 veces | Ser | |
| 8/29/2023 18:07:39 | | | | 0 | SI | alepto N0030478Bunpe | Kate | Femenino | 21 | CICLO V | Psicología | 3 | Comidas | Estofado y guiso | Más de 20 minutos | Diario | Snacks y galletas | Refrescos de fruta na | Fresca entera sin c | 100 pm a 159 pm | En casa | Puestos de ambulanc | Jugar o utilizar el co | Mensual 1 a 3 veces | Mensual 1 a 3 veces | Ser |
| 8/29/2023 18:21:53 | | | | 0 | SI | alepto N00310041 | Josua | Masculino | 21 | CICLO V | Psicología | 2 | Comidas | Estofado y guiso | Más de 20 minutos | 5 a 6 veces a la sema | Snacks y galletas | Gaseosas | Fresca entera con c | No tiene horario fi | En casa | Conversar en la mes | Diatro 1 a 2 al día | Diatro 1 a 2 al día | Diar | |
| 8/29/2023 18:27:53 | | | | 0 | SI | alepto N0029524Bunpe | Chris | Femenino | 20 | CICLO VIII | Matrónica y Diseño | 3 | Comidas | Sancocho y a la p | Más de 20 minutos | Diario | Snacks y galletas | Infusiones | Fresca entera con c | No tiene horario fi | En casa | Ver televisión | Semanal 1 a 3 veces | Diatro 1 a 2 al día | Ser | |
| 8/29/2023 18:28:47 | | | | 0 | SI | alepto N0031044Bunpe | Yvett | Femenino | 21 | CICLO VIII | Matrónica y Diseño | 4 | Comidas | Estofado y guiso | Más de 20 minutos | Diario | Pan opibolomolmu | Refrescos de fruta na | Fresca entera con c | No tiene horario fi | En casa | Leer | Diatro 2 a 3 al día | Diatro 2 a 3 al día | Diar | |
| 8/29/2023 21:07:48 | | | | 0 | SI | alepto N0032247Bunpe | Nick | Masculino | 23 | CICLO IV | Matrónica y Diseño | 5 | Comidas | Estofado y guiso | Más de 20 minutos | Diario | Pan opibolomolmu | Infusiones | Fresca entera sin c | No tiene horario fi | En casa | Jugar o utilizar el co | Mensual 1 a 3 veces | Diatro 1 a 2 al día | Ser | |
| 8/29/2023 22:50:04 | | | | 0 | SI | alepto N0039588Bunpe | Eliel | Femenino | 20 | CICLO V | Osteología | 3 | Comidas | Estofado y guiso | Más de 20 minutos | Diario | Fruas entera o pica | Agua natural | Fresca entera sin c | 100 pm a 159 pm | En casa | Leer | Semanal 1 a 3 veces | Semanal 1 a 3 veces | Ser | |
| 8/29/2023 18:20:59 | | | | 0 | SI | alepto N0030534Bunpe | Alm | Masculino | 20 | CICLO IV | Psicología | 3 | Comidas | Frituras/Bocaste | De 10 a 20 minutos | Diario | Snacks y galletas | Agua natural | Fresca picada o en tr | 100 pm a 159 pm | En casa | Ver televisión | Mensual 1 a 3 veces | Diatro 1 a 2 al día | Ser | |
| 8/29/2023 18:20:40 | | | | 0 | SI | alepto N0023040Bunpe | Yvett | Femenino | 20 | CICLO VIII | Matrónica y Diseño | 4 | Comidas | Estofado y guiso | Más de 20 minutos | Mancha | Snacks y galletas | Agua natural | Fresca entera con c | 100 pm a 159 pm | En casa | Conversar en la mes | Semanal 1 a 3 veces | Mensual 1 a 3 veces | Mer | |
| 8/29/2023 18:20:40 | | | | 0 | SI | alepto N0023040Bunpe | Yvett | Femenino | 24 | CICLO VI | Matrónica y Diseño | 4 | Comidas | Estofado y guiso | Más de 20 minutos | 5 a 6 veces a la sema | Fruas entera o pica | Agua natural | Fresca entera con c | 100 pm a 159 pm | En casa | Ver televisión | Diatro 1 a 2 al día | Semanal 1 a 3 veces | Ser | |
| 8/29/2023 18:20:40 | | | | 0 | SI | alepto N002597Bunpe | Sand | Femenino | 21 | CICLO VIII | Matrónica y Diseño | 5 | Comidas | Estofado y guiso | Más de 20 minutos | Diario | Fruas entera o pica | Agua natural | Fresca entera con c | 2:00 pm a 2:59 pm | En casa | Conversar en la mes | Semanal 1 a 3 veces | Diatro 1 a 2 al día | Mer | |
| 8/29/2023 17:30:31 | | | | 0 | SI | alepto N00249384 | Eveli | Femenino | 22 | CICLO VIII | Matrónica y Diseño | 5 | Comidas | Sancocho y a la p | De 15 a 20 minutos | Diario | Fruas entera o pica | Agua natural | Fresca picada o en tr | 100 pm a 159 pm | En casa | Ver televisión | Diatro 1 a 2 al día | Diatro 1 a 2 al día | Ser | |
| 8/29/2023 18:19:00 | | | | 0 | SI | alepto N0030220Bunpe | Aure | Femenino | 30 | CICLO VIII | Matrónica y Diseño | 4 | Comidas | Estofado y guiso | Más de 20 minutos | Diario | Snacks y galletas | Agua natural | Fresca entera con c | 100 pm a 159 pm | En casa | Leer | Semanal 1 a 3 veces | Diatro 1 a 2 al día | Ser | |
| 8/29/2023 17:56:49 | | | | 0 | SI | alepto N00234634 | Yvett | Femenino | 20 | CICLO VIII | Matrónica y Diseño | 4 | Comidas | Estofado y guiso | Más de 20 minutos | Mancha | Snacks y galletas | Agua natural | Fresca entera con c | 100 pm a 159 pm | En casa | Ver televisión | Diatro 1 a 2 al día | Semanal 1 a 3 veces | Mer | |
| 8/29/2023 18:26:47 | | | | 0 | SI | alepto N0049187Bunpe | Marl | Femenino | 24 | CICLO IX | Matrónica y Diseño | 4 | Comidas | Estofado y guiso | Más de 20 minutos | 5 a 6 veces a la sema | Fruas entera o pica | Agua natural | Fresca entera con c | 100 pm a 159 pm | En casa | Ver televisión | Diatro 1 a 2 al día | Semanal 1 a 3 veces | Ser | |
| 8/29/2023 18:25:05 | | | | 0 | SI | alepto N00277034Bunpe | Lisivi | Masculino | 22 | CICLO VI | Terapia Física y P | 3 | Comidas | Estofado y guiso | Más de 20 minutos | 1 a 2 veces a la sema | Pan opibolomolmu | Agua natural | Fresca entera con c | 12:00 pm a 12:59 pm | En casa | Conversar en la mes | Diatro 1 a 2 al día | Diatro 1 a 2 al día | Diar | |
| 8/29/2023 18:25:27 | | | | 0 | SI | alepto N0029589Bunpe | Adri | Femenino | 21 | CICLO VI | Terapia Física y P | 3 | Comidas | Estofado y guiso | De 10 a 20 minutos | Diario | Snacks y galletas | Refrescos de fruta na | Fresca entera con c | 100 pm a 159 pm | En casa | Conversar en la mes | Diatro 1 a 2 al día | Diatro 1 a 2 al día | Diar | |
| 8/29/2023 18:26:46 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Puntuación | Habitos alimentarios | D1 | Conducta alimentaria | D2 | Consumos de alimentos | | |
|------------|----------------------|----|----------------------|----|-----------------------|-----------------|----|
| 90 | POCO SALUDABLE | 35 | POCO SALUDABLE | 55 | POCO SALUDABLE | Logro | 14 |
| 87 | POCO SALUDABLE | 29 | POCO SALUDABLE | 58 | POCO SALUDABLE | Logro | 16 |
| 85 | POCO SALUDABLE | 40 | SALUDABLE | 45 | POCO SALUDABLE | Logro destacado | 17 |
| 90 | POCO SALUDABLE | 35 | POCO SALUDABLE | 55 | POCO SALUDABLE | Logro | 15 |
| 83 | POCO SALUDABLE | 28 | POCO SALUDABLE | 55 | POCO SALUDABLE | Logro | 16 |
| 101 | SALUDABLE | 47 | SALUDABLE | 54 | POCO SALUDABLE | Logro | 15 |
| 95 | POCO SALUDABLE | 42 | SALUDABLE | 53 | POCO SALUDABLE | Logro | 15 |
| 84 | POCO SALUDABLE | 36 | POCO SALUDABLE | 48 | POCO SALUDABLE | Logro | 16 |
| 80 | POCO SALUDABLE | 34 | POCO SALUDABLE | 46 | POCO SALUDABLE | Logro | 16 |
| 79 | POCO SALUDABLE | 33 | POCO SALUDABLE | 46 | POCO SALUDABLE | Logro destacado | 17 |
| 86 | POCO SALUDABLE | 41 | SALUDABLE | 45 | POCO SALUDABLE | Logro destacado | 17 |
| 92 | POCO SALUDABLE | 38 | SALUDABLE | 54 | POCO SALUDABLE | Logro destacado | 17 |
| 79 | POCO SALUDABLE | 32 | POCO SALUDABLE | 47 | POCO SALUDABLE | Logro | 16 |
| 90 | POCO SALUDABLE | 40 | POCO SALUDABLE | 50 | POCO SALUDABLE | Logro destacado | 17 |
| 69 | POCO SALUDABLE | 26 | POCO SALUDABLE | 43 | POCO SALUDABLE | Dificultad | 12 |
| 76 | POCO SALUDABLE | 33 | POCO SALUDABLE | 43 | POCO SALUDABLE | Logro | 14 |
| 86 | POCO SALUDABLE | 37 | SALUDABLE | 49 | POCO SALUDABLE | Logro destacado | 17 |
| 84 | POCO SALUDABLE | 38 | SALUDABLE | 46 | POCO SALUDABLE | Logro | 16 |
| 88 | POCO SALUDABLE | 40 | SALUDABLE | 48 | POCO SALUDABLE | Logro destacado | 18 |
| 92 | POCO SALUDABLE | 39 | SALUDABLE | 53 | POCO SALUDABLE | Logro | 16 |
| 93 | POCO SALUDABLE | 36 | POCO SALUDABLE | 57 | POCO SALUDABLE | Logro | 15 |
| 87 | POCO SALUDABLE | 39 | SALUDABLE | 48 | POCO SALUDABLE | Logro | 16 |
| 87 | POCO SALUDABLE | 38 | SALUDABLE | 49 | POCO SALUDABLE | Logro destacado | 17 |
| 98 | SALUDABLE | 46 | SALUDABLE | 52 | POCO SALUDABLE | Logro destacado | 17 |
| 95 | POCO SALUDABLE | 43 | SALUDABLE | 52 | POCO SALUDABLE | Logro destacado | 17 |
| 99 | SALUDABLE | 41 | SALUDABLE | 58 | POCO SALUDABLE | Logro | 15 |
| 104 | SALUDABLE | 45 | SALUDABLE | 59 | POCO SALUDABLE | Logro destacado | 17 |
| 79 | POCO SALUDABLE | 33 | POCO SALUDABLE | 46 | POCO SALUDABLE | Logro | 15 |
| 86 | POCO SALUDABLE | 32 | POCO SALUDABLE | 54 | POCO SALUDABLE | Logro destacado | 17 |
| 88 | POCO SALUDABLE | 36 | POCO SALUDABLE | 52 | POCO SALUDABLE | Logro destacado | 17 |
| 104 | SALUDABLE | 41 | SALUDABLE | 63 | SALUDABLE | Logro | 14 |
| 95 | POCO SALUDABLE | 37 | SALUDABLE | 58 | POCO SALUDABLE | Logro | 15 |
| 99 | SALUDABLE | 43 | SALUDABLE | 56 | POCO SALUDABLE | Logro destacado | 18 |
| 84 | POCO SALUDABLE | 34 | POCO SALUDABLE | 50 | POCO SALUDABLE | Logro destacado | 17 |
| 91 | POCO SALUDABLE | 42 | SALUDABLE | 49 | POCO SALUDABLE | Logro destacado | 17 |
| 102 | SALUDABLE | 47 | SALUDABLE | 55 | POCO SALUDABLE | Logro destacado | 17 |
| 105 | SALUDABLE | 43 | SALUDABLE | 62 | SALUDABLE | Logro | 16 |
| 97 | SALUDABLE | 42 | SALUDABLE | 55 | POCO SALUDABLE | Logro destacado | 17 |
| 83 | SALUDABLE | 34 | POCO SALUDABLE | 49 | POCO SALUDABLE | Logro | 16 |
| 95 | SALUDABLE | 43 | SALUDABLE | 52 | POCO SALUDABLE | Logro | 15 |
| 98 | SALUDABLE | 42 | SALUDABLE | 56 | POCO SALUDABLE | Logro destacado | 18 |
| 92 | SALUDABLE | 41 | SALUDABLE | 51 | POCO SALUDABLE | Logro | 16 |
| 98 | SALUDABLE | 36 | POCO SALUDABLE | 62 | SALUDABLE | Logro | 16 |
| 89 | SALUDABLE | 37 | SALUDABLE | 52 | POCO SALUDABLE | Logro destacado | 17 |
| 87 | SALUDABLE | 35 | POCO SALUDABLE | 52 | POCO SALUDABLE | Logro | 16 |
| 86 | SALUDABLE | 40 | SALUDABLE | 46 | POCO SALUDABLE | Logro | 16 |
| 84 | SALUDABLE | 36 | POCO SALUDABLE | 48 | POCO SALUDABLE | Logro destacado | 17 |
| 98 | SALUDABLE | 36 | POCO SALUDABLE | 62 | SALUDABLE | Logro destacado | 17 |
| 75 | SALUDABLE | 24 | POCO SALUDABLE | 51 | POCO SALUDABLE | Logro | 14 |
| 93 | SALUDABLE | 43 | SALUDABLE | 50 | POCO SALUDABLE | Logro | 16 |
| 85 | SALUDABLE | 36 | POCO SALUDABLE | 49 | POCO SALUDABLE | Logro | 16 |
| 94 | SALUDABLE | 34 | POCO SALUDABLE | 60 | SALUDABLE | Logro destacado | 17 |
| 100 | SALUDABLE | 40 | SALUDABLE | 60 | SALUDABLE | Logro destacado | 17 |
| 96 | SALUDABLE | 40 | SALUDABLE | 56 | POCO SALUDABLE | Logro | 15 |
| 89 | SALUDABLE | 33 | POCO SALUDABLE | 56 | POCO SALUDABLE | Logro destacado | 17 |
| 98 | SALUDABLE | 41 | SALUDABLE | 57 | POCO SALUDABLE | Logro destacado | 17 |
| 87 | SALUDABLE | 37 | SALUDABLE | 50 | POCO SALUDABLE | Logro | 15 |
| 102 | SALUDABLE | 41 | SALUDABLE | 61 | SALUDABLE | Logro destacado | 18 |
| 100 | SALUDABLE | 42 | SALUDABLE | 58 | POCO SALUDABLE | Logro destacado | 18 |
| 89 | SALUDABLE | 38 | SALUDABLE | 51 | POCO SALUDABLE | Logro destacado | 17 |
| 93 | SALUDABLE | 39 | SALUDABLE | 54 | POCO SALUDABLE | Logro destacado | 17 |
| 92 | SALUDABLE | 39 | SALUDABLE | 53 | POCO SALUDABLE | Dificultad | 13 |
| 97 | SALUDABLE | 44 | SALUDABLE | 53 | POCO SALUDABLE | Logro | 15 |
| 86 | SALUDABLE | 39 | SALUDABLE | 47 | POCO SALUDABLE | Logro destacado | 17 |
| 103 | SALUDABLE | 40 | SALUDABLE | 63 | SALUDABLE | Logro | 16 |
| 103 | SALUDABLE | 42 | SALUDABLE | 61 | SALUDABLE | Logro destacado | 17 |
| 64 | SALUDABLE | 28 | POCO SALUDABLE | 36 | NO SALUDABLE | Logro | 15 |
| 97 | SALUDABLE | 42 | SALUDABLE | 55 | POCO SALUDABLE | Logro | 16 |
| 86 | SALUDABLE | 35 | POCO SALUDABLE | 51 | POCO SALUDABLE | Logro destacado | 17 |
| 93 | SALUDABLE | 42 | SALUDABLE | 51 | POCO SALUDABLE | Logro destacado | 18 |
| 94 | SALUDABLE | 42 | SALUDABLE | 52 | POCO SALUDABLE | Logro destacado | 18 |
| 100 | SALUDABLE | 42 | SALUDABLE | 58 | POCO SALUDABLE | Logro | 16 |
| 85 | SALUDABLE | 34 | POCO SALUDABLE | 51 | POCO SALUDABLE | Logro destacado | 18 |
| 81 | SALUDABLE | 31 | POCO SALUDABLE | 50 | POCO SALUDABLE | Logro destacado | 17 |
| 74 | SALUDABLE | 30 | POCO SALUDABLE | 44 | POCO SALUDABLE | Logro destacado | 17 |