



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Nutrición y Dietética

“RELACIÓN ENTRE LA CALIDAD NUTRICIONAL DEL DESAYUNO Y RENDIMIENTO ESCOLAR EN NIÑOS DE NIVEL PRIMARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LIMA”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciado en Nutrición y Dietética

Autores:

Karen Noemi Gamarra Zuñiga
David Enrique Esparza Espino

Asesor:

Maestro Jesús Rojas Jaimes

Lima - Perú

2022

DEDICATORIA

A mis padres por haberme permitido llegar hasta este punto de mi vida, ser mi sostén, motivarme y apoyarme en todo momento de esta etapa, a mis tutores, por la confianza que me otorgaron, he aprendido mucho de ellos, a mis compañeros y a las personas que me apoyaron y acompañaron durante mi etapa universitaria.

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a Dios por darnos paciencia y la sabiduría para realizar este trabajo de investigación y culminar nuestra etapa universitaria.

Agradecemos a nuestros padres por ser nuestro motor durante este tiempo, ser nuestra fuerza y apoyo, por depositar su confianza en nosotros, por sus consejos, por su amor y por los valores inculcados.

A nuestro asesor Jesús Rojas Jaimés por su dedicación, paciencia y apoyo en estos meses que estuvo pendiente de nosotros para culminar con este trabajo de investigación.

A los docentes de la Universidad Privada del Norte por los conocimientos brindados, su apoyo, confianza y amistad en estos cinco años.

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA	I
AGRADECIMIENTO	II
ÍNDICE DE TABLA	V
RESUMEN	VI
ABSTRACT.....	VII
CAPITULO I: INTRODUCCIÓN	1
1.1. Realidad problemática:.....	1
1.2. Formulación del problema:	3
1.2.1. Pregunta del problema:	3
1.2.2. Pregunta del problema específico:	3
1.3. Bases teóricas:	4
1.3.1. Desayuno:	4
1.3.1.1. Definición del desayuno:.....	4
1.3.1.2. Beneficios del desayuno:.....	4
1.3.1.3. Composición y calidad nutricional del desayuno:.....	4
1.3.2. Rendimiento escolar:	5
1.3.2.1. Definición del rendimiento escolar:	5
1.3.2.2. Importancia del rendimiento escolar:	5
1.3.2.3. Medición del rendimiento escolar:	5
1.3.2.4. Escala de calificación:	6
1.4. Antecedentes:	6
1.4.1. Antecedentes nacionales:	6
1.4.2. Antecedentes internacionales:.....	7
1.5. Objetivos:	7
1.5.1. Objetivo general:.....	7
1.5.2. Objetivos específicos:	7
1.6. Hipótesis.....	8
1.6.1. Hipótesis general:.....	8
1.6.2. Hipótesis específicas.....	8
1.7. Justificación:.....	9
CAPITULO II: METODOLOGÍA	10
2.1. Tipo de investigación	10



2.2. Población:.....	10
2.3. Criterios de inclusión:	10
2.4. Criterios de exclusión:	10
2.5. Muestra.....	11
2.6. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos:.....	11
2.6.1 Técnicas e instrumentos: encuesta estructurada	11
2.6.2. Procedimiento de recolección de datos:.....	12
2.6.3. Procesamiento y análisis de datos:.....	13
2.7. Aspectos éticos:.....	13
CAPITULO III: RESULTADOS.....	14
3.2. Análisis de la ingesta habitual del desayuno.....	16
3.3. Calidad del desayuno	17
3.4. Rendimiento académico	18
3.5. Relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico.....	18
CAPITULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	20
4.1. Discusiones:	20
4.2. Conclusiones	22
4.3. Recomendaciones.....	23
REFERENCIAS.....	24
ANEXOS	31

ÍNDICE DE TABLA

Tabla 1 <i>Características de los niños</i> _____	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 2 <i>Ingesta habitual del desayuno</i> _____	16
Tabla 3. <i>Calidad del desayuno</i> _____	17
Tabla 4. <i>Rendimiento académico</i> _____	18
Tabla 5 <i>Tabla cruzada Calidad del desayuno*Rendimiento académico</i> _____	19
Tabla 6. <i>Significado de la relación entre la calidad del desayuno y rendimiento escolar</i> _____	19

RESUMEN

El objetivo general del presente estudio fue analizar la relación entre la ingesta de desayuno y rendimiento escolar en ciento tres niños del nivel primario de un centro educativo estatal ubicado en el distrito de San Martín de Porres en Lima, Perú; se aplicó una encuesta por Google Forms. dirigida a los padres donde se evalúa la frecuencia del consumo del desayuno, los grupos de alimentos que se consumen en el desayuno y un recordatorio de lunes a viernes, los datos recolectados fueron tabulados en Excel y SPSS para proceder con la relación entre estas variables.

Respecto a la relación entre la calidad del desayuno el rendimiento escolar se encontró que el 20,4% consume un desayuno de insuficiente calidad, el 60,7% consume un desayuno de mejorable calidad y por último un 12,6% consume un desayuno de buena calidad. Los resultados indican que el consumo de un desayuno de buena calidad es importante ya que omitir este tiempo de comida se encuentra relacionado a un ineficiente rendimiento académico.

Palabras claves: Calidad nutricional, Desayuno, Rendimiento escolar, Niños

ABSTRACT

The general objective of this study was to analyze the relationship between breakfast intake and school performance in one hundred and three children of the primary level of a state educational center located in the district of San Martín de Porres in Lima, Peru; A Google forms survey was applied to parents where the frequency of breakfast consumption, the food groups consumed at breakfast and a reminder from Monday to Friday were evaluated, the data collected was tabulated in Excel and SPSS to proceed with the relationship between these variables.

Regarding the relationship between the quality of breakfast and school performance, it was found that 20.4% consume a breakfast of insufficient quality, 60.7% consume a breakfast of improved quality and finally 12.6% consume a breakfast of good quality. The results indicate that the consumption of a good quality breakfast is important since skipping this meal time is related to inefficient academic performance.

CAPITULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática:

En los últimos tiempos se ha podido observar que en los niños hay un incremento de problemas nutricionales, los cuales pueden ser sobrepeso, obesidad, anemia, entre otros. A nivel mundial se estima que para el 2025 haya un aumento de 70 millones de niños con sobrepeso y obesidad¹. El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia en América Latina y el Caribe, menciona que uno de cada tres niños está desnutrido u obeso, lo cual no les permite crecer bien. Estos problemas se pueden dar por distintos factores como económicos, genéticos o por los hábitos alimenticios de los padres o apoderados de los menores².

Estos problemas nutricionales suelen observarse en las instituciones educativas pudiendo afectar el rendimiento académico. Son varios los factores que limitan el rendimiento escolar, dentro de ellos encontramos los aspectos sociales, económicos y afectivos. Las consecuencias del déficit de nutrientes se verán reflejadas en poco tiempo en el desempeño escolar, con mayor probabilidad de repetir el año escolar y/o con posibilidad de dejar la escuela primaria en comunidades de bajo nivel socio económico. La pobreza está vinculada con el retraso del desarrollo cognitivo por ende su desarrollo no será productivo. La desnutrición crónica es endémica y las tasas de morbimortalidad son significativamente altas³.

La alimentación es uno de los factores más directamente relacionados con el desarrollo de un país y con el bienestar de sus habitantes; sin embargo, es frecuente encontrar que en los países más desarrollados hay desequilibrios nutricionales ligados a la forma de vida actual. Si bien es cierto que una correcta nutrición es deseable a cualquier edad, la población escolar despierta un especial interés en el estudio nutricional debido a diversos factores, biológicos, psicológicos, y sociales y, es que la alimentación constituye un elemento fundamental para un

buen desarrollo somático y psicomotor sobre todo en la primera infancia en la etapa escolar⁴.

Es necesario asegurar un adecuado aporte de energía y nutrientes para evitar situaciones carenciales. Casos graves no solo pueden causar alteraciones en la salud, sino también afectar el comportamiento del alumno/a en el centro, así como su rendimiento escolar y/o a su predisposición para aprender. A nivel emocional, pueden ocasionar estrés afectando a su concentración⁵.

Un estudio menciona que los niños que van al colegio sin desayunar tienen un menor rendimiento escolar que los que desayunan. Sin embargo, dicho estudio obvia un factor importante, indica que generalmente los niños que desayunan de forma regular viven en un ambiente más metódico, se levantan más temprano para desayunar y lo hacen en familia, suelen tener ayuda para hacer los deberes, etc.⁶.

Los desayunos estudiantiles fueron una estrategia del gobierno peruano a lo largo de la década pasada que buscaba combatir la desnutrición y mejorar el rendimiento académico, de forma simultánea. Hubo dos programas de desayuno por parte del estado, bastante semejantes entre sí, uno a cargo del Fondo Nacional de Indemnización y Desarrollo Social (FONCODES) y otro a cargo del Programa Nacional de Asistencia Alimentaria (PRONAA). Entre estos dos programas han cubierto la gran mayoría de estudiantes peruanos⁷.

El Ministerio de Educación cada año evalúa por lo menos medio millón de niñas y niños de segundo grado de primaria, con el fin de monitorear el avance en habilidades como lecto-escritura y en el manejo de conceptos matemáticos básicos. El rendimiento es el resultado de procesos acumulativos de adquisición de conocimientos, por lo que se puede concebir como uno de producción, donde los insumos contemporáneos y pasados se combinan con la dotación genética de un individuo, determinada al momento de concepción para producir un resultado⁸.

Un estudio muestra que una inadecuada alimentación causa gran daño al ser humano, pero principalmente en los niños de edad escolar. ya que se encuentran en desarrollo, afectando su estado de salud y su rendimiento escolar. Según la teoría de Piaget durante esta edad escolar se fortalecen 3 etapas del desarrollo intelectual que es de gran importancia y que pueden ser las bases para desarrollar habilidades que permitan mejorar el rendimiento escolar⁹.

Se concluye que la calidad del desayuno está relacionada con el rendimiento académico, a medida que aumenta la calidad del desayuno se producía una mejoría en el rendimiento académico de los estudiantes encuestados¹⁰.

Una adecuada alimentación en la infancia desempeña un rol fundamental para el crecimiento y desarrollo infantil. El desayuno es una de las comidas más importantes del día, sin embargo, es la que más se omite en niños de primaria, por lo que establecer al desayuno como parte de la rutina diaria es la clave para un mejor desempeño escolar y, por supuesto, un hábito que perdurará en el futuro¹¹.

1.2. Formulación del problema:

1.2.1. Pregunta del problema:

- ¿Existe relación entre la calidad la del desayuno y el rendimiento académico de escolares de nivel primario de una institución educativa de Lima?

1.2.2. Pregunta del problema específico:

- ¿Cuál es la calidad del desayuno en escolares de nivel primario de una institución educativa de Lima?
- ¿Cuál es el rendimiento académico de los escolares de nivel primario de una institución educativa de Lima?

1.3. Bases teóricas:

1.3.1. Desayuno:

1.3.1.1. Definición del desayuno:

El desayuno es la primera comida del día que se da antes de realizar las actividades cotidianas y esto se da en las primeras horas del día. Es importante considerar los elementos que componen el desayuno, garantizando cada uno de los grupos de alimentos y en las cantidades necesarias para cada niño¹².

1.3.1.2. Beneficios del desayuno:

Desayunar es una rutina saludable que debe implementarse desde la infancia, ya que cuando aporta calidad nutricional, se vuelve una comida diaria importante. El consumir lácteos, cereales y frutas en el desayuno se asocia a patrones dietéticos más saludables, con un impacto beneficioso en la calidad general de la dieta¹³.

El desayuno es considerado una de las comidas más importantes en la etapa escolar, ya que tiene repercusiones en el estado de salud y también en el rendimiento escolar. Los niños que no desayunan ingieren menos micronutrientes que no se compensan con las comidas restantes¹⁴, ya que consumir un desayuno completo garantiza un gran aporte de vitaminas y minerales logrando un efecto positivo sobre los estudiantes¹².

1.3.1.3. Composición y calidad nutricional del desayuno:

El desayuno por lo general proporciona entre el 20 a 25% del total de las necesidades energéticas diarias¹⁴.

La ingesta de diferentes grupos de alimentos dentro del desayuno habitual puede mejorar y formar una combinación de los macronutrientes como proteínas y grasas que pueden influir de manera positiva en el rendimiento cognitivo¹².

El desayuno debería completar un 25% de las calorías necesarias durante el día, en las que se incluirán lácteos, frutas, cereales y otros alimentos como grasas saludables¹⁵.

1.3.2. Rendimiento escolar:

1.3.2.1. Definición del rendimiento escolar:

El rendimiento escolar es el resultado del aprendizaje que se tiene por la intervención pedagógica del educador que se ve reflejada en el estudiante. Es la consecuencia de una suma de elementos que actúan en y por el educando, factores institucionales, pedagógicos, psicosociales y sociodemográficos¹⁶.

1.3.2.2. Importancia del rendimiento escolar:

El rendimiento escolar es una de las tareas del desarrollo psicosocialmente más importante para los niños, ya que se asocia con menores problemas emocionales y de conducta a corto y largo plazo. Por otro lado, es un factor predictivo de un mejor ajuste psicosocial en la adultez teniendo un mayor ingreso económico, disminución en la prevalencia de problemas de salud y mejores ocupaciones¹⁷.

1.3.2.3. Medición del rendimiento escolar:

El rendimiento escolar no es sencillo de medirlo, debido a diversas operacionalizaciones que se han dado al respecto, sin embargo, para evaluar el rendimiento escolar, se pueden utilizar las notas o calificaciones obtenidas por los estudiantes, las tasas de abandono escolar, el retraso escolar, la participación o ausencia escolar y las actitudes de los escolares en las escuelas¹⁷.

La forma más frecuente de medir el rendimiento escolar es a través de las evaluaciones de las capacidades cognitivas que obtienen los estudiantes mediante las notas obtenidas. Sin embargo, esta evaluación tiene debilidades debido a que dependen del criterio de cada docente al evaluar¹⁷.

1.3.2.4. Escala de calificación:

La malla curricular de la institución educativa los niños de nivel primario llevan los siguientes cursos: comunicación, matemática, personal social, ciencia y tecnología, religión, arte y cultura y competencias transversales. Estos cursos son calificados según lo que indica el ministerio de educación (MINEDU) a través del Currículo Nacional de la Educación Básica (CNEB)¹⁸, por lo que se da de la siguiente manera:

- **Logro destacado:** cuando el estudiante evidencia un nivel superior al esperado respecto a la competencia.
- **Logrado:** cuando el estudiante evidencia el nivel esperado respecto a la competencia
- **Proceso:** cuando el estudiante está cerca al nivel esperado respecto a la competencia
- **Inicio:** cuando el estudiante muestra un progreso mínimo en una competencia de acuerdo al nivel esperado

1.4. Antecedentes:

En las siguientes líneas se presentan diferentes antecedentes relacionados a la actual investigación, las cuales están ordenados por nacional e internacional y se mostrarán los autores, objetivos y resultados según su estudio.

1.4.1. Antecedentes nacionales:

Zúñiga y Panduro en el 2018 realizaron un estudio con el objetivo de relacionar los hábitos alimentarios, actividad física y rendimiento académico con el estado nutricional en los estudiantes del nivel secundario de Iquitos-Perú, estudio cuantitativo, descriptivo, correlacional y de corte transversal, con una población de 153 y su muestra de 110 estudiantes. Los resultados obtenidos al relacionar arrojaron que el 54,5% presentaron hábitos alimentarios saludables y 27,3% hábitos alimentarios no saludables. En el rendimiento académico y el estado nutricional,

el 65,5% pasaron de grado sin problemas, el 14,5% necesitó de un examen de recuperación y el 1,8% desaprobó varios cursos. Finalmente se comprobó que si existe una relación entre ambas variables de¹⁹.

William Rubio realizó un estudio en el año 2015 cuyo objetivo fue determinar y analizar la relación entre los desayunos escolares y el estado nutricional con el rendimiento académico, en el cual se concluye que el rendimiento académico depende del estado nutricional del escolar, a mejor estado nutricional mejor será el rendimiento académico²⁰.

1.4.2. Antecedentes internacionales:

Rodríguez realizó el estudio en el año 2017, cuyo objetivo fue poder determinar la relación entre la magnitud del exceso de peso en la edad pediátrica y el rendimiento académico en Santiago de Chile, la muestra de 440 niños dio como resultado que el 49% tenía obesidad severa, siendo alto la prevalencia en los hombres y obtuvieron un rendimiento escolar menor, en conclusión la obesidad severa en la edad pediátrica podría ser un factor de riesgo potencial para un menor rendimiento académico especialmente en los hombres²⁷.

Aguilar J. y colaboradores realizaron una investigación titulada “Hábitos o comportamientos inadecuados y malos resultados académicos en estudiantes de secundaria”, en la cual encontró que los malos hábitos como el no merendar en las mañanas y no ingerir vegetales influye en los resultados académicos de los escolares²².

1.5. Objetivos:

1.5.1. Objetivo general:

- Determinar la relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento escolar de niños del nivel primario de una institución educativa de Lima

1.5.2. Objetivos específicos:

- Identificar calidad del desayuno en escolares de nivel primario de una institución educativa de Lima ubicada en el distrito de San Martín de Porres.
- Conocer el rendimiento académico de los escolares de nivel primario de una institución educativa de Lima ubicada en el distrito de San Martín de Porres.

1.6. Hipótesis

1.6.1. Hipótesis general:

- H1: Existe relación entre la calidad nutricional del desayuno y rendimiento escolar en niños de nivel primario de un centro educativo estatal del distrito de San Martín de Porres en Lima, Perú, a través de las calificaciones del tercer bimestre. durante el mes de setiembre 2021.
- H0: No existe relación entre la calidad nutricional del desayuno y rendimiento escolar en niños de nivel primario de un centro educativo estatal del distrito de San Martín de Porres en Lima, Perú, durante el mes de setiembre 2021.

1.6.2. Hipótesis específicas.

- H1.1: Existe una “mejorable calidad” de desayuno en los escolares de nivel primario de un centro educativo estatal del distrito de San Martín de Porres en Lima, Perú, durante el mes de setiembre 2021.
- H0.1: Existe una “insuficiente calidad” de desayuno en los escolares de nivel primario de un centro educativo estatal del distrito de San Martín de Porres en Lima, Perú, durante el mes de setiembre 2021.
- H1.2: Los estudiantes de nivel primario de un centro educativo estatal del distrito de San Martín de Porres en Lima, Perú, durante el mes de setiembre 2021 obtienen calificación “A”

- H0.2: Los estudiantes de nivel primario de un centro educativo estatal del distrito de San Martín de Porres en Lima, Perú, durante el mes de setiembre 2021 obtienen calificación “B”

1.7. Justificación:

Debido a la preocupación por el incremento de los problemas nutricionales en los niños en etapa escolar, es necesario que haya una educación alimentaria en las familias ya que, hay una relación entre los hábitos alimentarios adquiridos en los primeros años de vida y el riesgo de desarrollar enfermedades a futuro. Un desayuno inadecuado no solo provocará problemas en la salud, sino también provocará una disminución en la atención y en el rendimiento académico²³.

Según un estudio el brindar a los niños una dieta balanceada y saludable es parte del papel ejercido por los padres y/o cuidadores; evidenciándose a través del conocimiento y selección de alimentos nutritivos en la alimentación diaria del niño la que permitirá cubrir sus requerimientos energéticos para un correcto rendimiento físico y mental en sus actividades escolares²⁴.

Por tal motivo, este estudio es de suma importancia ya que permite conocer la relación que existe entre el desayuno y el rendimiento escolar, logrando que la población concientice acerca de los beneficios de un desayuno de calidad para la mejora en el rendimiento académico de los estudiantes.

CAPITULO II: METODOLOGÍA

2.1. Tipo de investigación

El enfoque de la investigación es tipo cuantitativa, ya que se ha realizado una recolección de datos medibles con el fin de probar las hipótesis planteadas²⁵. El tipo de investigación del presente trabajo es de alcance relacional, ya que tiene como finalidad relacionar dos variables distintas en una muestra²⁵.

Por otro lado, es preciso indicar que, según el diseño, esta investigación es tipo observacional analítico, ya que no habrá ninguna intervención o modificación deliberada de las variables, es decir, solo se observa y analiza la relación de dos variables, se desea establecer una relación causal entre dos variables²⁶.

2.2. Población:

La población en esta investigación comprende a 103 estudiantes que se encuentren cursando el primer grado de nivel primario de una institución educativa de Lima del distrito de San Martín de Porres. Los criterios considerados para la selección de la muestra son los siguientes:

2.3. Criterios de inclusión:

- Estudiantes que estén cursando el primer grado de primario de una institución educativo de Lima.
- Estudiantes de primer grado con asentimiento informado a través del llenado de la encuesta.

2.4. Criterios de exclusión:

- Estudiantes que se encuentren cursando grados superiores al primero de primaria
- Estudiantes cuyos padres no aceptaron ser parte del estudio

2.5. Muestra

La muestra en esta investigación es no probabilística por lo que la selección de los participantes depende de las características de la investigación que se basó en la toma de todos los participantes incluidos en la población²⁵. El tipo de muestreo es por conveniencia ya que permitió reclutar todos aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos sin pérdida de casos²⁵. Por tal motivo la muestra está conformada debido a la accesibilidad y proximidad de los escolares y apoderados que cursan el primer grado de primaria de una institución educativa de Lima.

2.6. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos:

2.6.1 Técnicas e instrumentos: encuesta estructurada

La encuesta fue la técnica utilizada para la recolección de información, el cual se realizó de manera virtual.

El instrumento utilizado para obtener la calidad de desayuno de los estudiantes fue la encuesta de recordatorio del desayuno aplicada durante cinco días para luego categorizarla según los criterios del estudio enkid²⁷.

Buena calidad: contiene un alimento, al menos del grupo de lácteos, cereales y frutas (3)

Mejorable calidad: falta uno de los grupos (2)

Insuficiente calidad: faltan dos de los grupos (1)

Mala calidad: no desayuna (0)

Por otro lado, se realizó una encuesta elaborado por Ana Belén Medina Ponce y Wilson Eduardo Panamá Cuamacas en el año 2016 en la que consta de cuatro partes, la primera parte de la encuesta se basa en los datos del menor y de los padres, la segunda parte se enfoca en la evaluación antropométrica, la tercera parte de la encuesta está constituida por once preguntas

acerca de la ingesta habitual del desayuno, el cual permitirá conocer características y hábitos de los estudiantes²⁸.

Para la medición del rendimiento escolar, se tomaron las calificaciones del último trimestre brindadas por los docentes de la institución, en el cual se utilizó la escala de calificación realizada por el ministerio de educación del Perú¹⁸.

Logro destacado: AD

Logrado: A

Proceso: B

Inicio: C

2.6.2. Procedimiento de recolección de datos:

Etapas I: Permiso

Se realizó el cuestionario para conocer los conocimientos de las madres acerca de los desayunos que consumen sus hijos, por lo que, en primer lugar, se solicita la autorización de la directora del colegio estatal escogido ubicado en el distrito de San Martín de Porres, con este permiso nos comunicamos con la coordinadora de nivel primario para que posterior a eso nos ceda las aulas del primer grado.

Etapas II: Convocatoria

Con el permiso respectivo, se realiza la convocatoria a los padres, dándoles a conocer de qué trata el estudio y cuál es el objetivo, dejándole saber que todo será realizado respetando la privacidad de los menores, por lo que no se expondrá su identidad.

Etapas III: Recolección de datos

A los padres que forman parte de este estudio, se les otorgó el cuestionario a través de Google Forms, estos a través de los profesores a cargo. En dicho cuestionario se incluían: datos

personales, medidas antropométricas y consumo de desayuno.

2.6.3. Procesamiento y análisis de datos:

Los datos obtenidos a través de las encuestas en Google Forms fueron recolectados y plasmados en una base de datos creado en Microsoft Excel para los análisis, tablas y gráficos correspondientes.

Así mismo, para evidenciar la relación que existe entre la calidad del desayuno y el rendimiento escolar se ha utilizado la prueba estadística Chi Cuadrado (χ^2) con un nivel de confianza del 95%, con un $p < 0,05$. Se seleccionó el programa estadístico SPSS para el análisis de los resultados.

2.7. Aspectos éticos:

La realización de este estudio cumplió con los lineamientos éticos de la Universidad Privada del Norte con sede Los Olivos respecto a dar la información pertinente sobre el objetivo del estudio y la reservada de los datos personales de los participantes quienes aceptaron participar a través del llenado de los cuestionarios entregados. Se obtuvo el asentimiento informado a través de los padres o tutores de los niños participantes en el estudio.

CAPITULO III: RESULTADOS

En las siguientes tablas se presentan los resultados obtenidos en concordancia a los objetivos de la presente investigación. Si bien se hizo las encuestas a los padres, la data obtenida es por los niños. Las tablas presentadas se encuentran en el siguiente orden: análisis sociodemográficos, medidas antropométricas, rendimiento académico y calidad del desayuno de los estudiantes. Por último, la relación de las variables propuestas.

3.1. Análisis sociodemográficos y antropométricos:

Tabla 1. Análisis sociodemográficos y antropométricos de los niños de primer grado de primaria

VARIABLES	n	%
Sexo		
Femenino	57	55
Masculino	46	45
Edad		
6	48	47
7	55	53
Peso		
19,0 - 22,3	35	34
22,4 - 25,6	32	31
25,7 - 29,0	16	15
29,1- 32,3	9	9
32,4 - 35,7	4	4
35,8 - 39,0	4	4
39,1 - 42,4	2	2
42,5 - 45,7	1	1
Talla		
1,10 - 1,14	4	4
1,15 – 1,19	26	25
1,20 – 1,24	39	38
1,25 – 1,30	31	30
1,31 – 1,35	1	1
1,36 – 1,40	1	1
1,41 – 1,45	1	1
¿Con quién vive?		

Familia nuclear padre / hermanos	75	72,8
Familia extendida abuelos /tíos /primos	23	22,3
Otros	5	4,9
Padre tiene empleo		
Si	98	95,1
No	5	4,9
Madre tiene empleo		
Si	45	43,7
No	58	56,3

En la tabla 1 se observa que el 55% (n=57) de la población estudiada pertenecen al género femenino, mientras que el 45% (n=46) restante forman parte del género masculino. Por otro lado, el 47% (n=48) de los participantes tienen 6 años de edad, mientras que el 55% (n=55).

Por otro lado, se muestra el peso de los alumnos por intervalos, pudiéndose observar que el 34% (n=35) de los alumnos pesa entre los 19 hasta los 22,3 kilos, el 31% (n=32) pesa entre los 22,4 hasta los 25,6 kilos, el 15% (n=16) pesa entre los 25,7 hasta los 29,0 kilos, el 9% (n=9) pesa entre los 29,1 hasta los 32,3 kilos, el 4% (n=4) pesa entre los 32,4 hasta los 35,7 kilos, el otro 4% (n=4) pesa entre los 35,8 hasta los 39,0 kilos, el 2% (n=2) pesa entre los 39,1 hasta los 42,4 kilos y por último el 1% (n=1) pesa entre los 42,5 hasta los 45,7 kilos.

En la misma tabla se puede apreciar la distribución respecto a la talla de los estudiantes de primaria, por lo que de los 103 estudiantes el 38% (n=39) mide entre el 1,20 hasta los 1,24 metros, el 30% (n=31) mide entre el 1,25 hasta los 1,30 metros, el 25% (n=26) mide entre el 1,15 hasta los 1,19 metros, el 4% (n=4) mide entre el 1,10 hasta los 1,14 metros, el 1% (n=1) mide entre el 1,31 hasta los 1,35 metros, el 1% (n=1) mide entre el 1,36 hasta los 1,40 metros y por último el 1% (n=1) mide entre el 1,41 hasta los 1,45 metros.

Respecto a con quién viven los estudiantes, se muestra que el 72,8% (n=75) viven con la familia nuclear, mientras que el 22,3% (n=23) viven con la familia extendida.

3.2. Análisis de la ingesta habitual del desayuno

Tabla 2 *Ingesta habitual del desayuno*

¿Toma desayuno de lunes a viernes?		
n= 103	n	%
Si	100	97
No	0	0
A veces	3	3
Total	103	100
¿Dónde toma el desayuno?		
n= 103	n	%
Casa	103	100
Restaurante	0	0
Colegio	0	0
Total	100	100
A veces, ¿Con qué frecuencia desayuna?		
n=3	n	%
1 vez por semana	0	0
2 veces por semana	0	0
3 veces por semana	0	0
4 veces por semana	3	100
¿Quién prepara el desayuno?		
Madre	84	81,6
Padre	2	1,9
Otras personas	17	16,5
¿Cuánto tiempo dedicas a desayunar?		
Alrededor de 5 minutos	2	1,9
Alrededor de 10 minutos	31	30,1
Alrededor de 15 minutos	52	50,5
Otros	18	17,5
La preparación de tus desayunos es		
Variadas	97	94,2
Son las mismas	6	5,8

En la tabla 2 se puede observar que respectos a los hábitos de desayuno de los estudiantes el 97% (n=100) toma desayuno de lunes a viernes y el 3% (n=3) toma solo a veces, el 100% (n=103) de los estudiantes refieren que desayunan en casa. Los que desayunan a veces

(3%) todos desayunan 4 veces por semana. Dentro de la tabla, también se observa que los desayunos son preparados mayoritariamente por las madres 81,6% (n=84), seguido por otros integrantes de la familia con un 16,5 (n=17) y por último los padres preparan el desayuno con un 1,9% (n=2). Respecto al tiempo que tardan en tomar desayuno, se puede observar que la mayoría de los estudiantes toman el desayuno alrededor de los 15 minutos con un 50,5% (n=52), seguido de un 30,1% (n=31) que representa a los estudiantes que toman un desayuno alrededor de los 10 minutos, seguido de un tiempo mayor a 15 minutos con un 17,5% (n=18) y por ultimo solo un 1,9% (n=2) toma un desayuno alrededor de los 5 minutos. Por otro lado, respecto a la preparación del desayuno se puede observar que el 94,2% (n=97) toma durante la semana un desayuno variado mientras que el 5,8% (n=6) toma lo mismo todos los días.

3.3. Calidad del desayuno

Tabla 3. Calidad del desayuno

Variables	n	%
Calidad		
Buena calidad	21	20.4
Mejorable calidad	69	67
Insuficiente calidad	13	12.6
Mala calidad	0	0
Total	103	100

En la tabla 3 se observa la distribución respecto a la calidad de desayuno que tienen los estudiantes de primer grado de primaria. La tabla muestra que el 20,4% (n=21) de los alumnos tienen un desayuno de buena calidad, el 12,6% (n=13) insuficiente calidad y la mayoría de alumnos con un 67% (n=69) mejorable calidad. Por otro lado, ningún alumno de la institución educativa tiene una mala calidad de desayuno.

3.4. Rendimiento académico

Tabla 4. Rendimiento académico

Variables	n	%
Calidad		
AD	0	0
A	69	67
B	31	30,1
C	3	2,9
Total	103	100

En la tabla 3 se observa el rendimiento académico de los estudiantes de primer grado de primaria del colegio estatal, en la cual se visualiza que el 67% (n=69) de los estudiantes tienen una calificación “A”, el 30,1% (=31) de los estudiantes tiene una calificación “B” y el 2,9% (n=3) tienen una calificación “C”.

3.5. Relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico

Tabla cruzada CALIDAD DEL DESAYUNO*RENDIMIENTO ESCOLAR

			RENDIMIENTO ESCOLAR			
			C	B	A	Total
CALIDAD DEL DESAYUNO	INSUFICIENTE CALIDAD	Recuento	3	18	0	21
		Recuento esperado	.6	6.3	14.1	21.0
		% del total	2.9%	17.5%	0.0%	20.4%
	MEJORABLE CALIDAD	Recuento	0	7	62	69
		Recuento esperado	2.0	20.8	46.2	69.0
		% del total	0.0%	6.8%	60.2%	67.0%
	BUENA CALIDAD	Recuento	0	6	7	13
		Recuento esperado	.4	3.9	8.7	13.0

	% del total	0.0%	5.8%	6.8%	12.6%
Total	Recuento	3	31	69	103
	Recuento esperado	3.0	31.0	69.0	103.0
	% del total	2.9%	30.1%	67.0%	100.0%

Tabla 6. Significado de la relación entre la calidad del desayuno y rendimiento escolar

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	63.326 ^a	4	<.001
Razón de verosimilitud	70.480	4	<.001
Asociación lineal por lineal	23.535	1	<.001
N de casos válidos	103		

En las tablas 5 y 6 se muestra la relación y la significancia de la calidad del desayuno y rendimiento escolar, en la cual se observa que el 6,8% (n=7) de los niños que consumen un desayuno de buena calidad tienen “A” de calificación, al igual que el 60,2% (n=62) de los niños que consumen un desayuno de mejorable calidad, por otro lado el 17,5% de los niños que consumen un desayuno de insuficiente calidad tienen “B” de calificación. Estas diferencias son estadísticamente significativas ya que el valor de “P” de la prueba chi cuadrado fue menor de 0,05 ($p < .001$). Por ende, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, por lo que se demuestra que existe una relación significativa entre la calidad del desayuno y el rendimiento escolar.

CAPITULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

4.1. Discusiones:

Los hallazgos encontrados en esta investigación realizada a una población de 103 escolares de nivel primario permiten conocer la relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento escolar. Debido a la importancia de la alimentación en el desarrollo del niño este estudio destaca que un desayuno completo, equilibrado y variado condiciona un buen estado nutricional, la infancia es el momento adecuado para crear el hábito de desayunar, esto para que en un futuro los menores puedan tener un peso controlado, obtener la energía necesaria para empezar el día y evitar ingestas altas de calorías a media mañana o tarde²⁹.

Esta investigación mostró, que respecto a la calidad del desayuno la mayor parte de los estudiantes, independientemente del sexo consumió un desayuno de mejorable calidad con un 67% (n=69), seguido de un desayuno de insuficiente calidad con un 20,4% (n=21) y solo el 12,6% (n=13) consume un desayuno de buena calidad. Un estudio realizado en el año 2018 fue similar en los resultados con nuestro estudio, en la que prevaleció el desayuno de mejorable calidad con un 48,3%, seguido por el 32,5% que representó un desayuno de insuficiente calidad y un 18,9% significó un desayuno de buena calidad. Así mismo, la población de nuestra investigación con el estudio citado no presentó un desayuno completo, por otro lado, el estudio mencionado presentó dentro de su muestra un desayuno de mala calidad³⁰.

En otro estudio realizado en el año 2017, también coincidió en que la mayoría de su

población consumió un desayuno de mejorable calidad con un 39,17%. Así mismo se encontraron diferencias en los resultados con nuestra investigación, donde las variables "buena calidad" e "insuficiente calidad" presentaron un 21,66% y un 20,28% respectivamente. En las poblaciones de este estudio se encontraron patrones similares, en las que se destacó que los niños que tienen mejorable calidad de desayuno tienen un tiempo de comida prudente, las madres preparan los alimentos y consumen el desayuno en casa²⁸.

Por otro lado, respecto al rendimiento escolar se pudo identificar que los niños de nivel primario tuvieron un buen promedio de calificación. Es decir que de la población la mayoría de niños tiene una calificación "A" con un 67%, seguido del 30,1% que corresponden a los niños que tienen una calificación "B" y 2,9% que tienen una calificación "C", sin embargo, de toda esta población ningún alumno tiene la calificación "AD". Los resultados de nuestro estudio son similares a los obtenidos en un estudio publicado en el año 2017, en el cual se indicó que la mayoría de su muestra estudiada tiene un 43,6% en la calificación "A", respecto a la calificación "B" se mostró un 27,7% y en la calificación "C" se obtuvo un 19,1%³¹. Así mismo, en un estudio del año 2017 se observó que el 55,7% de los estudiantes tuvieron una calificación en la categoría "A", el 39,2% obtuvo "B" de calificación y el 5,2% tenía "C" de calificación, de igual manera en la categoría más alta "AD" no se obtuvo ningún resultado³².

Comparando la relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento escolar los resultados de este informe mostraron que el 6,8% (n=7) de los niños que consumieron un desayuno de buena calidad tuvieron "A" de calificación, al igual que el 60,2% (n=62) de los estudiantes que consumieron un desayuno de mejorable calidad, por otro lado, el 17,5% de los estudiantes que consumieron un desayuno de insuficiente calidad obtuvieron "B" de calificación. Nuestro estudio mostró una relación significativa ($p < ,001$) entre la calidad del desayuno y el

rendimiento escolar.

Los resultados recogidos en nuestra investigación concuerdan con un estudio elaborado en el año 2019, en la que se observó una relación significativa ($p=0,0086$) entre la calidad de la alimentación de los estudiantes y el rendimiento escolar, ya que los estudiantes que tuvieron una calidad de alimentación saludable la mayoría tuvieron un rendimiento escolar bueno a diferencia de los estudiantes que tuvieron una calidad de alimentación poco saludable en la que tuvieron un promedio regular o bajo en su rendimiento académico³³. De la misma manera otro estudio del año 2015 obtuvo una relación significativa ($p < 0.000$) por lo que demostró que la calidad del desayuno influye en el rendimiento académico³⁴.

4.2. Conclusiones

- Se estableció relación entre una buena calidad del desayuno y rendimiento escolar en los menores de nivel primario de una institución educativa de Lima, al obtener mejor desempeño los alumnos que consumían un desayuno de buena calidad, lo cual nos demuestra que un desayuno nutritivo es esencial para un buen rendimiento y un correcto desarrollo.
- Se identificó la calidad del desayuno de los escolares del nivel primario de una institución educativa de Lima, en su mayoría los escolares tomaban un desayuno de mejorable calidad donde consumían al menos tres grupos de alimentos (lácteos, cereales y frutas) con un 67% ($n=69$), seguido por un desayuno de buena calidad con un 20,4% ($n=21$) donde solo consumían dos de los grupos de alimentos y terminando por un desayuno de insuficiente calidad con un 12,6% ($n=13$) en el cual solo consumían un grupo de alimentos.
- El rendimiento académico de los menores del primer grado de primaria de una institución

educativa de Lima se observa que el 67% (n=69) de los escolares poseen una calificación que se interpreta como “Logrado” (A), seguido por el 30,1% (n=31) de los escolares tienen una calificación en “Proceso” (B) y el 2,9% (n=3) restante tiene una calificación en “Inicio” (C)

- Un desayuno de buena calidad debe contener al menos cuatro de los grupos de alimentos para así optimizar el rendimiento académico puesto que es la primera comida del día y nos aporta energía durante la mañana.

4.3. Recomendaciones

- Las autoridades de nuestro país deben de poner más énfasis en educar a la población acerca de la importancia de la nutrición durante la etapa escolar de los menores de edad.
- Los padres u apoderados de los menores deben de poner mayor interés acerca del tipo de alimentación que consumen sus hijos. Es de suma importancia que le den un desayuno de calidad para un adecuado rendimiento y desarrollo cognitivo.
- Los directores de la escuela deberán implementar programas sobre la importancia del desayuno y las consecuencias que conlleva omitir este tiempo de comida en los menores de edad.
- Hacer que los padres tomen conciencia acerca de no darles dinero a los menores debido a que dentro de las opciones a elegir suelen escoger los menos saludables.
- Los tutores deberán realizar capacitaciones a los alumnos con respecto a su alimentación y la importancia de realizar actividad física, acerca de los beneficios que tienen ambas en conjunto.

REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Metas mundiales de nutrición 2025: documento normativo referente al sobrepeso en la infancia [Internet]. Ginebra: OMS, 2017 [citado 8 jul 2021]. Disponible en:
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/255732/WHO_NMH_NHD_14.6_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
2. Unicef. Estado mundial de la infancia 2019. Niños, alimentos y nutrición: crecer bien en un mundo en transformación [Internet]. Nueva York: Unicef; 2019 [citado 8 jul 2021]. Disponible en: <https://www.unicef.org/media/62486/file/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>
3. Ruiz Escorcía, Linda, Carrero, Carmen María, Barros Arrieta, David, Oróstegui, María Alejandra, Anemia infantil: desarrollo cognitivo y rendimiento académico. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica [Internet]. 2018;37(4):411-426. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55963209020>
4. Sandoval Tamayo V, Coloma Vences M, Medina Santos J. Hábitos alimenticios en la jornada escolar y su relación con el estado nutricional [tesis][Internet]. Ecuador: Universidad Estatal del Milagro; 2017. [citado 08 jul 2021] Disponible en: <http://repositorio.unemi.edu.ec/handle/123456789/3746>
5. Martínez Durán, A. ¿Cómo afecta desayunar en el rendimiento escolar? [Internet] [Proyecto Final de Máster Oficial]. UPC; 2017 [citado 8 jul 2021]. Disponible en: <https://upcommons.upc.edu/bitstream/handle/2117/111198/115473.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
6. Herrero Martín, Griselda. Alimentación saludable para niños geniales [Internet]. 1ed.

- España: Amat; 2018 [citado 8 jul 2021]. Disponible en:
<http://librodigital.sangregorio.edu.ec/librosusgp/54510.pdf>
7. Carvajal Acha Y, Melgar Arancibia H. Alimentación saludable y rendimiento escolar en estudiantes del cuarto grado de educación primaria en las instituciones educativas Luis Carranza y Los libertadores del distrito de Ayacucho, 2016 [tesis][Internet]. Ayacucho, Perú: Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga; 2016. [citado 09 jul 2021] Disponible en: <http://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/2616>
 8. Banco central de reserva del Perú. Rendimiento escolar en el Perú: análisis secuencial de los resultados de la evaluación censal de estudiantes [internet]. Lima: Banco central de reserva del Perú, 2001 [consultado 9 Agos 2021]. Disponible en: <https://www.bcrp.gob.pe/publicaciones/documentos-de-trabajo/dt-2016-05.html>
 9. Torres Rodríguez, Jessica Georgina. Malnutrición y rendimiento escolar en niños de educación primaria. Glosa [Internet]. 2019 [citado 9 Agos 2021]; 7(12). Disponible en: https://static1.squarespace.com/static/53b1eff6e4b0e8a9f63530d6/t/5e18d507f5caf22b96f54009/1578685706391/AprovechaNut_Torres+ARTICULO.pdf.
 10. Bravo Araujo, Gloria Tula. Relación en calidad del desayuno y rendimiento académico. Vinculado [Internet]. 2017 [citado 9 Agos 2021]. Disponible en: <https://vinculando.org/wp-content/uploads/kalins-pdf/singles/relacion-calidad-desayuno-rendimiento-academico.pdf>
 11. Cal Peña María Eugenia, Influencia del desayuno en el rendimiento escolar [internet]. Neuroclas; 2020 [citado 8 Jul 2021]. Disponible en: <https://neuro-class.com/influencia-del-desayuno-en-el-rendimiento-escolar/>
 12. Herrera Genes A. El desayuno y su importancia ¿es realmente el desayuno una necesidad

- fisiológica o un hábito saludable? Gp [Internet]. 2016 [citado 9 jul 2021];15(2).
Disponible en: <https://revistas.univalle.edu.co/index.php/gastrohnutp/article/view/1261>
13. Moreno Aznar Luis A, Vidal Carou María del Carmen, López Sobaler Ana María, Varela Moreiras Gregorio, Moreno Villares José Manuel. Papel del desayuno y su calidad en la salud de los niños y adolescentes en España. Nutr. Hosp. [Internet]. 2021 [citad 09 jul 2021]; 38(2):396-409. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v38n2/0212-1611-nh-38-2-396.pdf>
 14. Galiano Segovia, J.M, Moreno Villares, J.M. El desayuno en la infancia: más que una buena costumbre. Acta Pediatr Esp [Internet].2010. [citado 09 jul 2021]; 68(8): 403-408. Disponible en:
<https://static.ecestaticos.com/file/288/613/853/28861385342ea2e02c14a3f50f25c5cf.pdf>
 15. Rodrigo Vega, M, Ejeda Manzanera, J.M, Iglesias López, M.T, Caballero Amenta, M, Ortega Navas, M.C. Una investigación sobre la calidad del desayuno en una población de futuros maestros. Nutri. Clin. Diet. Hosp. [Internet].2015. [citado 09 jul 2021]; 35(1): 76-84. Disponible en: <https://revista.nutricion.org/PDF/INVESTIGACION-MAXIMILIANO.pdf>
 16. Bernal García, Yolanda, Rodríguez Coronado, Carlos Julio. Factores que inciden el rendimiento escolar de los estudiantes de la básica secundaria [Tesis][Internet]. Colombia: universidad cooperativa de Colombia; 2017. [citado 09 jul 2021] Disponible en:
<https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/3369/1/PROYECTO%20FACTORES%20QUE%20INCIDEN%20EN%20EL%20RENDIMIENTO%20ESCOLAR.pdf>
 17. Resett S. Relación entre la atención y el rendimiento escolar en niños y adolescentes.

- RCPs [Internet]. 30 de junio de 2021 [citado 09 jul 2021];40(1):3-22. Disponible en: <http://www.rcps-cr.org/openjournal/index.php/RCPs/article/view/189>
18. MINEDU. Currículo nacional de la educación básica [Internet]. MINEDU.2016, [citado 09 jul 2021]. Disponible en: <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-basica.pdf>
 19. Zúñiga Soto, Luiggi A, Panduro Moura, Silvia A. Hábitos alimentarios, actividad física, rendimiento académico y el estado nutricional en estudiantes del colegio El Milagro, San Juan Bautista, 2017[Tesis][Internet]. Iquitos, Perú: Universidad Nacional de la Amazonía Peruana; 2017. [citado 09 jul 2021] Disponible en: https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12737/5561/Luiggi_Tesis_Titulo_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 20. Rubio Alarcón William M. Desayunos escolares, estado nutricional y el rendimiento académico de los escolares de la I.E. N° 11039-CHOTA, 2010-2011 [Tesis]. Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca; 2015. Disponible en: <https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/1657/Tesis%20Rubio%20William.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 21. Rodríguez Y. Obesidad severa en la edad pediátrica y su asociación con el rendimiento académico: un estudio retrospectivo [Internet]. Santiago, Chile: Universidad de Chile - Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos; 2017-07-05 [citado: 09 jul 2021]. Disponible en: <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/144719>
 22. Aguilar Valdés Juan, Cumbá Abreu Caridad, Cortés Alfaro Alba, Collado Ana María, García Roche René G, Pérez Sosa Dania. Hábitos o comportamientos inadecuados y malos resultados académicos en estudiantes de secundaria. Rev cubana Hig Epidemiol

- [Internet]. 2010 dic [citado 09 jul 2021]; 48(3): 280-290. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-30032010000300007&lng=es.
23. Moreno Villares, J.M, Galiano Segovia, M.J. Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatr. Integral*. [Internet]. 2015. [citado 09 jul 2021]; 19(4): 268-276. Disponible en: https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/07/Pediatria-Integral-XIX-4_WEB.pdf#page=45
 24. Quilca Calatayud G, Ramírez Aliaga R, Gómez Gonzales W. “Efectividad de una intervención educativa en el conocimiento de loncheras saludables y su contenido en las madres de preescolares”. *Ágora* [Internet]. 23 de junio de 2016 [citado 8 de octubre de 2022];3(1):320-8. Disponible en: <https://www.revistaagora.com/index.php/cieUMA/article/view/45>
 25. Hernández Sampieri, Roberto, Fernández Collado, Carlos, Baptista Lucio, Pilar. *Metodología de la investigación* [Internet]. 5 ed. México: Mc Graw Hill; 2010 [citado 10 jul 2021]. Disponible en: <http://repositorio.uasb.edu.bo/handle/54000/1210>
 26. Veiga de Cabo Jorge, Fuente Díez Elena de la, Zimmermann Verdejo Marta. Modelos de estudios en investigación aplicada: conceptos y criterios para el diseño. *Med. segur. trab.* [Internet]. 2008. Mar [citado 10 jul 2021]; 54(210):81-88. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2008000100011&lng=es.
 27. Serra-Majem Ll, Aranceta-Bartrina J. *Desayuno y equilibrio alimentario. Estudio enKid*. 1er ed. Barcelona: Masson. 2004.
 28. Panamá Cuamacas WE, Medina Ponce AB. *Calidad del desayuno y rendimiento*

- académico en escolares adolescentes del Colegio Universitario UTN en Ibarra, 2016-2017 [Tesis de pregrado en Internet].2017. [citado 10 jul 2021]. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/6739>
29. Baños Paucar, Daysi Viviana, Urgilez Panimboza, Natalia Susana. Evaluación de la relación entre el desayuno con el estado nutricional y desempeño académico en niños y niñas estudiantes de la Escuela Fiscal Mixta Selfina Castro y Escuela Fiscal Mixta Colombia Año Lectivo 2011-2012 [Tesis][Internet]. Quito: Pontificia Universidad Católica del Ecuador; 2012. [citado 10 jul 2021]. Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/7317/11.27.001113.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
 30. Durand Soto, Garlet, Aquima Mallcohuaccha, Damaris Nancy. Relación entre la calidad del desayuno y estado nutricional en estudiantes del nivel primario del distrito de Cerro Colorado, Arequipa 2018 [Tesis][Internet]. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2018. [citado 10 jul 2021]. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/9244/CBdusog%26aqmadn.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 31. Acasiete Degregori, José Augusto. Estado nutricional y rendimiento académico en escolares de primaria de la institución educativa 22355- “María Darquea de Cabrera”- Santiago-Ica, octubre 2017 [Tesis][Internet]. Ica: universidad Alas Peruanas; 2017. [citado 11 jul 2021]. Disponible en: https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/8755/Tesis_Estado_Nutricional.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 32. Coaguila Apaza, Ashley Shianna, Verduzco Chañi, Gaby Elizabeth. Relación del estado

- nutricional, actividad física y rendimiento escolar en estudiantes del nivel primario de la institución educativa Charlotte del cono norte, Arequipa, 2017 [Tesis][Internet]. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2017. [citado 11 jul 2021]. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/4623>
33. Morales Quispe, Sofia Mariluz, Flores Trujillo, Rolando Hernán. Relación de la calidad de alimentación y rendimiento escolar de estudiantes del nivel secundario que realizan jornada escolar completa. [Tesis][Internet]. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, 2019. [citado 11 jul 2021]. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/8884/Numoquism.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
34. Montes Carrasco L, Macedo Barrera E, Trejo López MS. Rendimiento académico y la calidad del desayuno en estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho 2015. Infinitum [Internet]. 30 de junio de 2018 [citado 14 de octubre de 2022];8(1). Disponible en: <https://revistas.unjfsc.edu.pe/index.php/INFINITUM/article/view/461>



ANEXOS

1. CUESTIONARIO

RELACIÓN ENTRE LA CALIDAD NUTRICIONAL DEL DESAYUNO Y RENDIMIENTO ESCOLAR EN NIÑOS DE NIVEL PRIMARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LIMA

¡Reciba un cordial saludo! Somos Karen Gamarra y David Esparza bachiller de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada del Norte - Los Olivos

Actualmente nos encontramos realizando un trabajo de investigación cuyo objetivo es determinar la relación entre la calidad nutricional del desayuno y el rendimiento escolar en niños de nivel primario.

Esta investigación es exclusiva para fines académicos con el fin de conocer la calidad nutricional del desayuno que son consumidos en la actualidad, por ello pedimos contar con su participación y responder con total honestidad el presente cuestionario. Los datos brindados se mantendrán en anonimato para no exponer la identidad del menor.

Agradecemos su participación con nuestra investigación para la obtención del título profesional.

DATOS DEL MENOR

NOMBRES Y APELLIDOS: _____

FECHA DE NACIMIENTO: _____

SEXO

FEMENINO

MASCULINO

¿CON QUIÉN VIVE? _____

OCUPACIÓN DE LOS PADRES:

¿PADRE TIENE EMPLEO?



SI

NO

SI LA RESPUESTA ANTERIOR ES AFIRMATIVA, POR FAVOR RESPONDA LA SIGUIENTE PREGUNTA:

SU PADRE LABORA COMO...

PRESTADOR DE SERVICIOS

EMPLEADOR PRIVADO

EMPLEADOR PÚBLICO

NEGOCIO PROPIO

MADRE TIENE EMPLEO

SI

NO

SI LA RESPUESTA ANTERIOR ES AFIRMATIVA, POR FAVOR RESPONDA LA SIGUIENTE PREGUNTA:

SU MADRE LABORA COMO

PRESTADORA DE SERVICIOS

EMPLEADOR PRIVADO

EMPLEADOR PÚBLICO

NEGOCIO PROPIO

¿CÚAL ES EL INGRESO ECONÓMICO FAMILIAR? _____

NIVEL DE INSTRUCCIÓN DE LOS PADRES

MADRE

SIN INSTRUCCIÓN

- EDUCACIÓN BÁSICA
- BACHILLERATO
- EDUCACIÓN SUPERIOR

PADRE

- SIN INSTRUCCIÓN
- EDUCACIÓN BÁSICA
- BACHILLERATO
- EDUCACIÓN SUPERIOR

PESO: ____

TALLA: ____

TOMA DESAYUNO DE LUNES A VIERNES

- SI
- NO
- A VECES

SI LA RESPUESTA ES "SI", ¿DÓNDE TOMA DESAYUNO?

- CASA
- RESTAURANTE
- COLEGIO
- Otros:

SI LA RESPUESTA ES "NO", ¿POR QUÉ NO DESAYUNA?

- FALTA DE TIEMPO
- NO TENGO HAMBRE / NO ME APETECE
- NO HAY QUIÉN ME LO PREPARE

Otros:

RESPUESTA " A VECES " ¿CON QUÉ FRECUENCIA DESAYUNA?

1 VEZ POR SEMANA

2 VECES POR SEMANA

3 VECES POR SEMANA

4 VECES POR SEMANA

¿QUIÉN PREPARA EL DESAYUNO?

PADRE

MADRE

OTRAS PERSONAS

CUÁNDO DESAYUNAS ¿CUÁNTO TIEMPO DEDICAS A DESAYUNAR?

AL REDEDOR DE 5 MINUTOS

AL REDEDOR DE 10 MINUTOS

AL REDEDOR DE 15 MINUTOS

OTROS

LAS PREPARACIONES DE TU DESAYUNO SON:

VARIADAS

SON LAS MISMAS

SEÑALE LOS ALIMENTOS QUE COMPONEN SU DESAYUNO DE LUNES A VIERNES

LACTEOS: (leche, queso, yogur.).

CEREALES: (pan, tostada, galletas, avena)

FRUTAS

HUEVOS

EMBUTIDOS: (jamón, mortadela, salchicha)

OTROS

SI LA OPCIÓN ES "OTROS" ESPECIFIQUE: _____

¿DESAYUNAS LOS FINES DE SEMANA?

SI

NO

SI LA RESPUESTA ES "SI", ¿DÓNDE TOMA DESAYUNO?

CASA

RESTAURANTE

COLEGIO

Otros:

SEÑALE LOS ALIMENTOS QUE COMPONEN SU DESAYUNO LOS FINES DE SEMANA

LACTEOS: leche, queso, yogur...

CEREALES: pan, tostada, galletas, avena

FRUTAS

HUEVOS

EMBUTIDOS: jamón, mortadela, salchicha...

Otros:

SI LA OPCIÓN ES "OTRO" ESPECIFIQUE: _____



2. INSTRUMENTO Y CRITERIOS DE CALIDAD DEL DESAYUNO

RECORDATORIO DE DESAYUNO DURANTE LA SEMANA (MEDIDAS CASERAS)

(ejemplo: 1 tz de leche + 2 und. de pan + 1 und. plátano mediano)

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

Buena calidad (3 puntos) Contiene, al menos un alimento, del grupo de los lácteos, cereales (optaremos por alternativamente computar y/o excluir la bollería industrial en este grupo) y fruta.

Mejorable calidad (2 puntos) Falta uno de los grupos
--

Insuficiente calidad (1 punto) Faltan dos de los grupos

Mala calidad (0 puntos) No desayuna
