

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Nutrición y Dietética

“RELACIÓN ENTRE LA CALIDAD DEL
DESAYUNO CON EL RENDIMIENTO
ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA, LIMA, 2021”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada de Nutrición y Dietética

Autoras:

Andrea Jessica Callapiña Ramos

Leydy Soraya Sanchez Palomino

Asesor:

Mg. Oscar Junior Calvo Torres

<https://orcid.org/0000-0002-9621-960X>

Lima - Perú

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	NILDA DORIS CASTILLO GUARDAMINO	44784882
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	EDWIN MARTÍN RUIZ SANCHEZ	45926988
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	YULIANA YESSY GOMEZ RUTTI	44430640
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

INFORME DE SIMILITUD

RELACIÓN ENTRE LA CALIDAD DEL DESAYUNO CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, LIMA, 2021

ORIGINALITY REPORT

19%	16%	2%	8%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repositorio.barcelo.edu.ar Internet Source	1%
2	www.scribd.com Internet Source	1%
3	Submitted to Universidad Jose Carlos Mariategui Student Paper	1%
4	Submitted to Universidad de Ciencias y Humanidades Student Paper	1%
5	dspace.unitru.edu.pe Internet Source	1%
6	cybertesis.unmsm.edu.pe Internet Source	1%
7	scielo.isciii.es Internet Source	1%

www.researchgate.net

DEDICATORIA

Dedicamos principalmente este trabajo a nuestros padres, quienes nos brindaron todo el amor, cariño y apoyo incondicional durante toda nuestra vida, dándonos palabras de fortaleza para poder ponernos de pie, salir adelante y no desistir de nuestra meta. Por último, a nuestras hermanas, por estar siempre a nuestro lado dándonos su protección, siendo amigas, madres y consejeras al mismo tiempo.

AGRADECIMIENTO

A nuestras madres por darnos el apoyo incondicional en todos nuestros proyectos y metas que nos hemos planteado, además de ayudarnos a aprender de nuestros errores y a no cometerlos otra vez.

A nuestro asesor Oscar Calvo quien nos brindó las herramientas necesarias para poder desarrollar y culminar esta investigación.

Y para finalizar agradecemos de forma muy especial a nuestros docentes que contribuyeron al desarrollo de esta tesis: Mariana Hidalgo, Jhon Campomanes y Jacqueline Sayán.

Muchas gracias.

TABLA DE CONTENIDO

JURADO EVALUADOR.....	2
INFORME DE SIMILITUD	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO.....	5
TABLA DE CONTENIDO	6
ÍNDICE DE TABLAS	8
ÍNDICE DE FIGURAS	9
RESUMEN	10
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN.....	11
1.1. Realidad problemática	11
1.2. Formulación del problema.....	13
1.2.1. Pregunta general	13
1.2.2. Preguntas específicas.....	13
1.3. Marco conceptual.....	14
1.3.1. Calidad del desayuno.....	14
1.3.1.1. Desayuno	14
1.3.1.2. Hábitos del desayuno.....	15
1.3.1.3. Calidad nutricional del desayuno	16
1.3.2. Rendimiento académico	18
1.4. Antecedentes.....	20
1.5. Justificación	23
1.6. Objetivos.....	24
1.6.1. Objetivo principal.....	24
1.6.2. Objetivos específicos	25
1.7. Hipótesis	25
1.7.1. Hipótesis general	25

1.7.2.	Hipótesis específicas	25
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA		27
2.1.	Diseño del estudio.....	27
2.2.	Población de estudio	27
2.2.1.	Criterios de inclusión.....	27
2.2.2.	Criterios de exclusión	28
2.3.	Tamaño de muestra y muestreo	28
2.4.	Variables	29
2.4.1.	Variable independiente:.....	29
2.4.2.	Variable dependiente:.....	29
2.4.3.	Covariables	29
2.4.4.	Operacionalización de variables.....	30
2.5.	Instrumentos de recolección de datos	30
2.6.	Técnicas de recolección de datos.....	32
2.7.	Procedimientos de recolección de datos	33
2.8.	Análisis de datos	34
2.9.	Aspectos éticos	34
CAPÍTULO III: RESULTADOS		37
3.1.	Características sociodemográficas.....	37
3.2.	Resultados generales.....	38
3.3.	Resultado principal	41
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES		43
4.1.	Discusión	43
4.2.	Limitaciones	47
4.3.	Conclusiones.....	48
4.4.	Recomendaciones	49
REFERENCIAS		50
ANEXOS		56

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características sociodemográficas de los estudiantes de Nutrición y Dietética....	37
Tabla 2. Prácticas saludables en el desayuno de los estudiantes de Nutrición y Dietética .	39
Tabla 3. Calidad del desayuno según el sexo de los estudiantes de Nutrición y Dietética .	40
Tabla 4. Rendimiento académico y calidad nutricional del desayuno de los estudiantes de Nutrición y Dietética	42

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Dispersión de rendimiento académico según edad de los estudiantes de Nutrición y Dietética.....	41
--	----

RESUMEN

Los estudiantes universitarios se consideran un grupo vulnerable desde el punto de vista nutricional, ya que comienzan a responsabilizarse de su alimentación y atraviesan un período crítico en la consolidación de hábitos y conductas alimentaria. Por ello, la importancia de desayunar diariamente radica en que permite realizar las funciones vitales, especialmente para el cerebro, de tal manera que una glucemia moderada favorecerá el control y ejecución del aprendizaje y la memoria. **Objetivo:** Determinar la relación entre la calidad del desayuno con el rendimiento académico de los estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada, Lima, 2021. **Método:** Se realizó un estudio diseño no experimental, transversal, correlacional, prospectivo y cuantitativo. Se encuestaron 250 estudiantes de ambos sexos. Se utilizó un cuestionario para recopilar información sobre la calidad del desayuno según el Índice EnKid y el rendimiento académico según promedio ponderado. **Resultados:** Se demostró que más del 80% de los estudiantes presentaba buena calidad nutricional en el cual seis de cada ocho universitarios tenían un rendimiento académico bueno. Para determinar la relación entre la calidad del desayuno y rendimiento académico se aplicó la prueba Tau-b de Kendall donde se conoció que estas no están correlacionadas ($p=0.201$). **Conclusión:** No existe relación estadísticamente significativa entre la calidad del desayuno con el rendimiento académico de los universitarios de nutrición y dietética.

PALABRAS CLAVES: Desayuno, calidad del desayuno, rendimiento académico, universitarios.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

La adultez joven es una etapa de la vida en la que las personas cuentan con la capacidad de integrar conocimientos, habilidades y valores aportando al crecimiento de la sociedad por medio de un desempeño profesional eficiente, ético y de compromiso social (1). Sin embargo, los cambios en la transición nutricional afectan su salud: el Instituto Nacional de Salud (INS) entre los años 2017 - 2018 reveló que casi tres de cada cinco jóvenes de 20 a 29 años presentaron una acumulación excesiva de grasa corporal siendo las mujeres con mayor prevalencia con 47.1% ante un 43.0% de los varones (2). Por ese motivo, para lograr una buena salud, va a ser importante adoptar conductas y comportamientos saludables respecto a los hábitos de alimentación, manejo del estrés, modificaciones en la actividad física y el descanso (3).

Por otro lado, es en esta etapa de la vida en la que muchos adultos jóvenes inician la vida universitaria. Así, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) en el Perú mencionó que en el primer trimestre de 2022 aumentó la población con educación superior universitario en 13.3% (4), a pesar de que en el 2021 la Secretaría Nacional de la Juventud (SENAJU) reveló que el 23.2% de jóvenes dejaron de estudiar a nivel educación superior universitaria (5). Sin embargo, el inicio de la vida universitaria está asociado con cambios en el estilo de vida (6). Esto es debido a factores relacionados con largas jornadas de clases, escasez de tiempo, dinero, las tradiciones, creencias y los valores, medios de comunicación y publicidad, el ideal de delgadez, alimentos, estados de ánimo y estrés, entre otros (7). Estas condiciones predisponen la adopción de hábitos alimentarios poco saludables como dietas restrictivas, consumo excesivo de refrescos energéticos y alcohol, horarios irregulares de comidas, omisiones en el desayuno, entre otros (6).

Respecto a los hábitos alimentarios, el desayuno tiene varias definiciones, pero si se hace referencia a su etimología (es decir, "romper el ayuno") se estaría hablando del primer tiempo de comida del día, el cual acaba con el ayuno nocturno sin especificar una hora determinada de la ingesta (8). Usualmente, es consumido entre las dos y tres primeras horas después de despertar y está formado por alimentos o bebidas de cualquier grupo de alimentos, y puede consumirse en cualquier lugar (9). También se debe asegurar la ingesta de carbohidratos, grasas, proteínas, minerales y vitaminas para ser considerado de alta calidad, asimismo debe estar compuesto de lácteos, cereales, frutas y ser complementado con otros alimentos pertenecientes a la pirámide nutricional (10). En términos de contenido calórico, hay un cierto consenso en que debería proporcionar entre 20 y el 25% del requerimiento energético (11).

A nivel internacional, la mayor parte de la población estudiantil universitaria incluye en el desayuno solo dos grupos de alimentos distintos, siendo con mayor frecuencia los lácteos y cereales (6,10,12). En el Perú, también existen deficiencias en los desayunos consumidos por los estudiantes universitario: son muy pocos los hombres y mujeres que consumen un desayuno de calidad completa, que debería incluir como mínimo los tres grupos de alimentos: lácteos, cereales y frutas (13).

De este modo, el hábito de desayunar en los estudiantes universitarios tiende a omitir o realizarse de manera incompleta e inadecuada nutricionalmente. Así, difícilmente logran cubrir un aporte calórico alrededor de 655 kcal, semejante al 25% lo cual está acorde a las recomendaciones de energía de la población peruana (14). Tampoco adecúan los requerimientos de micronutrientes (10). La importancia de desayunar diariamente radica en que permite realizar las funciones vitales, a través del uso de la glucosa como primera fuente de energía, especialmente para el cerebro, de tal manera que una glucemia moderada

favorecerá el control y ejecución del aprendizaje y la memoria (12,15). Entonces, la ausencia de este tiempo de comida, así como una mala calidad nutricional del desayuno influyen negativamente en la concentración y el rendimiento académico (12,13).

El rendimiento académico es la expresión de capacidades y de características psicológicas del estudiante desarrolladas y actualizadas a través del proceso de enseñanza-aprendizaje, el cual posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo de un período o semestre educativo (16). Así, el adecuado rendimiento académico impactaría en un buen desarrollo y desempeño laboral de los universitarios, a través de la aplicación de sus competencias y aptitudes, permitiendo lograr los objetivos y metas planteados en su proyecto de vida (17).

Por ese motivo, llevar a cabo esta investigación es importante dado que se observa que el hábito de desayunar disminuye con la edad (18). Además, los estudiantes universitarios se consideran un grupo vulnerable desde el punto de vista nutricional, ya que comienzan a responsabilizarse de su alimentación y atraviesan un período crítico en la consolidación de hábitos y conductas alimentarias (19).

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Pregunta general

- ¿Existe relación entre la calidad del desayuno con el rendimiento académico de los estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada, Lima, 2021?

1.2.2. Preguntas específicas

- ¿Cuáles son las prácticas saludables en el desayuno de los estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada, 2021?

- ¿Existe relación entre la calidad del desayuno y el sexo de los estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada, 2021?
- ¿Existe la relación entre el nivel del rendimiento académico y la edad de los estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada, 2021?

1.3. Marco conceptual

1.3.1. Calidad del desayuno

1.3.1.1. Desayuno

- **Definición**

El desayuno es la primera comida importante, condiciona la ingesta de alimentos y nutrientes en el equilibrio nutricional diario (18). También es un componente esencial de una alimentación completa, variada, equilibrada y adecuada (20). Además, es un hábito, es una necesidad fisiológica que influye en el rendimiento físico e intelectual de las personas (6).

- **Importancia del desayuno**

Al ser el desayuno la primera comida, debe aportar energía, carbohidratos, vitaminas, minerales, proteínas y grasas necesarias para enfrentar las necesidades energéticas diarias (12). Además, es importante incluir fuentes de fibra en el desayuno, dado que contribuye a la prevención de enfermedades no transmisibles como la diabetes, algunos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares, así como reducir el riesgo de sobrepeso (21,22). Según las recomendaciones de profesionales de la salud, el desayuno debe aportar entre un 20% y 25% del requerimiento energético diario de una persona. Por ese motivo, su omisión o ingesta insuficiente

puede repercutir en las actividades físicas e intelectuales, como cansancio, mal humor, disminución de la atención, del rendimiento académico o en distintos ámbitos. En términos de mecanismos, se relacionan con la actividad cerebral, actividad eléctrica y demanda energética (12).

1.3.1.2. Hábitos del desayuno

- **Definición del hábito del desayuno**

Hábito significa costumbre, es decir, comportamiento repetitivo o habitual (23). Los hábitos del desayuno son las tendencias a elegir y consumir unos determinados alimentos y no otros (24). Los hábitos no son innatos y se van desarrollando a lo largo de la vida. La característica de estos hábitos es que la mayoría de ellos se adquieren durante los primeros años de vida (23).

- **Factores asociados al hábito del desayuno de los universitarios**

Los estudiantes universitarios ven afectados sus hábitos alimentarios y su estilo de vida por cambios sociales, económicos, familiares, psicológicos y culturales, lo que puede conllevar a problemas de malnutrición (25). La alimentación de los estudiantes universitarios tiene características particulares, como la frecuencia de consumo, el horario o tiempo de consumo, el lugar de consumo, la compañía y la omisión de un tiempo de comida, siendo el desayuno uno de los más frecuentes (10). Debido a los nuevos estilos de vida y la sensación de falta de tiempo, se han dado lugar a cambios en el modelo tradicional de distribución de las comidas y han afectado sobre todo al hábito del desayuno, con una tendencia a realizar desayunos cada vez más ligeros e incluso a omitirlos (26).

1.3.1.3. Calidad nutricional del desayuno

Se refiere a la aptitud de los alimentos para satisfacer las necesidades del organismo en términos de energía y nutrientes (27). Además, se define buena calidad nutricional del desayuno como la variedad de alimentos en el desayuno que comprende al menos un alimento de los tres grupos de alimentos principales según el índice de Enkid: un alimento del grupo de los cereales (preferiblemente entero/integral), un alimento del grupo de los lácteos y una fruta (preferiblemente entera aunque, según algunas guías, también puede ser en forma de zumo natural si no se le añade azúcar), incluyendo estos tres grupos de alimentos en el desayuno ayudará a cubrir las recomendaciones de consumo de cada uno de ellos y su consumo por separado se asocia a mejores patrones alimentarios (28).

De este modo, la composición de un desayuno de buena calidad se compone de:

- **Lácteos:**

El grupo de los alimentos lácteos está conformado primordialmente por el yogurt, queso, crema, mantequilla y leche, siendo esta última el más destacado del grupo. Son considerados como básicos, equilibrados y completos por su composición nutricional como carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales. La leche y los productos lácteos son indispensables en la composición del desayuno porque proporcionan energía y proteínas, además son abundantes en calcio como en vitaminas del grupo B, específicamente, en riboflavina y vitamina B12. El calcio es importante para el crecimiento y la formación ósea, así mismo para la adecuada mineralización de los huesos (20).

- **Cereales:**

Los cereales son una agrupación de plantas herbáceas en las cuales se utilizan los granos o semillas para la alimentación, especialmente molidos en forma de harina (30,31). Se recomienda la ingesta de granos de cereales enteros o productos integrales debido a que son los principales alimentos que aportan energía, compuestos entre un 70 - 80 % de carbohidratos (digerible y no digeribles) siendo el principal componente el almidón, 6 - 16 % de proteínas vegetales y con menor contenido de 1 - 7 % de lípidos así mismo, son ricos en vitaminas del grupo B (tiamina y vitamina B6) y minerales (fósforo, potasio y magnesio) (30). El consumo matutino de este grupo de alimentos especialmente los cereales de grano entero aportan fibra insoluble ayudando a alcanzar los 25 gramos de fibra diarios recomendados, ya que mayormente están presentes en las cubiertas y semillas, por ende, se debe optar por integrales y no refinadas (32).

- **Frutas**

Las frutas se destacan por ser ricas en minerales (magnesio y potasio) y vitaminas hidrosolubles (primordialmente la vitamina C), cuando se consumen de manera cruda y entera. Además, proporciona una cantidad de fibra que no aporta el zumo (20). La ingesta de este grupo de alimentos en el desayuno ayuda a realizar las recomendaciones de tres porciones diarias inclusive poseen un elevado porcentaje en agua fomentando un nivel de hidratación óptima (32).

Las frutas deshidratadas como las ciruelas, pasas, dátiles son muy prácticas de consumirlas. Estas se diferencian esencialmente por su menor contenido

de agua, concentrando de tal manera el resto de los nutrientes y aumentando el aporte energético (20).

Los frutos secos como las avellanas, almendras, nueces, pecanas son alimentos muy energéticos y aportan carbohidratos 7%, grasas 57% (ácidos grasos insaturados), proteínas 20%, vitaminas (ácido fólico y vitamina E) y minerales (selenio y magnesio), con un contenido de agua menor del 50% y se caracterizan por su aporte en fibra dietética. Su consumo está relacionado a la prevención de enfermedades cardiovasculares y al control del colesterol, por su contenido en ácido alfa - linolénico, linoleico y oleico (omega 3,6 y 9) (33).

1.3.2. Rendimiento académico

La educación universitaria es el proceso de enseñanza - aprendizaje orientado a la formación profesional y desarrollo intelectual de las personas que acrediten tener una formación básica, y a la búsqueda del desarrollo científico, tecnológico y de organización social eficiente (34).

Una manera de medir el desempeño es el rendimiento académico, que indica el nivel de aprendizaje logrado por el estudiante. Por ello, constituye el objetivo central de la educación, además es dinámico y está relacionado con los propósitos de aprendizaje, considerándolo no un medio sino un fin, ligado a medidas de calidad que incorpora el esfuerzo del educando (35). Además, se define como la suma de diferentes componentes que actúan en quien aprende y es un logro del estudiante en las actividades académicas (36).

El rendimiento académico presenta múltiples causas ya que depende de varios factores que influyen en el proceso de aprendizaje. Existen diferentes aspectos que se asocian

al rendimiento académico que pueden ser internos como externos al individuo. Pueden ser de orden social, cognitivo y emocional, que se clasifican en tres categorías: determinantes personales, determinantes sociales y determinantes institucionales (23).

- **Determinantes personales**

En los determinantes personales se incluyen aquellos factores de carácter personal, cuyas interrelaciones se pueden producir en función de variables subjetivas, sociales e institucionales. Los factores relacionados al rendimiento académico de carácter personal son: competencia cognitiva, motivación, condiciones cognitivas, autoconcepto académico, autoeficacia percibida, bienestar psicológico, satisfacción y abandono con respecto a los estudios, asistencia a clases, inteligencia, aptitudes, sexo, formación académica previa a la Universidad y nota de acceso a la universidad (23).

- **Determinantes sociales**

Son aquellos factores asociados al rendimiento académico de carácter social que se asocian con la vida académica del estudiante, cuyas correlaciones se pueden producir entre sí y entre variables personales e institucionales. Los factores relacionados al rendimiento académico de carácter social son: diferencias sociales, entorno familiar, nivel educativo de los progenitores o adultos responsables del estudiante, nivel educativo de la madre, contexto socioeconómico y variables demográficas (23).

- **Determinantes institucionales**

Son aquellos factores de carácter institucional que repercuten en el rendimiento académico del estudiante, pueden presentar correlaciones que se producen entre sí, y entre variables personales y sociales. Los factores

“Relación entre la calidad del desayuno con el Rendimiento académico de los estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada, Lima, 2021” asociados al rendimiento académico de carácter institucional son: elección de los estudios según interés del estudiante, complejidad en los estudios, condiciones institucionales, servicios institucionales de apoyo, ambiente estudiantil, relación estudiante - profesor y pruebas específicas de ingreso a la carrera (23).

- **Importancia del rendimiento académico**

El rendimiento académico es importante pues muestra el resultado del esfuerzo propio, la compensación de la perseverancia es un logro del estudiante en las actividades académicas (34).

Es una dimensión cognitiva que muestra el resultado del proceso del educando preparado para enfrentar los retos de una realidad que exige respuestas apropiadas y avanzar hacia el desarrollo de mejores condiciones para su calidad de vida y de la sociedad en la que le toque desenvolverse (34,37).

Éste se obtiene a través de una evaluación realizada por el docente, quien podrá emitir juicios y brindar retroalimentación en base a los resultados obtenidos, además le permitirá sugerir políticas educativas y añadir estrategias efectivas que guíen el desarrollo de la competitividad de sus habitantes para integrarse al mundo productivo (34).

1.4. Antecedentes

Ünal et al. realizaron un estudio descriptivo y transversal en Turquía en el año 2017, con el objetivo de investigar si los hábitos de desayuno y la calidad de la dieta afectan las mediciones antropométricas y éxito académico entre los estudiantes universitarios. Los resultados indicaron que los estudiantes que desayunaban todos los días obtuvieron mayor

puntuación de éxito académico a comparación de los que desayunaban a veces y nunca por falta de tiempo (23.8%). Por otro lado, el 67.7% de los estudiantes que desayunan regularmente lo consumían en casa, además el 55,7% que viven con su familia tienen desarrollado el hábito del desayuno. Concluyeron que los hábitos regulares de desayuno y una dieta de buena calidad tienen un impacto positivo en lo académico y en la salud. Ya que, los estudiantes con un puntaje de calidad de dieta más alto y hábitos de desayuno tenían mayores puntuaciones de éxito ($p < 0.05$) (39).

Herrera et al. realizaron un estudio descriptivo y transversal en Argentina en el año 2017, el objetivo fue conocer el hábito, calidad nutricional y factores condicionantes del desayuno de la carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad Nacional de Córdoba en 2015. En cuanto al hábito de desayunar obtuvieron como resultado que el 60.2% de los estudiantes desayunaban a diario y el 6.1% de los universitarios omitía el desayuno. Las razones principales fueron por falta de tiempo, apetito disminuido y malestar. Con respecto a las características del hábito del desayuno se mostró que el tiempo promedio para desayunar era de 17.5 ± 7.5 minutos, el 94.6% de los estudiantes desayunaban en casa y el 93.5% eran responsables de prepararse su primera comida del día. Referente a la calidad del desayuno, según el índice enKid el 17,9% de los estudiantes presentaban un desayuno de buena calidad. Se concluyó que la mayor parte de los universitarios desayunaban diariamente, pero no consumía un desayuno de calidad nutricional adecuada ($p < 0.01$) (10).

Bravo realizó un estudio descriptivo, correlacional y transversal en el Callao en el año 2017, con el objetivo de determinar la relación existente entre calidad de desayuno y rendimiento académico. Los resultados revelan que mientras la frecuencia de consumo del desayuno aumenta, también lo hace el porcentaje de alumnos con promedio ponderado aprobado, mostrando que la mayor parte de los estudiantes desayunaron diariamente, de los

cuales el 60,29% aprobaron y el 36,36% fueron desaprobados. Asimismo, se comprobó que la mejora en calidad del desayuno se relacionó con mejores resultados académicas. De este modo, de entre todos los estudiantes aprobados, un 11,76% consumía un desayuno de mala calidad, un 27,94% tomaba un desayuno de insuficiente calidad, y un 58,82% ingería un desayuno de mejorable calidad. Se concluyó que existe una relación directa ($p > 0.05$) entre calidad de desayuno y rendimiento académico, dicho de otra manera; a mayor calidad de desayuno el rendimiento académico mejora (40).

Montes et al. realizaron un estudio transversal en Huacho, en el año 2018, con el objetivo de conocer la relación entre el rendimiento académico y calidad del desayuno en estudiantes de la facultad de Bromatología y Nutrición. Respecto a la calidad del desayuno los resultados mostraron que la mayoría de los estudiantes presentaban el 31.1% insuficiente calidad mientras que, el 29.9% mejorable calidad, el 18.03% buena calidad y sólo el 13.1% mala calidad. Además, existe una mayor cantidad de estudiantes mujeres que no desayunan y si lo hacen consumen un desayuno de insuficiente calidad siendo más deficiente en energía y nutrientes a diferencia de los estudiantes varones que consumen un desayuno de mejorable calidad. Concluyeron que una mejor calidad del desayuno se relaciona con una mayor calificación en promedio ponderado de los estudiantes ($p < 0.000$) (13).

Nalini et al. realizaron un estudio descriptivo y transversal en India en el año 2021, en el que tuvieron como objetivo encontrar el impacto del hábito de desayunar en el índice de masa corporal (IMC), la hemoglobina y el rendimiento académico. Los resultados revelaron que no existe diferencia significativa en el nivel de Hb ($p=0.995$), IMC ($p=0.291$) y calificaciones académicas ($p= 0,241$) entre los que consumen y omiten el desayuno. Los estudiantes que omitían el desayuno indicaron que fue a causa de la falta de disponibilidad de tiempo, despertarse tarde, no presentar hambre, no tener interés por desayunar y comer

con desagrado. Se concluyó que el hábito de desayunar no genera efecto estadísticamente significativo en las variables IMC, Hb y rendimiento académico ($p > 0.05$) (38).

Muñoz et al. realizaron un estudio cuantitativo, descriptivo y transversal en Chile en el año 2021. El objetivo fue estudiar la relación entre el desayuno y el rendimiento académico en los estudiantes de Técnico de Nivel Superior en Enfermería (TNSE) de la Universidad Adventista de Chile (UnACh). Los resultados mostraron que, en una escala de 1 a 100 puntos, la media de las calificaciones troncales de los estudiantes durante el 2016 y 2017 varía entre 53.9 y 61.0 puntos. Con referencia al total de estudiantes solo 15% consumen un desayuno de buena calidad. Además, el 53.8% de los estudiantes no tenían el hábito de tomar desayuno, debido a la falta de tiempo, ausencia de apetito, falta de práctica, somnolencia, y problemas para levantarse en las mañanas. Concluyeron que por medio de la prueba Kruskal Wallis no existe una relación significativa entre las variables "Calidad del desayuno" y la media de calificaciones en las diferentes asignaturas ($p > 0.05$), pero los autores no descartaron que la omisión del desayuno o su calidad influya en la evolución de las capacidades cognitivas (12).

1.5. Justificación

Una alimentación adecuada a los requerimientos nutricionales puede considerarse vital para el mantenimiento o recuperación de la salud. Pero actualmente, debido a los cambios en los hábitos y estilos de vida han influenciado en el aspecto nutricional. Un porcentaje de la población no desayuna habitualmente, o bien lo hace de manera insuficiente, de tal manera que hay un aporte inadecuado de nutrientes y energía. Un desayuno adecuado en calidad nutricional y con buenos hábitos promueve el compromiso con un tipo de vida saludable y mejora el rendimiento, ya sean físico o intelectual (20).

Las investigaciones que se han realizado en todo el mundo sobre el desayuno indican que el desayunar a diario afecta el nivel de cognición en los estudiantes de colegios y universidades. En cuanto al hábito de desayunar habitualmente generaba que los estudiantes presenten un alto nivel de alerta, aumento del ánimo, excelencia en la resolución de problemas, buen control de la conducta e interés por las sesiones de clase. Por ende, todos estos factores juegan un papel importante en la obtención de altos puntajes académicos (41).

Por tal motivo, esta investigación busca crear evidencia que sea de utilidad, para posteriormente sensibilizar y concientizar a la población sobre la relación de la calidad del desayuno en el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Además, de fomentar el consumo de al menos un alimento del grupo de lácteos, frutas y cereales en el desayuno, evitando la ingesta de productos altamente procesados en este tiempo de comida asimismo promover la mejora de los hábitos alimentarios con respecto al desayuno.

Por último, la investigación se justifica de modo teórico y metodológico porque permitirá conocer la relación entre la calidad del desayuno con el rendimiento académico de los estudiantes de nutrición y dietética de una Universidad Privada de Lima, de tal modo que servirá como modelo para la ejecución de investigaciones similares, puesto que no hay mucha profundidad acerca del tema y específicamente en estudiantes universitarios.

1.6. Objetivos

1.6.1. Objetivo principal

Determinar la relación entre la calidad del desayuno con el rendimiento académico de los estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada, Lima, 2021.

1.6.2. Objetivos específicos

- Describir las prácticas saludables en el desayuno de los estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada, 2021
- Determinar la relación entre la calidad del desayuno y el sexo de los estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada, 2021
- Determinar la relación entre el nivel del rendimiento académico y la edad de los estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada, 2021

1.7. Hipótesis

1.7.1. Hipótesis general

H₀: No existe relación entre la calidad del desayuno con el rendimiento académico de los estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada, Lima, 2021.

H₁: Existe relación entre la calidad del desayuno con el rendimiento académico de los estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada, Lima, 2021.

1.7.2. Hipótesis específicas

H₀: Los estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada, 2021, no presentan prácticas saludables en el desayuno.

H₁: Los estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada, 2021, presentan prácticas saludables en el desayuno

H₀: No existe relación entre la calidad del desayuno y el sexo de los estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada, 2021.

H₁: Existe relación entre la calidad del desayuno y el sexo de los estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada, 2021.

H_0 : No existe relación entre el nivel del rendimiento académico y la edad de los estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada, 2021.

H_1 : Existe relación entre el nivel del rendimiento académico y la edad de los estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada, 2021.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

2.1. Diseño del estudio

La presente investigación fue de tipo cuantitativo y diseño no experimental porque su finalidad es la observación y el registro de los sucesos sin intervenir en el desarrollo de estos, además se utilizó técnicas cuantitativas como la encuesta y el cuestionario como instrumento de investigación, a través de la medición y el uso de magnitudes. (42,43).

Es de corte transversal y prospectivo debido a que la recolección de los datos se obtuvo en un único momento y que la información necesaria fue recolectada con el propósito de la investigación (42). La investigación se ejecutó en grupo de estudiantes universitarios de 2do a 10mo ciclo con el fin de demostrar la existencia de la relación entre la calidad del desayuno y rendimiento académico. Por último, la investigación es correlacional porque se describe la relación a partir de las variables en un periodo establecido (43).

2.2. Población de estudio

2.2.1. Criterios de inclusión

- Estudiantes que estudien la carrera de nutrición y dietética en una Universidad Privada, Lima.
- Estudiantes de nutrición y dietética que pertenezcan a la sede de Los Olivos.
- Estudiantes de pregrado de nutrición y dietética que se encuentren cursando el 2do al 10mo ciclo.
- Estudiantes de nutrición y dietética matriculados durante el año académico 2021-II.

2.2.2. Criterios de exclusión

- Estudiantes menores de 18 años y mayores de 30 años.
- Estudiantes con restricciones dietéticas por condiciones de enfermedad.
- Estudiantes que siguen un régimen alimentario no variado (vegano o vegetariano).
- Estudiantes que realizaron traslado de otra institución.
- Estudiantes que no dispongan de computador o celular.
- Estudiantes que presenten dificultad en el aprendizaje.
- Estudiantes de la modalidad de working adult.

2.3. **Tamaño de muestra y muestreo**

La población estuvo conformada por estudiantes universitarios de pregrado pertenecientes a la carrera de nutrición y dietética de una Universidad Privada de Los Olivos, Lima, Perú, siendo un total de 705 estudiantes universitarios. Para determinar el tamaño de muestra, se utilizó la opción de cálculo de tamaño de muestra para estudios descriptivos de la aplicación web Openepi, disponible en: www.openepi.com. Luego, se consideró una población constituida por 705 estudiantes, 50% de frecuencia hipotética del resultado en la población, 5% de límites de confianza, efecto de diseño igual a 1 y un nivel de confianza de 95%. De este modo, se obtuvo una muestra conformada por 250 estudiantes universitarios de nutrición y dietética de una Universidad Privada, Lima, Perú de segundo al décimo ciclo del año académico 2021 – II en base a los criterios de inclusión y exclusión establecidos en el estudio. Asimismo, el tipo de muestreo es no probabilístico por autoselección, puesto que los estudiantes eligieron voluntariamente participar en la investigación.

2.4. Variables

2.4.1. Variable independiente:

- Calidad del desayuno: Aptitud de los alimentos que permite caracterizarlo y valorarlo con respecto a su contenido según la presencia de al menos un alimento de los tres grupos principales: cereales, lácteos, frutas y/o sus derivados (27,28).

2.4.2. Variable dependiente:

- Rendimiento académico: Es la medida de las aptitudes que revelan o estiman lo que una persona ha conseguido aprender como resultado del proceso de formación o enseñanza (17).

2.4.3. Covariables

- Sexo: Característica de un organismo que diferencia a un hombre de una mujer.
- Edad: Tiempo en años vivido a partir del nacimiento.

2.4.4. Operacionalización de variables

Nombre de la variable	Definición operacional	Dimensiones	Categorías o unidades	Tipo de variable	Nivel de medición	Fuente de información
Variable independiente						
Calidad del desayuno	Evalúa la presencia o ausencia de los tres grupos de alimentos (lácteos, cereales y frutas) para ser considerado de buena calidad.	Composición del desayuno	Buena calidad	Cualitativo	Ordinal	Encuesta Validada
			Mejorable calidad			
			Insuficiente calidad			
			Mala calidad			
Variable dependiente						
Rendimiento académico	Evalúa las calificaciones obtenidas durante el ciclo académico 2021 – 1	Promedio ponderado	Excelente	Cualitativo	Ordinal	Captura de pantalla de intranet de la Universidad
			Muy bueno			
			Bueno			
			Regular			
			Desaprobado			
Covariables						
Edad	Número de años cumplidos del encuestado	Edad	Años	Cuantitativo	De razón	Auto-referenciado
Sexo	Sexo	Sexo	Hombre Mujer	Cualitativo	Nominal	

2.5. Instrumentos de recolección de datos

Para la recopilación de datos personales se utilizó un formulario de elaboración propia, en el cual se solicitó datos sociodemográficos: nombres y apellidos, edad, género, número de contacto y correo electrónico asimismo datos académicos: carrera, código de estudiante, ciclo académico y promedio ponderado del ciclo anterior (con su respectiva captura de pantalla de la página de intranet de la Universidad). Este último dato, permitió evaluar el nivel del rendimiento académico de los estudiantes, mediante la escala de

(44), donde se realizó la investigación siendo de la siguiente manera:

- Excelente: 20
- Muy bueno: 17- 18 - 19
- Bueno: 14 - 15 - 16
- Regular: 12 -13
- Desaprobado: 0 – 11

En la presente investigación se empleó un cuestionario modificado (anexo 3) siendo el instrumento para la recopilación de información, creado por los estudiantes Rodoni y Sepúlveda en su estudio titulado "Influencia de una intervención educativa alimentaria sobre el hábito y calidad del desayuno en adolescentes de la Escuela de Educación Secundaria N° 7 de la ciudad de 9 de Julio, provincia de Buenos Aires" en el año 2017 para su obtención de título de Licenciatura (45). El instrumento, que constó de nueve preguntas cerradas y una pregunta abierta, fue validado mediante un juicio de expertos constituido por tres jueces nutricionistas. Debido a que solo se adaptó algunas palabras al contexto nacional como por ejemplo dulce de leche a manjar blanco ya que el instrumento fue realizado en Argentina.

La primera pregunta permite filtrar a los estudiantes que han consumido desayuno de aquellos que no. Así, si es positiva a responder de manera continua las siguientes preguntas y si es negativa a seguir con la octava pregunta, creada exclusivamente para estudiantes que omiten el desayuno.

Las preguntas cerradas 2, 5, 6 ,7 y 8 estuvieron dirigidas a conocer los factores relacionados a la toma del desayuno como la frecuencia, compañía, encargado de la preparación, tiempo dedicado, así mismo las causas por las que se omite este tiempo de comida. Y la pregunta 3, cerrada y de opción múltiple, tuvo el objetivo de conocer la calidad

del desayuno a través de una anamnesis alimentaria sobre el/los desayunos que acostumbran a realizar, y otra en la que el alumno logró realizar un recordatorio; mientras que la pregunta 4, de naturaleza abierta, buscó recoger qué consumió a modo de desayuno en la jornada en la que se realizó la encuesta, direccionadas de la forma más objetiva y entendible posible, para evitar el sesgo informativo o mala interpretación por parte de los encuestados. Además, las dos preguntas 9 y 10 estuvieron enfocadas en conocer la información adquirida acerca del desayuno sobre su importancia y los alimentos que deben integrar un buen desayuno según los estudiantes universitarios.

Finalmente, para evaluar la calidad del desayuno se utilizaron los criterios según el Índice de EnKid:

- Buena calidad: Contiene al menos un alimento de los grupos lácteos, cereales, frutas o todos sus derivados.
- Mejorable calidad: Falta 1 de los grupos de alimentos.
- Insuficiente calidad: Falta 2 de los grupos de alimentos.
- Mala calidad: No desayuna.

2.6. Técnicas de recolección de datos

La técnica que se utilizó para para obtener datos relevantes de interés sobre la calidad nutricional del desayuno y el rendimiento académico fue la encuesta y se utilizó un cuestionario a través del cual se consigue saber la opinión o valoración del grupo representativo (46). En este estudio, el instrumento fue adaptado a un formulario de Google y fue autocompletado por cada participante. La calidad de los datos se estableció por medio de medidas, donde se aseguró dentro del formulario preguntas obligatorias que permitan recaudar la información vital, además de evitar datos perdidos o faltantes, procediendo a una

limpieza de la base de datos en el caso que el formulario presente algún error o información incompleta.

2.7. Procedimientos de recolección de datos

Etapa I: Permiso

Se comenzó la investigación enviando una carta de solicitud del número de estudiantes matriculados en el año académico 2021 - 2 a la directora de la Facultad de Nutrición y Dietética de la sede Los Olivos así mismo se envió una carta de autorización con el fin de hacer uso de la información otorgada por la Universidad Privada del Norte. Además de solicitar permiso al coordinador de la Facultad de Nutrición y Dietética con el fin de ingresar a sólo una clase por cada ciclo de la carrera de forma virtual sin ningún inconveniente y excepción, para realizar el cuestionario.

Etapa II: Convocatoria

Se presentó una versión breve del consentimiento informado al inicio del cuestionario electrónico a cada alumno, con el fin obtener su autorización y aceptación a participar de la investigación realizando una breve presentación y garantizando el anonimato, del mismo modo se le mencionó que toda información será confidencial y usada para fines exclusivamente académicos.

Etapa III: Ejecución

Se comenzó explicando las indicaciones para un correcto llenado de datos, seguidamente se solicitó adjuntar la captura de pantalla del promedio ponderado del último ciclo académico (2021-1) ubicado en la plataforma Mi Mundo UPN, con el fin de validar la información otorgada. Luego, se procedió con la ejecución del cuestionario mediante la plataforma de Google Forms para obtener información acerca de la calidad del desayuno.

2.8. Análisis de datos

Los datos obtenidos fueron recopilados a través de la encuesta realizada por Google Forms, procesados a una planilla ©Excel 2013 (Microsoft Company) para ser previamente revisados y descartados aquellos datos incompletos o con información que no esté clara. De igual manera, se procedió a codificar las variables, para posteriormente realizar el vaciamiento de información al programa estadístico SPSS versión 27 para Windows 10.

En el análisis estadístico se utilizó estadística descriptiva para hallar la frecuencia absoluta y relativa y organizar la información en tablas y figuras, del mismo modo se empleó estadística inferencial usando el paquete estadístico SPSS versión 27 aplicando la prueba Tau-b de Kendall con el fin de relación de las variables a analizar las cuales son la calidad del desayuno y el rendimiento académico. También, se hizo uso de la prueba de Chi-cuadrado para evaluar la asociación entre las variables cualitativas calidad del desayuno y sexo, Kruskal Wallis para evaluar la diferencia media entre las calificaciones promedio según edad y coeficiente de correlación de Spearman para hallar la correlación de las variables rendimiento académico y edad.

2.9. Aspectos éticos

Durante toda la ejecución del estudio se consideró los siguientes principios de la ética de investigación cumpliendo con los lineamientos de la universidad:

Principio de Autonomía: Se ha definido como la capacidad de actuar libre y conscientemente, asumiendo la responsabilidad de las acciones tomadas (47). Este principio fue aplicado en la investigación a los estudiantes de nutrición y dietética respetando la decisión de participar voluntariamente. Antes de la ejecución del cuestionario se le explicó a la población, los objetivos, importancia del estudio y la seguridad de los datos recolectados de forma simple y precisa.

Principio de beneficencia: Consiste en evitar el daño o hacer el bien, asegurando el bienestar del participante durante el estudio (47). Este principio fue aplicado en la investigación informando a los estudiantes de nutrición y dietética, que su colaboración en este estudio no involucró ningún tipo de daño a su salud e integridad, ya que se recopiló la información con un objetivo académico por medio del cuestionario, siendo su participación de manera confidencial.

Principio de Justicia: Consiste en la no discriminación durante la selección de los participantes de la investigación (47). Este principio, fue realizado en el estudio brindando información a los estudiantes de nutrición y dietética a base del respeto y la amabilidad, durante la aplicación del cuestionario. Recalcando que se trató de manera igualitaria a todos los participantes.

Principio de responsabilidad: En esta investigación, se empleó el respeto en cuanto a la propiedad intelectual de los autores, debido a que se utilizó el manual de redacciones al estilo Vancouver, para usar citas y referencias bibliográficas, rechazando cualquier tipo de plagio en este estudio.

Principio de integridad científica: Trata de mantener en total confidencialidad la información recaudada mediante la aplicación del cuestionario (48). Este principio fue aplicado en la investigación a los estudiantes de nutrición y dietética asegurando que la participación es netamente anónima y voluntaria.

Principio de normatividad: Consta en el cumplimiento y comprensión sobre la normativa institucional asimismo la nacional que regularizan el proceso del proyecto de investigación respetando la pertenencia intelectual que se hace uso de otros investigadores como referencia (48).

Principio de difusión: Se basa en la propagación de los resultados de la investigación mediante un formato o publicación recomendada por la universidad, con el objetivo de transmitir los conocimientos encontrados para un beneficio científico (48).

Consentimiento informado: Es un proceso que asegura que los estudiantes de nutrición y dietética han aceptado participar voluntariamente en la investigación, posteriormente de haber entendido la información que se le otorgó respecto al objetivo, importancia del estudio y seguridad de los datos recolectados.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

Tomando en consideración los objetivos propuestos para el desarrollo de este trabajo de investigación, a continuación, se presentan los resultados recolectados agrupados en las siguientes categorías, características de la población, calidad del desayuno, hábitos del desayuno y rendimiento académico, asimismo, se relaciona las variables de la presente investigación realizada en una muestra de 250 estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada de Lima. Durante la recolección de información, no hubo cuestionarios incompletos, por lo que no se excluyó a ningún participante.

3.1. Características sociodemográficas

En la Tabla 1, se observan las características generales de la muestra de los estudiantes de Nutrición y Dietética donde 7 de cada 10 estudiantes eran mujeres. Además, se conoció que más del 60% de los que participaron tenían entre 18 a 23 años y solo el 10% fueron entre 27 a 29 años, y en esta muestra, la mediana de la edad fue de 22 años con rango de 11 años (se constató que la covariable edad tenía una distribución no normal). Por otro lado, hubo mayor participación de los estudiantes que cursaban los ciclos pares a comparación de los impares con una participación menor del 10%.

Tabla 1. Características sociodemográficas de los estudiantes de Nutrición y Dietética

VARIABLES	n	%
Sexo		
Mujer	185	74.0
Hombre	65	26.0
Edad		
18 - 20 años	80	32
21 - 23 años	82	32.8
24 - 26 años	58	23.2
27 – 29 años	30	12.0
Ciclo académico		
2do ciclo	25	10.0
3er ciclo	14	5.6
4to ciclo	41	16.4
5to ciclo	16	6.4
6to ciclo	40	16.0
7mo ciclo	22	8.8
8vo ciclo	32	12.8
9no ciclo	15	6.0
10mo ciclo	45	18.0
Total	250	100.0

Resultados generales

En la Tabla 2, se muestra las prácticas saludables en el desayuno en la cual se observó que 9 de cada 10 universitarios tenían el hábito de desayunar. Con respecto a la frecuencia la mayoría de los estudiantes indicaron tomar desayuno entre 5 a 7 veces por semana, de los cuáles poco más del 70% desayunaban diariamente y el 15.2% lo realizaban de 5 a 6 veces por semana. Por otro lado, 6 de cada 10 participantes señalaron ser ellos los que preparaban

su desayuno y 3 de cada 10 indicaron que el responsable de elaborarlo era un familiar. Además, el tiempo que dedicaban para consumirlo variaba entre 5 a 20 minutos, donde el 44.8% era entre 5 a 10 minutos y el 46.4% entre 15 a 20 minutos.

Tabla 2. Prácticas saludables en el desayuno de los estudiantes de Nutrición y Dietética

Prácticas saludables en el desayuno		N	%
Desayuno	No	4	1.6
	Sí	246	98.4
Frecuencia del desayuno	Nunca	4	1.6
	1 – 2 veces por semana	2	0.8
	3 – 4 veces por semana	23	9.2
	5 – 6 veces por semana	38	15.2
	Todos los días	183	73.2
	Compañía durante el desayuno	Solo	121
	Con familiar/es	120	48
	Otros	5	2
	Ninguno	4	1.6
Responsable de preparar el desayuno	Yo mismo	166	66.4
	Un familiar	77	30.8
	Ambos	1	0.4
	Otros	2	0.8
	Ninguno	4	1.6
Tiempo dedicado para consumir el desayuno	Menos de 5 minutos	18	7.2
	Entre 5 y 10 minutos	112	44.8
	Entre 15 y 20 minutos	116	46.4
	Ninguno	4	1.6

Al analizar la calidad nutricional del desayuno según sexo, se encontró que el 88.4% de los universitarios presentaron buena calidad nutricional, siendo más del 60% las mujeres. Mientras que la insuficiente calidad nutricional del desayuno presentó la misma cantidad de

los estudiantes entre hombres (0.4%) y mujeres (0.4%). Por último, un desayuno de mala calidad nutricional solo el 1.6% lo representaron las mujeres. Para comprender la asociación entre las variables, se consideró aplicar una prueba de chi-cuadrado entre las variables calidad del desayuno y sexo. Aunque se encontró que no existe asociación entre ellas ($p=0.570$), este resultado no fue válido porque no se cumplió los requisitos para poder aplicar la prueba de chi-cuadrado; ninguna casilla con valor igual a cero y como máximo un 25% de casillas con valores menores que 5.

Tabla 3. Calidad del desayuno según el sexo de los estudiantes de Nutrición y Dietética

Calidad del desayuno	Mala calidad nutricional	Insuficiente calidad nutricional	Mejorable calidad nutricional	Buena calidad nutricional	Total
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Mujer	4 (1.6)	1 (0.4)	17 (6.8)	163 (65.2)	185 (74)
Hombre	0	1 (0.4)	6 (2.4)	58 (23.2)	65 (26)
Total	4 (1.6)	2 (0.8)	23 (9.2)	221 (88.4)	250 (100)

Antes de estudiar el rendimiento académico según edad, se realizó la prueba de Kruskal Wallis para hacer la comparación de las medianas de la calificación del promedio ponderado según los grupos de edad y se encontró que fueron iguales entre todos los grupos ($p=0.518$), ya que el rango promedio fue similar en la población, por ende, no encontramos diferencias. Para comprender mejor la relación entre las variables se utilizó la prueba de correlación de Spearman debido a que presentan distribuciones no normales, en la cual se descubrió que existe una correlación entre el puntaje del promedio y la edad en años ($p=0.032$), sin embargo se obtuvo que el coeficiente de correlación fue negativo y débil ($r=-0.1$) como se puede comprobar en la figura 1 que la calificación del promedio disminuye con una pendiente ligeramente a medida que aumenta la edad en años, es decir las variables demostraron ser

inversamente proporcional. Por lo tanto, los estudiantes de Nutrición y Dietética mientras que obtenían mayores calificaciones presentaban menos edad.

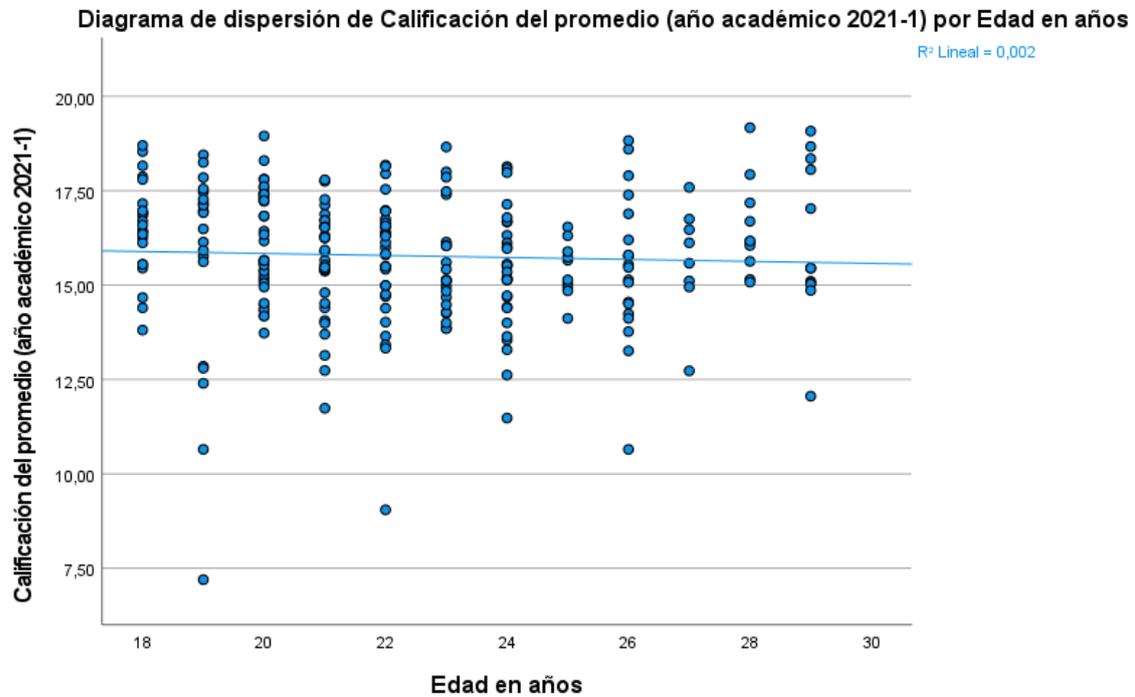


Figura 1. Dispersión de rendimiento académico según edad de los estudiantes de Nutrición y Dietética

3.2. Resultado principal

Al analizar la calidad nutricional del desayuno según el rendimiento académico se demostró que más del 80% de los estudiantes presentaba buena calidad nutricional en el cual 6 de cada 8 universitarios tenían un rendimiento académico bueno y solo dos de cada ocho tenían muy bueno. Para determinar la relación entre la calidad del desayuno y rendimiento académico se consideró la prueba de chi-cuadrado en el cual se obtuvo como resultado que las variables están asociadas ($p < 0.001$) pero no se pudo validar la asociación con esta prueba debido a que no cumplía dos requisitos: ninguna casilla con valor igual a cero y como máximo un 25% de casillas con valores menores que 5. También, se aplicó la prueba Tau-b de Kendall puesto que se usa para variables ordinales donde se conoció que estas no están

correlacionadas ($p=0.201$) con lo cual concluimos que no existe relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico. Debido, a que la distribución de valores abunda en las categorías de una buena calidad y mejorable calidad nutricional del desayuno con el rendimiento académico bueno y muy bueno, por lo tanto, no se halla una relación estadística entre las variables, aunque sí descriptiva: se encontró 44 casos de participantes que mostraban una buena calidad del desayuno con un muy buen rendimiento académico y 154 casos de estudiantes con una buena calidad del desayuno con un buen rendimiento académico.

Tabla 4. Rendimiento académico y calidad nutricional del desayuno de los estudiantes de Nutrición y Dietética

Rendimiento Académico	Calidad nutricional del desayuno			
	Mala calidad nutricional	Insuficiente calidad nutricional	Mejorable calidad nutricional	Buena calidad nutricional
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Desaprobado	0	1 (0.4)	1 (0.4)	4 (1.6)
Regular	1 (0.4)	0	2 (0.8)	19 (7.6)
Bueno	1 (0.4)	1 (0.4)	9 (3.6)	154 (61.6)
Muy bueno	2 (0.8)	0	11 (4.4)	44 (17.6)
Total	4 (1.6)	2 (0.8)	23 (9.2)	221(88.4)

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

4.1. Discusión

El presente estudio tuvo como objetivo principal determinar la relación entre la calidad del desayuno con el rendimiento académico de los estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada, Lima, 2021 lo cual se encontró que no existe relación estadística entre las variables. Sin embargo, se observó descriptivamente que mientras la calidad del desayuno de los universitarios va mejorando, su rendimiento académico incrementa. De manera similar, en el año 2018 el estudio de Montes et al. concluyó que la calidad del desayuno influye directamente en el rendimiento académico de los alumnos de Bromatología y Nutrición de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión mostrándose que conforme mejora la calidad del desayuno se incrementa la calificación promedio (13). Cabe mencionar que el estudio utilizó la prueba estadística de Tau-b de Kendall obteniendo una relación significativa ($p < 0.05$) a diferencia con nuestro estudio en el cual no existió una relación estadística significativa a pesar de haber utilizado la misma prueba. Esto pudo ser debido, a que en el antecedente mencionado agregaron la categoría de "desayuno completo" donde añadieron un grupo de alimento: aceites y grasas, asimismo debe aportar un 25% del requerimiento energético diario para evaluar la calidad del primer tiempo de comida. Además, al momento de evaluar el rendimiento académico utilizaron la calificación media de cursos obligatorios mientras que nuestro estudio consideró el promedio ponderado de todos los cursos inscritos en el año académico 2021-1 y para clasificarlo se utilizó los Reglamentos de Estudios pertenecientes a cada institución (44).

Conforme a lo mencionado anteriormente, se presentan implicancias teóricas y prácticas. Las implicancias teóricas de este estudio han permitido conocer si existe relación entre la calidad del desayuno con el rendimiento académico de los estudiantes de Nutrición

y Dietética obteniendo que no hay relación entre estas variables, permitiendo a los futuros investigadores interesados en este problema de investigación aplicado específicamente en estudiantes universitarios utilizarlo como antecedente o guía en cuanto a la metodología utilizada, de tal manera se pueda seguir estudiando a mayor profundidad el tema en cuestión. Desde el punto de vista práctico, el presente estudio de investigación permite a las autoridades correspondientes de la institución académica promocionar sobre alimentación saludable, puesto que los resultados mostraron que los estudiantes de nutrición y dietética presentaron consumir desayunos de buena calidad nutricional teniendo en cuenta que hay un conocimiento previo sobre este tema, por lo tanto no se asegura que estudiantes de otras facultades sigan con esta característica, en consecuencia se buscará promover la mejora del estado de salud de cada uno de los estudiantes.

Con respecto al primer objetivo específico se encontró en esta tesis que el 98.4% de los estudiantes manifiestan desayunar, mientras que el 1.6% indica no realizarlo. Los motivos de omisión son inapetencia, escasez de tiempo y otros argumentan que les cae mal este tiempo de comida. De igual manera, una investigación en el año 2017 realizada por Herrera et al. informaron que las causas más comunes de omisión del desayuno comentado por los universitarios fue la falta de tiempo, hambre y sensación de malestar al desayunar (10). A pesar de presentar la misma población estudiantil, algunos jóvenes podrían tener conocimiento e información acerca de la composición e importancia de realizar un desayuno, pero este aspecto no asegura ponerlo en práctica (12).

Referido a la frecuencia del consumo del desayuno, los resultados evidenciaron que la mayoría de los estudiantes (73.2%) tienen el hábito de desayunar todos los días. De la misma forma, en un estudio realizado por Doménech et al. en el año 2017 demostraron que el 87.2% de los participantes afirmaron también desayunar todos los días (6). Asimismo,

Herrera et al. en el mismo año revelaron que el 60.2% de los estudiantes tenían el hábito de desayunar a diario. Demostrando así que existe la tendencia a consumir un desayuno con una frecuencia diaria, ya que es un tiempo de comida fundamental que abarca el aporte de nutrientes según su composición asimismo beneficiando la adecuada distribución de energía durante el día (10).

Respecto al factor de compañía durante el desayuno, un estudio del año 2017 realizado por Doménech et al. mencionan que los estudiantes que desayunaban con algún familiar representan el 26.2% (6). Mientras que, en la presente tesis, los universitarios mencionan desayunar solos (48.4%) como también con familiares (48%). La diferencia de estos hallazgos podría deberse a los horarios y/o costumbres (6). Es importante mencionar que comer en compañía es una actividad cotidiana y constante que se ha convertido en un ritual familiar y cultural. Actualmente es vital poner en práctica ingerir los alimentos en compañía, ya sea con nuestros familiares, amigos u otras personas, puesto que influye en el disfrute y la felicidad, por lo contrario, comer solo está ligado con el aburrimiento y la soledad, lo cual puede generar el consumo de alimentos sin tener en cuenta el tipo y la cantidad (49).

De acuerdo, al responsable de la preparación de este tiempo de comida un 66.4% lo realizan ellos mismos. Estos resultados se respaldan en el estudio de Herrera et al. en el año 2017 evidenciando que los estudiantes de Nutrición eran los que preparaban su desayuno mayormente con un 93.5% (10). Esto debido a que la vida universitaria, primordialmente se caracteriza por ser un proceso en el cual existen muchos cambios tanto físicos como psicológicos de la etapa de la adolescencia hasta la adulta. Por consiguiente, lo convierte en un ser independiente comprendiendo que la autonomía y la responsabilidad son prioridades en esta fase de la vida, ya que se toman decisiones del cómo, qué, dónde y cuándo alimentarse (12).

Sobre el tiempo destinado a desayunar, Herrera et al. en el año 2017 señalan que más del 90% de los participantes empleaban entre 5 y 15 minutos para desayunar (10). Lo cual muestra una similitud en los presentes resultados, donde se observó que el 44.8% de los estudiantes afirmaron desayunar entre 5 y 10 minutos, asimismo no siendo mucha la diferencia con los que tardan en desayunar alrededor de 15 y 20 min (46.4%). Cabe recalcar, que el tiempo dedicado al desayuno es crucial para establecer su calidad ya que mientras mayor sea el tiempo asignado a esta comida mayor será la posibilidad de consumir un desayuno de buena calidad (10).

Con respecto al segundo objetivo específico, no se pudo evaluar la asociación entre las variables. No obstante, se obtuvo descriptivamente que el 88.4% de los universitarios presentaron buena calidad nutricional donde las mujeres representaban el mayor porcentaje con un 65.2 % y los hombres con un menor de 23.2 %. Algo similar ocurrió en el estudio de Diaz y Quintiliano durante el año 2020, en el cual se pudo demostrar que las mujeres predominan un consumo de buena calidad nutricional del desayuno con un 19.5% frente a un 14.9% en los hombres (50). Estos hallazgos pueden ser debido a la influencia sociocultural donde, en contraste con los hombres, las mujeres experimentan una presión social en relación con el cuidado de su cuerpo, la cual se manifiesta mediante la adhesión a estándares de belleza y estereotipos que a su vez se reflejan en sus elecciones alimentarias, priorizando aquellos alimentos que consideran saludables (51). Cabe resaltar, que en el estudio anteriormente mencionado utilizaron la misma prueba estadística de Chi-cuadrado obteniendo también que no existe relación estadísticamente significativa ($p = 0.522$) asimismo, al evaluar la calidad nutricional del desayuno en ambos estudios se utilizó los criterios del Estudio EndKid.

Por último, referente al tercer objetivo específico, se halló una correlación entre el puntaje del promedio y la edad en años ($p = 0.032$), mostrándose que mientras la calificación

promedio disminuye la edad de los estudiantes va incrementándose, comprobando ser las variables inversamente proporcionales. Lo mismo sucedió en la investigación de Portillo et al. en el año 2017 donde evidencian que se comprueba que el rendimiento académico universitario disminuye a medida que aumenta la edad del estudiante y, a pesar de utilizar ANOVA ($P = 0.046$) como prueba estadística, se encontraron semejantes los resultados (52). En la actualidad, se cree en ocasiones que los estudiantes más jóvenes tienden a ser menos reflexivos y, por lo tanto, menos responsables de su desempeño académico (53) lo cual en la presente investigación ocurre lo contrario, demostrando que los universitarios con mayor edad son los que obtienen una menor calificación. Esto puede ser causado ya que en el contexto de la educación superior es común ver estudiantes universitarios que trabajan y estudian debido a desafíos laborales, globalización y condiciones socioeconómicas puesto a que la mayoría de estos estudiantes tienen pocos recursos económicos e ingresos ocasionando directamente una disminución del tiempo por múltiples roles y responsabilidades (54).

4.2. Limitaciones

Al realizar la investigación se encontraron limitaciones ya que hubo escasa disponibilidad de bibliografía y antecedentes nacionales en los que esté implicada la calidad del desayuno y rendimiento académico en estudiantes universitarios, muchos artículos su población estudiada era en escolares de primaria y secundaria, además no se encontraron artículos actualizados. Asimismo, la recopilación de datos fue una limitación ya que existieron restricciones sociales establecidas por el gobierno peruano en el contexto de la Covid 19 en el cual se desarrolló esta investigación, el cuestionario utilizado para obtener información sobre la calidad del desayuno, únicamente recogió datos cualitativos y no cuantitativos, de tal modo que no se pudo cuantificar los alimentos para conseguir la

composición del desayuno en cuanto a energía y nutrientes generando sesgos al momento de evaluar la calidad nutricional del desayuno. Otra limitación fue que al llevar a cabo únicamente cuestionarios en formato virtual se presentó la posibilidad de que los participantes encontraran dificultades con la conectividad a Internet o con el programa Google Forms al momento de enviar o responder las encuestas de manera adecuada y al ser por auto reporte de datos, hay la posibilidad de que exista sesgos por lo que están limitados por el hecho de que esta información no puede ser verificada. Por último, se reconoce las limitaciones de valorar únicamente con las notas, ya que la demanda de análisis y evaluación de otros factores permitirían infiltrarnos más en el rendimiento académico.

4.3. Conclusiones

- No existe relación significativa entre la calidad del desayuno con el rendimiento académico de los estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada, Lima, 2021.
- Las prácticas saludables en el desayuno de los estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada, 2021 son el hábito de desayunar, lo realizan todos los días, con familiares y solos, además son ellos mismos los que preparan su desayuno y le dedican entre 5 a 20 minutos a su consumo.
- No existe asociación estadística significativa entre la calidad del desayuno y el sexo de los estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada, 2021.
- Existe relación entre el nivel del rendimiento académico y la edad de los estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada, 2021.

4.4. Recomendaciones

- A quienes utilicen nuestro proyecto de investigación como referencia considerando los criterios utilizados, se sugiere incrementar el tamaño de muestra y buscar una similar cantidad entre hombres y mujeres. Sino es el caso, se aconseja realizarlo en una población más variada.
- Se recomienda a las autoridades correspondientes de la Universidad Privada donde se realizó la investigación promover el consumo de un desayuno de buena calidad en todos sus estudiantes, puesto que el presente estudio se enfocó en la carrera de nutrición y dietética, a través de diversas conferencias, sesiones educativas, talleres u otro tipo de eventos donde se genere conciencia sobre este tema.
- En consideración a la evaluación de la calidad del desayuno tener en cuenta el valor energético de esta comida además de la variedad de los alimentos.
- Debido a la falta de estudios, se recomienda a los futuros investigadores considerar estudiar las variables del actual estudio en estudiantes universitarios.

REFERENCIAS

1. Varona DF. La formación universitaria integradora y activa: características básicas. Rev Cubana Edu Superior. 2021;40(2):1-15.
2. Situación Nutricional del sobrepeso y obesidad en la población peruana [base de datos en Internet]. Lima: Observatorio de Nutrición y el Estudio del Sobrepeso y Obesidad; 2018- [acceso 29 de abril de 2023]; [1 página]. Disponible en: <https://observateperu.ins.gob.pe/sala-situacional/situacion-nutricional>
3. Pinillos PY, Rebolledo CR, De Ávila QL, Ariza ES, Viecco ML, Herazo BY, et al. Caracterización de hábitos alimentarios y de actividad física en jóvenes de la Región Caribe Colombiana. Nutr Clín Diet Hosp. 2022;42(3):12-21.
4. Instituto Nacional de Estadística e Informática [Internet]. Gob.pe. [citado 29 de abril de 2023]. Disponible en: <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/36-de-jovenes-de-15-a-29-anos-de-edad-cuentan-con-educacion-superior-9978/>
5. Senaju - Secretaría Nacional de la Juventud [Internet]. Senaju presentó "Informe Nacional de Juventudes 2021" para conocer la situación actual de los jóvenes peruanos de 15 a 29 años; 23 diciembre de 2022 [citado 29 de abril de 2023]. Disponible en: <https://juventud.gob.pe/2022/12/senaju-presento-informe-nacional-de-juventudes-2021-para-conocer-la-situacion-actual-de-los-jovenes-peruanos-de-15-a-29-anos/>
6. Doménech AG, Berruezo RG, Jiménez GC, Martín PG. Evaluación de la calidad del desayuno en estudiantes del grado de enfermería de la Universidad de Murcia. Rev Esp Nutr Comunitaria. 2017;23(3):1-10.
7. Laguado JE, Gómez DM. Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. Hacia pomoc salud. 2014;19(1):68-83.
8. Bernácer MR. Aprende a desayunar [libro electrónico]. Profit Editorial I.,S.L; 2019 [Consultado: 29 de abril de 2023]. Disponible en: <https://shre.ink/9iBH>
9. Figueredo GR. El desayuno en Paraguay: aspectos cuantitativos y cualitativos. Rev Esp Nutr Comunitaria. 2017;23(2):28.

10. Herrera CG, Celoir PM, Asaduroglu MA. Hábito y calidad nutricional del desayuno en estudiantes que cursan la carrera Licenciatura en Nutrición, Universidad Nacional de Córdoba, Argente. *Rev Esp Nutr Comunitaria*. 2017;23(2):14-21.
11. Arotinco GM, Del Carmen León CJ, Narrea VJ, Lozada UM. Aporte nutricional de desayunos expendidos en venta ambulante alrededor de una universidad de Lima, 2018. *Revista de Investigación de la UNW*. 2020;9(1):31-40.
12. Muñoz VP, Alarcón AM, Jarpa PM, Morales OI. Hábito y calidad del desayuno y su efecto en el rendimiento académico de estudiantes de técnico de nivel superior en enfermería. *Horiz sanitario*. 2020;19(3):405-414.
13. Montes CL, Macedo BE, Trejo LM. 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*. 2018;8(1):33-41
14. Instituto Nacional de Salud. Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional. Requerimientos de energía para la población peruana. Lima: Instituto Nacional de Salud. Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional.; 2012.
15. Fundación Universitaria Iberoamericana. Las investigaciones demuestran la importancia de desayunar [Internet]. Barcelona: Fundación Universitaria Iberoamericana.2022 [citado 6 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://blogs.funiber.org/salud-y-nutricion/2022/03/14/funiber-investigaciones-demuestran-importancia-desayunar>
16. Gisbert FA. Variables personales predictoras del rendimiento académico un modelo causal [tesis doctoral]. Alicante: Universidad de Alicante, Facultad de Educación; 2015.
17. Ramírez CV, Sandoval TS, Ruiz RA. Rendimiento académico en la educación superior: UAEMex Valle de Teotihuacán. *Latindex* 2020; 1004-1017.
18. Coronel G. La calidad del desayuno y su relación con el índice de masa corporal. *Rev Esp Nutr Comunitaria* 2018;24 (Supl 3): 96-104.
19. Sánchez SV, Aguilar MA. Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. *Nutr Hosp*. 2015;31(1):449-457.

20. Callisaya CL. Hábitos alimentarios de riesgo nutricional en estudiantes de primer año de la carrera ciencias de la educación en la Universidad Mayor de San Andrés de la ciudad de La Paz [Tesis]. La Paz: Universidad Mayor de San Andrés. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación; 2016.
21. Torres MC, Trujillo VC, Urquiza DA, Salazar RR, Taype RA. Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Lima, Perú. Rev Chil Nutr. 2016;43(2):146-54.
22. Almeida AS, Aguilar LT, Hervert HD. La fibra y sus beneficios a la salud. Venez Nutr. 2014; 27(1): 73-76.
23. Berrospi MR. Problemas de concentración como consecuencia de los malos hábitos alimentarios en estudiantes de 18 a 22 años de la carrera psicología de una universidad particular en Lima [Tesis]. Lima: Universidad San Ignacio de Loyola. Facultad de Humanidades; 2020.
24. Martinez BK. Hábitos alimentarios y estilos de vida en estudiantes de último año de la carrera de nutrición y dietética de la Pontificia Universidad Javeriana, 2021 [Tesis]. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana. Facultad de ciencias; 2021.
25. Urcuhuaranga RW. Percepción de los estudiantes de universidad pública acerca de los factores sociales en su conducta alimentaria [Tesis]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Facultad de Medicina; 2018.
26. Franco RL. Análisis e intervención del Desayuno y de la Adherencia a la Dieta Mediterránea en escolares y universitarios de Badajoz [tesis doctoral]. Badajoz: Universidad de Extremadura, Investigación en la Enseñanza y el Aprendizaje de las Ciencias Experimentales, Sociales, Matemáticas y la Actividad Física y Deportiva; 2022.
27. Quirónsalud. Factores que condicionan el valor nutritivo de los alimentos [Internet]. Madrid: Quirónsalud.2020 [citado 9 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.quironsalud.es/blogs/es/hablemos-nutricion/factores-condicionan-valor-nutritivo-alimentos>

28. Serra ML, Aranceta BJ. Desayuno y equilibrio alimentario [libro electrónico]. Barcelona: Masson S.A.; 2004 [Consultado: 9 de Mayo de 2023]. Disponible en: https://books.google.com.pe/books?id=AZzsmQEACAAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbg_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
29. Logroño VM, Betancourt OS. Consumo de lácteos y su relación con el estado nutricional en estudiantes universitarios de la Epoch Riobamba 2020. Pol Con. 2021;6(9):640-655.
30. Hervert HH. El papel de los cereales en la nutrición y en la salud en el marco una alimentación sostenible. Nutr Hosp. 2022;39(3):52-55.
31. Blog de comunicación Valencia - Hospital General. Cereales, vayamos al grano [Internet]. Valencia: Hospital General de Valencia. 2022 [citado 10 de mayo de 2023]. Disponible en: <http://blog.general-valencia.san.gva.es/2020/05/28/dia-nacional-de-la-nutricion-28-de-mayo-de-2020-cereales-vayamos-al-grano/>
32. El desayuno del 40% de los adultos está incompleto [homepage en Internet]. España: Ana Callejo Mora; c2022 [actualizada 15 junio 2022; consultado 11 mayo 2023]. Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2018/02/13/desayuno-40-adultos-incompleto-161379.html>
33. Vara SM. Valoración del perfil nutricional y calidad de la dieta de jóvenes universitarios [Tesis]. Badajoz: Universidad de Extremadura. Facultad de Ciencias; 2019.
34. Julca ME. Conceptos Básicos de la Educación Universitaria. Conceptos básicos de la educación Universitaria. Universidad de San Martín de Porres 2016;31-64.
35. Tacilla CI, Vásquez VS, Verde AE, Colque DE. Rendimiento académico: universo muy complejo para el quehacer pedagógico. Revista Muro Investigación. 2020;5(2):53-65.
36. Zambrano VG, Palma CM, Suástegui SS. La estructura social en el rendimiento académico de los nuevos ingresos al sector universitario. Cienciametria. 2020; 6(10):445-460.

37. Taira FE. Hábitos alimenticios y rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional Policial de la Región Moquegua, 2018 [Tesis]. Trujillo: Universidad Cesar Vallejo;2018.
38. Nalini M, Sukesh S, Fernandez J. Impact of breakfast habits on Physical Parameters and Academic Performance of Nursing Students. *Medico legal Update* 2021; 21(1): 653-657.
39. Ünal G, Uzdil Z, Kökdener M, Özenoğlu A. Breakfast habits and diet quality among university students and its effect on anthropometric measurements and academic succes. *Progress in Nutrition* 2017; 19(2): 154-163.
40. Bravo AG. Relación en calidad de desayuno y rendimiento académico. *Revista Vinculando* 2017; 1-7.
41. Quratulain J. Breakfast and Academic Performance among College and University Students: Review of the Available Literature. *Int Arch BioMed Clin Res* 2020; 6(2): 1-6.
42. Hernández SR, Fernández CC, Baptista LM. Metodología de la investigación [libro electrónico]. México D.F: Interamericana editores; 2014 [Consultado: 5 de Junio de 2023]. Disponible en: <https://shre.ink/9iBX>
43. Cauas D. Definición de las variables, enfoque y tipo de investigación. Biblioteca electrónica de la universidad Nacional de Colombia. 2015;(2): 1-11.
44. Reglamento de estudios de pregrado. Resolución Rectoral N°313 -2019-UPN-SAC, n° 18, (18-11-2019).
45. Rodoni L, Sepúlveda F. Influencia de una intervención educativa alimentaria sobre el hábito y calidad del desayuno en adolescentes de la Escuela de Educación Secundaria N°7 de la ciudad de 9 de Julio, provincia de Buenos Aires [Tesis]. Buenos Aires: Instituto Universitario de Ciencias de la Salud Fundación H. A. Barceló, 2017.
46. Espinoza FE. La hipótesis en la investigación. *Rev Mendive*. 2018;16(1):122-139.
47. Martín SM. Aplicación de los principios éticos a la metodología de la investigación. *Enferm Cardiol*. 2013; (58-59): 27-30.

48. Código de ética para la investigación científica en UPN. Resolución Rectoral N°001-2023-UPN-SG, n° 01, (19-01-2023).
49. Ministerio de Salud. Guías alimentarias para la población peruana. Lima: Ministerio de Salud; 2019.
50. Díaz TX, Quintiliano SD. Dietary Patterns of Breakfast Consumption Among Chilean University Students. *Nutrients*. 2020; 12(2):552.
51. Lozano MC, Calvo DG, Armenta HC, Pardo R. La influencia de los grupos sociales en la alimentación de estudiantes universitarios mexicanos. *Psicumex*. 2021; 11(1):1-21.
52. Portillo TP, Marín VL, Scarpellini S. La edad y el rendimiento académico universitario. En: Libro de Ponencias: IV Congreso Internacional sobre Aprendizaje, Innovación y Competitividad. Zaragoza; Universidad de Zaragoza; 2017.p. 28-33.
53. Sánchez CC, Salas CH, Maldonado FA, Aguirre EE. Rendimiento académico de estudiantes, en una universidad pública peruana: un diagnóstico significativo para la toma de decisiones. *Paidagogo: Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*.2022; 4(1):4 – 20.
54. Ozuna LI. Universitarios trabajadores y rendimiento académico, un análisis de su relación. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*.2022; 6(1):1190-1204.

ANEXOS

ANEXO N°1. Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	CATEGORÍAS Y PUNTOS DE CORTE	MÉTODO
<p>Formulación del problema:</p> <p>¿Cuál es la relación entre la calidad del desayuno con el rendimiento académico de los estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada, Lima, 2021?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL:</p> <p>Determinar la relación entre la calidad del desayuno con el rendimiento académico de los estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada, Lima, 2021.</p>	Calidad del desayuno	Composición del desayuno	<ul style="list-style-type: none"> Buena calidad: contiene al menos un alimento del grupo lácteos, cereales, frutas o todos sus derivados. Mejorable calidad: falta 1 de los grupos de alimentos. Insuficiente calidad: Falta 2 de los grupos de alimentos. Mala calidad: no desayuna. 	<p>Diseño de investigación:</p> <p>El diseño del presente estudio es cuantitativo, no experimental, correlacional, transversal y prospectivo.</p> <p>Población:</p> <p>Estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética del año académico 2021 - 2 de una Universidad Privada, Lima, 2021.</p> <p>Muestra:</p> <p>250 estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética del 2do al 10mo ciclo del año académico 2021 - 2 de una Universidad Privada, Lima, 2021, a través de un muestreo no probabilístico intencional.</p> <p>Método de recolección de datos:</p> <p>Aplicación del instrumento virtual a través de Google Forms.</p> <p>Instrumentos:</p> <p>Instrumento para la determinación de la calidad del desayuno de los estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética del 2do al 10mo ciclo del año académico 2021 - 2 de una Universidad Privada, Lima, 2021.</p> <p>Análisis de datos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Estadísticas descriptivas (frecuencias absolutas y relativas) Se utilizó las pruebas estadísticas de Tau b de Kendall, Chi-cuadrado, Kruskal Wallis y coeficiente de correlación de Spearman.
	<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</p> <p>OE 1: Describir las prácticas saludables en el desayuno de los estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada, 2021.</p> <p>OE 2: Determinar la relación entre la calidad del desayuno y el sexo de los estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada, 2021.</p> <p>OE 3: Determinar la relación entre el nivel del rendimiento académico y la edad de los estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada, 2021.</p>				

DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del trabajo de investigación: Relación entre la calidad del desayuno con el rendimiento académico en los estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada, Lima, 2021

Nombres de los investigadores: Andrea Jessica Callapiña Ramos (n00058099@upn.pe) y Leydy Soraya Sanchez Palomino (n00143424@upn.pe)

1. Introducción

A usted se le está invitando a participar de este proyecto de investigación el cual busca determinar la relación entre la calidad del desayuno con el rendimiento académico de los estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada, 2021. En el presente documento de consentimiento informado usted encontrará información importante relacionada a: la finalidad del estudio, lo que se le pedirá a usted que haga, los riesgos y/o beneficios de su participación, entre otros aspectos que le permitirán decidir si participa o no. Lea detenidamente este documento y siéntase usted con la libertad de hacer las preguntas que considere necesarias. Si usted decide participar de esta investigación, deberá colocar su nombre y firmar este documento; se le brindará una copia firmada y fechada.

2. Justificación del estudio

Una alimentación adecuada puede considerarse vital para el mantenimiento o recuperación de la salud. Pero, actualmente el aspecto nutricional se ha visto influenciado por los cambios en los hábitos y estilos de vida, ya que un porcentaje de la población no desayuna habitualmente, o bien lo hace de manera insuficiente, de tal manera que hay un aporte inadecuado de nutrientes y energía. Un desayuno adecuado en calidad nutricional promueve

el compromiso con un tipo de vida saludable y mejora el rendimiento, ya sean físico o intelectual.

Las investigaciones que se han realizado en todo el mundo sobre el desayuno indican que el desayunar a diario afecta el nivel de cognición en los estudiantes de colegios y universidades. Por tal motivo, esta investigación desea sensibilizar y concientizar a la población sobre el impacto de la calidad del desayuno sobre el rendimiento académico en estudiantes universitarios.

3. Procedimientos del estudio

En primer lugar, usted ha sido invitado a participar de manera voluntaria. Segundo, se le otorgará información general de este estudio y se le pedirá que acepte este consentimiento en caso usted esté de acuerdo en participar. El procedimiento consiste en entrar a la plataforma Mi Mundo UPN para tomar captura de pantalla al promedio ponderado del ciclo académico 2021 - 1. Seguidamente, acceder al formulario a través de Google Forms con el fin de responder con total honestidad una serie de preguntas de manera confidencial.

4. Riesgos

La evaluación se realizará por intermedio de Internet, por lo cual no existen mayores riesgos de los que existen al hacer uso de un dispositivo electrónico con acceso a Internet.

5. Beneficios

Los resultados que se obtengan de la investigación pueden ser utilizados para próximos estudios con respecto a la relación de la calidad del desayuno y el rendimiento académico.

6. Confidencialidad de la información

Todos los datos serán tratados de manera anónima y confidencial, por lo que ningún dato obtenido durante el proceso podrá estar asociado a usted y/o pueda identificarlo.

7. Contacto en caso de consultas o comentarios

Contacto con los investigadores

Para comunicarse con los investigadores de este estudio, podrá hacerlo con Andrea Jessica Callapiña Ramos, n00058099@upn.pe o al teléfono 987367964 y Leydy Soraya Sanchez Palomino, a través del correo electrónico n00143424@upn.pe o al teléfono 934507303.

Contacto con el asesor

Para contactar el asesor de este estudio Mg. Óscar Calvo Torres puede escribir al correo electrónico oscar.torres@upn.edu.pe.

Derecho a retirarse

Usted podrá retirarse en cualquier momento del estudio sin ninguna explicación al respecto.

Nombre del participante:

Firma:

Fecha:

Nombre del investigador que administra el consentimiento

Firma:

Fecha:

ANEXO N°3. Encuesta

“RELACIÓN ENTRE LA CALIDAD DEL DESAYUNO CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, LIMA, 2021”

EVALUADORAS: Andrea Callapiña - Leydy Sanchez

A. DATOS PERSONALES

Nombres y apellidos completos:

Edad: años

Género

- Mujer
 Hombre

Número de contacto:

B. DATOS ACADÉMICOS

¿Eres estudiante de Nutrición y Dietética?

- Sí
 No

Código de estudiante:

¿A qué ciclo académico perteneces?

- 2do ciclo
 3er ciclo
 4to ciclo
 5to ciclo
 6to ciclo
 7mo ciclo
 8vo ciclo
 9no ciclo
 10mo ciclo

¿Cuál es tu promedio del año académico 2021 – 1? (colocar con decimales completos, ejemplo: 15.57)

Añadir la captura de pantalla de tu promedio ponderado (es un punto muy importante para realizar la investigación)

C. CUESTIONARIO DE LA CALIDAD DEL DESAYUNO

1. ¿Desayunas?

- Si
- No (pasar a la pregunta 8)

2. ¿Cuántas veces a la semana?

- Todos los días
- 5 – 6 veces por semana
- 3 – 4 veces por semana
- 1 – 2 veces por semana
- Nunca

3. ¿Qué desayunas normalmente? (puedes marcar más de una opción)

a. Infusiones (té, hierbaluisa, manzanilla, anís, etc.)

- Con azúcar
- Con miel
- Con edulcorante
- Sin endulzantes

b. Leche y/o yogurt

- Enteros
- Descremados

c. Quesos

- Enteros
- Descremados

d. Galletas

- Dulces
- Saladas

e. Pan

- Blanco
- Integral

f. Cereales

- Avena
- Cereal comercial
- Barritas de cereal
- Otros (específica):

- g. Mermeladas
- Con azúcar
- Dietética
- h. Manjar blanco
- Si
- No
- i. Frutas
- Si
- No
- j. Jugos
- Comerciales
- Naturales/exprimidos
- k. Huevos
- Si
- No
- l. Embutidos
- Si
- No
- m. Frutos secos (maní, almendras, pecanas, nueces, etc.)
- Si
- No
- n. Semillas (chía, linaza, semilla de girasol, ajonjolí, etc.)
- Si
- No
- o. Otros (especificar):
- 4. ¿Qué desayunaste hoy? (especifica los alimentos)**
- 5. Desayunas:**
- Solo
- Con familiar/es
- Otros (especifica):

6. ¿Quién prepara el desayuno?

- Yo mismo
- Un familiar
- Otros (específica):

7. ¿En cuánto tiempo consumes tu desayuno?

- Menos de 5 minutos
- Entre 5 y 10 minutos
- Entre 15 y 20 minutos

**8. (Exclusiva para alumnos/as que contestaron NO en la respuesta N°1)
¿Cuáles son los motivos por los cuales no desayunas?**

- No tengo tiempo
- Me cae mal
- No tengo hambre
- Otros (específica):

9. ¿Consideras que es importante realizar el desayuno diario?

- Si
- No

10. ¿Qué grupo de alimento consideras que deberían formar parte de un “buen desayuno”? (puedes marcar varias opciones)

- Lácteos (leche, yogur, quesos)
- Frutas
- Verduras
- Cereales (avena, cereal comercial, barritas de cereal, entre otros)
- Pan
- Galletas
- Jugos
- Infusiones
- Dulces
- Mermeladas
- Azúcar
- Miel
- Edulcorantes
- Huevos
- Carnes (pescado, atún, pollo, cerdo)
- Embutidos
- Frutos secos (maní, almendras, etc)
- Semillas (chía, linaza, etc)

Aceites

Otros (específica):